

Wilfinger  
★★★★

GESUNDHEIT • KUR • NATURHEILKUNDE

# Glücksjournal

AUSGABE  
03|2024 - 02|2025



willkommen

## GANZHEITLICHES GESUNDHEITSKONZEPT

Seit nahezu 50 Jahren im Einsatz  
für mehr Gesundheit und Wohlbefinden  
unserer Gäste.

Ab Seite 3

## VOLLWERT VITALKÜCHE

Leichte und überwiegend vegetarische  
Küche – ein Genuss für einen modernen  
und gesunden Lebensstil.

Ab Seite 10

## MEDIZINISCHE & THERAPEUTISCHE KOMPETENZ

Im Einklang mit der Kraft der Natur:  
Unsere wirkungsvollen Ansätze für  
Prävention, Regeneration und Heilung.

Ab Seite 12

[WWW.WILFINGER-HOTELS.AT](http://WWW.WILFINGER-HOTELS.AT)



Generationenthema Gesundheit: Roman Wilfinger sen. und Roman M. Wilfinger



# Ihre Gesundheit im Fokus

UNSER ZIEL IST IHR WOHLBEFINDEN UND IHRE GESUNDHEIT.  
MIT VERANTWORTUNG UND HÖCHSTEM ENGAGEMENT SETZEN WIR UNS DAFÜR EIN.

## GLÜCK IST GESUNDHEIT

Wir bleiben unseren Werten seit fast 50 Jahren treu und sehen seit jeher **Gesundheit** als Grundlage für Lebensqualität an. Mit unserem Konzept, das von **Vollwert-Vitalküche**, über Kräuterheilmittel bis hin zu medizinischen Therapien, Bewegungs- und Entspannungsprogrammen reicht, verfolgen wir einen ganzheitlichen Ansatz, der Ihre vielen, individuellen Bedürfnisse berücksichtigt. Unser Ziel ist es, Ihnen zu helfen und Sie zu begleiten, ein gesünderes und glücklicheres Leben zu führen.

## ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN

Wir sind stolz darauf, dass unsere Hotels ein Ort der **Erholung** und **Vorsorge** sind, an dem Sie sich entspannen und regenerieren können. Dabei legen wir nicht nur Wert auf fachliche Kompetenz, sondern auch auf eine Atmosphäre, in der Sie sich wie zu Hause fühlen. Mit einem reichen Erfahrungsschatz und fundiertem Fachwissen stehen Ihnen unsere Therapeut:innen zur Seite, um die bestmögliche Betreuung zu bieten. Neben unserem regenerativen Angebot bieten wir ein abwechslungsreiches Aktivprogramm, das auf die Bedürfnisse verschiedener Lebensstile und Fitnesslevels zugeschnitten ist. Neben den körperlichen Aspekten legen wir auch großen Wert auf geistige Anregung. Daher bieten wir regelmäßig Gesundheits- und Fachvorträge von unseren Köch:innen, Mediziner:innen und Diätolog:innen an, um Ihre Sinne zu beleben und eine umfassende Erfahrung für Körper und Geist zu schaffen.

## DAS BESTE AUS DER NATUR

Wir setzen auf die Kräfte, die uns die Natur schenkt. Lehren von Hildegard von Bingen inspirieren uns, altes Heilwissen mit moderner Medizin zu vereinen. Wir verwenden bewährte **Naturheilmittel** aus der hauseigenen Manufaktur, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren. Die Integration der **Frischekosmetik** von Ringana unterstreicht unsere Hingabe zu natürlicher Pflege. Dieser Ansatz findet auch in unserer überwiegend vegetarischen Küche Ausdruck, die u.a. auf hochwertigen Bio-Produkten basiert. Umweltschutz und der ökologische Fußabdruck spielen in

unseren Betrieben ebenfalls eine zentrale Rolle. Von der Auswahl nachhaltiger Materialien bis hin zu energieeffizienten Maßnahmen möchten wir einen Beitrag zum Umweltschutz leisten und auf eine grüne Zukunft setzen.

## EINE GEMEINSAME REISE

Wir schätzen es sehr, dass zahlreiche unserer Gäste zu langjährigen Begleiter:innen geworden sind. Ihr fortwährendes Vertrauen in unsere

Gesundheitszentren ist die wertvollste Bestätigung unserer Arbeit, und dafür sind wir aufrichtig dankbar.

Wir freuen uns darauf, Sie weiterhin mit **Herzlichkeit** und **Engagement** auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen.

Ihre

*Familie Wilfinger*



Geschäftsführer Roman M. Wilfinger

# Unsere Gesundheitsphilosophie

BEWUSST GENIEßEN, KRAFT TANKEN, DIE EIGENE VITALITÄT BELEBEN UND SICH WOHLFÜHLEN.  
DAS FUNDAMENT UNSERES TUNS BILDET UNSERE GESUNDHEITSPHILOSOPHIE:

GESUNDHEIT IM ZENTRUM.



WOHLBEFINDEN IM JETZT.

## WILFINGERS KURANGEBOT

### HEILVERFAHREN - KUR/GVA

Wir haben im BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf – Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg ein Direktverrechnungsabkommen mit diversen Sozialversicherungsträgern für dreiwöchige stationäre Kuren zur Gesundheitsvorsorge für den Stütz- und Bewegungsapparat. Nutzen Sie diese wirkungsvolle Möglichkeit und geben Sie bei Ihrem Kurantrag „Gesundheitszentrum Sonntagsberg in Bad Waltersdorf“ als Wunscheinrichtung an. Bei unseren Kuren setzen wir bewusst auf die natürliche Heilkraft des Thermalwassers, um Ihren Gesundheitsprozess optimal zu unterstützen.

Details siehe Seite 25.

### WILFINGERS AUFFRISCHUNGSKUR

Für Ihre aktive Gesundheitsvorsorge nach der dreiwöchigen Kur bieten wir attraktive Auffrischungs-Kurwochen an.



## WILFINGERS PRIVATKUREN

### GLÜCKSKUR-GESUNDHEITSWOCHE

Gönnen Sie sich die traditionelle RING Glückskur®-Gesundheitswoche. Ideal zur Prävention, Gewichtsregulierung und Ernährungsumstellung. Die perfekte Ergänzung sind unsere nachhaltig wirksamen Kurpakete. Details siehe Seiten 28-29.

### WILFINGERS JUNGBRUNNENKUREN

Tun Sie sich und Ihrer Gesundheit etwas Gutes und erleben Sie die vitalisierende Wirkung unserer Jungbrunnenkur: Zwei oder drei Wochen inkl. Kurpaket(e) nach Wahl. Details siehe Seiten 28-29.

### DETOX-TAGE UND GEFÜHRTE FASTENWOCHEN

Reinigen Sie Ihren Körper von Innen und Außen und tanken Sie neue Energie.

Details siehe Seiten 30-31.

# Gesundheit · Tradition · Generationen

EIN EINDRUCKSVOLLER BLICK IN DIE GESCHICHTE DER WILFINGER HOTELS UND IHRE WEGWEISENDE REISE

Seit fast fünf Jahrzehnten verfolgt das Familienunternehmen Wilfinger dasselbe Ziel: Lebensqualität durch eine gesunde Lebensweise.

## HERAUSFORDERNDE ANFÄNGE

Roman Wilfinger sen., ein Mann mit einem Gespür für Neues und einem ausgeprägten Unternehmergeist, fand sich in den frühen 1970er-Jahren in einer schwierigen wirtschaftlichen Situation wieder. Als Besitzer eines Motor-Hotels mit unzureichender Auslastung und prekärer finanzieller Lage stieß er zufällig auf ein Kneipp-Heftchen, das seine Perspektive veränderte.

## DER WANDEL ZUM GESUNDHEITSHOTEL

Die Kneipp-Broschüre inspirierte ihn dazu, sein Hotel neu zu orientieren und fortan der Gesundheit zu widmen. Rasch wurden die Räume im Untergeschoss zu Kneipp-Einrichtungen umgewandelt. Parallel dazu ergab sich die glückliche Bekanntschaft mit dem Bio-Landwirt und Ernährungsphysiologen Siegfried Lübke, der eine einzigartige, kreative lactovegetabile Vollwertkost ins Hotel und enge Beziehungen zu Bio-Landwirten brachte.

## AUSBAU UND DIE SUCHE NACH DER ZIELGRUPPE

Die für ein Kurhotel notwendigen infrastrukturellen Einrichtungen wie Hallenbad, Therapie- und Kosmetikräume, Arztordination & Co. wurden gebaut und die Zielgruppe für fleisch-, fisch- und eierfreie Vollwertküche wurde nach einer entsprechenden Werbung gefunden. „Unsere vegetarische Bio-Küche war zu dieser Zeit einzigartig und hat unsere Gäste schon damals begeistert“, erinnert sich der Seniorchef.

”

Von Ideen spricht man nicht nur – man realisiert sie auch.

Roman Wilfinger sen.  
Firmengründer

## EXPANSION UND GENERATIONSWECHSEL

1988 folgte mit dem Bio Thermen Hotel die Erweiterung eines weiteren Standortes in Bad Waltersdorf, schon 4 Jahre später wurde das angrenzende Biodorf mit Ferienhäuser und Appartements eröffnet. Nachdem sein Sohn, Roman H., im Jahr 2005 die Leitung übernommen hatte, liegt heute die Verantwortung für die Wilfinger Hotels in den Händen seines Enkels, Roman M. Mit großem Engagement und einer überzeugenden

Hingabe für die Philosophie des Hauses setzt er die erfolgreiche Unternehmensgeschichte fort. Er strebt danach, die Tradition der Wilfinger Hotels zu bewahren, während er auch zeitgemäße Akzente mit seinen eigenen Ideen setzt.



Gründer und Gesundheitspionier Roman Wilfinger



# Heilkräfte der Natur

TRADITIONELLE WEGE, MODERNE HEILUNG:  
NATURHEILKUNDE FÜR GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Die Naturheilkunde, ein jahrhundertealtes Heilsystem, betont die Selbstheilungskräfte des Körpers und setzt auf natürliche Methoden zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden. Ein bedeutender Beitrag zur Naturheilkunde stammt von Hildegard von Bingen, Klosterfrau, Philosophin und Heilerin des 12. Jahrhunderts.

## HILDEGARD VON BINGEN

Ihre Art des Denkens ermöglichte einen gänzlich erhabeneren Blick auf das Dasein. Sie war eine Predigerin für das Volk und wurde für viele Menschen zur Wegweiserin in puncto Gesundheit, Genesung und Prävention. In ihren Werken beschrieb sie eine Vielzahl von Heilkräutern und deren Anwendungen für unterschiedliche Beschwerden. Hildegard selbst war das beste Beispiel für den Erfolg ihrer Lehren – sie selbst erreichte ein Alter von 82 Jahren, zu einer Zeit, als die Lebenserwartung bei etwa 42 Jahren lag.

## MODERNE MEDIZIN

Ihre ganzheitlichen Behandlungsmethoden zu einer ausgewogenen Ernährung und einem gesunden Lebensstil sind bis heute relevant und finden im modernen Alltag zunehmend Anklang. Heilkräuter, wie sie von ihr beschrieben wurden, werden in Form von Tees, Elixieren oder Nahrungsergänzungsmitteln genutzt. Hildegards Konzept der „Grünkraft“ betont den Verzehr von frischem, grünem Gemüse. Dieser Ansatz findet

sich im heutigen Trend zu grünen Smoothies und einer pflanzenbasierten Ernährung wieder, der auf natürliche Weise die Vitalität fördert. Zusätzlich zu den Heilkräutern propagierte Hildegard von Bingen auch Fastenkuren zur Reinigung des Körpers. Moderne Formen des Intervallfastens oder Detox-Programme knüpfen an diese Ideen an, um den Körper zu entgiften und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

”

**Gesund sein bedingt eine ausgewogene Beziehung zwischen Mensch und Natur, ein harmonisches Zusammenwirken von Körper, Geist und Seele.**

Hildegard von Bingen  
**Universalgelehrte**



*Dr. Richard Brodnik*

KURARZT UND EXPERTE FÜR  
HILDEGARD-MEDIZIN & TEM



## GELEBTE PRAXIS

Dr. Richard Brodnik ist bei uns als Kurarzt und Hildegard-Mediziner tätig und beschäftigt sich seit Jahrzehnten mit dem Schaffen der Hildegard von Bingen. Wirkungsvolle Kräuterheilmittel werden schon seit Jahren in unserem Gesundheitszentrum in Hartberg unter seiner Aufsicht nach erprobten Original-Rezepturen hergestellt und in Behandlungen eingesetzt. In seinen regelmäßigen Fachvorträgen gibt er sein Kräuterwissen auch an unsere Gäste weiter und vermittelt dabei wertvolle Einblicke in die Prinzipien der Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen.

# Heilkräutertherapie

## AUS DER HAUSEIGENEN MANUFAKTUR

Das Wissen rund um Kräuter und Gewürze ist unsere Basis. Aufbereitet z.B. als Elixier, Tropfen oder Pulver kommen die Wilfingers Kräuterheilmittel aus eigener Erzeugung und Handarbeit in verschiedensten Formen zum Einsatz:

- 29 Spezialtees bzw. Kräutermischungen
- 11 verschiedene Tropfen
- 27 Elixiere bzw. Kräuterweine
- Entgiftungsmus „Latwerge“
- 10 verschiedene Pulver und Samen
- Gewürzmischungen
- Aciflovital® (ballaststoffreiches Quellprodukt zur Entschlackung)
- u.v.m.

# Die innere Ruhe finden



ENTSCHLEUNIGEN - INNEHALTEN - KRAFT SCHÖPFEN



Lavendel wirkt beruhigend, fördert die Schlafqualität und lindert Stress und Ängste.

LAVENDEL

In einer Welt, die uns mit einem hektischen Alltag, Terminen und Verpflichtungen oft den Atem raubt, verlieren wir nicht selten den Blick für das Wertvollste, das wir besitzen – unsere Gesundheit.

