



KNEIPP TRADITIONSHAUS  
ASPACH

Der Spezialist für Stressbewältigung und Burn-out-Prävention.

Impulse für mein Leben!



Mehr als Wellness. Seit 1911. Nach der Original 5 Säulen Methode.



## Eine Einheit. Körper, Geist und Seele.



**Sie sehnen sich** nach einem gemütlichen, hellen Ort der Ruhe und des Friedens. Nach einem Platz, wo Sie sich mit offenen Armen aufgenommen wissen, wo ein freudiges Miteinander herrscht, wo Ihre Gedanken und Wünsche ernst genommen werden und wo Raum ist für tiefe Gespräche.

Im Kneipp Traditionshaus Aspach gehen wir seit 100 Jahren gemeinsam mit den Gästen einen Weg zu mehr Gesundheit, Wohlbefinden und innerer Ausgeglichenheit. So wurde uns immer deutlicher bewusst, wie positiv sich die 5 Kneipp Säulen auf das seelische Gleichgewicht auswirken. In Kombination mit ausgesuchten Therapien wie Genuss- oder Entspannungstraining und neuesten diagnostischen Geräten kann vor allem die bei uns besonders vertiefte Säule Lebensordnung echte Hilfe bei zu viel Stress und drohendem Burn-out anbieten.

Die Fürsorglichkeit unseres gesamten Teams und die Zeit, die wir Ihnen widmen, sollen Ihnen helfen, im Alltag verloren gegangene Werte wiederzufinden und in ein sinnerfülltes Leben zurückzukehren.

