



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

## Körper entgiften, Energie gewinnen!

Fasten-Programme in Kooperation mit dem Welcome Parkhotel Euskirchen



Unsere Detox-, Fasten- & Beauty-Specials richten sich an diejenigen, die Ihrem Körper etwas Gutes tun wollen. Nehmen Sie sich eine Auszeit vom stressigen Alltag und genießen Sie ein einzigartiges Wellnesserlebnis für Körper und Geist.

Die Fasten- und Beautyleistungen werden über die externe Heilpraktikerin Frau Lara Joana te Gempt angeboten. Das Welcome Parkhotel Euskirchen ist der Übernachtungspartner für die Specials. Buchungstermine werden auf Anfrage bekannt gegeben.

### Ihre Ansprechpartnerin für die Fastenprogramme:

Heilpraktikerin  
Lara Joana te Gempt  
01517 - 05 84 888

### Zimmer- und Angebotsbuchungen:

Welcome Parkhotel Euskirchen  
Alleestrasse 1  
53879 Euskirchen  
+49 (0) 2251 775 5776 oder +49 (0) 2251 775 5601



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

Wählen Sie das Angebot, was zu Ihnen passt:

- ❖ **Buchinger Fasten** 3 Tage – 849,00€ p.P.
- ❖ **Detox Woche** 7 Tage – 1990,00€ p.P.
- ❖ **Basen Fasten** 2 Tage – 990,00€ p.P. // 7 Tage – 2449,00€ p.P.
- ❖ **Beauty Days** 3 Tage – 990,00€ p.P. // 5 Tage – 1350,00€ p.P. // 7 Tage – 1890,00€ p.P.

\*Weitere Buchungsmodelle nach Absprache

### Specials

---

#### Buchinger Fasten

3 Tage – 849,00€ pro Person

Das Fasten nach Buchinger, ist eine sanfte, aber wirkungsvolle Methode seinem Körper wieder zu mehr Lebensfreude, Energie und Vitalität zu verhelfen. Durch den freiwilligen Verzicht auf Nahrungsmittel, aber auch der Verzicht von Genussmitteln, kann sich der Körper regenerieren und resetten.

Der positive Effekt des Fastens, lässt sich nicht nur körperlich feststellen, sondern auch geistig bzw. seelisch. Das Heilfasten kann zu einer Bewusstwerdung bzw. sogar zur Selbstfindung beitragen.

Heilpraktiker und Therapeuten, begleiten und betreuen Sie während des Fastens, und stehen Ihnen in allen Belangen gut und fachlich kompetent zur Seite.

#### Phase 1

Wir starten, mit den sogenannten „Entlastungstagen“.

Diese bereiten den Körper auf den bevorstehenden Nahrungsentzug vor.

Leichte, vegetarische Kost, sowie ungesüßte Kräutertees und auch reichlich Wasser, helfen uns, die Nahrungsmenge zu reduzieren.

#### Phase 2

Der erste Fastentag steht im Zeichen der Darmentleerung und -reinigung. Damit sich keine Giftstoffe durch halbverdaute Nahrungsrückstände in Ihrem Darm bilden können, wird mit Glaubersalz abgeführt. Ausreichendes Trinken kompensiert den kurzfristigen Flüssigkeitsverlust.

Alternativ kann man mit Flohsamenschalen abführen oder auch mit Sauerkrautsaft.



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

### Specials

---

#### Phase 3 Fastenbrechen

Den Abschluss beim Buchinger Fasten bildet das „Fastenbrechen-ritual“ und die Aufbau- und Entschlackungstage. Damit sich der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnen kann, werden zunächst frische oder gedünstete Äpfel zur Anregung der Magensäureproduktion und später Gemüse- oder Kartoffelsuppen und Gemüsegerichte gereicht. Gleichzeitig wird die Kalorienmenge langsam erhöht. Je länger das Vollfasten gedauert hat, umso langsamer sollte die Energiemenge gesteigert und auf leichte Kost geachtet werden.

#### Tagesablauf:

Zum Frühstück gibt es einen frisch gepressten Obstsaft.

Nachdem Frühstück treffen wir uns in der Gruppe und machen einen Spaziergang durch den nahegelegenen Stadtwald. Dies bringt den Kreislauf in Schwung und belebt den Geist.

