— basenfasten-retreat mit melanie

RE-TREAT YOURSELF

4 Tage für deinen Körper —
der Ort, an dem dein ganzes Leben stattfindet.

— wann

24.—28.04.2027

— wo

Soami, Kärnten

Es gibt Dinge, die musst du selbst erleben. Die kannst du nicht kognitiv greifen und erst recht nicht nachempfinden. Ein re-treat gekoppelt mit Basenfasten ist eins davon.

The story behind

Drei Jahre ist mein erstes re-treat in dieser Form her. Ich kannte viel und konnte wenig. Trotz meines Wissensstands, diverser Ausbildungen in Psychologie und Gesundheit, Büchern und Ratgebern tappte ich im Dunkeln und hatte irgendwie keine Antwort auf das, was mir überhaupt fehlte – geschweige denn, ob mir etwas fehlte.

Ohne dass ich es erklären konnte, buchte ich damals das re-treat – und ich würde es jederzeit wieder tun.

Nach vier Tagen fühlte ich mich wie neugeboren. Meine Aufmerksamkeit war geschärft, ich nahm meinen Körper wahr und alles, was darunter lebte: Wünsche, Träume, Visionen. Das zeigte sich auch im Außen, denn ich hatte den Glow meines Lebens. Das Fasten hatte meine Haut nicht nur geklärt, sondern auch babyweich gemacht. Das ist bis heute einer der schönsten (Schlüssel-)Momente in meinem Leben.

Damals hatte ich mir fest vorgenommen, genau diese Form von **Leichtigkeit, Präsenz und Klarheit** irgendwann weiterzugeben.

Und nun ist es so weit – lass uns deine Geschichte ausleuchten.



— der ort …

Wo du dich wiederfindest

Umgeben von Natur.







re-write

fotos: soami retreat resort

— es ist deine zeit, denn …

Wir stehen an einer Wende.

Noch nie hatten wir so viel und so einfachen Zugang zu Wissen. Noch nie so viele Tools und Möglichkeiten, noch nie so viel KI und Funktionsmodus — **und noch nie waren so viele Menschen so erschöpft und getrieben wie heute.**

Dafür gibt es einige Gründe. Einer der stärksten: Wir haben uns so weit von unserer inneren Stimme entfernt, dass wir vergessen, uns selbst und die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen oder überhaupt wahrzunehmen. Die Folge ist ein überlastetes System — und ein Nervensystem, das im Dauerstress lebt.

Wir suchen nach Lösungen und übersehen dabei die Grundlage: deinen Körper – und alles, was darin lebt.

Deine Gedanken
und wie du dich führst

Deine Geschichte
und wie sie dich prägt

Dein Nervensystem
und die Fähigkeit, dich zu regulieren

Deine Energie
aus der dein Alltag besteht

— zeit für eine auszeit, eine neuausrichtung, ein re-set

Was ist Basenfasten?

Beim Basenfasten isst du vier Tage lang ausschließlich **basenbildende Lebensmittel**: Gemüse, Obst, Kräuter, Keimlinge. Was im Körper Säure bildet, bleibt draußen – Zucker, Kaffee, Getreide, Milchprodukte, Fleisch. Du fastest also nicht mit leerem Teller: Du isst dich satt – nur auf eine bewusste Art und Weise.

Warum Basenfasten dir so guttut

- **Pause für die Verdauung:** Ohne Zucker, Kaffee, Alkohol, Weißmehl und tierisches Eiweiß muss dein Verdauungssystem vier Tage lang deutlich weniger leisten.
- **Voller Nährstoffe:** Gemüse, Obst, Kräuter und Keimlinge liefern reichlich Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe.
- **Ruhiger Blutzucker:** Ohne Zucker und Weißmehl fällt die Achterbahn aus Hoch und Tief weg – das kann Heißhunger dämpfen und für gleichmäßigere Energie sorgen.
- **Futter für den Darm:** Die vielen Ballaststoffe nähren die guten Darmbakterien.
- **Viel Flüssigkeit:** Wasser und Kräutertees unterstützen deinen Körper bei allem, was er loslassen möchte.

Dein Körper kommt endlich wieder ins Gleichgewicht und hat Zeit für Aufräum- und Reparaturarbeiten – einer der Gründe, warum viele danach jünger aussehen und wirken. Du entlastest nicht nur deinen Körper, auch dein Geist hat Zeit, Neues zu schaffen. Tägliches **Breathwork, Meditation, Yoga, kreative und sportliche Aktivitäten** unterstützen dich dabei.

Zudem bekommst du **feste Routinen** an die Hand, die dich bei der Entgiftung unterstützen – täglich: Zungenreinigung, Zitronenwasser, Ölziehen, Trockenbürsten und geregelte Mahlzeiten.

re-union für Körper, Geist und Seele.

Vier Tage, in denen du lernst, dich selbst wieder zu spüren, dein Herz zu öffnen, loszulassen – und dir bewusst zu werden, wer du sein möchtest.

— was dich erwartet

Die Highlights auf einen Blick.

— **100 % biologisches Essen** in höchster Qualität – ohne Zucker, Nachtschattengewächse, Hauptallergene und Säurebildner.

— **Absolut köstlich und frisch gekocht** – ein Essen, das nicht nur schmeckt, sondern auch entlastet.

— **Beste Tees** und kalkfreies, energetisiertes Wasser aus der Bergquelle.

— **WLAN- und E-Smog-freier Schlaf:** Dein Zimmer ist nach Feng Shui ausgerichtet und nachts komplett von jeglicher Strahlenbelastung abgeschirmt – eine Entspannung, die du nicht siehst, aber sofort fühlst.

— **Absolute Ruhe:** kein Verkehr, keine Nachbarn. Du darfst komplett in die Natur ein- und abtauchen und so tief entspannen wie vermutlich noch nie.

— **Ein tägliches Programm** aus Yoga, Meditation, Kreativität und Bewegung.

— Beheizter **Infinity-Pool** mit Blick auf die Berge und **Echtholz-Sauna**.

— Du lernst, wie es sich anfühlt, **jeglichen Druck gehen zu lassen** – und wirst emotional wie körperlich maximal verwöhnt.

— special

Frühbucher erhalten eine Massage-Anwendung inklusive (Wert 130 €).

— alles wichtige

Die Fakten

wann	24.–28. April 2027
wo	Soami, Kärnten (Österreich)
mit	Melanie Reimer
format	Basenfasten-Retreat mit Yoga, Breathwork, Meditation und Kreativität

investition pro person	Frühbucherpreis bis 31.12.2026
Einzelzimmer	~~1.622 €~~ 1.455 €
Doppelzimmer	~~1.500 €~~ 1.333 €
Glampingzimmer	~~1.166 €~~ 999 €

Du möchtest dabei sein?

Hier Platz sichern →

melaniereimer.de/re-treat

— last but not least

Stornierungsbedingungen

Solltest du nach deiner Buchung aus irgendwelchen Gründen doch nicht teilnehmen können oder wollen, ist der Rücktritt vom Retreat jederzeit möglich. Dieser muss schriftlich per E-Mail an **[E-Mail-Adresse folgt]** mitgeteilt werden.

Bis 90 Tage vor Retreat-Beginn	**100 %** Erstattung
Ab 90 Tage vor Retreat-Beginn	**50 %** Erstattung
Ab 60 Tage vor Retreat-Beginn	**25 %** Erstattung
Ab 30 Tage, bei Nichterscheinen oder Abbruch	keine Erstattung

Nach Absprache kann der Platz gerne an eine andere Teilnehmerin übertragen werden.