

Urlaub machen **PEINTNERHOF** *am Auszeithof*

Slow Food Schlemmerwoche mit Intervallfasten am Peintnerhof im Lesachtal

Termine:

18. – 24.05.2020

18. – 24.10.2020

Die Geburtsstunde von Slow Food war in Rom als Gegenveranstaltung zur Eröffnung eines Fast Food Lokales, durch Carlo Petrini.

Als Lebensmittelhandwerker kochen wir mit hochwertigen, naturnahen, biologischen Produkten.

Das intermittierende Intervallfasten ist bei gesunden Menschen unbedenklich. Wir können täglich unser Essen genießen und trotzdem wirksam Fasten. Diese neue Form des Fastens, kann leichter in den täglichen Ablauf unserer Arbeitswelt eingebaut werden.

Was passiert im Körper?

Im Körper beginnt das große Reinemachen, ein geniales Recyclingsystem. Abfallprodukte wie Proteinschrot werden vom Organismus wieder verwertet. Besonders stark geschädigte Zellen bekommen den Selbstvernichtungsauftrag (Autophagie) und werden anschließend zerhackt und verwertet. Dies führt auch zu einer Stärkung unseres Immunsystems. Wenn der Körper weitere Energie braucht, bereits nach 15 Stunden fasten, geht es an die Fettverbrennung. Daraus entsteht ein besonderer Brennstoff, die Ketone. Zusätzlich wirken sie wie ein Jungbrunnen für das Gehirn. Die Stimmung wird besser und die Gedächtnisleistung gesteigert.

Von der Spannung zur Entspannung, vom Sympathikus zum Parasympathikus (Vagus)

- 6 Übernachtungen im Holzblockhaus (Ferienwohnungen) mit Slow Food, Biofrühstück
- Mittagsverpflegung – 3gängiges Menü inkl. Getränke
- Teebar und Wasser zur freien Verfügung
- 2x Infrarotkabine
- Vormittags oder Nachmittagsbetreuung je nach Themenschwerpunkt mit Dr. Georg Lexer oder Andrea Unterguggenberger
- 2x gemeinsames Kochen

Medizinisches Wissen mundgerecht serviert mit Dr. Georg Lexer

- 1 Einheiten mit dem Schwerpunkt Intervallfasten
- 1 Einheiten mit dem Schwerpunkt Wald, Wasser und Achtsamkeit,
- 1 Einheit mit dem Schwerpunkt Ernährung gegen Stress

Preis pro Person im Doppelzimmer € 572,-- bei Einzelbelegung € 692,--

bitte umblättern

Nach einem Slow Food, Biofrühstück unternehmen wir Aktivitäten in der heilsamen Landschaft des Lesachtals. (Dr. Wiese, Dr. Wald, Dr. Wasser, Dr. Alm) Als Lebensmittelhandwerker kochen wir mit hochwertigen naturnahen Produkten aus traditioneller Landwirtschaft.

Nach dem Mittagessen beginnt das Intervallfasten mit ungesüßtem Tee oder Wasser bis zum Frühstück am nächsten Morgen.

Je nach Themenschwerpunkt sind wir am Vor- oder Nachmittag gemeinsam unterwegs.

Was können Sie in Ihrer Freizeit alles machen:

- gemütliche **Spaziergänge** oder leichte Wanderungen gleich ab dem Hof, wir beraten Sie gerne
- Besuch im **Wallfahrtsort Maria Luggau**, Besichtigung der Basilika und des Klostersgartens
- Gerne organisieren wir eine Kräuterwanderung
- Besuch im **Geigenbau- und Schustermuseum** in Liesing
- Viele **Bücher** zu den Themen Ernährung, Bewegung, seelische Gesundheit oder bunte Geschichtenbücher finden Sie in der Gaststube
- Unsere **Infrarotkabine** und das **finnische Bad** laden zum Genießen ein
- Sie dürfen auch gerne einmal **FAULENZEN**
- In unserem Seminarraum, aus Holz gebaut, gibt es Gymnastikmatten. Ein schöner Ort für **Tiefenentspannungsübungen, Joga, ...**
- Wer sich fürs **Brotbacken mit Natursauerteig** interessiert, ist bei uns genau richtig. Gegen einen kleinen Unkostenbeitrag backen wir gemeinsam Natursauerteigbrot



Wir begleiten Sie

Dr. Georg Lexer

Facharzt für Chirurgie und Thoraxchirurgie, beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema Prävention bzw. Prophylaxe

Ärztliches Wissen „mundgerecht“ serviert

Andrea Unterguggenberger

Bio-Bäuerin und Lebensmittelhandwerkerin sorgt für ALLES rund um die „Slow Food Schlemmerwoche“

Mindestteilnehmer 6 Personen

Anmeldung unter peintnerhof@auszeithof.com oder Tel.: +43 650 4111 802

Peintnerhof

Familie Unterguggenberger

Niedergail 3 9654 Liesing/Lesachtal

www.peintnerhof.at

Anmeldung für den Termin im Mai bis 04.05.2020 erbeten
Anmeldung für den Termin im Oktober bis 05.10.2020 erbeten