

PRESSEINFORMATION

Reith, Schwaz – November 2011

Fasten mit Genuss nach Hildegard von Bingen – energiegeladener Start ins neue Jahr

Fasten ohne Verzicht, dafür mit Genuss und ganz im Einklang mit der Natur. So beginnt das neue Jahr im Pirchner Hof der Familie Peer in Reith im Alpbachtal. Mit reduzierter Kost, aktiver Bewegung in der kristallklaren Bergluft und unendlich vielen Möglichkeiten, um die Gedanken zu erfrischen, lässt man die ausgiebigen Festtage hinter sich. Wegbegleiterin auf dem Pfad zu einem bewussten Leben im Einklang von Körper, Geist und Seele ist die heilige Hildegard von Bingen. Ihrer über die Jahrhunderte überlieferten Lehre folgt man im Pirchner Hof und nützt die Weisheit der Äbtissin für einen intensiven Blick auf das eigene Ich.

Ernährung im Einklang mit der Natur

Hildegard von Bingen, Visionärin, Prophetin und Naturheilkundige aus dem 12. Jahrhundert, war eine Vorreiterin ihrer Zeit. Unzählige Menschen suchten schon zu ihren Lebzeiten ihren Rat in Gesundheits- und Lebensfragen. Gerade ihre Thesen zu gesunder Ernährung im Einklang mit der Natur und dem Jahreskreis haben heute, wo wir oftmals verlernt haben, auf unseren Körper zu hören, größere Aktualität denn je. So erkannte Hildegard von Bingen etwa die Kraft der Lebensmittel als Heilmittel. Sie wusste um die positive Auswirkung einzelner Produkte auf den menschlichen Organismus und konnte diese bewusst einsetzen.

Regional und saisonal

Dieses großen Wissensschatzes bedient man sich nun im Pirchner Hof und bietet den Gästen die Möglichkeit, eine ausgewogene Ernährung nach Hildegard von Bingen zu genießen. Produkte aus eigener Herstellung sowie saisonale und regionale Lebensmittel kommen dabei ebenso auf den Tisch wie typische Hildegard-Lebensmittel: Dazu gehören etwa das Urgetreide Dinkel, verschiedenste Kräuter, die sowohl zum Würzen, als Heilmittel als auch als Tees verwendet werden, reine Fruchtsäfte und ausgewählte Fleisch- und Gemüsesorten. Auch der Wein darf bei Hildegard nicht fehlen – rein und biologisch muss er sein, dann kommt ihm, in Maßen genossen, große Heilwirkung zu.

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen

Von großer Bedeutung ist in Hildegards Lehre das Fasten. Dies jedoch nicht durch ausgiebige Hungerkuren, sondern durch eine bewusste Reduzierung. So war Hildegard von Bingen der festen Ansicht, dass ein absoluter Verzicht auf Nahrung nicht nur dem Körper, sondern auch dem Geist schaden würde. Beim einwöchigen Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen, medizinisch begleitet durch Dr. med. Felicitas Karlinger, steht daher reduzierte und schonende Kost, wie die Hildegard-Fastensuppe, auf dem Speiseplan. Entschlackende Massagen und Behandlungen, Ausleitungsverfahren wie Aderlass und Schröpfen, ein tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm, Vorträge zu Themen wie Fasten und Ernährung sowie nicht zuletzt die Abendbegleitung nach dem Abendessen unterstützen die Teilnehmer der Fastenkur beim Erreichen ihrer Ziele.

Zukunft voller Vitalität

Ob Fastenwoche oder einfach nur Zeit fürs Ich. Im Pirchner Hof genießt man im Zeichen Hildegards von Bingen. Von bewusster Hildegard-Ernährung über Kräuterkunde im hauseigenen Kräutergarten bis hin zu Hildegard-Anwendungen im wunderschönen Spa reicht dabei das vielfältige Angebot. Die Natur und ihre Kraft sind hier ständige Begleiter. Bei geführten Wanderungen in die Umgebung erlebt man bewusst die Welt um sich, findet den nötigen Raum, um sich intensiv zu entspannen. Der Aufenthalt im Pirchner Hof wird so zum ersten Schritt in eine neue, positive Zukunft voller Vitalität. Denn die steht hier voll und ganz im Mittelpunkt.

Der Pirchner Hof – erstes ganzheitliches Hildegard-von-Bingen-Hotel

In der traumhaften Naturkulisse des Tiroler Alpbachtals empfängt Familie Peer vom traditionsreichen Vier-Sterne-Hotel Pirchner Hof ihre Gäste nach dem Motto „Ihre Vitalität ist unser Mittelpunkt“. Dabei ist die Natur mit ihrer malerischen Schönheit Dreh- und Angelpunkt für Anleitungen zu einer gesunden Lebensweise, die im Urlaub beginnt und die Zeit danach nachhaltig verändert.

Im Mittelpunkt steht dabei die Naturheilkunde der Hildegard von Bingen mit ihrem ganzheitlichen Ansatz für ein Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele. Hildegard von Bingen war Naturheilkundige, Gelehrte und Ratgeberin in Fragen der Gesundheit. Ihre Weisheit über Ernährungsheilkunde und Kräutertherapie stammt aus dem 12. Jahrhundert, erlebte in den letzten Jahren eine beispiellose Renaissance und hat heute mehr Aktualität denn je. Uraltet, überliefertes Wissen der Äbtissin wird im Pirchner Hof in die moderne Zeit übertragen und bildet die Grundlage für eine gesunde Lebensweise im Einklang mit der Natur. Die Philosophie umfasst sechs einfache, aber dafür umso wirkungsvollere Lebensregeln, die vom Kraftschöpfen aus der Natur über die bewusste Ernährung und Nutzung von Lebensmitteln als Heilmittel bis hin zu einem geregelten Tagesablauf mit abwechslungsreicher Aktivität und intensiver Regeneration reichen. Zum Leben im Kreislauf der Jahreszeiten nach Hildegard von Bingen gehört auch die Fastenzeit nach den Feiertagen, im Frühjahr und im Herbst. Im Zentrum stehen dabei die persönliche Vorsorge und das Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit.

Dinkelfasten nach Hildegard von Bingen im Pirchner Hof – medizinisch begleitet durch Dr. med. Felicitas Karlinger – 15. bis 22. Jänner 2012

- 7 Übernachtungen inkl. Fastenkur nach Hildegard von Bingen
 - Einführungsvortrag & Einzelgespräch bei Dr. med. Karlinger
 - 5 entschlackende Behandlungen, Ausleitungsverfahren und Massagen
 - Tägliches Bewegungs- und Entspannungsprogramm im Gesundheitshaus
 - Täglich Vorträge zum Thema Fasten, Ernährung, Heilmittel sowie Kräuter und Gewürze
 - 3 x wöchentlich Abendbegleitung nach dem Abendessen
 - Ganztags freie Entnahme von Hildegard-von-Bingen-Kräutertees
- Preis pro Person ab € 770 im Doppelzimmer Standard

www.pirchnerhof.at

Pressekontakt

marketing deluxe | Claudia Reichenberger
Tel.: +43 (0) 5242 61115 | info@marketing-deluxe.at
<http://newsroom.marketing-deluxe.at>