

Glücksjournal

AUSGABE

03|2026 - 02|2027



DIE KRAFT DES SALZES

Erfahren Sie, wie Salz den Alltag und die Gesundheit auf natürliche Weise bereichert.

Ab Seite 6

KRÄUTERSCHÄTZE

Alles Wissenswerte über unsere Naturheilkunde nach den Lehren der Hildegard von Bingen.

Ab Seite 22

VOLLWERTKÜCHE

Kreativ, abwechslungsreich, regional – unsere Vollwertküche schmeckt hervorragend und tut gut.

Ab Seite 26



INHALT

- 04** **Unser Gesundheitskonzept**
- 06** **Die Kraft des Salzes**
- 10** **Ring Bio Hotel Hartberg**
Zimmer- & Preisübersicht
Stammgastwochen
- 14** **Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf**
Zimmer- & Preisübersicht
3-wöchiger stationärer Kuraufenthalt
- 18** **Thermal Biodorf Bad Waltersdorf**
Zimmer- & Preisübersicht
Thermen-Hit
- 22** **Die Kraft der Natur**
- 23** **Gesundheitsurlaub**
Ring Glückskur®-Gesundheitswoche
Jungbrunnenkur
4 Jahreszeiten-Glückstage
Gesundheitspakete
- 26** **Wilfingers Vollwert-Vitalküche**
- 28** **Fasten & Detox**
Fastenimpulstage
Geführte Fastenwochen
Leberfasten nach Anthony William
Detox-Angebote
- 32** **Bewegung & Training**
Yoga-Wochenende für Körper und Geist
- 37** **Medizinische Kompetenz**
Osteoporose-Wochenende
Achtsamkeitswochenende
Frauengesundheit
- 42** **Therapien & Massagen**
- 44** **Schönheit & Kosmetik**
- 46** **Glückskapelle Masenberg**



04



06



26



42



LIEBE GÄSTE,

Gesundheit entsteht dort, wo man sich Zeit nimmt – Zeit, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und den eigenen Körper wieder bewusster wahrzunehmen. In unseren Häusern möchten wir Ihnen genau diesen Raum geben – in einer familiären Wohlfühl-Atmosphäre.

In der heutigen Zeit begegnet man immer häufiger dem Begriff „**Longevity**“ – der Wissenschaft vom langen, gesunden Leben. Dahinter steckt mehr als nur das Streben nach Lebensjahren. Es geht um **Lebensqualität, Vitalität** und die Fähigkeit, **bis ins hohe Alter** aktiv, selbstbestimmt und erfüllt zu leben. Genau dieser Gedanke prägt unsere Arbeit seit über 50 Jahren – lange bevor der Trendbegriff bekannt war.

Seit drei Generationen steht für uns fest, dass Gesundheit nicht durch einzelne Maßnahmen entsteht, sondern durch das Zusammenspiel vieler Bereiche: ausgewogene Ernährung, regelmäßige Bewegung und Training, bewusste Entspannung und mentale Achtsamkeit, verbunden mit medizinisch-therapeutischer Kompetenz und der Heilkraft der Natur. Dieses **ganzheitliche Zusammenspiel** ist der Kern unserer Arbeit und genau das, was unsere Häuser besonders macht.

Was mein Großvater vor über 50 Jahren begonnen hat, führen wir heute mit derselben Überzeugung weiter: Gesundheit nicht nur zu erhalten, sondern erlebbar zu machen. In den letzten Monaten haben wir vieles weiterentwickelt: moderne Anwendungen und ergänzende Gesundheitsprogramme sind entstanden, die den Gedanken von Longevity aufgreifen – immer mit dem Ziel, unsere Gäste noch gezielter zu mehr Balance, Vitalität und nachhaltigem Wohlbefinden zu führen.

Ich freue mich, wenn Sie sich Zeit für Ihre Gesundheit nehmen und ein Stück dieses Weges mit uns gehen.

Herzlichst, Ihr

ROMAN M. WILFINGER



UNSER GESUNDHEITSKONZEPT

PRÄVENTION, REGENERATION & NACHHALTIGES WOHLBEFINDEN

Seit Jahrzehnten stehen die Wilfinger Hotels in Bad Waltersdorf und Hartberg für ein Gesundheitskonzept, das weit über kurzfristige Erholung hinausgeht. Unser ganzheitlicher Ansatz verbindet medizinisch-therapeutische Kompetenz mit Naturheilkunde, bewusster Ernährung, Bewegung, Entspannung und natürlicher Frischekosmetik.

Statt nur Symptome zu behandeln, fördern wir die Selbstheilungskräfte und geben Impulse für einen gesunden Lebensstil, der auch im Alltag wirkt. Unsere Behandlungen und Programme dienen der Gesundheitsvorsorge und unterstützen bei chronischen Erkrankungen wie Übergewicht, Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden, psychovegetativer Erschöpfung sowie Problemen des Stütz- und Bewegungsapparates. Ziel ist es, den Körper zu stärken, die Balance zu fördern und die Lebensqualität bis ins hohe Alter zu erhalten.

VOLLWERT-VITALKÜCHE

Genussvoll essen, gesund leben: Unsere Küche setzt auf vollwertige, überwiegend vegetarische Bio-Produkte, schonend, frisch und saisonal zubereitet. Die Vitalkost stärkt Körper, Stoffwechsel und Immunsystem – und schmeckt hervorragend.

KRÄUTERHEILMITTEL

In unserer hauseigenen Manufaktur entstehen natürliche Heilmittel nach den Lehren der Hildegard von Bingen. Sie unterstützen den Körper sanft und wirksam, sowohl präventiv als auch bei bestehenden Beschwerden.

MEDIZINISCH-THERAPEUTISCHE KOMPETENZ

Unsere Ärzt:innen, unsere Therapeut:innen und Fachkräfte behandeln Sie mit einem breitgefächerten Therapieangebot. Keine Wellnessroutine, sondern individuelle Therapien mit nachhaltiger Wirkung.

ERHOLUNG IN DER BADE- UND SAUNALANDSCHAFT

Wärme, Wasser und Ruhe: Unser Spa-Bereich fördert die Durchblutung, Entspannung und Regeneration. Thermal-, Salz-, Süßwasser, Wechselbäder und Saunen sowie Rückzugsbereiche unterstützen die natürlichen Heilprozesse des Körpers.

BEWEGUNG & ENTSPANNUNG

Gezielte Bewegung stärkt Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit und ist damit Grundlage für einen gesunden Körper. Entspannungseinheiten schaffen einen Ausgleich und tragen zu einem klaren Geist bei.

KOSMETIK

Schönheit beginnt mit Wohlbefinden. Unsere Kosmetikbehandlungen setzen auf hochwertige Frischekosmetik von RINGANA und eine individuelle Pflege, die Haut und Seele gleichermaßen guttut.



Roman Wilfinger sen. & Roman M. Wilfinger

ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN

LIEBE GÄSTE!

Es gibt Dinge, die sich nicht messen lassen. Der Duft, wenn Omas Kuchen im Rohr war. Die Wärme eines Lächelns, das ehrlich gemeint ist. Das Gefühl, angekommen zu sein – ohne zu fragen, warum.

Vielleicht ist das die wahre Kunst von Erholung: Nicht das

Neue zu suchen, sondern das Vertraute wiederzufinden. Ein Haus kann Therapien bieten, Know-How und Struktur – doch erst, wenn Herzlichkeit den Raum erfüllt, erwacht dieses tiefe Wohlgefühl.

Und wenn Erfahrung, Wissen und Herz zusammenwirken,

entsteht etwas, das bleibt: Eine Atmosphäre, die trägt. Ein Gefühl, das nachklingt.

Dafür setzen wir uns ein – jeden einzelnen Tag. Mit Fachwissen, Leidenschaft und dem ehrlichen Wunsch, dass sich unsere Gäste bei uns zuhause fühlen.



Nadja Dotzauer
HOTELDIREKTORIN



FÜR IHR
RUNDUM-
GESUNDHEITS-
ERLEBNIS

WILFINGERS INKLUSIVLEISTUNGEN

- 
- Wilfingers **Vollwert-Vitalküche**
 - Gesunde Kräutertees an den **Teebars**
 - **Abwechslungsreiches Aktiv- & Entspannungsprogramm** mit Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness, Line Dance, Yoga u.v.m.
 - **Wöchentliche Vorträge** zum Thema Gesundheit & Schönheit
 - Ganztägige kostenlose Nutzung der **hoteleigenen Bade- & Saunalandschaft** von der Anreise bis zur Abreise
 - Kostenlose Benützung des **Fitnessstudios**
 - **Badetasche** mit Badetüchern, -slippen und -mantel während Ihres Aufenthaltes
 - **Kostenloser Early Check-in** bzw. **Late Check-out** bei Verfügbarkeit*
 - **Kostenlose Stornierung** bis Tag 1 vor Reiseantritt
 - **Kostenloser Verleih** von Nordic Walking-Stöcken & Smovey Ringen

* Zusätzliche Mahlzeiten sind nicht inkludiert.



SIE BUCHEN RISIKOLOS – KEINE ANZAHLUNG & KEINE STORNIERUNGSGEBÜHREN



DIE KRAFT DES SALZES

SALZ IST SEIT JAHRTAUSENDEN
EIN BEWÄHRTES HEILMITTEL –
WOHLTUEND FÜR KÖRPER & GEIST.

SALZ – HEILMITTEL SEIT DER ANTIKE

Salz begleitet den Menschen seit Jahrtausenden – als Gewürz, Konservierungsmittel und Heils substanz. Schon in der Antike wurde die **heilsame Kraft** von Meerwasser und Solequellen genutzt, um Haut und Atemwege zu behandeln. Chemisch betrachtet besteht Kochsalz aus Natrium und Chlorid – zwei lebenswichtigen Mineralstoffen, die zahlreiche Prozesse im Körper steuern. Sie regulieren den Flüssigkeitshaushalt, unterstützen Muskeln und Nerven und halten den Stoffwechsel in Balance. Ein Mangel kann zu Schwäche, Krämpfen oder Abgeschlagenheit führen, zu viel Salz wiederum belastet Herz und Kreislauf. Wie so oft liegt die heilsame Wirkung im richtigen Maß.

VON DER MEDIZIN ZUR NATURHEILKUNDE

Während Salz in der modernen Medizin vor allem in Infusionen, Spüllösungen oder Inhalationen eingesetzt wird, nutzt die **Naturheilkunde** Salz vor allem **in Form von Sole** – also salzhaltigem Wasser. In Solebädern oder in Form von Peelings entfaltet das mineralhaltige Wasser seine **regenerierende Kraft**. Es **fördert die Durchblutung, unterstützt den Stoffwechsel und beruhigt Haut und Atemwege**. Besonders in Phasen der Regeneration oder bei Beschwerden des Bewegungsapparates, etwa bei Gicht oder Rheuma, wird Salz als sanfte, natürliche Unterstützung geschätzt.



JETZT
NEU

SALZKAMMER – ATMEN IN SALZHALTIGER LUFT

In unserer neuen Salzkammer im Ring Bio Hotel in Hartberg wird eine Ursalzlösung zu feinen Aerosolen zerstäubt. Diese mikroskopisch kleinen Salzkristalle gelangen über Atemwege, Haut und Haare in den Körper, wo sie unter anderem **entzündungshemmend, antibakteriell und schleimlösend** wirken. Die Inhalation salzhaltiger Luft hilft, die Atemwege zu reinigen, die Regeneration der Schleimhäute zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Besonders Menschen mit Asthma, chronischer Bronchitis, Allergien, Neurodermitis oder Schuppenflechte (Psoriasis) können von dieser natürlichen Therapieform profitieren. Zudem stärkt die Anwendung das Immunsystem, baut Stress ab und fördert das allgemeine Wohlbefinden.

SOLEBÄDER – MINERALIEN FÜR KÖRPER UND HAUT

Im Therapiebereich werden Solebäder als begleitende Maßnahme in der Prävention und Regeneration eingesetzt, etwa bei Gelenk- und Muskelbeschwerden, Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates oder zur Rehabilitation nach Operationen oder Verletzungen. Auch bei Haut- und Atemwegserkrankungen zeigen sie positive Effekte. Das salzhaltige Wasser ist reich an Magnesium, Calcium und Kalium, die über die Haut aufgenommen

werden. Diese Mineralien und Spurenelemente fördern die Durchblutung, regen den Stoffwechsel an und unterstützen die Regeneration von Muskeln, Gelenken und Gewebe. Gleichzeitig beruhigt Sole die Haut und kann Juckreiz, Ekzeme und Spannungsgefühle lindern.

ZEIT ZUM ABSCHALTEN

In unserer Bade- & Saunalandschaft erleben unsere Gäste die wohltuende Wirkung des Salzes in einer besonders entspannenden Form: Im Meersalzbecken kann man sich einfach treiben lassen, die Leichtigkeit des Körpers spüren und zur Ruhe kommen. Schwimmen im Solebecken entlastet Muskeln und Gelenke – ein angenehmer Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhe. Zwischen den Bade- & Saunagängen können Sie in unseren Zirben-Sole-Nischen entspannen.

KOSMETISCHE WIRKUNG AUF HAUT UND KÖRPER

Auch in der Hautpflege ist Salz ein bewährtes Naturmittel. Vor allem Meersalz zeichnet sich durch seinen hohen Mineralstoffgehalt aus. Es stärkt die Hautbarriere, reguliert den Feuchtigkeitshaushalt und wirkt entzündungshemmend. In Peelings entfernt die grobe Struktur des Salzes abgestorbene Hautzellen, regt die Mikrozirkulation an und sorgt für eine glattere Haut. Zudem werden die Poren gereinigt und Unreinheiten gelöst – ein natürlicher Weg zu einem frischen Teint.

NEU im Sortiment:

Meersalzpeeling mit Jojobaöl und Fichtennadel – jetzt zur Selbstanwendung im Dampfbad oder in der Dusche.

€ 14,90 pro Tiegel, für 5-6 Anwendungen.

Erhältlich in der Kosmetik, an der Rezeption und im Bio-Shop Bad Waltersdorf.

Tipp: Körperpeeling zum Selbermachen

Sie brauchen:

4 EL mittelgrobes Meersalz

2 EL Oliven- oder Kokosöl

1 Bio-Zitrone

10 frische Minze-Blätter

Außerdem: 1 Küchenreibe

So geht's:

Vermischen Sie zunächst das Salz mit dem Öl. Danach waschen Sie die Zitrone, trocknen sie und reiben die Schale fein ab. Salz, Minze und Zitronenabrieb in ein hohes Glasgefäß geben und die Mischung mit dem Stabmixer so lange pürieren, bis sie sich grün färbt und duftet. Das Meersalz-Peeling mit Zitrone reinigt fettige und unreine Haut besonders effektiv.



NEU: Unsere Salzkammer im Ring Bio Hotel

BEWUSSTER GENUSS – SALZ IN DER ERNÄHRUNG

In unserer Vollwert-Vitalküche kochen wir überwiegend basisch und salzarm, um den Säure-Basen-Haushalt im Gleichgewicht zu halten und den Körper sanft zu entlasten. Salz setzen wir gezielt und maßvoll ein: Für die natürliche Würze verwenden wir unser eigenes Kräutersalz, das den Geschmack der Speisen dezent unterstreicht und mit wertvollen Kräutern bereichert. Ergänzt wird es durch Ursalz, ein unbehandeltes und unjodiertes Steinsalz aus dem Urmeer. Dieses reine Naturprodukt ist unraffiniert und frei von Zusätzen – dadurch wird seine ursprüngliche Mineralstoffstruktur bewahrt. So entsteht eine Küche, die bewusst würzt, anstatt zu überwürzen und kulinarischen Genuss mit einem ganzheitlichen Gesundheitsansatz verbindet.



