

## TERMINE 2024

|                     |                       |
|---------------------|-----------------------|
| 10. - 21. März      | NEWSTART®             |
| 7. - 18. April      | NEWSTART® Resilienz   |
| 28. April - 9. Mai  | NEWSTART® Basenfasten |
| 29. Mai - 2. Juni   | Jugendwochenende      |
| 30. Juni - 11. Juli | NEWSTART®             |
| 21. Juli - 1. Aug.  | NEWSTART®             |
| 25. Aug. - 1. Sept. | Wanderwoche           |
| 8. - 19. September  | NEWSTART® Basenfasten |
| 6. - 17. Oktober    | NEWSTART® Resilienz   |
| 27. Okt. - 7. Nov.  | NEWSTART®             |

(Änderungen vorbehalten)

## PREISE

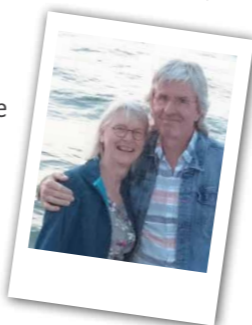
NEWSTART®, BASENFASTEN & RESILIENZ

|             | Doppelzimmer | Einzelzimmer |
|-------------|--------------|--------------|
| Standard    | € 990        | € 1.200      |
| Komfort     | € 1.150      | € 1.380      |
| Waldhaus    | € 1.300      | € 1.650      |
| Waldhaus XL | € 1.400      | -            |

Preise pro Person - Preisänderungen sind möglich  
aktuelle Preise unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at)

Elf Tage NEWSTART® waren für uns ein Programm gefüllt mit wunderbaren Erfahrungen.

Die verschiedenen Vorträge sind umfangreich und informativ und es wird sehr deutlich, wie wunderbar wir von Gott gemacht sind. Die Spaziergänge, die schöne Landschaft, die frische Luft und die Gymnastik produzieren jede Menge "Glückshormone".



Dazwischen werden wir mit Massagen und anderen Anwendungen verwöhnt. Auch das Essen wird für uns zu einem neuen Erlebnis. Es wird mit viel Liebe, Fröhlichkeit und Gesang gekocht und es ist sowohl geschmacklich als auch visuell ein Genuss.

Eine Abendandacht und ein Gute Nacht Tee bereiten uns auf eine angenehme Nachtruhe vor. Die Freundlichkeit, Herzlichkeit und Wärme des gesamten Teams sind so wohltuend, dass uns der Abschied sehr schwer fällt.

Wir danken Gott für diese gesegnete Zeit und wir hoffen und wünschen, dass dies noch mehr Menschen erleben dürfen.

HEIDI & PETER EHLEITER  
NEWSTARTGÄSTE

## NEWSTART®

### MATTERSDORFERHOF

Country Life Gesundheitszentrum  
Mattersdorferhof

Mattersdorf 10 | 9560 Feldkirchen/Kärnten  
[www.countrylife.at](http://www.countrylife.at) | [newstart@countrylife.at](mailto:newstart@countrylife.at)  
+43 (0)4277 2337

2024

# NEWSTART®

## MATTERSDORFERHOF

# GESUNDHEIT

erleben!

COUNTRY LIFE  
GESUNDHEITZENTRUM  
Mattersdorferhof

## 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\*

| ZIMMER      | Doppelzimmer** | Einzelzimmer** | Apartment***<br>(bis 4 Personen) |
|-------------|----------------|----------------|----------------------------------|
| Standard    | € 80           | € 60           | -                                |
| Komfort     | € 95           | € 70           | € 100                            |
| Waldhaus    | € 130          | € 100          | -                                |
| Waldhaus XL | -              | -              | € 160                            |

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

Preisänderungen sind möglich  
aktuelle Preise unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at)



## 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    | € 510        | € 630        |
| Komfort     | € 560        | € 690        |
| Waldhaus    | € 680        | € 890        |
| Waldhaus XL | € 780        | -            |

Preise pro Person

