gugerbauer
IHR GESUNDHEITSHOTEL

IM FLUSS SEIN
2024

INHALT

FASTEN-METHODEN UND ARRANGEMENTS 14

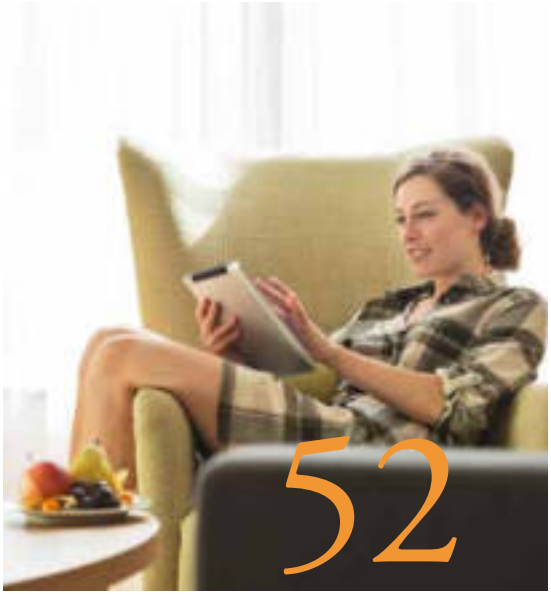
DAS HOTEL, SEINE MENSCHEN UND DIE UMGEBUNG

GENUSS

SCHÖNHEIT & WELLNESS

ENTDECKUNGEN & AKTIVITÄTEN

GÄSTE-FEEDBACK



REISEPLANUNG & PREISE

WILLKOMMEN
im Gesundheitshotel Gugerbauer

Sie möchten sich etwas Gutes tun und fasten. Wir schaffen den Rahmen dafür, dass Ihnen die Nahrungspause leichtfällt und Sie schon nach kurzer Zeit die heilsamen Effekte des Fastens spüren. Ihr Körper wird entlastet, Ihr Geist kommt zu neuer Klarheit. Vielen Menschen verhilft das Fasten zu einer dauerhaft besseren Gesundheit und einem beschwingteren Lebensgefühl.

Wir begleiten Sie beim Fasten professionell und einfühlsam. Unser Gesundheitshotel ist seit mehr als 25 Jahren auf Fastenkuren spezialisiert, und auch wir selbst fasten regelmäßig. Asketisch geht es in unserem Haus aber keineswegs zu, sondern genussorientiert – von der Kulinarik bis zur Atmosphäre.

Wir sind Gastgeber in vierter Generation und tun alles dafür, dass Sie sich bei uns möglichst so fühlen, wie es viele Gäste in ihrem Feedback beschreiben: aufgehoben und umsorgt, frei und ausgeglichen, inspiriert und gestärkt – kurz: von Kopf bis Fuß richtig gut aufgeladen.

Herzlich,

Familie Gugerbauer

Ihre Familie Gugerbauer

Ausgezeichnet
Das Hotel Gugerbauer wurde 2024 erneut mit einem Spa Award und dem Prädikat „außergewöhnlich" ausgezeichnet. Die Tester des Relax Guides schreiben in ihrer Bewertung: „... wunderbar gepflegt... die Massagen sind ausgezeichnet... Sauberes Preis-Leistungs-Verhältnis, viele, viele Stammgäste, niveauvolles und familiäres Umfeld... mit Geborgenheitsfaktor."

Sehr zu empfehlen
Bei Holiday Check rangiert das Gugerbauer ganz nah an der Maximalpunktzahl von 6. Wir danken allen Gästen für die ehrliche Anerkennung, die in den bislang rund 360 Bewertungen (Stand Okt. 2023) zum Ausdruck kommt. Wir freuen uns über die hohe Zufriedenheit und die vielen Empfehlungen.

TYPISCH GUGERBAUER

Freiraum für Ihre Bedürfnisse

Wissen Sie, was das Zweitschönste daran ist, Gastgeber dieses Gesundheitshotels zu sein? Aber lassen Sie uns zuerst das Schönste verraten: Es ist der Austausch an positiver Energie. Wir sehen täglich, wie Gäste fitter als zuvor in den Tag gehen, wie sie körperlich und seelisch wieder in die Spur kommen. Die Freude in ihren Gesichtern macht uns glücklich, denn sie zeigt, dass unser Tun Sinn macht.

Unser Anspruch ist es, Ihnen eine unbeschwerte Zeit zu bereiten. Wir möchten, dass Sie (mindestens) das erreichen, was Sie sich für Ihren Aufenthalt vorgenommen haben. Damit Ihnen das mit Leichtigkeit gelingt, passen wir uns flexibel an Ihre Bedürfnisse an. Zum Beispiel können Sie Ihre Fastenkur an jedem beliebigen Tag starten. Sie haben die Wahl, wann Sie ins Restaurant gehen möchten und ob Sie dort in Gesellschaft oder für sich sein möchten. Sie tun einfach, was Ihr Wohlbefinden fördert.

Ahnen Sie jetzt, was für uns das Zweitschönste ist? Es ist die Freude, dass wir sinnvoll zur Verbesserung der Lebensqualität und Gesundheit von Menschen beitragen können, die sich danach sehnen.

EXKLUSIV FÜR HOTELGÄSTE

Auf der sonnigen Restaurantterrasse bleiben unsere Hotelgäste jederzeit unter sich. Die einzigen externen Besucher haben Flügel; sie hocken zwitschernd irgendwo zwischen den Büschen und dem ehrwürdigen Apfelbaum oder fliegen von Blüte zu Blüte.

DIE LAGE

Stadt, Land, Fluss an einem Ort

Unser Fastenhotel liegt direkt am Inn und am Rande des Barockstädtchens Schärding. Die Kombination aus Natur- und Stadt-Nähe garantiert Abwechslung bei jedem Wetter. Spazier- und Radwege durch das grüne Innviertel starten direkt vor der Haustür. Zum Shoppen oder Architekturbummeln sind es nur ein paar Minuten zu Fuß in die Altstadt, und der Inn wechselt sein Aussehen zu jeder Stunde. Im Hotel haben Sie den Fluss im Blick, während Sie im Garten Yoga machen, im Pavillon Tee trinken oder im Indoorpool schwimmen. Magische Momente ergeben sich auf der Terrasse besonders am frühen Abend: Breit und ruhig fließt der Inn vorbei, während die untergehende Sonne den Horizont in ein gelb-oranges Farbenspiel verwandelt. Das Licht spiegelt sich auf der Wasseroberfläche und nach einer Weile glänzt der Inn wie geschmolzenes Gold. Was Sie jetzt vielleicht noch zum Glücklichsein brauchen, wird in der Küche zubereitet und Ihnen am Tisch serviert.

VIELE LEISTUNGEN, EIN PREIS

Sie möchten wissen, was ein Fastenurlaub kostet? Wir bieten Paketpreise an, in denen die Übernachtungen und alles, was mit dem Fasten zu tun hat, inkludiert sind. Preistransparenz gehört zu unserer Philosophie, denn klare Verhältnisse machen das Leben leichter. Sie finden die Paketangebote ab Seite 26.

KOSTBARE ZEIT SCHENKEN

Machen Sie Ihren Lieben eine Freude mit einem Gutschein für das Hotel Gugerbauer. Jeder Gutschein wird individuell nach Ihren Wünschen erstellt.

ZIMMER UND SUITEN

Raumgreifende Qualität zum Wohlfühlen

In Ihrem Zimmer kommen Sie mit Dingen in Berührung, die aus hochwertigem Material sind. Wenn Sie barfuß gehen oder mit der Hand über die weiche Bettdecke streichen, werden Sie die Qualität der Raumausstattung wahrnehmen. Die Böden sind aus Naturholz, die Möbel aus Birnbaum oder Eiche, die Stoffe von bester Qualität. Viel Licht und Platz, außerdem warme Farben und rückenfreundliche Matratzen tragen zu Ihrem Wohnkomfort bei.

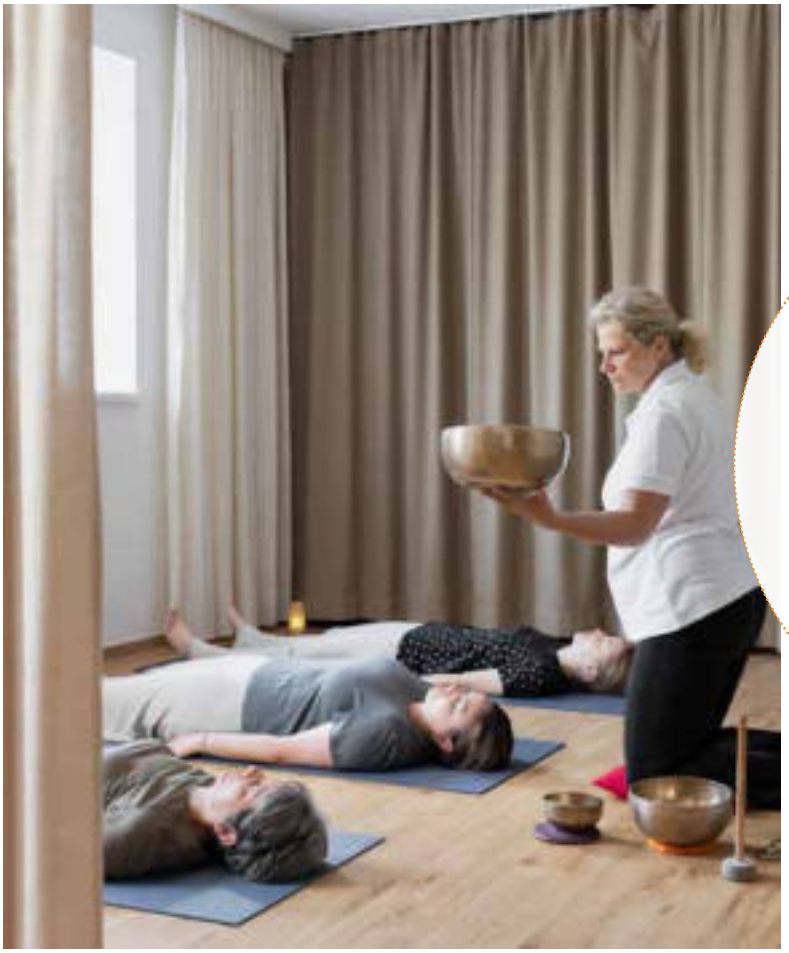
Ob Sie sich für ein klassisches Einzelzimmer oder eine Juniorsuite mit Balkon und Innblick entscheiden – Sie werden einen wahren Rückzugs- und Kraftort vorfinden.

DAS ERWARTET SIE IN IHREM ZIMMER

* Bademantel und -tasche mit Badetüchern für die Dauer des Aufenthalts
* Allergikerbettwäsche und auf Wunsch Nackenkissen
* Im Fall eines Zimmers mit Balkon: Sonnenschirm, Sitz- und Liegemöbel
* Flasche Mineralwasser (gratis) am Anreisetag
* Wasserkocher mit einer Auswahl hochwertiger Kräutertees
* WLAN, Sat-TV, Radio
* und vieles mehr für Ihren Wohnkomfort

INKLUSIVLEISTUNGEN

* Hallenbad, Wellness und Spa mit Teebar exklusiv für Hotelgäste
* Fitnessraum mit modernen Cardiogeräten
* Teilnahme am Gesundheits- und Sportprogramm
* Bioelektrische Impedanzanalyse
* WLAN im ganzen Hotel
* Auswahl an österreichischen Tageszeitungen
* Transfer vom/zum Bahnhof Schärding



FÜR NEUGIERIGE

Sie möchten nur kurz ausprobieren, wie sich eine basische und vegane Ernährung auf Sie auswirkt? Dafür gibt es unser Schnupperangebot für vier Tage. Einer Übersäuerung können Sie schon in wenigen Tagen entgegenwirken.
Mehr dazu auf Seite 30.

PERSÖNLICH GENOMMEN

Was unser Team anspornt

Objektiv gesehen haben Sie im Gesundheitshotel in jedem Bereich mit Profis zu tun, die einen prima Job machen; einige arbeiten hier schon seit mehr als 15 Jahren. Subjektiv gesehen haben Sie mit Menschen zu tun, die mit Spaß bei der Sache sind; man merkt das daran, dass sie von Herzen freundlich und aufmerksam sind. Es ist ein großes Team unterschiedlicher Persönlichkeiten, die gut miteinander können und alle an einem Strang ziehen. An dieser Stelle sagen Ihnen einige Mitarbeitende (in alphabetischer Reihenfolge), was sie anspornt:

Andrea, *Yoga-Trainerin*
„Ich freue mich immer, wenn unsere Gäste nach dem Yoga-Training entspannt und gleichzeitig gekräftigt in den Tag starten. Sie sind dann voller Tatendrang."

Conni, *Heilmasseurin*
„Bei jedem Lächeln oder Lob nach einer Massage merke ich, wie sehr mir mein Beruf gefällt, weil ich mit meinen Massagen etwas Gutes bewirke. Wenn ich selber Gast im Hotel wäre, würde ich eine Shiatsu Massage oder das Salzölpeeling ausprobieren."

Janina, *Heilmasseurin*
„Die Gesundheitsorientierung im Hotel hat auf mich abgefärbt. Ich esse jetzt viel bewusster und kein Fleisch mehr. Mehr trinken möchte ich auch, aber das finde ich gar nicht so einfach."

Martina, *Rezeptionistin*
„Neulich sagte ein Gast bei der Ankunft: ‚Wenn man zum Gugerbauer fährt, ist es wie nach Hause kommen.' Das hat mich sehr gefreut."

Petra, *Fastenberaterin*
„Seit ich hier arbeite, tu ich selbst mehr für meine Gesundheit. Ich nehme die richtigen Mikronährstoffe ein und esse liebend gern das Basenbrot. Kaffee trinke ich zu Hause jetzt nur noch schwarz."

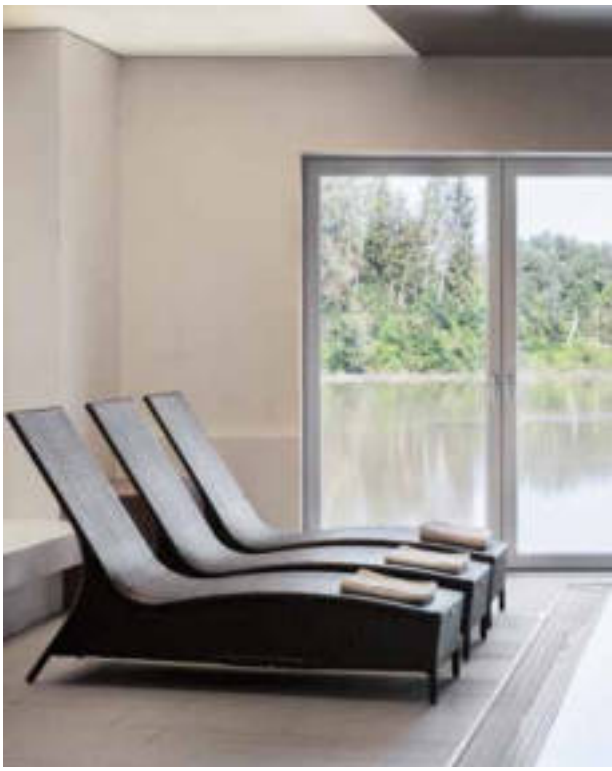
KOMPETENZ

Wir begleiten Sie beim Fasten mit Fachwissen und Fingerspitzengefühl

Fasten ist keine Raketenwissenschaft – aber man sollte sich damit auskennen. Wir sind seit über 25 Jahren auf Fastentherapien spezialisiert und tun alles dafür, dass Ihnen Ihre Fastenkur möglichst leichtfällt. Sie haben die Wahl zwischen drei Fastentherapien (Seite 23): Heilfasten nach Dr. Buchinger, Basenfasten und Intervallfasten.

Unsere Gäste empfinden ihre Auszeit vom Essen meist nicht als echten Verzicht, sondern als Urlaub vom Überfluss. Viele sind überrascht, wie genussvoll die Zeit bei uns ist. Weil es ausgezeichnet schmeckt, was sie frisch zubereitet essen oder trinken. Und weil sie in diesem Urlaub viel für sich tun können, etwa mit Wellness, Sport, frischer Luft oder Entspannungsübungen.

Den Fastenbereich unseres Gesundheitshotels verantwortet Christine Gugerbauer, zweifach diplomiert in Gesundheits- und Krankenpflege, Vitaltrainerin und Expertin für Mikronährstoffe. Sie arbeitet ausschließlich mit Methoden, die sie am eigenen Leib ausprobiert und aus fachlicher Sicht für sehr gut befunden hat.



„Ui, schon um drei Jahre jünger geworden!“ – Ausruf einer Fastenurlauberin, als sie auf der Körperanalysewaage ihr neues biologisches Alter sah. Es war erst der dritte Tag ihrer Kur. Und es ging munter so weiter. Die Ergebnisse der bioelektrischen Impedanzanalyse vom letzten Tag druckte sie aus und sagte dazu lächelnd „Mein Glückszettel“.

„Verzicht ist Ausdruck innerer Freiheit.“
Anselm Grün

FASTENVORTEILE

Was bringt eine Fastenkur eigentlich?

Bewusstes und richtiges Fasten hat nachweislich viele positive Effekte auf Körper und Geist. Man fühlt sich fitter und freier, man wird Ballast los, auch mental. Eine längere Nahrungspause entlastet den Organismus enorm und bewirkt eine Menge nützlicher Vorgänge: Zum Beispiel baut der Körper Stoffe ab, die ihn stören; in den Zellen findet ein Recyclingprozess (Autophagie) statt, es kommt zu einer Art Neustart des Stoffwechsels und zu einer Erneuerung von Zellen. Kurz: Ein sinnvoll aufgebauter Fastenprozess kann eine Reinigung bewirken und neue Lebensenergie aktivieren.

Was Ihnen darüber hinaus mit einer Fastenkur passieren kann: Sie holen sich wieder mehr Genuss ins Leben. Ihre Sinne werden geschärft; Sie nehmen Vieles bewusster und intensiver wahr als zuvor, zum Beispiel Gerüche und Aromen. Auch Ihr Körpergespür wird gestärkt. Sie fühlen sich von Kopf bis Fuß vitaler, Ihre Stimmung hellt sich auf. Sie besinnen sich aufs Wesentliche und erkennen neue Chancen.

„Was ich im Alltag unbedingt beibehalten möchte: gründlich kauen, mehr Wasser trinken, stärker auf basische Zutaten achten, mehr mit Kräutern würzen."

Carola M.

FRAUEN FASTEN ANDERS. MÄNNER AUCH.

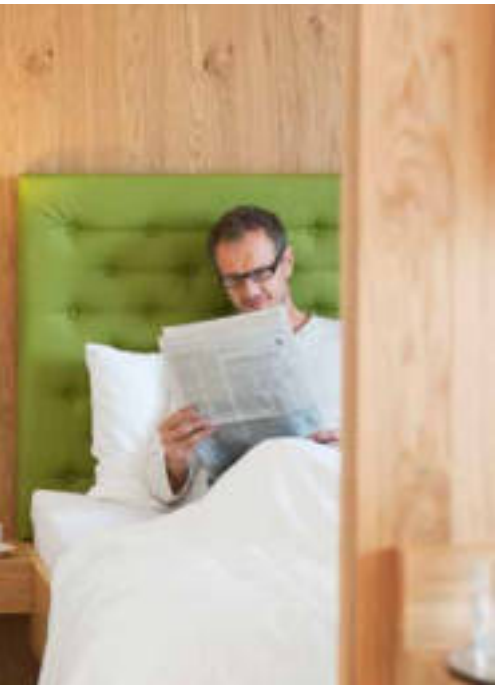
Das können Sie mit einer Fastentherapie erreichen:

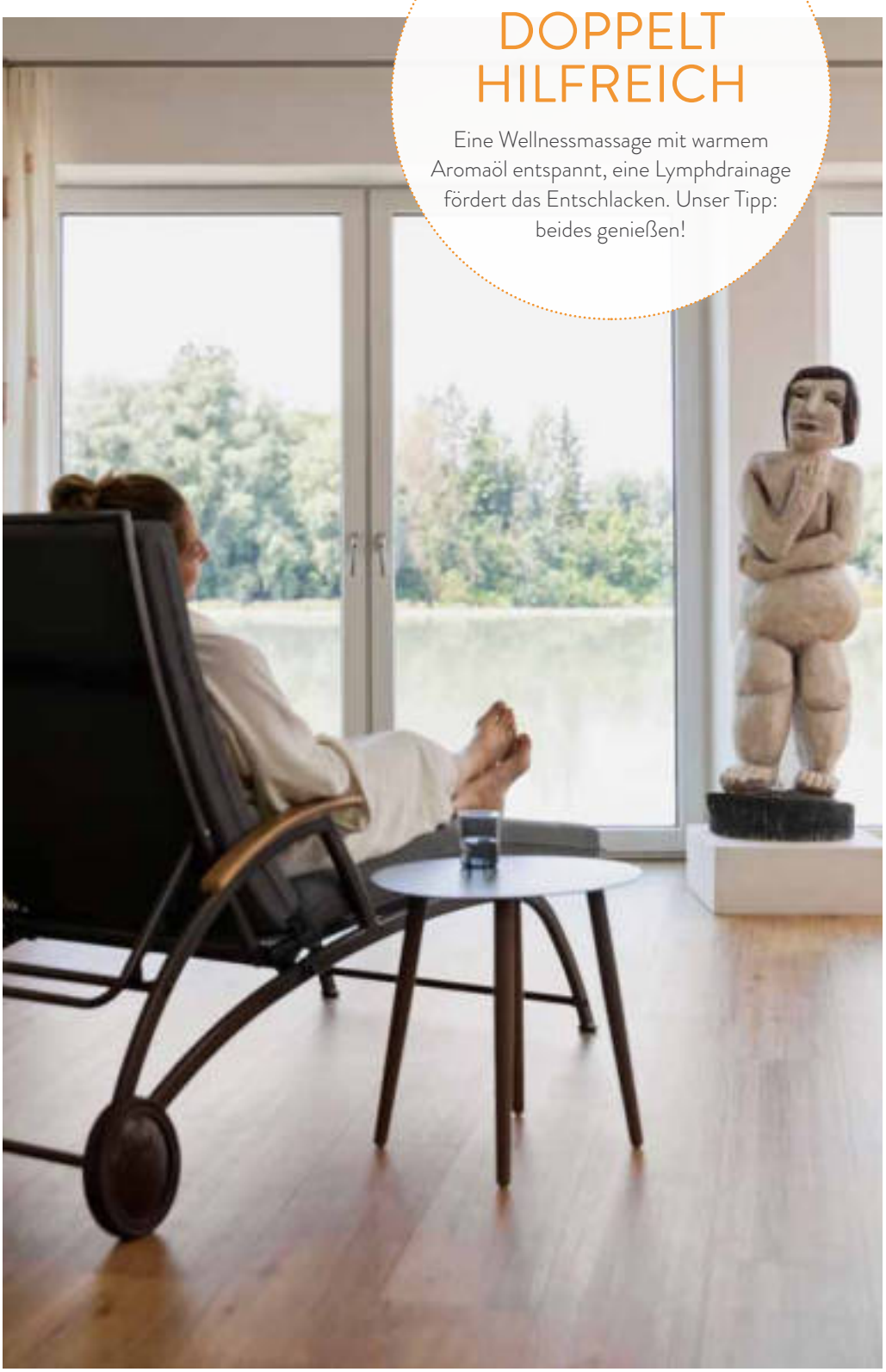
- Verjüngung von Haut und Zellen
- Stärkung der Immunkraft
- Abbau von Stressbelastungen
- Gewichtsreduktion
- Linderung von Allergien
- Umstellung der Ernährung
- Steigerung der Leistungsfähigkeit

Zusätzlich können weitere Effekte erzielt werden, die naturgemäß von Mensch zu Mensch verschiedenartig ausfallen. Da Frauen und Männer nicht zuletzt aus biologischen Gründen unterschiedlich auf Therapien reagieren, gibt es auch beim Fasten kleine Unterschiede. So können Frauen vom Fasten zusätzlich profitieren und folgende Zusatzeffekte erreichen:

- Linderung von Menopause-Symptomen
- Straffung und Reinigung des Bindegewebes
- Unterstützung beim Kinderwunsch

Für den bestmöglichen Therapieerfolg stimmen wir den Ernährungsplan für Ihre Fastentherapie individuell auf die Bedürfnisse Ihres Körpers ab.





DOPPELT HILFREICH

Eine Wellnessmassage mit warmem Aromaöl entspannt, eine Lymphdrainage fördert das Entschlacken. Unser Tipp: beides genießen!

1-2-3-VORFASTEN-BOX

Für die Entlastungstage zu Hause

Etwa eine Woche vor Beginn einer Heilfasten-Therapie bereiten Sie Ihren Körper darauf vor, dass er bald eine Essenspause einlegen wird. Sie tun das mit leichter Kost und kleinen Portionen. Mit der 1-2-3-Vorfasten-Box liefern wir Ihnen genau die Zutaten bequem nach Hause, mit denen Sie sich optimal auf Ihre Fastenkur vorbereiten. Die Box enthält eine gesunde Mischung aus basischen Lebensmitteln und fertigen basischen Gerichten, außerdem Rezepte und eine kurze Einkaufsliste für frisch zu kaufende Zutaten.

1-2-3-Vorfasten-Box bestellen:

ABLAUF EINER FASTENKUR

Wie verläuft das Heilfasten bzw. Basenfasten im Gesundheitshotel Gugerbauer?

Ein sinnvoll aufgebauter Fastenprozess umfasst drei Phasen. Die **Entlastungsphase** starten Sie zu Hause etwa eine Woche vor der Abreise; Infos zur Umstellung auf leichte Kost etc. bekommen Sie von uns. Noch einfacher ist es für Sie, wenn Sie unsere 1-2-3-Vorfasten-Box nutzen (Seite 20).

Die eigentliche **Fastenphase** beginnt mit einem eingehenden Fasteneinstiegs-Gespräch in kleiner Gruppe am Tag Ihrer Ankunft. Im weiteren Verlauf brauchen Sie sich um nichts zu kümmern, denn jeden Tag ist alles bis ins Detail für Sie vorbereitet, vom frischen Kurkuma-Ingwer-Shot bzw. Frühstück bis zu den Unterlagen Ihres individuellen Fastenprogramms. Anwendungen wie etwa Lymphdrainagen werden so in die Tage integriert, dass sie Ihre Therapie ideal unterstützen. Flankierend zu unserer persönlichen Begleitung erhalten Sie ein interessantes Fastenbüchlein – und im Laufe der Kur wertvolle Tipps, wie Sie im Alltag an das Erreichte anknüpfen können.

Im Fall einer Heilfastenkur beginnen Sie in der **Aufbauphase** behutsam wieder mit festem Essen. Wenn Sie am Abreisetag bis zum späten Vormittag bleiben, bekommen Sie das beste Kartoffelpüree aller Zeiten – das jedenfalls sagen Gäste immer wieder.

Wir empfehlen im Vorfeld einer Fastenkur einen Check-Up und bieten zur optimalen Vorbereitung differenzierte, aussagekräftige Laboranalysen an (Seite 24).

„Ein Jahr lang habe ich fast täglich eine Kopfschmerztablette eingenommen. In meiner ersten Heilfastenkur habe ich mir das komplett abgewöhnt.“

Martin S., 45, regelmäßiger Fastengast

FASTENMETHODEN

Ein kurzer Überblick über die drei Fastenmethoden im Gesundheitshotel Gugerbauer

HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER

Damit sich der Körper auf das Fasten einstellen kann, ist die Entlastungsphase (Seite 21) wichtig. Diese setzen Sie nach Ihrer Ankunft bei uns in der Regel noch ca. 24 Stunden fort. Dann beginnt die Darmreinigung, ein wichtiger Bestandteil der Heilfastenkur. Wir setzen auf eine sanfte Methode mit Abführsalz (Glauber- oder Passagesalz). Danach verzichten Sie komplett auf feste Nahrung.

Frische Obst- und Gemüsesäfte, Kräutertees, Honig und aromatische Gemüsebrühen liefern die nötigen Nährstoffe. Ab ca. dem dritten Tag entstehen in der Regel kaum Hungergefühle und man ist wacher als sonst. Richtig angewandt, kann das Heilfasten nach Dr. Buchinger das Immunsystem stärken und die Selbstheilungskräfte aktivieren. Am Ende der Abstinenz muss der Darm wieder an feste Nahrung gewöhnt werden.

BASENFASTEN

Eine Übersäuerung des Körpers führt in der Regel unter anderem zu Mineralstoffmangel, lässt das Gewicht steigen, überlastet die Organe, fördert das Wachstum von Bakterien und Pilzen – all dem wirkt basische Ernährung entgegen.

Als sanfte Entsäuerungs- und Entlastungskur ist das Basenfasten eine milde und sehr effektive Methode. Unsere Küche bereitet täglich drei kalorienreduzierte, abwechslungsreiche, genussreiche Speisen zu, die der Körper basisch verstoffwechselt. Bevorzugte Zutaten sind Obst, Gemüse, frische Kräuter und Keimlinge; säurebildende Lebensmittel wie Fleisch, Wurst und Zucker bleiben außen vor. Auch beim Basenfasten baut der Körper Ballast ab und hat die Möglichkeit zur Regeneration.

INTERVALLFASTEN

Beim Intervallfasten werden Kalorien nur in einem bestimmten Zeitintervall zugeführt. Es ist eine Art Teilzeitfasten, ein Wechsel zwischen Nahrungsaufnahme und Fastenstunden in einem festen Rhythmus. Besonders bewährt hat sich der Rhythmus 16:8. Das heißt: 16 Stunden fasten, in den restlichen 8 Stunden kann man essen. Damit unsere Intervallfastengäste auch gleich ihren Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht bringen können, bietet unsere Küche zum Frühstück eine große Auswahl an vorwiegend basischen Speisen und täglich wechselnd ein basisches Abendmenü. Während der 16-stündigen Null-Kalorien-Phase (die man in der Nacht sozusagen zum Teil verschläft) schaltet der Körper auf Fettverbrennung um, und die Zellen nutzen die Zeit, sich selbst zu regenerieren. Die Kur ist ein perfekter Einstieg für alle, die das Intervallfasten dauerhaft praktizieren möchten.

Sie sind sich noch nicht sicher, welche Methode für Sie am besten passt? Wir beraten Sie gern.

BLUT- UND STUHLANALYSE

Präzise Diagnostik: Labortests liefern vorab wichtige Infos

Als sinnvolle Vorbereitung für Ihre Fastenkur bieten wir optional eine ***Vollblutanalyse Ernährung*** und einen ***Gesundheitscheck Darm*** an. Die Untersuchungsprofile des Vollblut- bzw. Stuhltests sind speziell für Fastengäste konzipiert. Der jeweilige Test sollte zwei bzw. drei Wochen vor Beginn der Fastenkur erfolgen, sodass Sie die Laborergebnisse mit unserer Expertin besprechen und konkrete Empfehlungen erhalten können. Unser renommiertes Partnerlabor leistet eine differenzierte Diagnostik, die weit über die übliche Basisanalytik hinausgeht.

VOLLBLUTANALYSE ERNÄHRUNG

Das Untersuchungsprofil der Vollblutanalyse ermöglicht eine exakte Diagnostik des Mikronährstoffstatus Ihres Körpers. Sie zeigt Ihnen, ob Ihr Körper optimal mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versorgt ist – also mit jenen Nährstoffen, die für die körperliche und mentale Gesundheit essenziell sind. Im Unterschied zu üblichen Untersuchungen des Blutserums werden bei einer Vollblutanalyse u. a. auch die Bestandteile der roten Blutkörperchen untersucht. Auf diese Weise entsteht ein aussagekräftiges Gesamtbild, speziell zum Status von Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Magnesium und Selen. Was der Laborbefund Ihrer ***Vollblutanalyse Ernährung*** genau bedeutet und wie etwaige Defizite oder Überschüsse ausgeglichen werden können, erläutert Ihnen unsere Fasten- und Mikronährstoff-Expertin.

GESUNDHEITSCHECK DARM

Der Darm hat erheblichen Anteil an der Gesundheit. Er beeinflusst zum Beispiel die Abwehrkräfte und den Entzündungszustand, er wirkt auf das Sättigungsgefühl und den Zuckerhaushalt, er ist an der Schlafqualität und der Stimmung beteiligt – und an noch viel mehr körperlichen und mentalen Zuständen.
Unser ***Gesundheitscheck Darm*** deckt mit einer Stuhlanalyse die wichtigsten Parameter ab. So vermittelt die Labordiagnostik u. a. Rückschlüsse auf die Verdauungsleistung, den ph-Wert und die Durchlässigkeit der Darmwand, zudem gibt sie Auskunft über den Florastatus, etwa im Hinblick auf Lactobazillen, Bifidobakterien und Pilze. Sind etwaige Ungleichgewichte erkannt, können Sie aktiv gegensteuern, etwa mit einer Ernährungsumstellung. Denn der Darm ist ein anpassungsfähiges Organ. Erläuterungen zu Ihren Laborergebnissen und daraus resultierende Empfehlungen gibt Ihnen unsere Fasten- und Mikronährstoff-Expertin.

Weitere Infos über unsere Labordiagnostik-Angebote senden wir Ihnen gern per pdf oder Post.

IM
FLUSS
SEIN
gugerbauer

FASTEN-ARRANGEMENTS

Drei Fastenmethoden, zehn Arrangements

In unseren Paketpreisen sind die Übernachtungen und alles, was mit dem Fasten zu tun hat, inkludiert. Jedes Arrangement enthält Behandlungen bzw. Anwendungen, die auf die jeweilige Fastenmethode abgestimmt sind. Zusätzliche Therapien unseres Spa-Angebots buchen Sie bitte möglichst zwei Wochen vor Ihrer Anreise, damit wir sie terminlich optimal in Ihr Fastenprogramm einpassen können.

HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER

6 NÄCHTE
150-200 kcal pro Tag

* 6 Nächte im Classic-Zimmer mit Tee-Saft-Fasten
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 entgiftender Heublumen-Leberwickel
* 1 Rosmarin-Schafgarbe-Wickel
* 1 entgiftendes Basenfußbad
* 1 Lymphdrainage (25 Minuten)
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich frisch hausgemacht: Säfte, Gemüsebrühe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Täglich kleine Stärkungen wie Honig, Ingwer, Kurkuma-Ingwer-Shots
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften während der Kur
* Glauber- oder F.X. Passagesalz

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.060,–

HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER

9 NÄCHTE
150-200 kcal pro Tag

* 9 Nächte im Classic-Zimmer mit Tee-Saft-Fasten
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 entgiftender Heublumen-Leberwickel
* 1 Rosmarin-Schafgarbe-Wickel
* 1 entgiftendes Basenfußbad
* 1 Gesichtslymphdrainage (25 Minuten)
* 1 Lymphdrainage (25 Minuten)
* 1 Detox Zinnkrautbad
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich frisch hausgemacht: Säfte, Gemüsebrühe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Täglich kleine Stärkungen wie Honig, Ingwer, Kurkuma-Ingwer-Shots
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften während der Kur
* Glauber- oder F.X. Passagesalz

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.530,–

TIPP

Spezial-Nackenbehandlung

Wer kennt das nicht:
Verspannungen im Nacken und im Schulterbereich.
Eine einfühlsame Massage schafft in kurzer Zeit Erleichterung.
Sehr angenehm!

ca. 25 Minuten € 45,–

HEILFASTEN NACH DR. BUCHINGER MIT 3 AUFBAUTAGEN

9 NÄCHTE

* 9 Nächte im Classic-Zimmer mit Tee-Saft-Fasten und drei Aufbautagen
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 entgiftender Heublumen-Leberwickel
* 1 entgiftendes Basenbad
* 1 Basenfußbad
* 1 Lymphdrainage (25 Minuten)
* 1 Bauchmassage (25 Minuten)
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich frisch hausgemacht: Säfte, Gemüsebrühe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Täglich kleine Stärkungen wie Honig, Ingwer, Kurkuma-Ingwer-Shots
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften
* Glauber- oder F.X. Passagesalz

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.590,–

INTERVALLFASTEN 16:8

6 NÄCHTE
ab 1.200 kcal pro Tag

16 Stunden fasten, 8 Stunden Zeit zum Genießen von Speisen und kalorienhaltigen Getränken

* 6 Nächte im Classic-Zimmer
* Frühstück fix um 09:30 Uhr vom Buffet, hauptsächlich basische Lebensmittel
* Abendessen fix um 17:30 Uhr
* Basisches Abendmenü
* 1 Detox Zinnkrautbad
* 1 Bauchmassage (25 Minuten)
* 1 spezielle Nacken-Schulter-Behandlung (25 Minuten)
* 1 beruhigende Heublumenpackung
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.180,–

Alle Paketpreise sind für unsere Classic-Zimmer berechnet und nicht abänderbar.
Preise ohne Ortstaxe – die Ortstaxe wird separat nach den gültigen Tarifen verrechnet.

GUT ZU WISSEN

* Start der Fastenkur an jedem beliebigen Wochentag möglich
* Kein Gruppenfasten, sondern individuell
* Mindestaufenthalt zum Fasten 6 Nächte
* Freie Teilnahme am Bewegungs- und Entspannungsprogramm
* Täglich wechselnde, frisch zubereitete Säfte, Suppen, Brühen, Essenzen und basische Gerichte
* Hallenbad und Fitnessraum inklusive
* Zusätzliche Spa- und Wellness-Anwendungen buchbar
* Bioelektrische Impedanzanalyse inklusive (Messungen so oft Sie mögen)
* Persönliches Fastenbüchlein, Ernährungstipps und Rezepte zum Mitnehmen
* Teeraum mit vielfältigem Lesestoff, darunter österreichische Tageszeitungen
* Viel Raum für Fans von Bademanteltagen

BASENFASTEN

6 NÄCHTE
ca. 800 kcal pro Tag

* 6 Nächte im Classic-Zimmer mit individueller basischer Ernährung
* 1 entgiftendes Basenbad
* 1 Rosmarin-Schafgarbe-Wickel
* 1 spezielle Nacken-Schulter-Behandlung (25 Minuten)
* 1 entspannende Infrarotbestrahlung
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.160,–

BASENFASTEN

9 NÄCHTE
ca. 800 kcal pro Tag

* 9 Nächte im Classic-Zimmer mit individueller basischer Ernährung
* 1 entgiftendes Basenbad
* 1 Detox Zinnkraut Bad
* 1 entgiftender Heublumen-Leberwickel
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 Rosmarin-Schafgarbe-Wickel
* 1 Lymphdrainage (25 Minuten)
* 1 spezielle Nacken-Schulter-Behandlung (25 Minuten)
* 1 entspannende Infrarotbestrahlung
* 1 Meditation in der Gruppe
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.710,–

Sie können Ihre Fastenkur an jedem Wochentag beginnen und um beliebige Tage verlängern.

TIPP

Wohliges Gefühl

Eine sanfte Bauchmassage regt die Darmtätigkeit an, balanciert sie aus und steigert die Durchblutung. So wird der Darm zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Entgiftung angeregt. Das hilft dem Körper beim Fasten.

ca. 25 Minuten € 45,–

BASENFASTEN MIT YOGA

6 NÄCHTE
ca. 800 kcal pro Tag

Yoga und Fasten sind bewährte Heilmethoden, um auf sanftem Weg zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden zu gelangen.

* 6 Nächte im Classic-Zimmer mit individueller basischer Ernährung
* 1 entgiftendes Basenbad
* 1 Rosmarin-Schafgarbe-Wickel
* 1 spezielle Nacken-Schulter-Behandlung (25 Minuten)
* 1 entspannende Infrarotbestrahlung
* 8 Yogaeinheiten in der Gruppe à 90 Minuten
* 1 Kräuterwerkstatt in der Gruppe
* 1 Fasteneinstiegs-Gespräch in der Gruppe
* 1 Fastenaufbau-Gespräch in der Gruppe
* Täglich Auswahl an hochwertigen Kräutertees
* Zeolith-Pulver zur Unterstützung beim Entgiften

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.450,–

2. bis 8. Juni (mit Andrea Knonbauer)
7. bis 13. Juli (mit Andrea Knonbauer)
18. bis 24. August (mit Maria Pernhaupt)
17. bis 23. November (mit Maria Pernhaupt)

(Maximalteilnehmerzahl 12 Personen)

BASISCHES VERWÖHNEN

6 NÄCHTE
ab 1.200 kcal pro Tag

Eine ganze Woche lang die Vorteile der basischen Ernährung und zusätzlich unterstützende Anwendungen genießen.

* 6 Nächte im Classic-Zimmer
* Vitaminreiches Frühstücksbuffet
* Basisches Abendmenü
* 1 entschlackender Algenwickel nach Wiener Kosmetik
* 1 entgiftendes Basenfußbad
* 1 Körperpeeling mit Meersalz
* 1 entspannender Lavendelwickel
* 1 Detox Gesichtsbehandlung (50 Minuten)
* 1 Relaxmassage (25 Minuten)

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 1.180,–

Alle Paketpreise sind für unsere Classic-Zimmer berechnet und nicht abänderbar.
Preise ohne Ortstaxe – die Ortstaxe wird separat nach den gültigen Tarifen verrechnet.

SCHNUPPERTAGE
mit basischen Menüs

Zwei Arrangements für alle, nur mal reinschmecken möchten, ob basische Ernährung etwas für sie wäre. Ohne Kalorienzählen, voller Genuss. Wetten, dass Sie sich fitter fühlen werden?

RUHE- UND AKTIVTAGE

Im Wellnessbereich können Sie wunderbar relaxen. Eine Massage und dann Infrarotlicht – das löst Verspannungen. Auf Spaziergängen oder Radtouren holen Sie sich in der Natur frische Energie.

* 2 Nächte im Classic-Zimmer
* Vitaminreiches Frühstücksbuffet
* Basisches Abendmenü
* 1 Relaxmassage (25 Minuten)
* 1 entspannende Infrarotbestrahlung

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 335,–

RÜCKZUGSTAGE BASISCH & VEGAN

Einfach in eine andere Ernährungsform hineinschnuppern und entdecken, wie das guttut und wie hervorragend das schmeckt!

* 3 Nächte im Classic-Zimmer
* Vitaminreiches Frühstücksbuffet
* Basisches Abendmenü
* 1 entschlackender Algenwickel
* 1 entgiftendes Basenfußbad
* 1 Körperpeeling mit Meersalz

Weitere Inklusivleistungen: Seite 11

Preis pro Person ab € 535,–

Alle Paketpreise sind für unsere Classic-Zimmer berechnet und nicht abänderbar.
Preise ohne Ortstaxe – die Ortstaxe wird separat nach den gültigen Tarifen verrechnet.

DIE KÜCHE

Auf ganzer Linie genussorientiert

Bei aller Kreativität, die unsere Köche auf den Teller bringen – auf eine Idee kämen sie nie: zweimal nacheinander dieselbe Suppe zu kochen. Dafür sind sie viel zu sehr darauf aus, in den Gesichtern der Menschen bei Tisch ein glückliches Lächeln zu sehen.

Was bei uns aus der Küche kommt, ist frisch zubereitet, fast ohne Salz, dafür von A bis Z hausgemacht und ausgezeichnet gewürzt. Das harmoniert und hat kulinarische Finesse, das duftet und aktiviert die Geschmacksknospen. Außerdem sehen die Speisen bildschön aus – nicht etwa wegen Deko-Chichi, sondern wegen der harmonisch arrangierten Komponenten, die den Unterschied zwischen einem Essen und ehrlicher Kochkunst machen. So weit wie möglich werden regionale und Bio-Zutaten verwendet.

Unsere Fastensäfte und -brühen entstehen nach dem Motto: „Das Wenige, das Fastende zu sich nehmen, muss in jeder Hinsicht ein Highlight sein." Die frisch gepressten Säfte servieren wir in doppelwandigen Gläsern, weil darin die guten Inhaltsstoffe „schweben" und das Geschmackserlebnis verdoppeln. In die sehr schonend gekochten Brühen bzw. Essenzen fließen die Nährstoffe und Würze ausgewählter Kräuter ein.

Für das Frühstücksbuffet müssen wir uns fast entschuldigen. Ja, es ist für Gäste ohne Fasten-Arrangement nicht leicht, sich angesichts der verlockenden Vielfalt zu entscheiden und aufzuhören, wenn sie satt sind. Wir empfehlen den Apfelsaft zu probieren, den wir dem stattlichen Baum auf der Restaurantterrasse verdanken.

ZU KURZ GERATEN?

„My only complaint is, I need to check out!“ schrieb Dane ins Gästebuch. An uns lag es nicht, dass der Gast leider nicht bleiben konnte, sondern zurück in den Job musste. Spontane Kurverlängerungen ermöglichen wir, sofern ein Zimmer frei ist.

WEBSHOP

https://shop.hotel-gugerbauer.at/

Telefonisch bestellen:
0043 7712 3191

GUTES
für Zuhause

HAUSGEMACHTE QUALITÄT

Produkte für Genuss und Gesundheit

Unsere Küche hat Produkte für eine basenbetonte, genussreiche Ernährung entwickelt. Zum Beispiel machen unsere gekeimten Cerealien einen spürbaren Unterschied – man nimmt mehr Nährstoffe auf, verdaut besser und fühlt sich fitter! Wir verwenden möglichst wenig Salz und Zucker – stattdessen die Kraft von Kräutern und Früchten. Die meisten Produkte sind in Bio-Qualität, alle werden in Österreich hergestellt. Den Honig verdanken wir den Bienen aus unserer eigenen Imkerei.

Außerdem in unserem Webshop erhältlich: die 1-2-3-Vorfasten-Box, hochwertige Aromaöle und sinnvolle Mikronährstoff-Produkte.

SCHON PROBIERT?

Gekeimte Getreide- und Buchweizenprodukte für eine basenorientierte Ernährung. Nahrhafter. Bekömmlicher. Besser.