BITTERSALZ – UNTERSTÜTZUNG FÜR STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG

Bittersalz (Magnesiumsulfat) wird in der Naturheilkunde traditionell eingesetzt, um den Stoffwechsel anzuregen und den Körper bei Entlastungs- und Fastenkuren zu unterstützen. In geringer Dosierung kann es die Verdauung anregen und so zur inneren Reinigung beitragen. An unserer Teebar steht Bittersalz als Zusatz zur Verfügung – Einnahmeempfehlung: 1 TL in Tee oder lauwarmem Wasser vor dem Frühstück. Die Anwendung sollte maßvoll und nach ärztlicher Empfehlung erfolgen, da Bittersalz in höherer Dosierung abführend wirken kann. Aufgrund dieser abführenden Wirkung findet es auch bei Verstopfung Anwendung.

Kräutersalz selbst herstellen

Sie brauchen:

- 200 g Meersalz
- 1 Zweig Rosmarin, getrocknet
- 1 Zweig Thymian, getrocknet
- 3 Salbeiblätter, getrocknet



So geht's:

Das Meersalz in eine Schale geben. Die getrockneten Kräuter sehr fein mahlen und anschließend gründlich unter das Salz mischen. Je feiner die Kräuter zerkleinert sind, desto gleichmäßiger entfaltet sich das Aroma.

Das Kräutersalz luftdicht verschlossen aufbewahren und nach Bedarf verwenden.



In unseren Gesundheitshotels ist Salz Teil eines ganzheitlichen Therapiekonzepts. Sole-Inhalationen fördern die Atemgesundheit, Bäder und Wickel unterstützen den Bewegungsapparat während Meersalzpeelings die Haut stärken. Diese Anwendungen werden von unserem Team individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Sie ergänzen gezielte Bewegung, Entspannung und eine ausgewogene Ernährung – Bausteine, die zusammenwirken und den Körper in sein natürliches Gleichgewicht bringen.

NEU: Salzkammer

16 Minuten

€ 27,-*

Meersalzpeeling

30 Minuten

€ 50,-

Sole-Inhalation

15 Minuten

€ 26,-**

TERMINE BITTE RECHTZEITIG BUCHEN!

* nur im RING BIO HOTEL Hartberg

** nur im BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf





Wussten Sie schon?

SALZ STEHT FÜR VIELES, WAS UNS WICHTIG IST:

- Zeichen der Freundschaft

In Japan gilt Salz als Symbol für Freundschaft. In vielen Kulturen ist das gemeinsame Teilen von Salz ein Zeichen herzlicher Gastfreundschaft – bei uns wird diese Tradition mit einem Wilfinger Kräutersalz als kleines Gastgeschenk weitergeführt.

- Salz als Symbol für Reinheit & Beständigkeit

Es erhält das Gleichgewicht im Körper und steht – im übertragenen Sinn – für Maß und Mitte. Genau darum geht es auch in unserem Gesundheitskonzept: nicht um Verzicht, sondern um das gute Gefühl, in der Mitte zu sein.





WILFINGER
RING BIO HOTEL
HARTBERG



RING BIO HOTEL

HARTBERG

**Für alle, die Entspannung und ein umfassendes Gesundheitsangebot
in familiärer, naturnaher Umgebung suchen.**

Das Ring Bio Hotel, Stammhaus der Wilfinger Hotels, bietet seit drei Generationen ein umfassendes Rundum-Angebot für **Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden**. Inmitten der Natur und dennoch verkehrsgünstig gelegen, verbindet es Tradition mit moderner Gesundheitskompetenz. Neben dem klassischen **Gesundheitsurlaub** bietet das Haus ein vielfältiges Programm zu **Yoga, Achtsamkeit, Osteoporose, Frauengesundheit, Fasten und Detox** u.v.m.

Mit **92 Zimmern**, einem neu renovierten Spabereich sowie herzlicher Gastfreundschaft ist das Ring Bio Hotel ein Ort der Erholung und Regeneration.

Die weitläufige Anlage mit **Tennisplätzen, Biotop und Kräutergarten** lädt zum Verweilen ein. Die Nähe zur Altstadt von Hartberg, nur 2 km entfernt, sowie die **Rad- und Wanderwege** rund um den Ringkogel machen das Hotel zum idealen Ausgangspunkt für kulturelle Ausflüge und aktive Naturerlebnisse.

Auch **Gruppen und Seminare mit Gesundheitsschwerpunkt** finden hier optimale Bedingungen: Räumlichkeiten wie der neue Raum Salbei, der Grüne Saal, der Ringwarteraum und die Bio-Stube bieten flexible Möglichkeiten für **individuell gestaltete Gesundheitsprogramme**.



IHR PRIVATER GESUNDHEITSAUFENTHALT

- Lobby mit Alt-Wiener Kaffeehaus
- Bio-Shop mit Produkten aus eigener Erzeugung
- Tee-Lounge/Aufenthaltsraum
- Bibliothek
- Teebars
- Gymnastiksaal
- Fitnessstudio mit Technogym-Geräten
- Solarium
- Parkplätze (kostenfrei, teilweise überdacht)
- E-Ladestellen
- Kräuterglashaus
- Biotop
- Tennisplätze (kostenfrei)
- Kostenloser Verleih von Nordic Walking Stöcken, Smovey Ringen, Fahrrädern & E-Bikes
- Friseur
- Seminarräume/Mehrzweckräume
- 1 barrierefreies Zimmer



IHR PERSÖNLICHER SPABEREICH MIT BADE- & SAUNALANDSCHAFT

- Salzwasserpool im Freien (ganzjährig beheizt) ~ 32 °C
- Whirlpool mit Bad Waltersdorfer Thermalwasser ~ 34 °C
- Hallenbad mit Grandewasser ~ 30 °C
- Panoramapool auf der Dachterrasse (unbeheizt, nur in der warmen Jahreszeit)
- FKK-Bereich im Freien für Damen
- Panorama-Sonnenterrasse
- Entspannungsliegen & großzügige Liegewiese
- Kneipp-Tretbecken
- XL-Sunbeds & Schwebeliege
- Infrarotkabine
- Bio-Sauna
- Finnische Sauna
- Kräuter-Dampfbad
- Zirben-Sole-Nischen
- Wasserbetten
- Badetasche mit Bademantel, -tüchern und -slippers für die Dauer Ihres Aufenthaltes

Nutzung des
Bade- & Sauna-
bereichs von An-
bis Abreise
kostenfrei

Buchungen & Informationen:

WILFINGER RING BIO HOTEL | Schildbach 51 | 8230 Hartberg
Tel.: +43 3332 608-0 | Fax: DW 550 | hartberg@wilfinger-hotels.at



ZIMMERPREISE

RING BIO HOTEL HARTBERG

Preise pro Person

mit Wilfingers Vollwert-Vollpension und Inklusivleistungen
Nichtraucherzimmer mit Telefon, Radio, WLAN und Sat-TV,
Haarföhn, Bad, WC, Safe, Insektenschutz und Holz-Parkettboden

Zimmerbezeichnung nach
Hildegard von Bingen

Ab-Preise pro Person und
Nacht inkl. Vollpension in Euro

EINZELZIMMER	Mini-EZ, südseitige Loggia (Straßenseite), 13 m², Badewanne	„Arnika“	€ 139,-
	EZ, Gartenseite, 16 m², Badewanne	„Ringelblume“	€ 159,-
	EZ, südseitiger Balkon (Straßenseite), 19 m², Badewanne, soft renoviert	„Lavendel“	€ 149,-
	EZ, Gartenseite, Balkon, 19 m², Badewanne, soft renoviert	„Minze“	€ 161,-
DOPPELZIMMER	DZ, Gartenseite, Loggia, neu renoviert, 32 m², Dusche, Klimaanlage, Kühlschrank	„Veilchen Deluxe“	€ 169,-
	DZ, Gartenseite, Loggia, 32 m², Badewanne und Dusche, soft renoviert	„Lindenblüte“	€ 159,-
	Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: € 12,- Aufpreis pro Nacht.		
SUITEN	Suite, Loggia, Gartenseite, neu renoviert, 42 m², Dusche barrierefrei, Klimaanlage, Kühlschrank	„Melisse Deluxe“	€ 179,-
	Suite, Loggia, Gartenseite, 42 m², Badewanne und Dusche, soft renoviert	„Rose“	€ 169,-
	Suite zur Alleinbenutzung: € 35,- Aufpreis pro Nacht.		

Preise zzgl. dzt. Nächtigungsabgabe: € 2,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). Zusatzbett: € 80,- pro Nacht inkl. Vollwert-Vollpension.
Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. Preisänderungen vorbehalten.
Top-Saison-Zuschlag (20.12.2026 – 06.01.2027): € 10,- pro Person und Nacht



Zimmerbeispiel „Lindenblüte“

WAS DAS HOTEL AUSMACHT

Die beste Wahl für ...

... private Gesundheitsurlaube, Fasten- und Detoxprogramme, Yoga-Interessierte, gesunde Genießer, Achtsamkeitstraining, Osteoporose, Frauengesundheit sowie für Ruhesuchende und Gruppen mit gesundheitlichem Fokus.

Atmosphäre

Mitten im Grünen, weitläufig, gemütlich & familiär – ideal, um den Alltag hinter sich zu lassen.

Ausstattung

Moderner Badebereich mit neu renoviertem Spabereich & Whirlpool, überwiegend renovierte Zimmer, ganzjährig beheizter Salzwasserpool im Freien, Kräutergarten, Seminarräume u.v.m. (siehe S. 11)

ALLE INKLUSIVLEISTUNGEN FINDEN SIE AUF SEITE 5.

FÜR UNSERE STAMMGÄSTE



STAMMGASTWOCHE IM MAI & DEZEMBER

Treue verdient Wertschätzung, deshalb widmen wir unseren langjährigen Gästen eine ganz besondere Zeit im Jahr: die Wilfinger Stammgastwochen.

Alle unsere treuen Stammgäste, genießen in diesem Zeitraum exklusive Vorteile und ein liebevoll zusammengestelltes kostenloses Aktivprogramm, das über den gewohnten Rahmen hinausgeht.

7 Nächte inkl. Wilfingers Vollwert-Vollpension

- **Buffetfrühstück** mit Bio-Vollkornbrot, hausgemachtem Weizenkeim-Frischemüsli u.v.m.
- **Mittagsmenüs** mit feinen vegetarischen Bio-Vollwertköstlichkeiten und Vitamingetränk
- **Abendmenüs** vegetarisch oder abwechselnd mit leichtem Fleisch- oder Fischgericht vorwiegend aus der mediterranen Küche

Wilfingers Kräuterschätze und Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen

- 2 x tägl. Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung
- 3 x tägl. Kräuter-Entgiftungsmus „Latwerge“
- 2 x tägl. Kräuter-Elixiere & Kräuter-Spezialtees, Kräuter-Pulver & Samen

Individuelle Therapie für Ihr Wohlbefinden

1 Massage oder Kosmetikbehandlung nach Wahl (30 min.) aus unserem medizinisch-therapeutischen Angebot

Angebot nur während der Stammgastwochen gültig.

Bewegung für mehr Vitalität

2x med. Bewegung und Entspannung in der Gruppe z. B. Rückenschule, Muskelaufbau, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, etc.

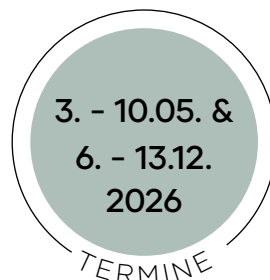
Wilfingers Inklusivleistungen

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, Zugang zur hoteleigenen Bade- und Saunalandschaft, Badetasche u.v.m.

7 NÄCHTE

ab € 997,-

pro Person im EZ „Arnika“



STAMMGÄSTE-EMPFEHLUNGSAKTION

Empfehlen Sie uns an Neugäste weiter und Sie beide erhalten jeweils eine Ring Glückskur®-Gesundheitswoche zum Empfehlungspreis!

Und so funktioniert's:

1. **Empfehlungsgutschein unter +43 3332 608-0 bestellen**, an Personen verschenken, die noch nie bei uns im Ring Bio Hotel Hartberg waren und diese erhalten eine Ring Glückskur®-Gesundheitswoche zum Empfehlungspreis inkl. **€ 50,- Wertgutschein**, welcher bei Buchung eines Gesundheitspaketes (siehe S. 24) abgezogen wird.
2. Als Dankeschön erhalten Sie **pro eingelöstem Gutschein** ebenfalls eine **Ring Glückskur®-Gesundheitswoche** zum Empfehlungspreis inkl. **€ 50,- Wertgutschein**, welcher bei Buchung eines Gesundheitspaketes (siehe S. 24) abgezogen wird.

Keine Kombination mit anderen Aktionen möglich.
Keine sonstigen Nachlässe (Glücksschecks).





WILFINGER
BIO THERMEN HOTEL
BAD WALTERSDORF



BIO THERMEN HOTEL

BAD WALTERSDORF

Für Kurgäste über die Sozialversicherungsträger und private Gesundheitsurlauber, die medizinische Betreuung und die heilenden Kräfte des Thermalwassers schätzen.

Das Bio Thermen Hotel in Bad Waltersdorf bietet ideale Bedingungen für einen **regenerativen Gesundheitsaufenthalt** im Herzen des steirischen Thermen- und Vulkanlandes. Mit jahrzehntelanger Erfahrung und einem klaren **medizinisch-therapeutischen Schwerpunkt** ist das Bio Thermen Hotel/Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg auch Vertragspartner zahlreicher österreichischer Sozialversicherungsträger und führt **dreiwöchige stationäre Kuren** für den **Stütz- und Bewegungsapparat** durch. Auch Privatgäste profitieren von den vielfältigen Gesundheitsangeboten und Behandlungen.

Das Hotel bietet einen herrlichen Blick ins Safental. Die umliegende Hügellandschaft lädt zu ausgedehnten Spaziergängen, Radtouren und zur Erholung in der Natur ein. Bad Waltersdorf ist bekannt für seine **heilkraftigen Thermalquellen**, deren wohltuende Wirkung seit Jahrhunderten geschätzt wird – ein idealer Ort, um Körper und Geist neue Kraft zu geben.





IHR GESUNDHEITSAUFENTHALT – PRIVAT & ÜBER DEN VERSICHERUNGSTRÄGER

- Wiener Café
- Bio-Shop mit Produkten u.a. aus eigener Erzeugung
- Teebars
- Kursalon mit Bibliothek
- Seminarraum/Mehrzweckraum
- Nichtraucherzimmer Weingartenseite oder Poolseite
- Gymnastikraum
- Fitnessstudio mit Technogym-Geräten
- Friseur
- Terrassen mit Panoramablick
- Biotop
- Parkplätze (kostenfrei, teilweise überdacht)
- E-Ladestellen (gegen Gebühr)
- Raucherpavillon im Außenbereich – **NEU**

IHR PERSÖNLICHER REGENERATIONSBEREICH MIT BADE- & SAUNALANDSCHAFT

- Thermal-Panoramapool im Freien ~ 30–32 °C (ganzjährig beheizt) – **NEU RENOVIERT**
- Salzwasserpool ~ 28–30 °C
- Hallenbad mit Grandewasser ~ 30 °C
- Thermalwasser-Whirlpool ~ 33–36 °C
- Kneipp-Tretbecken (indoor)
- Kneipp-Tretbecken mit Fußmassage auf der Dachterrasse
- Fußreflexzonenparcours
- Solarium
- Zirbenholz-Sauna für Damen
- Wohlfühl-Thermium mit Lichttherapie
- Tannenholz-Sauna
- Erlebnisduschen
- Entspannungsliegen
- Sauna-Freiluftgarten
- Infrarotkabinen
- Zirben- & Solewelt mit Zirbenholzsauna, Dampfbad, Teebar und Ruheraum (separater Damenbereich und gemischte Zonen)
- Badetasche mit Bademantel und -tüchern für die Dauer Ihres Aufenthaltes

Nutzung des
Bade- & Sauna-
bereichs von An-
bis Abreise
kostenfrei

Buchungen & Informationen:

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL | RING Gesundheitszentrum Sonntagsberg | Wagerberg 119/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf | Tel.: +43 3333 2981-0 | Fax: DW 550 | badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at



ZIMMERPREISE

BIO THERMEN HOTEL BAD WALTERSDORF

Preise pro Person

mit Wilfingers Vollwert-Vollpension und Inklusivleistungen
Nichtraucherzimmer mit Telefon, Radio, WLAN und Sat-TV,
Haarföhn, Bad mit Badewanne, WC, Safe

Zimmerbezeichnung nach
Hildegard von Bingen

Ab-Preise pro Person und
Nacht inkl. Vollpension in Euro

EINZELZIMMER

EZ Mansarde, Südseite, 16 m ² , Parkett, Klimaanlage	„Rosmarin“	€ 147,-
EZ Mansarde, Weingartenseite, 16 m ² , Parkett, Klimaanlage	„Königskerze“	€ 145,-
EZ (Gaupe), Südseite, 16 m ²	„Ringelblume“	€ 153,-
EZ (Gaupe), Weingartenseite, 16 m ²	„Lilie“	€ 149,-
EZ, südseitige Loggia, 20 m ²	„Veilchen“	€ 165,-
EZ, Weingartenseite, 20 m ² , Parkett, franz. Balkon	„Melisse“	€ 160,-

DOPPELZIMMER/ SUITEN

DZ, südseitige Loggia, 32 m ²	„Lavendel“	€ 163,-
DZ, Weingartenseite, 32 m ² , franz. Balkon	„Minze“	€ 158,-
Suite, südseitige Loggia, 53 m ² , (Wohn-Schlafraum)	„Rose“	€ 179,-

Doppelzimmer zur Alleinbenutzung: Weingartenseite € 25,- Aufpreis pro Nacht | Südseite € 30,- Aufpreis pro Nacht
Suite € 40,- Aufpreis pro Nacht.

Preise zzgl. dzt. Nächtigungs- und Kurabgabe: € 3,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). Zusatzbett: € 79,- pro Nacht inkl. Vollwert-Vollpension & Zugang zur Bade-/Saunalandschaft. Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. Preisänderungen vorbehalten. **Top-Saison-Zuschlag (20.12.2026 – 06.01.2027): € 10,- pro Person und Nacht**

— WAS DAS HOTEL AUSMACHT

Die beste Wahl für ...
... Kurgäste über Versicherungsträger,
private Gesundheitsurlauber und Menschen mit
präventivem Fokus.

Atmosphäre
Erholsam, gesundheitsorientiert und regenerativ,
um den Körper zu stärken.

Ausstattung
Thermalwasser-Panoramapool, medizinisch-
therapeutische Einrichtungen, hochwertige
Technogym-Fitnessgeräte u.v.m. (siehe Seite 15)



ALLE INKLUSIVLEISTUNGEN FINDEN SIE AUF SEITE 5.

KUR/GVA

FÜR DEN STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT

Als Vertragspartner zahlreicher Sozialversicherungsträger bieten wir das klassische Heilverfahren und die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) als dreiwöchige stationäre Kur an.

UNSERE SCHWERPUNKTE

Unsere Schwerpunkte liegen auf der gezielten Unterstützung des **Stütz- und Bewegungsapparates**. Dazu gehören Erkrankungen wie:

- Abnutzung der Wirbelsäule und Gelenke
- Erkrankung der Bandscheiben
- Chronische rheumatische Erkrankungen
- Osteoporose
- Nach orthopädischen Operationen und Gelenkersatz



WER KANN EINE KUR BEANTRAGEN?

Grundsätzlich kann jede sozialversicherte Person eine Kur oder einen GVA-Aufenthalt beantragen. Wichtig ist, dass Ihr Hausarzt den medizinischen Befund im Antrag möglichst genau beschreibt – so erleichtern Sie Ihrer Versicherung die Beurteilung und Auswahl des geeigneten Kurortes. In der Regel werden Ihre Wunschangaben für ein Kurhotel berücksichtigt. Wenn die medizinischen Voraussetzungen erfüllt sind, kann eine Kur oder GVA zweimal innerhalb von fünf Jahren bewilligt werden.

SO FUNKTIONIERT'S – IHR WEG ZUR KUR/GVA

- 1. Kurantrag stellen:** Lassen Sie Ihren Antrag von Ihrem Haus- oder Facharzt ausfüllen. Geben Sie dabei das „Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg“ als Wunscheinrichtung an.
- 2. Bewilligung abwarten:** Ihre Sozialversicherung prüft und bewilligt den Antrag.
- 3. Einladung erhalten:** Nach der Bewilligung erhalten Sie von uns ein Einladungsschreiben mit allen weiteren Details.
- 4. Kurantritt:** Treten Sie Ihre Kur zu Ihrem vereinbarten Termin an.

KUR- & THERAPIE-PROGRAMM

- Physiotherapie & gezielte Bewegungstherapien
- Manuelle Massagen, Heilmassagen & Hydrojet
- Wickel, Bäder, Auflagen, Körperpackungen & Naturfango
- Kneipp-Anwendungen
- Elektrophysikalische Therapien
- Gesundheitspsychologische Beratung (z. B. bei Stress, Burn-out, Erschöpfung)
- Ernährungsberatung durch unsere erfahrene Diätologin
- Fachvorträge & Gesundheitsschulungen
- Beratung zur Tabakentwöhnung

WILFINGER PLUS – ALLE VORTEILE AUF EINEN BLICK

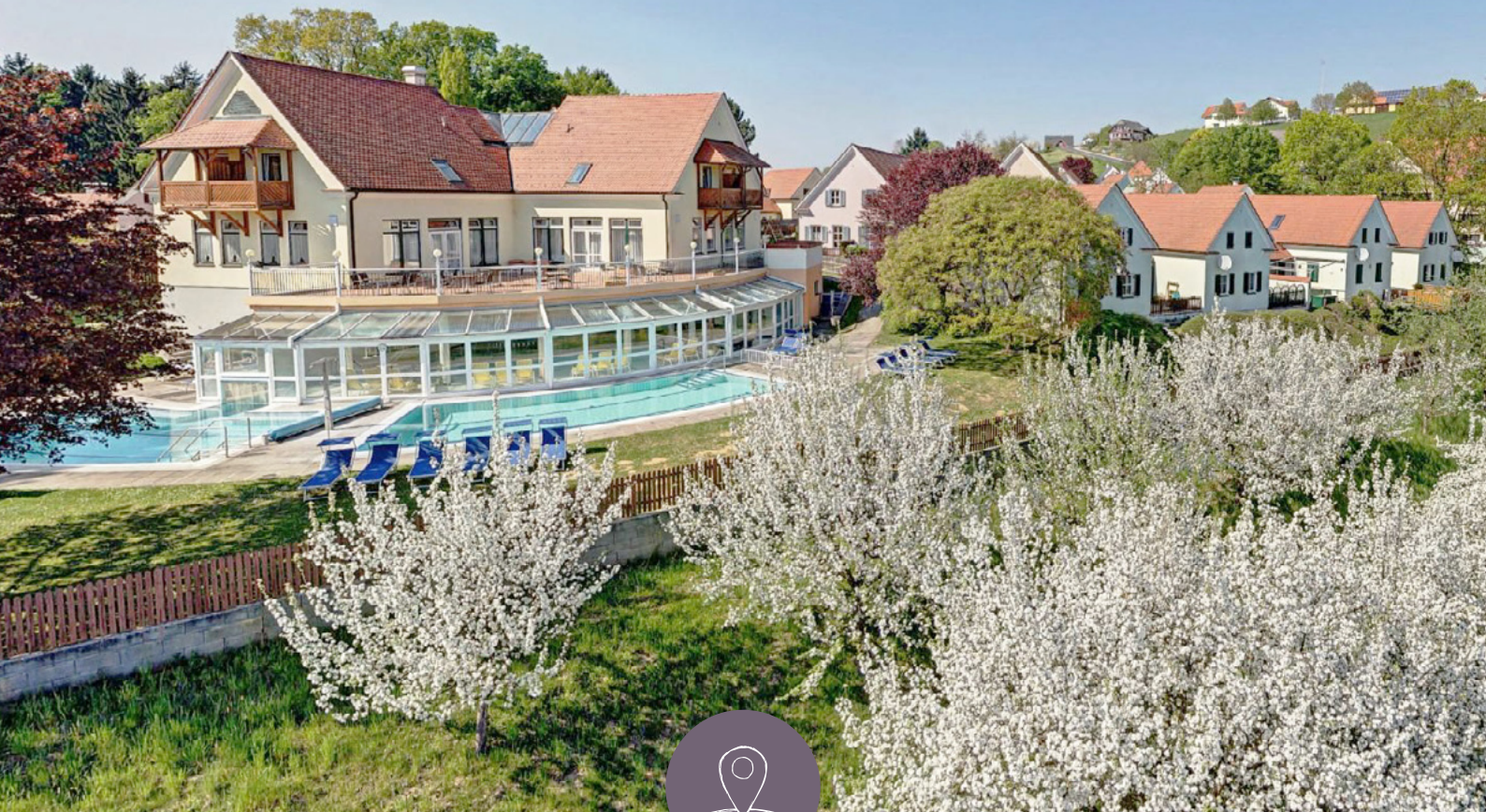
- **Einzelzimmer** statt Gemeinschaftsunterbringung – für Ruhe, Privatsphäre und erholsamen Schlaf
- **Bade- und Saunabereich** kostenlos nutzbar – von Anreise bis zur Abreise
- **Familiäre Hotelatmosphäre** – keine klinische Umgebung, sondern ein Ort zum Wohlfühlen
- **Begleitpersonen willkommen** – mit speziellen Angeboten für gemeinsame Erholung
- Langjährige **Erfahrung** und hervorragende **Gästebewertungen**, die für sich sprechen
- Gleichbehandlung von Kur- & Privatgästen – alle genießen denselben Komfort und Service

Weitere Informationen zur Kur/GVA erhalten Sie bei Ihrem Sozialversicherungsträger oder direkt bei uns.

Tel: +43 3333 2981-503 | kur@wilfinger-hotels.at | Öffnungszeiten Kurbüro: Mo – Fr von 8 – 12 Uhr (ausgen. Feiertage)



WILFINGER
THERMAL BIODORF
BAD WALTERSDORF



THERMAL BIODORF

BAD WALTERSDORF

Für Familien, Selbstversorger und Paare, die gemütlichen Wohnraum und individuelle Verpflegungsmöglichkeiten in ungezwungener Atmosphäre bevorzugen.

Das Thermal Biodorf mit seinen **gemütlichen Landhäusern** und **Appartements** im oststeirischen Stil bietet viel Raum für Individualität und Erholung. Unser Feriendorf ist der perfekte Rückzugsort für **Familien** ebenso wie für **Ruhe- und Natursuchende**. Eingebettet zwischen Obst- und Weingärten sowie duftenden Lavendelfeldern ist es der perfekte Ausgangspunkt für **Wanderungen, Radtouren** und **Aktivitäten in der Umgebung**.

Gäste genießen den Komfort und Service des angrenzenden Kurhotels und können flexibel zwischen **Selbstverpflegung, Frühstück, Halb- oder Vollpension**

wählen. Für alle, die die Region aktiv auf zwei Rädern erleben möchten, steht ein hoteleigener Fahrradverleih zur Verfügung – ideal, um die idyllische Landschaft zu erleben, umliegende Buschenschänke zu besuchen oder Sehenswürdigkeiten zu entdecken. Zusätzlich zum **hauseigenen Bade- & Saunabereich** befinden sich in der Umgebung mehrere Thermen (Heiltherme Bad Waltersdorf, H2O Therme Bad Waltersdorf, Therme Loipersdorf, Rogner Therme Bad Blumau, Therme Stegersbach u.v.m.), die zum Entspannen und Auftanken einladen – eine wohlthuende Ergänzung nach einem aktiven Tag in der Natur.



LANDHÄUSER & APPARTEMENTS ZUM WOHLFÜHLEN

ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN:

- Lobby mit Teebar (gratis WLAN) sowie Getränke- & Kaffeeautomat
- Frühstücksbuffet mit überwiegend Bio-Produkten
- Sonnenterrasse mit herrlichem Panoramablick
- Münzwäscherei (Waschmaschine, Trockner & Bügeleisen)
- Tischtennis
- Bike-Self-Servicestation
- 25% Greenfee-Ermäßigung + gratis Tennis & Squash in Bad Waltersdorf
- **Gästepbonus Bad Waltersdorf:** Vergünstigte Eintritte in die umliegenden Thermen & ausgewählte Ausflugsziele mit Gästepass (Infos an der Rezeption)

LANDHÄUSER & APPARTEMENTS:

- Filterkaffeemaschine, Wasserkocher, Geschirr
- WLAN auf Anfrage (gegen Gebühr)
- Schlafzimmer
- Wohn-Schlafraum mit Sitzgruppe (teilweise ausziehbare Couch)
- Bad/WC
- Telefon, Radio, Safe, Sat-TV/Flatscreen
- Bettwäsche & Handtücher
- Badetasche mit Bademantel, -tüchern und -slipper für die Dauer Ihres Aufenthaltes

ZUGANG ZUR BADE- & SAUNALANDSCHAFT:

- Thermal-Panoramapool und Sportbecken im Freien ungeheizt ~ 30-32 °C (in der warmen Jahreszeit)
- Hallenbad mit Grandewasser ~ 30-32 °C
- Thermal-Whirlpool ~ 33-36 °C
- 2 Saunen
- Infrarotkabinen
- **Plus:** Sie können zusätzlich die Bade- & Saunalandschaft im angrenzenden Kurhotel mitbenützen

Nutzung des Bade- & Saunabereichs von Anbis Abreise kostenfrei

WILFINGERS VOLLWERT-VITALKÜCHE:

Wählen Sie zwischen unterschiedlichen Verpflegungsvarianten

- **Frühstücksbox to go** (pikant & süß)
- **Vital-Bufferfrühstück** mit Bio-Ecke im Biodorf Haupthaus
- **Wilfingers Vollwert-Vitalküche** Gesunde und köstliche Menüauswahl im angrenzenden Bio Thermen Hotel (Halb- oder Vollpension)
- **Selbstversorger**

Buchungen & Informationen:

WILFINGER THERMAL BIODORF | Ferienwohnungen & Landhäuser | Wagerberg 126/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf | Tel.: +43 3333 3281-0 | biodorf@wilfinger-hotels.at



ZIMMERPREISE

THERMAL BIODORF BAD WALTERSDORF



Preise pro Appartement/Landhaus und Nacht inklusive:

- Bade- und Saunalandschaft
- Badetasche mit Bademantel, -tüchern und -slippers
- Begrüßungsgetränk
- Teebar im Biodorf-Haupthaus
- Zwischen- & Endreinigung

Zwischen- & Endreinigung im Preis inkludiert

Appartements und Landhäuser mit getrennten Wohn- und Schlafräumen, Kochnische, Telefon, Radio und Sat-TV, Bad, WC, Safe	Kategorie	Gäste- Anzahl	Haupt- und Couchbetten*	Mietpreise pro Nacht und Wohneinheit
Appart. im Haupthaus mit Balkon, 36 + 4 m ²	D	1-3	2 + 1	€ 131,-
Appart. (Maisonette) mit Gartenterrasse, 52 + 15 m ²	E	1-4	2 + 2	€ 141,-
Kl. Landhaus mit Gartenterrasse, 67 + 17 m ²	A	1-5	3 + 2	€ 171,-
Gr. Landhaus mit Gartenterrasse, Diele und Kamin, 91 + 17 m ²	B	1-6	4 + 2	€ 187,-

*Couchbetten für Kinder bis 5 Jahre kostenlos, darüber € 20,- pro Nacht und Person.

