

Landhaus am Schellenberg

** Das kleine Fastenhotel **

Mädesüß



Mein
Kraftplatz



*„Fasten führt zu einer tiefen
Verbundenheit mit sich selbst,
mit den anderen Menschen und mit
der Natur, deren Luft wir atmen, deren
Wasser wir trinken, die uns ernährt, von
der wir alle leben.“*
(Niklaus Brantschen)



ZEIT FÜR S'ICH

Herzlich willkommen im Gesundheitstal im Schwarzwald!

Das Leben ist Suchen und Finden. Das Landhaus in der kleinen Schwarzwaldgemeinde Waldachtal ist ein Ort, den man gerne findet. Eine Oase der Ruhe und Stille. Hier können Sie landen. Sich aufschwingen zu neuen Ufern. Sich ausruhen und wohlfühlen, Zeit und Raum für Körper und Seele finden – Sinn und Sinnlichkeit entdecken. Und eine herrliche Fastenzeit verbringen.

Weit weg vom Alltag unter liebevoller Betreuung, fachkundiger Anleitung und Bewegung in herrlicher Landschaft können Sie neue Lebenskraft tanken. Die Faszination des Fastens entdecken und erleben, körperlich und seelisch entschlacken und entsäuern.

Unser familiengeführtes Fasten-Wohlfühlhaus wird von Freunden und Gästen geschätzt als ein Ort der Inspiration und des Wachstums inmitten der Natur. Freuen Sie sich auf die heimelige Atmosphäre mit viel Liebe zum Detail! Wir laden Sie ein, das Landhaus am Schellenberg zu erleben und zu spüren.

Herzlich willkommen!

Ihre Familie Blum und das ganze Team

*Die wirkungsvolle
Energiequelle
unseres Lebens
ist und bleibt die
menschliche Wärme*
(Ernst Ferstl)



bei Hildegard Blum





EIN PARADIES FÜR RUHESUCHENDE

Wir sind von Herzen gern ein Fasten-Kleinod und ein herzliches Zuhause. Das Schauspiel der Jahreszeiten, der herrliche Nordschwarzwald mit dem malerischen Waldachtal, das prägt unser Leben. Bringt Gelassenheit. Verlangt nach Wertschätzung. Wir lieben das Unverfälschte, das Ehrliche. Besinnen uns immer aufs Neue der Schätze, die uns die Natur schenkt. Fühlen uns bestärkt in unserem Tun, wenn wir die Anerkennung unserer lieben Gäste erfahren. Das Landhaus am Schellenberg ist eine kleine, heile Welt für Ruhesuchende, bei der Gastfreundschaft und Individualität den Ton angeben. Der ideale Ort, um sich eine Fasten-Auszeit zu gönnen. Für viele Fastende dient Fasten als Fundament für neue Werte, das ihnen hilft, das Bedürfnis nach Gesundheit, Prävention, zur Steigerung der Lebensqualität und des körperlichen Wohlbefindens zu erfüllen.

Uns liegt es ganz einfach am Herzen, Sie zu verwöhnen und für Sie zu sorgen. In leichter und heiterer Atmosphäre, mitten im natürlichen Waldachtal schöpfen Sie neue Kraft und Energie. Herrlich herzlich und unkompliziert. Wir freuen uns auf Sie!



DAS FASTEN

Das Fasten gehört zu den alten Geheimnissen der Medizin. Es fasziniert Menschen, die harmonisch im Einklang mit sich selbst leben, die ihr Leben bewusster in die Hand nehmen, die mit allen Sinnen genießen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes tun möchten.

Fasten ist ein uralter Weg, körperlich und seelisch zu entschlacken. Grundlagen des Fastens sind Echtheit, Schlichtheit, Natürlichkeit. Ein Gegenprogramm zu einer Konsumwelt, das den täglichen Ablauf unterbricht und einen eintauchen lässt in eine Atmosphäre des Wohlfühlens. Das Körper, Geist und Seele den Freiraum schafft, mit sich harmonisch im Einklang zu sein.

- Die Vorteile:
- mehr Lebensfreude
 - die Lebensqualität steigern
 - das Herz entlasten
 - den Blutdruck beeinflussen
 - die Blutwerte verbessern
 - die Blutzuckerwerte beeinflussen
 - die Gelenke und Wirbelsäule entlasten
 - die rheumatischen Krankheiten beeinflussen
 - das Gewebe entstauen, entgiften, entschlacken
 - das Immunsystem stärken.

Fasten ist die intensivste Form der inneren Reinigung des Körpers.



Das Fasten ist eine natürliche Selbstreinigung des Körpers, die diesen leichter, freier und gesünder macht, dem Geist Elastizität gibt und die Seele beschwingt. Eine Chance, sich aus eingefahrenen Ernährungsmustern zu lösen. Die Gedanken zu klären, alte Gewohnheiten zu überdenken und sich neue Ziele zu setzen. Sich wieder leicht und frei zu fühlen. ...



