

## TERMINE 2025

9. - 20. März	NEWSTART® 1 Mentale Fitness*
30. März - 10. April	NEWSTART® 2 Resilienz
27. April - 8. Mai	NEWSTART® 3 Basenfasten
15. - 26. Juni	NEWSTART® 4
6. - 17. Juli	NEWSTART® 5
3. - 10. August	Wanderwoche
7. - 18. September	NEWSTART® 6 Medienfasten* mit Ronny Schreiber
5. - 16. Oktober	NEWSTART® 7 Detox* mit Scott Turner
26. Okt. - 6. Nov.	NEWSTART® 8 Resilienz

\*weitere Infos unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at) (Änderungen vorbehalten)

## PREISE

### NEWSTART®, BASENFASTEN & RESILIENZ

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Standard	€ 990	€ 1.200
Komfort	€ 1.150	€ 1.380
Waldhaus	€ 1.300	€ 1.650
Waldhaus XL	€ 1.400	-

Preise pro Person - Preisänderungen sind möglich  
aktuelle Preise unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at)

Meine anhaltenden Gichtschmerzen, die nach 20 Jahren trotz starker Medikamente immer schlimmer wurden, ließen mich das Basenfasten-NEWSTART® besuchen.

Ein persönliches 10-Tage-Programm mit täglicher Bewegung, Massagen und Wasseranwendungen, aber auch die interessanten Vorträge und Workshops halfen mir, meine Lebenseinstellung zu ändern und das Gehörte in meinem Leben umzusetzen.



Nun sind einige Wochen vergangen und mein Fazit ist sehr positiv: Ich habe 10 kg Gewicht verloren ohne zu hungern. Meine Gichtanfälle, die vor dem Programm einige Tage anhielten, sind inzwischen nahezu weg und das ganz ohne Medikamente. Meine Lebensqualität hat sich deutlich verbessert.

Ich kann dieses Programm von ganzem Herzen empfehlen und danke Gott und dem Team, das für mich wie eine große Familie war.

VINZENZ SCHARLER  
NEWSTARTGAST

## NEWSTART® MATTERSDORFERHOF

Country Life Gesundheitszentrum  
Mattersdorferhof  
Mattersdorf 10 | 9560 Feldkirchen/Kärnten  
[www.countrylife.at](http://www.countrylife.at) | [newstart@countrylife.at](mailto:newstart@countrylife.at)  
+43 (0)4277 23 37

2025

## NEWSTART® MATTERSDORFERHOF

GESUNDHEIT  
erleben!



## URLAUB

Ferien für Körper, Seele & Geist.  
Die Ruhe genießen, Zeit zum Nachdenken und zur Stille finden und vom Alltag abschalten.  
Lassen Sie sich berühren von den lieblichen Schönheiten der Landschaft, der friedvollen Umgebung und genießen Sie unsere vegane Vollwertküche. Die Kärntner Berg- und Seenwelt eignet sich auch hervorragend für zahlreiche Ausflugsmöglichkeiten.

## PREISE ZIMMER\*

ZIMMER	Doppelzimmer**	Einzelzimmer**	Apartment*** (bis 4 Personen)
Standard	€ 80	€ 60	-
Komfort	€ 95	€ 70	€ 100
Waldhaus	€ 130	€ 100	-
Waldhaus XL	-	-	€ 160

\* exklusive Gästetaxe \*\* inkl. Frühstück \*\*\* ohne Verpflegung  
Zimmerpreise pro Zimmer & Nacht

Preisänderungen sind möglich  
aktuelle Preise unter [www.countrylife.at](http://www.countrylife.at)

COUNTRY LIFE  
GESUNDHEITZENTRUM  
Mattersdorferhof



## NEWSTART®

Das Newstart® Programm ist ein intensives, individuell abgestimmtes Trainingsprogramm zur Optimierung des Lebensstils. Grundlage dafür sind natürliche Heilmittel und das praktische Erleben einer gesunden und ausgewogenen Lebensweise.

- Berücksichtigung mitgebrachter Befunde
- Persönlich abgestimmte Wasser- oder Holzkohleanwendungen
- Täglich Kräutertee
- Praktische Koch- und Backkurse
- Informative Gesundheitsvorträge
- Workshops über einfache, natürliche Heilmethoden
- Begleitung durch persönlichen Lifestylecoach
- Bewegungsprogramm mit geführten Spaziergängen und Gymnastik
- Geistliches Programm
- Auf Wunsch seelsorgerliche Gespräche
- Erstellung eines Programms für zu Hause



## BASENFASTEN

Basisches Fasten ist eine milde Fastenform, bei der man nicht komplett auf das Essen verzichtet, sondern bewusst säurebildende Lebens- und Genussmittel vermeidet und gute Säurebildner verwendet, den Säure-Basen-Haushalt auszugleichen.

- Vollpension mit pflanzenbasierter Nahrung
- 1 Tag zur Entschlackung mit Rohkost
- 10 Tage mit veganer, basenreicher Ernährung
- Persönlich abgestimmte Anwendungen zur Unterstützung der Entgiftung und Entschlackung
- Bewegungsprogramm mit geführten Spaziergängen und Gymnastik
- Täglich Kräutertee
- Geistliches Programm und auf Wunsch seelsorgerliche Betreuung
- Wissensvermittlung und Anleitung durch Workshops und Vorträge
- Basenfußbäder und Leberwickel

## RESILIENZ

Resilienz hilft uns, mit Herausforderungen und Krisen umzugehen, ohne dabei seelisch und körperlich zu erkranken. Wir lernen und erleben, wie wir in widrigen Lebensumständen und Problemsituationen kreativ und flexibel reagieren können, anstatt uns hilflos und überfordert zu fühlen. Durch unser sorgfältig zusammengestelltes Programm stärken wir gemeinsam unsere körperliche, seelische, mentale und soziale Gesundheit.

- Burnoutprävention und Stressmanagement
- Umgang mit Konflikten, Ängsten, Depressionen u.a. lernen
- Lebenslügen entdecken und korrigieren
- Mentale Gesundheit durch einen guten Lebensstil fördern
- Zur Ruhe kommen
- Genuss und Dankbarkeit
- Gemeinschaft und Natur
- Auf Wunsch seelsorgerliche Gespräche

## WANDERWOCHE

Bei abwechslungsreichen Wanderungen erkunden und genießen wir die wunderschöne Kärntner Berg- und Seenwelt, tanken geistlich auf und verbringen die Zeit in netter Gemeinschaft mit Gleichgesinnten.

- Schmackhafte und pflanzenbasierte Ernährung
- Jausenpaket für die Wanderung
- 1 Wohlfühlmassage
- Gemeinschaft, Singen und Andachten



## PREISE

WANDERWOCHE

	Doppelzimmer	Einzelzimmer
Standard	€ 510	€ 630
Komfort	€ 560	€ 690
Waldhaus	€ 680	€ 890
Waldhaus XL	€ 780	-

Preise pro Person

