



KURHAUS
SCHÄRDING
BARMHERZIGE BRÜDER

Zeit für
mein Ich



Gutes tun -
und es gut tun

(Johannes von Gott, 1495 - 1550)

grüss gott und herzlich willkommen

Das Kurhaus der Barmherzigen Brüder, 1931 eröffnet, unterstützt damals wie heute Menschen in ihrem Bemühen gesund zu bleiben oder wieder zu werden. Der Charakter und Charme des ehemaligen Klosters in einzigartiger Lage über dem Inn sind bis heute besonders – eine Oase der Ruhe und Quelle der Kraft, neuer Energie und Inspiration.

Nehmen Sie sich **ZEIT FÜR IHR ICH**. Stellen Sie sich selbst in den Mittelpunkt Ihrer Welt. Entdecken Sie neue Leichtigkeit, gelebte Achtsamkeit und sinnvolle Einfachheit.

Orientiert an unseren Grundwerten Qualität, Respekt, Verantwortung, Spiritualität und Hospitalität werden wir ein herzlicher Gastgeber für Sie sein. Wir freuen uns auf Sie!

Seit der Antike ist der Granatapfel, dessen Strauch gleichzeitig Blätter, Blüten und Früchte trägt, ein Symbol göttlicher und menschlicher Liebe. Im Christentum wurde er zusätzlich ein Symbol für die Auferstehung.

Dass der Orden der Barmherzigen Brüder den Granatapfel als sein Symbol wählte, ist kein Zufall: Die Frucht, aus der die Kerne quellen, ist im Wappen der Stadt Granada abgebildet. In jener spanischen Stadt, deren Namen auf Deutsch übersetzt „Granatapfel“ bedeutet, wirkte der Ordensgründer der Barmherzigen Brüder, der Heilige Johannes von Gott.

So zeigt der Granatapfel symbolisch den Auftrag des Ordens: motiviert durch die christliche Botschaft (Kreuz), kranken, alten, behinderten und Hilfe suchenden Menschen in Liebe (Granatapfel) nahe zu sein und Hoffnung zu bringen.

Saji Mullankuzhy OH

Pater Provinzial der
Barmherzigen Brüder

Dir. Harald Schopf

Gesamtleitung
Kurhaus Schärding



Heilen mit der Kraft der Natur

Als Zentrum für angewandte Naturheilkunde stehen wir für die Integration und Kombination von ganzheitlicher Medizin und dem Erfahrungswissen Jahrtausende alter Heilkunden: Traditionelle Indische Medizin (Ayurveda), Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und die Europäische Medizin nach Sebastian Kneipp. Unser Fokus ist dabei nicht die jeweilige Diagnose, sondern der einzelne Mensch in seinem Lebensumfeld. Dabei sind für uns individuelle Zuwendung in der Medizin, ganzheitliche Betrachtung, Verständnis und das persönliche Gespräch essentiell.

traditionelle indische medizin | ayurveda

Ayurveda ist weltweit die traditionelle Heilkunde mit dem ältesten und am meisten dokumentierten Erfahrungswissen. Mittlerweile auch von der WHO als medizinische Wissenschaft anerkannt, bietet die indische Heilkunde ein komplettes Diagnostik- und Behandlungssystem mit den Schwerpunkten Prävention, Lebensstil und Selbstheilungskraft. Ausleitende und ausgleichende Verfahren tragen hier zu mehr gesunden Jahren ebenso bei wie Ursachenvermeidung, Meditation und Yoga.

traditionelle chinesische medizin | tcm

Schon vor mehr als 2000 Jahren hat sich in China die Traditionelle Chinesische Medizin zur Hochblüte entwickelt. Auch sie betrachtet den Menschen in seiner Ganzheit und basiert auf dem Prinzip von YIN und YANG, wobei YIN Substanz und YANG Energie bedeutet. Wenn YIN und YANG in einem dynamischen Gleichgewicht sind, so befindet sich auch der Mensch in seiner „Mitte“. Basierend auf einer individuellen Diagnose ist TCM ein Komplex mehrerer Behandlungsmethoden wie Akupunktur mit Nadel oder Laser, Massagen, Bewegungsübungen sowie Heilkräuter und Tees.

traditionelle europäische medizin | kneipp

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt bis heute als wegweisend für eine zeitgemäße Vorsorgemedizin. Das Ziel ist, umfassende Gesundheit mit einfachen und natürlichen Mitteln zu erhalten bzw. ein sinnerfülltes Leben trotz einer Krankheit zu ermöglichen. Der Pfarrer und Naturheilkundler schuf ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Kräuter sowie Lebensordnung bilden das Fundament dieser europäischen Naturheilkunde. Eine besondere Beziehung zu Kneipp hat auch der Orden der Barmherzigen Brüder, die der berühmte „Wasserdoktor“ selbst zu seinen Erben ernannt hat.

Die Küche der Achtsamkeit

Die Küche des Kurhauses, ausgezeichnet mit der Grünen Haube, ist eine Insel der Achtsamkeit. In Klöstern wurde immer schon die Aufgabe des Kochens nur einem ganz besonders achtsamen Menschen übertragen. Denn es heißt, dass die Gedanken während des schöpferischen Aktes der Zubereitung die Qualität der Mahlzeit beeinflussen – im positiven wie auch im negativen Sinne. Das Team rund um Diät- und Ayurvedakoch Gernot Flieher hat diese Philosophie verinnerlicht.

Wir verarbeiten überwiegend saisonale Lebensmittel aus der Region – im Sommer sogar aus dem hauseigenen Gemüse- und Obstgarten –, aus biozertifizierter Landwirtschaft sowie fair gehandelte Produkte. Sei es basisch, vegetarisch, vegan, ayurvedisch oder auch klassisch österreichisch – unser leicht verdauliches, den Stoffwechsel regulierendes Ernährungskonzept basiert auf jahrelanger Erfahrung und Entwicklung. Die Gerichte, die unser Küchenteam täglich auf Ihren Tisch zaubert, vereinen Gesundheit und Genuss zu einer wahren Gaumenfreude und spenden Energie für ein nachhaltig gesundes Leben.

Viele der heutigen, sogenannten Zivilisationskrankheiten, wie Übergewicht, Gelenkprobleme, Herz- und Gefäßkrankheiten sowie Bluthochdruck und auch geistige Erschöpfung können mit der richtigen Ernährung und Lebensweise aufgehalten oder sogar – je nach Stadium – symptomlos und damit schmerzfrei werden. Die Ernährung ist dabei oftmals der Schlüssel zu mehr Lebensqualität. Im Kurhaus Schärding lernen Sie wieder auf Ihre Intuition, Ihr Bauchgefühl zu achten und Sie erfahren viel Wissenswertes über das Lebenselixier Ernährung.



Monika Rotarski, MSc
Ernährungswissenschaftlerin
und Fastentrainerin



Gernot Flieher
Küchenchef, Ayurveda-
und Diätkoch



Verena Fischer
Restaurantleiterin und
dipl. Ernährungstrainerin



Brigitte Pöschl
Stv. Restaurantleiterin und
dipl. Ernährungstrainerin

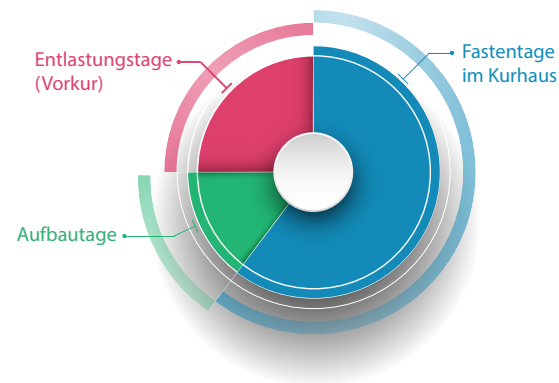


entgiften

entgiften

INDIKATIONEN:

- Stoffwechselprobleme
- Übergewicht
- Immunschwäche
- Atemwegserkrankungen
- Nieren-/Blasenschwäche
- Magen-, Leber- und Darmstörungen



Die drei Phasen einer Fastenkur

Es ist wichtig zu verstehen, dass der Prozess des Fastens mehr ist, als einfach ein paar Tage nicht zu essen. In der ersten Phase, der **Entlastungsphase**, wird die Ernährung allmählich umgestellt. Unsere Unterlagen zur Vorkur helfen in dieser wichtigen Zeit und geben Orientierung.

Die eigentlichen **Fastentage** im Kurhaus sind dann geprägt von Nahrungskarenz (je nach Fastenschwerpunkt), Reinigung, Entgiftung, Entsäuerung und Schonung. Damit sich der gesundheitliche Effekt einer Fastenkur nachhaltig entfalten kann, kommt ganz besonders den **Aufbautagen** eine bedeutende Rolle zu. Hier wird der Körper wieder langsam an die Normalität herangeführt. Basierend auf unseren jahrzehntelangen Fastenerfahrungen haben wir die Dauer unserer Fastenangebote nun auch so angepasst, dass diese Aufbautage im Kurhaus Schärding kompetent begonnen und begleitet werden können.