Preise zzgl. dzt. Nächtigungs- und Kurabgabe: € 3,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. Preisänderungen vorbehalten. **Top-Saison-Zuschlag (20.12.2026 – 06.01.2027): € 20,- pro Wohneinheit und Nacht.**

Frühstücksbuffet mit Bio-Ecke für einen gesunden Start in den Tag!

- Bio-Vollkornbrote aus der hauseigenen Bäckerei
- Knusprige Gebäckauswahl
- Hausgemachtes Weizenkeim-Frischemüsli
- Vitaminreiche Fruchtsäfte und Molkegetränke
- Frisches Obst, selbstgemachte Marmeladen
- Frischkäse, Natur- oder Fruchtjoghurt
- Vielseitige Schinken-, Wurst- & Käseplatte
- Eiervariationen aus Bio-Freilandhaltung
- Bio-Kaffee und Teespezialitäten
- Im gemütlichen Frühstücksraum oder auf der Sonnenterrasse – herrlicher Panoramablick inklusive



Wohnungsbeispiel Typ D

WAS DAS BIODORF AUSMACHT

Die beste Wahl für ...

... Familien und Gäste, die großzügigen Wohnraum und Flexibilität schätzen, dabei aber nicht auf die Annehmlichkeiten eines Hotels verzichten möchten.

Atmosphäre

Ungezwungen, naturnah und weitläufig – für einen entspannten Aufenthalt in der Umgebung, ganz nach den individuellen Bedürfnissen

Ausstattung

gemütliche Landhäuser und Appartements mit voll ausgestatteter Küche, Bade-/Saunabereich und Münzwäscherei u.v.m. (siehe Seite 19)

ALLE INKLUSIVLEISTUNGEN FINDEN SIE AUF SEITE 5.

VERPFLEGUNG & ANGEBOTE

IM THERMAL BIODORF BAD WALTERSDORF

VERPFLEGUNGSMÖGLICHKEITEN

BUFFET-FRÜHSTÜCK:

Erwachsene	€ 20,-
10 - 14 Jahren	€ 16,-
6 - 9 Jahren	€ 14,-

VOLLWERT-HALBPENSION:

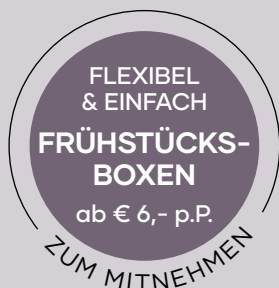
Erwachsene	€ 47,-
10 - 14 Jahren	€ 38,-
6 - 9 Jahren	€ 32,-

VOLLWERT-VOLLPENSION:

Erwachsene	€ 69,-
10 - 14 Jahren	€ 54,-
6 - 9 Jahren	€ 47,-

FREITAGSBUFFET AM ABEND IM BIO THERMEN HOTEL:

Erwachsene	€ 35,-
10 - 14 Jahren	€ 28,-
6 - 9 Jahren	€ 24,-



Für Kinder bis 5 Jahre kostenlos.

THERMEN-HIT



2 NÄCHTE PRO PERSON AB € 158,-
3 NÄCHTE PRO PERSON AB € 237,-
4 NÄCHTE PRO PERSON AB € 316,-
5 NÄCHTE PRO PERSON AB € 394,-

im App. D/2er-Belegung

- Mit gesundem Frühstücksbuffet
- Willkommensgetränk
- Inklusivleistungen

Top-Saison-Zuschlag (20.12.2026 – 06.01.2027):
€ 20,- pro Wohneinheit und Nacht

Aufpreis App. D als Einzelbelegung: € 25,- pro Nacht
Aufpreis App. E als Einzelbelegung: € 30,- pro Nacht
Aufpreis Haus A als Einzelbelegung: € 40,- pro Nacht
Aufpreis Haus B als Einzelbelegung: € 50,- pro Nacht

WIR SIND EIN BETT+BIKE BETRIEB



E-Bikes: 1/2 Tag € 19,- | 1 Tag € 29,-

Klassische Fahrräder: 1/2 Tag € 13,- | 1 Tag € 19,-



GENUSSTOUR BAD WALTERSDORF

Die Genusstour mit zahlreichen kulinarischen Stationen führt über idyllische Wege durch Wiesen, Felder, Weinberge und kleine Wälder – teils asphaltiert, teils auf Schotter oder Waldboden. Kurze Anstiege sorgen für Abwechslung und bieten traumhafte Aussichtspunkte. Die Route eignet sich ideal für Wanderer, (E-)Mountainbiker und Familien mit Kindern.

Schwierigkeit: mittel
Strecke: 12 km
Dauer: 3:30 h
Aufstieg: 196 hm
Abstieg: 193 hm



Weitere
Infos



DIE KRAFT DER NATUR

WILFINGERS KRÄUTERSCHÄTZE & GRÜNKRAFT

GELEBTE NATURHEILKUNDE – UNSER FUNDAMENT

Naturheilkunde ist in unseren Häusern eine tragende Säule unseres gesamten Gesundheitskonzepts. Sie durchzieht alle Bereiche – von der medizinischen Betreuung über Ernährung und Therapie bis hin zur Atmosphäre in unseren Hotels.

KRÄUTERWISSEN, DAS WIRKT

Ein besonderer Schwerpunkt liegt auf den Wilfingers Kräuterheilmitteln, deren Grundlagen auf die Lehren nach **Hildegard von Bingen** aus dem 12. Jahrhundert zurückgehen. Ihr Denken war geprägt von der Vorstellung, dass Gesundheit aus der Harmonie zwischen Mensch und Natur entsteht. Diese Haltung leitet bis heute unsere Arbeit.

WILFINGER MANUFAKTUR

Unter der fachlichen Leitung von Dr. med. Richard Brodnik, unserem Experten für Hildegard-Medizin, werden seit vielen Jahren **Kräuterheilmittel nach Originalrezepturen** hergestellt. In unserer Manufaktur entstehen daraus Tees, Elixiere, Tropfen, Pulver und Gewürzmischungen, die in unseren Gesundheitshotels gezielt eingesetzt werden. Diese Präparate sind fester Bestandteil vieler Gesundheitsprogramme und werden – individuell abgestimmt – ergänzend verabreicht, um die körpereigene Balance zu fördern und Selbstheilungsprozesse anzuregen.

Beispiele, wie das Latwerge-Kräuter-Entgiftungsmus (ein Birnen-Honigmus mit feiner Kräutermischung zur sanften Ausleitung von Giftstoffen) oder das Aciflovital® (ein ballaststoffreiches Quellprodukt zur Unterstützung der Darmfunktion und Gewichtsregulierung) zeigen, wie sich traditionelles Wissen in unser Angebot einfügt.

ANGEWANDTE NATURHEILKUNDE IM HOTELALLTAG

Die Naturheilkunde begleitet unsere Gäste während des gesamten Aufenthalts, sichtbar und spürbar. An den Teebars stehen aromatische Kräutermischungen in Apothekerqualität bereit, die innerlich harmonisierend wirken. In den Therapieabteilungen basieren viele Anwendungen auf



Dr. Richard Brodnik

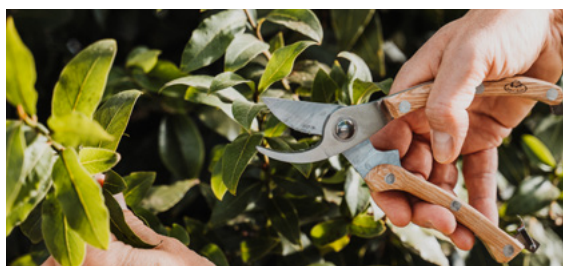
KURARZT UND EXPORTE FÜR
HILDEGARD-MEDIZIN & TEM

den Elementen Wärme, Wasser, Bewegung und Pflanzenkraft. Auch die Ernährung folgt diesem Prinzip – naturbelassen, vitalstoffreich und mit sorgsam ausgewählten Kräutern verfeinert.

In regelmäßig stattfindenden Fachvorträgen und Kräuterführungen geben Dr. med. Richard Brodnik und unsere Kräuterpädagogin **Einblicke in die Wirkung und Anwendung von Kräutern** und zeigen, wie sich traditionelles Wissen in den modernen Alltag integrieren lässt. Das Prinzip der Naturheilkunde zeigt sich bis ins Detail: in Materialien, die Natürlichkeit spürbar machen, in Farben, die beruhigen und in Zimmernamen, die an die Welt der Kräuter erinnern. Auch in unserer Kommunikation setzen wir auf Authentizität: Wir sprechen nicht von Wellness im klassischen Sinn, sondern von nachhaltiger Regeneration, Balance und von Gesundheit, die aus Bewusstsein und Maß entsteht.

EIN HARMONISCHES GESAMTKONZEPT

So entsteht ein stimmiges Gesamtkonzept, das den Organismus nicht nur behandelt, sondern ihn lehrt, wieder ins eigene Gleichgewicht zu finden – achtsam, ganzheitlich und im Einklang mit der Natur.



€ 9,-
pro Tag

ACIFLOVITAL®

2x täglich für Ihre gesunde Verdauung
(Frühstück & Abendessen)

€ 9,-
pro Tag

LATWERGE

3x täglich Kräuter-Entgiftungsmus
(Frühstück, Mittagessen & Abendessen)

€ 9,-
pro Tag

KRÄUTER-ELIXIERE

2x täglich für Ihre Gesundheit
(Frühstück & Abendessen)

WILFINGERS KRÄUTERSCHÄTZE & GRÜNKRAFT OPTIONAL DAZUBUCHBAR

PRIVATER GESUNDHEITSURLAUB

RING GLÜCKSKUR®-GESUNDHEITSWOCHE

Als Best-of-Angebot vereint die Gesundheitswoche alle Säulen unseres Gesundheitskonzepts. Sie unterstützt die Gewichtsregulation, fördert eine bewusste Ernährungsumstellung, stärkt die geistige und körperliche Vitalität und trägt spürbar zu mehr Lebensqualität bei.



7 Nächte inkl. Wilfingers Vollwert-Vollpension (600 – 2.000 kcal)

- **Buffetfrühstück** mit Bio-Vollkornbrot, hausgemachtem Weizenkeim-Frischemüsli u.v.m.
- **Mittagsmenüs** mit feinen vegetarischen Bio-Vollwertköstlichkeiten und Vitamingetränk
- **Abendmenüs** vegetarisch und abwechslungsreich mit leichtem Fleisch- oder Fischgericht vorwiegend aus der mediterranen Küche

Wilfingers Kräuterschätze und Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen

- 2 x tägl. Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung
- 3 x tägl. Kräuter-Entgiftungsmus „Latwerge“
- 2 x tägl. Kräuter-Elixiere & Kräuter-Spezialtees, Kräuter-Pulver & Samen

Arztgespräch mit Kurverordnung
und individuellem Ernährungsplan

5 x med. Bewegung & Entspannung in der Gruppe nach Verordnung

z.B. Rückenschule, Muskelaufbau, Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Sensomotorik, Entspannung etc.

Gesundheits- und Schönheitsvorträge
mit wertvollen Tipps für zu Hause

Inklusive € 50,- Wertgutschein

welcher bei Buchung eines Gesundheitspaketes (€ 299,- statt € 349,- siehe S. 24) abgezogen wird.

Wilfingers Inklusivleistungen:

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, Zugang zur hoteleigenen Bade- und Saunalandschaft, Badetasche u.v.m.

AB
€ 1.300,-*

pro Person im
EZ „Arnika“

WILFINGER RING BIO HOTEL

Hartberg

Direkt buchen: Tel.: +43 3332 608-0
hartberg@wilfinger-hotels.at

TOP-PREIS

AB
€ 1.370,-*

pro Person im
EZ „Lilie“

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL

Bad Waltersdorf

Direkt buchen: Tel.: +43 3333 2981-0
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at

TOP-PREIS

AB
€ 1.153,-*

pro Person im App. D
(2er-Belegung)

WILFINGER THERMAL BIODORF

Bad Waltersdorf

Direkt buchen: Tel.: +43 3333 3281-0
biodorf@wilfinger-hotels.at

TOP-PREIS

WILFINGER JUNGBRUNNENKUR

Wer tiefergehende Regeneration anstrebt, kann die Ring Glückskur®-Gesundheitswoche zur **Jungbrunnenkur** auf **14 oder 21 Nächte** verlängern. Sie bietet eine intensivere medizinische Betreuung mit **Anfangs-, Zwischen- und Abschlussuntersuchung inklusive 1 bzw. 2 Gesundheitspakete** (siehe S. 24), je nach Dauer.

Als besonderes Extra erhalten Sie ein **gratis Wilfinger T-Shirt** aus Bio-Baumwolle.



WILFINGER RING BIO HOTEL Hartberg pro Person im EZ „Arnika“

2-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 2.247,- statt € 2.949,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 3.350,- statt € 4.598,-

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf pro Person im EZ „Lilie“

2-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 2.349,- statt € 3.089,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 3.493,- statt € 4.808,-

WILFINGER THERMAL BIODORF Bad Waltersdorf App. Typ D (2er-Belegung)

2-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 2.032,- statt € 2.655,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur
ab € 3.050,- statt € 4.157,-

Keine Kombination mit anderen Aktionen möglich.

GESUNDHEITSPAKETE

Legen Sie gemeinsam mit unseren Ärzt:innen Ihr individuelles Gesundheitsziel fest und entscheiden Sie sich für eines unserer rabattierten und nachhaltig wirksamen Gesundheitspakete.



RÜCKEN FIT

Rücken stärken – Wirbelsäule aufrichten

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Hildegard-Lorbeercreme Rücken-Nackenmassage, 20 min.
- 1 Hanföl Rückenmassage mit warmen Steinen, 50 min.
- 1 Einzelheilgymnastik, 30 min.
- 1 Heilmassage, 20 min.
- 1 Hydrojet, je 20 min.
- 1 Akupunktur/Arzt, 25 min.* ODER 1 Faszienmassage, 30 min.**



STOFFWECHSEL FIT

Stoffwechsel ankurbeln – Wohlbefinden steigern

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Lymphdrainage, 30 min.
- 1 Heilmassage, 30 min.
- 1 Akupunkturmassage, 30 min.
- 1 Wechsel-Teilguss
- 1 Meersalzpeeling, 30 min.
- 1 Ganzkörper-Ölpackung, 45 min.
- 1 Ernährungseinzelberatung/ Diätologin, 30 min. ODER 1 BIA Messung



MENTAL FIT

Stress abbauen – dem Burnout entfliehen

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Aroma-Relaxmassage mit ausgewählten Ölen, 50 min.
- 1 Antistressmassage, 50 min.
- 1 Fußreflexzonenmassage, 30 min.
- 1 Gesichtsbehandlung „Verwöhnen“, 60 min.
- 1 Cranio-Sacral-Therapie, 30 min. ODER 1 gesundheitspsychologische Einzelberatung, 30 min.**

FLEXIBEL DAZUBUCHBAR: DIE PERFEKTE ERGÄNZUNG ZU IHREM AUFENTHALT

NUR € 349,-

Sie sparen bis zu 20 % und mehr!



