



Einen wirkungsvollen Reset für den ganzen Organismus bietet das Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg – durchstarten für Körper und Geist mit mehr Energie und besserer Stimmung.

Ein Fastenurlaub für mehr Vitalität und innere Balance.

Die Kunst des Verzichtens. Das gezielte Eingehen auf das eigene Ich. Der bewusste Schritt aus dem Alltag. Mehr als ein schlichter Tapetenwechsel. Völlig neu durchstarten.

All das lässt sich im Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg erleben. In dem renommierten Vierstern Gesundheitshotel in der Oststeiermark wird der Mensch und seine Gesundheit seit mehr als 50 Jahren ganzheitlich gedacht. „Wir sind die beste Wahl für private Gesundheitsurlaube, Fasten- und Detoxprogramme sowie für Ruhesuchende und Gruppen mit gesundheitlichem Fokus“, betont

Roman M. Wilfinger, Geschäftsführer der Wilfinger Hotels. Zu der Gruppe gehören auch das Bio Thermen Hotel und das Thermal Biodorf, beide in Bad Waltersdorf.

Harmonisches Gesamtkonzept

Gesünder leben, achtsamer mit den eigenen Ressourcen umgehen, sich von körperlichen wie mentalen Altlasten lösen – dieser Wunsch ist heute bei vielen Menschen präsent. Genau auf sie ist das Angebot in dem gastlichen Haus in Hartberg zugeschnitten. Medizinisch-therapeutische Begleitung, gezielte Bewegung, eine vollwertige Bio-Vitalküche,

Naturheilkunde und natürliche Kosmetikanwendungen bilden daher im Wilfinger Ring Bio Hotel ein aufeinander abgestimmtes Gesamtkonzept. Ziel ist es, Gästen Wege aufzuzeigen, wie Lebensqualität und Vitalität langfristig erhalten und gestärkt werden können – losgelöst von kurzlebigen Trends und modischen Schlagworten.

Wenn eingefahrene Abläufe immer mehr den eigenen Rhythmus bestimmen und Belastung zur Normalität wird, ist die Zeit gekommen, über einen Gesundheitsurlaub nachzudenken. Vielfach rücken in einer solchen Situation nämlich körperliche Warnsignale in den Hinter-

grund, obwohl ein Neustart für Körper und Geist geboten wäre. Doch im Alltag fehlt dafür oft der nötige Abstand.

Ein neuer, strukturierter Rahmen

Genau in solchen Situationen setzt ein Gesundheitsurlaub an: Professionell begleitet und bewusst fern vom gewohnten Umfeld, schafft er Raum und die notwendige Zeit, um innezuhalten, Routinen zu hinterfragen und neue Impulse aufzunehmen und sie so zu festigen, dass sie auch im Alltag Bestand haben. Ein Gesundheitsurlaub legt als strukturierter Rahmen die Basis für ein neues Leben, eine ebenso sinnerfüllte wie freudvolle Zukunft.

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. Lässt sich all das eingebettet in einen ganzheitlichen Gesundheitsaufenthalt erleben, ist die Wirkung umso nachhaltiger. „Denn Fasten bedeutet nicht automatisch Verzicht, sondern kann auch mit viel Genuss verbunden sein“, weiß das Team im Wilfinger Ring Bio Hotel.

Vielfältige Fastenformate

Im Stammhaus der Wilfinger Hotels werden klassische Programme wie Buchinger-, Basen- oder Breussfasten angeboten. Diese werden jeweils von ausgebildeten Fasten- und Gesundheitstrainerinnen geführt. Die Kompakte Fastenimpulstage sowie Detoxaufenthalte, die eigenständig durchgeführt werden und sich besonders für Einsteiger:innen

eignen, ergänzen das Programm. Die Bade- und Saunalandschaft, ein Salzwasserpool im Freien, der Panoramapool sowie ein umfassendes Therapie- und Bewegungsprogramm runden das Angebot ab. Dazu sorgen die Grüne-Hauben-Köch:innen des Hauses mit der Vollwert-Vitalkulinarik für wahre Genussmomente beim Fastenurlaub in Hartberg.

„Viele Menschen suchen heute keine schnellen Lösungen, sondern Orientierung und einen bewussten Umgang mit ihrer Gesundheit“, sagt Gastgeber Wilfinger. „Eine begleitete Fastenauszeit kann dabei helfen, den eigenen Körper neu wahrzunehmen und nachhaltige Veränderungen anzustoßen.“ **ALS**

KONTAKT

Wilfinger Ring Bio Hotel****

Schildbach 51
8230 Hartberg
Tel.: +43 3332 6080
hartberg@wilfinger-hotels.at
www.wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel