



# Das gesunde Herz

Alpine Wellness im Landhaus Kurzenhof





## Inhaltsverzeichnis:

- ❖ Wasser – Ursprung allen Lebens
- ❖ Kneipp – gut für meine Gesundheit
- ❖ Die Kraft der alpinen Farben
- ❖ Reine Bergluft – atme dich frei
- ❖ Bewegung – gut für meinen Körper
- ❖ Sauna – das tut mir gut
- ❖ Gesunder Schlaf - Träume schön
- ❖ Reiki – Hände die mich heilsam berühren
- ❖ Bücher – gut für meinen Geist
- ❖ Gesunder Einkauf – das schmeckt nach Natur
- ❖ Hausgemachte Köstlichkeiten

*Wenn wir unserem Körper Gutes tun, hat die Seele mehr Lust darin zu wohnen.*



Lieber Gast,

mit dieser kleinen Broschüre möchten wir Sie über Gesundes in unserem Haus und der Umgebung informieren.

In unserer hektischen und schnelllebigen Zeit wird es immer wichtiger, zwischendurch innezuhalten und hierbei dem Geist, der Seele und dem Körper bewusst Gutes zu tun.

Unser ruhiges und harmonisches Umfeld lässt es Ihnen leichter fallen, sich wieder auf sich selbst zu besinnen, zu entspannen und zu regenerieren.

Dabei stehen im Mittelpunkt alpine Heilmittel wie frische Luft, klares Gebirgswasser, Kräuter und Aromen, Berg Heu, ätherische Öle und noch vieles mehr.

Schon die 1200 m Höhe lässt Sie wieder frei atmen und das Erlebnis von Natur, Bewegung und Begegnung verstärkt den positiven Effekt und hebt den gesundheitlichen Nutzen Ihres Urlaubes.

*Nehmen Sie sich Zeit für das eigene Leben!*



## Wasser – Ursprung allen Lebens

Das beste Wasser ist „**reifes Wasser**“, das aus einer natürlichen Quelle entspringt. Nach seiner langen Reise durch viele Gesteinsschichten bahnt es sich selbständig den Weg nach oben. Dabei reichert es sich mit natürlichen Mineralien an, reinigt sich von Schadstoffen und speichert sich mit Energie und Informationen an. Das Wasser entspringt in einer Höhe von 1500 bis 2000 Metern und erzeugt Kräfte, die die Schwerkraft aufhebt, so genannte levitante Kräfte. Da das Wasser frei fließend aus der Erde austritt, nennt man solche Quellen auch „**artesisch**“ **Quellen**.

Der Kurzenhof verfügt über solch eine „artesisch“  
Quelle.

So kommen Sie in den Genuss eines ursprünglichen  
frischen reinen Bergquellwassers – ein wahres  
Luxusgut.



**Wasser ist das wertvollste Getränk!**

**Trinken Sie mindestens 2 Liter Wasser am Tag und steigern Sie damit Ihr Wohlbefinden.**



## *Zu Ihrem Wohle und für Ihre Gesundheit!*

Wir haben für Sie zum Thema Wasser einige Bücher aufliegen.

So zum Beispiel vom japanischen Wissenschaftler Masaru Emoto über die Wasserkristalle -  
sehr interessant.

Außerdem über Wasser allgemein und  
auch über die Wasserbelebung durch Steine.



# Kneipp - gut für meine Gesundheit



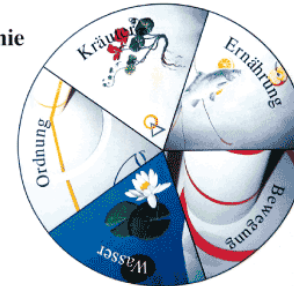
Begründer war Pfarrer Sebastian Kneipp, sein Leitspruch war:

Wie der Mensch durch seine Lebensweise Störungen seiner Gesundheit erleidet, so kann er auch nur durch eine Änderung seiner Lebensweise richtig gesunden.

Die 5 Säulen der Kneipptherapie sind:

- Wasser
- Bewegung
- Pflanzen
- Ernährung
- Ordnung

Harmonie



Einheit

Die Erklärung der Wasseranwendung nach Kneipp finden Sie in der Sauna. Am Hausbrunnen können Sie ein anregendes Armbad nehmen. Mit den Füßen kneippen können Sie am Bachlauf beim Teich.



## Die Kraft der alpinen Farben

Alpine Farben sind wahre Kraftquellen und wir sind uns oft über deren positive Wirkung auf unseren Körper, unserer Seele und auf unseren Geist nicht bewusst.

**Gelb ist die Farbe der Sonne, der geistigen Vitalität und Wärme.** Die hellste und heiterste unter den Farben gilt auch als „gute Laune“ – und kommunikative Farbe. Gelb ist die Farbe des Ideenreichtums, des Savoir-vivre, der Gedankenkraft, des Sprachtalents und des Erinnerungsvermögens. Sie steht für Gelassenheit und Heiterkeit.

**Rot steht für Liebe, Freundschaft, Geborgenheit und Gemeinschaft. Sie ist die Farbe der Leidenschaft, der Liebe, der Freude, aber auch der Gefahr.**

**Grün steht für Vitalität, Frische, Lebensfreude und das Leben schlechthin. Ist Symbol für Kraft und Entspannung. Das erfahren Sie bei einer Wanderung durch Wald und Wiesen oder legen Sie sich einfach in die Wiese und lassen die Seele baumeln.**

**Blau steht für Wasser, Klarheit, dem Himmel und endloser Weite. Sie ist aber auch die Farbe der Sympathie, der Harmonie und der Treue.**

**Weiß hat alle Farben in sich und steht für Frieden, Zufriedenheit und Reinheit, aber auch für das Gute und der Unschuld.**

**Braun ist die Farbe der Erdverbundenheit, Häuslichkeit, Mütterlichkeit und der Stabilität. Mutter Erde ist uns seit Urzeiten vertraut, gibt uns Geborgenheit und vermittelt das Feste und Sichere unter unseren Füßen.**



## Reine Bergluft – atme dich frei!



Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass eine mittlere Höhenlage von 1000 bis max. 3000 m Seehöhe eine messbar positive Auswirkung auf die Funktion von Herz, Kreislauf und Lunge haben. Dabei sinkt der Blutdruck und die Pulsfrequenz verringert sich.

Atmen Sie sich frei bei einem leichten Spaziergang zum Kurzenhof Teich oder bei einer schönen Wanderung in unseren Bergen.

*Je stiller wir werden, umso mehr hören wir.*

*Je langsamer wir werden, umso mehr Zeit haben wir.*





## Bewegung - gut für meinen Körper

Die alpine Landschaft war und ist geprägt von Aktivität und Bewegung. Aktiv gefördert wird hierbei die Durchblutung, die Atmung, sowie der gesamte Stoffwechsel. Durch zusätzliche, aktive sportliche Tätigkeit in den Bergen fühlt sich der Körper lebendig, vital, beweglich, ja einfach gut. Hierbei laden stille Pfade und Wege, strahlende Gipfel, mystische Plätze und rauschende Gebirgsbäche geradezu ein, Fitness zu spüren und zu erleben.

Bewegung mit der ganzen Familie macht Spaß. Kinder haben einen natürlichen Bewegungsdrang und den können Sie bei uns so richtig ausleben.





Lassen Sie sich verwöhnen, im Herzstück unseres Hauses –

## *der Sauna*

Sie können in der Sauna ab **16 Uhr** und bis **22 Uhr** relaxen. Geben Sie uns einfach in der Früh Bescheid, wann Sie saunieren möchten und wir richten Ihnen die Sauna für Ihren Wohlfühlabend her.

## Nimm dir Zeit

deinen Körper zu verwöhnen,  
er ist das Haus deiner Seele.





## Tipps zum richtigen Saunieren

- Duschen Sie unbedingt vor dem ersten Saunagang – aus hygienischen Gründen und zum Entfernen des Fettfilms auf der Haut, der die Schweißabgabe verzögert. Trocknen Sie sich gut ab, denn eine trockene Haut schwitzt leichter.
- Trinken Sie vor dem Saunagang nur mäßig
- Die hohen Lufttemperaturen in der Sauna von 70 bis 100°C sind deshalb erträglich, weil die Luft trocken ist. Wissenswert dabei: Die Wärme steigt nach oben, deshalb ist es auf den oberen Bänken heißer. (Ändern Sie bitte bei den Einstellungen in der Sauna nichts.)
- Am besten schwitzt der Körper, wenn Sie sich auf den Rücken legen (ein Keil unter dem Kopf entspannt).
- Wechseln Sie auf eine tiefere Bank, wenn Ihnen zu heiß wird (insbesondere während eines Aufgusses).
- Bleiben Sie 8 – 15 Minuten. Zwingen Sie sich nicht zum Bleiben, wenn Sie sich nicht mehr wohl fühlen.
- Gönnen Sie Ihrem Körper nach dem Saunieren frische Luft und gehen Sie nach draußen. Halten Sie Ihre Muskeln in Bewegung und gehen Sie auf und ab.
- Kühlen Sie Ihren Körper mit kaltem Wasser. Wichtig ist die Richtung des kühlenden Wasserstrahls – beginnend mit dem entferntesten Punkt vom Herzen = rechte kleine Zehe (siehe Plakat Kneippanwendung) und führen Sie den Wasserstrahl langsam aufwärts zur Leiste. Dann linken Fuß, rechter Arm und linker Arm. Immer von außen nach innen.
- Achtung: Kühlen Sie sich genügend ab; zu starkes Nachschwitzen birgt Erkältungsgefahren. Trinken Sie nach dem Saunieren genügend (ca. 1l Wasser). Ruhen Sie eine halbe Stunde und wiederholen das Ganze.