## **INNEHALTEN UND BEWUSST GENIESSEN**

Die ständige Jagd nach dem nächsten Ziel, sei es beruflicher Erfolg oder materieller Wohlstand, lässt uns oft vergessen, dass wahre Lebensqualität in der Balance liegt. Gesundheit ist nicht nur die Abwesenheit von Krankheit, sondern ein ganzheitlicher Zustand von körperlichem, geistigem und seelischem Wohlbefinden. Deshalb ist es an der Zeit, sich zu besinnen, auf das zu achten, was unserem Körper guttut, und sich bewusst für die kleinen Freuden des Lebens zu öffnen. Oft kann man schon alleine durch Momente des Innehaltens, einem liebevollen Umgang mit sich selbst und anderen, bewusstes Wahrnehmen der Natur, das innere Gleichgewicht finden und Heilungsprozesse in Gang setzen.

## **RÜCKBESINNUNG**

Die Rückbesinnung auf die eigenen Bedürfnisse bedeutet nicht, sich von

der Welt abzuschotten, sondern die Signale unseres Körpers ernst zu nehmen. Ein Spaziergang in der Natur, Augenblicke der Stille oder tiefes Ein- und Ausatmen, all diese scheinbar kleinen Dinge tragen dazu bei, dass wir nicht nur existieren, sondern wirklich fühlen.

”

**Gesundheit ist  
nicht alles,  
aber ohne  
Gesundheit ist  
alles nichts.**

Arthur Schopenhauer  
Philosoph

## **RUHE UND ENTSPANNUNG**

Unser Regenerationsbereich mit hotel-eigener Bade- und Saunalandschaft dient als Rückzugsort und

ermöglicht unseren Gästen bis 22 Uhr, dem alltäglichen Trubel zu entfliehen. Das Baden und Schwimmen im mineralstoffreichen Bad Waltersdorfer Thermalwasser wirkt stressreduzierend und gesundheitsfördernd. Es entlastet die Muskeln, schont die Gelenke, strafft die Haut, entschlackt und bringt den Kreislauf in Schwung. Die wohlig-warmen Stunden in unseren vielfältigen Saunen sind nicht nur eine Wohltat für den Körper, sondern bieten auch einen mentalen Ausgleich. Der bewusste Wechsel zwischen Hitze und Abkühlung unterstützt den Stressabbau und trägt zu einem tieferen Entspannungszustand bei.

## **GLÜCKSMOMENTE AUF 1.261 METERN**

Der Kraftort Masenberg mit der familieneigenen Glückskapelle bietet den idealen Raum, um innezuhalten, in Andacht zu verweilen und geistige Kraft aus der Stille zu schöpfen. Spüren Sie die positive Energie und die heilsame Wirkung, die von diesem Ort ausgeht – eine wohltuende und inspirierende Erfahrung für Körper, Geist und Seele!

# Ein Tag beim Wilfinger

IM RING BIO HOTEL HARTBERG

Bei einem Aufenthalt in einem Wilfinger Hotel werden Sie nicht nur von Kopf bis Fuß, sondern auch vom Aufwachen bis zum Schlafengehen verwöhnt. Sie stehen im Mittelpunkt des Geschehens und dürfen sich von uns durch den Tag führen lassen.

## AUFGEWACHT

DER TAG BRICHT AN

06:00

Der Nierentee wird täglich in Ihr Zimmer serviert. Die Kräutermischung verbessert die Nierenfunktion und sorgt für eine optimale Hydrierung nach einer erholsamen Nacht.

**MUNTERMACHER** Wer aktiv in den Tag starten möchte, tut das am besten bei unserer Morgengymnastik ab 07:00 Uhr. Sie weckt die Lebensgeister und bringt den Kreislauf in Schwung!



## HOTEL-TV

Fitness im Hotelzimmer?

Mit unserem „Fit mit Wilfinger“-Programm können Sie auch im Zimmer aktiv werden. PS: Den Stick mit allen Einheiten können Sie auch für zu Hause erwerben.



## PERFEKTER START

VIELFALT KOSTEN

Ein vitaler Start in den Morgen erwartet Sie mit unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet: Vollkornbrot aus der eigenen Bäckerei, frisches Obst, Bio-Tees und Müslis, erfrischende Säfte, köstlicher Honig, hausgemachte Marmeladen und mehr. Genießen Sie den sanften Kick in den Vormittag mit vielen Bio-Produkten.

08:00

## THERAPIEN

LOCKERN, LÖSEN, LOSLASSEN

09:00

Nach dem Frühstück begeben Sie sich in unsere fachkundigen Hände. Fallen lassen während einer lockernden Massage, entgiften bei einer entschlackenden Meeresalgen-Behandlung oder in einem wärmenden Bad regenerieren – unsere Therapeut:innen kümmern sich mit höchstem Fachwissen um Ihr Wohlbefinden.



## MITTAGSPAUSE

ENERGIE FÜR DEN TAG

Nach einem vitalisierenden Vormittag kosten Sie sich zu Mittag durch ein feines vegetarisches 3-Gänge-Menü mit Vitamingetränk, Rohkostvariationen oder Suppe, Vollwertgericht und Dessert.

12:00



# SCHÖN VON INNEN & AUSSEN

NATÜRLICH WOHLTUEND

In unserem Kosmetiksalon verwöhnen wir Sie mit der oststeirischen Frischekosmetik von Ringana. Schließen Sie die Augen für eine sanfte Gesichtsmassage oder entspannen Sie sich bei pflegenden Körperbehandlungen.

14:00



## AKTIVPROGRAMM

GEMEINSAM BEWEGEN

15:00

Am Nachmittag begegnet man manchmal dem inneren Schweinehund und bekämpft ihn gruppendynamisch: Das ist effektiv und macht mindestens doppelt so viel Spaß. Informieren Sie sich über unser Aktivprogramm wie Gymnastik, Aqua Fitness und vieles mehr: Jeder Schritt ist eine Bewegung in die richtige Richtung.



## WILFINGERS NATURLADEN

GESUNDHEIT TO GO

In unserem Bio-Shop finden Sie hauseigene Elixiere, Tees und alles, was Ihr Herz nach einem Aufenthalt bei uns begehrt.

**TIPP:** Die Produkte eignen sich auch perfekt als Mitbringsel oder Geschenk für liebe Menschen zu Hause.

16:00

## ABENDESSEN

GENUSSVOLLE VIELFALT

18:00

Unsere köstlichen Abendmenüs tragen die Grüne Haube und sind vegetarisch oder wahlweise mit Fleisch oder Fisch. Lassen Sie sich von unserer Vollwert-Vitalküche überzeugen und entdecken Sie bei uns den Geschmack der Natur.



## WISSEN

Es finden regelmäßig Gesundheits- & Fachvorträge von unseren Köch:innen, Mediziner:innen & Diätolog:innen statt.



## REGENERATION

ERHOLUNG ZUM ABSCHLUSS

Erleben Sie nach einem ereignisreichen Tag eine entspannende Zeit in unserer Bade- und Saunalandschaft – der perfekte Ausklang.

20:00



# Wilfingers Vollwert-Vitalküche

GESUNDE ERNÄHRUNG FÜR EIN GESUNDES LEBEN

Die Basis jeder gesunden Ernährungsform sind vollwertige, möglichst naturbelassene Nahrungsmittel. Gesundes Essen beginnt schon bei naturgemäßem Anbau und der Beschaffenheit der Bodenqualität. Unsere Bio-Bauern sind Garant für natürliche Produkte, den Erhalt der Bodenfruchtbarkeit und die Vermeidung von Umweltbelastungen.

## DIE GRÜNE HAUBEN KÜCHE

Die Grüne Haube wird österreichweit von Styria vitalis an Hotellerie- & Gastronomiebetriebe verliehen und steht für Genuss auf höchstem Niveau in zertifizierter Bioqualität. Wir sind stolz darauf, bereits seit über 30 Jahren die Grüne Haube zu tragen, was unsere langjährige Hingabe zu hochwertigen, nachhaltigen und biologischen Produkten unterstreicht.

## INDIVIDUELL GENIESSEN

Unsere Küche ist nicht nur grün, sondern auch auf die persönlichen Bedürfnisse der Gäste zugeschnitten. Mit Rücksicht auf Unverträglichkeiten, verschiedene Kostformen (u.a. auch vegan) und einem personalisierten Kalorienbedarf von 300 bis 2.000 kcal bieten wir flexible Menüs, darunter Normal-, Aufbau-, Reduktions- oder Schonkost, um die persönlichen Gesundheitsziele optimal zu unterstützen.

## GESUNDE VIELFALT AM TELLER

Unsere Bio-Köch:innen achten bei der Zusammensetzung der Speisen stets darauf, dass dem Körper alle notwendigen Nähr- & Vitalstoffe (Fett, Eiweiß, Kohlenhydrate, Ballaststoffe,

Vitamine, Spurenelemente, Mineralstoffe, sekundäre Pflanzenstoffe etc.) in ausreichenden Mengen zugeführt werden – besonders wichtig bei Fastenkuren. Genuss darf dabei nicht fehlen. Eine schonende Zubereitung und liebevolle Handarbeit sorgen dafür, dass unsere frischen, hochwertigen Zutaten möglichst unverfälscht bleiben und ihr natürlicher Geschmack hervorgehoben wird. Unsere Gerichte werden mit hauseigenen Produkten und Kräutern nach Hildegard von Bingen verfeinert, die nicht nur den Geschmack verbessern, sondern auch eine besondere gesundheitliche Wirkung entfalten.

## GLYKÄMISCHER INDEX

Der niedrige glykämische Index findet bei unserer Speisenzusammenstellung eine besondere Berücksichtigung, was dazu führt, dass das Sättigungsgefühl länger anhält. Somit stellt es eine wirkungsvolle Maßnahme bei Übergewicht, Diabetes mellitus und Herz-Kreislaufkrankungen dar. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Kohlenhydrate mit einem hohen glykämischen Index den Blutzuckerspiegel stark anheben, was zu einer übermäßigen Insulinausschüttung führt. In weiterer Folge wird die Fettspeicherung angeregt, es kommt zu einer Unterzuckerung, die wiederum Heißhunger erzeugt und zu Übergewicht führen kann.

## SÄURE-BASEN-HAUSHALT

Übersäuerung bildet die Grundlage vieler Erkrankungen und schafft erhöhte Anfälligkeit für Viren, Bakterien und Pilze. Unsere Bio-Vollwertköstlichkeiten sind

## DIE WICHTIGSTEN PRINZIPIEN UNSERER VOLLWERTERNÄHRUNG:

- so naturbelassen wie möglich
- so schonend wie möglich
- so frisch wie möglich
- so saisongerecht wie möglich
- Berücksichtigung des glykämischen Index bei der Speisenzusammensetzung
- Verwendung von basischen Produkten
- überwiegend vegetarisch

frei von übersäuernden Nahrungsmitteln wie Zucker, Auszugsmehlen, raffinierten Fetten, jedoch reich an basischen Produkten wie Obst, Gemüse und Vollkorn. Damit fördern sie einen ausgeglichenen Säure-Basen-Haushalt.

## DER DARM – SITZ DES IMMUNSYSTEMS

Darm und Immunsystem stehen in enger Verbindung zueinander. Ist der Darm geschwächt, verliert das ganze Immunsystem an Stärke. Und umgekehrt kann es bei einer Abwehrschwäche zu Störungen im Magen-Darm-Trakt kommen. In beiden Fällen gerät die Darmflora aus dem Gleichgewicht. Ein überforderter Darm ist die Nummer eins für Zivilisationskrankheiten jeder Art und macht vorzeitig alt. Aufgrund dieser Erkenntnisse wird mit vollwertiger Ernährung sowie Kräuterheilmitteln (z.B. Acifloval® und Latwerge) nach Hildegard von Bingen auch auf die Darmreinigung und Darmsanierung größtes Augenmerk gelegt.

## UNSERE GENUSSBOTSCHAFTER:INNEN



**CARINA ERNST**

Küchenchefin  
im Bio Thermen Hotel  
Bad Waltersdorf



**ANITA BURST**

Küchenchefin  
im Ring Bio Hotel  
Hartberg



**ISTVAN VARGA**

Souschef  
im Ring Bio Hotel  
Hartberg



# Brokkolieremesuppe

MIT KRÄUTERSEITLINGE UND HÜTTENKÄSE-STRUDEL

## ZUTATEN FÜR 4 PERSONEN

600 g	Brokkoli
50 g	Zwiebel
	Salz, Pfeffer, Muskat
1	Knoblauchzehe
50 g	Butter
0,1l	Schlagobers
150 g	Kräuterseitlinge
200 g	Hüttenkäse
2	Eier
200 g	Dinkelblättertieg
1	Karotte

Die geschnittenen Zwiebeln in einer beschichteten Pfanne ohne Öl mit heißem Wasser unter ständigem Rühren goldgelb anbraten. 2/3 des Brokkolis dazugeben und mit Wasser oder Gemüsebrühe aufgießen. Mit Salz, Knoblauch, Pfeffer und Muskatnuss würzen und weich kochen. In einen Mixer geben und mit der Butter cremig pürieren. Zurück in die Pfanne geben, den Schlagobers hinzugeben, den restlichen Brokkoli hinzugeben und aufkochen lassen. Nicht zu lange kochen, damit der Brokkoli nicht zu weich wird. Die Kräuterseitlinge in Scheiben schneiden, mit Salz würzen und in einer beschichteten Pfanne anbraten. Den Hüttenkäse salzen, das Ei dazugeben, in Dinkelblättertieg einwickeln, mit verquirltem Ei bestreichen und im 160 Grad heißen Ofen etwa 15 Minuten backen. Den Strudel in Scheiben schneiden, auf einen Suppenteller legen, die Suppe darüber gießen und die Kräuterseitlinge und Brokkoliröschen hineinlegen. Mit Schlagobers und Karottenwürfeln garnieren.