Basenfasten – abnehmen ohne zu hungern.

Die westliche Zivilisationsgesellschaft macht viele Menschen „sauer“. Unausgewogene Ernährung, zu viel an Wurst und Fleisch, zu viel an weißem Zucker, Süßstoffen, Kaffee und Alkohol, Bewegungsarmut und Stress bewirken, dass der Säure-Basenhaushalt kippt.

Basenfasten kann helfen bei:

- Kopfschmerz, Migräne
- Magen-, Leber-, Gallen- und Darmstörungen
- Sodbrennen, Reizmagen
- Rücken-, Nacken- und Schulterschmerzen
- Weichteil- und Gelenkrheuma (Arthrosen)
- Übergewicht und Folgen
- Gicht, erhöhter Harnsäure
- Herz- und Kreislaufstörungen
- psychosomatischen Störungen, Erschöpfung
- chronischen Infekten

Was bewirkt Basenfasten? Ihr Nutzen.

1. Mit unserer kalorienreduzierten Ernährung aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel und Verdauung. Ihre Säure-Basen-Balance normalisiert sich, eine Gewichtsabnahme ist sehr wahrscheinlich.
2. Beginnend mit dem dritten Fastentag greift Ihr Organismus auf die körpereigenen Fettreserven zu und baut diese ab. Je länger Sie daher in Ihrer Fastenzeit bleiben, desto mehr profitieren Sie von der Kraft und Energie des Fastens.
3. Wir unterstützen die Entsäuerungsprozesse im Körper durch natürliche Behandlungen. Sie erleben die Kraft unserer Symbiose von integrativer Medizin und europäischer Naturheilkunde.
4. Sie starten auch in Ihre Aufbau- und Entgiftungstage bereits bei uns im Kurhaus und profitieren vom Wissen und der Erfahrung unserer Fastentrainerinnen. Für einen nachhaltigen Fastenerfolg!



entgiften . fasten

BASENFASTEN

- 8 Tage/7 Nächte (So-So)
Vollpension mit basischer Heildiät (800 kal) und typgerechten Kräutertees nach Rezepturen unserer Ernährungsexperten
- Ganzheitliches Arztgespräch und naturheilkundliche Therapiebesprechung
- Begleitende Gespräche, Vorträge und Impulse durch unsere Fastentrainerin | Ernährungswissenschaftlerin
- 12 entgiftende Kneippbehandlungen je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entspannende Ganzkörpermassage (30 min)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Mundziehöl für die tägliche Mundhygiene
- Kochseminar
- „Fastenkisti“ mit regionalen Lebensmitteln für den optimalen Start zu Hause

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.031,-	€ 1.031,-
KURHAUS	€ 1.094,-	€ 1.073,-
PANORAMA	€ 1.157,-	€ 1.136,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.290,-

Optional bieten wir auch Basenfasten wie gehabt mit 6 Nächten (So-Sa) an. Preis pro Person ab € 898,-.

BASENFASTEN – 11 Tage

- 11 Tage/10 Nächte (So-Mi)
Vollpension mit basischer Heildiät (800 kal) und typgerechten Kräutertees nach Rezepturen unserer Ernährungsexperten
- 2 ganzheitliche Arztgespräche und naturheilkundliche Therapiebesprechung
- Begleitende Gespräche, Vorträge und Impulse durch unsere Fastentrainerin | Ernährungswissenschaftlerin
- 18 entgiftende Kneippbehandlungen je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entspannende Ganzkörpermassage (30 min)
- 1 entstauende Lymphdrainage (40 min)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Mundziehöl für die tägliche Mundhygiene
- Kochseminar

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.515,-	€ 1.515,-
KURHAUS	€ 1.605,-	€ 1.575,-
PANORAMA	€ 1.695,-	€ 1.665,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.885,-

Selbstverständlich bieten wir auch eine 14-tägige Basenfasten-Kur an. Wir beraten Sie gerne.

Aufbauend auf unseren Fastenangeboten bieten wir Ihnen einzelne Module zu bestimmten Schwerpunkten an.

Modul BEWUSST ENTSPANNEN (zubuchbar)

- 1 TCM-Massage (60 min)
- 1 Akupressur (30 min)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ
- 5 x Yoga (Gruppe)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Modulpreis € 239,-

Modul STOFFWECHSEL ANREGEN (zubuchbar)

- 2 Akupressuren (à 30 min)
- 1 Lymphdrainage (60 min)
- 2 Detoxinfusionen
- 1 BIA-Messung mit Besprechung

Modulpreis € 366,-

Modul VERSPANNUNGEN LÖSEN (zubuchbar)

- 2 Pichu
- 2 Faszienmassagen (à 30 min)
- 1 Detox- oder Schmerzinfusion
- 2 x Einzelheiligymnastik
- 1 x Bewusst bewegen in der Natur (Gruppe)

Modulpreis € 397,-

Modul NACHHALTIG ABNEHMEN (zubuchbar)

- 1 BIA-Messung mit Besprechung
- 1 Individuelle Ernährungsberatung (30 min)
- 1 Personal Training

Modulpreis € 190,-

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).

Heilfasten nach Dr. Buchinger

Medizinisches Fasten ist bewusster Verzicht, eine kontrollierte und gesteuerte Erfahrung des Mangels. Sie nehmen nur Flüssiges zu sich - Gemüsebrühen, Obst- und Gemüsesäfte, Wasser und Tees. Erfolgreiches Heilfasten erhöht so auch die Selbstwirksamkeit - die Einsicht und Motivation für einen Neubeginn durch den Verzicht auf alles Überflüssige.

Heilfasten kann helfen bei:

- Fettstoffwechselstörungen (zB Cholesterin)
- Übergewicht und Folgeerscheinungen
- Herz- und Kreislaufstörungen
- Reizmagen, Gastritis
- chronischer Lebererkrankung
- Hautproblemen
- Weichteil- und Gelenkrheuma (zB Arthrose)
- Allergien
- Erschöpfungszuständen

Was bewirkt Heilfasten? Ihr Nutzen.

1. Heilfasten bedeutet Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für einen klar definierten Zeitraum. Ziel ist es, den Magen-Darm-Trakt völlig zu entleeren und zu entlasten.
2. Die „überevollen Speicher“ im Körper werden geleert, Schlacke und Gifte werden ausgeschwemmt. Vor allem Eiweiße mit zu viel Zucker, die den Stoffwechsel belasten, werden stark abgebaut. Dazu kommen eine gleichzeitige Reinigung des Darms und die nachweisliche Stärkung des Immunsystems.
3. Bewusstes Heilfasten bringt zudem innere Ruhe und Besinnung und führt im geistig-seelischen Bereich zur Abklärung und zum Abbau von Ängsten und Stress.





HEILFASTEN

- 8 Tage/7 Nächte (So-So)
- Vollpension (400 kal) mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, typgerechten Kräutertees nach Rezepturen unserer Ernährungsexperten sowie leichter Aufbaukost
- Ganzheitliches Arztgespräch und naturheilkundliches Therapiesgespräch
- Begleitende Gespräche, Vorträge und Impulse durch unsere Fastentrainerin | Ernährungswissenschaftlerin
- 12 entgiftende Kneippbehandlungen je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entstauende Lymphdrainage (40 min)
- 1 mediatives Entspannungstraining (Gruppe)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Mundziehöl für die tägliche Mundhygiene
- Kochseminar
- „Fastenkistl“ mit regionalen Lebensmitteln für den optimalen Start zu Hause

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 998,-	€ 998,-
KURHAUS	€ 1.061,-	€ 1.040,-
PANORAMA	€ 1.124,-	€ 1.103,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.257,-

HEILFASTEN – 11 Tage

- 11 Tage/10 Nächte (So-Mi)
- Vollpension (400 kal) mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, typgerechten Kräutertees nach Rezepturen unserer Ernährungsexperten sowie leichter Aufbaukost
- 2 ganzheitliche Arztgespräche und naturheilkundliches Therapiesgespräch
- Begleitende Gespräche, Vorträge und Impulse durch unsere Fastentrainerin | Ernährungswissenschaftlerin
- 18 entgiftende Kneippbehandlungen je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entspannende Ganzkörpermassage (30 min)
- 1 entstauende Lymphdrainage (40 min)
- 2 x mediatives Entspannungstraining (Gruppe)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Mundziehöl für die tägliche Mundhygiene
- Kochseminar

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.429,-	€ 1.429,-
KURHAUS	€ 1.519,-	€ 1.489,-
PANORAMA	€ 1.609,-	€ 1.579,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.799,-

Selbstverständlich bieten wir auch eine 14-tägige Heilfasten-Kur an. Wir beraten Sie gerne.

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).

entgiften . fasten

Aufbauend auf unseren Fastenangeboten bieten wir Ihnen einzelne Module zu bestimmten Schwerpunkten an.

