curhaus

BAD KREUZEN · BAD MÜHLLACKEN

CURHAUS BAD MÜHLLACKEN

ANGEBOTSFOLDER 2021

Willkommen im Curhaus Bad Mühllacken,

am zauberhaften Pesenbachtal, einem Naturjuwel mit unzähligen Kraftplätzen. Mit dem Schwerpunkt auf der Traditionellen Europäischen Medizin bieten wir Naturheilwissen und Methoden an, die jedem Menschen in seiner ureigenen Konstitution gerecht werden und ihn auf dem Weg zu einem „leichteren Leben“ begleiten.

Unser Team hat im Spezialbereich Fasten, bewusste Ernährung, Entgiften und Detox jahrelange Erfahrung und Know-how gesammelt. Für die Qualität und das vielseitige Engagement auf diesem Gebiet sind wir weithin bekannt und ausgezeichnet.

Auch das „C“ im Wort Curhaus macht unseren Gesundheitsbetrieb einzigartig. Diese Schreibweise geht auf die Bedeutung und Tradition des einstigen Bade- und Curhauses und des Curortes Bad Mühllacken zurück. Das lateinische Wort Cura, wird mit Fürsorge, Pflege, Vorsorge, Behandlung und auch Sorgfalt übersetzt. All das dürfen Sie zusammen mit Achtsamkeit und Herzensengagement bei uns in Bad Mühllacken erwarten.

Fühlen Sie sich einfach wie zu Hause! Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Sr. M. Johanna Aschauer
Geistliche Leitung

Elisabeth Rabeder
Betriebsleiterin und geprüfte Fastenleiterin

Zimmerpreise inkl. Vollpension

Einbettzimmer „Komfort“ (Dusche / WC)	**€ 108,-**
Zweibettzimmer „Komfort“ (Dusche / WC)	**€ 108,-**
Einbettzimmer „Komfort Plus“ (Dusche / WC)	**€ 112,-**
Zweibettzimmer „Komfort Plus“ (Dusche / WC)	**€ 112,-**
Zweibettzimmer „Studio Plus“ (Dusche / WC)	**€ 122,-**
Einbettzimmer „Klösterlich“ (Etagendusche / WC)	**€ 76,-**

Tipp

Verlängerungsnacht (SA / SO)
nach Ihrem Aufenthalt ab 6 Nächten zum Vorteilspreis von € 76,- inkl. Vollpension!

Ich schalte jetzt einmal ab
Wir empfehlen Ihnen, Ihr Mobiltelefon bei der Rezeption abzugeben. Wir passen verlässlich darauf auf! Gönnen Sie sich diesen kostenlosen und erholsamen Luxus!

Info

Verbindungsnacht bei Wochenpauschalen gratis!

Preise pro Person/Nacht inkl. „Gesunde Auszeit“ (Vollpension) zuzüglich Ortstaxe: € 2,-
Kein Halbpensions-Abzug bei Pauschalangebot.

WICHTIGE INFOS

Bitte erkundigen Sie sich vorab direkt bei Ihrer Krankenkasse um mögliche Zuschüsse zu Ihrem Kuraufenthalt in unserem Haus. Vorsorgeuntersuchungen sind auf Krankenkassenkosten möglich. Wir sind Partner der KFL OÖ, SVS OÖ, BVAEB, LKUF, KFG, KFA Salzburg, KFA Graz, KFW Wels, KUF Tirol, der Generali Versicherung „Rundum Gesund“ und des Österreichischen Kneippbundes.

Bitte beachten Sie: Anreise: 14.00–17.00 Uhr; Abreise: bis 11.00 Uhr

Für Stornierungen bzw. bei vorzeitiger Abreise gelten die Bestimmungen des Österreichischen Hotelreglements.

Unser Bonussystem:
www.curhaus.at/kundenclub.html
Einlösbar innerhalb von einem Jahr.
Pro Aufenthalt ein Rabatt einlösbar!

„Gesunde Auszeit“ am Kraftplatz - alles inkludiert!

Spüren Sie, wie ein Aufenthalt in unserem Haus die Lebensgeister in Ihnen weckt!

- **Vollpension mit reichhaltigem saisonalem Bio-Frühstücksbuffet / mittags 3-Gänge-Wahlmenü mit Salatbuffet / abends 2-Gänge-Wahlmenü mit Salatbuffet** (Menüs auf Wunsch vegan, glutenfrei, basische Entschlackungskost, Bauch-Gut-Kost oder Fastenverpflegung).
  Jede Pauschale beginnt mit dem Abendessen und endet nach dem Frühstück. (Anreise 14.00–17.00 Uhr, Abreise bis 11.00 Uhr)
- **Quellwasser der Brunoquelle am Tisch und ganztags in Wasserspendern**
- **Teevielfalt unserer Teediele und Kneipp-Jause am Nachmittag**
- **Hallenbad mit Gegenstromanlage, Finnische Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad**
- **Kuscheliger Bademantel, Badetücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes gratis, Föhn am Zimmer**
- **Nordic-Walking-Stöcke, Schneeschuhe, Fahrräder für die Zeit Ihres Aufenthaltes gratis**
- **Eintritt in den Kräutergarten der Traditionellen Europäischen Medizin**
- **Klosterladen mit regionalen Produkten und Schatzkammer des alten Wissens**
- **Möglichkeit, am gemeinsamen Gebet der Schwestern und an der Eucharistiefeier teilzunehmen**
- **Die Schwestern nehmen sich gerne Zeit für ein persönliches Gespräch**
- **Wege der Heilung mit 23 ausgewiesenen Kraftplätzen**
- **Attraktives 5-Säulen-Gästeprogramm** (Gesundheitstipps für die Praxis aus der Traditionellen Europäischen Medizin, geführte Wanderungen, Kräutergartenführung, Kräuterplauderei, Kneipp- und Wickelworkshop, Meditation, Bibelgespräch, geführte Körperreise, Vorträge u.v.m.)

Für unsere Ernährungsgäste zusätzlich: Schaukochen, Vorträge sowie Informations- und Austauschrunden zu verschiedenen Ernährungsthemen.

Fasten & Entgiften

DER WEG ZU MEHR LEICHTIGKEIT

Fasten ist nicht gleich Fasten. Viele Wege führen zu einem leichteren und gesünderen Lebensgefühl, zu Veränderung, Entlastung, Reinigung und zu einem Neustart mitten im Leben. Unser Team ist bemüht, mit Ihnen gemeinsam den optimalen Weg für Ihre Bedürfnisse und Wünsche zu finden. Egal, ob Sie eines unserer vielseitigen, oftmals auf Themen und Methoden spezialisierten Angebote wählen oder ob Sie ganz individuell mit uns gemeinsam Ihren persönlichen Weg entwickeln. Unsere langjährige Erfahrung, Weiterentwicklung und Flexibilität erlauben es, maßgeschneiderte Konzepte in höchster Qualität anzubieten.

Fasten und Detox kann im engen Sinn genutzt werden, wird von den Gästen aber meist viel umfassender als zur körperlichen Reinigung und Entgiftung gesehen. Begriffe wie Entschleunigen, hin zum Wesentlichen, zum Natürlichen, weg von der Flut an Reizen, Auszeit vom allzeit „Online-Sein“ und Anregung zur Neuorientierung – das alles erwarten sich viele unserer Gäste (zusätzlich) vom „Fasten“. Das Naturschutzgebiet Pesenbachtal vor der Haustür mit seiner Heilkraft des Waldes und der Stille hilft beim Ballastabwerfen, Auftanken und Finden von neuer körperlicher und geistiger Kraft. Erfreuen Sie sich an den Seelenvitaminen, die in und um unser Curhaus auf Sie warten!

Info

Die verschiedenen Fastenwege

Seit der Antike bis heute empfehlen Experten, zur Erhaltung der Gesundheit und des Wohlbefindens mindestens einmal im Jahr eine ganzheitliche Reinigung und Entgiftung durchzuführen. Fasten ist das älteste, natürliche Heilmittel überhaupt. Je nach Lebensphase, angestrebtem Ziel, Konstitution und Bedürfnis soll jeder seinen individuellen Fastenweg wählen. Unsere verschiedenen Fasten- und Entschlackungsmethoden unterstützen Sie dabei bestmöglich. Wir beraten Sie gerne.

EINFACHES FASTEN

Intervallfasten

Jungbrunnen für alle, die nicht Vollfasten wollen oder können. Schon wer 16 Stunden ohne feste Nahrung bleibt, der aktiviert im Körper wichtige Zellreparaturmechanismen. Der Japaner Yoshinori Ohsumi bekam für die Entdeckung dieses Autophagieprozesses 2016 den Medizin-Nobelpreis. Ganz nach Ihrem Wunsch können Sie die kurzen Fastenperioden durch Streichen von Frühstück oder Abendessen erreichen. **Fastenalltag:** Ob man zur Nahrungskarenz die klassische Form des „Dinner-Cancellings“ wählt oder ob man das Frühstück ausfallen lässt, ist eine Sache der persönlichen Vorliebe.

SANFTES FASTEN

Basenfasten federleicht nach Bad Mühllackener Art

Entwickelt im Curhaus Bad Mühllacken für alle, die beim Fasten nicht ganz auf feste Nahrung verzichten wollen. Ohne Hungergefühl wird auf genussvolle Weise einer Übersäuerung entgegengewirkt. **Fastenalltag:** Beinahe alle pflanzlichen Lebensmittel und hochwertigen Öle sind in Form von Rohkost, Saft oder leichteren Gerichten erlaubt.

Inkludierte Leistungen:

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“ Basenfasten - Bauch-Gut-Kost oder Basenkost -** (Details auf Seite 5) **laut Ihrem gewählten Spezialaufenthalt**
- **Ärztliche Untersuchung und individueller Kurplan**
- **Individuelle vertiefende, typgerechte Ernährungsberatung**
- **Begleitung durch Ernährungsexperten in der Gruppe – 3x Gruppengespräch**
- **Schaukochen**
- **6 Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin wie entschlackende Wickel, Güsse, Bäder**
- **1 Aromamassage oder Bauchbehandlung, 20 Min.**
- **1x FaszienFIT aktiv**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR) **und geführte Bewegungseinheiten in der Gruppe**

- **EXTRA FÜR SIE:**
  - **1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“**
  - **Leichter Leben Coach gratis**

STUDIO PLUS
6 Nächte SO-SA € **969,-**

KOMFORT PLUS
6 Nächte SO-SA € **919,-**

KOMFORT
6 Nächte SO-SA € **899,-**

KLÖSTERLICH
6 Nächte SO-SA € **799,-**

HEILFASTEN NACH...

1 FASTEN NACH HILDEGARD VON BINGEN

Die naturheilkundige Äbtissin erkannte, dass man beim Fasten je nach Anlage, Schwachstellen und Stärken jeden Menschen individuell unterstützen kann. So hat sie unterschiedliche Fastenarten entwickelt. Gemeinsam mit der Fastenleiterin können Sie jene Methode auswählen, die für den momentanen Zustand die bestgeeignete ist.

Fastenalltag: Hildegard-Kräutertees und Mus zum Frühstück, Hildegard-Brühe oder Hildegard-Gemüsesuppe zu Mittag und am Abend. Dazu werden ein typisches Hildegard-Kraut und Gewürze wie Galgant, Bertram, Quendel, Fenchel und Petersilie gereicht.

2 FASTEN NACH DER TRADITIONELLEN EUROPÄISCHEN MEDIZIN (TEM)

Sanguiniker, Choleriker, Phlegmatiker und Melancholiker – so heißen die vier Archetypen in der TEM. Die meisten Menschen sind Mischtypen mit einem vorherrschenden Prinzip, das durch Anlagen und Konstitution bestimmt wird. Jedem Typ entspricht auch eine spezielle Art der Ernährung, die ihm hilft, körperlich fit, mental ausgeglichen und seelisch stabil zu bleiben.

Fastenalltag: Glutenfreie Getreidesuppen werden mit Gemüse kombiniert, die so wie Gewürze, Kräuter, Säfte oder Fruchtmus auf den jeweiligen Archetyp des Fastengastes abgestimmt werden.

3 FASTEN NACH BUCHINGER/LÜTZNER

Die gängigsten Fastenmethoden in Hotels, Klöstern und Kurhäusern. Dr. Hellmut Lützner hat das Buchingerfasten, das vorwiegend zur Behandlung von Krankheiten und in Kliniken eingesetzt wurde, weiterentwickelt, damit auch jeder Gesunde optimal vom Fasten profitiert.

Fastenalltag: Frisch zubereitete Obst- und Gemüsesäfte zum Frühstück; eine basische Gemüsebrühe oder eine basische Gemüsepüreesuppe zu Mittag und am Abend.

4 SUPPENFASTEN

Traditionsreiche Fastenmethode. Bei dieser schonenden Form des Fastens sollte man weder Schwäche noch Hunger verspüren.

Fastenalltag: Lange gekochte Getreidesuppe aus glutenfreiem Getreide wie Hirse, Buchweizen oder Reis. Diese werden gemeinsam mit einer Obstsorte der Saison zum Frühstück und jeweils mit einer Sorte Gemüse zu Mittag und am Abend serviert.

INTENSIVES FASTEN

Geführte Fastenwochen mit Themenschwerpunkt

- **Fasten-Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5). Vegane Fastenverpflegung, z.B. nach Hildegardfasten, Fasten nach der Typenlehre der Traditionellen Europäischen Medizin, nach Buchinger/Lützner und Suppenfasten
- **Teevielfalt unserer Teediele und Quellwasser der Brunoquelle**
- **Ärztliche Untersuchung und individueller Kurplan**
- **6 Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin** wie entschlackende Wickel, Güsse, Bäder
- **1 Aromamassage oder Bauchbehandlung, 20 Min.**
- **1x FaszienFIT aktiv**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR)
- **Fastenbegleitung durch geprüfte Fastenleiter** (Ihre Fastenbetreuung ist täglich 24 Stunden für Sie da)
- **Gemeinschaftliche Aktivitäten – speziell auf Ihre Fastenwoche abgestimmt, wie geführte Wanderungen, Vorträge, Austauschrunden, Meditationen**

- **EXTRA FÜR SIE:**
  – 1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“
  – Leichter Leben Coach gratis

ALLE FASTENTERMINE > BITTE UMBLÄTTERN

STUDIO PLUS
6 Nächte SO-SA € **969,-**

KOMFORT PLUS
6 Nächte SO-SA € **919,-**

KOMFORT
6 Nächte SO-SA € **899,-**

KLÖSTERLICH
6 Nächte SO-SA € **799,-**

Tipp

Gönnen Sie sich ganz nach Ihren individuellen Möglichkeiten auch die Einstimmungs- und Aufbautage in unserem Haus, wir beraten Sie gerne.

INTENSIV

SO 3.1. – SA 9.1.2021
Mit Fasten ins Neue Jahr
Mathilde Schwaiger

SO 10.1. – SA 16.1.2021
Hildegardfasten am Kraftplatz
Beatrix Wondraczek

SO 17.1. – SA 23.1.2021
Fasten als Neustart
Mathilde Schwaiger

SO 24.1. – SA 30.1.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 31.1. – SA 6.2.2021
Spirituelles Fasten und Kneippen
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 7.2. – SA 13.2.2021
Fasten und heilsame Bewegung
Christine Brookhouse

SO 14.2. – SA 20.2.2021
Fasten nach der Klostermedizin
Sr. Michaela Pfeiffer
Elisabeth Rabeder

SO 21.2. – SA 27.2.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

SO 28.2. – SA 6.3.2021
Fasten macht Lebensfreude
Renate Stockinger

SO 7.3. – SA 13.3.2021
Spirituelles Fasten und Kneippen
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 14.3. – SA 20.3.2021
Fasten – Zeit für mich
Mag. Nina Patter

SO 28.3. – SA 3.4.2021
Fasten als Weg zur Balance
Mag. Michaela Brunschütz

SO 4.4. – SA 10.4.2021
Hildegardfasten am Kraftplatz
Beatrix Wondraczek

SO 11.4. – SA 17.4.2021
Spirituelles Fasten und Kneippen
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 18.4. – SA 24.4.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 25.4. – SA 1.5.2021
Spirituelles Fasten und Kneippen
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 2.5. – SA 8.5.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

SO 9.5. – SA 15.5.2021
Fasten und heilsame Bewegung
Christine Brookhouse

SO 16.5. – SA 22.5.2021
Fasten – Zeit für mich
Mag. Nina Patter

SO 23.5. – SA 29.5.2021
Hildegardfasten am Kraftplatz
Beatrix Wondraczek

SO 31.5. – SA 5.6.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 6.6. – SA 12.6.2021
Fasten macht Lebensfreude
Renate Stockinger

SO 13.6. – SA 19.6.2021
Fasten als Weg zur Balance
Mag. Michaela Brunschütz

SO 20.6. – SA 26.6.2021
Fasten und spirituelles Wandern auf dem Martinusweg
Mathilde Schwaiger

SO 11.7. – SA 17.7.2021
Hildegardfasten am Kraftplatz
Beatrix Wondraczek

SO 18.7. – SA 24.7.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 25.7. – SA 31.7.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

SO 1.8. – SA 7.8.2021
Fasten & Gesunde Unternehmer – gesundes Unternehmen
Mag. Eva Maria Kobler

SO 8.8. – SA 14.8.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 15.8. – SA 21.8.2021
Fasten – Zeit für mich
Mag. Nina Patter

SO 22.8. – SA 28.8.2021
Fasten und heilsame Bewegung
Christine Brookhouse

SO 29.8. – SA 4.9.2021
Fasten und Wandern
Mathilde Schwaiger

SO 5.9. – SA 11.9.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 12.9. – SA 18.9.2021
Fasten & Gesunde Unternehmer – gesundes Unternehmen
Mag. Eva Maria Kobler

SO 19.9. – SA 25.9.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

SO 26.9. – SA 2.10.2021
Fasten und Mentaltraining
Mathilde Schwaiger

SO 3.10. – SA 9.10.2021
Fasten und heilsame Bewegung
Christine Brookhouse

SO 10.10. – SA 16.10.2021
Spirituelles Fasten und Kneippen
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 17.10. – SA 23.10.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

SO 24.10. – SA 30.10.2021
Entschlackungstage
Leben – Lieben – Lachen
Nicole Leitenmüller

SO 31.10. – SA 6.11.2021
Hildegardfasten am Kraftplatz
Beatrix Wondraczek

SO 7.11. – SA 13.11.2021
Fasten und Mentaltraining
Mathilde Schwaiger

SO 14.11. – SA 20.11.2021
Fasten mit allen Sinnen
Ulrike Lackner

SO 21.11. – SA 27.11.2021
Fasten – Zeit für mich
Mag. Nina Patter

SO 28.11. – SA 4.12.2021
Fasten im Advent
Mathilde Schwaiger

SO 5.12. – SA 11.12.2021
Fasten nach der Klostermedizin
Sr. Huberta Rohrmoser
Elisabeth Rabeder

SO 12.12. – SA 18.12.2021
Fasten nach der Traditionellen Europäischen Medizin
Marie Spiesmaier

Info

Unsere geprüften Fastenleiterinnen sind während der geführten Fastenwoche täglich 24 Stunden für Sie da!

C. Brookhouse

Mag. M. Brunschütz

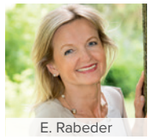
Mag. E. M. Kobler

U. Lackner

N. Leitenmüller

Sr. M. Pfeiffer

Mag. N. Pratter


E. Rabeder

Sr. H. Rohrmoser

M. Schwaiger

M. Spiesmaier

R. Stockinger

B. Wondraczek

Mag. K. Zausnig

Nach ärztlicher Untersuchung wird die Fastenverpflegung bei Bedarf individuell für jeden Gast angepasst:
Fasten nach Buchinger/Lützner, Fasten nach der Typenlehre der TEM, Hildegardfasten, Suppenfasten, Basenfasten

GEFÜHRTE FASTENWOCHEN 2021

Das Vor und Danach bestimmen den dauerhaften Erfolg

Unsere Begleitung geht über den Fasten- oder Detox-Aufenthalt hinaus. Tipps zur Entlastungswoche stimmen Sie mild auf die folgende Reinigung ein. Für die Aufbautage daheim bekommen Sie Rezepte und Infos mit, um die Ernährungsveränderung, den Fastenerfolg und das leichtere Lebensgefühl zu erhalten.

Info

EINZIGARTIG: Für jeden Fasten- und Detox-Gast EXTRA

DER „LEICHTER LEBEN COACH"- Ihre Online-Betreuung zu Hause

Eine Woche vor und zwei Wochen nach Ihrer Fasten- oder Detox-Woche erhalten Sie auf Wunsch tägliche Anregungen, Übungen, Informationen und Rezepte online nach Hause. Diese sind abgestimmt auf die 5 Säulen der Gesundheit: Ernährung, Lebensordnung, Heilpflanzen, Bewegung und Wasser & Wickel.

Im Juni 2019 wurde unsere App „Leichter Leben Coach" als Gewinner der **EUROPEAN HEALTH & SPA AWARDs 2019** in der Kategorie „Beste technische Produktinnovation" ausgezeichnet. Weitere Informationen finden Sie unter **www.leichter-leben-coach.at**

„FASTEN FÜR EIN NEUES LEBENSGEFÜHL"

Den eigenen Bedürfnissen und dem persönlichen Geschmack entsprechend ist Fasten ein genussvoller Weg. Mit ihrem Buch setzt Elisabeth Rabeder, Betriebsleiterin und Fastenbegleiterin im CURHAUS Bad Mühllacken, einen herzerfrischenden Kontrapunkt zu strengen Fastenregeln und führt durch eine Zeit des Loslassens in vielen Lebensbereichen.

128 Seiten Informationen, Tipps und Rezepte. ISBN 978-3-7088-0730-0

„Die archetypische Ernährung ermöglicht eine zielgerechte Speisenauswahl. Dabei spielen die Zuordnungen aus der Vier-Säfte-Lehre sowie die Berücksichtigung der individuellen körperlichen Verfassung und der aktuellen Lebenssituation eine große Rolle."

Martin Thaller
Küchenchef und TEM-Ernährungstrainer

Info

Veganer willkommen!

Wir überraschen Sie täglich mit abwechslungsreichen veganen Menüs.

Info

Schaukochen:

Jeden Mittwoch in unserem Kochstudio. Termine und Themen finden Sie im Veranstaltungskalender auf unserer Homepage **www.curhaus.at**

TYPGERECHTES ENTGIFTEN

Detox auf Europäisch

WOHLFÜHLTAGE ZUM ENTSCHLACKEN UND ENTGIFTEN

Mit heimischem Obst und Gemüse, selbstgezogenen Kräutern, Heilwasser aus der Brunoquelle und individuellen TEM-Anwendungen die überschüssigen Stoffwechselprodukte in nur wenigen Tagen loswerden.

- **Vollpension mit typgerechter, ausgewogener und leicht bekömmlicher Detox- bzw. Fastenernährung**
- **Spezialtees und Detox Elixier, Quellwasser der Brunoquelle**
- **1 ausleitende Ölbehandlung, 1 Leberheusack**
- **Anleitung zur Selbstanwendung Darmreinigung und Nasenspülung**
- **Info zum Archetypischen Saunaritual**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining und Aktives Erwachen** (MO–FR)
- **Geführte Wanderungen**
- **Ernährungsvorträge**

- **EXTRA FÜR SIE:**
  – Leichter Leben Coach gratis

STUDIO PLUS
3 Nächte DO-SO € **399,-**
4 Nächte SO-DO € **499,-**

KOMFORT PLUS
3 Nächte DO-SO € **379,-**
4 Nächte SO-DO € **469,-**

KOMFORT
3 Nächte DO-SO € **369,-**
4 Nächte SO-DO € **459,-**

KLÖSTERLICH
3 Nächte DO-SO € **329,-**
4 Nächte SO-DO € **409,-**

TYPGERECHTES ENTGIFTEN

Detox auf Europäisch – intensiv

EXKLUSIV BEI DEN MARIENSCHWESTERN

Möchten Sie körperlich wie mental Ballast abwerfen? Dann ist diese auf Ihren Typ und Ihre Bedürfnisse abgestimmte Reinigung und Entgiftung das Richtige. Die Selbstheilung wird angekurbelt, und Beschwerden werden gelindert. Sie kehren erholt und energiegeladen in den Alltag zurück.

- **Vollpension mit typgerechter, ausgewogener und leicht bekömmlicher Detox- bzw. Fastenernährung**
- **Ausleitung mit individuellen Kräutern und mit Quellwasser der Brunoquelle**
- **Ausführliches Arztgespräch mit individueller Detox-Kurplanerstellung**
- **Individuelle vertiefende, typgerechte Ernährungsberatung**
- **Ärztlich verordnete Behandlungen wie Wickel, Güsse, Bäder**
- **1 Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“, 60 Min.**
- **Anleitung zur Selbstanwendung Darmreinigung und Nasenspülung**
- **2x ausleitende Ölbehandlung, 30 Min.**
- **Info zum Archetypischen Saunaritual**
- **Bewegung nach TEM nach ärztlicher Empfehlung** (MO–FR) z.B. Wyda, DetoxFit, Aktives Erwachen
- **Ernährungsvorträge und Gespräche**
- **Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm**

- **EXTRA FÜR SIE:**
  – 1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“
  – Leichter Leben Coach gratis

STUDIO PLUS
6 Nächte SO-SA € **1.119,-**

KOMFORT PLUS
6 Nächte SO-SA € **1.069,-**

KOMFORT
6 Nächte SO-SA € **1.049,-**

KLÖSTERLICH
6 Nächte SO-SA € **919,-**

Tipp

Für eine intensive Reinigung empfehlen wir eine 2 bis 3 Wochen Detox-Cur. Infos bei Buchung.
Auch als Intervallfasten buchbar!

Info

DETOX auf Europäisch

In der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) mit ihrem Schatz der fünf Säulen kann für jeden Gast ein typgerechtes Konzept erstellt werden. Ziel ist, angesammelte Stoffwechselprodukte auszuleiten, gestaute Emotionen wieder in Fluss zu bringen und zu viele Kilos loszuwerden. Die Atmosphäre zum Wohlfühlen hilft beim Entrümpeln und Entspannen! Anti-Aging und Prävention vom Feinsten!

ENTLASTENDE ERNÄHRUNG

Bauch gut. Alles gut.

DIESES ERFOLGSPROGRAMM GIBT ES NUR IN BAD MÜHLLACKEN

Urlaub für den empfindlichen Darm! Für jeden, der seiner Verdauung Erholung gönnen und sie mit heilsamer Kost entlasten will, ist diese Spezialwoche bestens geeignet. Die basische Kost unterstützt die Entgiftung des Organismus. „Diese Kostumstellung wirkt sich positiv auf das gesamte Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit aus“, sagt Kneippkur-Ärztin Margarethe Fließer, die mit der Ernährungswissenschaftlerin Karin Zausnig dieses Programm entwickelt hat. Ob kranker, gesunder oder empfindlicher Bauch, die Ärztin bestimmt den wohltuenden Kostplan. Menschen mit Unverträglichkeiten, Verdauungsproblemen, Stoffwechselstörungen und Übergewicht profitieren besonders von dieser Spezialwoche.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“ Bauch gut. Alles gut.**
  (Details auf Seite 5) Laut Ihrem gewählten Spezialaufenthalt
- **Ärztliche Untersuchung und individueller Kurplan**
- **Individuelle vertiefende, typgerechte Ernährungsberatung**
- **Begleitung durch Ernährungsexperten in der Gruppe – 3x Gruppengespräch**
- **Schaukochen**
- **6 Anwendungen aus der Traditionellen Europäischen Medizin wie entschlackende Wickel, Güsse, Bäder**
- **1 Aromamassage oder Bauchbehandlung, 20 Min.**
- **1x FaszienFIT aktiv**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR) **und geführte Bewegungseinheiten in der Gruppe**
- **EXTRA FÜR SIE:**
  – 1 Buch „Fasten für ein neues Lebensgefühl“
  – Leichter Leben Coach gratis

STUDIO PLUS
6 Nächte SO-SA € **969,-**

KOMFORT PLUS
6 Nächte SO-SA € **919,-**

KOMFORT
6 Nächte SO-SA € **899,-**

KLÖSTERLICH
6 Nächte SO-SA € **799,-**

Info

Ernährungsalltag:
Köstliche Speisen überwiegend vegan, vollwertig und mit glutenfreiem Getreide ergänzt. Gemüse gekocht, gebraten, gut gewürzt und mit hochwertigen Ölen verfeinert, schmeckt herrlich und hält satt. Obst wird meist als Mus oder Kompott zubereitet. Es gibt täglich drei warme Mahlzeiten und heilsame Nahrungspausen zwischendurch.

Info

Falls Sie die Einstimmungs- bzw. Aufbautage zu Ihrer Ernährungswoche nicht in unserem Haus verbringen können, beraten wir Sie gerne, wie Sie diese gut in Ihren Alltag integrieren können. Unser „Leichter Leben Coach“ liefert dazu wertvolle Anregungen und kann auch jederzeit unabhängig von einem Aufenthalt kostenpflichtig abonniert werden.

Mehr unter: **www.leichter-leben-coach.at**

LEICHTER LEBEN Coach

9 Jahre Traditionelle Europäische Medizin bei den Marienschwestern

Die alte Heilkunst Europas wird seit 3000 Jahren verifiziert und gelebt. Sie betrachtet den Menschen nicht isoliert, sondern im Wechselspiel mit Jahreszeit, Umwelt, Klima und Lebensphasen und kann begleitend bzw. unterstützend zur Schulmedizin eingesetzt werden. Mittels umfangreicher Diagnosemethoden und Aufmerksamkeit auf das Zusammenspiel aller Organe und Funktionen lassen sich Schwächen erkennen, die sich irgendwann in eine Krankheit manifestieren können. Mit den vielschichtigen TEM-Anwendungen und Therapien versucht man, dies zu verhindern.

Wyda, die alte Bewegungsmeditation Europas – **Jungbrunnen für Körper und Geist**

Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“ – **Spezielle Massagegriffe, Reflexpunktbehandlung, Kräuter und Öle nach Ihrem Archetyp stärken die Selbstheilungskräfte**

Herzmeditation – **Stärkt nachweisbar die Stresskompetenz**

Quelle der Lebensfreude & Lebenskraft

Traditionelle Europäische Medizin, der wirksame Weg zu körperlicher und seelischer – zu ganzheitlicher Gesundheit.

- **Archetypische Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **Ganzheitliche Untersuchung durch einen TEM-Arzt**
- **TEM-Gesundheitsanwendungen wie Wickel, Güsse, Bäder, Auflagen, abgestimmt auf Ihr persönliches Temperament**
- **1 ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“, 30 Min.**
- **TEM-Ernährungsberatung**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR inkl. Wyda-Broschüre)

STUDIO PLUS
6 Nächte SO-SA € **1.039,-**
13 Nächte SO-SA € **2.079,-**

KOMFORT PLUS
6 Nächte SO-SA € **989,-**
13 Nächte SO-SA € **1.979,-**

KOMFORT
6 Nächte SO-SA € **959,-**
13 Nächte SO-SA € **1.919,-**

KLÖSTERLICH
6 Nächte SO-SA € **839,-**
13 Nächte SO-SA € **1.679,-**

UNSER FRÜHBUCHERANGEBOT 2021

Lebensfreude mit Wasserkraft

175 JAHRE CURJUBILÄUM

Die Wirkkraft des Wassers und die Curhäuser gehören seit 175 Jahren als heilsames Paar zusammen. Gönnen Sie sich eine vitalisierende und entspannende Auszeit inmitten der wohltuenden Natur im Mühlviertel.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **1 Donaubowle (Begrüßungsgetränk)**
- **1 Mühlviertler Kräuterauflage**
- **1 belebender Kneippguss**
- **1 Heilmassage, 20 Min.**
- **1 geführte Wanderung in der Donauregion**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR inkl. Wyda-Broschüre)
- **Tägliches Wassertreten möglich**

175 Jahre Curtradition 1846–2021 Bad Kreuzen Heilkraft des Wassers

STUDIO PLUS
Bei Buchung bis 31.12.2020
4 Nächte SO-DO € **469,-**
6 Nächte SO-SA € **699,-**
Ab Buchung 2021
4 Nächte SO-DO € **489,-**
6 Nächte SO-SA € **759,-**

KOMFORT PLUS
Bei Buchung bis 31.12.2020
4 Nächte SO-DO € **449,-**
6 Nächte SO-SA € **659,-**
Ab Buchung 2021
4 Nächte SO-DO € **469,-**
6 Nächte SO-SA € **719,-**

KOMFORT
Bei Buchung bis 31.12.2020
4 Nächte SO-DO € **429,-**
6 Nächte SO-SA € **639,-**
Ab Buchung 2021
4 Nächte SO-DO € **449,-**
6 Nächte SO-SA € **699,-**

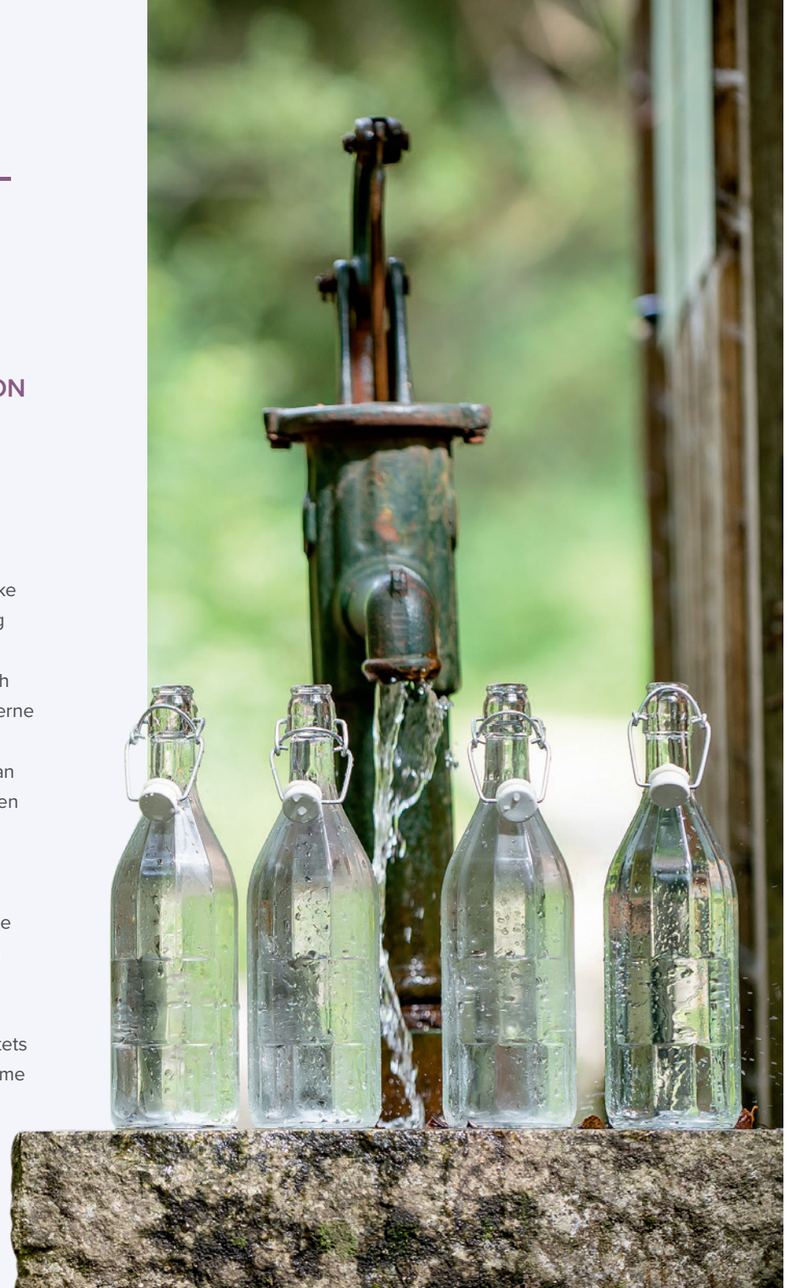
KLÖSTERLICH
Bei Buchung bis 31.12.2020
4 Nächte SO-DO € **349,-**
6 Nächte SO-SA € **499,-**
Ab Buchung 2021
4 Nächte SO-DO € **369,-**
6 Nächte SO-SA € **559,-**

Bruno-quelle

„DIESES WASSER WIRD DICH VON DEINEN KRANKHEITEN HEILEN.“

Der Legende nach wurde der unheilbar kranke Knappe Bruno nach einer Marienerscheinung vom Wasser der nach ihm benannten Brunoquelle geheilt. Dem seit 1364 urkundlich beschriebenen Quellwasser bestätigen moderne Wissenschaftler einen hohen Gehalt an den Spurenelementen Mangan und Eisen sowie an Biophotonen. Diese sind für den harmonischen Ablauf aller Prozesse im Organismus nötig.

Die Brunoquelle ist heute im Besitz der Marienschwestern. Regelmäßig wird das reine Quellwasser in großen Glaskaraffen aus dem Naturschutzgebiet Pesenbachtal ins Curhaus geholt und mittags und abends zum Essen serviert. Außerdem steht es dem Hausgast stets in großen Wasserspendern zur freien Entnahme zur Verfügung.



Aderlass nach Hildegard von Bingen

KRÄFTIGT, ENTGIFTET UND STÄRKT DAS ABWEHRSYSTEM.

Beim Aderlass nach Hildegard von Bingen werden maximal 150 ml Blut entnommen, das ist ein Drittel der Menge beim Blutspenden. Auf schonende Art wird das schlackenreiche Blut abgeleitet. Somit werden krankmachende Stoffe aus dem Körper beseitigt. Dadurch kann die Blutneubildung angeregt und die Selbstheilung aktiviert werden.

Zur Durchführung des Aderlasses eignen sich nur die ersten sechs Tage nach Vollmond. Nach der Befundung erhalten Sie weitere Gesundheitsimpulse für zuhause! Bitte planen Sie auf jeden Fall einige Tage der Ruhe und Schonung nach dem Aderlass ein.

Aderlass-Termine:
MO 04.01. / MI 03.02. / DO 04.02. / MI 03.03. / DO 04.03. / DO 29.04. / FR 30.04. / DO 27.05. / DI 01.06. / FR 25.06. / MI 28.07. / DO 29.07. / DI 24.08. / MI 22.09. / DO 23.09. / DO 21.10. / MI 24.11. / DO 25.11. / MI 22.12.

ADERLASS-TAG

- **1 Aderlass inkl. Blutanalyse und ärztliche Befundung**
- **Frühstück und Mittagessen nach Hildegard von Bingen**
- **Teevielfalt unserer Teediele und Brunoquellwasser**
- **Themenbezogener Vortrag**

1 Tag	€ **119,-**

ADERLASS-AUSZEIT

- **3, 4 oder 6 Nächte zu den Aderlassterminen mit Ihrer hildegardschen Ernährung**
- **Aderlass, Blutanalyse und ärztliche Befundung**
- **Themenbezogener Vortrag**
- **Therapieimpulse**
- **5-Säulen-Gästeprogramm**

STUDIO PLUS

3 Nächte	€ **439,-**
4 Nächte	€ **539,-**
6 Nächte	€ **769,-**

KOMFORT PLUS

3 Nächte	€ **419,-**
4 Nächte	€ **509,-**
6 Nächte	€ **719,-**

KOMFORT

3 Nächte	€ **399,-**
4 Nächte	€ **479,-**
6 Nächte	€ **689,-**

KLÖSTERLICH

3 Nächte	€ **329,-**
4 Nächte	€ **409,-**
6 Nächte	€ **539,-**

KneippCur

BELEBENDES WASSER AUF UNSERER HAUT

Vor 200 Jahren wurde Sebastian Kneipp geboren. Seine nach ihm benannte Wasserkur hält das Immun- und Gefäßsystem auf Trab und uns fit bis ins hohe Alter! Der Kräuterpfarrer oder Wasserdoktor, wie ihn die Leute nannten, hat mit seinen Güssen, Bädern und Wickel für die meisten Beschwerden Hilfe parat. Unser Kneipp-Arzt schneidert Ihnen bedürfnisgerechte Anwendungen auf den Leib!

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **1 ärztliche Untersuchung und Kurplanerstellung**
- **Vom Arzt verordnete Kneipp-Anwendungen** (Wickel, Güsse, Bäder, Inhalationen, Oberkörperwaschungen)
- **5x Gruppengymnastik pro Woche**
- **1 Heilmassage, 20 Min.**

SEBASTIAN KNEIPP 200 JAHRE

STUDIO PLUS

6 Nächte	SO-SA	€ **969,-**
13 Nächte	SO-SA	€ **1.939,-**
20 Nächte	SO-SA	€ **2.909,-**

KOMFORT PLUS

6 Nächte	SO-SA	€ **919,-**
13 Nächte	SO-SA	€ **1.839,-**
20 Nächte	SO-SA	€ **2.759,-**

KOMFORT

6 Nächte	SO-SA	€ **899,-**
13 Nächte	SO-SA	€ **1.799,-**
20 Nächte	SO-SA	€ **2.699,-**

KLÖSTERLICH

6 Nächte	SO-SA	€ **799,-**
13 Nächte	SO-SA	€ **1.599,-**
20 Nächte	SO-SA	€ **2.399,-**

Kraftquelle Natur

WALDNESS® FÜR IHRE GESUNDHEIT

Erkunden Sie beim Waldbaden die „Wege zur Heilung“ mit einem bewussten Aufenthalt im Wald. Pflanzen kommunizieren nämlich mit unserem Immunsystem und stärken direkt unsere Widerstandskraft.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **1 Waldkräuterwickel**
- **1 Nadelholzfußbad**
- **Wyda – Mental- und Körpertraining** (MO–FR inkl. Wyda-Broschüre)
- **Broschüre – Entdecken Sie Ihren persönlichen Lebensbaum**
- **Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm**

STUDIO PLUS

3 Nächte	DO-SO	€ **399,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **769,-**

KOMFORT PLUS

3 Nächte	DO-SO	€ **379,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **719,-**

KOMFORT

3 Nächte	DO-SO	€ **359,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **689,-**

KLÖSTERLICH

3 Nächte	DO-SO	€ **269,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **499,-**

Tag für mich am Kraftplatz

Frischer Schwung für Ihre Lebensgeister.
Auch als Entschlackungstag buchbar!

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **1 Kräuter-Nackenauflage**
- **1 Wechsel-Knieguss**
- **1 Heilmassage, 20 Min.**
- **Bademantel und Badetücher während des Aufenthalts gratis**

1 Tag € **129,-**

Wohlfühltage am Kraftplatz

AUSZEIT FÜR MICH

Wohlfühlen und bewusste Ernährung gehören zusammen:
Wenn Sie Ihre Wohlfühltage zum Entschlacken und Entgiften nützen wollen, empfehlen wir Ihnen einen Aufenthalt mit Basenfasten- oder Detox-Menüs für einen reinigenden, gesunden Genuss.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
  Auch als Entschlackungstage buchbar!
- **1 Kräuterauflage**
- **1 TEM-Guss**
- **Teilnahme am 5-Säulen-Gästeprogramm**

Tipp

Heilmassagen zubuchbar: +43 (0) 7233 / 7215

STUDIO PLUS

3 Nächte	DO-SO	€ **359,-**
4 Nächte	SO-DO	€ **479,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **699,-**

KOMFORT PLUS

3 Nächte	DO-SO	€ **329,-**
4 Nächte	SO-DO	€ **429,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **649,-**

KOMFORT

3 Nächte	DO-SO	€ **309,-**
4 Nächte	SO-DO	€ **409,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **629,-**

KLÖSTERLICH

3 Nächte	DO-SO	€ **249,-**
4 Nächte	SO-DO	€ **319,-**
6 Nächte	SO-SA	€ **479,-**

Exzitien

IM KRÄUTERGARTEN

In diesen Tagen der Stille versuchen wir, ganz achtsam zu schauen, zu horchen, zu riechen, zu schmecken, zu spüren – nach außen und nach innen. Mit heilsamer basischer Kost entlasten wir zusätzlich den Leib. **Elemente:** Einführung in die Kontemplation nach F. Jalics SJ, gemeinsames Meditieren, Hinausgehen in die Natur, achtsame Körperübungen am Morgen, 2 einfache meditative Tänze, Schwimmen

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“ mit basischen Speisen** (Details Seite 5)
- **1 Heusack zur Leberaktivierung, 1 Aromamassage (20 Min.), 1 Basenfußbad, 1 Wechsel-Knieguss**
- **Täglich Gelegenheit zur Teilnahme an der Eucharistiefeier, durchgehend Schweigen, Einzelbegleitung**

STUDIO PLUS
5 Nächte SO-FR € **759,-**

KOMFORT PLUS
5 Nächte SO-FR € **709,-**

KOMFORT
5 Nächte SO-FR € **689,-**

KLÖSTERLICH
5 Nächte SO-FR € **579,-**

Begleitung:
Sr. Huberta Rohrmoser

Beginn: 17.00 Uhr

Termine: 27.06.-02.07.2021, 04.07.-09.07.2021

Teilnehmerzahl begrenzt

Weihnachten und Jahres-ausklang in Gemeinschaft

Gemeinsame Stunden voller Lieder und Geschichten.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details Seite 5)
- **Stimmungsvolles und abwechslungsreiches Weihnachtsprogramm**

Mindestaufenthalt: 3 Nächte, **Termin:** 23.12.2021-06.01.2022

STUDIO PLUS
1 Nacht € **149,-**

KOMFORT PLUS
1 Nacht € **139,-**

KOMFORT
1 Nacht € **133,-**

KLÖSTERLICH
1 Nacht € **99,-**

Bewegen Sie Ihr Immunsystem

Wir Menschen sind Leib-Geist-Seele-Wesen, die mit freudvoller Bewegung, genussvollem Essen und kreativem Ausdruck unsere Regeneration sowie unser Immunsystem stärken können. Zwei Osteopathen zeigen Ihnen Wege und Übungen, damit Sie auch in fordernden Zeiten in Ihrer Mitte und abwehrstark bleiben.

- **Vollpension „Gesunde Auszeit“** (Details auf Seite 5)
- **Geführtes Seminarprogramm**
- **1 osteopathische Behandlung**
- **Mentales Training (Inquiry-Based Stress Reduction [IBSR])**
- **Ernährungsvortrag**
- **Übungen für das Lymphsystem**
- **Bewegung und Atmung an den Kraftplätzen des Pesenbachtals**

Begleitung:
Katrin Beth Krönke, MSc D.O.,
Jürgen Putschögl, MSc D.O.

Beginn: 17.00 Uhr

Termine: 13.-16.05.2021, 11.-14.11.2021

Teilnehmerzahl begrenzt

STUDIO PLUS
3 Nächte DO-SO € **639,-**

KOMFORT PLUS
3 Nächte DO-SO € **619,-**

KOMFORT
3 Nächte DO-SO € **599,-**

KLÖSTERLICH
3 Nächte DO-SO € **509,-**

Therapiepreise

Ärztliche Untersuchungen

Erstordination (20 Min.)	€ 52,00
jede weitere Ordination	€ 44,00
Kurzordination (10 Min.)	€ 28,00

Ärztliche Untersuchungen nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

TEM-Erstordination (45 Min.)	€ 107,50
TEM-Kontrolle (15 Min.)	€ 39,00
Aderlass inkl. ärztlicher Befundung	€ 119,00
Iridologie und Zungenbefundung mit persönlichem Arztgespräch (30 Min.)	€ 78,00
Blutig Schröpfen (30 Min.)	€ 78,00

Anwendungen

NUR MIT ÄRZTLICHER VERORDNUNG

Bäder

Medizinisches Vollbad	€ 23,50
Kohlensäure-/Sauerstoffbad	€ 23,50

Güsse

kalte Güsse	€ 12,00
Blitz- und Vollgüsse	€ 22,00
Leberblitzguss, entschlackend	€ 21,50

Wickel

Moor/Schlamm mittel	€ 32,00
Moor/Schlamm groß	€ 45,00

Anwendungen

ÄRZTLICHE VERORDNUNG EMPFOHLEN

Bäder mit Kräuterextrakten

Vollbad mit Kräuterzusatz	€ 23,50
Säure-Basen-Bad	€ 23,00
Sitzbad (Wechsel oder ansteigend)	€ 19,50
Wechsel-Armbad	€ 18,50
Wechsel-Fußbad	€ 18,50
Armbad kalt	€ 11,50
Bürstenbad mit Zusatz	€ 36,00

Güsse

Wechselgüsse	€ 18,50
Lumbalguss warm	€ 22,00
ansteigende Güsse (Leber-, Rautenguss)	€ 21,00
Oberkörperwaschung/Tockenbürstung pro Tag	€ 10,50

Inhalationen

Kräuter-Kopfdampf	€ 14,00

Wickel nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

Archetypisches TEM-Peeling	€ 43,00
Moor/Schlamm/Topfen klein	€ 20,50
Topfenwickel mittel	€ 32,00
Topfenwickel groß	€ 45,00
Bio-Heublumenwickel klein	€ 23,50
Bio-Heublumenwickel mittel	€ 27,00
Bio-Heusack klein	€ 28,00
Bio-Heusack groß	€ 40,00
Bio-Heusack Leber	€ 28,00
Bio-Kräuter-Nackenauflage	€ 23,50
Bio-TEM-Heusack klein	€ 33,00
Bio-TEM-Heusack groß	€ 43,00
kalter Wickel/Salzwickel	€ 15,50
Salzhemd/Spanischer Mantel/Natursalzhemd	€ 34,00
Salz-/Basen-Peeling (20 Min.)	€ 42,00

Klassische Massagen

Heilmassage manuell (20 Min.)	€ 32,00
Heilmassage manuell (30 Min.)	€ 43,00
Heilmassage manuell (45 Min.)	€ 58,00
Heilmassage manuell (60 Min.)	€ 77,00

Spezialmassagen

Akupunktmassage (25 Min.)	€ 43,00
Akupunktmassage (45 Min.)	€ 78,00
Ausleitende Ölbehandlung (30 Min.)	€ 47,00
Bindegewebsmassage (25 Min.)	€ 43,00
Bürstenmassage (20 Min.)	€ 32,50
Colonmassage (25 Min.)	€ 43,00
Dorn-Breuss-Massage (45 Min.)	€ 73,00
Faszienbehandlung (30 Min.)	€ 44,50
Frauenheilmassage (60 Min.)	€ 89,00
Fußreflexzonenmassage (25 Min.)	€ 43,00
Holistic Pulsing (25 Min.)	€ 43,00
Holistic Pulsing (50 Min.)	€ 81,00
Honig-Entschlackungsmassage (25 Min.)	€ 55,00
Kräuter-Stempelmassage (25 Min.)	€ 59,00
Kräuter-Stempelmassage (50 Min.)	€ 90,50
Lymphdrainage manuell (25 Min.)	€ 46,50
Lymphdrainage manuell (50 Min.)	€ 81,00
Lymphdrainage Gesicht (25 Min.)	€ 46,50
Segmentmassage (25 Min.)	€ 43,00
Sitz/Chairmassage (20 Min.)	€ 31,00
Sportmassage (25 Min.)	€ 43,00
Teilmassage mit Schröpfanwendungen (25 Min.)	€ 43,00
Unterwasser/Druckstrahl (25 Min.)	€ 61,00

Spezialmassagen nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“ (30 Min.)	€ 59,50
Ganzheitliche Vier-Temperamente-Behandlung „Reflexologie“ (60 Min.)	€ 105,00

Gymnastik

Gruppengymnastik am Morgen (30 Min.)	€ 6,90
Hockergymnastik in der Gruppe (20 Min.)	€ 6,90
Wirbelsäulengymnastik in der Gruppe (30 Min.)	€ 6,90
Wassergymnastik einzeln (20 Min.)	€ 45,00
Wassergymnastik einzeln (30 Min.)	€ 52,50
Wassergymnastik in der Gruppe (20 Min.)	€ 6,90
Bauch-Beine-Po-Gymnastik einzeln	€ 44,00
FaszienFIT/DetoxFIT	€ 9,50

Gymnastik nach der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM)

Wyda in der Gruppe (45 Min.)	€ 9,00
Wyda einzeln (20 Min.)	€ 46,00

Physiotherapie

Physiotherapie einzeln (20 Min.)	€ 44,00
Physiotherapie einzeln (30 Min.)	€ 52,50
Physiotherapie einzeln (45 Min.)	€ 73,00
Physiotherapie einzeln (60 Min.)	€ 97,00
Craniosacral-Behandlung (60 Min.)	€ 97,00
Medi Tape klein	€ 20,50
Medi Tape groß	€ 38,00
FaszienFIT/DetoxFIT in der Gruppe	€ 8,90
Rückenschule einzeln (20 Min.)	€ 44,00
Beckenbodengymnastik einzeln (20 Min.)	€ 44,00
Venengymnastik einzeln (20 Min.)	€ 44,00

Spezielle Leistungen – Ernährungsberatung

Ernährungsberatung (30 Min.)	€ 50,50
Ernährungsberatung (60 Min.)	€ 97,00
Ernährungsberatung in der Gruppe (50 Min.)	€ 18,00
Einzelfastenberatung (30 Min.)	€ 50,50

Spezielle Leistungen – Stressabbau und Entspannung

Psychotherapeutisches Beratungsgespr. (50 Min.)	€ 105,00
Logotherapeutisches Beratungsgespr. (50 Min.)	€ 105,00
Entspannung nach Jacobson (30 Min.)	€ 54,00
Entspannung nach Jacobson Gruppe (30 Min.)	€ 7,90

Tipp

Reservieren Sie gleich bei der Buchung zusätzlich gewünschte Massagen, Anwendungen, Beratungen oder auch eine Schönheitsbehandlung bei unserer Kosmetikerin.

Waldbaden im Naturjuwel Pesenbachtal

Bad Mühllacken bezaubert mit seiner einzigartigen Lage am Eingang ins Pesenbachtal, dem ältesten und größten Naturschutzgebiet des Mühlviertels und ist reich an Kraft- und Kultplätzen. Orte der Kraft verfügen über besondere Energien, die auf unterschiedlichen Ebenen von Körper, Geist und Seele besonders spürbar sind. Im Rahmen des LEADER-Projekts „Pesenbachtal -Wege zur Heilung“ konnten insgesamt 23 Kraftplätze nachgewiesen und durch die Kraftplatzwanderung „Wege zur Heilung“ miteinander verbunden werden.

Regelmäßig geführte Wanderungen: Die reine Waldluft, der weiche Boden und die Urkraft der Bäume schenken neue Energie für den Alltag. Nutzen Sie die heilende Wirkung des Ökosystems Wald!

TIPP: Direkt angrenzend an den großen Park des Curhauses befindet sich das Waldbad von Bad Mühllacken. Das herrliche Naturbad am Eingang zum Pesenbachtal erfrischt im Sommer mit dem eisenhaltigen Wasser des Pesenbachs.

Feste und Veranstaltungen im Curhaus Bad Mühllacken 2021

„Ganz OÖ fastet“ – Aschermittwoch
Mittwoch, 17. Februar 2021, ab 09.30 Uhr

„Tag der Heiltradition“ – Mit offener Tür in Bad Mühllacken
Freitag, 1. Mai 2021, ab 10.00 Uhr

„Christkindlansingen“ in Bad Mühllacken
Mittwoch, 22. Dezember 2021, ab 17.00 Uhr

Info

Fordern Sie unseren umfangreichen Veranstaltungsfolder an oder stöbern Sie auf unserer Homepage.
www.curhaus.at

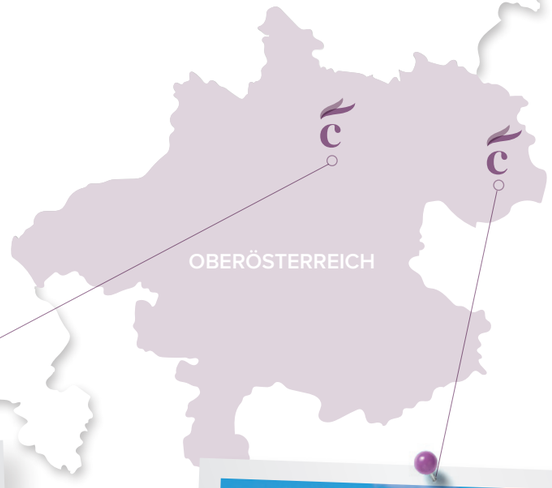
Tipp

Sonderkonditionen für unsere Gäste beim Golfclub Donau – einem der schönesten Golfplätze Österreichs.
www.golfclub-donau.at

Golfclub Donau

Curhäuser mit langer Tradition

Die beiden Curhäuser Bad Mühllacken und Bad Kreuzen schenken eine ganz besondere Erfahrung des Wohlfühlens. Auftanken und genießen – der ideale Urlaub für Körper, Geist und Seele.



Curhaus Bad Mühllacken

Öffentliche Anreise
ÖBB-Postbusse verkehren mehrmals täglich zwischen Linz Hbf & Bad Mühllacken Curhaus – Haltestelle direkt vor unserem Haus (Bus Richtung Aschach/Donau).

Anreise Auto:
Von Linz Zentrum aus > Urfahr > Richtung Rohrbach, in Ottensheim > Bad Mühllacken (Feldkirchen/Donau)

Curhaus Bad Kreuzen

1. Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin

Mehr Infos unter www.curhaus.at

Bad Kreuzen 106, 4362 Bad Kreuzen
badkreuzen@marienschwestern.at
Tel. +43 (0) 72 66 / 6281

Angeführte Preise sind Europreise inkl. Mehrwertsteuer. Gültig ab 01.01.2021. Preisänderungen, Satz- und Druckfehler sind vorbehalten.

Curhaus Marienschwestern GmbH

Bad Mühllacken 55
4101 Feldkirchen a. d. Donau, Austria
Tel. +43 (0) 72 33 / 7215
badmuehllacken@marienschwestern.at

www.curhaus.at