



**Wilfonger Ring Bio Hotel\*\*\*\***  
Schildbach 51, A-8230 Hartberg  
[wilfonger-hotels.at/ring-bio-hotel](http://wilfonger-hotels.at/ring-bio-hotel)

# Raus aus dem Hamsterrad

Warum immer mehr Menschen beim Fastenurlaub neu durchstarten

Mehr Energie, bessere Stimmung, Entlastung für Körper und Geist: Fasten gilt als wirkungsvoller Reset für den Organismus. Im Wilfonger Ring Bio Hotel in Hartberg erlebt diese Form des Gesundheitsurlaubs gerade jetzt Hochsaison.

Der Alltag vieler Menschen ist dicht getaktet. Berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen und ständige Erreichbarkeit lassen wenig Raum für bewusste Regeneration. Zwar bringen freie Tage oder ein Tapetenwechsel kurzfristige Entlastung, doch die Rückkehr in den Alltag erfolgt häufig mit denselben Routinen und Belastungen. Statt nachhaltiger Erholung bleibt bei vielen ein Gefühl körperlicher Trägheit und fehlender Energie zurück.

## Wenn der Alltag lauter ist als jede gute Absicht

Gesünder leben, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umgehen, sich von körperlichen wie mentalen Altlasten lösen – dieser Wunsch ist bei vielen Menschen präsent. Im Alltag fehlt dafür jedoch oft der nötige Abstand. Gewohnte Abläufe bestimmen den Rhythmus, Belastung wird zur Normalität, körperliche Warnsignale rücken in den Hintergrund. Ein Gesundheitsurlaub setzt genau an dieser Stelle an: professionell begleitet und bewusst fern vom gewohnten Umfeld schafft er Raum und die notwendige Zeit, um innezuhalten, Routinen zu hinterfragen und neue Impulse nicht nur mitzunehmen, sondern so zu festigen, dass sie auch im Alltag Bestand haben.

## Gesundheitsurlaub als strukturierter Rahmen

Das Wilfonger Ring Bio Hotel in Hartberg zählt zu den Gesundheitshotels in der

Oststeiermark, die Gesundheit seit über 50 Jahren ganzheitlich denken. Medizinisch-therapeutische Begleitung, gezielte Bewegung, eine vollwertige Bio-Vitalküche, Naturheilkunde und natürliche Kosmetikanwendungen bilden dabei ein aufeinander abgestimmtes Gesamtkonzept. Ziel ist es, Gästen Wege aufzuzeigen, wie Lebensqualität und Vitalität langfristig erhalten und gestärkt werden können – unabhängig von kurzlebigen Trends oder Schlagworten, die heute oft unter den Begriffen Longevity oder Holistic Selfcare zusammengefasst werden.

## Fasten als bewusste Regenerationsphase

Fasten spielt in diesem Kontext eine zentrale Rolle. Nicht als kurzfristiger Verzicht, sondern als bewusste Auszeit, die hilft, festgefahrene Verhaltensmuster zu unterbrechen und neue Leichtigkeit zu entwickeln. Während des Fastens stellt der Körper seinen Stoffwechsel um, der Verdauungstrakt wird entlastet, das Hungergefühl tritt in den Hintergrund und die Autophagie – der natürliche Recyclingprozess der Zellen – wird angeregt. Viele Menschen erleben in dieser Phase eine spürbare körperliche Veränderung, geistige Klarheit und ein geschärftes Körpergefühl. Fasten wirkt damit wie ein biologischer Reset für Körper und Geist – eingebettet in einen ganzheitlichen Gesundheitsaufenthalt. Genau deshalb entscheiden sich viele für einen Fastenurlaub: weil das gute Gefühl

nicht mit der Abreise endet, sondern die Gesundheit nachhaltig stärkt.

## Begleitete und eigenständige Fastenangebote

Im Wilfonger Ring Bio Hotel werden unterschiedliche Fastenformate angeboten. Klassische Programme wie Buchinger-, Basen- oder Breuss-Fasten werden von ausgebildeten Fasten- und Gesundheitstrainer:innen geführt. Die klare Struktur und die unterstützende Gruppenatmosphäre geben Sicherheit und Orientierung – nicht nur während der Fastenzeit, sondern auch darüber hinaus. Ergänzend stehen kompakte Fastenimpulstage sowie Detoxaufenthalte mit Intervallfasten zur Verfügung, die eigenständig durchgeführt werden und sich besonders für Einsteiger:innen eignen. „Viele Menschen suchen heute keine schnellen Lösungen, sondern Orientierung und einen bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit“, sagt Roman M. Wilfonger, Hoteldirektor der Wilfonger Hotels. „Eine begleitete Fastenauszeit kann dabei helfen, den eigenen Körper neu wahrzunehmen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.“