Modul BEWUSST ENTSPANNEN (zubuchbar)

- 1 TCM-Massage (60 min)
- 1 Akupressur (30 min)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ
- 5 x Yoga (Gruppe)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Modulpreis € 239,-

Modul STOFFWECHSEL ANREGEN (zubuchbar)

- 2 Akupressuren (à 30 min)
- 1 Lymphdrainage (60 min)
- 2 Detoxinfusionen
- 1 BIA-Messung mit Besprechung

Modulpreis € 366,-

Modul VERSPANNUNGEN LÖSEN (zubuchbar)

- 2 Pichu
- 2 Faszienmassagen (à 30 min)
- 1 Detox- oder Schmerzinfusion
- 2 x Einzelheilgymnastik
- 1 x Bewusst bewegen in der Natur (Gruppe)

Modulpreis € 397,-

Modul NACHHALTIG ABNEHMEN (zubuchbar)

- 1 BIA-Messung mit Besprechung
- 1 Individuelle Ernährungsberatung (30 min)
- 1 Personal Training

Modulpreis € 190,-

Mayr-Tage

Ärzten und Gelehrten war es schon immer klar: Der menschliche Darm ist die geheime Zentrale des Körpers, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Nur wer seinen Darm versteht und ihn pflegt, schafft die Grundlage für ein besseres und gesünderes Leben. Viele Beschwerden, die man im Magen vermutet, liegen oft eine Etage tiefer.

Mayr-Tage können helfen bei:

- Verdauungsbeschwerden
- Chronischer Verstopfung und Entzündungen
- Reizmagen, Gastritis
- Refluxerkrankung (Sodbrennen)
- Chronischen Schmerzen (zB Rheuma)
- psychosomatischen Störungen, Erschöpfung

Was bewirken die Mayr-Tage?

Ihr Nutzen nach dem 4-S-Prinzip.

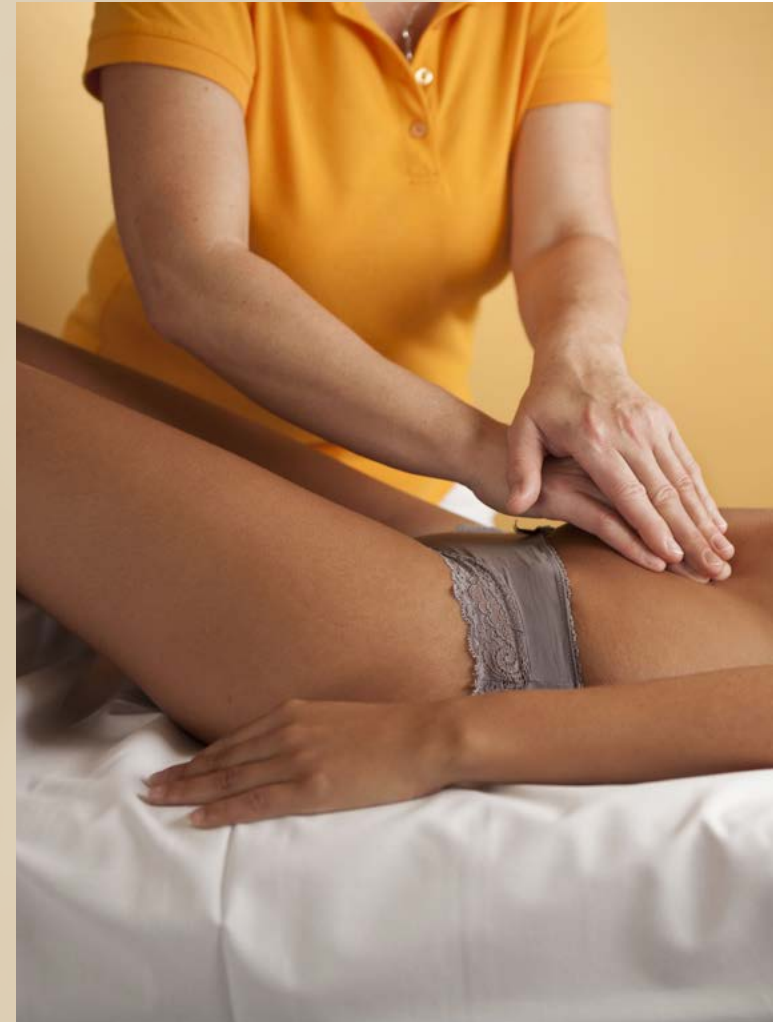
1. Säubern durch Darmreinigung, Kneipp-Behandlungen und manuelle Bauchbehandlungen. Das morgendliche Trinken einer Bittersalzlösung fördert den Gallenfluss, entgiftet die Leber, regt die Darmperistaltik an und säubert den Darm von alten Stuhlresten und giftigen Stoffwechselprodukten. Das Bitterwasser wirkt wie ein Einlauf jedoch in der physiologischen Richtung von oben nach unten und vor allem auch im Bereich des gesamten Dünndarms. Studien haben belegt, dass die Darmflora

dadurch nicht beeinträchtigt wird. Die manuelle, medizinische Bauchbehandlung verbessert die Durchblutung des Bauchraumes, entleert Lymphstauungen im Bauchraum und aktiviert die sogenannte Zottenpumpe, fördert also die Abgabe von Körperschlacken und -giften in den Darm.

2. Schonen durch Fasten und Schonkost. Das intensive Kauen und Einspeicheln nimmt dem Darm einen Teil der Verdauungsarbeit ab. Die Diät wird je nach Erfordernis individuell eingestellt. Die klassische Mayr-Diät besteht morgens und mittags aus einem altbackenen Dinkelbrötchen und ¼ Liter Schaf-, Ziegen- oder Mandelmilch. Je nach Konstitution, Gewicht und Erkrankung wird die Diät den individuellen Erfordernissen angepasst.

3. Schulen durch Kautraining und das Erlernen gesunder Essgewohnheiten. Jeder Bissen wird mindestens 30mal gekaut, wodurch vor allem die Speicheldrüsen im Mund aber auch die übrigen Verdauungsdrüsen im Darmtrakt angeregt werden.

4. Substituieren durch Zuführung notwendiger Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente, etc., um Mängel auszugleichen und den Organismus zu stärken.



entgiften . mayr-tage

MAYR-TAGE

- 8 Tage / 7 Nächte (So-So) mit individueller Mayr-Kost
- Ausführliches Arztgespräch und individuelle Therapiebesprechung
- Begleitung durch unsere ganzheitlich ausgebildete Mayr-Ärztin und unsere Ernährungswissenschaftlerin
- 12 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entstauende Lymphdrainage (40 min)
- 3 individuelle Bauchbehandlungen durch die Ärztin
- 1 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Ausleitungs- und Substitutionsprodukte (Mundziehö, Ausleitungssalz, Basen- und Magnesiumkapseln)
- Kochseminar
- „Fastenkistl“ mit regionalen Lebensmitteln für den optimalen Start zu Hause

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.315,-	€ 1.315,-
KURHAUS	€ 1.378,-	€ 1.357,-
PANORAMA	€ 1.441,-	€ 1.420,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.574,-

MAYR-TAGE – 11 Tage

- 11 Tage / 10 Nächte (So-Mi) mit individueller Mayr-Kost
- Ausführliches Arztgespräch und individuelle Therapiebesprechung
- Begleitung durch unsere ganzheitlich ausgebildete Mayr-Ärztin und unsere Ernährungswissenschaftlerin
- 18 entgiftende und stoffwechsellanregende Kneippbehandlungen (Wickel, Güsse, Bäder) je nach ärztlicher Empfehlung
- 1 entstauende Lymphdrainage (40 min)
- 1 entspannende Ganzkörpermassage (30 min)
- 4 individuelle Bauchbehandlungen durch die Ärztin
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Achtsamkeits-Meditationen
- Umfangreiches Bewegungsprogramm in der freien Natur (Gruppe)
- Kräuterwanderung oder -vortrag
- Fastentagebuch
- Ausleitungs- und Substitutionsprodukte (Mundziehö, Ausleitungssalz, Basen- und Magnesiumkapseln)
- Kochseminar

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.831,-	€ 1.831,-
KURHAUS	€ 1.921,-	€ 1.891,-
PANORAMA	€ 2.011,-	€ 1.981,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.201,-

Aufbauend auf unseren Fastenangeboten bieten wir Ihnen einzelne Module zu bestimmten Schwerpunkten an.

Modul BEWUSST ENTSPANNEN (zubuchbar)

- 1 TCM-Massage (60 min)
- 1 Akupressur (30 min)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ
- 5 x Yoga (Gruppe)
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)

Modulpreis € 239,-

Modul STOFFWECHSEL ANREGEN (zubuchbar)

- 2 Akupressuren (á 30 min)
- 1 Lymphdrainage (60 min)
- 2 Detoxinfusionen
- 1 BIA-Messung mit Besprechung

Modulpreis € 366,-

Modul VERSPANNUNGEN LÖSEN (zubuchbar)

- 2 Pichu
- 2 Faszienmassagen (á 30 min)
- 1 Detox- oder Schmerzinfusion
- 2 x Einzelheiligymnastik
- 1 x Bewusst bewegen in der Natur (Gruppe)

Modulpreis € 397,-

Modul NACHHALTIG ABNEHMEN (zubuchbar)

- 1 BIA-Messung mit Besprechung
- 1 Individuelle Ernährungsberatung (30 min)
- 1 Personal Training

Modulpreis € 190,-

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).



Pancha Karma

Pancha Karma, das Herzstück der Ayurveda-Medizin, wird speziell auf die Bedürfnisse des Gastes ausgerichtet. In diesem Reinigungsprogramm unter der Leitung unseres Ayurveda-Meisters, Nijo Sebastian, werden keine Standardtherapien durchgeführt. Jeder Gast wird individuell und liebevoll auf Grundlage der klassischen Ayurveda-Lehre behandelt. Pancha Karma – „die fünf Handlungen“ – umfasst alle fünf Säulen der ayurvedischen Reinigung und ist die wirksamste Methode zur tiefgreifenden körperlichen und seelischen Entschlackung.

PANCHA KARMA kann helfen bei:

- Chronischen Schmerzen
- Infekten
- Asthma
- Allergien
- Bluthochdruck
- Kopfschmerzen
- Verdauungsproblemen
- Erschöpfung

Was bewirkt PANCHA KARAMA? Ihr Nutzen.

1. In der ayurvedischen Heilkunst gehören Vorbeugung und Heilung eng zusammen. Man versucht, die Auslöser von Erkrankungen zu verstehen und ungesunde Angewohnheiten abzustellen.
2. Bei den meisten üblichen Reinigungskuren gelingt nur die Ausspülung der wasserlöslichen Schlacken und Gifte. Durch die besondere Anwendung und Einnahme von Ghee, einem speziell gereinigten Butterschmalz, wird der Körper auch von fettlöslichen Giften befreit.
3. Neben reinigenden Anwendungen gehören auch eine abgestimmte Ernährung, entspannende Anwendungen mit hochwertigen Ölen aus Indien, Dampfbäder und Yoga zu einer erfolgreichen Pancha-Karma-Kur. Die Behandlungen helfen bei der Stabilisation des vegetativen Nervensystems, was entscheidend zur Harmonisierung von Körper, Geist und Seele beiträgt.
4. Basierend auf unserer jahrelangen Erfahrung und unzähligen Gesprächen mit Stammgästen wissen wir auch, dass Pancha-Karma die Selbstheilungskräfte aktiviert und auch ganz besonders zur Regeneration und Entlastung geeignet ist.

entgiften . pancha karma

AYURVEDISCHE REINIGUNG

- 8 Tage/7 Nächte (So-So)
mit ayurvedischer Vollpension, typgerechten Kräutertees
und Kräuterpräparaten
- Arztgespräch
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- Abschließende ayurvedische Beratung
- 3 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Kizhi Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 2 Nasya
- 3 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.740,-	€ 1.740,-
KURHAUS	€ 1.803,-	€ 1.782,-
PANORAMA	€ 1.866,-	€ 1.845,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.999,-

PANCHA KARMA KUR KOMPAKT

- 11 Tage/10 Nächte
mit ayurvedischer Vollpension, typgerechten Kräutertees
und Kräuterpräparaten
- Arztgespräch
- Begleitung durch unseren Ayurveda-Meister
- Sämtliche ärztlich verordnete Ayurveda-Behandlungen
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 2.587,-	€ 2.587,-
KURHAUS	€ 2.677,-	€ 2.647,-
PANORAMA	€ 2.767,-	€ 2.737,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.957,-

PANCHA KARMA KUR KLASSISCH

- 15 Tage/14 Nächte (So-So)
mit ayurvedischer Vollpension, typgerechten Kräutertees
und Kräuterpräparaten
- Arztgespräch
- Begleitung durch unseren Ayurveda-Meister
- Sämtliche ärztlich verordnete Ayurveda-Behandlungen
- Yoga (Gruppe)
- Ayurvedischer Kochworkshop

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 3.772,-	€ 3.772,-
KURHAUS	€ 3.898,-	€ 3.856,-
PANORAMA	€ 4.024,-	€ 3.982,-
DOMIZIL NOVA		€ 4.290,-

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).



aufhaken

auftanken

INDIKATIONEN:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Herz-/Kreislaufstörungen
- Atemwegserkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit

Wieder ausgeglichen und stark

Ungesunde Lebensgewohnheiten, Leistungsdruck am Arbeitsplatz und im Privatleben – der moderne Mensch zahlt einen hohen Preis für das, was in unserer Gesellschaft allgemein als erstrebenswert gilt. Es wäre lebensfremd, wollte man sich aus dem Kreislauf des Alltags komplett ausklinken. Doch man kann sich Oasen schaffen, in denen man wieder zur Ruhe kommt, auftankt und regeneriert.

auf dem weg zu
sich selbst

Meine Kraftquelle

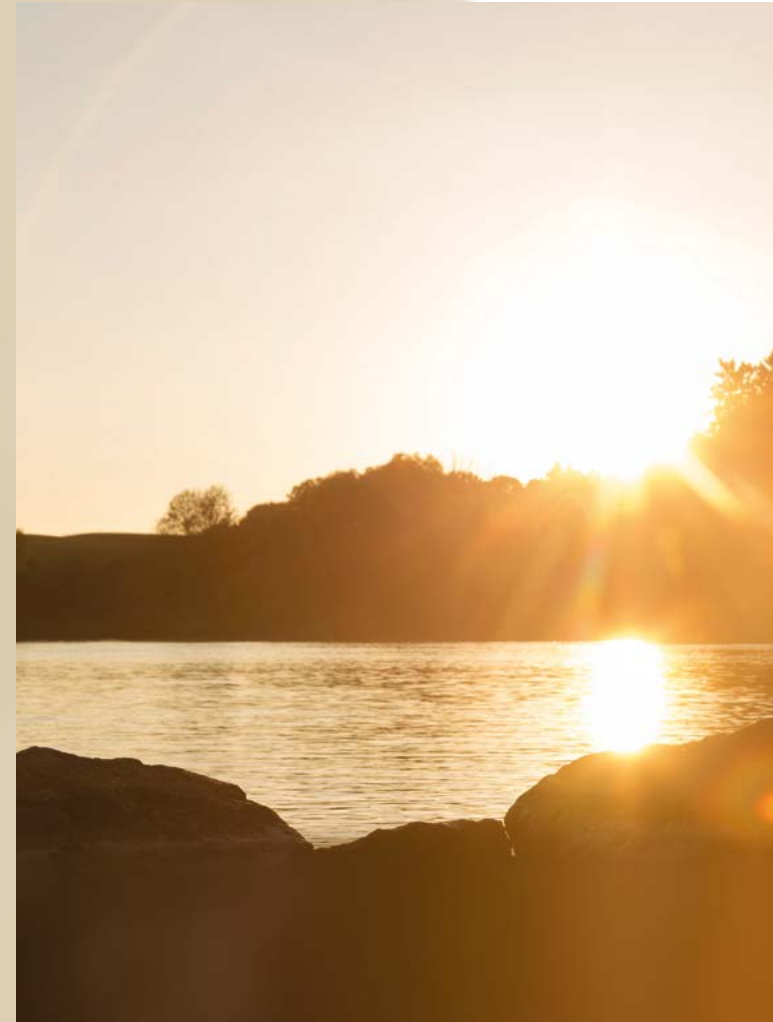
Jeden Tag 100 % - Woher nehmen? Bringen Sie sich wieder ins Lot und verhelfen Sie Ihrem Körper zur notwendigen Ruhe, die er braucht. Tanken Sie auf und starten Sie wieder durch. Entdecken Sie die einzigartige Symbiose unserer drei Naturheilkunden aus Europa, Asien und Indien.

Meine Kraftquelle kann helfen bei:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Herz-/Kreislaufstörungen
- Atemwegserkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit

Was bewirkt meine Kraftquelle? Ihr Nutzen.

1. Wir begegnen Erschöpfung und Energiemangel mit einer sogenannten „Zeit ordnenden Therapie“ - entwickelt nach den Prinzipien der Schonung, Normalisierung, Regulierung und anschließender Kräftigung.
2. Ein wichtiger Bestandteil des Konzeptes ist die Ernährungsumstellung auf eine säure- und basen-harmonisierte Kost, ergänzt durch Kräuter und frischem Quellwasser.
3. Kneipp-Anwendungen mit Grandewasser stabilisieren mit sanften Reizen das Nervensystem.
4. Gezielte ayurvedische Behandlungen, Bäder und Massagen werden als besonders wohltuend empfunden und mobilisieren die inneren Kräfte.
5. Einen elementaren Beitrag, um wieder „ins Lot“ zu kommen, leistet auch die Traditionelle Chinesische Medizin. Sie bringt die Lebensenergie des Körpers wieder in einen natürlichen, ausgeglichenen Zustand und hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.



auftanken



MEINE KRAFTQUELLE

- 7 Tage / 6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Ganzheitsmedizinische Untersuchung | Beratung
- Individuelle Therapiebesprechung
- 3 Ganzkörperwaschungen
- 3 individuelle Kneippbehandlungen (Güsse, Bäder)
je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Akupunktmassagen
- 2 Akupunkturen
- 2 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.120,-	€ 1.120,-
KURHAUS	€ 1.174,-	€ 1.156,-
PANORAMA	€ 1.228,-	€ 1.210,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.342,-
	Aufpreis Vollpension: €	90,-

MEINE KRAFTQUELLE – 11 Tage

- 11 Tage / 10 Nächte (So-Mi) mit Halbpension
- Ganzheitsmedizinische Untersuchung | Beratung
- Individuelle Therapiebesprechung
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 4 Ganzkörperwaschungen
- 4 individuelle Kneippbehandlungen (Güsse, Bäder)
je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 3 Akupunktmassagen
- 3 Akupunkturen
- 1 Chinesische TCM-Massage (60 min)
- 3 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- 1 x Yoga „INNBalance“ (Gruppe), meditativ

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.871,-	€ 1.871,-
KURHAUS	€ 1.961,-	€ 1.931,-
PANORAMA	€ 2.051,-	€ 2.021,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.241,-
	Aufpreis Vollpension: €	150,-

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).