**GUTES GELINGEN UND MAHLZEIT!**

Kümmel wirkt  
im Darm beruhigend  
und unterstützt die  
Leber- und  
Gallenfunktion.

KÜMMEL





# Medizinische Kompetenz

WIR BEGLEITEN SIE AUF IHREM WEG ZU EINEM GESÜNDEREN LEBENSSTIL

Unser ärztliches Fachpersonal vereint die Weisheiten der Schulmedizin mit den sanften Kräften der Naturheilkunde und der Traditionell Europäischen Medizin (TEM). Mit Wissen und Erfahrung werden unsere Kur- und Privatgäste umfassend und individuell beraten. Unser ganzheitliches Gesundheitskonzept strebt nach Prävention, Regeneration und Genesung, um ein erfülltes und gesundes Leben zu ermöglichen.



Hildegard-Mediziner & TEM Spezialist Dr. Richard Brodnik

## Spezialgebiete

### STOFFWECHSEL

- Adipositas/Übergewicht
- Metabolisches Syndrom
- Verstopfung und Darmträgheit
- Reizdarm oder Divertikulose
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen

### STÜTZ- UND BEWEGUNGSAPPARAT

- Abnützung der Wirbelsäule und Gelenke
- Bandscheibenprobleme

- Chronisch rheumatische Erkrankungen (in nicht akuten Phasen)
- Osteoporose
- Nach orthopädischen Operationen oder Gelenkersatz

### 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



”



Mehr als 80 Prozent unserer Gäste verspüren bereits während der Kur eine wesentliche Besserung ihres Zustandes. Entspannung und Therapie gehen bei uns Hand in Hand. Der Gast kann sich wie auf Urlaub fühlen und dabei spielen auch unsere Schönheits- und Kosmetikanwendungen eine große Rolle.

Wir begleiten unsere Gäste bei der aktiven Gesundheitsvorsorge durch einen Prozess der Veränderungen. Die Therapien wirken effektiv durch das Zusammenspiel von Ärzt:innen, Osteopath:innen, Diätolog:innen, Psycholog:innen, (Physio)-Therapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen. Während des Aufenthaltes bei uns motivieren wir unsere Kurgäste und bringen ihnen bei, wie sie den Lebensstil auch zu Hause umsetzen können. Das Wichtigste ist, dabei zu bleiben und nicht wieder in alte Gewohnheiten zu fallen.

DR. SANDRA PICHLER  
KURÄRZTLICHE LEITERIN



Jede Bewegung ist besser als keine. Holen Sie sich gelegentlich physiotherapeutische Unterstützung, um gegen Probleme vorzubeugen. Mit ein paar einfachen Übungen, die Sie während Ihres Aufenthalts erlernen, können Sie Ihre Gesundheit zu Hause fördern. Unsere Therapieprogramme werden individuell an Ihre Bedürfnisse und Ihr Fitnesslevel angepasst, nachdem ein umfassender Befund und klare Ziele erfasst wurden. Das schönste an unserer Arbeit? Wenn unsere Gäste nicht nur Freude, sondern auch deutliche Erfolge durch ihren Kuraufenthalt erleben. Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.

”

CORDULA HILL  
PHYSIOTHERAPEUTIN



In meinen Augen bedeutet Gesundheit weit mehr als lediglich die Abwesenheit von Krankheit. Vielmehr ist es ein Zustand der körperlichen und seelischen Zufriedenheit sowie Ausgewogenheit. Ein gesunder Lebensstil, der diesen Grundsätzen folgt, beinhaltet Erholungsphasen, eine ausgewogene Ernährung mit überwiegend biologischen und regionalen Lebensmitteln sowie regelmäßige Bewegung.

DR. ELISABETH SCHMALLEGGER  
ANGEHENDE KURÄRZTIN UND EXPERTIN FÜR HILDEGARD-MEDIZIN & TCM

”



Um die Gesundheit zu fördern und auch zu erhalten, empfehle ich einen Mix aus Herz-Kreislauftraining, muskelkräftigenden Übungen sowie Beweglichkeits- und Koordinationstraining. Besonders wichtig ist dabei, die eigene Komfortzone zu verlassen und regelmäßig zu trainieren, um Muskeln, Knochen, Stoffwechsel und die psychische Gesundheit zu stärken. Bewegungen können einfach in den Alltag integriert werden. Gute Übungen für zu Hause sind z.B. die Kniebeuge an der Wand, das Körperbrett „Planking“ auf der Matte oder einer erhöhten Fläche sowie der Einbeinstand am Boden bzw. auf einer zusammengerollten Matte.

MAG. ANDREA LANG  
SPORTWISSENSCHAFTLERIN





# Bewegung & Training

WER REGELMÄSSIG SPORT TREIBT UND SICH FIT HÄLT, GENIESST EINE HÖHERE LEBENSQUALITÄT UND IST BESSER FÜR DIE HERAUSFORDERUNGEN DES ALLTAGS GEWAPPNET.

Die positive Wirkung von regelmäßiger Bewegung auf die körperliche und geistige Gesundheit ist unbestritten. Fitness spielt eine zentrale Rolle, um die Lebensqualität zu steigern, die Mobilität zu erhalten und den Alterungsprozess zu verlangsamen.

## WER RASTET – DER ROSTET

Regelmäßig durchgeführte Mobilitäts-erhebungen zeigen, dass über die Hälfte der österreichischen Erwachsenen und zwei Drittel der unter 18-Jährigen nicht ausreichend aktiv sind. Vom Bett zum Tisch, dann ins Auto und mit dem Aufzug ins Büro, acht Stunden am Schreibtisch, zurück in die Wohnung und direkt auf die Couch – ob beruflich oder in der Freizeit, der Alltag vieler Menschen findet zunehmend sitzend statt, was ein großes Gesundheitsrisiko darstellt. Bewegungsmangel kann zu negativen körperlichen Veränderungen wie Muskelschwäche, Haltungsfehler und Gewichtszunahme führen und begünstigt u.a. Adipositas, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und psychische Leiden.

## SPORT ALS AUSGLEICH

Um den Folgen des sitzenden Lebensstils entgegenzuwirken, wird Sport immer bedeutender. Empfehlungen des Fonds Gesundes Österreich raten zu 150 Minuten moderater oder 75 Minuten intensiver Aktivität pro Woche. Schon eine halbe

Stunde pro Tag kann durch schnelleres Gehen, Radfahren, Tanzen oder Gartenarbeit erzielt werden. An mindestens zwei Tagen pro Woche sollten zudem die Muskeln gekräftigt werden – durch gezielte Übungen wie beispielsweise Kniebeugen und Ausfallschritte, bergauf gehen oder auch durch Stiegen steigen und andere Alltagsaktivitäten. Nicht zu vernachlässigen sind Übungen zur Verbesserung bzw. Erhaltung der Beweglichkeit und der Koordination.

”

**Bewegung und Sport bilden wichtige Bausteine, um auch im Alter fit, belastbar und gesund zu bleiben.**

Mag. Andrea Putz  
Sportwissenschaftlerin

## GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH BEWEGUNG

Ein bewusstes und abwechslungsreiches Sportprogramm sowie Fitness- und Entspannungstraining bieten umfassende gesundheitliche Vorteile. Von der Steigerung körperlicher und geistiger Fähigkeiten über Körperstraffung bis zur Burnout-Prävention – Bewegung fördert die Lebensqualität. Wichtig

ist dabei, dass man auf die individuellen Bedürfnisse und körperlichen Voraussetzungen achtet. Unsere erfahrenen Physiotherapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen betreuen, begleiten und trainieren Sie individuell, um Ihre persönlichen Gesundheitsziele zu erreichen. Unter besonderer Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Regeneration, Sensomotorik und mehr gestalten wir gemeinsam Ihr maßgeschneidertes Programm.

## Aktivprogrammen

- Morgengymnastik
- Wassergymnastik
- Nordic Walking
- Wirbelsäulengymnastik (Sportwissenschaftler:innen)
- TRX Kräftigungstraining (Sportwissenschaftler:innen)
- Atem-Bauch-Beckenbodentraining
- Detox-Yoga\*
- Yoga
- Pilates\*\*
- Wilfingers Hotel TV „Fit & Gesund mit Wilfinger“
- Beckenbodentraining nach BeBo\*\*
- Glücksentspannung\*
- Progressive Muskelentspannung nach Jacobson\*
- Geführte Meditation mit Klangschalen\*\*
- Schnuppertrommeln\*\*
- Kräuterspaziergang
- Reisevorträge
- Vortrag: „Ernährung & Heilkräuter“ (Arzt & Hildegardmediziner Dr. Richard Brodnik)
- Vortrag: „Wundermittel Bewegung & Sport“ (Sportwissenschaftler:innen)\*\*
- Vortrag: „Der Säurebasenhaushalt – Basis für Gesundheit & Schönheit“\*\*
- Beratung: „Wertvolle Nährstoffe für eine gesunde Ernährung“ (Diätologin)\*\*
- Vortrag: „Entspannungsverfahren & Stressbewältigung“ (Psychologin)\*\*
- Vortrag: „Gesunderhaltung nach Chinesischer Medizin“ (Ärztin und Hildegard- & TCM Spezialistin Dr. Elisabeth Schmallegger)\*
- Vortrag: „Tipps für die Vollwertküche zu Hause“ (Koch)\*

\* im Ring Bio Hotel | \*\* im Bio Thermen Hotel





Schafgarbe entfaltet durch ihre entzündungshemmenden und krampflösenden Eigenschaften eine wohltuende Wirkung, ideal nach sportlichen Aktivitäten.

SCHAFGARBE



# Therapien & Massagen

## SANFT UND WIRKUNGSVOLL

Lassen Sie sich vom Alltag entführen und genießen Sie einzigartige Behandlungen auf höchstem Niveau. Unsere Ärzt:innen stellen gerne das für Sie passende und wirkungsvolle Kur- bzw. Behandlungsprogramm zusammen.

### KNEIPP-ANWENDUNGEN

<b>Wechsel-Teilguss</b>	€ 18,-
<b>Wechsel-Vollguss</b>	€ 21,-
<b>Wechselbäder mit Kräutern</b>	€ 21,-*

### AROMA GLÜCKSÖLBÄDER

<b>Entspannungslbad</b>	
entspannt und beruhigt	€ 34,-
<b>Orangenölbad</b>	
fördert die Entschlackung, wohltuende Entspannung	€ 34,-

### FIGUREFORM®

#### BASENBEHANDLUNGEN

Zum Entsäuern und Entschlacken,  
für eine gesunde, straffe Haut.

<b>Basen-Vollbad</b>	€ 39,-
<b>Basen-Lendenwickel, 45 min.</b>	€ 33,-
<b>Basen-Lendenwickel mit Oberarmen, 45 min.</b>	€ 38,-

### KLASSISCHE BÄDER

Im BIO THERMEN HOTEL mit Thermalwasser

<b>Kohlensäurebad</b>	€ 34,-
<b>Moorschwebstoffbad</b>	€ 34,-

### DETOX BEHANDLUNG

<b>Detox Massage mit Seidenhandschuhe,</b>	
50 min.	€ 79,-

### NATURFANGO

<b>Ganzkörperpackung</b>	€ 51,-**
<b>3 Gelenke oder Rücken</b>	€ 43,-**
<b>2 Gelenke</b>	€ 42,-**
<b>1 Gelenk</b>	€ 33,-**

### PACKUNGEN-AUFLAGEN

<b>Moorpackung kalt</b>	
1 Bein/Gelenk	€ 32,-*
2 Beine	€ 44,-*
<b>Moorpackung warm</b>	
1 Packung je Beh.	€ 32,-*
2 Packungen je Beh.	€ 46,-*
3 Packungen je Beh.	€ 58,-*
<b>Heublumen-Auflage</b>	
1 Auflage je Beh.	€ 32,-
2 Auflagen je Beh.	€ 40,-
3 Auflagen je Beh.	€ 48,-
4 Auflagen je Beh.	€ 56,-
<b>Ganzkörper-Ölpackung,</b>	
45 min.	€ 42,-*
<b>Topfwickel kalt</b>	
2 Beine	€ 38,-
1 Gelenk/Bein	€ 28,-

### THALASSO-BEHANDLUNGEN

<b>Meeresalgen-Entschlackungs- und Cellulite-Behandlung</b>	
Ganzkörperpackung	€ 49,-
Teilpackung	€ 38,-
<b>Meeresalgen-Kräuterpackung mit Drainage-Effekt</b>	
Teilpackung 1 Bein	€ 25,-
Teilpackung 2 Beine	€ 34,-
<b>Thalasso-Wickel</b>	
1 Behandlung (Lende)	€ 32,-
1 Behandlung (Lende) mit Oberarmen	€ 35,-
<b>Meersalzpeeling, 30 min.</b>	€ 48,-*

### EINZELBERATUNG & PERSONAL TRAINING

#### Ernährungsberatung (Diätologin)

Einzelberatung, 30 min.	€ 61,-
Einzelberatung, 50 min.	€ 90,-
Fachvortrag/Gruppe, 50 min.	€ 18,-**
Bio-Kochkurs	€ 21,-

#### Gesundheitspsychologische Beratung

Einzelberatung, 30 min.	€ 71,-
Einzelberatung, 50 min.	€ 91,-
Fachvortrag/Gruppe, 50 min.	€ 18,-**

#### Sportwissenschaftliches Training und Beratung

Personal Coaching (Anamnese & Bewegungsanalyse), 30 min.	€ 61,-
Fachvortrag/Gruppe, 50 min.	€ 18,-**



NEU!

