

Basenfasten im Bichlhof

Termine

17. - 24. Mai 2026

SOLD OUT

14. - 21. Juni 2026

21. - 28. Juni 2026

20. - 27. September 2026

11. - 18. Oktober 2026



Eine Woche lang Körper und Geist entgiften -
durch basische Ernährung, Sport und
Wohlfühlprogramm. Yoga- und Fitnessseinheiten
mit ausgebildeten Trainern, Begleitung durch
Ernährungscoach Julia Hopfner
(Dipl. Ernährungstrainerin in Ausbildung),
Kochkurse, Vorträge, uvm.

Die Teilnahme ist sowohl als Gast am Bichlhof
als auch für alle aus der Region Kitzbühel &
Umgebung buchbar.



Anmeldung unter:

Julia Hopfner

j.hopfner@bichlhof.at

www.bichlhof.at/basenfasten



Basen-Programm



Sonntag	<ul style="list-style-type: none">• Anreise im Bichlhof• Kennenlernen und Vorbereitung auf die Basenwoche mit Julia• gemeinsamer Nachmittagstee• Walking Runde• Entspannungs-yoga mit Simon• Gemeinsames Abendessen• Vortrag über Basische Ernährung von Julia (freiwillig)
Montag - Sonntag	<ul style="list-style-type: none">• Morgens: Yoga mit Simon, Fitness mit Chris oder Aqua Gymnastik mit Rosi und danach gemeinsames Frühstück• Vormittag: Benützung Wellnessbereich, Kochkurs verschiedene Wellnessbehandlungen (extra Buchung)• Mittags: Gemeinsames Mittagessen (Buffet)• Nachmittags: Ruhen & Leberwickel, Wanderungen, Walking, Waldbaden, Fitness oder Yoga• Abends: Gemeinsames Abendessen (Menü) <p>Optional: Vorträge über Ernährung im Alltag, Lebensmittel, Kräuterkunde und Tipps für Zuhause</p>

Preise:

Basenfasten für Einheimische (ohne Unterkunft):

€ 810,00 exkl. Wellnessbehandlungen

Inklusive: Frühstück, Mittagessen, Abendessen, ganztägig Getränke an der Teebar, Sportprogramm, 1x 30 Min. Detox Massage oder Lymphdrainage, Kochkurs, Benützung Bichlhof-Wellnessbereich

Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof ab € 1.820,00
im Doppelzimmer zur Einzelzimmernutzung inkl. dem gesamten Programm

Basenfasten inkl. 7 Übernachtungen am Bichlhof ab € 1.659,00
im Doppelzimmer inkl. dem gesamten Programm