Sr. Emmanuela Reichl, Oberin

Maximilian Hawlik, Betriebsleiter Aspach



**KNEIPP TRADITION**

*Marienschwestern  
vom Karmel*



**KNEIPPTRADITION**

*Marlenschwestern  
vom Karmel*

## Sinnspuren statt Hektik und Stress.

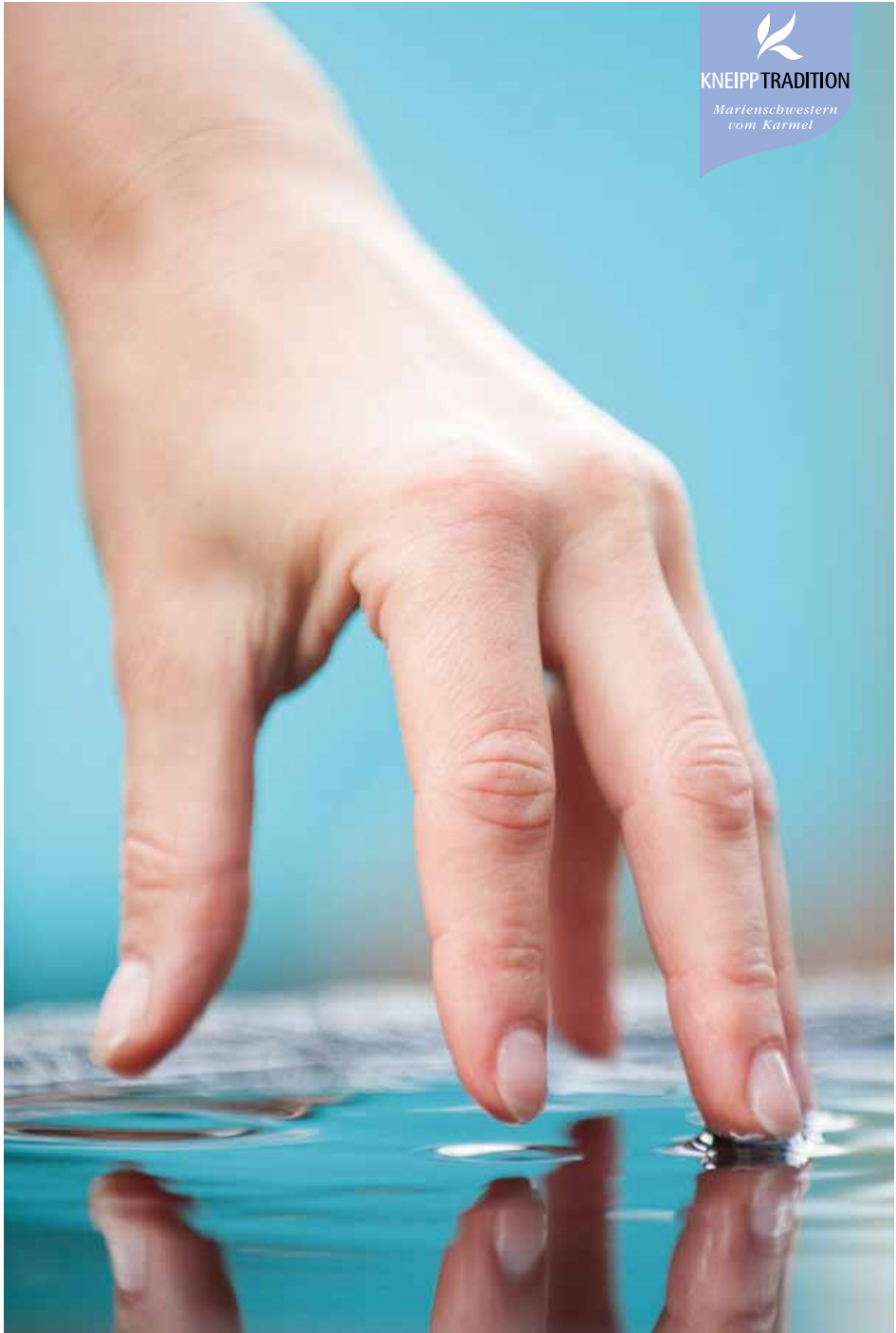


**Eine rettende Insel** im reißenden Fluss, eine warme Höhle im kalten Sturm, das wollen wir für Sie sein. Gerade für Menschen, die mitten im Leben stehen, die durch private und/oder berufliche Aufgaben und Herausforderungen an ihre persönliche Belastungsgrenze kommen, ist es wichtig, sich vor Überforderung und Überlastung mit drohender Erschöpfung schützen zu können.

Unser Körper signalisiert uns, wann es an der Zeit ist, die rettende Insel aufzusuchen. Etwa mit Schlafstörungen oder chronischer Müdigkeit. Starke Signale, welche die Seele auf ihrem Weg ins Burn-out sendet, sind: innere Unruhe, Orientierungslosigkeit, die abnehmende Fähigkeit, Entscheidungen zu treffen, und eine schnell wachsende Erregbarkeit.

***„Erst als ich den Zustand der Seelen kannte und da Ordnung hineinbrachte, ging es mit den körperlichen Leiden auch besser. Sie bekamen mehr Ruhe und Zufriedenheit, kurz, sie fühlten sich besser.“ Sebastian Kneipp***

Für uns ist jeder Mensch eine Einheit aus Körper, Geist und Seele. Orientierung bieten uns und Ihnen die 5 Säulen der wirksamen Kneipp Tradition. Aus ihnen schöpfen wir Wohlbefinden und Lebensqualität und plötzlich oder allmählich besinnen wir uns wieder darauf, was im Leben wirklich wichtig ist.



## 5 Impulse für innere Stärke.



**Die Stärkung** von Lebensfreude und Selbstvertrauen sowie das Erleben von heiterer Gelassenheit sind das Ergebnis der Original-Methode der 5 Säulen nach Kneipp. Sie erfahren bei uns die wohltuende Wirkung von altem Wissen in Kombination mit moderner Medizin.

**Lebensordnung:** Lebensordnung bedeutet schlicht und einfach: Ich weiß, was mir und meinen Mitmenschen guttut, und versuche, danach zu leben. Neben viel Freiraum zum Nachfühlen und Vordenken legen wir Ihnen auch das Singen mit unseren Schwestern, Meditationsabende und Gespräche mit unserer Gesundheitspsychologin ans Herz.

**Ernährung:** Erleben Sie die kreativen Ideen unserer Küche und genießen Sie sorglos Produkte aus biologischem Anbau. Gerne verrät Ihnen unser Küchenchef in wöchentlichen Gesprächsrunden das Geheimnis unseres Lebenskraft-Menüs.

**Bewegung:** Bewegung an der frischen Luft ist die beste Erholung. Sie wählen selbst, ob Sie in der Gruppe gehen wollen oder allein, in unserem Garten mit seinen alten Bäumen, dem verschlungenen Labyrinth und dem plätschernden Biotop oder auf Spazierwegen durch die liebliche Landschaft des Innvier-

tels. Nordic Walking, Radfahren, Bewegung im warmen Wasser unseres Schwimmbades sowie körperbewusste Gymnastik ergänzen Ihre täglichen Auswahlmöglichkeiten.