**TERMINE BITTE  
RECHTZEITIG BUCHEN!**

- \* nur im RING BIO HOTEL Hartberg
- \*\* nur im BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf

**Spezialmassage „Harmonie der Mitte“ nach Hildegard von Bingen**

Funktionsausgleich sämtlicher Organe über die Reflexzonen am Rücken mit bindegewebiger Technik. Danach klassische Rücken-Bauchmassage mit Lorbeer-/Ingwer Öl und anschließender warmen Komresse am Bauch. Wirkt bei Verdauungsstörungen, Migräne, Leber- und Milzbeschwerden sowie Herzrasen. 50 min. € 79,-

**MEDIZINISCHE TRAININGS-  
EINHEITEN & ENTSPANNUNG**

(in der Gruppe)

<b>Atem-Bauch- Beckenbodentraining</b>	€ 25,-
<b>Koordinationstraining als Unfallprophylaxe</b>	€ 25,-*
<b>TRX-Suspension/ Schlingentraining</b>	€ 25,-*
<b>Rückenschule</b>	€ 25,-**
<b>Zirkel-Krafttraining</b>	€ 25,-**
<b>Unterwasserheiligymnastik</b>	€ 25,-**
<b>Ergometertraining</b>	€ 25,-**
<b>Entspannungstraining nach Jacobson</b>	€ 25,-*
<b>Beweglichkeitstraining</b>	€ 25,-*

**KLASSISCHE HEILMASSAGEN**

<b>Ganzkörpermassage,</b> 50 min.	€ 73,-
<b>Teilmassage,</b> 30 min.	€ 52,-
<b>Rücken-Nackentherapie,</b> 20 min.	€ 40,-
<b>Unterwasser-Strahlenmassage,</b> 30 min.	€ 55,-
<b>Ganzkörper-Bürstenmassage,</b> 20 min.	€ 41,-

**GLÜCKSKUR®-SPEZIALMASSAGEN**

<b>Heilfastenmassage,</b> 50 min.	€ 75,-
<b>Anti-Stressmassage,</b> 50 min.	€ 75,-
<b>Anti-Cellulitemassage,</b> 30 min.	€ 54,-
<b>Aroma-Relaxmassage mit speziellen Ölen,</b> 50 min.	€ 79,-
<b>Aroma-Glücksmassage,</b> 30 min.	€ 58,-
<b>Fußreflexzonenmassage,</b> 30 min.	€ 54,-
<b>Kombimassage (Fußreflex + Bauch),</b> 40 min.	€ 67,-

<b>Segmentmassage,</b> 30 min.	€ 54,-
<b>Bindegewebsmassage,</b> 30 min.	€ 54,-
<b>Akupunkturmassage (APM),</b> 30 min.	€ 54,-
<b>Lymphdrainage,</b> 30 min.	€ 54,-
45 min.	€ 68,-
60 min.	€ 81,-
<b>Shiatsu,</b> 50 min.	€ 79,-
<b>Dorn-Breuss-Massage,</b> 50 min.	€ 79,-
80 min.	€ 115,-
<b>Hildegard-Lorbeercreme Rückenmassage,</b> 20 min.	€ 48,-
<b>+ Dinkelkissen zum Nachruhen,</b> 10 min.	€ 10,-
<b>Hanföl-Rückenmassage,</b> mit warmen Steinen, 50 min.	€ 75,-

**SPEZIAL-THERAPIEN**

<b>Einzel-Heiligymnastik</b> Physiotherapie, 30 min.	€ 61,-
Physiotherapie, 50 min.	€ 81,-
<b>Triggerpunktmassage,</b> 30 min.	€ 56,-
<b>Faszienmassage,</b> 30 min.	€ 56,-
<b>Kinesio-Taping</b> Taping einzelner Körperstellen inkl. Material	
Schulter/Hüfte/Knie/Sprunggelenk, 15 min. je	€ 23,-
Finger/Handgelenk/Ellbogen, 10 min. je	€ 18,-
<b>Colon-Hydro-Therapie</b> milde Darmwäsche, Reinigung, Sanierung, Sauerstoff-Darm- Endbehandlung	
Auf Anfrage	€ 119,-
<b>Sole-Inhalation,</b> 15 min.	€ 25,-
<b>Swing-Extensor-Liege,</b> 13 min.	€ 27,-*

<b>Hydrojet Überwassermassage,</b> 20 min.	€ 34,-
<b>Cranio-Sacral-Therapie,</b> 30 min.	€ 56,-
50 min.	€ 79,-

**Bioelektrische Impedanz-Analyse (BIA)**

Messung der Körperzusammensetzung (Fett, Wasser, Muskel) Einzelmessung inkl. Auswertung, 30 min.	€ 49,-
2. Messung	€ 39,-

**ELEKTROPHYSIKALISCHE  
THERAPIEN**

<b>Magnetfeldtherapie,</b> 10 min.	€ 22,-**
je weitere 5 min.	€ 14,-**
<b>Ultraschall,</b> 5 min.	€ 18,-
10 min.	€ 25,-
<b>Nieder-, Mittel- und Hochfrequenz</b> (Ultrareiz-, Diadynamischer Strom, TENS, Exponential-, Schwellstrom, Interferenzstrom, Mikrowelle), 10-15 min.	€ 29,-**

**MEDIZINISCHE LEISTUNGEN**

<b>Arztgespräch mit Kurverordnung</b>	€ 50,-
<b>Kontroll- oder Abschluss- untersuchung</b>	€ 39,-
<b>Infusion</b>	€ 39,-
<b>Energetiker- und Kräuterberatung,</b> 25 min.	€ 70,-
Auffinden von energetischen Störfeldern, Aktivierung und Stärkung der Selbst- heilungskräfte mittels Laser-Resonanz	
<b>Akupunktur</b>	€ 70,-
<b>Repuls-Bestrahlung,</b> 20 min	€ 39,-*



**AMBULATORIUM FÜR PHYSIKALISCHE THERAPIEN**

Unsere Therapieabteilungen in Hartberg und Bad Waltersdorf unterliegen dem steirischen Krankenanstaltengesetz. Einige Krankenkassen gewähren, nach rechtzeitigem Antrag und vorheriger Bewilligung, für von Ihrem Haus- oder Facharzt verordnete Therapien/Therapieserien auf Verordnungsschein bzw. Überweisungsschein einen Kostenersatz nach dem jeweiligen Kassentarif. **Direktverrechnung mit SVS.** Bitte wenden Sie sich an Ihren Hausarzt bzw. an Ihre Krankenkasse/Versicherung.

**HEILVERFAHREN - KUR/GVA**

**DREIWÖCHIGE STATIONÄRE KUREN FÜR DEN STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT**  
Direktverrechnungsabkommen im Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg, Bad Waltersdorf (BIO THERMEN HOTEL) mit der PVA (Pensionsversicherungsanstalt), BVAEB (Versicherung öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau), SVS (Sozialversicherungsanstalt der gewerblichen Wirtschaft und der Bauern), Österreichische Gesundheitskasse ÖGK Niederösterreich/Burgenland/Salzburg, KUF Tirol & KFA Salzburg/Grax, KFG OÖ etc.



# Schönheit & Kosmetik

EIN STRAHLENDER TEINT UND GESUNDE HAUT SIND NICHT NUR OPTISCH ANSPRECHEND,  
SONDERN AUCH AUSDRUCK INNERER AUSGEGLICHENHEIT.



Die Ringelblume  
wirkt heilungsfördernd  
und unterstützt die  
Regeneration der Haut,  
pflegt, beruhigt und  
hemmt Entzündungen.

RINGELBLUME



Brigitta Wilfinger

LEITERIN KOSMETIK



Die Haut ist nicht nur das größte Organ unseres Körpers, sondern sie spielt auch eine entscheidende Rolle für unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Eine angemessene Hautpflege ist sowohl ästhetisch als auch funktional wichtig, da sie vor äußeren Einflüssen schützt. Es gibt verschiedene Hauttypen und jeder braucht seine ganz individuelle Pflege: Von feuchtigkeitsspendenden Produkten für trockene Haut bis zu ölfreien Optionen für fettige Haut und speziellen Anti-Aging-Produkten für alternde Haut. Eine maßgeschneiderte Pflegeroutine, basierend auf den individuellen Merkmalen ist der Schlüssel für eine gesunde und strahlende Haut.

#### DAS BESTE AUS DER NATUR

In unserer Kosmetikabteilung werden Sie mit der Frischekosmetik von Ringana, der Wirkstoffkosmetik von Phyto5 und Phytomer verwöhnt. Die Anwendungen werden auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt. Die Produkte sind frei von chemischen Konservierungsmitteln, Farb- und Duftstoffen und verleihen ein natürliches, strahlendes Aussehen.



Tipps

#### FÜR DIE RICHTIGE PFLEGE ZU HAUSE

##### TÄGLICHE ROUTINE

Morgens & abends: Reinigung, Tonic, Feuchtigkeitsserum und Pflegecreme

##### WÖCHENTLICHE ROUTINE

Peeling, Pflegemaske und Wirkstoffampulle

##### KÖRPERPEELING FÜR ZUHAUSE

Biologisches Öl wie z.B.: Sesamöl mit 1 - 2 Löffel Meersalz beim Duschen auf die feuchte Haut auftragen, einmassieren und abspülen. Sorgt für weiche, glatte Haut.

##### IST ES SINNVOLL, CREMEN DICK AUFZUTRAGEN?

Nein, denn die Haut kann nur eine bestimmte Menge an Pflegestoffen aufnehmen. Alles darüber hinaus, zieht nicht mehr ein. Für eine Tiefenpflege und um mehr Nährstoffe in die Haut zu bringen, eignen sich Masken und Ampullen.

##### HAUTBEDÜRFNISSE NACH JAHRESZEITEN:

**WINTER** Aufgrund der Heizungsluft in Innenräumen sowie der Kälte draußen, bedarf es mehr an Pflege und Nährstoffen für die Haut.

**SOMMER** In der warmen Jahreszeit braucht die Haut vor allem Sonnenschutz und viel Feuchtigkeit. Wichtig: auf leichtere Cremes zurückgreifen.



#### RINGANA

RINGANA ist heimische Frischekosmetik, die sich seit mehr als 25 Jahren immer wieder aufs Neue bewährt. Nachhaltigkeit, Unkonventionalität und Natürlichkeit sind Werte, hinter denen RINGANA seit jeher stehen.



#### PHYTO5

Wirkstoffkosmetik aus der Schweiz, die nach den Prinzipien der traditionell chinesischen Medizin sorgfältig hergestellt wird. Im Fokus stehen die fünf Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser.



#### PHYTOMER

Maritime Wirkstoffkosmetik aus Frankreich, die Algenextrakt, Meeresschwämme sowie Quellwasser beinhaltet und viele Mineralien und Spurenelemente enthält. Sie wirkt pflegend, nährend und feuchtigkeitsspendend.

# Kosmetik & Anwendungen

## RINGANA, PHYTO5 UND PHYTOMER

Stellen Sie gemeinsam mit unseren  
Diplom-Kosmetiker:innen Ihr ganz persönliches Behandlungsprogramm zusammen –  
für Ihre natürliche Schönheit und Ihr strahlendes Aussehen!

### GESICHTSBEHANDLUNG „KLASSIK“

Peeling, Kräuter-Kompresse,  
Ausreinigung, Massage, Maske,  
Abschlusspflege, 90 min. € 89,-

### DETOX GESICHTSBEHANDLUNG

Algenpeeling, Kräuter-Kompressen,  
selbsterwärmende, entgiftende  
Algenmaske, Gesichts- und  
Nackenmassage, Nährmaske,  
Abschlusspflege, 60 min. € 83,-  
inkl. Ausreinigung, 90 min. € 103,-

### GESICHTSBEHANDLUNG „VERWÖHNEN“

Reinigung, Kräuter-Kompresse,  
Massage, Maske, Abschlusspflege,  
60 min. € 75,-

### GESICHTSBEHANDLUNG „FÜR DEN MANN“

Peeling, Kräuter-Kompresse,  
Ausreinigung, Massage, Maske,  
Abschlusspflege, 60 min. € 79,-

### FARBENERGIE GESICHTS- BEHANDLUNG „EXKLUSIV“

Peeling, Kräuter-Kompresse,  
Ausreinigung, Farbölmassage,  
Farbmaske (individuell),  
Abschlusspflege, 90 min. € 103,-

### EXKLUSIVE ROSEN- GESICHTSBEHANDLUNG FÜR ANSPRUCHSVOLLE HAUT

Peeling, Ausreinigung, Rosenkompressen,  
Wildrosenölmassage, Rosenmaske,  
Augenkomresse mit Rosenknospen,  
Abschlusspflege, 90 min. € 103,-

### GESICHTSMASSAGEN

**De Luxe – Gesichtsmassage**  
mit warmem Sesamöl,  
40 min. € 56,-

**Gesichtsmassage Klassik**  
mit hochwertigen Bio-Ölen,  
30 min. € 49,-

**Lymphdrainage Gesicht & Hals,**  
30 min. € 51,-

**Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage**  
zur Faltenreduktion und für einen  
strahlenden Teint, 30 min. € 52,-

**Gesichtsmassage „Anti-Stress“**  
mit Lavendelöl und Lavendelkissen,  
45 min. € 58,-

**Gesichtsmassage „DETOX“**  
Entspannend, wohltuend und glättend  
mit Algenmaske, 40 min. € 57,-

### MODELLAGE (LIFTINGBEHANDLUNG)

**Elastische Gesichtsmassage „Anti Age“**  
mit kurzer Wirkstoffmassage,  
45 min. € 62,-

**Augenkonturbehandlung**  
mit spezieller Augenmassage und  
abschwellender Augenpackung,  
20 min. € 45,-

### PFLEGENDE KÖRPERBEHANDLUNGEN

**Genussbehandlung**  
• Bürstenmassage  
• Molkeschönheitsbad  
• Ganzkörper-Ölpackung,  
80 min. € 94,-

**Luxus-Ganzkörperpeeling,**  
mit warmen Bio-Ölen und Kokosflocken,  
30 min. € 49,-

**Meersalzpeeling**  
kräftigt den natürlichen Schutzmantel  
der Haut, korrigiert den pH-Wert und  
schließt rasch die Poren. Unreinheiten  
der Haut werden gemildert,  
30 min. € 48,-

**Ganzkörper-Ölpackung,**  
45 min. € 41,-

**Ganzkörper-Bürstenmassage,**  
10 min. € 29,-

### SCHÖNHEITSBAD

**Molkeschönheitsbad,**  
20 min. € 34,-

### MEHR FÜR IHRE SCHÖNHEIT

**Wirkstoffampulle** € 19,-

**Gesichtspeeling** € 25,-

**Gesichtsfrischepackung  
oder -maske** € 25,-

**Rückenbehandlung** € 60,-

**Wimpern färben** € 14,-

**Brauen färben** € 12,-

**Nägel lackieren** € 12,-

**Zupfen** € 9,- bis 12,-

**Harzen** € 23,- bis 69,-

**Kräuter-Halswickel** € 20,-

**Hand-Armpackung**  
beide Arme € 21,-

**Augenkomresse**  
mit Rosenknospen und  
abschwellender Augencreme € 20,-

### FUSS- UND HANDPFLEGE

**Pediküre mit Basen-Fußbad**  
ohne Lack, 45 min. € 50,-

**Fußmassage mit Basen-Fußbad,**  
30 min. € 40,-

**Maniküre ohne Lack,**  
30 min € 39,-

**Lack** in Kombination mit  
Maniküre / Pediküre € 6,-

### CELLULITE-BEHANDLUNGEN (MIT BANDAGEN)

**Figureform®-Cellulitewickel** € 40,-

**Thalassowickel** € 40,-

+ beide Arme € 18,-

### „SCHÖNE AUGENBLICKE“

**Wimpern, Augenbrauen  
färben & zupfen** € 32,-



PHYTO5™

PHYTOMER





BUCHEN SIE  
UNSERE ERMÄSSIGTEN  
RINGANA BEAUTY-PAKETE  
mit dem  
Preisvorteil  
von 10 %  
PREISVORTEIL

### „VON KOPF BIS FUSS“

- 1 Gesichtsbehandlung „Klassik“, 90 min.
  - 1 Hand-Armpackung, beide Arme
  - 1 Wirkstoffampulle
  - 1 Kräuter-Halswickel
  - 1 Genussbehandlung
    - Bürstenmassage
    - Molkeschönheitsbad
    - Ganzkörper-Ölpackung
  - 1 Pediküre mit Basen-Fußbad, ohne Lack
  - 1 Maniküre ohne Lack
- € 299,- (statt € 332,-)**

### „VERWÖHNPAKET“

- 2 Gesichtsbehandlungen „Klassik“, 90 min.
  - 2 Wirkstoffampullen
  - 2 Kräuter-Halswickel
  - 2 Hand-Armpackungen
- € 268,- (statt € 298,-)**

### „DETOX“

- 1 Detox-Gesichtsbehandlung, 90 min.
  - 1 Gesichtsmassage „Detox“, 40 min.
  - 3 Figureform®-Cellulitewickel
  - 1 Meersalzpeeling
  - 1 Ganzkörper-Ölpackung
  - 1 elastische Gesichtsmoellage „Anti Age“
- € 388,- (statt € 431,-)**

### „BEAUTY HERRENPAKET“ SPEZIELL FÜR IHN

- 1 Gesichtsbehandlung „Für den Mann“
  - 1 Wirkstoffampulle
  - 1 Pediküre mit Basen-Fußbad
  - 1 Maniküre ohne Lack
- € 168,- (statt € 187,-)**

### „DE LUXE“

- 1 Gesichtsbehandlung „Klassik“, 90 min.
  - 1 Wirkstoffampulle
  - 1 Kräuter-Halswickel
  - 1 Hand-Armpackung
  - 1 Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage
  - 1 elastische Gesichtsmoellage „Anti-Age“ mit kurzer Wirkstoffmassage
  - 1 Augenkontur-Behandlung
  - 1 Luxus-Ganzkörperpeeling mit warmen Bio-Ölen und Kokosflocken
- € 321,- (statt € 357,-)**



### FRISEURIN

Wie wäre es mit einem trendigen neuen Haarschnitt, um Ihrem Beauty-Tag noch mehr Glanz zu verleihen? Vereinbaren Sie einen Termin, unsere Friseurin verhilft Ihnen gerne zu einem neuen Look.





Für Ihren  
privaten  
Gesundheits-  
aufenthalt



# Ring Bio Hotel Hartberg

Das Stammhaus der Wilfinger Hotels liegt verkehrsgünstig mitten im Grünen und begeistert mit einem Rundum-Angebot für Gesundheit, Schönheit und Wohlbefinden: Gäste mit hervorragender medizinischer Kompetenz und Vollwerternährung verwöhnen zu dürfen, steht für die Familie Wilfinger seit fast fünf Jahrzehnten an oberster Stelle.

Lassen Sie den Alltag während eines idyllischen Spaziergangs durch Obst- und Weingärten hinter sich und schöpfen Sie aus der Ruhe der Natur. Unser Biotop mit Blick auf den Ringkogel lädt zum Verweilen ein. Wer Lust auf einen Ausflug hat, flaniert durch die charmante Hartberger Altstadt, die nur zwei Kilometer entfernt liegt oder entdeckt auf dem Rad die sanften Hügel der Oststeiermark. Wieder zurück kosten Sie sich durch unsere hausgemachten und überwiegend vegetarischen Vollwert-Köstlichkeiten. Gesundheit und Genuss gehen eine besondere Symbiose ein – erleben Sie es selbst und tun Sie Ihrem Körper bei einer unserer medizinischen Therapien oder einer ästhetischen Anwendung in unserer Beautyabteilung etwas Gutes. Genießen Sie Ihren privaten Gesundheitsaufenthalt im Ring Bio Hotel Hartberg.

## Buchungen & Informationen:

WILFINGER RING BIO HOTEL

Gesundheitszentrum & Schönheitsfarm

Schildbach 51 | 8230 Hartberg

Tel.: +43 3332 608-0 | Fax: DW 550 | [hartberg@wilfinger-hotels.at](mailto:hartberg@wilfinger-hotels.at)



## DAS GESUNDHEITSHOTEL MIT NATURHEILKUNDE

### Magischer Ort

Der natürliche Zauber des Schlitzahorns verteilt sich großzügig über das ganze Jahr. Er verleiht dem Biotop ein verwünschtes Flair und ist farblich ein absoluter Blickfang. Genau wie der Rainfarn, der diesem Ort eine magische Aura gibt. Lassen Sie sich inspirieren und finden Sie rund um unser Biotop genau das, wonach Sie gesucht haben.



Ich suche immer wieder unseren Kräutergarten mit seiner Energie auf. Er ist kraftvoll im doppelten Sinn: In seiner Üppigkeit und in der Ruhe, die er ausstrahlt.

Roman Wilfinger sen.  
Gründer

### Was ist das Besondere an diesem Haus?

Es ist ein Platz, an dem man die Warmherzigkeit spüren kann. Dieses Flair, gepaart mit dem umfangreichen Angebot rund um die Themen Gesundheit und Ernährung, zeichnen das Hotel aus.

### Tipps

#### Gekommen, um zu bleiben!

Verbringen Sie bei uns einen Langzeit-Gesundheitsurlaub (3 + 1 Woche gratis) – auf Anfrage.



#### ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN:

- Lobby mit Wiener Café
- Bio-Shop mit Produkten aus eigener Erzeugung
- Teestube/Aufenthaltsraum
- Kurrezeption/Teebars
- Seminarraum/Mehrzweckraum
- Gymnastiksaal
- Fitnessstudio
- Friseur
- Tennisplätze (kostenfrei)
- Biotop
- Nichtraucherzimmer (Einzel-, Doppelzimmer, Suiten)

- Gartenseite oder Straßenseite mit Telefon, Radio, Sat-TV/Flatscreen, Zimmer-Safe, WLAN, Haarföhn, Bad/WC, teilweise Balkon oder Loggia, Insektenschutz
- Barrierefreie Zimmer auf Anfrage
- Badetasche mit Bademantel, -tüchern und -slipper für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Parkplätze (kostenfrei, teilweise überdacht)
- E-Ladestellen (gegen Gebühr)

#### IHR PERSÖNLICHER REGENERATIONSBEREICH MIT THERME & SAUNALANDSCHAFT:

- Beheizter Salzwasserpool im Freien (ganzjährig)
- Whirlpool mit Bad Waltersdorfer Thermalwasser
- Hallenbad mit Grandewasser
- Panoramapool auf der Dachterrasse (in der warmen Jahreszeit)
- FKK-Bereich im Freien (für Damen)
- Panorama-Sonnenterrasse
- Entspannungsliegen
- Kneipp-Tretbecken (in- und outdoor)
- Strandkorb & Schwebeliege
- Infrarotkabine
- Bio-Sauna
- Finnische Sauna
- Kräuter-Dampfsauna
- Zirben-Sole-Nischen
- Wasserbetten

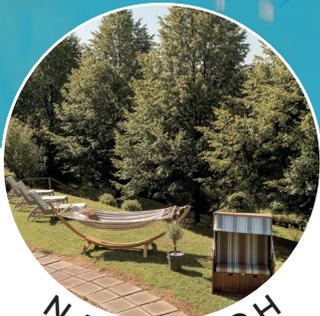
Kostenlose Nutzung von An- bis Abreise

#### SEMINARE UND GRUPPEN HERZLICH WILLKOMMEN

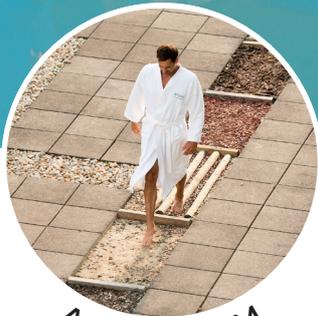
Im Ring Bio Hotel schaffen wir für Gruppen und Vereine eine optimale Umgebung für gemeinsame Aktivitäten. Unsere vielseitigen Aufenthaltsräume, darunter der großzügige Ringwarteraum, der grüne Saal und die gemütliche Biostube, ermöglichen nicht nur eine produktive Zusammenarbeit, sondern auch das ungestörte Zurückziehen Ihrer Gruppe in passende Räumlichkeiten. Gerne stellen wir Ihnen ein individuelles Angebot zusammen, das genau auf die Bedürfnisse Ihrer Gruppe zugeschnitten ist. Von Yoga und Tanz bis hin zu Gesundheitsveranstaltungen – wir verfügen über umfassende Erfahrung in der Organisation von Seminaren und Gruppen mit unterschiedlichen Gesundheitsschwerpunkten. Ansprechperson für Ihre Anfragen: Roman M. Wilfinger. Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns zu begrüßen.



Für Ihren Gesundheitsaufenthalt über Versicherer & private Aufenthalte



NATÜRLICH



ACHTSAM



WERTSCHÄTZEND

# Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

Wir laden Sie auf eine besondere Zeit des Krafttankens ein: Eingebettet in die sanfte Hügellandschaft zeigt sich unser Gesundheitszentrum am Sonntagsberg stets von seiner besten Seite. Ein Blick aus dem Fenster genügt, um seinem Ziel einen Schritt näher zu sein.

Loslassen und die Schnelllebigkeit entschleunigen – das sind Gedanken, mit denen wir uns im Bio Thermen Hotel beschäftigen. Wir bieten Ihnen einen Ort inmitten des wunderbaren Thermen- und Vulkanlandes, an dem Ihre Gesundheit unser Programm ist – regenerativ und präventiv. Dank jahrzehntelanger Expertise, medizinischer Kompetenz und einem guten Gespür für Gesundheit stellen wir individuelle Behandlungsmethoden zusammen. Das heilsame Thermalwasser, die hausgemachte Vollwert-Vitalkost und die inspirierende Ruhe machen Ihre Kur zu einem wahrhaften Wohlfühlerlebnis. Den Blick in das oststeirische Safental oder auf den hauseigenen Weingarten werden Sie so schnell nicht vergessen. Entspannen Sie bei Ihrem Gesundheitsaufenthalt im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf – privat oder über Versicherungsträger.

**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



## RING GESUNDHEITZENTRUM SONNTAGSBERG

### Tipp

#### Kristallklar & vitalisierend

Unser Salzwasserpool ist zu jeder Jahreszeit ein Erlebnis. In unseren Schwimmbädern sowie durch unsere Leitungen fließt heilendes Thermal- & belebendes Granderwasser.



”

Das Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg ist ein Ort, an dem man sich voll und ganz seinem Körper und seiner Gesundheit widmen kann.

Roman M. Wilfinger  
Geschäftsführer

## Ihr Kurtag

Wer möchte, startet mit Morgen- oder Wassergymnastik belebt in den Tag. Danach gibt es ein gesundes Frühstück mit vielen Vollwertkostlichkeiten. Eine ärztliche Verordnung bildet die Grundlage für individuell angepasste Aktivitäten. Vormittags und nachmittags stehen – je nach Indikation – Therapien, Einzelberatungen, Bewegung an

der frischen Luft sowie Vorträge in der Gruppe auf dem Programm. Inzwischen genießt man ein vollwertiges, überwiegend vegetarisches Mittagessen sowie nach einem aktiven Tag ein gemütliches Abendessen aus der leichten mediterranen Küche. Der Bade- & Saunabereich rundet den Kuraufenthalt ab und bietet Zeit für Ruhe und Entspannung.

### ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN:

- Wiener Café
- Bio-Shop mit Produkten u.a. aus eigener Erzeugung
- Kursalon
- Teebars
- Seminarraum/  
Mehrzwecksaal
- Gymnastikraum
- Fitnessstudio
- Friseur
- Terrassen mit  
Panoramablick
- Biotop
- Nichtraucherzimmer  
Weingartenseite oder  
Poolseite mit Telefon,

- Radio, Sat-TV/Flatscreen, Zimmer-Safe, Haarföhn, Bad/WC, WLAN, teilweise mit französischem Balkon oder Loggia
- Badetasche mit Bademantel und -tüchern für die Dauer Ihres Aufenthaltes
- Parkplätze (kostenfrei, teilweise überdacht)
- E-Ladestellen (gegen Gebühr)

### NEUERUNGEN:

- Fangokabinen

### IHR PERSÖNLICHER REGENERATIONSBEREICH MIT BADE- & SAUNALANDSCHAFT:

- Thermal-Panoramapool im Freien (ganzjährig beheizt)
- Salzwasserpool
- Hallenbad mit Granderwasser
- Thermalwasser-Whirlpool
- Kneipp-Tretbecken (indoor)
- Kneipp-Tretbecken mit Fußmassage auf der Dachterrasse
- Fußreflexzonenparcours
- Bio-Sauna
- Wohlfühl-Thermium mit Lichttherapie
- Tannenholz-Sauna
- Erlebnisduschen
- Entspannungsliegen
- Sauna-Freiluftgarten
- Infrarotkabinen
- Zirben- & Solewelt mit Zirbenholzsauna, Dampfbad, Teebar und Ruhe-raum

Kostenlose  
Nutzung  
von An- bis  
Abreise



### HEILVERFAHREN – KUR/GVA

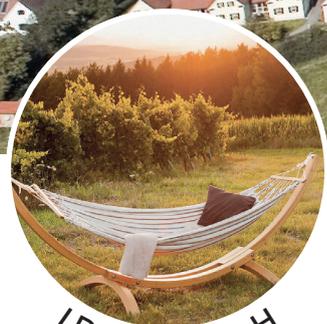
Wir haben im Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg ein Direktverrechnungsabkommen für dreiwöchige stationäre Kuren zur Gesundheitsvorsorge für den Stütz- und Bewegungsapparat mit folgenden Versicherungsträgern:

- PVA: Pensionsversicherungsanstalt der Arbeiter und Angestellten
- BVAEB: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahn und Bergbau
- SVS: Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen und Bauern

- Österreichische Gesundheitskasse ÖGK Niederösterreich/ Burgenland/Salzburg
- KFA Salzburg: Krankenfürsorgeanstalt der Magistratsbediensteten der Landeshauptstadt
- KFA Graz: Krankenfürsorgeanstalt für die Beamten der Landeshauptstadt
- KFG OÖ: Kranken- und Unfallfürsorge für oberösterreichische Gemeinden
- KUF Tirol: Kranken- und Unfallvorsorge der Tiroler Landeslehrer, Landesbeamten und Gemeindebeamten

Informationen unter Tel. +43 3333 2981-503 (Mo – Fr 08.00 – 12.00 Uhr) oder E-Mail an [kur@wilfinger-hotels.at](mailto:kur@wilfinger-hotels.at).

**WICHTIG:** Auf dem Antragsformular als Wunscheinrichtung „Ring Gesundheitszentrum Sonntagsberg Bad Waltersdorf“ angeben.



IDYLLISCH



BEHAGLICH



INDIVIDUELL

# Thermal Biodorf Bad Waltersdorf

Ob stiller Rückzugsort oder Ausgangspunkt für Erlebnisse in der Umgebung – zwischen den Obst- und Weingärten können Sie Ihre wohlverdiente Auszeit im Thermal Biodorf besonders genießen.

Ankommen, um sich wohlfühlen – so soll es sein. In den idyllisch gelegenen Landhäusern und den gemütlichen Appartements fühlen Sie sich rundum wohl und haben auch als Selbstversorger alles, was Sie für wunderbare Tage benötigen. Genießen Sie Ihre Unabhängigkeit, die hauseigene Therme und Saunalandschaft und erleben Sie Ihren Alltag inmitten von Weingärten, Streuobstwiesen und Lavendelfeldern. Kulinarische Extras: Frühstück gibt es im Haupthaus des Biodorfs. Im angrenzenden Bio Thermen Hotel können Sie sich gesund verköstigen und von unseren exklusiven Beauty- und Therapiebehandlungen verwöhnen lassen.

**Buchungen & Informationen:**  
WILFINGER THERMAL BIODORF  
Ferienwohnungen & Landhäuser  
Wagerberg 126/Am Sonntagsberg | 8271 Bad Waltersdorf  
Tel.: +43 3333 3281-0 | [biodorf@wilfinger-hotels.at](mailto:biodorf@wilfinger-hotels.at)



## DIE FERIENHÄUSER & -APPARTEMENTS ZUM WOHLFÜHLEN

# Wie zu Hause fühlen



Erleben Sie Landhäuser und Appartements im oststeirischen Stil, die sich inmitten einer wunderschönen Landschaft ausbreiten. Zusätzlich gehören eine eigene Infrastruktur mit Bade- & Saunalandschaft zu den Vorzügen, die Sie nutzen können. Und das Beste daran: Sie werden sich innerhalb kürzester Zeit wie daheim fühlen.

## Tipps

### Privatkur in häuslicher Atmosphäre

Bei uns können Sie etwas für Ihre Gesundheit tun und sich gleichzeitig wie zu Hause fühlen. Absolvieren Sie Ihre Privatkur im Hotel und wohnen Sie in den großzügigen Landhäusern.



Das Biodorf ist perfekt für Gäste, die sich viel Platz zum Wohnen wünschen und die Annehmlichkeiten eines Hotels genießen möchten.

Roman M. Wilfinger  
Geschäftsführer

Verbringen Sie erholsame und ungezwungene Tage in gemütlichem Ambiente und kombinieren Sie privates Wohnen mit perfektem Service.



### ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN:

- Lobby mit Teebar (gratis WLAN)
- Frühstücksraum
- Neue Sonnenterrasse mit herrlichem Panoramablick
- Münzwäscherei (Waschmaschine & Trockner)
- Getränke- & Kaffee-Automat

### IHR PERSÖNLICHER REGENERATIONSBEREICH MIT HAUSEIGENER THERME & SAUNALANDSCHAFT:

- Thermal-Panoramapool und Sportbecken im Freien (in der warmen Jahreszeit)
- Hallenbad mit Grandewasser
- Thermal-Whirlpool
- 2 Saunen
- Infrarotkabinen

Kostenlose Nutzung von An- bis Abreise



### WILFINGERS VOLLWERT-VITALKÜCHE:

#### Wählen Sie zwischen unseren 3 Varianten der Verpflegung:

- Vital-Bufferfrühstück mit Bio-Ecke im Biodorf Haupthaus
- Gesunde und köstliche Menüauswahl aus der bekannten Wilfinger Vollwert-Vitalküche im angrenzenden BIO THERMEN HOTEL (Halb- oder Vollpension)
- Selbstversorger

### 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 und -tüchern für die Dauer Ihres Aufenthaltes

## IHR PLUS

Im angrenzenden BIO THERMEN HOTEL können Sie die Therme & Saunalandschaft kostenlos mitnutzen.

# Wilfingers Privatkuren



## RING GLÜCKSKUR®-GESUNDHEITSWOCHE

Prävention, Gewichtsregulierung und Ernährungsumstellung

### • 7 Nächte inkl. Wilfingers Vollwert-Vollpension

(600 – 2.000 kcal)

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

### • Wilfingers Kräuterschätze und Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen

reinigend – stärkend – anregend

- 2 x täglich Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung
- 3 x täglich Kräuter-Entgiftungsmus „Latwerge“
- 2 x täglich 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

### • Wilfingers Inklusivleistungen:

Aktivprogramm (Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.), Teebars, kostenlose Nutzung der hotel-eigenen Therme, Bade- & Saunalandschaft von An- bis Abreise (bis 22 Uhr geöffnet), Badetasche mit Badetüchern & Bademantel, kostenloser Early Check-in bzw. Late Check-out bei Verfügbarkeit, u.v.m.



WILFINGER  
RING BIO HOTEL  
Hartberg

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

INKL. 50-EURO-WERTGUTSCHEIN



WILFINGER  
BIO THERMEN HOTEL  
Bad Waltersdorf

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

INKL. 50-EURO-WERTGUTSCHEIN



WILFINGER  
THERMAL BIODORF  
Bad Waltersdorf

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

INKL. 50-EURO-WERTGUTSCHEIN

\*Inklusive € 50,- Wertgutschein, welcher bei Buchung eines Kurpaketes (€ 299,- statt € 349,- siehe S. 29) abgezogen wird.



## WILFINGERS JUNGBRUNNENKUREN

2 oder 3 Wochen Aufenthalt – Kurpakete inklusive – die Intensivkur für Ihre private Gesundheitsvorsorge!

### 14 oder 21 Nächte Jungbrunnenkur inklusive

- Wilfingers Vollwert-Vollpension (600 – 2.000 kcal)
- Arzt-Kurverordnung Anfangs-, Zwischen- oder Abschlussuntersuchung
- Tägl. Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen
- Med. Bewegung & Entspannung in der Gruppe
- Wilfingers Inklusivleistungen
- 1 oder 2 Kurpakete inklusive 8-11 bzw. 16-22 Behandlungen



WILFINGER RING BIO HOTEL  
Hartberg  
Kat. „Arnika“/EZ

2-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 1.997,-\* statt € 2.809,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 3.023,-\* statt € 4.388,-

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL  
Bad Waltersdorf  
Kat. „Minze“/DZ

2-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 2.175,-\* statt € 3.075,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 3.274,-\* statt € 4.787,-

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

2-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 1.819,-\* statt € 2.543,-

3-Wochen-Jungbrunnenkur  
ab € 2.771,-\* statt € 3.989,-

\*€ 50,- Gesundheitsbonus/Wertgutschein bereits berücksichtigt! Keine Kombination mit Aktionen, keine sonstigen Nachlässe, keine Glücksschecks. Weitere Zimmerkategorien siehe S. 34-36



## WILFINGER GESUNDHEITS- UND KURPAKETE

Definieren Sie gemeinsam mit den Kurärzt:innen Ihr persönliches Gesundheitsziel und wählen Sie aus unseren nachhaltig wirksamen Kurpaketen.

### SCHLANK & FIT

#### Erfolgreich abnehmen – Ihr Weg zum Idealgewicht

- 3 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 Ernährungseinzelerberatung/ 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 Gesichtsbildung „Verwöhnen“, 60 min.
- 1 Cranio-Sacral-Therapie, 30 min. ODER 1 gesundheitspsychologische Einzelberatung, 30 min.\*\*

### RUNDUM SCHÖN

#### Natürlich schön sein – von innen und von außen

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Farbenergie-Gesichtsbehandlung „EXKLUSIV“ – Hautanalyse und Kosmetikberatung oder exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung, 90 min.
- 1 Augenkonturbildung, 20 min.
- 1 Pediküre mit Basen-Fußbad, 45 min.
- 1 Maniküre – ohne Lack, 30 min.
- 1 Genussbehandlung, 80 min.

# Gratis

Team-Wilfinger-Shirt aus Bio-Baumwolle zu jedem Kurpaket und jeder Jungbrunnenkur!

Die perfekte Ergänzung zu Ihrem GESUNDHEITSURLAUB

nur € 349,-  
Sie sparen bis zu 20 % und mehr!

GESUNDHEITSWOCHE

# Tipps

Für Schönheit und Pflege beraten Sie unsere Diplom-Kosmetikerinnen.

### RÜCKEN FIT

#### Rücken stärken – Wirbelsäule aufrichten

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Hildegard-Lorbeercreme Rücken-Nackenmassage, 20 min.
- 1 Shiatsu-Behandlung, 50 min.
- 1 Einzelheilgymnastik, 30 min.
- 2 Rücken-Nacken-Massagen, 20 min.
- 2 Hydrojets, je 20 min.

### STOFFWECHSEL FIT

#### Stoffwechsel ankurbeln – Wohlbefinden steigern

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Lymphdrainage, 30 min.
- 1 Teilmassage, 30 min.
- 1 Akupunktmassage, 30 min.
- 2 Wechsel-Teilgüsse
- 1 Meersalzpeeling, 30 min.
- 1 Ganzkörperölpackung, 45 min.
- 1 Ernährungseinzelerberatung/ Diätologin, 30 min. ODER 1 BIA Messung

### ANTI AGING

#### Haut glätten und straffen – Teint erfrischen

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Rosengesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut – Hautanalyse und Kosmetikberatung, 90 min.
- 2 Hand-Armpackungen
- 2 Wirkstoffampullen
- 1 Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage, 30 min.
- 1 Augenkonturbildung, 20 min.
- 1 Gesichtsmoellage „Anti-Age“, 45 min.

\* im Ring Bio Hotel Hartberg

\*\* im BIO Thermen Hotel Bad Waltersdorf



# It's Detox-Time

## ENTGIFTEN UND ENTLASTEN IM RING BIO HOTEL IN HARTBERG

Ein müder Teint, einige Kilogramm über dem Wohlfühlgewicht und insgesamt nicht so fit, wie wir es gerne wären – deutliche Zeichen dafür, dass unser Körper nach Entlastung ruft.

DETOX heißt das Zauberwort: Die Entgiftungsorgane Leber, Galle, Niere, Darm, Haut und Lymphsystem werden gereinigt und entlastet. Dies ist eine Reinigungskur für den Körper, die den Stoffwechsel ankurbelt, das Immunsystem stärkt und uns neue Energie schenkt.

### WILFINGERS 7.0 DETOX TIME – IN 7 SCHRITTEN ZUM ERFOLG:

1

#### DETOX ERNÄHRUNG

Intervallfasten 16/8 mit gesunder, vegetarischer, basischer Wilfinger Vollwerternährung zum Frühstück und zum Mittagessen – abends Gemüseabsud (insgesamt ca. 1.200 kcal)

2

#### DETOX KRÄUTER

aus der Hildegard-Medizin mit DETOX Kräuterpulver mit Wegwarte, DETOX Tee und DETOX Smoothie, Aciflovital® für Ihre gesunde Verdauung und „Latwerge“- Entgiftungsmus

3

#### DETOX BEHANDLUNGEN

z.B. Meersalzpeeling, Meeresalgen-Packung, DETOX Massage mit Seidenhandschuh, DETOX Gesichtsbildung u. v.m. laut Angebot

4

#### DETOX FIT

Bewegung & Entspannung in der Gruppe

5

#### GESUNDHEITSVORTRÄGE

laut Aushang mit Tipps für zu Hause

6

#### WILFINGERS INKLUSIVLEISTUNGEN

Relaxen in der hauseigenen Therme & Saunalandschaft mit beheiztem Salzwasserpool im Freien u. v.m.

