

PRESSEINFORMATION

Reith, Schwaz – Februar 2012

Voller Energie ins Frühjahr – regenerieren und entschlacken mit Hildegard von Bingen

Die Faschingszeit wartet mit unzähligen Verlockungen auf: Kalorienreich und üppig geht es da meist zu, oft kommt der Schlaf zu kurz, der Blick auf die Waage bringt bittere Ernüchterung und das Wohlbefinden tritt immer mehr in den Hintergrund. Wann, wenn nicht jetzt, ist der perfekte Zeitpunkt, um den Winter hinter sich zu lassen, um innezuhalten, sich selbst Gutes zu tun und mit einer Auszeit fürs ICH voller Energie ins Frühjahr zu starten?

Genau dieses Angebot macht man seinen Gästen im traditionsreichen 4-Sterne-Hotel 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, wird die Frühlingszeit hier zum vollendeten Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele. Das Hildegard-von-Bingen-Hotel bietet damit eine private Gesundheitsvorsorge an, in deren Mittelpunkt das Entschlacken, das Aufladen der Batterien, das Aktivieren des Stoffwechsels und der Abbau von Fettdepots stehen.

Ernährung im Einklang mit der Natur

Wegbegleiterin auf dem Pfad zu mehr Lebensqualität ist Hildegard von Bingen. Die Visionärin, Prophetin und Naturheilkundige 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.

Bewusste Reduzierung

Die Regeneration und das Entschlacken sind in der Lehre Hildegards von großer Bedeutung. Dies jedoch nicht durch stures Hungern, sondern durch eine bewusste Reduzierung. Im Pirchner Hof genießt man so eine schonende Reduktionskost auf Dinkel-Gemüse-Basis, die den Körper beim Abbau von Stress und Anspannung unterstützt, den Säure-Basen-Haushalt günstig beeinflusst oder, wie Hildegard es ausdrückte, „frohmachend“ wirkt. Dinkel ist eiweiß-, vitamin- und mineralstoffreich, er kann den Stoffwechsel umstellen und gleichzeitig Regeneration bewirken. Zudem enthält er eine Schwefelverbindung, die sich positiv auf das Immunsystem auswirkt. Verschiedenste Kräuter, die sowohl zum Würzen, als Heilmittel als auch als Tees verwendet werden, verdünnte Fruchtsäfte und typische Hildegard-Gemüse und -Salate sind wesentlicher Bestandteil des Ernährungsprogramms.

Zeit für Stille

Ergänzt wird das regenerative Entschlackungsprogramm im Pirchner Hof durch ein tägliches Bewegungs- und Entspannungsangebot sowie durch Kräutertherapie-Anwendungen nach Hildegard und durch naturheilkundliche Behandlungen im Gesundheitshaus. Von großer Bedeutung ist dabei, dass man bewusst Zeit für Stille einplant und sich Ruhe gönnt. Denn nichts wäre schlechter, als bei der Regeneration wieder in alte Muster zurückzufallen und auch hier Stress oder Zwang zu erzeugen.

Tagesprogramm für neue Vitalität

So beginnt der Tag im Pirchner Hof mit einem Muntermacher in der Früh: Ein leichter Spaziergang oder Morgengymnastik steht am Programm. Beim Frühstück tankt man mit dem typischen Hildegard-Habermus oder mit Dinkelbrot mit Käse Kraft für den Tag. Entschlackende Anwendungen im Gesundheitshaus bringen am Vormittag den Stoffwechsel in Schwung. Zu Mittag labt man sich am Hildegard-Salatbuffet und genießt vegetarische Kost rund um das Allheilmittel Dinkel. Der Nachmittag ist ganz der Ruhe gewidmet: Ein warmer Leberwickel entgiftet und schenkt außerdem Zeit für intensive Entspannung. Eine Fastensuppe am Abend füllt den Magen, belastet den Organismus aber nicht unnötig. Gesundheitsvorträge zu unterschiedlichen Themen wie Bewegung oder Ernährung schaffen schließlich das nötige Hintergrundwissen für eine positive Zukunft voller Vitalität. Denn die steht hier im Pirchner Hof voll und ganz im Mittelpunkt.

Angebot

Hildegard von Bingen – Entschlackungswoche

7 Übernachtungen inkl. Reduktionskost, Entschlackungsprogramm sowie Bewegung & Regeneration im Gesundheitshaus

Preise pro Person exkl. Kurtaxe ab € 882,00

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. Uraltes, 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 Fasten- und Entschlackungszeit. Im Zentrum stehen dabei die persönliche Vorsorge und das Bewusstsein für den eigenen Körper und die eigene Gesundheit.

www.pirchnerhof.at

Pressekontakt

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