SCHLANK & FIT

Erfolgreich abnehmen – Ihr Weg zum Idealgewicht

- 2 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Heilfastenmassage, 50 min.
- 1 Kombimassage (Fußreflex + Bauch), 40 min.
- 1 Lymphdrainage, 30 min.
- 1 Gesichtsmassage Klassik, 30 min.
- 1 Ganzkörper-Ölpackung, 45 min.
- 1 Ernährungseinzelberatung/ Diätologin, 30 min. ODER 1 BIA Messung



ANTI AGING

Haut glätten und straffen – Teint erfrischen

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Rosen-Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut – Hautanalyse und Kosmetikberatung, 90 min.
- 2 Hand-Armpackungen
- 1 Wirkstoffampulle
- 1 Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage, 30 min.
- 1 Augenkonturbehandlung, 30 min.
- 1 Gesichtsmoellage „Anti-Age“, 45 min.



RUNDUM SCHÖN

Natürlich schön sein – von innen und von außen

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung, 90 min.
- 1 Augenkonturbehandlung, 30 min.
- 1 Pediküre mit Basen-Fußbad, ohne Lack, 45 min.
- 1 Maniküre – ohne Lack, 40 min.
- 1 Ganzkörper-Pflegebehandlung, 80 min.

* im Ring Bio Hotel Hartberg | ** im BIO Thermen Hotel Bad Waltersdorf



4-JAHRESZEITEN-GLÜCKSTAGE

Genießen Sie entspannte Stunden in der Natur und tanken Sie Energie bei wirkungsvollen Therapien und wohltuenden Behandlungen.

3 oder 4 Nächte

Wilfingers gesunde Vollwert-Halbpension ODER
Wilfingers vegetarische Vollwert-Vollpension kalorien-
reduziert: 1.000 kcal (halbe Portion jeweils
zu Mittag und am Abend)

Wilfingers Kräuterschätze und Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen

- 2 x tägl. Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung
- 3 x tägl. Kräuter-Entgiftungsmus „Latwerge“
- 2 x tägl. Kräuter-Elixiere & Kräuter-Spezialtees,
Kräuter-Pulver & Samen

1 Wohlfühl-Kosmetikbehandlung

im Einklang mit den Jahreszeiten für SIE & IHN, 40 min.

Wilfingers Inklusivleistungen:

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking,
Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, Zugang zur hoteleigenen
Bade- und Saunalandschaft, Badetasche u.v.m.

WILFINGER RING BIO HOTEL Hartberg

pro Person im EZ „Arnika“

3 Nächte ab € 530,-

4 Nächte ab € 649,-

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf

pro Person im DZ „Minze“

3 Nächte ab € 527,-

4 Nächte ab € 646,-

WILFINGER THERMAL BIODORF Bad Waltersdorf

App. Typ D (2er-Belegung)

3 Nächte ab € 420,-

4 Nächte ab € 512,-





VOLLWERT- VITALKÜCHE

GESUND | SCHONEND | GESCHMACKVOLL



”

Wertvolle Nährstoffe sind die Grundlage jeder gesunden Ernährung. Sie entscheiden darüber, wie gut unser Körper funktioniert und wie wir uns fühlen.

Maria Gaukel

DIÄTOLOGIN IN DEN WILFINGER HOTELS

Gesunde, pflanzliche Ernährung ist seit Jahrzehnten ein zentraler Bestandteil unserer Philosophie. Unsere Vollwert-Vitalküche steht für eine Form der Ernährung, die Energie spendet, ohne zu belasten.

VOLLWERTKOST MIT KRÄUTERHEILMITTELN

Gekocht wird mit frischen, naturbelassenen Zutaten – bevorzugt in **Bio-Qualität** und aus **regionalem Anbau**. Kurze Transportwege, schonende Zubereitungsmethoden wie Dämpfen oder Dünsten und der bewusste Verzicht auf industrielle Zusätze sind dabei feste Bestandteile. **Kräuterheilmittel** nach den Prinzipien von Hildegard von Bingen und **Bio-Vollkornprodukte** aus unserer hauseigenen Manufaktur bereichern unsere Gerichte. Statt zucker-, koffein- oder alkoholhaltiger Getränke servieren wir erfrischendes Grandewasser, ein täglich wechselndes Vitamingetränk und eine vielfältige Auswahl erlesener Tees an unseren Teebars.

ESSEN, DAS MEHR KANN

Unsere vorwiegend mediterrane Küche orientiert sich am **Säure-Basen-Haushalt** und bezieht den **glykämischen Index** in die Speisenplanung mit ein. Das bedeutet: Gerichte, die den Blutzuckerspiegel stabil halten, Heißhunger vermeiden und die Verdauung entlasten. Im Mittelpunkt stehen pflanzliche Zutaten, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte, saisonales Obst und frisches Gemüse sowie hochwertige Öle. Fleisch und Fisch werden bewusst und sparsam eingesetzt – als Ergänzung, nicht als Mittelpunkt des Tellers. Unsere Gerichte sind reich an **Ballaststoffen**, **Mineralstoffen** und **Vitaminen**, aber arm an Zucker, Weißmehl und raffinierten Fetten.

GESUNDHEIT BEGINNT IM INNEREN

Eine Schlüsselrolle spielt die **Darmgesundheit**, die im medizinischen Verständnis eng mit dem Immunsystem verbunden ist. Durch eine basenreiche, ballaststoffhaltige Ernährung wird die Verdauung entlastet und der Körper in seiner natürlichen Entgiftung unterstützt. Da Ernährung immer individuell wirkt, ist auch unsere Küche flexibel gestaltet: Ob Normal-, Aufbau-, Reduktions- oder Schonkost – die Speisen werden auf den Gast abgestimmt, unter Berücksichtigung veganer Wünsche, bestehender

Unverträglichkeiten und des gewünschten **Kalorienbedarfs** (600 bis 2.000 kcal). Auch spezielle Fastenprogramme mit abgestimmter **Fastenernährung** sind Teil unseres Angebots.

BEWUSSTE KÜCHE MIT GÜTESIEGEL

Seit über 30 Jahren ist unsere Küche mit der „**Grünen Haube**“ ausgezeichnet – dem österreichischen Gütesiegel für gesunde, biologische und nachhaltige Gastronomie. Zusätzlich sind wir durch die **Austria Bio Garantie** zertifiziert, die regelmäßig die Herkunft und Qualität unserer Zutaten überprüft.



EIN AUSZUG UNSERER BIO-LIEFERANTEN AUS DER REGION

- **Fandler Ölmühle**, Pöllau
- **Biohof Fink**, Grafendorf
- **Mauerhofer Mühle**, Pöllau
- **Getränkhandel Haider**, Voralpe
- **Biohof Krogger**, Mönichwald
- **Bio Weinbau Schmallegger**, Hartberg
- **Naturprodukte Wilfinger**, Hartberg
- **Vollkraft Naturnahrung**, Gröden
- **AL Naturkost**, Hartberg
- **Die Pilz-Hirten**, Kaindorf
- **Biohof Krautgartner**, Eichberg
- **Teigwarenerzeugung Melchart**, Pischelsdorf
- **Bio-Fruchtsaithof Kochauf**, Gleisdorf
- **Bio-Bäckerei Ringhofer**, Pinkafeld



UNSERE KÜCHENCHEFINNEN



Anita Burst

Ring Bio Hotel
Hartberg



Carina Ernst

Bio Thermen Hotel
Bad Waltersdorf

REZEPT
FÜR
ZUHAUSE

ROTE-RÜBEN-HUMMUS

68g Kohlenhydrate | 8g Fette | 30g Proteine

ZUTATEN:

400 g Kichererbsen inkl. Flüssigkeit
1 Rote Rübe (gekocht)
2 EL Tahin
3 EL Olivenöl
½ Limette
1 TL getrockneter Rosmarin
Salz und Knoblauch nach Bedarf

SO GEHT'S:

Rote Rübe im Ofen backen (oder vorgekochte verwenden) und zusammen mit den Kichererbsen inkl. Flüssigkeit, Tahin, Limettensaft, Olivenöl, Salz, Rosmarin und Knoblauch in den Mixer geben. Anschließend mit Kirschtomaten oder Rote Rüben Stücken und etwas Rosmarin garnieren.



FASTENIMPULSTAGE

FASTEN-KENNELERNTAGE FÜR EINSTEIGER & INTERESSIERTE



Im Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg haben Sie die Möglichkeit, in einem kurzen Zeitraum die Vorteile des Fastens zu entdecken.

Unsere Fastenimpulstage eignen sich für Einsteiger und Fasteninteressierte, aber auch für alle, die eine kurze Fasten-auffrischung suchen. Innerhalb von nur 4 Tagen erleben Sie spürbare Ergebnisse – Ihr Körper wird entschlackt und Sie tanken neue Energie. Das Programm bietet eine sanfte Einführung in den Fastenprozess und begleitet Sie mit abgestimmten Mahlzeiten und wahlweise fastenunterstützenden Therapien.

IHR FASTEN-PAKET BEINHALTET:

ganzjährig
buchbar

- 3 Nächte mit Fastenverpflegung
- 2 Leberwickel zur Unterstützung der Entgiftung
- 1 Hydrojet Überwassermassage
- 1 Basen-Mineral-Badezusatz
- Wilfingers Inklusivleistungen

3 NÄCHTE

ab € 430,-

pro Person im EZ „Lavendel“

ab € 454,-

pro Person im DZ „Lindenblüte“

UNTERSTÜTZENDE BEHANDLUNGEN

Heilfastenmassage

Eine Kombination aus Bauch-Lymphdrainage und Rücken-massage, unterstützt den Lymphabfluss und wirkt während des Fastens entschlackend und entgiftend.

50 min.

€ 79,-

Ganzkörperbürstenmassage

Sanfte, belebende Bürstungen regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an, öffnen die Poren und fördern so den Schlackenabtransport.

20 min.

€ 43,-

Warme Meeresalgen-Entschlackungsbehandlung

Erhöht die Blutzirkulation, absorbiert abgebaute Abfall- und Schlackenstoffe (Entgiftung), die Algenbestandteile wirken anregend für den Zellstoffwechsel.

Ganzkörperpackung

€ 50,-

Teilkörperpackung

€ 39,-



Behandlungen bereits bei der Zimmerreservierung mitbuchen!

GEFÜHRTE FASTENWOCHE



INTENSIVE FASTENERFAHRUNG UNTER EXPERTENBEGLEITUNG

Die geführten Fastenwochen im Wilfinger Ring Bio Hotel geben Ihnen die Möglichkeit, Körper und Geist zu entlasten und Ihre Gesundheit zu stärken.

Unter professioneller Anleitung wählen Sie zwischen verschiedenen Fastenmethoden wie Buchingerfasten, Breussfasten oder Basenfasten, abgestimmt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse. Alle Programme beinhalten eine umfassende Betreuung durch ausgebildete Fastentrainerinnen und bieten eine unterstützende Gruppenatmosphäre.

Wir bieten drei Fasten-Varianten an, die auf unterschiedlichen Prinzipien basieren:

BUCHINGERFASTEN

Klassische Heilfastenmethode

Zu Beginn der Vollfastentage wird mit Glaubern der Darm entleert. Während der Fastenzeit werden täglich wechselnde Gemüsebrühen, Kräutertees, verdünnte Säfte und viel Flüssigkeit gereicht. Am vorletzten Tag findet das gemeinsame Fastenbrechen statt. Diese Form des Heilfastens fördert nicht nur die Entgiftung, sondern ermöglicht auch eine bewusste Auszeit für Ihren Verdauungstrakt. Das Buchingerfasten ist bekannt für seine positive Auswirkung auf Körper, Geist und Seele.

7 NÄCHTE

ab € 1.233,-

pro Person im EZ „Ringelblume“

Inklusive 1 gratis Hydrojet!



Astrid Rericha
Buchingerfasten

Termine 2026

22. Februar – 1. März
13. – 20. September
8. – 15. November

BREUSSFASTEN

Trinkfasten

Beim Breussfasten erleben Sie eine regelrechte Entgiftungskur für Ihren Körper. Der Fokus liegt auf dem Konsum von 15 ausgewählten Kräutertees, einem speziellen Gemüsesaft und einer schmackhaften Zwiebelsuppenbrühe. Diese sorgfältig ausgewählten Flüssigkeiten versorgen Ihren Körper mit wichtigen Nährstoffen und regen gleichzeitig den Stoffwechsel an. Das Breussfasten bietet eine intensive Reinigung auf zellulärer Ebene und fördert ein Gefühl der Leichtigkeit.

7 NÄCHTE

ab € 1.268,-

pro Person im EZ „Ringelblume“

Inklusive 1 gratis Hydrojet!



DI (FH) Christina Thomar
Breussfasten

Termine 2026

17. – 24. Mai
22. – 29. November

BASENFASTEN

Sanfte Fastenwelt

Das Basenfasten bietet einen sanften Einstieg in das Fasten, ohne auf den Genuss zu verzichten. Neben drei entsäuernden, basisch-vegetarisch zubereiteten Mahlzeiten steht viel Flüssigkeit in Form von Wasser und Tees auf dem Programm. Durch diese ausgewogene Kombination wird der Körper entsäuert und mit wichtigen Nährstoffen versorgt. Diese Form des Fastens ist besonders für Anfänger geeignet, die eine milde Fastenmethode bevorzugen.

5 NÄCHTE

ab € 945,-

pro Person im EZ „Ringelblume“

Inklusive 1 gratis Hydrojet!



Basische
Yoga-Tage
auf S. 35

Heike Burzki, MSC
Basenfasten

Termine 2026

22. – 27. März
26. – 31. Juli



In jedem Preis ist auch eine Hydrojet Überwassermassage (20 min.) inbegriffen.

Bei Buchung einer geführten Fastenwoche ist eine Anzahlung von € 150,- zu leisten.
Stornierungen sind bis 2 Wochen vor Beginn kostenfrei. Danach werden € 150,- Stornogebühr verrechnet.

GEFÜHRTES LEBERFASTEN

NACH ANTHONY WILLIAM

Anthony William richtet seinen Blick auf die tiefer liegenden Ursachen von Beschwerden und versteht Heilung als ganzheitlichen Prozess – Körper, Geist und Seele müssen in Einklang gebracht werden, um wahre Gesundheit zu erreichen.

Er sieht in der Leber das zentrale Organ für Regeneration und Wohlbefinden. Sein Ansatz beruht auf natürlichen Heilmethoden und einer Ernährung, die frei von Toxinen und industriell verarbeiteten Lebensmitteln ist. Frisches Obst, Gemüse, Kräuter und Superfoods unterstützen den Körper dabei, Belastungen abzubauen und neue Energie zu gewinnen.



DIE 3-6-9-LEBERREINIGUNG NACH ANTHONY WILLIAM

Die Leber spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit, Energie und innere Balance. Durch Umweltgifte, Stress, verarbeitete Lebensmittel und Medikamente kann sie im Laufe der Zeit stark belastet sein – was sich unter anderem in Müdigkeit, Hautproblemen, Verdauungsbeschwerden oder hormonellen Ungleichgewichten zeigen kann.

Die 3-6-9-Leberreinigung nach Anthony William bietet eine alltagstaugliche, **sanfte und doch intensive Möglichkeit**, die **Leber zu entlasten**, alte Belastungen auszuleiten und **neue Vitalität** zu gewinnen. Die Methode basiert auf frischen, nährstoffreichen Lebensmitteln und ist gut in den Alltag integrierbar – ganz ohne Hungern oder radikale Maßnahmen.