7

#### BESTE BETREUUNG

und die Herzlichkeit des gesamten Wilfinger Teams

### WILFINGERS DETOX TAGE

AB NUR € 538,-

(p.P. / Kat. „Arnika“/EZ oder Kat. „Ringelblume“/EZ)

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

3 Nächte

ab € 538,-

4 Nächte

ab € 633,-

### WILFINGERS DETOX WOCHE

AB NUR € 1.091,-

(p.P. / Kat. „Arnika“/EZ)

- 7 Nächte inkl. 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 (Heusäcke)
- 1 DETOX Massage mit Seidenhandschuh, 50 min.
- 1 Heilfastenmassage, 50 min.
- 1 Genussbehandlung mit Bürstenmassage, Molkebad und Ganzkörper-Ölpackung, 80 min.
- 3 x DETOX FIT Bewegung & Entspannung in der Gruppe
- Wilfingers Inklusivleistungen



#### ANFRAGEN & BUCHUNGEN:

Tel.: +43 3332/608-0

hartberg@wilfinger-hotels.at





# Geführte Fastenwochen



## REVITALISIERUNG DURCH BEWUSSTES FASTEN IM RING BIO HOTEL IN HARTBERG

Fasten bedeutet, sich eine Auszeit zu nehmen und die täglichen Herausforderungen für ein paar Tage hinter sich zu lassen. Durch Fasten, begleitet von sanfter Bewegung, Entspannungsübungen und bewährten Maßnahmen, wird der Körper gereinigt und man kann gestärkt und energiegeladen in den Alltag zurückkehren.

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

### BASENFESTEN

#### Sanfte Erkundung der Fastenwelt

Das Basenfasten bietet einen sanften Einstieg in das Fasten, ohne auf den Genuss zu verzichten. Neben drei entsäuernden, basisch-veganen und geschmackvoll 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 € 820,-

p.P. / Kat. „Arnika“/EZ



25.02.-  
01.03.2024

08.12.-  
13.12.2024

TERMINE

### BUCHINGERFASTEN

#### Klassische Heilfastenmethode

Für diejenigen, die sich auf die traditionelle Heilfastenmethode konzentrieren möchten, ist das Buchingerfasten die ideale Wahl. Während der Fastentage ist ausschließlich der Verzehr von Gemüsebrühe, Kräutertees und verdünnten Säften vorgesehen. Diese bewährte Methode fördert nicht nur die Entgiftung, sondern ermöglicht auch eine bewusste Auszeit für Ihren Verdauungstrakt. Das Buchingerfasten ist bekannt für seine positiven Auswirkungen auf Körper, Geist und Seele.

6 NÄCHTE

ab € 874,-

7 NÄCHTE

ab € 1.028,-

p.P. / Kat. „Arnika“/EZ



26.05.-  
01.06.2024

03.11.-  
10.11.2024

TERMINE

### 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 Getränke 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.

6 NÄCHTE

ab € 874,-

p.P. / Kat. „Arnika“/EZ



14.04.-  
20.04.2024

TERMIN



### UNSERE FASTENTRAINERINNEN



DI (FH) Christina Thomar



Heike Burzki, MSc



Astrid Rericha



### BEI BUCHUNG

Anzahlung € 150,-  
Stornierung bis 2 Wochen  
vor Beginn kostenfrei



# Vorteilsangebote

## RING BIO HOTEL HARTBERG, BIO THERMEN HOTEL & THERMAL BIODORF BAD WALTERSDORF

keine Anzahlung,  
keine Stornogebühr  
RISIKOLOS BUCHEN

### 4-JAHRESZEITEN-GLÜCKSTAGE

- 3 oder 4 Nächte
- Wilfingers gesunde Vollwert-Halbpension ODER Wilfingers vegetarische Vollwert-Vollpension **kalorienreduziert:** 1.000 kcal (halbe Portion jeweils zu Mittag und am Abend)
- Wilfingers Kräuterschätze & Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen: reinigend – stärkend – anregend
- 1 Wohlfühlbehandlung im Einklang mit den Jahreszeiten für SIE & IHN, 40 min.
- Wilfingers Inklusivleistungen

INKLUSIVE

Wilfingers

KRÄUTERSCHÄTZE & GRÜNKRAFT

nach Hildegard von Bingen



WILFINGER RING BIO HOTEL Hartberg

p.P. Kat. „Lindenblüte“/DZ

3 Nächte ab € 477,-  
4 Nächte ab € 583,-



WILFINGER BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf

p.P. Kat. „Minze“/DZ

3 Nächte ab € 474,-  
4 Nächte ab € 580,-



WILFINGER THERMAL BIODORF Bad Waltersdorf

p.P. im App. Typ D I/2er-Belegung

3 Nächte ab € 365,-  
4 Nächte ab € 442,-

### GLÜCKSGENUSS

- 2 Nächte
- Wilfingers gesunde Vollwert-Halbpension ODER Wilfingers vegetarische Vollwert-Vollpension **kalorienreduziert:** 1.000 kcal (halbe Portion jeweils zu Mittag und am Abend)
- Wilfingers Kräuterschätze & Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen: reinigend – stärkend – anregend
- 1 Hildegard-Edelsteinöl Gesichtsmassage, 30 min.
- Wilfingers Inklusivleistungen



### GLÜCKSTRÄUME

5 Nächte

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

- Wilfingers Kräuterschätze & Grünkraft – Kräuterheilmittel nach Hildegard von Bingen: reinigend – stärkend – anregend
- 1 Hildegard-Edelsteinöl Gesichtsmassage, 30 min.
- Wilfingers Inklusivleistungen

WILFINGER RING BIO HOTEL Hartberg  
Direkt buchen: Tel.: +43 3332 608-0  
hartberg@wilfinger-hotels.at

WILFINGER BIO THERMEN HOTEL Bad Waltersdorf  
Direkt buchen: Tel.: +43 3333 2981-0  
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at

WILFINGER THERMAL BIODORF Bad Waltersdorf  
Direkt buchen: Tel.: +43 3333 3281-0  
biodorf@wilfinger-hotels.at

Top-Saison-Zuschlag (22.12.2024-06.01.2025): € 8,- pro Person und Nacht

# Vorteilsangebote



## THERMAL BIODORF BAD WALTERSDORF



**2 NÄCHTE  
AB € 144,-**

p.P. im App.  
Typ D I/  
2er-Belegung

TOP-PREIS

### THERMEN-HIT

**2 NÄCHTE PRO PERSON AB € 144,-**

**3 NÄCHTE PRO PERSON AB € 216,-**

**4 NÄCHTE PRO PERSON AB € 288,-**

**5 NÄCHTE PRO PERSON AB € 360,-**

(im App./Typ D I/2er-Belegung)

- Mit gesundem Frühstücksbuffet
- Top-Inklusivleistungen



**2 NÄCHTE  
AB € 190,-**

p.P. im App.  
Typ D I/  
2er-Belegung

TOP-PREIS

### THERMEN-HIT „DELUXE“

**2 NÄCHTE PRO PERSON AB € 190,-**

(im App./Typ D I/2er-Belegung)

- Mit gesundem Frühstücksbuffet
- Top-Inklusivleistungen
- 1 Wilfinger-Himbeersamenöl-Gesichtsmassage

**3 NÄCHTE PRO PERSON AB € 303,-**

(im App./Typ D I/2er-Belegung)

- Mit gesundem Frühstücksbuffet
- Top-Inklusivleistungen
- 1 Gesichtsbehandlung „Verwöhnen“
- 1 Hydrojet Überwassermassage

**5 NÄCHTE PRO PERSON AB € 486,-**

(im App./Typ D I/2er-Belegung)

- Mit gesundem Frühstücksbuffet
- Top-Inklusivleistungen
- 1 Gesichtsbehandlung „Klassik“
- 2 Hydrojet Überwassermassagen

**Top-Saison-Zuschlag (So 22.12.24 – So 06.01.25):  
€ 8,- pro Person und Nacht**

## TOP-INKLUSIVLEISTUNGEN – IHRE VORTEILE AUF EINEN BLICK

- Willkommensdrink für unsere Biodorf-Gäste
- kostenlose Nutzung der hoteleigenen Bade- & Saunalandschaft von An- bis Abreise
- Badetasche mit Badetüchern und -mantel
- Fitnessstudio (im angrenzenden Hotel)
- Tischtennis (im angrenzenden Hotel)
- Aktiv- & Entspannungsprogramm
- Bike-Self-Servicestation
- Bett + Bike-Betrieb
- Teebar, Getränkeautomat, Bügeleisen,
- Waschmaschine und Wäschetrockner
- 25% Greenfee-Ermäßigung am Golfplatz Bad Waltersdorf
- GRATIS Tennis & Squash im Freizeit- & Sportaktivpark in Bad Waltersdorf
- Endreinigung



## RISIKOLOS BUCHEN

- keine Anzahlung
- keine Stornogebühr

# Zimmerpreise

## RING BIO HOTEL HARTBERG

Preise pro Person mit Wilfingers Vollwert-Vollpension und Inklusivleistungen Nichtraucherzimmer mit Telefon, Radio, WLAN und Sat-TV, Haarföhn, Safe, WC, Bad <b>Alle Zimmer sind mit Insektenschutz und mit Holz-Parkettboden ausgestattet</b>	Zimmerbezeichnung nach Hildegard von Bingen	Ab-Preise pro Person und Nacht inkl. VP in Euro	1 Woche RING Glückskur® inkl. € 50,- Wertgutschein für Ihr Kurpaket ab	2-Wochen- Jungbrunnenkur inkl. 1 Kurpaket ab	3-Wochen- Jungbrunnenkur inkl. 2 Kurpakete ab
				bis zu 37% Gesundheitsbonus bereits berücksichtigt	
<b>Einzelzimmer</b>					
Mini-EZ, südseitige Loggia (Straßenseite), 13 m², Badewanne	„Arnika“	129,-	1.230,-	1.997,-	3.023,-
EZ, Gartenseite, 16 m², Badewanne,	„Ringelblume“	149,-	1.370,-	2.185,-	3.287,-
EZ, südseitiger Balkon (Straßenseite), 19 m², Badewanne, soft renoviert	„Lavendel“	139,-	1.300,-	2.091,-	3.155,-
EZ, Gartenseite, Balkon 19 m², Badewanne, soft renoviert	„Minze“	151,-	1.384,-	2.204,-	3.314,-
<b>Doppelzimmer zur Alleinbenützung</b>					
EZ/DZ „Veilchen Deluxe“, Gartenseite, 32 m², Dusche, neu renoviert	„Lilie Deluxe“	167,-	1.496,-	2.354,-	3.525,-
EZ/DZ „Lindenblüte“, Gartenseite, 32 m², Badewanne und Dusche, soft renoviert	„Rosmarin“	157,-	1.426,-	2.260,-	3.393,-
<b>Doppelzimmer</b>					
DZ, Loggia, Gartenseite, 32 m², Dusche, neu renoviert	„Veilchen Deluxe“	159,-	1.440,-	2.279,-	3.420,-
DZ, Loggia, Gartenseite, 32 m², Badewanne und Dusche, soft renoviert	„Lindenblüte“	149,-	1.370,-	2.185,-	3.287,-
<b>Suiten</b>					
Suite, Loggia, Gartenseite, 42 m², Dusche barrierefrei, neu renoviert	„Melisse Deluxe“	169,-	1.510,-	2.372,-	3.552,-
Suite, Loggia, Gartenseite, 42 m², Badewanne und Dusche, soft renoviert	„Rose“	159,-	1.440,-	2.279,-	3.420,-

Preise zzgl. dzt. Nächtigungsabgabe: € 2,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). Zusatzbett: € 75,- pro Nacht inklusive Vollwert-Vollpension. Suite als EZ: Aufpreis € 35,- pro Nacht, Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. Preisänderungen vorbehalten.  
**Top-Saison-Zuschlag (22.12.2024 – 06.01.2025): € 8,- pro Person und Nacht**

## UNSERE PACKAGES UND KUREN FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 28–32.

### Wilfingers Inklusivleistungen

- Wilfingers Vollwert-Vitalküche
- Gesunde Kräutertees an den Teebars
- Aktivprogramm mit Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.
- Wöchentliche Vorträge zum Thema Gesundheit & Schönheit
- kostenlose Nutzung der hoteleigenen Bade- & Saunalandschaft von An- bis Abreise
- Benützung des Fitnessstudios
- Badetasche mit Badetüchern, -mantel und -slippers während des Aufenthaltes
- kostenloser Early Check-in bzw. Late Check-out bei Verfügbarkeit

### Wilfingers Vollwert-Vitalküche

- **Vital-Bufferfrühstück** mit Vollkornbrot aus der hauseigenen Bäckerei, Tees, hausgemachtem Frischmüsli, Fruchtsäften, frischem Obst, selbstgemachten Marmeladen u.v.m. – überwiegend in BIO-Qualität laut Auslobung vor Ort
- **Mittagsmenüs** mit frisch gepresstem Vitamingetränk und vegetarischen Vollwertköstlichkeiten
- **Abendmenüs** mit vegetarischen Vollwertköstlichkeiten oder wahlweise leichten Fleisch- oder Fischgerichten aus der mediterranen Küche