## Gesunder Schlaf – Träume schön

Damit Sie im Urlaub erholsam schlafen bieten wir Ihnen an:

- Unterbett von Grüne Erde aus Merinowolle & Zirben Spänen – warm, weich, würzig duftend und schlaffördernd
- Unterbett von Grüne Erde aus Merinowolle & Wildseide – warm, leicht und atmungsaktiv
- Heu - Unterbett aus dem Waldviertel – für einen gesunden tiefen Schlaf und außerdem eine Wohltat für Nerven und Gelenke
- Schlafkissen mit Schafschurwolle, Kapok & Lindenblüten
- Schlafkissen mit Schafschurwolle, Kapok & Zirben Spänen
- Schlafkissen mit Dinkelspelzen
- Schlafkissen mit Schafschurwolle & Hirse

Das „**Träum schön**“ Kissen ist aus Kapok und **Zirben Spänen** und schenkt Ihnen garantiert einen **erholsamen Schlaf**.

Sie können aber jederzeit ein anderes Kissen oder Unterbett ausprobieren.



ORIGINAL  
**Waldviertler  
Heu-Unterbett**

Genießen Sie die Kraft der Natur

Die zahlreichen positiven Wirkungen des „Original Waldviertler Heu-Unterbettes“ bestätigt auch Ganzheitsmediziner Dr. Gerhard Hubmann, der die Kräuterzusätze für die Unterbetten zusammenstellt.

Das Geheimnis der Natur stärkt die Kräfte des Lebens!

Eine Tradition die bis ins alte Ägypten zurück reicht. Mit der Entwicklung des Waldviertler-Heu-Unterbettes haben wir diese Philosophie übernommen und in eine zeitgerechte und hygienische Form gebracht.

Oberstes Gebot unseres Familienbetriebes ist: Ein liebevoller Umgang mit der Natur – best Qualität und größtmögliche Natürlichkeit unserer Erzeugnisse – was in einer sorgsame und schonenden Verarbeitung dessen, was die Waldviertler Erde hervorbringt, gründet.

Das Schlafen auf Heu gilt zurecht als Quelle für Wohlbefinden, Entspannung, Beruhigung für Körper, Geist und Seele. Es dient zum Stressabbau, zur Steigerung der Lust, der Lebensfreude und der Gesundheit.

Man macht die Augen zu und hat das Gefühl, man liegt mitten auf einer duftenden Blumenwiese.

*Direkt am Bauernhof erzeugt!*





# Reiki

Reiki bedeutet übersetzt so viel wie universelle Energie, Fluss des Lebens, Lebensstrom und Licht. Reiki ist ein lichtvoller Weg der Liebe und wirkt auf alle Geschöpfe gleichermaßen harmonisierend. Für mich ist Reiki göttliche Kraft, die immer genau da wirkt, wo der betreffende gerade Hilfe braucht. Durch einfaches Handauflegen wird die Reiki-Energie übertragen. Reiki löst - sofern man innerlich dazu bereit ist - alle Sorgen, Ängste, Leid und Schmerz, die sich im Laufe der Zeit angesammelt haben und transformiert sie in Licht und Liebe.

**Das Fließen der Reiki-Energie bewirkt, dass Körper, Geist und Seele in Einklang und Harmonie miteinander kommen.**





### **Mögliche Resultate nach einer Reiki-Sitzung:**

- Aktivierung bzw. Harmonisierung unseres Energiesystems
- Energiesteigerung
- Lösen von Energieblockaden
- Lösen von Gefühlsblockaden
- Stressabbau
- Emotionale Ausgeglichenheit
- Selbstliebe, Selbstverantwortung, Selbstfindung
- Konzentrationssteigerung
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und somit schnellere Genesung
- Anregung des Stoffwechsels
- Schmerzlinderung

*Anmerkung: Reiki ersetzt keinen Arzt, kann aber die Behandlung positiv ergänzen!*



## Die Reiki Lebensregeln

- ❖ Gerade heute bin ich froh und glücklich.
- ❖ Gerade heute freue ich mich.
- ❖ Gerade heute ist für mich gesorgt.
- ❖ Gerade heute lebe ich bewusst im Jetzt.
- ❖ Gerade heute nehme ich meine Segnungen dankbar an.
- ❖ Gerade heute verdiene ich mein Brot ehrlich.
- ❖ Gerade heute liebe ich meine Nächsten, wie mich selbst.
- ❖ Gerade heute bin ich dankbar für alles und bin liebevoll zu allen Lebewesen.