*„Fasten führt zu einer tiefen
Verbundenheit mit sich selbst,
mit den anderen Menschen und mit
der Natur, deren Luft wir atmen, deren
Wasser wir trinken, die uns ernährt, von
der wir alle leben.“*

(Niklaus Brantschen)



FASTEN

MIT GENUSS entschlacken - entgiften - erholen
und den Säurebasenhaushalt in die Balance bringen



EINSTIEG IN EINE WOHLTUENDE LEBENSWEISE



DETOX - Was ist das?

Detox ist die Kurzfassung des englischen Begriffes detoxify und heißt übersetzt „entgiften“.

Eine Entgiftung ist in der Regel eine kurzfristige Form der Askese mit dem Ziel, Körper und Geist von toxischen Eindringlingen zu reinigen. Detox eliminiert bestimmte Lebensmittel und/oder Angewohnheiten, die für die Kontaminierung verantwortlich gemacht werden, wie etwa Nikotin-, Zucker-, Kohlenhydrat-, Alkohol- oder Internetkonsum.

Bei besonders aufwendigen Detox-Kuren, die etwa feste Nahrung oder das Berühren von Smartphones verbieten, spricht man von „DETOX-Challenge“.

FASTEN - UNSERE LEISTUNGEN UND DAS WOHLFÜHLWOCHENPROGRAMM

Für unsere Gäste alles inklusive. An- und Abreise: samstags

- 7 Übernachtungen mit vitalisierender Fastenverpflegung
- Fasteninfo am Anreisetag
- tägliche basische Leberwickel für die Pflege der Leber
- geführte leichte naturkundliche Wanderungen in der zauberhaften Landschaft des Waldachtals
- Natur erleben im Wandel der Jahreszeiten - Kräuter kennenlernen
- Meditationen für die innere Ruhe
- Unterlagen zum Mitnehmen
- Nordic-Walking auf Naturwegen
- Relaxen in der Sauna
- Aufwärmen mit Infrarot
- Vortragsprogramm
- basische Fußbäder
- Weicher Bademantel im Zimmer
- Qigong
- Vorführungen „rohköstlich und basisch“. Wir zeigen Ihnen die Zubereitung von Smoothies und Rohköstlichem - die schnellen basischen Vitalstoffspender
- Sich verwöhnen lassen
- Liebevolle Begleitung
- Kleines basisches Bufett am Abreisetag.





GUTE LEBENSMITTEL - BASISCH & NATURBELASSEN

Superfoods sind natürliche, nicht industriell hergestellte Lebensmittel, die einen hohen Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien haben. **Aufgrund ihrer hohen Nährstoffdichte wirken sie sich positiv auf die Gesundheit aus.** Schon in kleinen Mengen decken Superfoods den Nährstoffbedarf des Körpers. Durch den modernen Begriff „Superfoods“ vergisst man aber schnell, dass es sich dabei eigentlich um altbewährte Naturprodukte handelt, die viele Vorteile gegenüber industriell hergestellten Nahrungsmitteln haben – und somit perfekt in die basisch naturbelassene Ernährungsphilosophie von unserem Haus passen.

Neben den regional und saisonal bevorzugten Lebensmitteln wie beispielsweise Leinsamen, Kürbis, Walnüsse, Äpfel oder Heidelbeeren, **fließen in die leckeren, basischen Rezepte** auch die exotischen und noch „neuartigen“ Lebensmitteln wie Chia-Samen, Goji-Beeren, Datteln, Maulbeeren und Granatapfel, um Ihnen stellvertretend ein paar zu nennen, ein.

Sekundäre Pflanzenstoffe sind Bestandteil unserer täglichen Ernährung und in den von uns bevorzugten Lebensmitteln wie Gemüse, Obst, Nüssen, etc. enthalten. Dabei handelt es sich um Substanzen, die eine Pflanze produziert, die jedoch keine Energie in Form von Kohlehydraten oder Fetten liefern. Vielmehr sind sekundäre Pflanzenstoffe an wichtigen Prozessen beteiligt, wie am Wachstum der Pflanze, am Schutz vor Schädlingen, Bakterien oder Pilzen. Oder sie dienen als Farb-, Signal- und Duftstoffe. Auch im menschlichen Organismus verstärken sekundäre Pflanzenstoffe den Schutz vor Krankheiten. Gesundheitsfördernde Effekte auf das Gefäß- und Nervensystem sowie hemmende Wirkungen auf die Entstehung von Krebs sind mittlerweile wissenschaftlich belegt.

Zucchini Spaghetti

Zutaten: 3 Zucchini, 1 Süßkartoffel, 1 Schalotte, 1 Bund Petersilie, 2 Knoblauchzehen, 2 Essl. Rapsöl, 2 Essl. Mandelmus, Salz, Pfeffer, 15 Cocktailtomaten, 15 Mandeln und Petersilien-Grünzeug. Petersilien-Grünzeug – siehe Rezept.