# Zimmerpreise

**RISIKOLOS BUCHEN**

- keine Anzahlung
- keine Stornogebühr

## 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. VP in Euro	1 Woche RING Glückskur® inkl. € 50,- Wertgutschein für Ihr Kurpaket ab	2-Wochen-Jungbrunnenkur inkl. 1 Kurpaket ab	3-Wochen-Jungbrunnenkur inkl. 2 Kurpakete ab
<b>Einzelzimmer</b>					
EZ Mansarde, Südseite, 20 m <sup>2</sup> , Parkett, Klimaanlage	„Rosmarin“	137,-	1.286,-	2.072,-	3.129,-
EZ Mansarde, Weingartenseite, 20 m <sup>2</sup> , Parkett, Klimaanlage	„Königskerze“	135,-	1.272,-	2.053,-	3.102,-
EZ (Gaupe), Südseite, 16 m <sup>2</sup>	„Ringelblume“	143,-	1.328,-	2.129,-	3.208,-
EZ (Gaupe), Weingartenseite, 16 m <sup>2</sup>	„Lilie“	139,-	1.300,-	2.091,-	3.155,-
EZ, südseitige Loggia, 20 m <sup>2</sup>	„Veilchen“	155,-	1.412,-	2.241,-	3.367,-
EZ, Weingartenseite, 20 m <sup>2</sup> , franz. Balkon	„Melisse“	150,-	1.377,-	2.194,-	3.301,-
<b>Doppelzimmer zur Alleinbenützung</b>					
EZ/DZ „Lavendel“, Südseite, 32 m <sup>2</sup>	„Hagebutte“	168,-	1.503,-	2.363,-	3.539,-
EZ/DZ „Minze“, Weingartenseite, 32 m <sup>2</sup>	„Holunder“	163,-	1.468,-	2.316,-	3.473,-
<b>Doppelzimmer/Appartement</b>					
DZ Mansarde, Südseite, 20 m <sup>2</sup> , getrennte Betten, Parkett, Klimaanlage	„Lindenblüte“	133,-	1.258,-	2.035,-	3.076,-
DZ Mansarde, Weingartenseite, 20 m <sup>2</sup> , getrennte Betten, Parkett, Klimaanlage	„Arnika“	131,-	1.244,-	2.016,-	3.049,-
DZ, südseitige Loggia, 32 m <sup>2</sup>	„Lavendel“	153,-	1.398,-	2.222,-	3.340,-
DZ, Weingartenseite, 32 m <sup>2</sup> , franz. Balkon	„Minze“	148,-	1.363,-	2.175,-	3.274,-
Appartement, südseitige Loggia, 53 m <sup>2</sup> , (Wohn-Schlafraum)	„Rose“	169,-	1.510,-	2.372,-	3.552,-

Preise zzgl. dzt. Nächtigungs- und Kurabgabe: € 3,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). Zusatzbett: € 73,- pro Nacht inkl. Vollwert-Vollpension & Therme | Aufzahlung App. € 35,-/Nacht bei Einzelbelegung | Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. Preisänderungen vorbehalten.  
**Top-Saison-Zuschlag (22.12.2024 – 06.01.2025): € 8,- pro Person und Nacht**

## UNSERE PACKAGES UND KUREN FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 28-32.

### Wilfingers Inklusivleistungen

- Wilfingers Vollwert-Vitalküche
- Gesunde Kräutertees an den Teebars
- Aktivprogramm mit Morgengymnastik, Nordic Walking, Aqua Fitness u.v.m.
- Wöchentliche Vorträge zum Thema Gesundheit & Schönheit
- kostenlose Nutzung der hoteleigenen Bade- & Saunalandschaft von An- bis Abreise
- Benützung des Fitnessstudios
- Badetasche mit Badetüchern, -mantel und -slippers während des Aufenthaltes
- kostenloser Early Check-in bzw. Late Check-out bei Verfügbarkeit



### Wilfingers Vollwert-Vitalküche

- **Vital-Bufferfrühstück** mit Vollkornbrot aus der hauseigenen Bäckerei, Tees, hausgemachtem Frischmüsli, Fruchtsäften, frischem Obst, selbstgemachten Marmeladen u.v.m. – überwiegend in BIO-Qualität laut Austria Bio Garantie
- **Mittagsmenüs** mit frisch gepresstem Vitamingetränk und vegetarischen Vollwertköstlichkeiten
- **Abendmenüs** mit vegetarischen Vollwertköstlichkeiten oder wahlweise leichten Fleisch- oder Fischgerichten aus der mediterranen Küche



**RISIKOLOLOS BUCHEN**

- keine Anzahlung
- keine Stornogebühr

# Zimmerpreise

## THERMAL BIODORF BAD WALTERSDORF

**FERIENWOHNUNGEN MIETPREISE PRO NACHT FÜR DAS GESAMTE APPARTEMENT/LANDHAUS INKLUSIVE:**

- **Therme & Saunalandschaft**
- **Badetasche mit Bademantel und Badetüchern**
- **Begrüßungsdrink und steirische Äpfel**
- **Zwischen- & Endreinigung**

Appartements und Landhäuser mit getrennten Wohn- und Schlaf- räumen, Kochnische, Telefon, Radio und Sat-TV, Bad, WC, Safe

	Kat.	Gäste- Anzahl	Haupt- und Couch- betten	Mietpreise pro Nacht und Wohn- einheit inkl. Therme, Sauna- landschaft & Endreinigung			
				Nebensaison		Hauptsaison	
				01.03. – 29.03.24 03.11. – 22.12.24 06.01. – 28.02.25	29.03. – 03.11.24 22.12.24 – 06.01.25	1-2 Nächte	ab 3 Nächten
Appart. im Haupthaus mit Balkon, 36 + 4 m <sup>2</sup>	D I	1-3	2 + 1	117,-	107,-	121,-	111,-
Appart. im Haupthaus mit Balkon & Panoramablick, 36 + 4 m <sup>2</sup>	D II	1-3	2 + 1	121,-	111,-	125,-	115,-
Appart. (Maisonette) mit Gartenterrasse, 52 + 15 m <sup>2</sup>	E I	1-4	2 + 2	127,-	117,-	131,-	121,-
Appart. (Maisonette) mit Gartenterrasse, Südseite, 52 + 15 m <sup>2</sup>	E II	1-4	2 + 2	131,-	121,-	135,-	125,-
Kl. Landhaus mit Gartenterrasse, 67 + 17 m <sup>2</sup>	A I	1-5	3 + 2	159,-	149,-	165,-	155,-
Landhaus mit kleiner Terrasse, 93 m <sup>2</sup>	A II	1-3	2 + 1	159,-	149,-	165,-	155,-
Gr. Landhaus mit Gartenterrasse, Diele und Kamin, 91 + 17 m <sup>2</sup>	B	1-6	4 + 2	171,-	161,-	181,-	171,-

**Top-Saison-Zuschlag (22.12.2024 – 06.01.2025): € 16,- pro Wohneinheit und Nacht**

**GLÜCKSKUR®-GESUNDHEITSWOCHE & JUNGBRUNNENKUREN**

Preise pro Person (bei 2er Belegung) mit Wilfingers Vollwert-Vollpension und Wilfingers Inklusivleistungen

	Kat.	Preise pro Person & Nacht inkl. Vollwert-VP in Euro	1 Woche RING Glückskur® inkl. € 50,- Wertgutschein für Ihr Kurpaket	2-Wochen- Jungbrunnenkur	3-Wochen- Jungbrunnenkur
				inkl. 1 Kurpaket ab	inkl. 2 Kurpakete ab
Appart. im Haupthaus mit Balkon, 36 + 4 m <sup>2</sup>	D I	110,-	1.097,-	1.819,-	2.771,-
Appart. im Haupthaus mit Balkon, & Panoramablick, 36 + 4 m <sup>2</sup>	D II	112,-	1.111,-	1.838,-	2.798,-
Appart. (Maisonette) mit Gartenterrasse, 52 + 15 m <sup>2</sup>	E I	115,-	1.132,-	1.866,-	2.837,-
Appart. (Maisonette) mit Gartenterrasse, Südseite, 52 + 15 m <sup>2</sup>	E II	117,-	1.146,-	1.885,-	2.864,-
Kl. Landhaus mit Gartenterrasse, 67 + 17 m <sup>2</sup>	A I	132,-	1.251,-	2.025,-	3.062,-
Landhaus mit kleiner Terrasse, 93 m <sup>2</sup>	A II	132,-	1.251,-	2.025,-	3.062,-
Gr. Landhaus mit Gartenterrasse, Diele und Kamin, 91 + 17 m <sup>2</sup>	B	140,-	1.307,-	2.100,-	3.168,-

Preise zzgl. dzt. Nächtigungs- und Kurabgabe: € 3,50 pro Person und Nacht (ab 15 J.). | Haustiere auf Anfrage erlaubt: € 17,- pro Tag ohne Futter. | Aufpreis App. D als Einzelbelegung: € 25,-/Nacht; App. E: € 30,-/Nacht. Preisänderungen vorbehalten.

**Top-Saison-Zuschlag (22.12.2024 – 06.01.2025): € 8,- pro Person und Nacht**

## UNSERE PACKAGES UND KUREN FINDEN SIE AUF DEN SEITEN 28–33.

FAMILIENFREUNDLICHE VERPFLEGUNGSPREISE	Buffet- Frühstück	Vollwert- Halb- pension	Vollwert- Voll- pension
Erwachsene/ab 15 Jahre	18,-	40,-	62,-
10 – 14 Jahre	15,-	32,-	49,-
6 – 9 Jahre	14,-	30,-	46,-
0 – 5 Jahre	kostenlos		

**FREITAGSBUFFET AM ABEND IM BIO THERMEN HOTEL**

Erwachsene/ab 15 Jahre	29,-
10 – 14 Jahre	20,-
6 – 9 Jahre	14,-
0 – 5 Jahre	kostenlos

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

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



**Wilfingers  
Kräuterschätze &  
Grünkraft  
aus der hauseigenen  
Manufaktur**

Erhältlich im Bio-Markt in  
Hartberg und Bad Waltersdorf  
und unter  
[www.ringnaturshop.com](http://www.ringnaturshop.com)

GESUNDHEIT TO GO



**ACIFLOVITAL®**

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

á € 4,50

**LATWERGE**

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

á € 3,00

**KRÄUTER-ELIXIERE**

2x täglich für Ihre Gesundheit  
(Frühstück & Abendessen)

á € 4,50

# Wilfingers Specials

## STAMMGÄSTE-EMPFEHLUNGSAKTION – IM RING BIO HOTEL IN HARTBERG

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 auf ein Kurpaket (siehe S. 29).
2. Als Dankeschön erhalten Sie pro eingelöstem Gutschein ebenfalls eine RING Glückskur®-Gesundheitswoche zum Empfehlungspreis inkl. € 50,- Wertgutschein bei Buchung eines Kurpaketes (siehe S. 29).

Keine Kombination mit anderen  
Aktionen möglich (sonstige  
Nachlässe, Glücksschecks, usw.).



## EINE WOCHEN GESUNDHEIT ZUM JUBILÄUMSPREIS

Alle, die 2024 einen runden oder halbrunden Geburtstag oder Hochzeitstag feiern oder bereits gefeiert haben, können in allen Wilfinger Hotels eine RING Glückskur®-Gesundheitswoche zum Jubiläumerspreis genießen.\*

\* Inkl. € 50,- Wertgutschein für ein Kurpaket (siehe S. 29).



### WILFINGER RING BIO HOTEL

Hartberg ab € 788,-  
(statt 1.230,-)  
p.P. Kat. „Arnika“/EZ

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

### WILFINGER BIO THERMEN HOTEL

Bad Waltersdorf ab € 868,-  
(statt 1.363,-)  
p.P. Kat. „Minze“/DZ

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

### WILFINGER THERMAL BIODORF

Bad Waltersdorf ab € 708,-  
(statt 1.097,-)  
p.P. Kat. App. DI

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



# Wilfinger Glücksschecks

## DAS HAUSEIGENE ZAHLUNGSMITTEL

Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes oder verschenken Sie Freude mit unseren limitierten Wilfinger Glücksschecks\*!

**GLÜCKSCHECKS**  
**€ 95,- BEZAHLEN**  
**€ 100,- ERHALTEN**

Tel.: +43 3332 608-0 | Fax: DW 550  
office@wilfinger-hotels.at und unter  
www.wilfinger-hotels.at

\* Glücksschecks können bereits 4 Wochen nach Einzahlung für Normalpreis-Aufenthalte sowie Therapien und Kosmetikanwendungen lt. aktuellen Preislisten eingelöst werden und sind 3 Jahre ab Ausstellungsdatum gültig.

**SPAREN  
SIE 5%**



# Wilfinger Gutscheine

## SCHENKEN SIE GESUNDHEIT

Machen Sie Ihren Lieben ein ganz besonderes Geschenk – schenken Sie Gesundheit!

Unsere Wertgutscheine\*\* in unterschiedlichen Designs und mit persönlicher Widmung erhalten Sie per E-Mail und können sie bequem von zu Hause aus ausdrucken.

\*\* Wertgutscheine sind ab € 20,- erhältlich, können nicht in bar abgelöst werden und sind für alle Leistungen der Wilfinger Hotels einlösbar.



## 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
2. Barzahlung
3. Bankomat- und Kreditkarte

Preise zzgl. Nächtigungsabgabe: € 2,50 in Hartberg, Nächtigungs- und Kurabgabe

dzt. € 3,50 in Bad Waltersdorf pro Person und Nacht (ab 15 J.).

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**: Südautobahn (A2), Abfahrt Hartberg bzw. Bad Waltersdorf (laut Beschilderung).
- Mit der **Bahn** nach Hartberg bzw. Bad Waltersdorf – gratis Hotel-Shuttle vom/zum Bahnhof (bitte rechtzeitig anmelden)

- Mit dem Wiener **Thermenlandbus** nach Bad Waltersdorf und retour. Alle Infos unter: [www.thermenlandbus.wien](http://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 (gegen Gebühr)
- Anreise zwischen 14.00 und 17.00 Uhr. Zimmerfreigabe am Abreisetag bis 10.00 bzw. 11.00 Uhr. Aufgrund der Therapieeinteilung bzw. des Arztbesuches empfehlen wir, am SONNTAG oder MITTWOCH anzureisen.



”

Kümmere dich um deinen Körper.  
Es ist der einzige Ort, den du  
zum Leben hast.

*Jim Rohn*



[WWW.WILFINGER-HOTELS.AT](http://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](mailto: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](mailto: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](mailto:biodorf@wilfinger-hotels.at)