



Die Kraft der Lebensmittel

Wechseljahre als Chance: Im Ring Bio Hotel Hartberg finden Frauen ganzheitliche Begleitung, neue Balance und mehr als 50 Jahre Gesundheitskompetenz.

Die Wechseljahre markieren für viele Frauen eine Zeit des Umbruchs. Hormonelle Veränderungen wirken sich oft auf Schlaf, Energie, Stoffwechsel und das allgemeine Wohlbefinden aus. Gleichzeitig eröffnet diese Lebensphase die Möglichkeit, den Blick stärker auf die eigene Gesundheit zu richten und neue Routinen für mehr Balance zu entwickeln. Genau hier setzt das Ring Bio Hotel Wilfinger in Hartberg an. Seit mehr als 50 Jahren verfolgt das Gesundheitshotel einen ganzheitlichen Ansatz, bei dem medizinisch-therapeutische Begleitung, gezielte Bewegung, Naturheilkunde sowie natürliche Kosmetik- und Therapieangebote ineinandergreifen. So entsteht ein struk-

turierter Rahmen für mehr Wohlbefinden und neue Impulse für den Alltag.

Ganzheitliche Unterstützung für Frauen

Speziell für Frauen in den Wechseljahren wurden Angebote entwickelt, die auf die Bedürfnisse in dieser Lebensphase abgestimmt sind. Neben geführten Menopause-Retreats bietet das Hotel auch individuelle, ganzjährig buchbare Wechsel-Wohlfühl-tage an. Das Gesundheitskonzept orientiert sich an vier zentralen Säulen: Ernährung, Bewegung, Schlaf und Regeneration. Im Mittelpunkt stehen eine ballaststoffreiche pflanzenbasierte Bio-Vollwertküche, Bewegungseinheiten und wohltuende Anwendungen. Abgerundet wird das Programm durch praxisnahe Vorträge zu hormonfreundlicher Ernährung, Achtsamkeit und Schlafhygiene sowie ein persönliches Einzelgespräch. Während dieser Tage wird spürbar, wie positiv kleine Veränderungen im Alltag wirken – etwa durch einen stabilen Blutzuckerspiegel, erholsameren Schlaf oder mehr Energie im Tagesverlauf.



„Eine bewusste Auszeit hilft, den eigenen Körper besser zu verstehen und neue Kraft für den Alltag zu tanken.“

„Viele Frauen entdecken in den Wechseljahren, wie wichtig es ist, gut für sich selbst zu sorgen“

Roman M. Wilfinger,
Geschäftsführer der Wilfinger Hotels

Wilfinger Ring Bio Hotel****

Schildbach 51, 8230 Hartberg

Tel: +43 3332 6080

hartberg@wilfinger-hotels.at

wilfinger-hotels.at/ring-bio-hotel