

TERMINE 2023

19. - 30. März	NEWSTART®
16. - 27. April	NEWSTART® Resilienz
7. - 18. Mai	NEWSTART® Basenfasten
7. - 11. Juni	Jugendwochenende
2. - 13. Juli	NEWSTART®
23. Juli - 3. Aug.	NEWSTART®
27. Aug. - 3. Sept.	Wanderwoche
10. - 21. September	NEWSTART® Basenfasten
8. - 19. Oktober	NEWSTART® Resilienz

(Änderungen vorbehalten)

PREISE

NEWSTART®, BASENFASTEN & RESILIENZ

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Standard	€ 950	€ 1.130
Komfort	€ 1.070	€ 1.250

Preise pro Person

Preisänderungen sind möglich
aktuelle Preise unter www.countrylife.at

Die zehn Tage NEWSTART® haben uns körperlich, geistlich, emotional und sozial gestärkt. Hinzu kam eine entspannte, schöne und ruhige Umgebung! Das Essen war köstlich, ansprechend präsentiert und oft frisch aus dem Garten!

Das gesamte Team war sehr freundlich und zuvorkommend. Wir haben besonders unsere Massagen geliebt! Die Vorträge waren voller wichtiger wissenschaftlicher Informationen über gesunde Entscheidungen. Es ist schwer, unseren liebsten Programmpunkt zu benennen, denn alles - von der Gymnastik über die gemeinsamen Andachten bis hin zu den Spaziergängen und Wanderungen - trug zu unserer Freude und unserem Wohlbefinden bei. Ich verstehe, warum viele Gäste immer wieder kommen. Mein Mann und ich würden Countrylife gerne zu einer jährlichen Verjüngungskur machen!



CINDY TUTSCH
NEWSTARTGAST

NEWSTART® MATTERSDORFERHOF

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

2023

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	€ 80	€ 60	-
Komfort	€ 90	€ 65	€ 100

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

Preisänderungen sind möglich
aktuelle Preise unter www.countrylife.at



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 und gute Säurebildner verwendet, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

- Vollpension mit pflanzenbasierter Nahrung
- 1 Tag zur Entschlackung mit Rohkost
- 10 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
- Basenfußbäder und Leberwickel

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	€ 590	€ 700
Komfort	€ 620	€ 740

Preise pro Person
Preise exklusive Fahrtkosten vor Ort