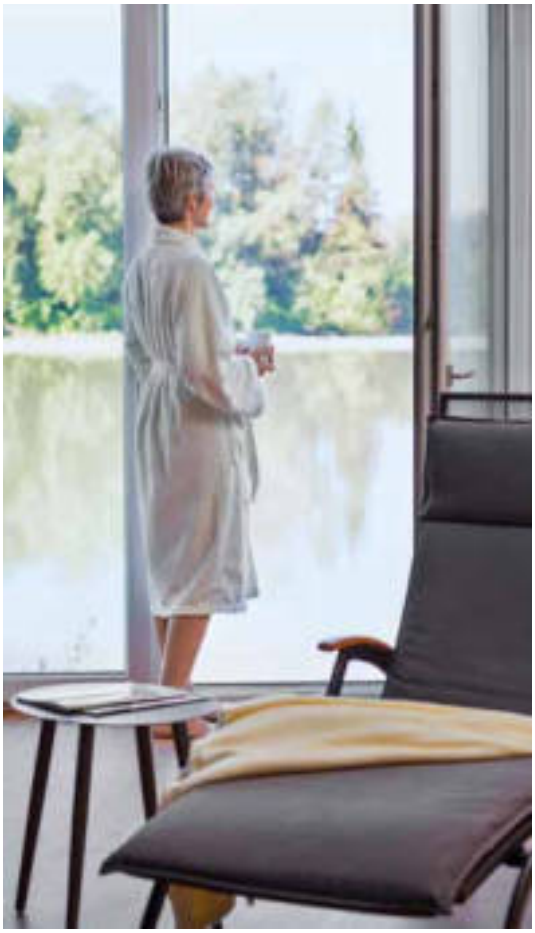
Warum gekeimte Produkte gegenüber konventionellen Getreideprodukten gesunde Vorteile haben, erfahren Sie in unserem Blog „Gesundes Bauchgefühl“.

Blog

QR-Code zum Blog

EINE AUSWAHL UNSERER GEKEIMTEN PRODUKTE:

Gekeimte Bio-Brot-Backmischung
Nudeln aus gekeimtem Bio-Dinkel
Gekeimtes Bio-Müsli
Gekeimte Bio-Dinkelflocken
Gekeimte Bio-Haferflocken



SPA-BEHANDLUNGEN

Ganz schön vitalisierend!

Der erste Reflex nach einer Behandlung im Spa: Man will liegenbleiben, es ist gerade so schön. Die zweite Reaktion: Man könnte Bäume ausreißen. Die Energien fließen wieder! Man fühlt sich vitalisiert und in Harmonie.

Massagen, Beauty Treatments und therapeutische Anwendungen aus unserem Programm geben Ihnen einen zusätzlichen Schub auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensqualität. Eine Reihe von Behandlungen fördert gezielt bestimmte Effekte für Fastenkuren, darunter das Entgiften, Entschlacken und Ankurbeln der Fettverbrennung. Entspannung ist eigentlich „nur“ ein Nebeneffekt.

In unserem Spa sind Sie bei ausgebildeten Physiotherapeutinnen, Masseurinnen und Kosmetikerinnen in den besten Händen. Ob Lymphdrainage, Bauchmassage oder Steinölwickel – schauen Sie doch mal, nach welchen Behandlungen sich Ihr Körper mit Haut und Haar sehnt!

Behandlungen, die Sie zusätzlich zu Ihrem Arrangement haben möchten, buchen Sie bitte am besten ca. 14 Tage vor Ihrer Anreise – dann integrieren wir diese Therapie optimal in Ihr Programm.

KÄLTETHERAPIE

Therapeutisch und vorbeugend

Die positive Kraft der Kälte hat schon jeder erlebt, der nach einer Zahnbehandlung einen Eisbeutel angewendet hat. Bei einer Kältetherapie wirkt die heilende Kraft dosierter Kälte auf den ganzen Körper ein. Dabei kommt für ca. drei Minuten eine angenehm trockene Kälte von minus 85 Grad Celsius zum Einsatz. Kopf, Hände und Füße sind warm geschützt, damit die Kälte nur auf die therapeutisch geeigneten Körperstellen einwirkt.

Eine Kältetherapie ist eine physikalische Methode, die den Körper durch Umverteilung des Blutes zu einer Neuregulierung anregt. Der Fachbegriff lautet Kyrotherapie. In der Sportmedizin wird sie meist eingesetzt, um Regenerationsprozesse zu beschleunigen, die Muskulatur zu entspannen oder die Leistungsfähigkeit zu steigern. In Kliniken kommt die Therapie oft zum Einsatz, um (auch chronische) Schmerzen zu lindern, Entzündungen zu hemmen und Entspannung zu fördern.

Die Ganzkörper-Kältetherapie in unserem Hotel zählt mit minus 85 Grad Celsius zu den sanften Varianten der Kyrotherapie. Während der Behandlung in der Kältekammer (mit Glastür) besteht permanent Sichtkontakt zur Therapeutin.

Informationen zu den Anwendungsgebieten, zur Wirkweise und zum Ablauf der Ganzkörper-Kältetherapie:

PREISE:

EINHEIT

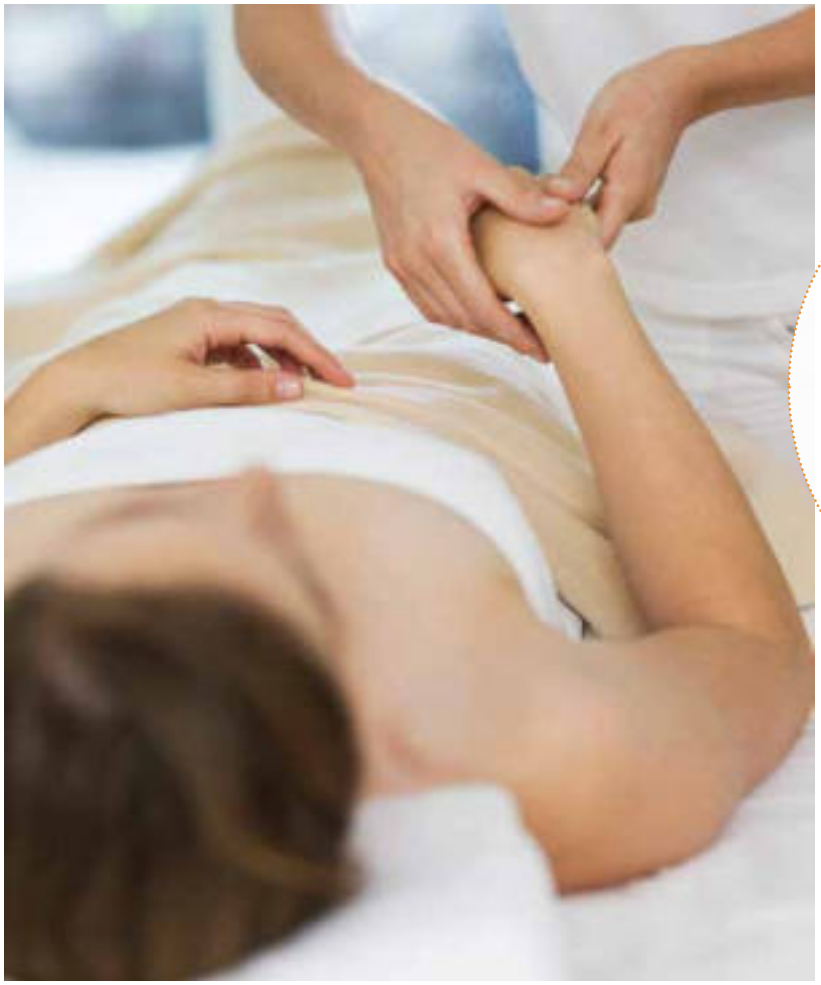
ab € 29,00 pro Kältetherapie-Einheit

AKTION 3+1

Drei Behandlungen bezahlen und die vierte Behandlung bekommen Sie gratis dazu.

Zum Preis **ab € 89,00**

QR-Code
Kältetherapie

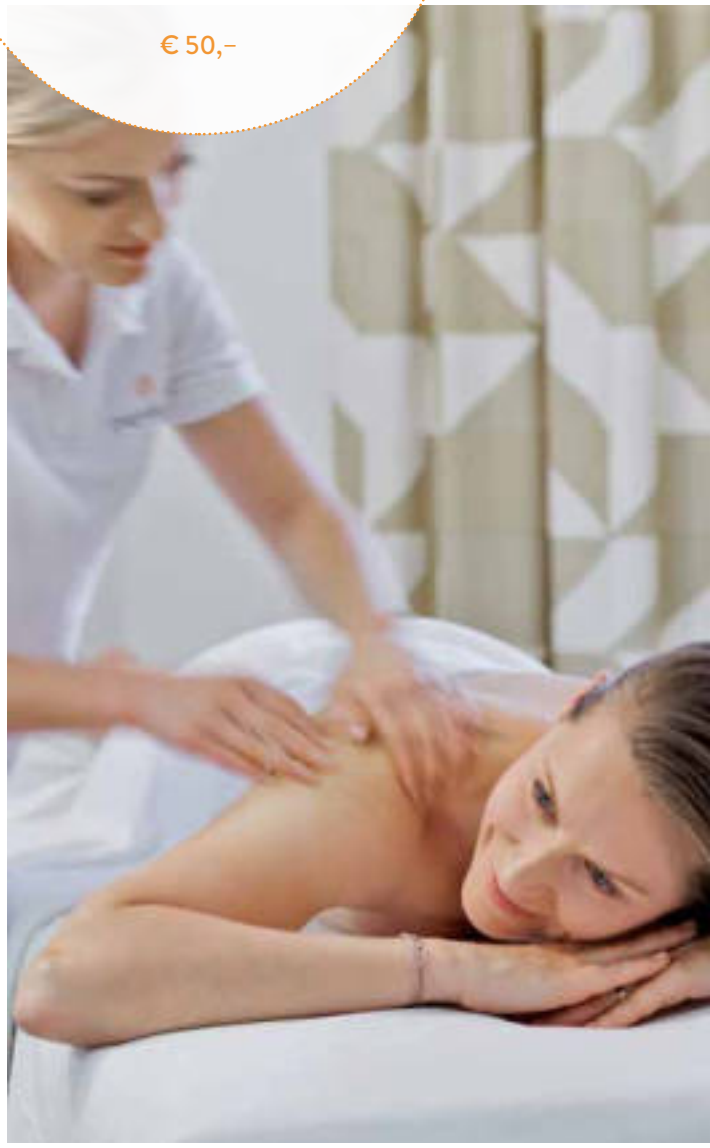


TIPP

Algenwickel

Die entschlackende und entsäuernde Wirkung von Algen unterstützt den Fastenprozess auf ideale Weise.

€ 50,–



MASSAGEN & THERAPIEN

LYMPHDRAINAGE NACH DR. VODDER

Maximal entstaut werden bei dieser Behandlung Flüssigkeitseinlagerungen in Ihrem Gewebe. Durch pumpende, kreisende und rhythmische Massagegriffe wird das Lymphsystem Ihres Körpers zum beschleunigten Abtransport von Wasseransammlungen aktiviert.
Diese Anwendung verhilft Ihrem Körper zu neuer Abwehrstärke, mentaler Beruhigung und sofort erfahrbarer Leichtigkeit.

ca. 50 Minuten € 70,–
ca. 25 Minuten € 45,–

GESICHTSLYMPHDRAINAGE

Durch diese spezielle Gesichts- und Dekolleté-Massage werden Einlagerungen und Schwellungen verringert sowie Schlackenstoffe und Giftstoffe besser abtransportiert.

ca. 25 Minuten € 45,–

GANZKÖRPERMASSAGE

Dass sich Ganzkörpermassagen wohltuend auswirken – auch vorbeugend –, wussten Menschen aus unterschiedlichen Kulturkreisen schon lange vor unserer Zeitrechnung. Druck und Zug bewirken im Körper reflektorisch eine Gefäßerweiterung, mit der auch eine vermehrte Hormonausschüttung verbunden ist.
Eine Ganzkörpermassage stimuliert den Stoffwechsel der Muskelzellen, lindert Schmerzen und fördert die Durchblutung. Je nach Technik des Masseurs und abgestimmt auf die Person, wirkt die Massage entspannend oder kräftigend.

ca. 50 Minuten € 70,–

WELLNESSMASSAGE

Für diese Massage verwenden wir warme ätherische Öle, von denen Sie sich Ihr Lieblingsöl aussuchen können.

ca. 50 Minuten € 70,–

TEILMASSAGE

Bei einer Teilmassage für den Rücken können Muskelverspannungen und Blockaden gelockert bzw. gelöst werden.