Der Schatz des Wasserdoktors



*„Lernt das Wasser richtig kennen,
und es wird euch stets ein verlässlicher Freund sein.“*

Sebastian Kneipp, 17.5.1821 – 17.6.1897

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps (1821-1897) gilt noch heute als wegweisend für naturheilkundliche Methoden und eine zeitgemäße Vorsorgemedizin. Im Laufe seines Lebens hat Kneipp das Wissen über die heilende Wirkung von Wasser und Heilpflanzen mit seinen eigenen Erkenntnissen zu einer systematischen Lehre ausgebaut. Der Pfarrer und Naturheilkundler erschuf ein visionäres Lebenskonzept, das den Menschen, seine Lebensgewohnheiten und seine natürliche Umwelt untrennbar als ausgewogene Einheit betrachtet. Wasseranwendungen, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Kräuter sowie Lebensordnung bilden das Fundament europäischer Naturheilkunde.

Das Ziel ist, umfassende Gesundheit mit einfachen und natürlichen Mitteln zu erhalten beziehungsweise ein sinnerfülltes Leben trotz einer Krankheit zu ermöglichen.

auftanken

KNEIPP FÜR EINSTEIGER

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- 6 vitalisierende Kneippgüsse
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)
- 1 x Aqua Fitness (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 605,-	€ 605,-
KURHAUS	€ 659,-	€ 641,-
PANORAMA	€ 713,-	€ 695,-
DOMIZIL NOVA		€ 827,-

Aufpreis Vollpension: € 90,-

ORIGINAL KNEIPP KUR

- 14 Tage/13 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- Folgeuntersuchung
- Individuelle Kneippbehandlungen (Wickel, Waschungen, Bäder, Packungen, Güsse) je nach ärztlicher Empfehlung
- 6 ärztlich verordnete Massagen (Ganzmassagen à 30 min, Lymphdrainagen à 40 min)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.924,-	€ 1.924,-
KURHAUS	€ 2.041,-	€ 2.002,-
PANORAMA	€ 2.158,-	€ 2.119,-
DOMIZIL NOVA		€ 2.405,-

Aufpreis Vollpension: € 195,-

ERHOLUNG PUR

- 4 Tage/3 Nächte (So - Mi oder Mi - Sa) mit Halbpension
- 2 vitalisierende Kneippgüsse
- 1 belebendes Luftperl-Fichtebad
- 1 entspannende Ganzmassage (30 min)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 325,-	€ 325,-
KURHAUS	€ 352,-	€ 343,-
PANORAMA	€ 379,-	€ 370,-
DOMIZIL NOVA		€ 436,-

Aufpreis Vollpension: € 45,-

GESUND UND VITAL MAL DREI

Tauchen Sie ein in die Welt unserer drei Naturheilkunden. Kneipp, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda – authentisch und original.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- 6 vitalisierende Kneippgüsse
- 3 Akupunktmassagen oder TCM-Massagen (30 min)
- 2 Abhyanga Teilmassagen

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 807,-	€ 807,-
KURHAUS	€ 861,-	€ 843,-
PANORAMA	€ 915,-	€ 897,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.029,-

Aufpreis Vollpension: € 90,-

PILGERWOCHE – MEIN WEG

Pilgern hat Tradition und Zukunft! Wer sich heute auf den Weg macht, neue Perspektiven und Sichtweisen zu finden, sucht die Begegnung mit Menschen, Kultur, Natur und Brauchtum. Machen auch Sie sich auf den Weg und begeben Sie sich „auf die Spuren der Pilger und Wallfahrer“.

- 7 Tage/6 Nächte (So bis Sa) Vollpension mit basischer Ernährung
- 4 geführte Pilgerwanderungen
- 4 vitalisierend-erfrischende Kneippgüsse
- 1 Fußreflexzonenmassage (30 min)
- 1 Akupunkt- oder TCM-Massage (30 min)
- 1 x meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe)
- Geführte Meditation in der Gruppe
- Trinkflasche

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 839,-	€ 839,-
KURHAUS	€ 893,-	€ 875,-
PANORAMA	€ 947,-	€ 929,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.061,-

Pilgertermine: 14.06. bis 20.06.2020
12.07. bis 18.07.2020
09.08. bis 15.08.2020
06.09. bis 12.09.2020

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).

Rasayana

Ins Deutsche wird die ayurvedische Fachrichtung „Rasayana“ häufig mit Verjüngung oder Anti-Aging des Ayurveda übersetzt. Doch eine ganzheitliche Rasayana-Kur besteht aus viel mehr als nur „Verjüngungsmaßnahmen“, denn im Ayurveda hat dieser Begriff eine viel tiefere Bedeutung als bloß Schönheit und Faltenfreiheit in der zweiten Lebenshälfte: Es geht darum, ganzheitlich den durchs Älterwerden entstehenden Leiden entgegenzuwirken.

RASAYANA kann helfen bei:

- Erschöpfung, allgemeiner Schwäche
- Schlafstörungen als Folge von Stress
- Abwehr- und Immunschwäche
- Altersschwäche
- Konzentrationsstörungen

Was bewirkt Rasayana? Ihr Nutzen.

- 1.** Durch eine gezielte Regeneration aller Gewebe, die im Ayurveda als materielle Basis gesehen werden, trägt Rasayana zu einem höheren Energie- und Abwehrstatus, mehr Leistungsfähigkeit, innere Balance und einer „Verjüngung“ des biologischen Alters bei.
- 2.** Wichtiger als das „Nicht-Altern“ ist es, die körperliche und geistige Lebensqualität in jeder Lebensphase zu optimieren.
- 3.** Mittels der speziellen Behandlungen wird die allgemeine Abwehrkraft gestärkt, um das Entstehen von Krankheiten zu unterbinden oder einzuschränken.
- 4.** Rasayana strebt ein gesundes, glückliches, jugendliches und möglichst langes Leben an. Es fördert die Leistungs- und Genussfähigkeit, die Ausgeglichenheit und innere Zufriedenheit.



RASAYANA – 4 Tage

- 4 Tage/3 Nächte (So-Mi oder Mi-Sa) mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 2 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 763,-	€ 763,-
KURHAUS	€ 790,-	€ 781,-
PANORAMA	€ 817,-	€ 808,-
DOMIZIL NOVA		€ 874,-

RASAYANA – 7 Tage

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Abhyanga Ganzmassagen
- 2 Shirodhara (Stirnguss)
- 1 Mukabhyanga (Gesichtsmassage)
- 1 Shiroabhyanga (für Kopf, Nacken, Schulter)
- Yoga (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.172,-	€ 1.172,-
KURHAUS	€ 1.226,-	€ 1.208,-
PANORAMA	€ 1.280,-	€ 1.262,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.394,-

SHANTI – INNERER FRIEDE

Das Wort „Shanti“ kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet Frieden und Glückseligkeit. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihr Dosha wieder in Balance bringen und erleben tiefe Entspannung.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit ayurvedischer Vollpension
- Beratung nach Ayurveda mit Dosha-Check
- 2 Kizhi Ganzmassagen
- 3 Abhyanga Ganzmassagen
- 3 Shirodhara (Stirnguss)
- 3 x Svedana (Dampfbad)
- Yoga (Gruppe)

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.538,-	€ 1.538,-
KURHAUS	€ 1.592,-	€ 1.574,-
PANORAMA	€ 1.646,-	€ 1.628,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.760,-

YOGAWOCHE

Yoga ist eine Quelle der Entspannung, der Freude, der Stille und der inneren Mitte. Es zentriert den Geist, kräftigt den Körper und hilft, beide zu harmonisieren. Täglich bieten unsere indischen Yoga-Meister Hatha Yoga in der Gruppe an. Dieses ist besonders sanft und ergänzt die Ayurveda-Behandlungen in optimaler Weise, ohne den Körper zu überfordern.