Zubereitung: Die Zucchini waschen und mit einem Spiralschneider in Spaghettiform schneiden, die Süßkartoffel und die Schalotte waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Petersilie und Knoblauch fein hacken, etwas von der Petersilie für die Garnitur zurückstellen. Die Tomaten waschen und achteln, die Mandeln klein hacken und zur Seite stellen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und den Knoblauch, die Süßkartoffel, die Schalotte und die Petersilie kurz anbraten. Die Zucchini dazugeben und 5 Minuten in der Pfanne mitdünsten. Das Mandelmus mit 100 ml Wasser mit einer Gabel verquirlen, untermischen und kurz köcheln lassen, mit etwas Salz und Pfeffer würzen. Vorsichtig die geachtelten Cocktailtomaten unterheben. Die Spaghetti in großen Tellern anrichten mit 1 Essl. Petersilien-Grünzeug, den gehackten Mandeln und mit der zurückbehaltenen Petersilie garnieren. Als Hauptgang für 2 Personen.

Wissen: Tomaten sind nur roh basisch.





Kräuter für die Fastenküche



Gewürze für die Fastenküche



Wintergemüse



SUPER FOOD

FRISCHE KRÄUTER. GEMÜSE UND GEWÜRZE.



Zutaten für die Küche

Meerrettich-Suppe mit Apfel



Für 4 Personen
Zutaten für das Fastensüppchen: 5 große Kartoffeln, 3 Zwiebeln, 1.500 ml Wasser, 4 EL frischer Meerrettich, 12 getrocknete Apfelscheiben, Salz, Pfeffer, Bio-Gemüsewürze, und Petersilien-Grünzeug.
Zubereitung: Die Zwiebel schälen und würfeln, Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Wasser im Topf erhitzen, Kartoffel- und Zwiebelwürfel dazu geben und 15 Minuten garen. Den geriebenen Meerrettich dazugeben, einmal aufkochen lassen und dann fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer und etwas Gemüsebrühe würzen. Wenn die Suppe zu dick ist noch etwas kochendes Wasser dazugeben. Suppe in vorgewärmte Suppen-schalen füllen. Mit getrockneten Apfelscheiben und 1 EL Petersilienöl anrichten. Siehe Rezept „Petersiliengrünzeug“.

Petersilien-Grünzeug



Zutaten: 200 g Petersilie, 1 Eßl. Salz, 1/4 Liter Rapsöl
Zubereitung: Alles zusammen fein vermischen.
Wissen: So können Sie frische Kräuter haltbar machen und Sie haben immer einen Vorrat im Kühlschrank.



Kartoffel-Steinpilzsuppe mit Leinöl

Zutaten für das Basensüppchen: 600 g Kartoffeln, 150 g Sellerie, 2 Zwiebeln, 2 Knoblauchzehen, 1 Stange Lauch, 1 Liter Wasser, 200 g Steinpilze, 1 Bund Petersilie, 2 Tl Gemüsewürze, 1 Tl weißer Pfeffer und Muskat.
Zubereitung: Alle Zutaten außer den Steinpilzen und der Petersilie in kleine Würfel schneiden, mit dem Wasser in einem Topf zum Kochen bringen und etwa 20 Minuten leicht köcheln lassen. Dann mit der Gemüsewürze und dem Salz abschmecken und fein pürieren. Wenn die Suppe zu dick ist noch etwas Wasser dazu geben. Die Pilze putzen und in Scheiben schneiden, die Petersilie kleinschneiden, die Hälfte davon mit 100 ml Wasser und den Pilzen in einen Topf geben und 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Pfeffer, geriebenem Muskat und Salz würzen. Die Suppe in Teller verteilen, mit den Pilzen und der restlichen kleingeschnittenen Petersilie und 1 Eßl. Leinöl garnieren. Alternativ können die Pilze und die Petersilie in 2 Eßl. Rapsöl in der Pfanne 2-3 Minuten angebraten werden.
Wissen: Hochwertiger ist es, wenn ein gutes Fett erst zum Schluß zugegeben wird. Und als Topping etwas Grünzeug auf die Suppe schmeckt sehr gut.





Basisches Hausmüsli

SCHLEMMEN MIT VITALSTOFFEN

SCHNELLE VITALSTOFFSPENDER

- Knackig frische Zutaten -



Basische Törtchen im Glas

Basisches Hausmüsli (2 Portionen)

1 Eßl. Goldleinsamen
1 Eßl. Braunhirse
alles zusammen im Mixer grob vermahlen.

1/4 Ananas
1 Banane
1 Birne (Obst nach Saison)
2 Datteln
6 Haselnüsse
kleinschneiden, in ein Müslischüsselchen geben und mit den Saaten vermischen.
1 Orange, 1 Stück Ingwer, 1 Eßl. Leinöl, 1 Eßl. Mandelmus mit 1 großen Tasse Wasser vermischen, auf das Müsli gießen. Mit Sonnenblumenkernen, eßbaren Blüten und Beeren belegen.



Chia-Energiekick (3 Portionen)

1 Eßl. Chiasamen mit 6 Eßl. lauwarmen grünem Tee oder frisch gepresstem Orangensaft am Abend zuvor einweichen. Zwischendurch mit einer Gabel verquirlen.
1 Mango
1/4 Ananas
1 Orange
3 Eßl. Leinöl
3 Walnüsse
3/4 Liter Wasser oder Kräutertee
alles zusammen vermischen und auf die Gläser verteilen.

Gut zu wissen: Walnüsse sind bis 3 Monate nach der Ernte basisch.



Basische Rohkosttörtchen

Zutaten für den Boden:
1 Banane, 125 g Mandeln oder Walnüsse, 1 Orange, 1 Apfel, 5 Datteln, 3 Eßl. Flohsamenschalen (eine Wegerichart)
Zutaten für den Belag:
Früchte nach Saison, 125 g Rohkostkocosöl
Die Banane in eine Schüssel geben und mit einer Gabel zerdrücken. Nüsse mahlen und dazu geben. Orangen, Apfel und Datteln klein schneiden, zusammen vermischen, dazugeben und mit den Flohsamenschalen vermischen. Wenn die Masse zu weich ist noch etwas Flohsamenschalen dazugeben. In einem kleinen Tortenring verteilen und mit Früchten belegen. Kocosöl im warmen Wasserbad verflüssigen und mit einem Löffel darüber geben. 1 Stunde im Kühlschrank kalt stellen. Kühl gelagert ist das Törtchen bis zu einer Woche haltbar.





Dass **grüne Smoothies** gesund sind, lässt sich bereits an der Farbe erahnen – oder verbinden Sie „grün“ nicht auch mit „gesund“? Grüne Smoothies sorgen für eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen, Mineralien, Spurenelementen, Antioxidantien, Enzymen und Aminosäuren.

Das Farbpigment Chlorophyll verleiht den Blättern die grüne Farbe. Es ist fähig, aus Sonnenlicht, Wasser und Kohlenstoffdioxid Glucose herzustellen, die der Pflanze und auch dem Menschen Energie liefert. Die Energie der Sonne ist somit in jeder einzelnen Pflanzenzelle enthalten. Die Molekülstruktur des Chlorophylls hat erstaunliche Ähnlichkeit mit dem körpereigenen Blutfarbstoff Hämoglobin. Vielleicht erklärt das den stimulierenden Effekt auf die Blutbildung! Außerdem soll das Chlorophyll blutreinigend und regenerativ wirken und die Darmflora schützen.

ENERGIE – ROHKOSTKUGEL & SMOOTHIES

BASISCH UND KULINARISCH



Rohkostkugel



„Fichtenshot“ – Gut zu jeder Jahreszeit und gesund

- 3 Eßl. zarte Fichtennadeln
 - 1 kleines Stück Ingwerwurzel
 - 2 Eßl. Waldhonig
 - 2 süße Äpfel
 - 1 Birne
 - 1 Liter Wasser
- Alles zusammen fein vermischen und gleich genießen.

„Fichtenhonig“

- 1 Glas Waldhonig
- 1 Handvoll Maiwipfel (Austriebe im Frühjahr)

Vorsichtig die zarten Fichtentriebe abzupfen und auf den Honig legen. Den Honig verschließen und das Glas ca. 2 Wochen in den Halbschatten stellen. Ab und zu drehen, damit sich die Fichtensprossen gut mit dem Honig verbinden und konserviert werden. Dann das kostbare Honigglas für den Winter aufheben.

1 TL von dem Honig langsam im Mund zergehen lassen - dazu 1 Tässchen Tee trinken.

„Rotkäppchen“ – Roter Anti-Aging-Smoothie

- 1 TL gelber Leinsamen
 - 1 TL Braunhirse und
 - 1 TL Chiasamen
- trocken im Mixer fein mahlen.
- 1 Eßl. Haselnussmus
 - 1 Liter grüner Tee
 - 1/2 rohe rote Beete kleinschneiden
 - 1 Apfel kleinschneiden
 - 1 Banane kleinschneiden
 - 1/4 Bio-Zitrone kleinschneiden
 - 1 kleines Stück Ingwer
- zusammen vermischen und alles gleich genießen.



„Froschkönig“ – Grüner Power Smoothie

- 1 TL Braunhirse
 - 1 TL Leinsamen zusammen vermischen.
 - 1 Apfel, 1 geschälte Orange achteln
 - 6 Brennesselblätter, 6 Löwenzahnblätter
 - 3 Gierschblätter und 3 Schafgarbenblätter klein zupfen - alternativ 1 Handvoll Spinat.
 - 1 dicke Scheibe Ingwerwurzel
 - 1 Eßl. Mandelmus
 - 1 Liter Brennesseltee
- Alles zusammen im Mixer glatt pürieren und gleich genießen.
- Wissen:** Bitterstoffe helfen zu entschlacken. Wildkräuter und Spinat sind starke Basenbildner.



