



# RAUS AUS DEM HAMSTERRAD

Mehr Energie, bessere Stimmung, Entlastung für Körper und Geist: Fasten gilt als wirkungsvoller Reset für den Organismus. Im Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg erlebt diese Form des Gesundheitsurlaubs gerade jetzt Hochsaison.

Der Alltag vieler Menschen ist dicht getaktet. Berufliche Anforderungen, familiäre Verpflichtungen und ständige Erreichbarkeit lassen wenig Raum für bewusste Regeneration. Kurze Auszeiten bringen oft nur vorübergehende Entlastung, die Rückkehr in den Alltag erfolgt mit denselben Routinen und Belastungen. Statt nachhaltiger Erholung bleiben körperliche Trägheit und fehlende Energie.

Ein Gesundheitsurlaub schafft hier bewusst Abstand. Fern vom gewohnten Umfeld entsteht Zeit, um innezuhalten, Routinen zu hinterfragen und neue Impulse so zu festigen, dass sie auch im Alltag Bestand haben.

Das Wilfinger Ring Bio Hotel in Hartberg steht seit über 50 Jahren für ganzheitliche Gesundheit. Medizinisch-therapeutische Begleitung, gezielte Bewegung, eine vollwertige Bio-Vitalküche sowie Naturheilkunde bilden ein abgestimmtes Gesamtkonzept mit dem Ziel, Vitalität und Lebensqualität langfristig zu stärken.

Fasten spielt dabei eine zentrale Rolle, nicht als kurzfristiger Verzicht, sondern als bewusste Regenerationsphase. Der Stoffwechsel stellt sich um, der Körper wird entlastet, geistige Klarheit und ein neues Körpergefühl entstehen. Fasten wirkt wie ein biologischer Reset für Körper und Geist.

Angeboten werden begleitete Fastenwochen wie Buchinger-, Basen- oder Breuss-Fasten. Ergänzend dazu sind kompakte Fastenimpulstage sowie Detoxaufenthalte mit Intervallfasten ganzjährig buchbar. Diese werden eigenständig und ohne Begleitung durchgeführt und eignen sich besonders für Personen, die flexibel und in ihrem eigenen Rhythmus fasten möchten.

## **WILFLINGER RING BIO HOTEL\*\*\*\***

Schildbach 51 | 8230 Hartberg

tel:+ 43 3332 6080 | hartberg@wilfinger-hotels.at

[www.wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel](http://www.wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel)