



Schaub Institut für Ernährung und Naturheilverfahren
Therapie • Akademie • Wellness
CH-7310 Bad Ragaz

Ferien mit Ernährungscoaching und Entschlackungswochen in Bad Ragaz Programm 2019

Erholen Auftanken

Regenerieren Entschlacken Einkehr Ruhe

Entspannen Frieden finden Geniessen Heilung Thermalbaden

Massagen

Lymphdrainage

Abgeben

Spazieren

Eintauchen

Freizeit

Wunderbare



Mensch sein

Neues Lernen

Loslassen

Bewegen

Abdriften

Neustart

Umgebung

Gesundheit wieder herstellen Sich pflegen lassen

Nur Sie zählen

Gut Preiswert Bewährt

Ferien mit Ernährungscoaching:
Da, wo das Leben neu beginnt!



Das Schaub Institut im Dorfbad



Wartegelegenheit im Institut

Besuchen Sie die Schaub-Gesundheitsferien und verbessern Sie Ihre Gesundheit und Figur nachhaltig. Ihr Leben, Ihre Gesundheit werden sich in den Grundfesten zum Positiven verändert, Gönnen Sie sich eine Woche Auszeit in Bad Ragaz, inmitten der Berge. Fern von allen Zerstreuungen können Sie hier innere Ruhe, Entspannung und Heilung finden.

In kleinen Gruppen werden Sie von einem kompetenten Team erfahrener Heilpraktiker und Therapeuten fachkundig betreut. Sie geniessen eine vertraute Atmosphäre, in der sie sich wohlfühlen können und erfahren einen individuellen Behandlungsansatz, der die medizinisch heilenden Aspekte mit den präventiven, gesundheitsfördernden Therapieformen des Schaub Instituts verbindet.

Nutzen Sie unsere ganzheitlichen Gesundheitsprogramme für Ihre körperliche und geistige Erneuerung und geniessen Sie die Massagen, die therapeutischen Anwendungen, die fachkundigen medizinischen Beratungen und nicht zuletzt die Schaub-Kost, welche das vier Sterne Haus Hotel Tamina für uns zubereitet.

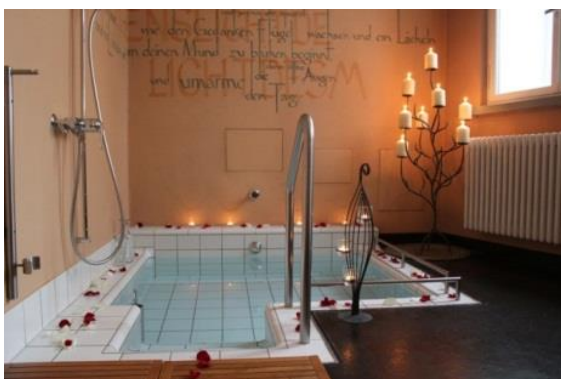
Sie können eine Woche in Bad Ragaz verbringen und dabei die Schaub-Kost erfahren und geniessen. Sie wohnen in einem der Hotels des Ortes. Die Mahlzeiten nehmen wir im mit dem Schaub Institut verbundenen Hotel Tamina ein. Bei Referaten erweitern Sie Ihre Eigenkompetenz, um für Ihre Gesundheit nachhaltig selber zu sorgen.

Ein auf Sie und Ihre Bedürfnisse individuell abgestimmter Behandlungsplan sorgt für ein optimales Ergebnis während des Aufenthaltes

Auf eine Begegnung mit Ihnen freuen sich

Stefan Schaub eidg. dipl. Naturheilpraktiker
Leiter Schaub Institut

Marianne Eglin, dipl. Ernährungsberaterin HF
stv. Leiterin Schaub Institut



Badewanne mit reinem Thermalwasser



Seminarraum

Programm Entsäuerungswoche

Zeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
07.30 Uhr		Waage			Waage			Waage
08.00 Uhr		Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
09.00 Uhr		Persönliches Eintrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker	Vortrag: Die Kohlenhydrat-falle Vortrag: Die Verdauungs-falle	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 1	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Ernährungs-Coaching «Das 1 x 1 der Schaub-Kost» Teil 2	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Persönliches Austrittsgespräch mit dem leitenden Heilpraktiker
12.00 Uhr			Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Entspannen im Bauchwickel	Check out im Hotel
13.00 Uhr		Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen
14.00 Uhr		Vortrag: Das Übersäuerungs-Syndrom Abgabe Starter-Kit und Schulung Entsäuerungs-therapie und Darmreinigung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Behandlungen oder Zeit zur freien Verfügung	Heimreise
18.00 Uhr	17.00 Uhr Anreise und Begrüssung Wochen-überblick	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse	Tee im Spahouse
18.30 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen

Entsäuerungs- und Entschlackungswochen mit Schaub-Kost in Bad Ragaz

Termine
02. – 09. März 2019
13. – 20. April 2019
01. – 08. Juni 2019
13. – 20. Juli 2019
14. – 21. September 2019
19. – 26. Oktober 2019



Das 7-tägige Entsäuerungs- und Entschlackungsprogramm umfasst:

- **Persönliches Anamnesegespräch** mit dem Leitenden Naturheilpraktiker
- **Erstellung eines individuellen Therapieplanes** durch den leitenden Naturheilpraktiker
- **3 Messungen der Körperzusammensetzung** (Muskelmasse – Fettanteil)
- **5 Entschlackungsbäder** im reinen Thermalwasser der Tamina-Quelle mit Heilkräuteraufgüssen, auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt
- **5 Entsäuerungs- und Entschlackungsbehandlungen** auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt, z.B. Rücken- und Ganzkörpermassagen, Fussreflexzonenmassage, Lymphdrainage
- **3 Referate** von Stefan Schaub über die Wirkung der Schaub-Kost: „Das Übersäuerungs-Syndrom“, „Die Kohlenhydrat-Falle“, „Die Verdauungs-Falle“
- **Ernährungscoaching** mit Marianne Eglin „Das 1x1 der Schaub-Kost“ an zwei Vormittagen
- **Starter-Kit** mit Produkten für die Entsäuerung und Darmreinigung
- **Tägliche Teepause im Spahouse um 18.00 Uhr**
- **Persönliches Austrittsgespräch** mit dem Leitenden Naturheilpraktiker

Kosten: CHF 1'160.– pro Person (excl. Verpflegung und Unterkunft)

Die Verpflegung: Schaub-Kost im ****Hotel Tamina

- 7x Frühstücksbuffet
- 7x Schaub- Mittagessen
- 7x Schaub-Abendessen
- Zum Mittag- und Abendessen sind jeweils ein Kaffee oder Tee sowie Wasser inbegriffen



Kosten: CHF 636.– pro Person

Übernachtungsmöglichkeiten

Ihre Unterkunft können Sie ganz nach Ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten auswählen. Ideal gelegen ist das Hotel Tamina, welches über einen direkten Zugang zum Schaub Institut verfügt:

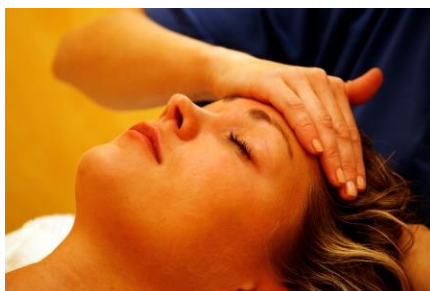
- **Hotel Tamina**, Tel. 081 303 71 71, tamina@sorellhotels.com, ab CHF 180.–
- **Hotel Rössli**, Tel. 081 302 32 32, info@roessleragaz.ch, Fussweg ca. 3 Min., ab CHF 125.–
- **Hotel Garni Torkelbündte**, Tel. 081 300 44 66, info@torkelbuendte.ch, Fussweg ca. 10 Min., ab CHF 85.–
- **Hotel Ursalina**, Tel. 081 302 25 88, hotel@ursalinaragaz.ch, Fussweg ca. 7 Min., ab CHF 90.–
- Weitere Möglichkeiten sind Ferienwohnungen, Air b'n'b oder der Campingplatz.

Die aufgeführten Preise sind ohne Gewähr. Bitte reservieren Sie Ihre Unterkunft direkt beim jeweiligen Hotel.

Impressionen aus dem Schaub Institut

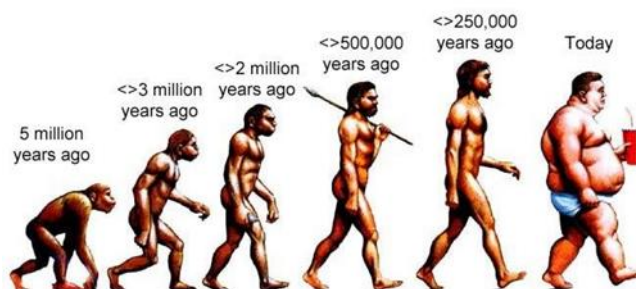


Bitte melden Sie sich für die Entschlackungswochen direkt im Schaub Institut an



Seminar: Warum Schaub-Kost?