Leinsamen-Energiekugel

- 3 Eßl. Leinsamen
- 3 Eßl. Mandeln oder Walnüsse
- 1 Eßl. Kakaobohnen
- 3 Eßl. Rohkost Kokosöl
- Wasser
- 10 Datteln
- Kakao zum Wälzen

Die Datteln über Nacht in Gewürztee einweichen, so dass sie gerade bedeckt sind. Fein vermischen und in eine Schüssel geben. Leinsamen, Mandeln und Kakaobohnen fein vermahlen und dazugeben. Kokosöl im warmen Wasser verflüssigen und alles miteinander vermischen. 15 Minuten kühlstellen. Mit feuchten Händen zu Kugeln formen, in Kakao wälzen und 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.

Die Kugeln halten sich kühl gelagert etwa 1 Woche.

FICHTE – der Schatz aus dem Wald. Nicht nur Im Frühling, Sommer und Herbst auch im Winter kann man die FICHTE gebrauchen.



DAS HEILFASTEN

Nach der Hausmethode
DIE KUR DER NATUR

SUPPENFASTEN**
POWER-SMOOTHIEFASTEN**
BASENFASTEN PLUS**
DETOX-TAGE**
BASENFASTEN HAUSMETHODE**



DAS HEILFASTEN**

Sie genießen unsere frisch gepressten Säfte und Smoothies aus Detox-Grünzeug, vitalisierendem Gemüse und Früchten. Gute cremige Basensuppen und eine Vielzahl an unterstützenden Teevariationen. Natürliche Vitamine, die der Körper direkt aufnehmen kann.

Diese Fasten-Methode kann zu einer schönen Erfahrung und zu einem echten Erlebnis werden.

SUPPENFASTEN**

Stärkt und wärmt. Neben Tee servieren wir Ihnen schon zum Frühstück feine, cremige, warme Suppen.

POWER-SMOOTHIEFASTEN**

Wir servieren Ihnen bunte vitalisierende basische Smoothies.

BASENFASTEN PLUS**

VON ALLEM ETWAS MEHR

Smoothies, basische Müslis, Gemüsesuppen, gedämpftes Gemüse, hochwertige Öle. Dieses Arrangement ist nicht zu allen angegebenen Terminen buchbar.

DETOX-TAGE**

DER KURZFRISCHEKICK FÜR DAS WOHLBEFINDEN

BASENFASTEN HAUSMETHODE**

VOLLGEPACKT MIT BUNTEN GESUNDSTOFFEN

Mit bunten Smoothies, guten Basensuppen, feine Rohkostsalate mit Leinöl.





OLDTIMER-BUSSE „KATZ ISCH KULT“

Für einen schönen Tag können Sie Ihren Oldtimerbus mit Fahrer mieten:
www.omnibus-katz.de | Telefon 07441 919913
ludwig.blum@omnibus-katz.de

Mit dem Linienbus der Firma Katz können Sie kostenlos mit der Konuskarte die Schwarzwald Hochstraße und den Nationalpark erkunden.



Wohnzimmer im grünen Haus



FERIENSUITE und FERIENWOHNUNG in FREUDENSTADT-NATURPARK

**SICH EINE AUSZEIT
NEHMEN - ZUR RUHE
KOMMEN**

In der Villa Sofie haben wir diese zwei hübschen Wohnungen liebevoll renoviert und mit antiken Möbeln ausgestattet.

Wenn Sie nach der Fastenzeit noch etwas urlauben wollen - vielleicht alleine, zu zweit, mit der Familie oder mit guten Freunden.

Villa Sofie
Murgtalstraße 18
72250 Freudenstadt

Mehr Info dazu auf unserer Homepage
www.landhaus-am-schellenberg.de



Als Buddha gefragt wurde, was er mit dem Meditieren gewonnen hätte, sagte er: Nichts!

Wie auch immer, aber lass mir Dir sagen, was ich verloren habe: Zorn, Ängstlichkeit, Depression, Unsicherheit, Angst vor dem Alter und dem Tod!

WALDBADEN » Beim Waldbaden nimmt man die Natur und die Atmosphäre des Waldes mit allen Sinnen ganz bewusst wahr. Direkt ab unserem Haus können Sie „Doktor Wald“ regelmäßig besuchen, ob bei einer geführten Wanderung oder auch Alleine bei einem kleinen Spaziergang. Es gibt dafür keine festen Regeln, schon 30 Minuten sollen ausreichen. Den weichen Waldboden und das Moos unter den Füßen spüren, ein kleines Stück Holz oder einen Tannenzapfen aufheben und daran riechen. Die Vögel hören, das Licht aufnehmen, tief ein- und ausatmen. Sich einfach an einen Baumstamm lehnen, die Kraft des Stammes ganz bewusst wahrnehmen und spüren, wie Sie gehalten werden. All diese Eindrücke beim Waldbaden können Sie, wenn es im Alltag etwas turbulent ist, oder Ihre Stimmung nicht so gut ist, wieder hervorholen und sich dabei in kurzer Zeit entspannen und wieder gut fühlen.

DIE NATUR ALS MEDIZIN » Ein regelmäßiger Aufenthalt im Wald beeinflusst die Psyche und das körperliche Wohlbefinden positiv, das belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien. Bäume senden Botenstoffe aus, die sogenannten Terpene, sie kommunizieren miteinander um beispielsweise Schädlinge abzuwehren. Laut Studien sollen sie beim Menschen das Immunsystem stärken können. Lassen Sie hier bei uns im Landhaus die regenerierende Kraft der Natur auf sich wirken. Zur Stärkung für Ihre Seele und Ihren Geist empfehlen wir Ihnen, auch unser Qigong und unsere geführten Meditationen zu besuchen.



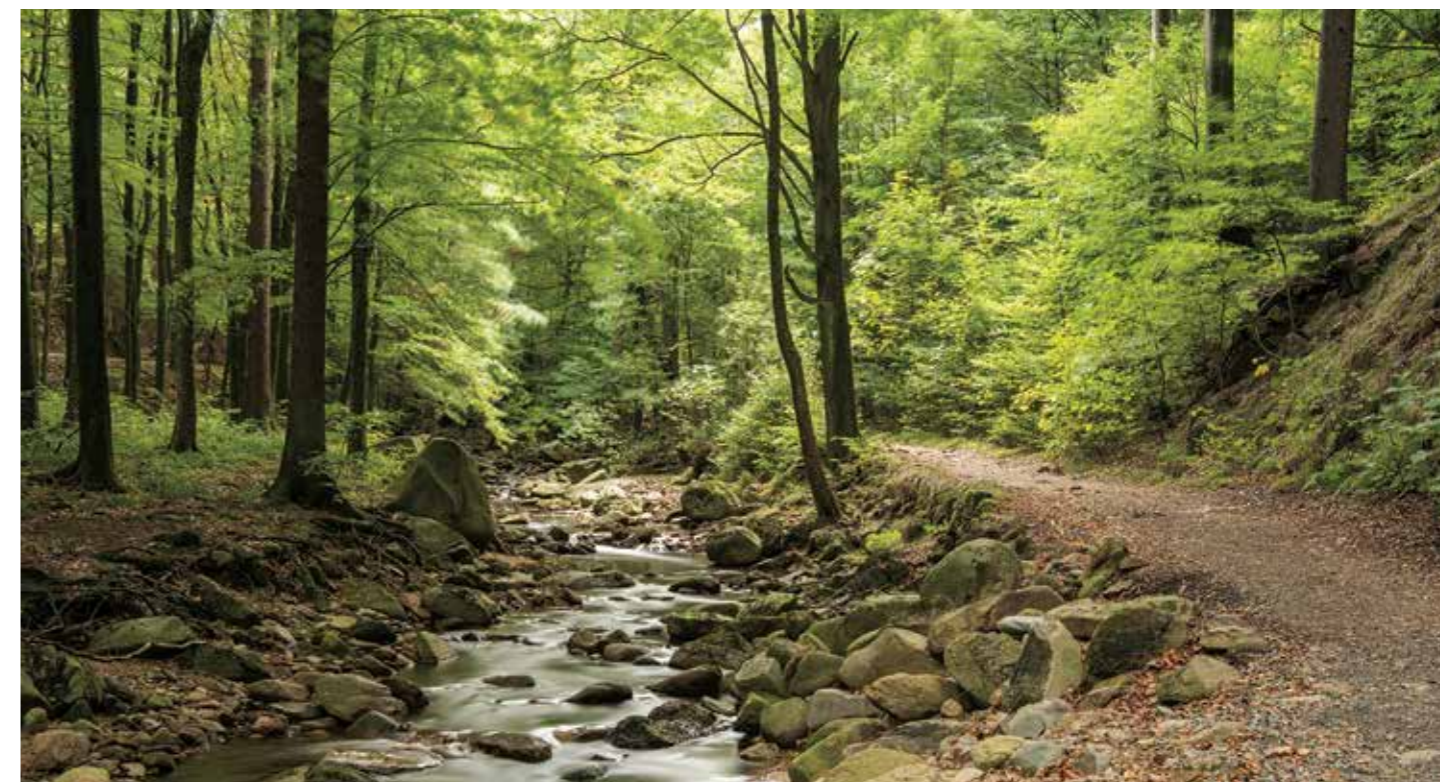
Meditation und Wohlbefinden

» Wissenschaftliche Untersuchungen haben ergeben, dass positive Gedanken auf der Zellebene einen Einfluss auf den Körper haben und dass sich der Gesundheitszustand durch Meditation verbessern lässt.

Da Ihr äußerer Körper eine Widerspiegelung des inneren ist, verfügen Sie über die Macht, alles zu ändern. Geben Sie den Gedanken und Überzeugungen, die Ihr Leben bereichern und Freude in Ihr Leben bringen, mehr Energie, dann wird sich Ihr äußeres Leben ändern und Ihre positive Einstellungen widerspiegeln.

Ein glücklicher, positiv eingestellter Mensch ist gesund, Nähren Sie Ihr emotionales, geistiges und spirituelles Selbst. Das ist ebenso wichtig für Ihr Wohlbefinden wie richtige Ernährung und ausreichend Bewegung.

Die einfachen Dinge - Zeit für die Natur, Ruhe und Meditation





Genießen Sie die ZEIT – in der Sauna



Guttuende Wärme – mit Infrarot



Wohlig schlafen

AUFATMEN IM DEZEMBER

AUFTANKEN ZUM JAHRESWECHSEL GESTÄRKT IN DAS NEUE JAHR STARTEN

AUFATMEN IM DEZEMBER

Den Termin sehen Sie auf der Homepage. Nutzen Sie die Gelegenheit sich eine kleine Auszeit zu gönnen. Ruhiger Fastenurlaub im Dezember. Harmonietage, die gut tun. Schöpfen Sie neue Kraft in der ruhigen winterlichen Landschaft des Waldachtales.

Für Ihr Wohlbefinden genießen Sie diese vorweihnachtlichen, besonders ruhigen Fastentage in der Adventszeit in unserem liebevoll dekorierten Haus. Viele brennende Kerzen, winterliche Wanderungen. Sie relaxen vielleicht tief eingemummelt in unserem Garten und genießen die warmen Strahlen der Dezembersonne. Am Abend mit einem warmen Tee und einer Kuschedecke auf dem Sofa den Tag ausklingen lassen.



Fichtenlounge



AUFTANKEN ZUM JAHRESWECHSEL

Aufatmen und Kraft sammeln mit gesunder Fastenkost. Entdecken Sie wie schön es sein kann, sich diese Auszeit zu gönnen. Zeit, Freiraum, Wohlfühlen. Das Jahrausklingen lassen. Kurz auftanken. Allein, zu zweit oder zu dritt. Gut gelaunt in das NEUE Jahr starten. Entspannen auf der Brainlightliege. Die Annehmlichkeiten im Haus und die Winterstimmung genießen. 27. bis 31. Dezember – DETOX-TAGE nach Art des Hauses.





TRAUMHAFT WOHNEN AUFTANKEN. REGENERIEREN. WOHLFÜHLEN

Jedes Zimmer ist ein Unikat, was die Einrichtung angeht.
Jedes in einer anderen Farbe - im liebevollen Landhausstil gehalten.



Kategorie A Die hübschen Zimmer in Kategorie A sind bei unserem Neffen Stefan und seiner Frau Martina
Circa 5 Gehminuten vom Landhaus entfernt. Sie wohnen im hübschen Einzelzimmer mit Dachschräge, DU/WC, teilweise mit Balkon. Relaxen im Infrarotraum direkt neben dem Zimmer. Die Verpflegung und das Programm finden im Landhaus statt. Zimmerbeschreibung siehe Homepage.

Wohlfühlzimmer Kategorie B

Tulpenzimmer

Für 1 Person. Du/WC, Holz-Gartenterrasse mit kleinem Teich. Schreibtisch, Holzboden, Korbmöbel.

Rosenzimmer

Für 1 Person. Badewanne/WC, TV, Dachschräge. Dielenboden, Schreibtisch, Korbmöbel.

Gänseblümchen

Für 1 Person. Du/WC, großes Badezimmer mit Du/WC, TV, Dielenboden, Ohrenbackensessel, Schreibtisch.

Wohlfühlzimmer Kategorie C

Sonnenzimmer

Für 1-2 Personen. Du/WC, TV, Holzboden, gemütliche Sitzgruppe, Schreibtisch, Holz-Gartenterrasse.

Herzblatt

Für 1-2 Personen. Du/WC, TV, Polstergruppe Ottomane, Holzboden, gemütlicher Holzbalkon, Dachschräge, Schreibtisch.

Pfingstrose

Für 1-2 Personen. Du/WC, großer TV, Dielenboden, Sesselgruppe, 2 Sofas, Schreibtisch, Holz-Gartenterrasse.

Mädesüß

Für 1 Person. Du/WC, Polstergruppe, Südbalkon, Schreibtisch, Dielenboden.

Rosmarinzimmer

Für 1-2 Personen. Holzbadezimmer mit Du/WC, TV, Balkon, Schreibtisch, Polstermöbel, mit Gartenblick zum Bach.

Salbeizimmer

Doppelzimmer mit Dachschräge, Dachterrasse, Du/WC, TV, Dielenboden, Korbmöbel, Schreibtisch.

Stockrose

Für 1-2 Personen, Du/WC, TV, Dachterrasse, Schreibtisch, Polstergruppen, Dielenboden.

Wohlfühlsuiten

Blumensuite

Für 1-2 Personen. TV, kleiner Balkon, Dachschräge, Schlaf- und heimeliger Wohnraum, Dielenboden, Schreibtisch, Polstergruppen. 2 kleine Badezimmer mit jeweils einem WC und 1 gemeinsame Dusche.

Holundersuite

Doppelzimmer, separates WC, Badezimmer mit Dusche und Badewanne, Dielenboden, gemütliches Wohnzimmer mit Gartenterrasse und Schreibtisch.