- 7 Tage / 6 Nächte mit Vollpension Ihrer Wahl (ayurvedisch, basisch, ...)
- 5 x morgendliches INNYoga (à 80 min)
- 5 x meditatives INNBalance-Yoga (à 60 min) am späten Nachmittag
- 1 ayurvedische Abhyanga Teilmassage
- 1 ayurvedische Shiro-Abhyanga Teilmassage für Kopf, Nacken und Schulter
- Vortrag über Ayurveda und Yoga durch unseren Ayurvedameister

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 859,-	€ 859,-
KURHAUS	€ 913,-	€ 895,-
PANORAMA	€ 967,-	€ 949,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.081,-

Termine für unsere Yogawochen finden Sie auf unserer website: www.kurhaus-schaerding.at.

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).



Schmerzfrei

schmerzfrei

INDIKATIONEN:

- Rückenschmerzen
- Arthrose
- Gelenksbeschwerden
- Kopfschmerz
- Migräne

Ihre Gesundheit – in den besten Händen

Wer ständig unter Schmerzen leidet, muss eine massive Verschlechterung seiner Lebensqualität hinnehmen. Tut man nichts dagegen, gerät man in einen regelrechten Teufelskreis. Die Schmerzen werden chronisch, man gibt Gewohnheiten, Vorhaben, soziale Kontakte auf und öffnet dadurch Depressionen Tür und Tor. Wir konzentrieren uns im Kurhaus Schärding speziell auf die Vorbeugung und Linderung von Kopfschmerz und Migräne, Krankheiten des rheumatischen Formenkreises und Schmerzen, die von der Wirbelsäule ausgehen sowie Wechselbeschwerden.

Im Rahmen der integrativen Medizin, also der Kombination naturheilkundlicher und schulmedizinischer Behandlungsmethoden, versuchen wir nebenwirkungsarm zu therapieren. Dabei konzentrieren wir uns auch auf jene Maßnahmen im Lebensstil, die zu einer Linderung oder sogar Gesundung beitragen können. Das erfordert eine gewisse Selbstdisziplin, Achtsamkeit und auch Zeit. Denn was sich lange an Beschwerden und Schmerz aufgebaut hat, braucht auch etwas Zeit, wieder zu verschwinden.

Ganzheitliche Schmerztherapie



Schmerz ist ein sinnvolles Warnsignal, das uns Menschen schützt. Erkrankungen des Bewegungsapparates sind aus ganzheitlicher Sicht oftmals ernährungs- und lebensstilbedingte Zivilisationskrankheiten, die infolge vieler verschiedener Faktoren bevorzugt im höheren Alter auftreten. Der Körper hat viele Jahre versucht, eine falsche Ernährungs- und Lebensweise zu kompensieren. Irgendwann schafft der Organismus dies aber nicht mehr und die Konsequenzen zeigen sich.

Wenn der Schmerz allerdings chronisch wird, hat er seine eigentliche lokale Ursache meist schon verloren – er hat sich in unser Gedächtnis eingebrannt. Während sich die herkömmliche Therapie bei Schmerzen auf die Beseitigung der Symptome konzentriert, geht unser naturheilkundlicher Ansatz einen anderen Weg. Wir betrachten den Menschen in seiner Ganzheit und so spielt bei Schmerzen nicht nur das Organ selbst, sondern auch das ganze Umfeld eine wichtige Rolle. Gemeinsam erarbeiten wir mit Ihnen ein individuelles Behandlungsprogramm für mehr Lebensqualität im Alltag.

schmerzfrei

GESUNDE GELENKE

Im Volksmund werden Schmerzen der Knochen und Gelenke, gleich welcher Ursache, als Rheuma bezeichnet. Generell unterscheidet man Gelenkbeschwerden, die durch Abnutzung entstehen (Arthrose), und solche, die durch Entzündungen ausgelöst werden (Arthritis). Daneben gibt es noch akute Anfälle von Gelenkschmerz aufgrund von Stoffwechselerkrankungen (zB Gicht). Mit entsprechenden Behandlungen aus Ayurveda und der TCM, Physiotherapie sowie ausgewogener Ernährung können wir helfen, Beschwerden zu lindern oder den Ursachen von Rheuma vorzubeugen.

- 7 Tage/6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- 3 Kizhi Ganzmassagen
- 3 Pichu
- 1 Akupunkturmassage
- 1 TCM-Massage (60 min)
- 1 individuelle Infusion nach ärztlicher Empfehlung
- 2 x Einzelheilgymnastik

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.395,-	€ 1.395,-
KURHAUS	€ 1.449,-	€ 1.431,-
PANORAMA	€ 1.503,-	€ 1.485,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.617,-
Aufpreis Vollpension: €		90,-

GESUNDE VENEN

Sie haben müde und schwere Beine, ständiges Ziehen oder Beinschwellungen? Dahinter steckt sehr oft eine beginnende Venenerkrankung, die frühzeitig behandelt werden sollte.

- 7 Tage/6 Nächte (So - Sa) mit Halbpension
- Arztgespräch
- 6 straffende Beinwickel
- 2 entstauende Lymphdrainagen (à 40 min)
- 9 durchblutungsfördernde Kneippgüsse

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 882,-	€ 882,-
KURHAUS	€ 936,-	€ 918,-
PANORAMA	€ 990,-	€ 972,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.104,-
Aufpreis Vollpension: €		90,-

„Schmerzinfusionen sind absolut sinnvoll und bringen rasche Erleichterung, bevor der Schmerz sich in das Gedächtnis einbrennen und somit zur Dauerfolter werden kann.“

Dr. Andrea Part, Kurärztin

REIBUNGSLOS – MEIN GESUNDER RÜCKEN

Die meisten Menschen leiden an „unspezifischen“ Rückenschmerzen. Hier hat sich unsere basische Heildiät bestens bewährt, da ein zu viel an Säure das Bindegewebe belasten kann. Zu dem kombinieren wir Behandlungen zum Muskelaufbau mit wärmender Entspannung und sanfter Dehnung.

- 7 Tage/ 6 Nächte (So-Sa) Vollpension mit basischer Ernährung
- Arztgespräch
- 3 x Einzelheilgymnastik
- 2 individuelle Infusionen je nach ärztlicher Empfehlung
- 2 Heublumensäcke für den Rücken
- 4 Pichu
- 3 Faszienmassagen (à 30 min)
- 2 x funktionelles Rückentraining

Preis/Person	EZ	DZ
KNEIPP	€ 1.375,-	€ 1.375,-
KURHAUS	€ 1.429,-	€ 1.411,-
PANORAMA	€ 1.483,-	€ 1.465,-
DOMIZIL NOVA		€ 1.597,-

Alle Pakete plus sämtliche Leistungen unseres Basis-Arrangements (siehe Seite 28).



Unsere 85 Zimmer und Suiten sind Nichtraucherzimmer, ausgestattet mit Wasserkocher und einem erlesenen Teesortiment, frei von störenden Einflüssen durch Elektromog und Wasseradern (auf Wunsch auch allergikerfreundlich). Aus allen Wasserhähnen fließt quellfrisches Granderwasser in Trinkqualität. Im Sinne von „Digital Detox“ ist das gesamte Haus ganz bewusst WLAN-freie Zone, ausgenommen unser Café sowie unser Internetraum, der Ihnen 24 h kostenfrei zur Verfügung steht.

Unsere jahrzehntelange Erfahrung eröffnet uns die Möglichkeit, Ihre Behandlungen so individuell wie möglich zu gestalten. Folgende Kernleistungen sind ergänzend in all unseren Angeboten inklusive:

- Gesundes Frühstücksbuffet mit biologischen, veganen, regionalen und fair gehandelten Lebensmitteln
- Wahlmenüs aus unserer „Grünen Haube“ gekrönten Küche (mittags oder/und abends, je nach Buchung)
- Tägliche Gesundheitsgymnastik (Mo-Fr) in der Gruppe
- Erlesenes Teesortiment am Hotelzimmer
- Aquathek mit energetisiertem Trinkwasser und Kräuter-Teebar
- Lounge mit ausgewählter Literatur im Café
- Private Spa mit Hallenbad, finnischer Sauna, Dampfbad und Infrarot-Wärmekabine
- Badetasche mit -mantel und -tücher während Ihres Aufenthalts
- Fitnessraum mit Technogym-Geräten, Leih-Fahrräder und Nordic-Walking-Stöcke
- Gesprächsrunden, geführte Meditationen und Spaziergänge
- Möglichkeit an der Eucharistiefeier in der Kurhauskirche teilzunehmen

Unser diagnostisches und therapeutisches Programm basiert auf einem Wochenrhythmus mit Beginn am Sonntag | Montag. Wir empfehlen einen Mindestaufenthalt von 7 Tagen und ersuchen Sie, sonntags bis 16.00 Uhr anzureisen. Bitte beachten Sie, dass an Feiertagen keine Therapien angeboten werden!