**Heilpflanzen:** Die Kneipp Tradition kennt eine Vielzahl von wirksamen Kräutern ohne unerwünschte Nebenwirkungen. Besonders beliebt sind unsere warmen Heublumenwickel, die Sie ungestört in Ihrem Zimmer genießen können. Unsere sortenreiche Kräuterteebar steht Ihnen rund um die Uhr zur Verfügung.

**Wasser & Wickel:** Die Heilkraft des Wassers schätzt Jung und Alt. Von den mehr als 140 Wassertherapien in der Kneipp Tradition werden übrigens mehr als 80 % mit warmem Wasser durchgeführt. Bei einer Führung durch das Haus zeigen wir Ihnen gerne auch jene vom Kräuterduft erfüllten Räume, in denen Ihre ganz persönlichen Anwendungen vorbereitet werden.



  
**KNEIPPTRADITION**  
*Marlenschwestern  
vom Karmel*





## Wegweiser für ein gelingendes Leben.

**Wir wissen mit dem Herzen**, nicht mit dem Verstand, darum, dass das Leben viele Fragen und Zweifel kennt, aber auch um Antworten weiß; dass es viel Dunkelheit gibt, aber auch Licht. Deshalb hat in jedem von uns – neben vielen anderen Gefühlen – auch immer die Freude ihren Platz. Sie ist ein Lebensbedürfnis, eine wahre Lebenskraft und schenkt uns eine Erfahrung von Sinn.

***„Die Freude liegt nicht in den Dingen, sondern im Innersten der Seele.“***

*Therese von Lisieux, französische Karmelitin*

Um immer wieder zu Lebendigkeit und neuer Lebenskraft zu finden, bedarf es oft nur weniger Impulse von außen. Gönnen Sie sich die Zeit für sich selber und tun Sie sich Gutes. Denn wenn Sie echte Lebensbegegnungen erfahren, werden Sie spüren, wie die Lebensfreude in Ihnen wächst. Begegnungen mit sich selber, Begegnungen mit Menschen und Begegnungen mit Gott sind eine unversiegbare Quelle der Freude und schenken neue Lebenskraft.

Linkes Bild:  
Sr. Emmanuela Reichl  
Oberin



Rechtes Bild:  
Dir. Hans Hermann  
Geschäftsführer und psycho-  
logischer Berater für Logo-  
therapie und Existenzanalyse



## **Spiritualität: Kraftquelle des Lebens.**

**„Das, was hinter uns liegt,  
und das, was vor uns liegt,  
sind Kleinigkeiten, verglichen mit dem,  
was in uns liegt.“** *Ralph Waldo Emerson*

Immer mehr Menschen sehnen sich nach ihrer eigenen Mitte und folgen der Stimme ihrer Sehnsucht, die leise flüstert: „Es muss doch noch mehr geben im Leben.“

So wie reines Wasser unseren Körper stärkt, so belebt die Spiritualität – das Grundwasser der Seele – unseren Geist und unsere Gedanken. Wieder Augenblicke und Glücksmomente wahrnehmen zu können, macht die Seele weit, weckt unsere Lebensfreude und stärkt unser Vertrauen ins Leben.

## **Logotherapie: Meine Sinnspuren entdecken.**

**„Menschsein heißt, ich kann immer  
noch anders werden.“** *Viktor E. Frankl*

Über wichtige Lebensfragen entscheiden zu müssen, ist eine lohnende Herausforderung und birgt die Chance auf ein gelingendes Leben. Denn nur wer seine persönliche Freiheit bewusst lebt und erlebt, sich auch in schwierigen Zeiten für Wertvolles und Fröhliches begeistern kann, kann den Sinn in seinem Leben finden.

Die Einmaligkeit und Einzigartigkeit des Menschen ist eine Grundlage der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor E. Frankl. Seine Sinnlehre gegen die Sinnleere macht weltweit Menschen Mut zum Leben. Auch in Aspach möchten wir Sie mit Impulsen aus der Logotherapie auf Ihrem ganz persönlichen Sinn- und Werteweg begleiten.