Im Anschluss dazu, folgt eine Meditation.

Wer möchte, kann auch die Wellness und Gesundheitsangebote des Spas nutzen, und sich das Fasten „verschönern“.

Beim Mittag und Abendessen dürfen Sie zwischen hausgemachter Gemüsebrühe und Gemüsesäften wählen. Trinken ist sehr wichtig, mindestens 2-3 Liter pro Tag. Zur Auswahl stehen Ihnen Fastentee, verschiedene Kräutertees und stilles Wasser. Jetzt nehmen Sie insgesamt nur ca. 250 kcal zu sich, was den Körper dazu bewegt in den Fastenstoffwechsel einzusteigen und dort zu bleiben. Bewegung während der Fasten Therapie sorgt zusätzlich für Wohlbefinden und positive Effekte auf die Gesundheit. Sollte es doch einmal nötig sein den Stoffwechsel anzuregen, dann kommt Honig zum Einsatz.

#### Inklusiv-Leistung:

- ❖ 3 Übernachtungen im Welcome Parkhotel Euskirchen
- ❖ Anamnese / Erstgespräch durch Heilpraktikerin
- ❖ Betreuung während des gesamten Fastens durch Heilpraktikerin und Therapeuten
- ❖ Frische, gepresste Säfte, Brühe, Wasser, Kräutertee
- ❖ Edelsteinwasser
- ❖ Leichte, vegetarische Kost
- ❖ Geführte Spaziergänge
- ❖ Meditationen
- ❖ Kostenfreie Nutzung des Saunabereiches und des Fitnessstudios
- ❖ Tägliche Bürstenmassagen des Körpers, zur Anregung des Lymphflusses und der Durchblutung

Weitere Leistungen, sind auf Wunsch kostenpflichtig zu buchbar.



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

### Specials

---

#### Detox Woche

7 Tage - 1.990,00€ pro Person

Während der Detox Woche, können Sie zu einem völlig neuem Selbst kommen.

Wir „detoxen“ nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Alles was nicht mehr stimmig ist, darf jetzt gehen. Die Detox Woche ist für alle geeignet, die nochmal ganz von vorne anfangen möchten.

Wir erarbeiten gemeinsam, Ihre Ziele, Ihre Wahren Wünsche im Leben, und verhelfen zu neuem Mut und Tatendrang. Egal was gerade in Ihrem Leben vorgefallen ist – es gibt immer eine Lösung, und noch viel wichtiger: es geht immer weiter. Manchmal reichen schon Perspektivwechsel aus, und die Situation erscheint nur noch halb so schlimm. In dieser Woche arbeiten wir an Ihrer Selbstliebe, inneren Kind Themen und an tollen Neuanfängen. Mittels Seminaren, Meditationen und auch Einzelgesprächen, können im wahrsten Sinne des Wortes Wunder geschehen.

#### **Inklusiv-Leistungen:**

- ❖ Übernachtungen im Welcome Parkhotel Euskirchen
- ❖ Anamnese / Erstgespräch durch Heilpraktiker
- ❖ Kennenlernabend in der Gruppe – im Anschluss Abendmeditation.
- ❖ Vegetarische , leichte Kost
- ❖ Frisch, gepresste Säfte, Kräutertees, Wasser
- ❖ Edelsteinwasser
- ❖ Tägliches Einzelgespräch
- ❖ Seminar: Erkennen von den wahren Wünschen und Bestimmungen im Leben

Im Verlauf der Woche können Sie folgende Inklusiv-Leistungen nach Terminabsprache nutzen:

- ❖ 1x Ohr Akupunktur inkl. Vor und Nachgespräch
- ❖ 1x Reinigungsritual mit Meersalzpeeling
- ❖ 1x Detoxbehandlung des Rückens
- ❖ 1x Hawaiianische Tempelmassage
- ❖ 1x Kopf und Gesichtsmassage
- ❖ 1x Reiki Anwendung oder eine weitere Ohr Akupunktur
- ❖ Kostenlose Nutzung des Sauna- und Fitnessbereichs.



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

### Specials

---

#### Basenfasten

2 Tage – 990,00€ pro Person

3 Tage – 1400,00€ pro Person

5 Tage – 1990,00€ pro Person

7 Tage – 2449,00€ pro Person

Das Basenfasten wird auch als mildes Fasten bezeichnet, da man hier nicht gänzlich auf Nahrungsmittel verzichtet – sondern nur auf Säure bildende Lebensmittel. Tatsächlich kann man sich hier richtig satt essen, und trotzdem Pfunde verlieren, und den Körper bei der Regeneration unterstützen.

#### Inklusiv-Leistungen:

- ❖ Übernachtungen im Welcome Parkhotel Euskirchen
- ❖ Kennenlerngespräch mit Heilpraktikerin und Therapeuten
- ❖ Seminar zum Thema Basenfasten, Was bewirkt das Basenfasten? Was passiert im Körper? Welche Lebensmittel wirken basisch?
- ❖ Tägliche Körperbürstenmassage zur Anregung des Lymphflusses und der Durchblutung.
- ❖ 1x Meersalzpeeling
- ❖ 1x Basenbad
- ❖ 1x Fußreflexzonenmassage inkl. Basenfußbad
- ❖ 1x Basische Gesichtsbildung
- ❖ 1x Algenpackung oder Rassoulpackung für den Körper
- ❖ 1x Gua Sha Massage von Gesicht und Dekolleté
- ❖ Zum Frühstück gibt es täglich grüne Smoothies
- ❖ Das Mittagessen besteht aus einem schmackhaften, basischen Menü
- ❖ Abends gibt es eine basische Suppe
- ❖ Wasser, Tee, Edelsteinwasser
- ❖ Der Saunabereich und das Fitnessstudio können kostenfrei genutzt werden.
- ❖ Ab 7 Tagen erhält man zusätzlich eine tägliche Anti Cellulite Behandlung dazu.



## Institut für ganzheitlich & medizinische Kosmetik

Staatlich geprüfte Kosmetikerin mit medizinischem Schwerpunkt

Lara Joana te Gempt  
Heilpraktikerin



WELCOME  
HOTEL  
EUSKIRCHEN

### Specials

---

#### Beauty Days

3 Tage – 990,00€ pro Person

5 Tage – 1350,00€ pro Person

7 Tage – 1890,00€ pro Person

Wer nicht nur gut erholt, sondern auch verjüngt und frisch nach Hause kommen möchte, der liegt mit diesem Arrangement Gold richtig!

Wir unterstützen Ihre Schönheit innerlich und äußerlich mit wertvollen Inhaltsstoffen, wie zum Beispiel Vitamin C und E sowie Hyalouron und Q10.

#### Inklusiv-Leistungen:

- ❖ Übernachtungen im Welcome Parkhotel Euskirchen inklusive Frühstück
- ❖ 1x am Tag frischgepresste Säfte
- ❖ Edelsteinwasser
- ❖ Seminar zur Verjüngung und Schönheitspflege: hier erfahren Sie welche Inhaltsstoffe wirklich wertvoll sind und warum teure Pflege nicht unbedingt immer die Beste Pflege ist. Zudem erhalten Sie einen Einblick in verjüngende ästhetische Kosmetik. Hier stellen wir invasive und non invasive Möglichkeiten vor. Sie werden positiv überrascht sein, was heutzutage alles so möglich ist. Und das mit minimalem Aufwand. Das Seminar bietet eine spannende Möglichkeit, die eigene Haut besser kennenzulernen und das Wissen, um diese bestmöglich zu versorgen.
- ❖ 1x Microneedling Anwendung von Gesicht, Hals und Dekolleté oder Goldbehandlung
- ❖ 1x Rosenblütenbad oder Milch und Honig Bad
- ❖ 1x Ganzkörper Meersalz oder Kaffeepeeling
- ❖ 2x Augen Treatment zur Straffung der Augenpartie
- ❖ 1x Anti Aging Ganzkörperpackung
- ❖ 3x Radiofrequenz an Zone nach Wahl ( Straffung ab der ersten Minute)
- ❖ 2x Jaderoller Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté
- ❖ 1x Gua Sha Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté
- ❖ Nutzung der Sauna und des Fitnessstudios
- ❖ Bei Buchung von 7 Tagen erhalten Sie noch eine weitere Microneedling Anwendung oder eine weitere Goldbehandlung dazu. Zusätzlich erhalten Sie noch eine wohltuende Kräuterstempelmassage des Rückens.