ca. 25 Minuten € 45,–

BAUCHMASSAGE

Entgiftung durch den Darm: Durch eine Bauchmassage wird die Darmtätigkeit ausbalanciert und die Durchblutung gesteigert. So wird der Darm zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Entgiftungsleistung angeregt.

ca. 25 Minuten € 45,–

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Bereits im Altertum war die Wirkung von Fußmassagen bekannt. Die heute praktizierte Form basiert auf der Erkenntnis, dass bestimmte Areale auf der Fußsohle mit bestimmten Organen bzw. Teilen des Körpers korrespondieren. Die Technik besteht darin, dass die Reflexzonen mit der kreisenden Daumenkuppe massiert werden.
Eine Fußreflexzonen-Massage sorgt für einen Energieausgleich im Körper. Sie bewährt sich auch bei Schmerzen des Bewegungsapparates, bei Nierenleiden, Migräne, Schlafstörungen sowie bei Magen- oder Darmleiden.

ca. 25 Minuten € 45,–

DORN-THERAPIE

Bei dieser Methode wird der Bandapparat der Wirbelsäule durch sanften Druck so gelockert, dass verschobene bzw. gelockerte Wirbel wieder in ihre ursprüngliche Position zurückgleiten können. Sie hilft vor allem bei Bandscheibenproblemen, Nacken- und Rückenschmerzen, Gelenksabnutzungen und Knieproblemen. **Nicht geeignet für Personen ab 70, bei Osteoporose und nach einem Bandscheibenvorfall.**

ca. 25 Minuten € 45,–

OHRKERZENTHERAPIE MIT LYMPHDRAINAGE

Die Ohrkerzen sind eine alte indianische Behandlungsmethode, die im Gehörgang einen leichten, schmerzfreien Unterdruck erzeugt, sodass ein befreiendes Gefühl im Bereich der Stirnhöhlen, der Nebenhöhlen und des Ohres entstehen kann. Die angenehme Wärme der Kerzen regt die Durchblutung und den Lymphfluss an.

ca. 50 Minuten € 70,–

SHIATSU-MASSAGE

Bei dieser asiatischen Massagetechnik wird durch achtsame, tiefenwirksame Berührungen in fließenden Bewegungen sanfter Druck auf den Körper ausgeübt, zugleich wird der Körper sanft gedehnt. Die Shiatsu Massage bewirkt eine wohltuende Harmonisierung des ganzen Körpers, sie beseitigt Spannungen, lindert Gelenk-, Kopf-, Muskelschmerzen, steigert die Vitalität und führt einen tiefen Entspannungszustand herbei. Bitte tragen Sie lockere Kleidung, da diese Behandlung am bekleideten Körper durchgeführt wird.

Shiatsu Kopf ca. 25 Minuten € 45,–
Shiatsu Körper ca. 50 Minuten € 70,–

RÜCKEN- UND FUSSREFLEXZONEN-KOMBIMASSAGE

ca. 50 Minuten € 70,–

HOT STONE THERAPIE

Einfühlsame Griffe und warme Vulkansteine, die über den geölten Körper gleiten – so lassen sich mit dieser Methode gezielt und sanft Verspannungen lösen.

ca. 60 Minuten € 95,–

LOMI LOMI NUI

Eine traditionelle Massagetechnik aus Hawaii, verbindet Öl mit langen, fließenden Massagegriffen und sanften Gelenkslockerungen.
Es handelt sich nicht nur um eine kraftspendende Massage, sondern sie hat auch ein tiefes Loslassen und eine Entspannung auf allen Ebenen zur Folge. Die Behandlung wirkt daher gut gegen Stress jeder Art.

ca. 60 Minuten € 95,–

SPEZIELLE NACKEN-SCHULTER-BEHANDLUNG

Die spezielle Nacken-Schulter-Behandlung verbindet einfühlsame Massagetechniken mit mobilisierenden, dehnenden Techniken im Bereich von Nacken und Schultern.

ca. 25 Minuten € 45,–

PHYSIOTHERAPEUTISCHE EINZELBEHANDLUNG

ca. 25 Minuten € 45,–

UNTERWASSERGYMNASTIK EINZELTHERAPIE

ca. 25 Minuten € 45,–

ANGBOTE VON EXTERNEN EXPERTINNEN

PRIVATE YOGAEINHEIT

Die ausgebildete Yoga- und Tanzpädagogin Andrea Knonbauer M.A. bietet Ihnen ein privates Yogatraining, das individuell auf Ihren Körper ausgerichtet ist.

Yoga-Privatstunde, ca. 60 Minuten € 85,–

MENTAL HEALTH

Körperliches und emotionales Wohlbefinden beeinflussen sich gegenseitig. Mentale Belastungen, die man im Alltag tendenziell ausblendet, rücken oft gerade in einer Ruhephase ins Bewusstsein. Die psychologische Beraterin Heide Murauer steht für Einzelgespräche zur Verfügung. Ziel ihrer Beratung ist es, Wege zu finden, um belastende Situationen zu erleichtern und eine Lösung für die Zukunft zu finden.

Beratungsgespräch, ca. 60 Minuten, € 80,–

Falls Sie Ihren vereinbarten Termin für eine Massage, Behandlung oder Therapie nicht einhalten können, bitten wir Sie, den Termin 24 Stunden vorher zu stornieren. Ansonsten müssen wir Ihnen den Terminausfall in voller Höhe berechnen.

BÄDER & PACKUNGEN

HYDROJET – DIE SANFTE KRAFT DES WASSERS

Die Massagewanne verfügt über 290 Düsen, die den Körper im warmen Wasser pulsierend massieren. Das Gewebe wird durchblutet und gestrafft, die Muskulatur wird gelockert bzw. entspannt und der Stoffwechsel angeregt.

HYDROBAD MIT LUFTSPRUDEL

und Farblicht mit verschiedenen Zusätzen: Rosmarin-Lavendel, Heublumenextrakt, Haferstrohextrakt, Melisse, u. v. a. m.

€ 30,–

BASENBAD

Wirkt entsäuernd und entschlackend

€ 30,–

BAD MIT ZINNKRAUTEXTRAKT

Anregend für den Stoffwechsel der Haut. Durch die enthaltene Kieselsäure wirkt es entschlackend, entgiftend, hautstraffend und hautreinigend.

€ 30,–

UNTERWASSERMASSAGE

automatisch im Hydroxeur

€ 30,–

SALZWICKEL *(kalter Wickel)*

Salz trägt zur Entgiftung und zur Entzündungshemmung bei.

€ 30,–

LEBERWICKEL *(warmer Wickel)*

Unterstützt die Leber beim Entgiften und hat nebenbei eine entschlackende, entgiftende und stoffwechselanregende Wirkung.

€ 30,–

FANGO- ODER MOORPACKUNG

Die Wärme der Packung bewirkt eine Entspannung und Durchblutungsförderung der Weichteile und sie regt den lokalen Abtransport von Reizstoffen an, was eine Schmerzlinderung zur Folge hat.

€ 30,–

HEUBLUMENPACKUNG

Die Heublumenpackung hat eine einzigartige Zusammensetzung seltener Kräuter. Neben einer Steigerung der Durchblutung und des Stoffwechsels wirkt die Heublumenpackung muskelentspannend und antirheumatisch.

€ 30,–

PARAFFIN-HANDPACKUNG

Die Paraffin-Therapie eignet sich zur Behandlung von Ödemen, Entzündungen, Folgeerscheinungen von traumatischen Verletzungen, Arthrosen, entzündlichen Rheumaerkrankungen und sie macht die Hände geschmeidig.

€ 25,–

TOPFENWICKEL

Seit Generationen wird dieses bewährte Hausmittel angewendet: Topfenwickel sind wohl die effektivste und einfachste Methode, um Entzündungen sanft und schnell zu hemmen. Kommt Topfen (Quark) mit der Haut in Berührung, beginnt ein Milchsäureprozess. Dieser wirkt sich positiv auf das entzündete Areal aus. Darüber hinaus wirken Topfenwickel abschwellend und schmerzlindernd. Sie werden zur Behandlung von Gelenksentzündungen, Verstauchungen, Zerrungen und bei Venenproblemen angewendet. Dank der guten Verträglichkeit eignen sie sich auch für empfindliche Haut.
€ 30,–

KNEIPP-GUSS

€ 15,–

VOLLGUSS

€ 18,–

„Dieses Haus ist ein Zuhause für die erschöpften Wanderer durch den Alltag. Und alle, die hier arbeiten, sind eine liebevoll umsorgende Familie. Ich werde bald wieder „heimkommen“!“

Robert M.
Feedback im Gästebuch

SCHWEBEBETT

Auf dem Wärmeschwebebett, umgeben von warmem Wasser, fällt es dem Körper leicht, loszulassen und sich zu entspannen. Die Liege passt sich der Wirbelsäule an. Damit wird das Gefühl des Schwebens noch verstärkt. Zuvor werden wertvolle Essenzen auf den Körper aufgetragen, die durch den sanften Wasserdruck und die Wärme von der Haut aufgenommen werden.

PACKUNGEN IM SCHWEBEBETT MIT …

… NACHTKERZENÖLCREME

Wirkt rückfettend und pflegend, vor allem für sensible und trockene Haut.
€ 50,–

… ROSENBLÜTEN

Intensive Pflege bei feuchtigkeitsarmer Haut.
€ 50,–

… NATURMOOR

Moor wirkt muskellockernd, durchblutungsfördernd, entkrampfend, stoffwechselaktivierend und entzündungshemmend. Naturmoor ist besonders bei rheumatischen Beschwerden, Arthrosen und Verspannungen zu empfehlen.
€ 50,–

… ALGEN

Die entschlackende und entsäuernde Wirkung von Algen unterstützt den Fastenprozess auf ideale Weise.
€ 50,–

… GASTEINER ALPENHEU

Ein „Bad“ im gedämpften, duftenden Bergheu; wirkt belebend und entschlackend; lindert arthritische und rheumatische Beschwerden.
€ 50,–

… SALZ-ÖL-PEELING

Mit Meersalz und Aromaöl beschleunigt dieses Peeling das Entschlacken, und der Stoffwechsel wird stark angeregt.
€ 50,–

BEAUTY TREATMENTS

GESICHTSBEHANDLUNG BASIS

Klassische Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen. Bestehend aus Reinigung, Peeling, Creme-Maske, Brauenkorrektur und Tagescreme.

ca. 50 Minuten € 75,–

GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DEN HERRN

Klassische Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen. Bestehend aus Reinigung, Peeling, Creme-Maske, Brauenkorrektur und Tagescreme.

ca. 50 Minuten € 75,–

GESICHTSBEHANDLUNG DETOX

Gesichts-Hals- und Dekolletébehandlung mit einem vitalisierenden und entgiftenden Konzentrat. Es schützt die Haut vor oxidativen Stress und Umweltbelastungen und bringt die Haut wieder zum Strahlen.

ca. 50 Minuten € 75,–

AUGENBEHANDLUNG

Intensivprogramm für Ihre Augen, hilfreich gegen Falten, Schwellungen und Augenringe. Belebt, strafft und erfrischt – die Powerkur für strahlende Augen.

ca. 25 Minuten € 35,–

GESICHTSBEHANDLUNG INTENSIV

Intensivbehandlung mit abgestimmten Pflegeprogramm. Bestehend aus Reinigung, Peeling, individuellem Serum, Gesichts-Hals- und Dekolletémassage, Creme-Maske, Brauenkorrektur, Tagescreme.

ca. 80 Minuten € 100,–

GESICHTSBEHANDLUNG ANTI-AGING

Maske mit intensiver Feuchtigkeit, effektive Anti-Aging-Pflege, regulierend bei unreiner und sensibler Haut. Der Teint wirkt vitalisiert, verjüngt, beinahe wie geliftet.