Linkes Bild:  
Dr. Martin Spinka  
Kurärztlicher Leiter



Rechtes Bild:  
Mag. Gertraud Forthuber  
Klinische und  
Gesundheitspsychologin



## Lebensstilmedizin: Der ganze Mensch zählt.

**„Manchmal muss man vom Weg abkommen, um nicht auf der Strecke zu bleiben.“ Dr. Martin Spinka**

Geben Sie unseren ÄrztInnen Zeit, um Sie in Ihrer Einzigartigkeit erfassen zu können, und nehmen Sie sich die Zeit, die von uns gesetzten Impulse aufzunehmen. Zeit, die auch die 5 Kneipp Säulen benötigen, um ihre ganze Wirkung entfalten zu können. Neben den höchst individuellen Kneipp Anwendungen kommen im Kneipp Traditionshaus Aspach modernste medizinische diagnostische Hilfsmittel zum Einsatz. Die Herzratenvariabilität, „Lebensfeuer“ genannt, zeigt auf, ob Ihr vegetatives Nervensystem funktioniert oder ob es in den letzten Monaten starke Belastungen aushalten musste. Ein sehr anschauliches Bild, wie Ihr Körper auf Stress reagiert, vermittelt uns die Stressmessung mittels Biofeedback. Auch ausgesuchte und individuell dosierte Heilpflanzen werden, gekoppelt an spezielle Rituale, ihre Wirkung nicht verfehlen und neue Impulse für Ihr Leben bringen.

## Psychologie: Strategien zur Selbstbefreiung.

**„Lassen Sie sich einladen zu dieser Entdeckungsreise in Ihre persönliche Erlebenswelt.“ Mag. Gertraud Forthuber**

Eingebettet in die traditionelle Kneipp Therapie greifen wir in der gesundheitspsychologischen Beratung insbesondere den Aspekt der Lebensordnung heraus. Wir beschäftigen uns mit Ihren Gedanken, Einstellungen und Werthaltungen, die Sie in wesentlichen Lebenssituationen haben, mit Ihren Gefühlen und Bedürfnissen und mit Ihren – oft unbewussten – körperlichen Reaktionen. In diesem Zusammenspiel wird das persönliche Verhalten nachvollziehbar und verständlich, aber auch einschränkende Denk- und Handlungsmuster gut sichtbar. Dort, wo der Wunsch nach Veränderung besteht, erhalten Sie gezielte Impulse für hilfreiche Herangehensweisen, die vorhandenen Belastungen „besser in den Griff zu bekommen“. Verschüttete Kraftquellen werden wieder nutzbar gemacht und neue, hilfreiche Strategien ausprobiert und auf Alltagsstauglichkeit überprüft.



## Impulse für mein Leben!

**Einladung und Herausforderung zugleich.** Entdecken Sie mit uns Ihre Lebensfreude und Ihre Kraftquellen und gewinnen Sie so Ihr Lächeln zurück. Neben unseren ärztlich betreuten Regenerationsangeboten haben Sie die Möglichkeit, in für Körper, Geist und Seele erholenden Impulswochen, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen, aktiv zu werden. In all diesen Angeboten – basierend auf unseren Grundsätzen „Christliche Werte, Vertrauen und Wertschätzung für alle Menschen“ – steckt Nachhaltigkeit für Ihr Leben.



## Regeneration als Weg aus der Krise.

Wir setzen im Kneipp Traditionshaus Aspach bei den Themen Stressbewältigung und Burn-out-Prävention auf 3 Ebenen an:

- bei den äußeren Belastungen
- bei der persönlichen Denkweise
- bei der Fähigkeit, sich zu entspannen

Sowohl bei unserer Regenerationswoche als auch bei der Regenerationskur werden alle 3 Aspekte voll berücksichtigt und von unseren ÄrztInnen individuell an Ihre Bedürfnisse angepasst. Generell werden alle unsere Angebote durch die umfangreichen Möglichkeiten der Kneipp Medizin aufgewertet. Vertrauliche Gespräche mit unserer Psychologin zeigen neue Wege und Strategien auf. Ziel ist es, wieder Kraft zu tanken und somit gestärkt ins Leben zurückzukommen.



  
**KNEIPPTRADITION**  
*Marlenschwestern  
vom Karmel*



## Sanfte Erholung – die Aspacher Impulswoche.

**Wir möchten Ihnen mit wertvollen Anregungen** in wohlthuender Atmosphäre neue Inspirationen für ein ausgeglichenes, entschleunigtes Leben anbieten. Das locker gestaltete Programm der Aspacher Impulswoche kann auf Ihre individuellen Bedürfnisse hin mit dem einen oder anderen Impulsangebot ergänzt werden. Selbstverständlich können Sie die Impulsangebote bei all Ihren Aufenthalten in unserem Haus nützen.