Die Seminare in den Entsäuerungswochen können auch einzeln besucht werden. Das heisst, sie müssen nicht die ganze Woche buchen sondern können sich die Themen aussuchen, die Sie interessieren. In diesem Seminar werden Ihnen jeweils am Sonntag-Nachmittag und Montag-Vormittag die theoretischen Grundlagen der Schaub-Kost näher gebracht. Insbesondere geht der Referent Stefan Schaub darauf ein, warum die Schaub-Kost gesund und schlank macht.



Themen:	<ul style="list-style-type: none"> • Das Übersäuerungssyndrom: Das Säuren-Basen-Gleichgewicht im menschlichen Körper • Die Kohlenhydrat-Falle • Die Verdauungs-Falle
Referent:	Stefan Schaub, Leiter Schaub Institut, eidg. dipl. Naturheilpraktiker
Daten:	<p>Sonntag, 3. März 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 4. März 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Sonntag, 14. April 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 15. April 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Sonntag, 2. Juni 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 3. Juni 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Sonntag, 14. Juli 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 15. Juli 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Sonntag, 15. September 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 16. September 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p> <p>Sonntag, 20. Oktober 2019: 14.00 – 17.00 Uhr Montag, 21. Oktober 2019: 09.00 – 12.00 Uhr</p>
Kosten:	CHF 230.– pro Person für externe Besucher. Für Teilnehmende der Entsäuerungswochen kostenlos.

Anmeldung im Schaub Institut unter:

info@schaub-institut.ch

+41 (0)81 330 17 00

Seminar: Die Schaub-Kost in der Praxis

Wenn Sie mehr über die Umsetzung der Schaub-Kost im Alltag erfahren möchten, dann besuchen Sie die beiden Themenblöcke „Das 1x1 der Schaubkost“, welche jeweils Mittwoch und Donnerstag vormittags während der Entsäuerungswochen stattfinden.



Themen:	<ul style="list-style-type: none">• Worauf ist bei der Nahrungsmittelauswahl zu achten und warum?• Was ist bei der Zubereitung zu beachten?• Wie verhalte ich mich bei einem Apéro oder bei einer Einladung?• Worauf achte ich bei der Menüauswahl im Restaurant?• Wie leite ich herkömmliche Rezepte à la Schaub-Kost ab?• Wie stelle ich Schaub-Saucen und die Schaub-Mayonnaise her?
Referentin:	Marianne Eglin, dipl. Ernährungsberaterin HF
Daten:	Mittwoch, 6. März 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 7. März 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
	Mittwoch, 17. April 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 18. April 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
	Mittwoch, 5. Juni 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 6. Juni 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
	Mittwoch, 17. Juli 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 18. Juli 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
	Mittwoch, 18. September 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 19. September 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
	Mittwoch, 23. Oktober 2019: 09.00 – 12.00 Uhr Donnerstag, 24. Oktober 2019: 09.00 – 12.00 Uhr
Kosten:	CHF 230.– pro Person Für Teilnehmende der Entsäuerungswochen kostenlos.

Anmeldung im Schaub Institut unter:

info@schaub-institut.ch

+41 (0)81 330 17 00

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anpassungen / Preisänderungen:

Unsere Ernährungscoachings und Seminare unterliegen dauernder Verbesserung. So können Anpassungen im Programm vorkommen. Preisänderungen bleiben ebenfalls vorbehalten.

Gebühren:

Die Gebühren für Ernährungscoaching und Seminare sind im Voraus zu entrichten. Erst mit Eingang der Zahlung wird die Anmeldung als definitiv erachtet.

Abmeldung:

Eine Abmeldung ist bis vier Wochen vor Veranstaltungsbeginn ohne Kostenfolge möglich. Bis zwei Wochen vorher werden 50 % der Gebühren verrechnet. Danach die komplette Summe. Dieser Betrag wird bei einem späteren Besuch vollständig angerechnet. Erfolgt die Abmeldung aus triftigen Gründen wie Krankheit*, Unfall* oder Todesfall, wird die Gebühr vollumfänglich zurückerstattet.

*Arztzeugnis erforderlich

Annullierung / Seminarstornierung:

Melden sich weniger als 10 Personen für ein Ernährungscoaching oder Seminar an, so kann das Schaub Institut dies – ohne Entschädigungsansprüche – bis eine Woche vor Beginn absagen. Bereits einbezahlte Gebühren werden in diesem Falle vollumfänglich zurückerstattet.

Rückerstattung:

Die Nichtbeanspruchung von Leistungen während des Aufenthaltes ergibt kein Anrecht auf Rückerstattung beziehungsweise Reduktion der Gebühr.

Versicherung:

Ein Versicherungsschutz für Ereignisse, wie Haftpflicht, Unfall oder Annullierung ist Sache der Teilnehmenden.

Gültig ab Januar 2019