Da ich eine leidenschaftliche Leserin bin, werden Sie im ganzen Haus Bücher finden.

Urlaubszeit ist auch Lesezeit. Zeit und Muße für ein gutes Buch. Mehr Bücher im 2.Stock.

Oder in Ruhe einmal eine Zeitschrift durchblättern – finden Sie in der Sauna.

Für die Kleinen gibt es Kinderbücher im Spielzimmer.



## Gesunder Einkauf

Jeden Freitag findet am Stadtplatz von Radstadt der Wochenmarkt statt. Hier bekommen Sie bäuerliche Produkte.

Gleich bei der Stadteinfahrt befindet sich das Bios, ein Bioladen, der auch zu einem biologischen Mittagstisch einlädt und nachmittags zu Kaffee und Kuchen.

Beim Wirtshaus „Zum Kaswurm“ direkt an der Römerstraße Richtung Altenmarkt befindet sich ein Hofladen, ebenfalls mit bäuerlichen, selbst gemachten Produkten.





## Hausgemachte Köstlichkeiten

gibt es auch bei uns z.B.

- ❖ Liköre
- ❖ versch. Kräutersalze
- ❖ Marmeladen
- ❖ Tannenwipfel,- oder Löwenzahnsirup
- ❖ Pesto
- ❖ Getrocknete Steinpilze
- ❖ Blütenzauber
- ❖ und vieles mehr



Gerne können Sie die Köstlichkeiten verkosten und für Ihre Lieben zu Hause gebliebenen ein kleines Mitbringsel mitnehmen oder Ihre Urlaubsfreuden damit verlängern.



## Tief im Inneren meines Wesens ist eine unerschöpfliche Quelle von Liebe

Nun erlaub ich dieser Liebe an die Oberfläche zu fließen. Sie erfüllt mein Herz, meinen Körper, meinen Verstand, mein Bewusstsein – mein ganzes Sein. Sie strahlt von mir aus in alle Richtungen und kommt vielfach zu mir zurück. Je mehr Liebe ich lebe und gebe, je mehr habe ich zu geben, der Vorrat ist endlos. Die Liebe die ich lebe, gibt mir ein Wohlgefühl, welches Ausdruck meiner inneren Freude ist.

Ich liebe mich – darum kümmere ich mich liebevoll um meinen Körper. Liebevoll ernähre ich ihn mit bekömmlichen Essen und Getränk. Liebevoll pflege und kleide ich ihn, und mein Körper antwortet mir liebevoll mit springlebender Gesundheit und Energie.

Ich liebe mich – darum besorge ich mir ein schönes Zuhause, eines, das alles Nötige hat und in dem es ein Vergnügen ist zu sein. Ich erfülle die Räume mit den Schwingungen der Liebe, so dass alle, die sie betreten – ich inbegriffen -, diese Liebe fühlen und davon gestillt werden.

Ich liebe mich – darum habe ich eine Arbeit, die ich wirklich gerne tue, eine, die meiner Veranlagung und Kreativität entspricht, eine Arbeit mit und für Menschen, die ich liebe und die mich lieben, und für die ich einen guten Lohn erhalte.

Ich liebe mich – darum gehe ich in liebevoller Weise mit allen Menschen um, wissend, dass das, was ich weggebe, vervielfacht zu mir zurückkommt. Ich ziehe nur liebevolle Menschen an, da sie ein Spiegel sind für das, was ich bin.



Ich liebe mich – darum weine ich der Vergangenheit nicht nach und lasse alle vergangenen Erfahrungen los. Und ich bin frei.

Ich liebe mich – darum lebe ich ganz im Jetzt, erlebe jeden Augenblick als gut, wissend, dass meine Zukunft hell ist, freudvoll und gesichert, und so bin ich ein geliebtes Kind des Universums, und das Universum nimmt sich liebevoll meiner an. Jetzt und für immer.

Und so ist es!

Ich wünsche Ihnen viel Freude  
und einen entspannten  
und erholsamen Aufenthalt in unserem Haus.



Christa Arnold