### **Unsere Impulsangebote – eine wertvolle Bereicherung Ihres Aufenthaltes:**

#### **Mein Lebensfeuer entdecken:**

HRV-Messung mit Auswertung  
Atemtherapie 60 min

#### **Mein Schlummersegen:**

Schlafmessung mit Auswertung  
Abendliche Körperreise  
5-Säulen-Tee „Schlummersegen“

#### **Meine Be-WEG-ung:**

Outdoor-Erlebnistraining 60 min  
Powergymnastik 45 min  
Persönlicher Trainingsplan

#### **Meine Seelenräume:**

Stressmessung mit Biofeedback  
Wasser-Klang-Erlebnis in der Gruppe  
Lebensstilgespräch



## Freiräume für die Seele.

**Leben heißt**, sich immer wieder neuen Herausforderungen stellen zu müssen. Dies ist oft die beste Gelegenheit, Gewohnheiten auch einmal neu zu überdenken und inneren Sehnsüchten und Wünschen Platz zu geben. Gönnen Sie sich eine Auszeit aus dem Alltag. Sie werden staunen, wie viel Lebenskraft und Lebensfreude Ihnen diese kostbaren Tage schenken. Detailinformationen finden Sie in unserem Angebotsfolder, auf [www.impulse.kneippen.at](http://www.impulse.kneippen.at) oder unter Tel. +43(0)5/9922 – österreichweit zum Ortstarif.

**Aspacher „Stress-Ade-Woche“:** Ruhe und wohltuende Anwendungen in der erholsamen Atmosphäre unseres Hauses genießen. Öffnen Sie sich neuen Eindrücken und Erfahrungen und finden Sie dabei wieder zurück zu sich selbst. Auch als zweiwöchiger Aufenthalt buchbar.

**Die Seele atmen lassen:** Zeit für sich und andere hilft nachhaltig, Stressfaktoren zu erkennen und damit umzugehen. Orientieren Sie sich von außen nach innen, vom

Denken zur Ruhe, vom Lärm zur Stille. Sanfte Bewegung und Meditation helfen beim Abschalten und Abstandnehmen.

**Heiter bis wolkig oder: Wenn die Seele den Körper berührt:** Neuen Sinn im Leben finden mithilfe der Logotherapie von Viktor E. Frankl. Inge Patsch und Hans Hermann laden Sie ein, Impulse heiterer Gelassenheit und fröhlicher Unbeschwertheit zu erfahren – und so dem Sinn in Ihrem Leben zu begegnen.





## Impulse für Ihr persönliches Wachstum.

**Innere Sehnsüchte und Wünsche zu hinterfragen** und diese – vielleicht zum ersten Mal – auch klar auszusprechen ist der wichtigste Schritt zu einem sinnerfüllten Leben. Nehmen Sie sich die Zeit, um in Workshops der Vergangenheit nachzuspüren und bei Bedarf Ihre Prioritäten bewusst neu zu setzen.

**Frau sein heute:** Mit Herz und Verstand Frau sein ist nicht immer einfach. Im Spannungsfeld zwischen eigenen Lebenszielen und gesellschaftlichen Rollenerwartungen gehen eigene Bedürfnisse meist unter. Diese Workshop-Woche bietet eine gute Chance, sich von nicht mehr zeitgemäßen Überzeugungen und Verhaltensweisen zu trennen und so den nötigen Freiraum zu schaffen für das Wichtige im Leben.

**Chance für persönliches Wachstum:** Jeder Tag stellt uns vor neue Aufgaben. Auch wenn diese uns oft innerlich wachsen lassen, fordern sie doch unsere ganze Kraft. In Workshops schärfen Sie den nötigen Spürsinn für Ihr inneres Gleichgewicht und

leisten damit einen wertvollen Beitrag für Ihre Gesundheit und Lebensqualität.

**Nutze die Kraft deiner Gefühle:** Lernen Sie, Ihre Gefühle auszudrücken und die dabei frei werdende Energie zu genießen. In Workshops werden neue Verhaltensmöglichkeiten erprobt, um für den Alltag mehr Selbstsicherheit und innere Zufriedenheit zu gewinnen.

Impulse für Ihr persönliches Wachstum erhalten Sie von Frau Mag. Gertraud Forthuber, klinische und Gesundheitspsychologin, Psychotherapeutin.