ca. 80 Minuten € 100,–

GESICHTSBEHANDLUNG THALASSO

Maske mit Meeresalgen für die Extraportion Feuchtigkeit. Vitalisiert und erfrischt!
Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut.

ca. 80 Minuten € 100,–

AKTION 4+1*
Vier Wickel buchen, den fünften bekommen Sie gratis dazu.
** nicht übertragbar*

GANZKÖRPERWICKEL
NACH WIENER KOSMETIK

MANIKÜRE MIT MASSAGE
ca. 50 Minuten € 45,–

PEDIKÜRE MIT KRÄUTER-SAUERSTOFF-FUSSBAD UND MASSAGE
ca. 50 Minuten € 50,–

RÜCKENBEHANDLUNG MIT PEELING UND PACKUNG
ca. 25 Minuten € 50,–

WIMPERN FÄRBEN
€ 18,–

BRAUEN FÄRBEN
€ 18,–

ENTHAAREN GESICHT
€ 18,–

OBERLIPPE ENTHAAREN
€ 16,–

BEINE HARZEN BIS KNIE
€ 45,–

BEINE HARZEN GANZES BEIN
€ 55,–

BIKINIZONE ODER ACHSELN HARZEN
€ 35,–

STEINÖLWICKEL*
Eine entsäuernde und entgiftende Behandlung mit echtem Tiroler Steinöl.
ca. 25 Minuten € 50,–

ALGENWICKEL*
Entgiftender, entschlackender Wickel. Wirkt hervorragend gegen Cellulite.
ca. 25 Minuten € 50,–

AROMAWICKEL*
Eine äußerst erfolgreiche Schlankwickel-Methode, hervorragend geeignet zur Behandlung von Cellulite und zur Gewichtsreduktion.
ca. 25 Minuten € 50,–

STRAFFUNGSWICKEL*
Macht die Haut wieder glatt und straff.
ca. 25 Minuten € 50,–

AMINO-PEPTID-WICKEL*
Der kraftvolle Wirkstoff glättet das Hautrelief und aktiviert Anti-Aging-Kräfte.
ca. 25 Minuten € 50,–

PAPAYA-ORANGEN-WICKEL*
Regt die Zellaktivität an, beschleunigt den Fettstoffwechsel und baut überschüssiges Fettgewebe ab.
ca. 25 Minuten € 50,–

* Aufpreis Oberarmwickel € 12,00

WIENER KOSMETIK

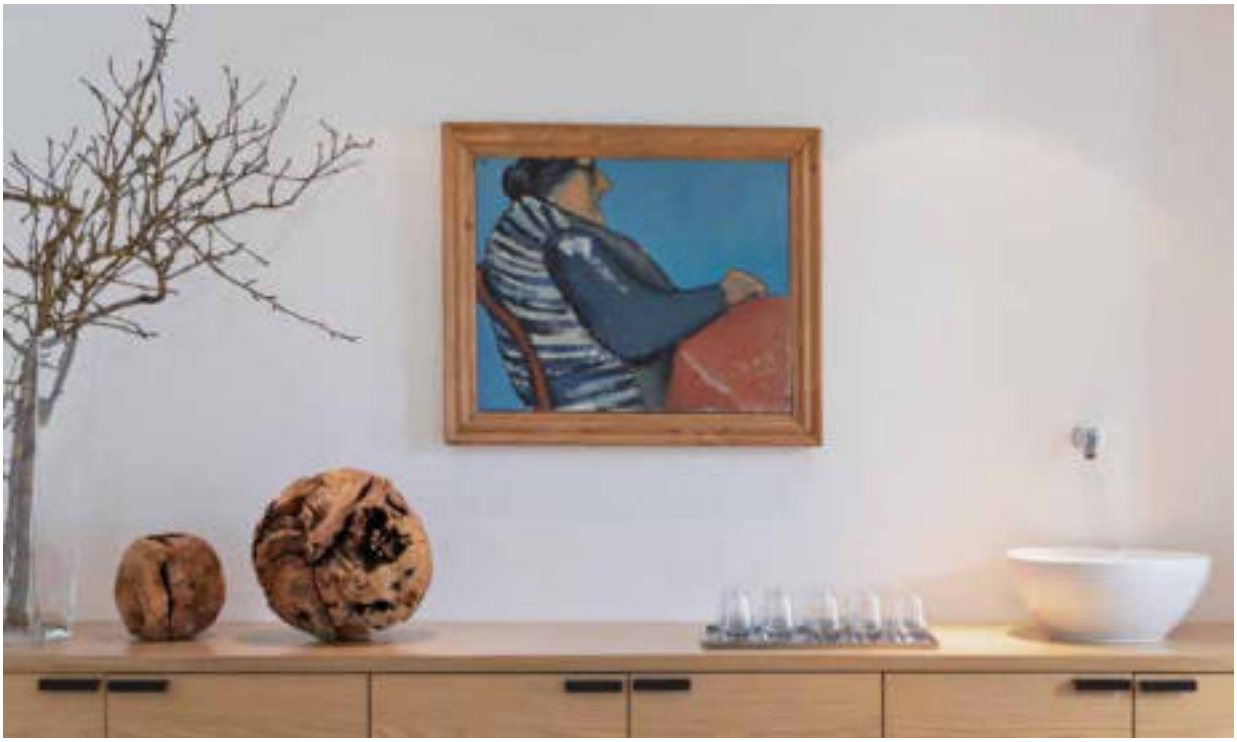
Die Marke steht für natürliche Kosmetika, die in Wien von Hand hergestellt werden. Eine bewährte Besonderheit sind die Wickel: Kräutermischungen in Kombination mit einer raffinierten Wickelmethode.

MODERNE KUNST
Inspirierend anders

Kunstwerke in Hotels sind üblicherweise so ausgewählt, dass sie mehr oder weniger jedermanns Geschmack treffen. Bei uns ist das anders. Die modernen Skulpturen und Bilder in Haus und Garten sind nicht unbedingt gefällig, sondern inspirierend.

Man bleibt davor stehen, fragt sich vielleicht „Was soll das?". Und unversehens kommt etwas in Gang: Man ist gedanklich woanders. Ideen fließen. Das Denken nimmt eine neue Richtung. Auf einmal fällt einem die Lösung einer Frage ein, die einen schon lange beschäftigt. Oder es entwickelt sich ein anregendes Gespräch. Einfach so, quasi im Vorbeigehen.

Im Innviertel haben einige namhafte Kunstschaffende ihr Atelier. Die Werke im Gesundheitshotel Gugerbauer stammen hauptsächlich von Künstlerinnen und Künstlern aus der Region, darunter Franz Blaas, Annerose Riedl, Alois Riedl und Patrick Schmierer. Ihre Arbeiten unterstreichen den Charakter des Hauses und wurden nach dem Kriterium ausgewählt, ob sie beim Betrachten einen Impuls auslösen. Wann, wenn nicht im Urlaub, ist Inspiration gefällig?



MITREDEN

Unterwegs in Oberösterreich, kommen Sie leicht mit Einheimischen ins Gespräch. Könnte sein, dass dann ein paar Begriffe in Mundart fallen. „Gusta haben“ bedeutet: Gelüste auf etwas Leckeres haben. „Bauchschürzerl“ meint: Bauchansatz. „Nicht i-Tüpferl reiben“ heißt: nicht überpenibel sein.

SCHÄRDING

Außen Barock, innen Zeitgeist

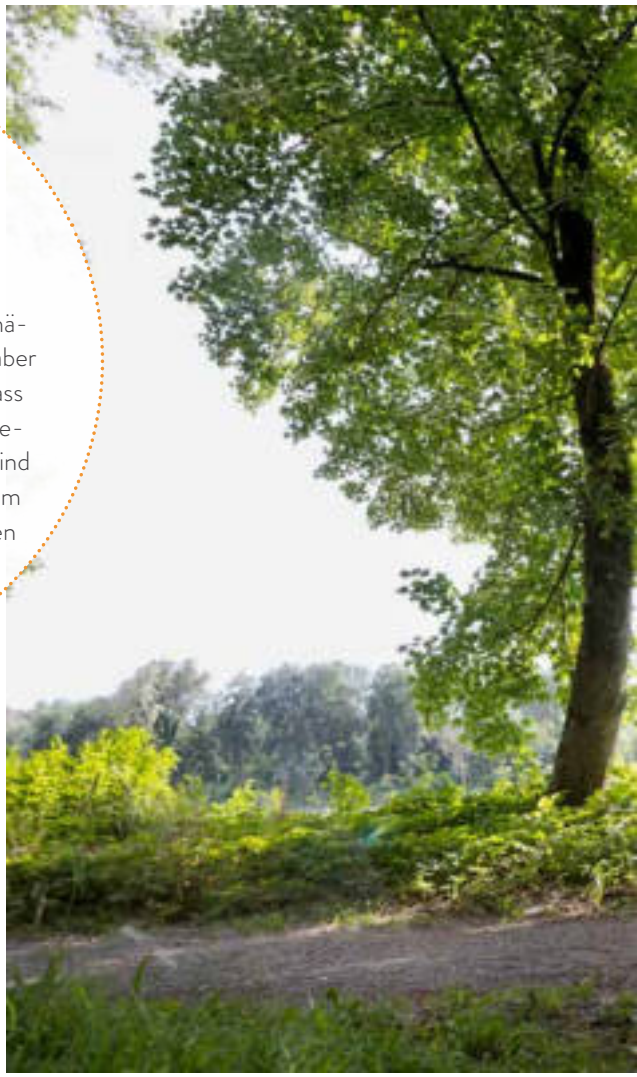
Die hübschen Häuser im Zentrum des Barockstädtchens Schärding fotografiert jeder: rundliche Giebel, weiß umrahmte Fenster, pastellfarbene Fassaden. Aber wer weiß schon, warum die Fronten ausgerechnet gelb, blau oder rot gestrichen sind?

Vom Hoteleingang spazieren Sie in wenigen Minuten in die Altstadt, wo sich Cafés und stylishe Modeläden vor allem um den großen, sonnigen Stadtplatz gruppieren. Auf andere Weise bunt ist es im Barockgarten Orangerie und im Schlosspark auf einer Anhöhe mit herrlicher Fernsicht auf das Innviertel: gewelltes Land, grüne Felder, dunkle Wälder.

Auf einem Rundgang durch Schärding kommen Sie mehr als einmal an den prächtigen Bürgerhäusern vorbei. Deren Buntheit erklärt sich so: Im Mittelalter wurden die Fassadenfarben den Zünften zugeordnet. Gelb stand den Gastwirten zu, blau den Bäckern, rot den Metzgern. Unsere Fassade ist grün wie die Gastfreundschaft und der Inn.

EIN WORT ZUM KLIMA

Schärding in Oberösterreich liegt in der gemäßigten Klimazone. Die Sommer sind sonnig, aber nicht brütend heiß. Wir haben das Glück, dass der Inn die Temperaturen ganzjährig auf angenehme Werte reguliert. Die Wintermonate sind mäßig kalt – und in unserem großen Teeraum sehr gemütlich. Hier sind bei ein, zwei Tassen Tee schon dicke Freundschaften entstanden.



WOHIN MIT DER NEUEN ENERGIE?

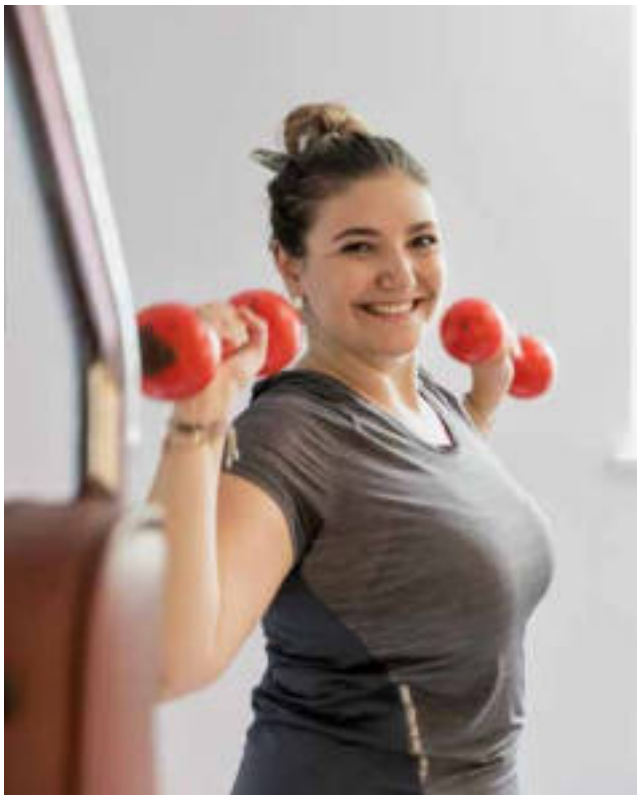
Raus in die Natur!

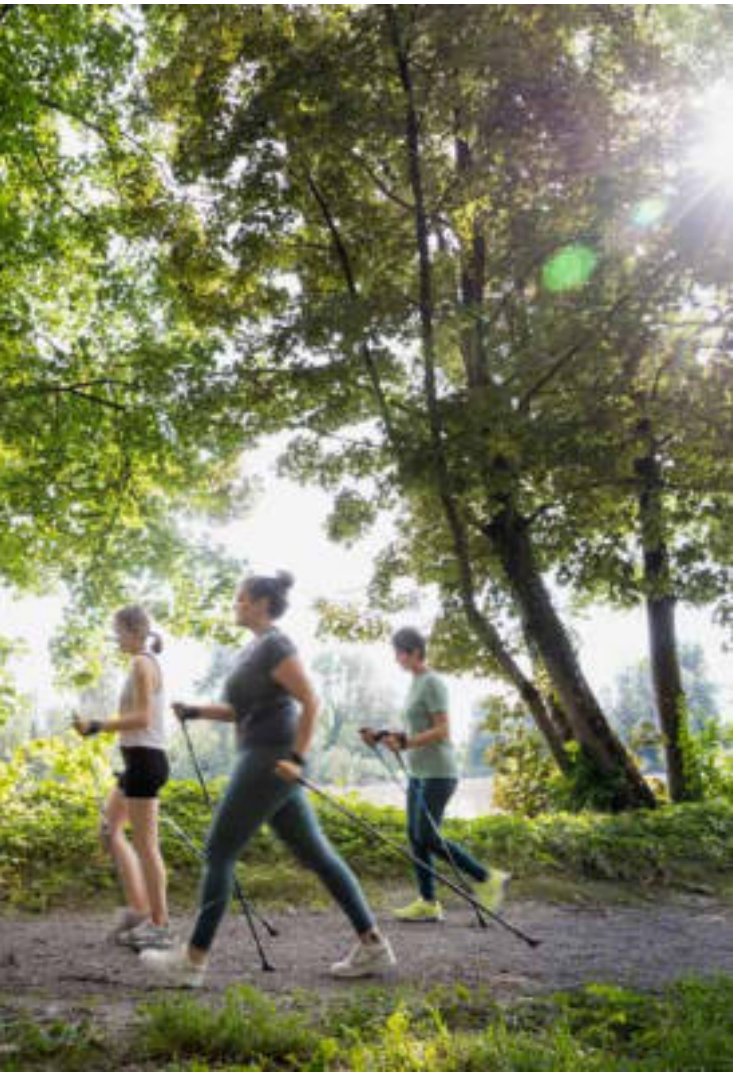
Entdeckungen in der Natur liegen bei uns vor der Haustür. Für Radtouren auf gut ausgebauten Strecken biegen Sie einfach auf den Inn-, Donau- oder Römerradweg. Oder Sie kurven drauflos durch die weiten Felder, Wälder und Wiesen im Rottal.

Sie haben Lust auf eine Schifffahrt? Die nächste Anlegestelle erreichen Sie bequem zu Fuß. An Bord gleiten Sie durchs Untere Inntal, vorbei an Burgen und Schlössern.

Sie möchten spazieren, wandern, joggen? Schuhe schnüren und los geht's. Dutzende Wege liegen Ihnen zu Füßen. Links vom Haus beginnt am Innufer die Aulandschaft Grüntal, ein Stück Wildnis mit alten Weiden, Eschen und Ahornen, ein Biotop für singfreudige Vögel wie Zilpzalp und Pirol.

Konkrete Tipps für Entdeckungen passend zur Jahreszeit lesen Sie in unserer Gästezeitung „Morgenpost". Fahrräder verleihen wir ohne Voranmeldung.





FITNESS

Auf Touren kommen – oder runterschalten

Gut dosierte Bewegung unterstützt den Körper während des Fastenprozesses. Jede Woche erwartet Sie im Hotel ein Fitness- und Bewegungsprogramm in kleiner Gruppe. Ob Pilates oder Nordic Walking, ob Qi Gong oder Yoga, ob Aqua Yoga oder Entspannungsübungen nach Jacobson – Abwechslung ist garantiert.

Unabhängig vom Wetter können Sie in unserem Indoorpool Ihre Bahnen ziehen, in den Saunen die Abwehrkräfte stärken oder im großen Fitnessraum an modernen Geräten trainieren.

INFOS FÜR DIE URLAUBSPLANUNG

Vorfreude ist die schönste Freude. Hier sind nützliche Tipps für Ihre Urlaubsplanung.

LAGE

Das Gesundheitshotel Gugerbauer liegt einerseits direkt am Inn, andererseits am Rand der oberösterreichischen Kleinstadt Schärding, nur fünf Gehminuten vom Zentrum entfernt. Bei uns treffen Natur und Stadt aufeinander.

ANREISE

Ihr Zimmer ist ab ca. 14:00 Uhr bezugsfertig.
Schärding ist verkehrstechnisch gut angebunden.
Per Auto: z. B. von Wien via Linz über die A8, von München über die A94, von Frankfurt über die A3, von Zürich über die A1 und A96. Parkplatz kostenlos (Tiefgarage gegen Gebühr)
Per Bahn: täglich mehrere Verbindungen mit Wien (1 x umsteigen, außerdem 1 x pro Tag Direktverbindung); täglich mehrere Verbindungen mit München (1 x umsteigen in Passau). Wir bieten kostenlosen Transfer vom/zum Bahnhof Schärding.

SERVICE

Von A wie Abholservice bis Z wie Zeitungen sind in unseren Arrangements viele Leistungen inkludiert. Details: Seite 11.

TREUEPUNKTE

Für jeden Tag, den Sie im Gesundheitshotel Gugerbauer verbringen oder den ein Gast auf Ihre Empfehlung hin bei uns übernachtet, erhalten Sie einen Treuepunkt in Form einer Sonne. Jede Sonne wird in Ihrer persönlichen Sonnenkarte gesammelt. Haben Sie 40 Sonnen erreicht, bekommen Sie von uns als Dankeschön 3 Tage/2 Nächte in einem Classic-Zimmer geschenkt. Carpe diem, fangen Sie die Sonne ein!

NEWSLETTER

Unser Newsletter informiert Sie kompakt und aktuell über Themen rund um gesunde Ernährung und das Fasten. Kostenlos, alle sechs Wochen. QR-Code zum Newsletter-Abo auf der Umschlagseite.

PREISE & INFOS

Die Preise der Arrangements (Seite 26 bis 30) gelten für Übernachtungen in Zimmern der Kategorie „Classic“. Die Preise von Arrangements mit Übernachtungen der Kategorien „Panorama“, „Junior Suite“ und „Suite“ senden wir Ihnen gern auf Anfrage.

AB PREISE JE ZIMMERKATEGORIE	*Übernachtung & Frühstück*	*Übernachtung, Frühstück & basisches Abendmenü*
Einzelzimmer „Classic“	€ 110,-	€ 132,-
Einzelzimmer „Classic“ mit seitlichem Innblick & Balkon	€ 119,-	€ 141,-
Doppelzimmer „Classic“	€ 110,-	€ 132,-
Doppelzimmer „Classic“ mit seitlichem Innblick & Balkon	€ 119,-	€ 141,-
Doppelzimmer „Panorama“ mit direktem Innblick & Balkon	€ 131,-	€ 153,-
Junior Suite mit seitlichem Innblick & Balkon	€ 137,-	€ 159,-
Suiten mit seitlichem Innblick & Balkon	€ 141,-	€ 163,-

Alle Inklusivleistungen finden Sie auf Seite 11.

Die Preise gelten pro Person und Nacht ohne Ortstaxe.
Die Ortstaxe wird separat nach dem zum Zeitpunkt der Rechnungsstellung gültigen Tarif berechnet.

WEITERE TARIFE

Aufpreis für Benutzung eines Doppelzimmers als Einzelzimmer
€ 39 pro Person und Nacht

Wellnessbereich-Nutzung am Abreisetag bis 18 Uhr
€ 19,- pro Person

Haustier (ohne Futter)
€ 25,- pro Nacht

Alle Preise enthalten die gesetzliche Mehrwertsteuer.

STORNIERUNG

Für den Fall, dass Sie Ihren gebuchten Aufenthalt absagen müssen, empfehlen wir Ihnen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Wir beraten Sie dazu gerne. Generell werden Stornierungen nur in schriftlicher Form angenommen.
Es gilt das österreichische Hotelreglement, Details unter www.hotel-gugerbauer.at

WANN SEHEN WIR UNS?

Das Gesundheitshotel Gugerbauer ist 51 Wochen im Jahr für Sie da. Am besten reservieren Sie Ihr Zimmer zum Wunschtermin jetzt gleich.. Sie wissen ja: Wir sind sehr flexibel, aber ein freies Zimmer zaubern, das kriegen wir beim besten Willen nicht hin. Wir freuen uns auf Sie!

Das letzte Wort haben unsere Gäste. Ihr Feedback zählt. Hier sind Auszüge einiger Kommentare, die uns Gäste per E-Mail geschickt haben:

„Ich wollte an alle ausrichten, dass ich zu Hause total viele Komplimente erhalten habe, das ist mir direkt unheimlich, und ich erzähle gerne, wo ich war."
Barbara K.

„Es geht mir jetzt richtig gut. Ich esse sehr gesund, einiges immer noch wie bei euch – backe auch ab und zu ein Brot mit gekeimtem Mehl. Ich liebe es. Mein Frühstück besteht ebenfalls aus gekeimten Haferflocken."
Esther B.

„Tut mir immer sehr gut, im Anschluss fühlt man sich fit ‚wie ein Turnschuh'."
Andreas G.

„Jeder einzelne Mitarbeiter hat dazu beigetragen, dass ich mich rundum wohl und wie in einer liebevollen Familie gefühlt habe. Besonders beeindruckend war auch der hohe Standard an Hygiene und Sauberkeit in Ihrem Hotel. In Anbetracht meiner Erkrankung war dies von größter Bedeutung für mich, und ich fühlte mich stets sicher und gut aufgehoben. Ihr Konzept ist wirklich vorbildlich umgesetzt und ich bin dankbar, dass ich davon profitieren durfte."
Rainer N.

„Insgesamt hat sich sowohl mein Körperbild als auch mein Energiehaushalt zum Positiven gewandelt. Mit der veränderten Ernährung halte ich mein Gewicht gut und bin noch motivierter, Sport zu treiben."
Petra H.

Impressum: Hotel Gugerbauer, grafische Gestaltung: www.cremefresh.at, Fotos: www.stukhard.at, Konzeption und Text: www.textett.com

Gender-Hinweis: Sämtliche Personenbezeichnungen in diesem Magazin gelten gleichermaßen für alle Geschlechter (m/w/d).

Folgen Sie uns auf:

Newsletter bestellen:

Kurhausstraße 4, 4780 Schärding, Österreich, Tel. +43 7712/3191
www.hotel-gugerbauer.at