In drei klar strukturierten Phasen verläuft die Reinigung über insgesamt neun Tage:

3 – VORBEREITUNG

Der Körper wird Schritt für Schritt auf die Reinigung eingestimmt

6 – FREISETZUNG

Die Leber beginnt, eingelagerte Altlasten loszulassen

9 – TIEFE REINIGUNG & REGENERATION

Reinigung auf Zellebene – für mehr Leichtigkeit, Klarheit & Energie

IHR LEBERFASTEN-PAKET BEINHALTET:

- 10 Nächte mit Fastenverpflegung
Alle Speisen werden in hochwertiger Bio-Qualität zubereitet
- 1 Hydrojet Überwassermassage, 20 min.
- Wilfingers Inklusivleistungen

10 NÄCHTE

ab € 1.950,-

pro Person im DZ „Veilchen Deluxe“ (Alleinbenutzung)

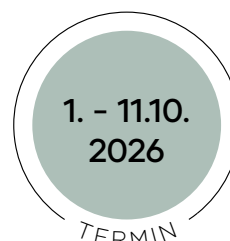
ab € 1.750,-

pro Person im DZ „Veilchen Deluxe“ (2er-Belegung)

Bei Buchung ist eine Anzahlung von 50% zu leisten.
Stornierungen sind bis 2 Wochen vor Beginn kostenfrei.
Danach wird eine Stornogebühr verrechnet.



Sonja Blumauer
Fastenbegleiterin



Jetzt informieren!



1

DETOX ERNÄHRUNG

Intervallfasten 16/8 mit gesunder, vegetarischer und basischer Kost zum Frühstück und zum Mittagessen. Abends gibt es eine flüssige Mahlzeit in Form eines klaren Gemüseabsuds. (ca. 1200 kcal/ Tag)

2

DETOX KRÄUTER

Detox Kräuterpulver, Auswahl an Kräutertees, Mariendistel-Samen, Detox Smoothie, Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung und „Latwerge“-Entgiftungsmus

3

DETOX BEHANDLUNGEN

z. B. Meeresalgen-Ganzkörperpackung, Detox-Massage, Leberwickel u.v.m. lt. Angebot

4

DETOX FIT

Bewegungs- & Entspannungseinheiten in der Gruppe

5

GESUNDHEITSVORTRÄGE

Gesundheits- & Fachvorträge von unseren Expert:innen mit Tipps für zuhause

6

WILFINGERS INKLUSIVLEISTUNGEN

Relaxen im hauseigenen Bade- & Saunabereich mit beheiztem Salzwasserpool im Freien u.v.m.

7

BESTE BETREUUNG

und die Herzlichkeit des gesamten Wilfinger Teams

7.0 DETOX – IN 7 SCHRITTEN ZUM ERFOLG

DETOX-TAGE

ENTGIFTEN & REGENERIEREN

Für alle, die eine schnelle und effektive Entlastung suchen, bieten wir unser spezielles 7.0 Detox-Programm.

Wenn wir uns im eigenen Körper nicht mehr wohlfühlen und die Energie schwindet, ist es Zeit für einen bewussten Neustart. Unser Wilfinger 7.0 Detox-Programm setzt genau hier an: eine Kombination aus **Intervallfasten**, **basischer Ernährung** und **gezielten Behandlungen**, um den Organismus von innen zu reinigen und zu regenerieren. Dabei werden die Entgiftungsorgane wie Leber, Galle, Niere, Darm, Haut und Lymphsystem aktiviert, Schadstoffe ausgeleitet und der Stoffwechsel angeregt. Das Ergebnis: ein frischer Teint, ein leichteres Körpergefühl, ein klarer Geist – spürbare Zeichen innerer Reinigung und neuer Balance.

WILFINGERS DETOX TAGE

- 3 oder 4 Nächte inklusive Wilfingers 7.0 DETOX Programm für SIE & IHN
- 3 x täglich DETOX Ernährung und DETOX Kräuter
- 1 Meeresalgen-Ganzkörperpackung
- 1 DETOX Massage mit Seidenhandschuh, 50 min.
- 1 Leberwickel warm (Heusack)
- Wilfingers Inklusivleistungen

3 Nächte ab € 606,-

4 Nächte ab € 715,-

pro Person im EZ „Lavendel“

Unsere
Detox-Angebote
sind ganzjährig
buchbar!

WILFINGERS DETOX WOCHE

- 7 Nächte inklusive Wilfingers 7.0 DETOX Programm für SIE & IHN
- 7 x DETOX Ernährung und DETOX Kräuter
- 1 Arztgespräch mit Kurverordnung
- 1 Meeresalgen-Ganzkörperpackung
- 3 Leberwickel warm (Heusack)
- 1 DETOX Massage mit Seidenhandschuh, 50 min.
- 1 Heilfastenmassage, 50 min.
- 1 Ganzkörper-Pflegebehandlung mit Bürstenmassage, Molkebad und Ganzkörper-Ölpackung, 80 min.
- 3 x DETOX FIT Bewegung & Entspannung in der Gruppe
- Wilfingers Inklusivleistungen

7 Nächte ab € 1.309,-

pro Person im EZ „Lavendel“





BEWEGUNG & TRAINING

DIE GRUNDLAGE FÜR GESUNDHEIT & LEBENSQUALITÄT

Der Mensch ist zum Bewegen geschaffen – doch unser Alltag sieht oft anders aus. Wir sitzen im Auto, vor Bildschirmen, beim Essen.

Laut Studien verbringen Erwachsene durchschnittlich mehr als zehn Stunden pro Tag im Sitzen. Das hat Folgen: Bewegungsmangel zählt zu den größten Gesundheitsrisiken unserer Zeit. Er begünstigt Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und beschleunigt den natürlichen Alterungsprozess. Dabei wäre die Lösung einfach – Bewegung ist die wirksamste und natürlichste Form der Gesundheitsvorsorge.

UNSER KÖRPER LEBT VON REIZEN

Unser Körper braucht Impulse, um vital zu bleiben. Biologisch betrachtet hängt die Leistungsfähigkeit von zwei Faktoren ab: Genetik und Belastung. Während die Gene festgelegt sind, liegt es an uns, den Körper in Bewegung zu halten. Wird er gefordert, passt er sich an – wird er geschont, baut er ab. Schon nach wenigen Tagen Inaktivität beginnt der Muskelabbau – ein biologischer Mechanismus, der ab dem 30. Lebensjahr zunimmt. Doch dieser Prozess lässt sich aufhalten. Gezielte Reize durch Kraft-, Ausdauer- und Koordinationstraining halten den Körper vital. Nach einer Belastung sinkt die Leistungsfähigkeit kurzfristig, um sich anschließend über das ursprüngliche Niveau hinaus zu erholen – ein Prinzip, das in der Trainingswissenschaft als Superkompensation bezeichnet wird. Genau dadurch werden wir stärker, widerstandsfähiger und belastbarer.

MUSKELKRAFT – DAS FUNDAMENT FÜR STABILITÄT & UNABHÄNGIGKEIT

Krafttraining gilt heute als einer der entscheidendsten Faktoren für gesundes Altern. Wer seine Muskulatur stärkt, schützt Knochen, Gelenke und das Herz-Kreislauf-System gleichermaßen. Schon 2-3 kurze Einheiten pro Woche genügen, um die Muskulatur zu erhalten. Dazu braucht es kein Fitnessstudio – einfache Übungen mit dem eigenen Körpergewicht oder dem Theraband genügen, um Reize zu setzen: Liegestütze an der Wand, Kniebeugen, Brücke oder Treppensteigen.

AUSDAUER – MOTOR FÜR HERZ & KREISLAUF

Ausdauertraining stärkt Herzmuskulatur, Atmung und Durchblutung, senkt Blutdruck und Cholesterin und verbessert die Sauerstoffversorgung des gesamten Körpers. Besonders wirksam ist Bewegung im aeroben Bereich – also in einem Tempo, bei dem man noch sprechen kann. Ob Nordic Walking, Radfahren, Schwimmen oder Wandern – die Liste an Möglichkeiten ist lang. Wichtig ist, dass die Bewegung Freude macht, nur dann bleibt man dran.

BEWEGLICHKEIT & KOORDINATION – GESCHMEIDIG & SICHER BLEIBEN

Mit zunehmendem Alter wird Beweglichkeit wichtiger, um alltägliche Bewegungen schmerzfrei auszuführen. Dehnen, Mobilisation und Faszientraining halten Muskeln und Gelenke geschmeidig, verbessern die Durchblutung und beugen Verspannungen vor. Ebenso wichtig ist die



Bewegung ist kein Luxus, sie ist die einfachste, günstigste und effektivste Investition in ein langes erfülltes Leben.

Gerhard Hintermaier

SPORTWISSENSCHAFTLER

Koordination – das Zusammenspiel zwischen Gehirn und Muskulatur. Sie fördert Gleichgewicht, Reaktionsfähigkeit und Bewegungssicherheit und ist eine wirksame Sturzprophylaxe. Schon kleine Übungen wie Balancieren oder Überkreuzbewegungen trainieren Körper und Geist zugleich.

TRAINING FÜR KÖRPER UND GEIST

Bewegung hat auch eine tiefgreifende Wirkung auf die Psyche. Sie senkt Stresshormone, schüttet Endorphine aus und wirkt wie ein natürliches Antidepressivum. Schon kurze Spaziergänge, sanfte Yogaeinheiten oder Meditation verbessern die Stimmung und fördern den Schlaf.

BEWEGUNG MIT FREUDE – EIN INVESTMENT IN DIE ZUKUNFT

Entscheidend ist nicht die Intensität, sondern die Regelmäßigkeit. Wer aktiv bleibt, erhält sich Beweglichkeit, Kraft und Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

In den Wilfinger Gesundheitshotels unterstützen wir unsere Gäste mit einem vielseitigen Aktiv- und Entspannungsprogramm, Gruppentrainings und individuellen Coachings. Unter Anleitung unserer Sportwissenschaftler:innen und Physiotherapeut:innen werden die Einheiten an das persönliche Fitnesslevel angepasst – mit dem Ziel, Freude an Bewegung zu fördern und sie als festen Bestandteil des Lebens zu verankern.

EIN AUSZUG AUS UNSEREM AKTIVPROGRAMM

BEWEGUNG & TRAINING

- Morgengymnastik
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Wilfingers Hotel TV „Fit & Gesund mit Wilfinger“
- Yoga (Detox-Yoga*, Yoga für Anfänger**, Duft-Yin-Yoga*)
- Wirbelsäulengymnastik**
- Beckenbodenworkshop speziell für die Frau**
- Pilates**
- Line Dance

ENTSPANNUNG

- Kräuterspaziergang (Kräuterpädagogin)
- Sauna-Kräuteraufguss & Peeling im Dampfbad
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson*
- Waldfrühstück im Sommer*
- Geführte Meditation mit Klangschalen
- Schnuppertrommeln**

VORTRÄGE

- „Gesunde Ernährung, Bewegung & Kräuterheilmittel“ (Arzt & Hildegard-Mediziner Dr. Richard Brodnik)
- „Der Säurenbasenhaushalt – Basis für Gesundheit & Schönheit“
- „Tipps für die Vollwertküche zu Hause“*
- „Gesunderhaltung nach Chinesischer Medizin“ (Ärztin, Hildegard- & TCM Spezialistin Dr. Elisabeth Schmallegger)*
- „Wundermittel Bewegung & Sport“*** (Sportwissenschaftler:innen)
- Therapien und deren Wirkung** (Therapie)
- Leichter zum Wohlfühlgewicht** (Ärztin Dr. Mohr)
- Stressbewältigung** (Psychologin)
- Kochgeheimnisse für die gesunde Küche – Ihre Fragen, meine Tipps** (Diätologin)

BERATUNGEN

- „Welche Nährstoffe für eine gesunde Ernährung“ (Diätologin)**

* im Ring Bio Hotel Hartberg

** im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf



Medizinische Trainingseinheiten können individuell um € 15,- pro Person & Einheit dazu gebucht werden.

”

Die größte
Offenbarung ist
die Stille.

Laotse





YOGA-RETREATS

IHRE AUSZEIT FÜR KÖRPER & GEIST



Erleben Sie eine wohltuende Kombination aus Yoga, Spa und gesunder, überwiegend vegetarischer Ernährung. Unsere Yoga-Wochenenden laden zum Ankommen, Durchatmen und Loslassen ein – ganz gleich, ob Sie Einsteiger:in oder bereits erfahren sind.

GANZHEITLICHES YOGA

mit **Veronika Sattler**



Veronika Sattler unterrichtet Yoga auf allen Ebenen – für Körper, Geist und Seele. Durch spiraldynamische Prinzipien werden Gelenke und Muskulatur sanft geschützt und nachhaltig gestärkt. Ihre Einheiten vereinen Bewegung, Meditation und Tiefenentspannung, sodass Blockaden sich lösen und das Nervensystem zur Ruhe kommt. Ganzheitliches Yoga, das neue Energie schenkt und innere Balance fördert.

Ihr Paket beinhaltet:

- 2 bzw. 3 Nächte im Ring Bio Hotel mit Vollwert-Vollpension
- 4 bzw. 6 Yoga-Einheiten (je 90 Minuten)
- 1 Kakao-Zeremonie (60 Minuten)

Bei 3 Nächten zusätzlich:

- 1 „Kraftvoller Start in den Tag“-Ritual (30 Minuten)
- 1 Naturbaden (60 Minuten)

2 NÄCHTE 3 NÄCHTE
ab € 408,- ab € 607,-
pro Person im EZ „Lavendel“

Termine 2026

13. – 15. März
17. – 19. April
14. – 17. Mai
19. – 21. Juni
25. – 27. September

YOGA- WOCHENENDE

mit **Reinhard Neuwirth**



Reinhard Neuwirth verfolgt einen therapeutischen Zugang zum Thema Yoga und vermittelt die uralte Weisheitslehre mit ihren Grundpfeilern Bewegung, Atmung und Entspannung – praxisnah, verständlich und ohne Leistungsdruck. Ein gesundheitsorientiertes Yogaprogramm, das hilft, auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene in Balance zu kommen – ideal auch für Yoga-Neulinge.

Ihr Paket beinhaltet:

- 2 Nächte im Ring Bio Hotel mit Vollwert-Vollpension
- 4 Yoga-Einheiten (je 90 Minuten)
- 2 Vorträge (je 60 Minuten)

2 NÄCHTE
ab € 398,-
pro Person im EZ „Lavendel“

Termine 2026

06. – 08. Februar
07. – 09. August
23. – 25. Oktober
04. – 06. Dezember

BASISCHE YOGA-TAGE

mit **Heike Burzki, MSc**



Sanft, entlastend, entspannend – Heike Burzki verbindet sanfte Yoga-Flows mit basischer Ernährung zu einem harmonischen Gesamterlebnis. Frische, pflanzenbasierte Zutaten fördern die Entsäuerung und schenken ein leichtes Körpergefühl. Ergänzend erhalten Sie Einblicke in die Grundlagen der basischen Ernährung. Ein Retreat, das regeneriert, ausgleicht und wohltuend wirkt – für Einsteiger:innen und Geübte gleichermaßen.

