

## TERMINE 2021

7.-18. März	NEWSTART®
11.-22. April	NEWSTART® Resilienz
2.-13. Mai	NEWSTART® Basenfasten
13.-20. Juni	Wanderwoche 1
4.-15. Juli	NEWSTART®
1.-12. August	Familien-NEWSTART®
22. Aug. - 2. Sept.	NEWSTART® Basenfasten
12.-19. September	Wanderwoche 2
3.-14. Oktober	NEWSTART® Resilienz

(Änderungen vorbehalten)

## PREISE

NEWSTART®, BASENFASTEN & RESILIENZ

	Doppelzimmer*	Einzelzimmer
Standard	€ 790	€ 940
Komfort	€ 890	€ 1.040

\* nur möglich für Personen, die im gleichen Haushalt leben  
Preise pro Person

11 Tage „NEWSTART“ am Mattersdorferhof haben mein Leben völlig verändert!!! Seit 1995 konnte ich trotz Schlaftabletten keine Nacht durchschlafen. 2-3 Std. benötigte ich zum Einschlafen! Hier bekam ich sehr viele wertvolle Infos und Anregungen, die ich nun täglich Zuhause weiterführe. Anwendungen, Bewegung, frische Luft und das kreative, leckere Essen, werde ich nie vergessen! Ohne Schlaftabletten schlafe ich nun fast 7 Std. durch - herrlich!!! Ich fühle mich wie neu geboren und 15 Jahre jünger!



Der Mattersdorferhof liegt wunderschön, inmitten von Wald und Wiesen. In 20 Minuten zu Fuß, erreicht man einen warmen Badesee. Die Zimmer im Haus sind ruhig und sehr schön. Die Betreuung einfach fantastisch, liebevoll und herzlich. Auch das Wort Gottes hat mich sehr aufgebaut! Der Abschied fiel mir sehr schwer und ich werde sicherlich wiederkommen! Ich kann es jedem weiterempfehlen! Hier ist wirklich ein Stück Himmel auf Erden!

ANNEMARIE  
NEWSTARTGAST

## NEWSTART® MATTERSDORFERHOF

Country Life Gesundheitszentrum  
Mattersdorferhof

Mattersdorf 10 | 9560 Feldkirchen/Kärnten  
www.countrylife.at | newstart@countrylife.at  
+43 (0)4277 23 37

2021

## NEWSTART® MATTERSDORFERHOF

GESUNDHEIT  
erleben!

## URLAUB

Ferien für Körper, Seele & Geist.  
Die Ruhe genießen, Zeit zum Nachdenken und zur Stille finden und vom Alltag abschalten. Lassen Sie sich berühren von den lieblichen Schönheiten der Landschaft, der friedvollen Umgebung und genießen Sie unsere vegane Vollwertküche.  
Die Kärntner Berg- und Seenwelt eignet sich auch hervorragend für zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

## PREISE

ZIMMER & MAHLZEITEN

ZIMMER*	Doppelzimmer**	Einzelzimmer**	Apartment*** (bis 4 Personen)
Standard	€ 60	€ 45	-
Komfort	€ 70	€ 50	€ 80

\* exklusive Gästetaxe \*\* inkl. Frühstück \*\*\* ohne Verpflegung  
Zimmerpreise pro Zimmer & Nacht

MAHLZEITEN pro Person	Frühstück	Mittagessen	Abendessen
	€ 5,50	€ 7,50	€ 3,50

COUNTRY LIFE  
GESUNDHEITZENTRUM  
Mattersdorferhof

## NEWSTART®

Das Newstart® Programm ist ein intensives, individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zur Optimierung des Lebensstils. Grundlage dafür sind natürliche Heilmittel und das praktische Erleben einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise.

- Berücksichtigung mitgebrachter Befunde
- Persönlich abgestimmte Wasser- oder Holzkohleanwendungen
- Täglich Kräutertee
- Praktische Koch- und Backkurse
- Informative Gesundheitsvorträge
- Workshops über einfache, natürliche Heilmethoden
- Begleitung durch persönlichen Lifestylecoach
- Bewegungsprogramm mit geführten Spaziergängen und Gymnastik
- Geistliches Programm
- Auf Wunsch seelsorgerliche Gespräche
- Erstellung eines Programms für zu Hause



## BASENFASTEN

Basisches Fasten ist eine milde Fastenform, bei der man nicht komplett auf das Essen verzichtet, sondern bewusst säurebildende Lebens- und Genussmittel vermeidet, um den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

- Vollpension mit pflanzenbasierter Nahrung
- 3 Entschlackungstage mit Säften und Rohkost
- 6 Aufbau tage mit veganer, basenreicher Ernährung
- Persönlich abgestimmte Anwendungen zur Unterstützung der Entgiftung und Entschlackung
- Bewegungsprogramm mit geführten Spaziergängen und Gymnastik
- Täglich Kräutertee
- Geistliches Programm und auf Wunsch seelsorgerliche Betreuung
- Wissensvermittlung und Anleitung durch Workshops und Vorträge

## RESILIENZ

Resilienz hilft uns, mit Herausforderungen und Krisen umzugehen, ohne dabei seelisch und körperlich zu erkranken. Wir lernen und erleben, wie wir in widrigen Lebensumständen und Problemsituationen kreativ und flexibel reagieren können, anstatt uns hilflos und überfordert zu fühlen. Durch unser sorgfältig zusammengestelltes Programm stärken wir gemeinsam unsere körperliche, seelische, mentale und soziale Gesundheit.

- Burnoutprävention und Stressmanagement
- Umgang mit Konflikten, Ängsten, Depressionen u.a. lernen
- Lebenslügen entdecken und korrigieren
- Mentale Gesundheit durch einen guten Lebensstil fördern
- Zur Ruhe kommen
- Genuss und Dankbarkeit
- Gemeinschaft und Natur
- Auf Wunsch seelsorgerliche Gespräche

## WANDERWOCHE

Bei abwechslungsreichen Wanderungen erkunden und genießen wir die wunderschöne Kärntner Berg- und Seenwelt, tanken geistlich auf und verbringen die Zeit in netter Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

- Schmackhafte und pflanzenbasierte Ernährung
- Jausenpaket für die Wanderung
- 1 Wohlfühlmassage
- Gemeinschaft, Singen und Andachten



## PREISE

WANDERWOCHE

	Doppelzimmer*	Einzelzimmer
Standard	€ 490	€ 590
Komfort	€ 520	€ 620

\* nur möglich für Personen, die im gleichen Haushalt leben  
Preise pro Person