Maria Suite

Für Ehepaare oder gute Freundinnen/Freunde, die gerne etwas mehr Raum haben möchten.

Großes Wohnzimmer gemütliche Sofas, großer TV, Holz-Balkon. Badezimmer mit 2 Waschbecken, Badewanne, Dusche, Toilette.

Lavendelzimmer

Doppelzimmer, Holz-Balkon, Dielenboden, Schreibtisch.

Kleeblattzimmer

Einzelzimmer, Dielenboden, Schreibtisch.

Lieblingssuite

Für den Rückzug im grünen Haus im Dachgeschoss, zu zweit, zu dritt oder auch alleine zu bewohnen. Ein großer gemütlicher Wohnraum mit TV, Balkon, Schreibtisch und einer Dachterrasse. Das Badezimmer mit antiken Kacheln, Waschbecken, Toilette, Badewanne und Dusche.

Sauna und Infrarot

Genießen Sie die ZEIT in Ihrer eigenen Sauna und erwärmen die Muskulatur mit Infrarot.

Majoranzimmer

Hübsches Doppelzimmer mit Balkon.

Thymianzimmer

Hübsches Einzelzimmer.

Suite Dorfliebe

Die Suite Dorfliebe erreichen Sie in ein paar Schritten durch den Garten. Es ist ein separates Haus zum Wohlfühlen zu ZWEIT, zu DRITT oder ALLEINE. Ein großes Schlafzimmer mit Südwest-Balkon für 2 Personen, ein Schlafzimmer für 1 Person und ein schönes großes Badezimmer. Relaxen Sie in der eigenen Sauna mit Infrarot. Zusätzlich zwei schöne große Wohnräume mit großem Süd-Balkon mit Hängeliege, Liegen und Korbsessel zum Verweilen und Erholen.

Birkenwegsuite

Die Birkenwegsuite im Haus Birkenweg 1 erreichen Sie in 2 Fußminuten. Sie wohnen im Dachgeschoß mit einem hübschen großen Wohnraum mit Süd-Balkon, Liegen und Sesseln. 1 Schlafzimmer mit Doppelbett, Badezimmer mit Dusche, Toilette, 2 Waschbecken, Fußbadewanne. 1 Schlafzimmer für 1 Person mit kleinem Waschräum und Toilette. Wellness in der Suite mit eigener Sauna mit Infrarot ganz für sich allein.





EXTRA WOHLFÜHLANGEBOTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN

INFORMATION ZUR ANREISE



*Zum noch mehr VERWÖHNEN lassen - bei uns
können Sie vor Ort guttuende Wohlfühlwendungen wie
Fußreflex-, Honig- und ayurvedische Massagen
und Naturkosmetik buchen.*



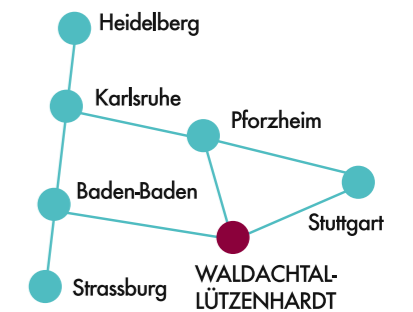
Anreise Die Zimmer stehen Ihnen ab 15:00 Uhr zur Verfügung
Abreise Bitten wir um Freigabe der Zimmer bis 10:30 Uhr.

Transfer bei Anreise
Mit der Bahn Zielbahnhöfe sind Freudenstadt, Horb am Neckar und Schopfloch mit Umstieg in den Bus nach Waldachtal-Lützenhardt.
• Ist Ihr Zielbahnhof Schopfloch, holen wir Sie auch gerne ab.

Mit dem Bus 25 Minuten ab Freudenstadt oder Horb am Neckar und 10 Minuten ab Schopfloch bis zum Busbahnhof in Waldachtal-Lützenhardt, wo wir Sie dann gerne am Busbahnhof abholen.

Transfer bei Abreise zum Bahnhof Horb, Freudenstadt oder Schopfloch fahren Sie kostenfrei mit der Konuskarte. Alternativ bringen wir Sie zum Bahnhof Schopfloch.

Konuskarte Diese erhalten Sie bei uns. Sie können mit ihr kostenlos Bus fahren.



Das Mädesüß ist eine alte Heilpflanze.
Es hat sich von selbst an unserem Teich angesiedelt.
Wir verwenden es gerne im Sommer, wenn es
blüht zum Aromatisieren von unserem Wasser und
homöopathisch in unserem Haustee.

Zeit für S'ICHT

Mädesüß
bei Hildegard Blum

Landhaus am Schellenberg
** Das kleine Fastenhotel **

Familie Blum • Schellenbergstraße 12 • 72178 Waldachtal-Lützenhardt
Telefon +49(0)7443 7663 • Fax +49(0)7443 4942
www.Landhaus-am-Schellenberg.de • E-Mail Landhaus-am-Schellenberg@t-online.de