Ihr Paket beinhaltet:

- 3 Nächte im Ring Bio Hotel mit basischer Vollwert-Vollpension
- 6 Yoga-Einheiten (je 60-90 Minuten)
- 2 Vorträge

3 NÄCHTE
ab € 642,-
pro Person im EZ „Lavendel“

Termin 2026

23. – 26. Juli
10. – 13. Dezember



UNSER ÄRZTE-TEAM



Dr.ⁱⁿ med. univ.
Sandra Pichler MAS
ÄRZTLICHE LEITUNG



Dr.ⁱⁿ med. univ.
Petra Mohr



Dr. med. univ.
Richard Brodnik



Dr.ⁱⁿ med.
Elisabeth Schmallegger



MEDIZINISCHE KOMPETENZ

IHR WEG ZU EINEM GESUNDEN LEBENSSTIL

Unsere Ärzt:innen verbinden schulmedizinisches Wissen mit **Naturheilkunde** und den Prinzipien der **Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)**. Mit langjähriger Erfahrung und viel Empathie begleiten sie Kur- und Privatgäste individuell auf ihrem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden und sorgen dafür, dass Prävention, Regeneration und Therapie gezielt ineinandergreifen.

ZIVILISATIONSKRANKHEITEN ALS HÄUFIGE URSACHE

Viele Beschwerden, die Gäste zu uns führen, sind **Folgen moderner Lebensumstände**, die den Körper über Jahre belasten: unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel, anhaltender Stress oder Schlafdefizite. Diese Faktoren begünstigen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Verspannungen, Stoffwechselstörungen wie Diabetes oder erhöhte Blutfettwerte sowie Herz-Kreislauf-Probleme. Unsere Ärzt:innen betrachten solche Beschwerden nicht isoliert. Sie analysieren die Zusammenhänge und entwickeln darauf aufbauend einen individuellen Behandlungsplan, der sowohl akute Symptome lindert als auch an den Ursachen ansetzt. Ziel ist eine nachhaltige Verbesserung, die über den Aufenthalt hinaus Wirkung zeigt.

GANZHEITLICH DENKEN – INTERDISZIPLINÄR HANDELN

Medizinische Betreuung endet bei uns nicht mit dem Arztgespräch. Sie wird eingebettet in ein **interdisziplinäres Netzwerk** aus Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Diätolog:innen, Psycholog:innen sowie Heil- und medizinischen Masseur:innen. Dadurch entsteht ein **ganzheitlicher Ansatz**, der Bewegung, Ernährung, Regeneration und medizinische Maßnahmen miteinander verbindet und körperliche, mentale und emotionale Aspekte gleichermaßen berücksichtigt.



Medizinische Leistungen

Arztgespräch, 10 min.	€ 50,-
Energetiker- und Kräuterberatung Auffinden von energetischen Störfeldern, Aktivierung & Stärkung der Selbstheilungskräfte mittels Laser-Resonanz, 25 min.	€ 85,-
Akupunktur, 40 min.	€ 95,-

UNSERE SPEZIALGEBIETE

STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT

- Abnützung der Wirbelsäule & Gelenke
- Bandscheibenprobleme
- Chronisch rheumatische Erkrankungen (in nicht akuten Phasen)
- Osteoporose
- Nach orthopädischen Operationen oder Gelenkersatz

STOFFWECHSEL

- Adipositas/Übergewicht
- Metabolisches Syndrom

- Verstopfung und Darmträgheit
- Reizdarm oder Divertikulose
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen

HERZ UND KREISLAUF

- Blutdruck
- Chronisch arterielle Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine
- Zustand nach Herzinfarkt
- Arteriosklerose
- Venenleiden
- Krampfadern

PSYCHE

- Psychovegetative Erschöpfung
- Burnout, Überlastung, Schlafstörungen, Stress
- Depression
- Hauterkrankungen, Cellulite, Allergien, Nachbehandlungen von Unfallfolgen, Potenzstörung
- Raucherentwöhnung



NEU
IM RING
BIO HOTEL
HARTBERG



Jetzt risikofrei
anfragen!



OSTEOPOROSE-WOCHENENDE

STARKE KNOCHEN EIN LEBEN LANG

Unser neues Angebot im Wilfinger Ring Bio Hotel Hartberg richtet sich an alle, die präventiv ihre Knochengesundheit stärken möchten oder erste Maßnahmen gegen Knochenschwund ergreifen wollen.

2 Nächte inkl. Wilfingers Vollwert-Vollpension mit Verpflegung zur Förderung der Knochengesundheit

- **Buffetfrühstück** mit Bio-Vollkornbrot, hausgemachtem Weizenkeim-Frischemüsli, u.v.m.
- **3-Gänge-Mittagsmenüs** mit feinen vegetarischen Bio-Vollwertköstlichkeiten und Vitamingetränk
- **3-Gänge-Abendmenüs** vegetarisch oder abwechselnd mit leichtem Fleisch- oder Fischgericht überwiegend aus der mediterranen Küche
- **Begrüßungscocktail**
- **Vitamin-Kick** für Ihre Knochengesundheit

1 Kombimassage (Fußreflex und Rücken), 40 min.

Eine Kombination aus Fußreflexzonen- und Rückenmassage, die die inneren Organe und Verdauung beeinflusst, das vegetative Nervensystem harmonisiert und die Durchblutung verbessert. Gleichzeitig lösen sich muskuläre Verspannungen im Rücken, das allgemeine Wohlbefinden wird gestärkt, ohne den Körper zu belasten.

1 Hydrojet Überwassermassage, 20 min.

Therapeutische Ganz- oder Teilkörperbehandlung mit gezielter Wasserdruckmassage, auf einem warmen Wasserbett in voller Bekleidung und ohne direkten Wasserkontakt.

1 Basenwickel, 45 min.

Durch seine hohe Konzentration an basischen Mineralstoffen ist der Basenwickel ideal zum Entsäuern und Entschlacken.

2 interaktive Vorträge

- zum **Thema Osteoporose** sowie Grundwissen zu Ernährung (Mineralstoffe, Vitamine, Hormone und Bewegung)
- zum **Thema Sturzprävention**

2 Gymnastikeinheiten

mit gezielten Übungen zur Osteoporose-Prävention und Förderung der Knochendichte, je 50 min.

Vertiefende Gesprächsrunden

mit Frau Kimeswenger zum Thema Osteoporose zur Förderung des Wissensaustauschs

Wilfingers Inklusivleistungen

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, Zugang zur hoteleigenen Bade- und Saunalandschaft, Badetasche u.v.m.

2 NÄCHTE

ab € 553,-

pro Person im EZ „Lavendel“

Termine

10. - 12. April 2026
16. - 18. Oktober 2026
6. - 8. November 2026
15. - 17. Jänner 2027



UNSERE OSTEOPOROSE-EXPERTIN

Hannelore Kimeswenger, M.Ed.

ACHTSAMKEITSWOCHENENDE

MIT ACHTSAMKEIT BURNOUT VORBEUGEN



Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment und sich selbst bewusst und mit allen Sinnen wahrzunehmen. Sie ist ein wertvolles Werkzeug, um innere Ruhe zu finden, Stress besser zu bewältigen sowie Kreativität und Konzentration zu steigern. In unserem Achtsamkeitswochenende schenken wir Ihnen Zeit und Impulse, um bewusster zu leben und Routinen für mehr mentale Stärke zu entwickeln.

2 Nächte inkl. Wilfingers Vollwert-Vollpension und Begrüßungsgetränk

Achtsamkeits-Workshops

- Modul 1: Byebye Dauerstress – Willkommen Achtsamkeit
- Modul 2: Die 3 Säulen der Achtsamkeit
- Modul 3: Die 9 Schritte für Achtsamkeit im Alltag

2 Praxiseinheiten

- Geführte Meditation
- Aktivierung der Sinne

1 Aroma-Glücksmassage, 30 min.

Eine Kombination aus Rücken- & Fußmassage mit einem ätherischen Öl, das auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird.

Wilfingers Inklusivleistungen

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, Zugang zur hoteleigenen Bade- und Saunalandschaft, Badetasche u.v.m.

2 NÄCHTE

ab € 458,-

pro Person im EZ „Lavendel“

Termine 2026

20. - 22. Februar
01. - 03. Mai
21. - 23. August
27. - 29. November



UNSERE ACHTSAMKEITSTRAINER



Maurizio Maier



Teresa Maier-Zötl



FRAUENGESUNDHEIT

STÄRKUNG FÜR FRAUEN IN DEN WECHSELJAHREN

Ganzheitliche Begleitung rund um Menopause & Wechseljahre – für mehr innere Balance, Energie und Lebensfreude in dieser besonderen Lebensphase.

In der Lebensmitte beginnt für viele Frauen eine Phase des Wandels – hormonell, körperlich und seelisch. Schlafstörungen, Hitzewallungen, Stimmungsschwankungen oder Gewichtszunahme können den Alltag herausfordern und sind dennoch ein natürlicher Teil dieses Übergangs.

Unsere neuen Angebote **speziell für Frauen ab 40** schaffen Raum für Entlastung, Regeneration und Neuorientierung: mit einer pflanzenbasierten, ballaststoffreichen Ernährung, sanfter Bewegung, ganzheitlicher Begleitung und Anwendungen, die Körper und Hormonhaushalt harmonisieren. In einer Atmosphäre der Ruhe und Selbstfürsorge entsteht ein geschützter Raum, in dem Frauen Kraft sammeln, Beschwerden lindern und ihre innere Mitte neu finden – getragen von achtsamer Zuwendung und orientiert an den eigenen Bedürfnissen.



ganzjährig
buchbar

WECHSEL-WOHLFÜHLTAGE

Die Wechsel-Wohlfühltag im Ring Bio Hotel Hartberg laden dazu ein, in einer Zeit des Umbruchs bewusst innezuhalten und sich selbst wieder in den Mittelpunkt zu stellen.

3 NÄCHTE

- mit pflanzenbasierter, ballaststoffreicher Vollpension
- **Schlafpaket für erholsame Nächte**
 - Gute-Nacht-Kissenspray „Rückzug & Erholung“
 - Kräutertropfen Nr. 7 „Für eine gute Nacht“
 - Journal für geordnete Gedanken
- **1 Bewegungseinheit** in der Gruppe
- **1 elastische Gesichtsmodellage „Anti Age“** mit kurzer Wirkstoffmaske, 45 min.
- **Kräutertee-Sortiment** inklusive hauseigenem Menopause-Kräutertee für harmonische Wechseljahre
- **Wilfingers Inklusivleistungen**

3 NÄCHTE

ab € 539,-

pro Person im EZ „Lavendel“



5 NÄCHTE

- mit pflanzenbasierter, ballaststoffreicher Vollpension
- **Schlafpaket für erholsame Nächte**
 - Gute-Nacht-Kissenspray „Rückzug & Erholung“
 - Kräutertropfen Nr. 7 „Für eine gute Nacht“
 - Journal für geordnete Gedanken
- **2 Bewegungseinheiten** in der Gruppe
- **1 elastische Gesichtsmodellage „Anti Age“** mit kurzer Wirkstoffmaske, 45 min.
- **1 Aroma-Glücksmassage**, 30 min.
- **Kräutertee-Sortiment** inklusive hauseigenem Menopause-Kräutertee für harmonische Wechseljahre
- **Wilfingers Inklusivleistungen**

5 NÄCHTE

ab € 899,-

pro Person im EZ „Lavendel“



Jetzt
anfragen!





**NEU
IM RING
BIO HOTEL
HARTBERG**

GEFÜHRTES MENOPAUSE-RETREAT

In unserem Menopause-Retreat werden Sie von Expertin Antoinette Manhart mit fundiertem Wissen und ganzheitlichen Impulsen rund um die Wechseljahre begleitet: vom besseren Verständnis körperlicher Veränderungen über schlaffördernde Strategien und hormonfreundliche Ernährung bis hin zu Achtsamkeit und Selfcare. Ergänzt wird das Programm durch tägliche Bewegungs- & Entspannungseinheiten, die speziell auf die Bedürfnisse von Frauen in den Wechseljahren abgestimmt sind. Für Frauen, die ihre Menopause bewusst, informiert und selbstbestimmt gestalten möchten.

IHR PAKET BEINHALTET:

- **3 Nächte mit pflanzenbasierter, ballaststoffreicher Vollpension**
- **Vorträge zum Thema Wechseljahre**
 - Einführung in die Wechseljahre
 - Wechseljahre verstehen
 - Schlaf & Entspannung
 - Hormonfreundliches Essen
 - Achtsamkeit & Selfcare in den Wechseljahren
 - Praktische Umsetzung von Routinen im Alltag
- **Einzelgespräch mit Expertin Antoinette Manhart**
- **6 Bewegungs- & Entspannungseinheiten**
in der Gruppe mit Menopause-Expertin, speziell auf die Menopause abgestimmt
- **1 Aroma-Glücksmassage, 30 min.**
- **Kräutertee-Sortiment**
inklusive hauseigenem Menopause-Kräutertee für harmonische Wechseljahre
- **Wilfingers Inklusivleistungen**

3 NÄCHTE

ab € 799,-

pro Person im EZ „Lavendel“

Termine 2026

19. - 22. März

11. - 14. Juni

22. - 25. Oktober



Jetzt online
entdecken!



UNSERE WECHSELJAHR-EXPERTIN

Antoinette Manhart

Zertifizierte Menopause Expertin &
Pilates Studio Trainerin



”

Pflege das Leben,
wo du es triffst.

Hildegard von Bingen





THERAPIEN & MASSAGEN

ENTSPANNEND UND WIRKUNGSVOLL

Therapeutische Behandlungen unterstützen den Körper dort, wo Belastungen, Verspannungen oder Funktionsstörungen entstanden sind. Sie fördern die Durchblutung, lösen muskuläre Spannungen, verbessern die Beweglichkeit und wirken regulierend auf den Stoffwechsel. Gleichzeitig helfen viele Anwendungen, das Nervensystem zu beruhigen – ein wichtiger Schritt, damit Regeneration überhaupt stattfinden kann. So tragen unsere therapeutischen Maßnahmen dazu bei, Beschwerden zu lindern, den Körper zu entlasten und seine natürlichen Heilungsprozesse zu unterstützen – behutsam, wirksam und spürbar wohltuend.

MASSAGEN

Klassische Heilmassage

Die Behandlung wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Je nach Wunsch kann sie durchblutungs-fördernd, entspannend, lockernd, beruhigend oder ausgleichend gestaltet werden. So erhalten Sie eine Behandlung, die auf Ihren Körper und Ihr aktuelles Befinden abgestimmt ist.

20 min.	€ 42,-
30 min.	€ 54,-
50 min.	€ 77,-

Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit, welche sich auf Dehnen, Verlagern des Körpergewichts und Meridianbahnen (Punkte) spezialisiert. Die Behandlung konzentriert sich auf bestimmte Energiebahnen (Meridiane), in denen die Körper-energie fließt. Shiatsu wirkt sehr entspannend, Blockaden werden gelöst und die körpereigene Energie gesteigert.

50 min.	€ 83,-
---------	--------

Aroma-Glücksmassage

Eine Kombination aus Rücken- & Fußmassage: Wir verwenden ein ätherisches Öl, welches auf Ihre individuelle Verfassung abgestimmt wird.

30 min.	€ 60,-
---------	--------

Anti-Stressmassage

Eine entspannende Kombination aus Gesichts-lymphdrainage und Rückenmassage, unterstützt den Lymphabfluss und dient zur Stressbewältigung.

50 min.	€ 79,-
---------	--------

Detox-Massage mit Seidenhandschuh

Entschlackungs-Trocken-Massage mit Handschuhen aus Rohseide, welche die Durchblutung und den Lymphfluss anregt und das Bindegewebe stärkt. Je nach Hauttyp wird abschließend ein kühlendes oder wärmendes Öl aufgetragen.

50 min.	€ 83,-
---------	--------

WICKEL & PACKUNGEN

Ganzkörper-Ölpackung

Eine Spezialmischung aus hochwertigen Bio-Ölen wie Avocadoöl, Sesamöl und Rosenöl wirkt straffend, nährend und hautglättend. Die Haut wird mit Vitaminen und Mineralstoffen perfekt versorgt.

45 min.	€ 42,-*
---------	---------

Meeresalgen-Entschlackungs- & Cellulitebehandlung

Erhöht die Blutzirkulation, absorbiert abgebaute Abfall- und Schlackenstoffe (Entgiftung), die Algenbestandteile wirken anregend für den Zellstoffwechsel (warm).

Ganzkörperpackung	€ 50,-
Teilkörperpackung	€ 39,-

THERAPIE-
TERMINE
RECHTZEITIG
BUCHEN!

DAS GESAMTE THERAPIE-ANGEBOT FINDEN
SIE IM THERAPIE- & KOSMETIKFOLDER
Erhältlich online & an der Rezeption



Jetzt online
entdecken!



SPEZIALTHERAPIE

Einzel-Heilgymnastik Physiotherapie

Unter dem Begriff Physiotherapie (Heil-/Krankengymnastik) versteht man die Anwendung von gezielten, dosierten Bewegungsabläufen am kranken oder geschädigten Organismus, wobei vorrangig die Verbesserung, Wiederherstellung und Erhaltung der Funktion des Organismus oder seiner Teilsysteme angestrebt wird.

30 min.	€ 62,-
50 min.	€ 83,-

EINZELBERATUNG

Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

Messung der Körperzusammensetzung (Fett, Wasser, Muskel)
Einzelmessung inklusive Auswertung.

30 min.	€ 52,-
2. Messung	€ 41,-

Ernährungsberatung (Diätologin)

Einzelberatung 30 min.	€ 63,-
------------------------	--------

Gesundheitspsychologische Beratung

Einzelberatung 30 min.	€ 73,-**
------------------------	----------

Sportwissenschaftliches Training und Beratung

Personal Coaching (Anamnese & Bewegungsanalyse) 30 min.	€ 62,-
--	--------

* nur im Ring Bio Hotel Hartberg

** nur im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf



”

Jede Behandlung löst etwas,
ordnet etwas, bringt etwas in
Bewegung – und schenkt dem
Körper die Chance, seine eigenen
Regenerationskräfte zu entfalten.
Genau darin liegt ihr tiefer Wert.

Damit das gelingt, braucht es
beides: aktive Mitarbeit und die
Bereitschaft, sich einfach einmal
fallen zu lassen. Besonders die
ungestörte Nachruhe unterstützt
den Körper dabei, diese Impulse zu
verarbeiten und langfristig in mehr
Gesundheit und Lebensqualität zu
verwandeln.

Christian Tür
THERAPIELEITUNG



AMBULATORIUM FÜR PHYSIKALISCHE THERAPIEN

Unsere Therapieabteilungen unterliegen dem steirischen Krankenanstaltengesetz. Einige Krankenkassen übernehmen, nach rechtzeitigem Antrag und vorheriger Bewilligung, teilweise die Kosten für verordnete Therapien oder Therapieserien, die von Ihrem Haus- oder Facharzt ausgestellt werden. Direktverrechnung mit SVS. Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt bzw. an Ihre Krankenkasse/Versicherung.



SCHÖNHEIT & KOSMETIK

PFLEGE, DIE VON INNEN & AUSSEN WIRKT

Kosmetik ist für uns ein wesentlicher Teil eines ganzheitlichen Wohlgefühls. Schönheit verstehen wir nicht als Perfektion, sondern als ein harmonisches Zusammenspiel von Hautgesundheit, innerem Wohlbefinden und persönlicher Ausstrahlung. Fältchen und Hautveränderungen gehören zum Älterwerden – und sie dürfen sichtbar sein. „Haut ist lebendig“, sagt Frau Wilfinger, Leiterin der Kosmetikabteilung



Brigitta Wilfinger
KOSMETIKLEITUNG

in den Wilfinger Hotels. „Sie verändert sich, sie reagiert und zeigt, wie wir mit uns selbst umgehen. Ernährung, Bewegung, Stress und Schlaf beeinflussen unser Hautbild spürbar. Auch UV-Strahlung, Rauchen und äußere Umwelteinflüsse hinterlassen ihre Spuren. Wer gut für sich sorgt, stärkt damit auch seine Haut.“

Jeder Mensch bringt seine eigene Hautgeschichte mit – etwa die Struktur des Bindegewebes, die Qualität des Kollagens, die Pigmentierung oder die Neigung zu Trockenheit. Ein anderer Teil entsteht durch unsere täglichen Gewohnheiten und Lebensumstände. Beides zusammen formt das, was wir im Spiegel sehen – und beides verdient einen achtsamen Blick. „Unsere Aufgabe ist es, die Haut auf ihrem ganz persönlichen Weg zu unterstützen und ihre natürliche Schönheit zum Vorschein zu bringen“, so Brigitta Wilfinger. Wir arbeiten mit hochwertiger Natur- und Wirkstoffkosmetik von RINGANA und Phytomer und stimmen jede Anwendung präzise auf Hauttyp und individuelle Bedürfnisse ab. Mit sanften Gesichtsmassagen, regenerierenden Masken, tiefenwirksamen Ampullen und wohltuenden Körperbehandlungen fördern wir die natürlichen Erholungsprozesse der Haut. Unser Ziel ist es nicht, Spuren des Lebens zu glätten, sondern die eigene Ausstrahlung zu stärken und das Wohlgefühl in der eigenen Haut zu vertiefen.

UNSERE BEST-OF BEHANDLUNGEN

Exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung

für anspruchsvolle Haut:

Duftendes, hochwertiges und regenerierendes Wildrosenöl verwöhnt die Haut. Peeling, Ausreinigung, Rosenkompressen, Wildrosenölmassage, Rosenmaske, Augenkompressen mit Rosenknospen, Abschlusspflege.

90 min.

€ 107,-

Augenkonturbehandlung

Eine wohltuende Augen-Lifting-Behandlung, eine Kombination aus einer sanften Handmassage, einer zarten Pinselmassage und einer Augenpackung – wirkt glättend, abschwellend und entspannend.

30 min.

€ 47,-

Elastische Gesichtsmodellage „Anti-Age“

Plastifizierende Maske für einen erfrischenden Verjüngungseffekt und eine nachhaltige Straffung und Glättung der Haut.

45 min.

€ 65,-

Ganzkörper-Pflegebehandlung

Trocken-Bürstenmassage mit Peeling-Effekt, Molke-Schönheitsbad und Ganzkörper-Ölpackung regenerieren, stärken und nähren die Haut. Eine wirksame Intensivbehandlung für den ganzen Körper.

80 min.

€ 96,-

Luxus-Ganzkörperpeeling

„Haut wie Samt und Seide“. Durch kleine Schleifpartikelchen wie Kokosflocken werden trockene Hautzellen entfernt. Das warme Sesamöl wirkt intensiv pflegend und nährend. Es macht die Haut samtig weich und geschmeidig.

30 min.

€ 51,-

Gepflegte Hände & Füße

Maniküre, 30 min.

€ 44,-

Pediküre mit Basen-Fußbad, 45 min.

€ 54,-

TERMINE
RECHTZEITIG
BUCHEN!

DAS GESAMTE KOSMETIK-ANGEBOT FINDEN
SIE IM THERAPIE- & KOSMETIKFOLDER
Erhältlich online & an der Rezeption



Jetzt online
entdecken!



RINGANA

Ringana Frischekosmetik
bewährt sich seit über 25
Jahren immer wieder aufs
Neue. Nachhaltigkeit,
Unkonventionalität und
Natürlichkeit sind Werte,
hinter denen RINGANA seit
jeher stehen.

PHYTOMER

Maritime Wirkstoffkosmetik
aus Frankreich, die Algen-
extrakt, Meeresgewächse
sowie Quellwasser beinhaltet
und viele Mineralien und
Spurenelemente enthält. Sie
wirkt pflegend, nährend und
feuchtigkeitsspendend.

GLÜCKSKAPELLE MASENBERG

KRAFTORT DER STILLE UND DES GLAUBENS

Die Glückskapelle Masenberg liegt auf 1.261 m Seehöhe in der Oststeiermark und ist ein beliebtes Ziel für Pilger, Naturliebhaber, Wanderer und Radfahrer. Die barocke Kapelle mit Schutzhütte und Gipfelkreuz lädt nicht nur zum Verweilen ein, sondern ist auch Ausgangs- und Etappenziel zahlreicher Wanderrouten rund um den Masenberg.

Mit großer Hingabe ließ die Familie Wilfinger im Frühjahr 2008 die weltweit erste auf eBay versteigerte barocke Kapelle aus dem 18. Jahrhundert abtragen. Ursprünglich stand sie in Hof bei Kirchberg/Raab. Danach wurde sie mit viel Aufwand am Masenberg bei Hartberg auf 1.261 Metern Seehöhe wieder aufgebaut. Die Kapelle liegt in unmittelbarer Nähe der Schutzhütte und des Gipfelkreuzes, die sich seit 1987 ebenfalls in Familienbesitz befinden.

NEUER WALDERLEBNISWEG

Am 26. September 2025 wurde der interaktive Themenweg „Masen.Berg. – Dein Waldabenteuer“ im Naturpark Pöllauer Tal feierlich eröffnet. Auf dem ca. 1 km langen Rundweg warten 7 interaktive Stationen, die Kinder und Erwachsene gleichermaßen dazu einladen, in die Geheimnisse des Waldes einzutauchen.

Weitere Informationen finden Sie auf www.glueckskapelle.at



WEITERE INFORMATIONEN

- Kein Abzug für nicht konsumierte Leistungen.
- Keine Rückvergütung für Inklusivleistungen, die nicht in Anspruch genommen werden.
- Die in unseren Arrangements enthaltenen Anwendungen und Leistungen gelten nur innerhalb der jeweiligen Pauschale und können nicht getauscht werden.
- Haustiere auf Anfrage in begrenzter Anzahl erlaubt.

ZAHLUNGSVARIANTEN:

1. Wilfingers Glücksschecks, (Online-) Gutscheinen und Geschenkkarten
2. Barzahlung
3. Bankomat- und Kreditkarte

Preise zzgl. Nächtigungsabgabe pro Person und Nacht (ab 15 J.): dzt. € 2,50 in Hartberg, Nächtigungs- und Kurabgabe dzt. € 3,50 in Bad Waltersdorf.

Preisänderungen und Druckfehler vorbehalten.

Wenn Sie zukünftig keine Informationen von uns erhalten möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail inklusive Ihres Vor- und Nachnamens und Ihrer Anschrift mit.

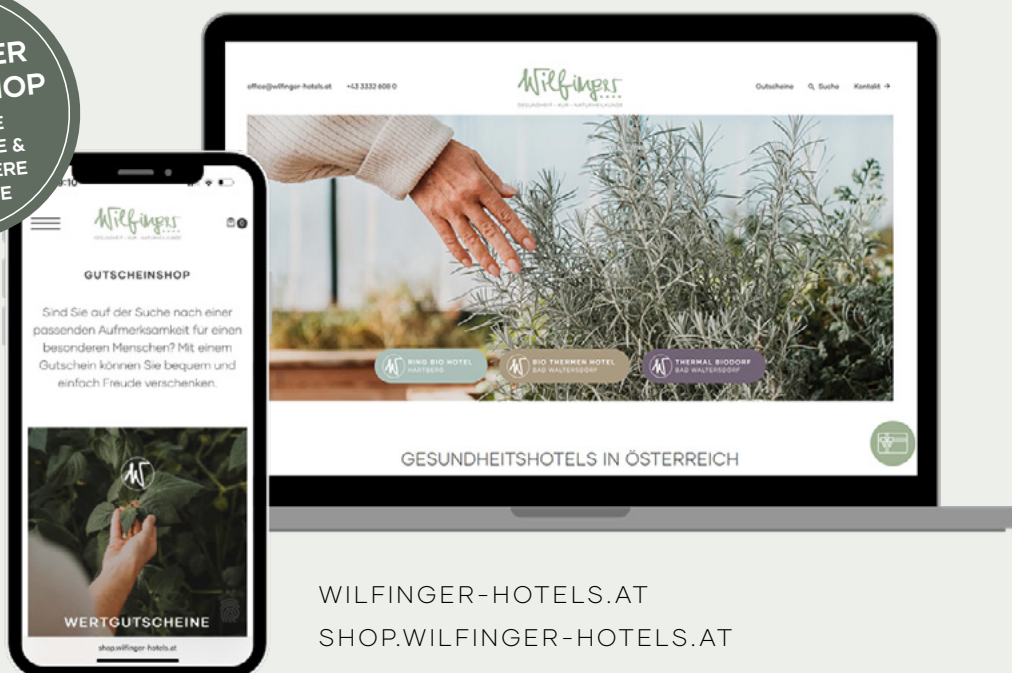
ANREISEMÖGLICHKEITEN:

- Mit dem **Auto**: Südbahn (A2), Abfahrt Hartberg bzw. Bad Waltersdorf (laut Beschilderung).
- Mit der **Bahn** nach Hartberg bzw. Bad Waltersdorf – **gratis Hotel-Shuttle** vom/zum Bahnhof (Anmeldung spätestens 1 Tag vorher).

- Mit dem **Wiener Thermenlandbus** nach Bad Waltersdorf und retour. Alle Infos unter: www.thermenlandbus.wien
- **Abholservice** aus Wien: Jeden SONNTAG bequeme und stressfreie Hausabholung bzw. Rückfahrt mit dem Hotelbus (inkl. Gepäckservice). Preis pro Person und Fahrt: € 59,-. Abholung von der Wohnung zwischen 12.00 und 15.00 Uhr, Rückfahrt vom Hotel ab 8.30 Uhr.
- E-Ladestellen
- Anreise ab 14.00. Zimmerfreigabe am Abreisetag bis 10.00 Uhr (Thermal Biodorf) bzw. 11.00 Uhr (Ring Bio Hotel & Bio Thermen Hotel).
Aufgrund der Therapieeinteilung bzw. des Arztbesuches empfehlen wir, am SONNTAG, DIENSTAG oder MITTWOCH anzureisen.

IMMER AUF DEM NEUESTEN STAND

BESUCHEN SIE UNSERE WEBSITE FÜR ALLE AKTUELLEN INFOS



WILFINGER-HOTELS.AT
SHOP.WILFINGER-HOTELS.AT



@WilfingerHotels



@wilfinger_hotels



@wilfinger_hotels

NEWSLETTER-ANMELDUNG

Melden Sie sich jetzt für unseren Newsletter an und folgen Sie uns auf Facebook und Instagram für aktuelle Informationen, neue Angebote, attraktive Gewinnspiele und spannende Gesundheitstipps.

SCANNEN &
ANMELDEN





”

Wir können den Wind
nicht ändern, aber die
Segel neu setzen.

Aristoteles



WWW.WILFINGER-HOTELS.AT



WILFINGER
RING BIO HOTEL
HARTBERG

Schildbach 51
8230 Hartberg
Tel.: +43 3332 608-0 | Fax: DW 550
hartberg@wilfinger-hotels.at



WILFINGER
BIO THERMEN HOTEL
BAD WALTERSDORF

Wagerberg 119/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf
Tel.: +43 3333 2981-0 | Fax: DW 550
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at



WILFINGER
THERMAL BIODORF
BAD WALTERSDORF

Wagerberg 126/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf
Tel.: +43 3333 3281-0
biodorf@wilfinger-hotels.at