

## CAMPING

- Großzügige Stellplätze mit Anschlüssen für Strom, Wasser und Kanal
- Wiese für Zelte
- Sanitärmöglichkeiten im Waldhaus
- Haustiere erlaubt



## PREISE

CAMPING\*

STELLPLATZART	Preise
Zelt, PKW, Hängematte, ...**	€ 8
Wohnwagen, -mobil, Van, ...***	€ 15

PERSONEN	
Erwachsene (ab 12 Jahre)	€ 12
Kinder (3-11 Jahre)	€ 9
Kinder (0-2 Jahre)	frei

\* exklusive Gästetaxe und ohne Verpflegung  
\*\* ohne Strom  
\*\*\* inklusive Strom, Wasser & Kanal

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



## 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 & APARTMENTS\*

ZIMMER	Doppel-zimmer**	Einzel-zimmer**	Apartment*** (bis 4 Personen)
Standard	€ 80	€ 60	-
Komfort	€ 95	€ 70	€ 100
Waldhaus	€ 130	€ 100	-
Waldhaus XL	-	-	€ 160

\* exklusive Gästetaxe   \*\* inkl.Frühstück   \*\*\* ohne Verpflegung  
Preise pro Zimmer/Apartment & Nacht

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

## TERMINE 2026

8. - 19. März	NEWSTART® 1 Medienfasten
5. - 16. April	NEWSTART® 2 Resilienz
26. April - 7. Mai	NEWSTART® 3 Basenfasten
7. - 18. Juni	NEWSTART® 4
28. Juni - 5. Juli	Mini-NEWSTART®*
9. - 20. August	NEWSTART® 5 Resilienz
6. - 13. September	Wanderwoche
27. Sept. - 8. Okt.	NEWSTART® 6 Detox
8. - 19. November	NEWSTART® 7 Resilienz

\* Infos & Preise unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at)

(Änderungen vorbehalten)

Um Ballast loszuwerden, habe ich mich ganz kurzfristig zum Detox-Programm angemeldet. In den letzten Jahren ging es mir mental nicht sehr gut, weshalb sich dann auch körperliche Beschwerden bemerkbar gemacht haben. Ich kam mit sehr hohen Erwartungen zu diesem Programm und sogar diese wurden stark übertroffen. Der Tagesablauf bestand aus einem grundsätzlichen Programm für alle Teilnehmer, doch durch die vielfältigen Aktivitäten fühlte es sich wie ein persönlicher Plan für mich an. Gleich am Morgen starteten wir mit wunderbaren Andachten in den Tag. Durch die körperlichen Behandlungen ließen sich auch meine mentalen Probleme „wegmassieren“ und ich konnte wunderbare Gespräche mit meiner persönlichen Betreuerin führen. Wir wurden vom ganzen Team mit sehr viel Liebe und Fürsorge betreut. Schon nach 10 Tagen konnte ich auch körperliche Erfolge erzielen. Wenn jemand mit seinem GEIST, KÖRPER und SEELE in Einklang kommen möchte, dann kann ich ihm nur raten zum Mattersdorferhof zu kommen. So nach dem Motto: „Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen!“



RENATE MAYER  
NEWSTARTGAST

## 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 23 37

2026

# NEWSTART®

MATTERSDORFERHOF



COUNTRY LIFE  
GESUNDHEITSZENTRUM  
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 pflanzenbasierteter 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



## MEDIENFASTEN

Wir stärken unsere körperliche, geistliche, mentale und soziale Gesundheit und legen ein nachhaltiges Fundament für das eigene, gewinnbringende geistliche Leben.

- Risiken und Herausforderungen digitaler Medien als Christ
- Evaluierung und Erlernen von Strategien für einen gesunden Umgang mit Medien im Alltag
- Wissenschaftliche Hintergründe
- Theoretische und praktische Wissensvermittlung und Anleitung durch Workshops und Vorträge
- Wohltuende Anwendungen
- Tiefgreifende Erholung durch naturnahes Umfeld ohne den Einfluss von ständiger Ablenkung
- Gemeinschaft
- Leckeres und gesundes Essen
- Geistliches Programm
- Anregungen und Inspirationen für Zuhause

## 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

	Doppel-zimmer	Einzel-zimmer
Standard	€ 510	€ 630
Komfort	€ 560	€ 690
Waldhaus	€ 680	€ 890
Waldhaus XL	€ 780	-

Preise pro Person