Symbolfoto

KNEIPP

Dusche/WC, SAT-TV, Radio, Telefon, stadt-bzw. innenhof-seitig

Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 81,-	€ 81,-
VOLLPENSION	€ 96,-	€ 96,-

wohlfühlen

zimmerpreise



Symbolfoto

KURHAUS

Dusche/WC, SAT-TV, Radio, Telefon, Kühlschrank, teilweise Balkon, stadt-oder parkseitig

Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 90,-	€ 87,-
VOLLPENSION	€ 105,-	€ 102,-



Symbolfoto

PANORAMA

Dusche/WC, Fön, teilweise Bidet, SAT-TV, Radio, Telefon, Safe, Kühlschrank, teilweise Balkon, inn- oder parkseitig

Nacht/Person	EZ	DZ
HALBPENSION	€ 99,-	€ 96,-
VOLLPENSION	€ 114,-	€ 111,-



Symbolfoto

DOMIZIL NOVA

Großzügige Suite, getrennter Wohn- und Schlafbereich, Dusche/WC oder Bad/teilweise Bidet, Sat-TV, Radio, Telefon, teilweise Balkon, Kühlschrank, parkseitig

Nacht/Person	DZ
HALBPENSION	€ 118,-
VOLLPENSION	€ 133,-

Anmerkung: Die Zimmer sind ab 14.00 Uhr beziehbar. Wir bitten Sie, das Zimmer am Abreisetag bis 11.00 Uhr frei zu machen. Preise zzgl. Toursimusabgabe: Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahre € 2,00 pro Tag.



von links nach rechts: Dr. Andrea Part, Nijo Sebastian (Ayurvedameister), Hans Kothbauer (Therapieleiter), Dr. Christa Friedl

ÄRZTLICHE LEISTUNGEN

Erstuntersuchung	€ 52,80
Folgeuntersuchung	€ 26,70
Ganzheitsmedizinische Untersuchung Beratung	€ 88,70
Aderlass nach Hildegard von Bingen (zwischen 1. und 6. Tag nach Vollmond)	€ 64,00
Blutabnahme	€ 21,50
Blutabnahme mit Befundung	€ 40,00
Mesotherapie	€ 42,00
Ohrakupunktur	€ 31,80
Akupunktur	€ 55,40
Akupunktur und Neuraltherapie	€ 67,70

Infusionstherapien

Vitamin-C Infusion	€ 32,80
Detoxinfusion	€ 67,70
Schmerzinfusion bei Migräne und akuten Schmerzzuständen	€ 71,80
Vitamin-Mineralstoffinfusion	€ 73,30
Gelenksinfusion zur Knorpelregeneration	€ 73,30
Leberinfusion	€ 73,30
Burn-out Prophylaxe	€ 94,30
Tinnitusinfusion	€ 94,30
Mikronährstoffprofil	Preis auf Anfrage
Nahrungsmittelunverträglichkeitsprofil	Preis auf Anfrage

Lasertherapien

Laserbehandlung klein	€ 7,70
Laserbehandlung	€ 22,60
Laserakupunktur	€ 55,40
Haemo-Laserbehandlung	€ 58,90
Haemo-Laserbehandlung + Vitamin-C Infusion	€ 74,80

Ultraschall	€ 15,90
-------------	---------

therapiepreise

GEWICHTSMANAGEMENT

Individuelle Ernährungsberatung (30 min)	€ 58,60
Individuelle Ernährungsberatung bei Intoleranzen (Fructose, Lactose, Histamin, Gluten – 30 min)	€ 58,60
Individuelle Ernährungsberatung zur Gewichtsreduktion und –stabilisierung (40 min)	€ 88,00
BIA-Messung (wissenschaftliche Analyse der Körperzusammensetzung) mit Besprechung	€ 60,00

PHYSIOTHERAPIE

Einzelheilgymnastik (30 min)	€ 43,70
Einzelheilgymnastik im Wasser (30 min)	€ 43,70
Manuelle Therapie (30 min)	€ 47,20
Manuelle Therapie (60 min)	€ 94,40
Ganzheitliche Schmerztherapie (40 min)	€ 70,70

KNEIPP-BEHANDLUNGEN

Waschung	€ 8,00
Herzaufgaben mit Essig	€ 7,40

Güsse

Kleine Güsse (Nacken-, Ober-, Rücken-, Augen-, Gesichts-, Arm- oder Knieguss)	€ 11,80
Große Güsse Überwärmungsgüsse (Nacken-, Lumbal-, Schenkelguss), Voll- oder Blitzguss, Rautenblitzguss	€ 16,10

Bäder

Wechselbäder (Arm- oder Fußbäder)	€ 12,20
Ansteigende Bäder (Arm- oder Fußbäder)	€ 13,70
Sitzbäder (mit sämtl. Zusätzen)	€ 16,00
Wannenbäder (Kohlensäure, Sauerstoff, Luftperl u. sämtl. Zusätze)	€ 20,80

Wickel

Wickel (Schal-, Lenden-, Fuß-, Waden-, Knie-, Salz-, Retterspitzwickel, Auflagen)	€ 21,80
---	---------

Kurzwickel (zum Abnehmen)	€ 24,10
Spanischer Mantel oder Salzhemd	€ 22,30

Packungen

Halslempackung, kalt	€ 7,40
Handknetpackung mit Moor, warm	€ 15,70
Kleine Packung (Füße, Ellbogen, Knie, Hände mit Lehm oder Topfen), kalt	€ 16,10
Große Packung (Beine, Hüfte, Arme, Schultern mit Lehm oder Topfen), kalt	€ 24,10

Heusackpackung	€ 21,80
Moorpackung, warm	€ 24,10
Fango, Öl, Sole im Wasserbett	€ 40,60
Algenbehandlung im Wasserbett	€ 44,80

Inhalationen

Inhalationen mit Sole, Mucosolvan, Bepanthen	€ 9,10
Kopfdampf	€ 21,30

Medizinischer Tee	€ 3,50
-------------------	--------

MASSAGEN

Teilmassage (20 min)	€ 27,20
Ganzmassage (30 min)	€ 37,40
Fußreflexzonentherapie (30 min)	€ 36,40
Breussmassage (30 min)	€ 44,80
Dornmassage (30 min)	€ 44,80
Lymphdrainage (30 min)	€ 39,70
Lymphdrainage (40 min)	€ 52,90
Lymphdrainage (60 min)	€ 79,40
Bauchbehandlung (Colonmassage, 15 min)	€ 26,10
Bindegewebsmassage (30 min)	€ 44,80
Faszienmassage (30 min)	€ 45,60
Individuelle Massagetherapie (40 min)	€ 56,40
Individuelle Massagetherapie (60 min)	€ 84,60

Massage mit Spezialöl (30 min) Tension – bei Muskelverspannungen nach körperliche Anstrengung und Sport	€ 49,-
--	--------

Massage mit Spezialöl (30 min) zur Entspannung bei Nervosität und innerer Unruhe	€ 49,-
---	--------

Massage mit Spezialöl (30 min) für Kopf und Nacken bei Kopfschmerz und Migräne	€ 49,-
---	--------

Alpin-Kräuterstempelmassage (mit alpinen Kräutern wie Waldmeister, Ringelblume, Wacholder, Thymian, ...), bei rheumatischen Beschwerden, Verspannungen, innerer Unruhe, Schlafstörungen

Teilmassage	€ 68,-
3 Behandlungen	€ 192,-

Ganzmassage	€ 125,-
3 Behandlungen	€ 360,-

BEWEGUNGSTHERAPIEN

Funktionelles Rückentraining (Gruppe, 40 min)	€ 10,30
---	---------

Pilates (Gruppe, 40 min)	€ 10,30
--------------------------	---------

Aqua Fitness (Gruppe, 20 min)	€ 10,30
-------------------------------	---------

Meditatives Entspannungstraining nach Jacobson (Gruppe, 50 min)	€ 12,80
---	---------

Bewusst bewegen in der Natur (Gruppe, 50 min)	€ 10,30
--	---------

Yoga (Gruppe, 60 min)	€ 13,90
-----------------------	---------

Yoga „INNBALANCE“ (Gruppe, 60 min), meditativ	€ 13,90
---	---------

Personal Yoga (60 min)	€ 71,80
------------------------	---------

Personal Training (60 min)	€ 71,80
----------------------------	---------

TCM-BEHANDLUNGEN

Akupunktmassage	€ 46,60
-----------------	---------

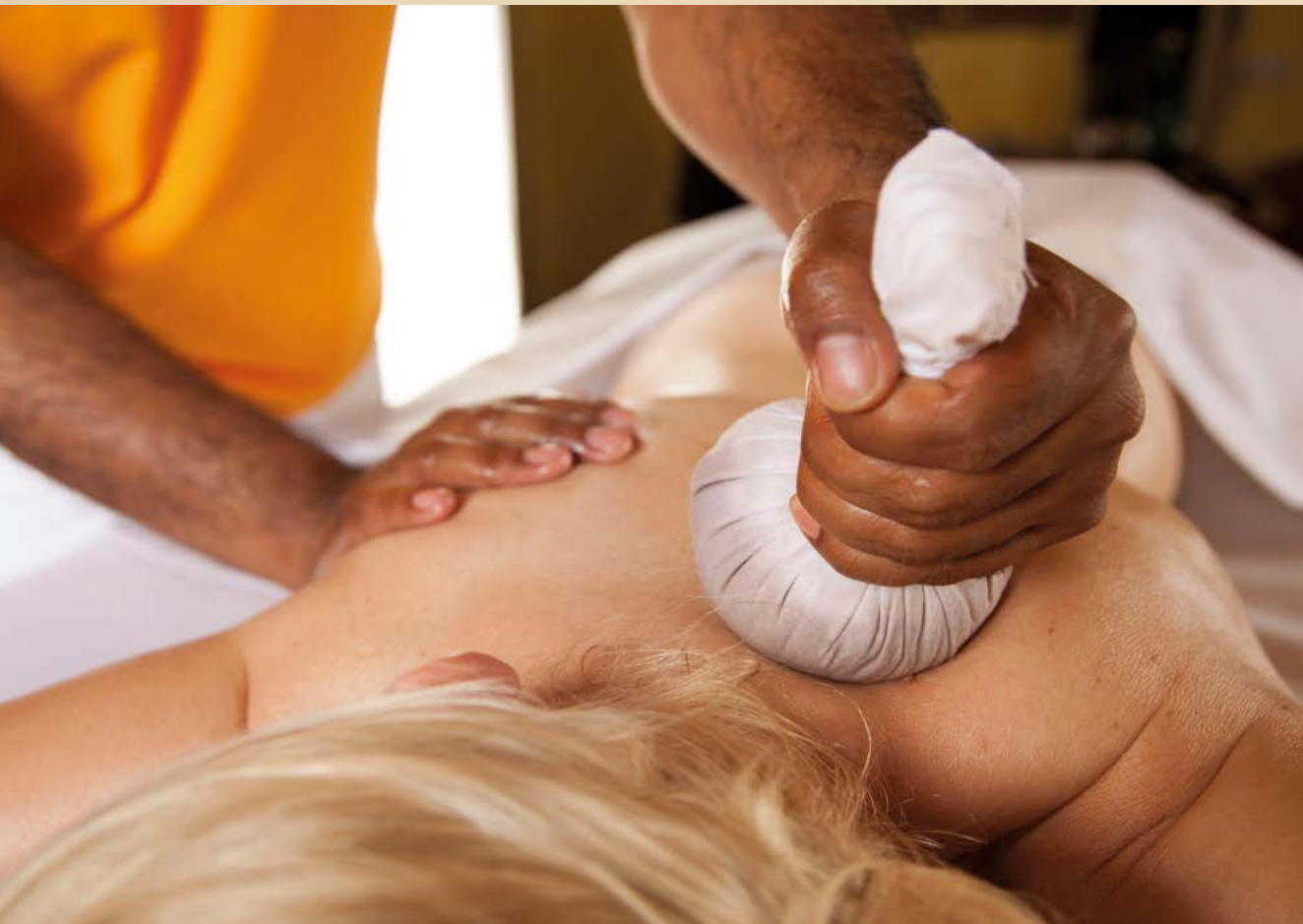
Akupressur Bauch oder Kopf (30 min)	€ 45,60
-------------------------------------	---------

TCM-Massage (30 min)	€ 45,60
----------------------	---------

TCM-Massage (60 min)	€ 84,60
----------------------	---------

Fußbehandlung nach TCM (50 min)	€ 56,90
---------------------------------	---------

Gesichtsmassage nach TCM (60 min)	€ 112,80
-----------------------------------	----------



AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

Massagen

Abhyanga für die Haut u. muskuläre
Verspannungen

Teilmassage	€ 55,40
3 Behandlungen	€ 154,20
Ganzmassage	€ 93,30
3 Behandlungen	€ 264,90

Shiroabhyanga für Kopf, Nacken und Schulter

Behandlung	€ 55,40
3 Behandlungen	€ 154,20

Pad-Abhyanga Fußmassage

Behandlung	€ 55,40
3 Behandlungen	€ 154,20

Mukabhyanga Gesichtsmassage zur
Entspannung und für die Haut

Behandlung	€ 60,50
3 Behandlungen	€ 169,50

Synchronmassage Abhyanga*

Harmonisierung von Körper und Haut

Teilmassage	€ 91,00
3 Behandlungen	€ 258,00
Ganzmassage	€ 158,00
3 Behandlungen	€ 459,00

therapiepreise

Nasya vitalisierende Anwendung des Kopfbereiches	
Behandlung	€ 52,30
3 Behandlungen	€ 144,90
Udvardana Massage mit Kräuterpulver für Problemzonen wie Cellulite	
Teilmassage	€ 71,20
3 Behandlungen	€ 201,60
Ganzmassage	€ 129,70
3 Behandlungen	€ 374,10
Udsadana Massage mit Ölkräuterpaste für Problemzonen wie Cellulite	
Teilmassage	€ 71,20
3 Behandlungen	€ 201,60
Ganzmassage	€ 129,70
3 Behandlungen	€ 374,10
Kizhi Stempelmassage für tiefsitzende, muskuläre Verspannungen	
Teilmassage	€ 68,00
3 Behandlungen	€ 192,00
Ganzmassage	€ 125,00
3 Behandlungen	€ 360,00
Naranga Kizhi Zitronenkräuterstempel-massage bei Gelenkschmerzen, Rheuma, wirkt auch hautstraffend	
Teilmassage	€ 68,00
3 Behandlungen	€ 192,00
Ganzmassage	€ 125,00
3 Behandlungen	€ 360,00

Ölgüsse	
Shirodhara (Stirnguss) vegetativ ausgleichend, beruhigend	
Behandlung	€ 100,50
3 Behandlungen	€ 256,50
Thakra Dhara (Stirnguss mit Buttermilch), kalt, bei Stress, Belastung, psychosomatischen Erkrankungen	
Behandlung	€ 69,20
3 Behandlungen	€ 195,60
Sarvangha Dhara* (Königsguss) regt Haut- und Organstoffwechsel an, bringt tiefe Entspannung	
3 Behandlungen	€ 574,00
Ölaufgaben	
Pichu bei chronischen Beschwerden, für Gelenke, Füße, Knie, Hüften, Schulter, Nacken, Rücken	
Behandlung	€ 69,20
3 Behandlungen	€ 195,60
Janu Vasti bei Schmerzen im Kniegelenk, Osteo-Arthritis	
Behandlung ein Knie	€ 73,30
3 Behandlungen ein Knie	€ 207,90
Behandlung zwei Knie	€ 103,50
3 Behandlungen zwei Knie	€ 295,50
Khadi Vasti bei BWS+LWS-Syndrom, Muskelverhärtung, Myogelosen	
Behandlung	€ 92,30
3 Behandlungen	€ 261,90

Ausleitung	€ 83,00
Svedana (indisches Dampfbad)	€ 20,00
Beratung nach Ayurveda (30 min)	€ 49,20
Beratung nach Ayurveda (50 min)	€ 83,00
Yoga	
Yoga (Gruppe, 60 min)	€ 13,90
Yoga „INNBalace“ (Gruppe, 60 min), meditativ	€ 13,90
Personal Yoga (60 min)	€ 69,30

* Diese Behandlungen werden von 2 Therapeuten gleichzeitig durchgeführt.



für die vielen seiten in mir



Entdecken Sie bei Yoga, Aqua-Fitness sowie Entspannungseinheiten natürliche Bewegungsabläufe und erlernen Sie die Kunst der Achtsamkeit. Genießen Sie die Ruhe in unserem private spa mit Hallenbad und Sauna und zelebrieren Sie in den Hängematten im Park das süße Nichtstun – alter Baumbestand inklusive. Die ursprüngliche Au- und Flusslandschaft des Inn lädt Sie ein, die Natur zu Fuß oder mit dem Rad zu entdecken. Und ebenso verzaubert die Barockstadt Schärading mit bunten Märkten, Feinkost- und Fachwerkkläden sowie zahlreichen Parks und ausgezeichnete Kulinarik.

Ausflüge in das „bayerische Venedig“, die Drei-Flüsse-Stadt Passau, oder in den mystischen Sauwald mit Baumkronenweg bieten ebenso spannende Augenblicke wie ein Besuch des Augustiner Chorherren Stiftes in Reichersberg oder Golfgenuss am Celtic Golf Course.

Wir holen Sie gerne ab:

Taxibus (Sonntag), Schärading-Linz-Wien-retour

Preis pro einfacher Fahrt: LINZ: € 50,- WIEN: € 90,-



IMPRESSUM:

Änderungen vorbehalten. Alle angegebenen Preise sind Euro-Preise und verstehen sich zuzüglich Tourismusabgabe. Diese Preisliste ersetzt alle vorhergehenden und ist gültig ab 22. Dezember 2019. Fotos: Kurhaus Schärading | Schärading Tourismus

MEIN ZENTRUM FÜR NATURHEILKUNDE
KNEIPP | AYURVEDA | TCM

Kurhaus Schärding Barmherzige Brüder

Kurhausstraße 6 | A-4780 Schärding/Inn | Tel: +43 (0) 7712/3221 | kurhaus@bbschaerd.at | www.kurhaus-schaerding.at



**KURHAUS
SCHÄRDING**
BARMHERZIGE BRÜDER