## Impulse für Ihre Spiritualität!

**Sie ist die anziehende Kraft im Leben**, beseelt unser Tun und unsere Existenz und steht uns als unerschöpflicher Quell zur Verfügung. Christliche Spiritualität ist ein wahres Geschenk, das immer wieder bewusst gepflegt werden will.

### **Auf der Suche nach Sinn in meinem Leben:**

Meditationen und tägliche Pilgerwanderungen führen uns zu neuer Selbsterkenntnis und zum Sinn im Leben.

**Ostern entgegengehen:** Gemeinsam möchten wir mit Ihnen die Tage vor Ostern kreativ gestalten und den tieferen Sinn der Kartage bewusst erleben.

### **Weihnachten und Jahresausklang in**

**Gemeinschaft:** Wir laden Sie ein, die Zeit um die Geburt Christi in wohlthuender Gemeinschaft, in einer Atmosphäre der Ruhe und Entspannung zu feiern. Erfahren Sie mit uns im gemeinsamen Singen, Lesen, Erzählen und Beten die Kraft der Liebe und Güte Gottes.

### **„Abba, du wunderbarer Gott“:**

Wir lernen in dieser Meditationswoche, das VATERUNSER besser zu verstehen, und gewinnen daraus Kraft für unser eigenes Leben.

### **„Der Ton in der Hand des Töpfers“, Jeremia**

**18,6:** Entdecken Sie in dieser Jeremia-Meditationswoche Ihre innere Kraftquelle und gewinnen Sie neue Impulse aus der sehr ursprünglichen Arbeit mit Ton.

### **Aufatmen und neue Kraft schöpfen:**

In der Meditation einer fast 3000 Jahre alten Geschichte über den Propheten Elija gelangen wir zu fruchtbaren und befreienden Impulsen.



## Impulse für Ihre Kreativität.

**Die Potenziale entdecken und zum Ausdruck bringen.** Wieder hervorholen, was wir noch als Kinder hatten: Spontaneität, Freude am Gestalten und einen ganz persönlichen, unerschütterten Zugang zur Welt.

**Buntes Frühlingserwachen:** Die Potenziale entdecken und zum Ausdruck bringen. Wieder hervorholen, was wir noch als Kinder hatten: Spontaneität, Freude am Gestalten und einen ganz persönlichen, unerschütterten Zugang zur Welt.

**Harmonie in Farbe:** Genießen Sie Ruhe, Entspannung und Kreativität und entdecken Sie ungeahnte Begabungen mit einem Kurs in Acrylmalerei für AnfängerInnen und Fortgeschrittene.

**Faszination mit Farben, Düften und Klängen:** Etwas andere Acrylmalage, die Ihre Emotionen wecken und Ihnen aufzeigen, wo sich Ihre Seele im Moment

befindet. Begeben Sie sich mit allen Sinnen auf eine faszinierende Entdeckungsreise.

*„Fast noch wichtiger als das fertige Bild sind für mich die Entspannung und die Faszination während des Malens, das Eintauchen in die Welt der Farben und Formen.“ Rudolf Wolf*

**Detailinformationen finden Sie in unserem Angebotsfolder, auf [www.impulse.kneippen.at](http://www.impulse.kneippen.at) oder unter Tel. +43 (0)5/9922 – österreichweit zum Ortstarif.**

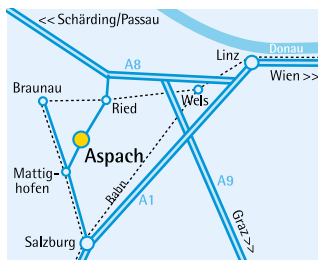
  
**KNEIPP TRADITION**  
*Marienschwestern  
vom Karmel*



  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
**BAD MÜHLACKEN**

  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
**ASPACH**

  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
**BAD KREUZEN**



  
KNEIPP TRADITIONSHAUS  
**ASPACH**

Kneippstraße 1, 5252 Aspach, Austria, Leitung: Sr. Emmanuela Reichl, Maximilian Hawlik,  
Kurärztlicher Leiter: Dr. Martin Spinka, Tel.: +43(0)7755/7051, Fax: +43(0)7755/7051-35  
[kurhaus.aspach@marienschwestern.at](mailto:kurhaus.aspach@marienschwestern.at) [www.impulse.kneippen.at](http://www.impulse.kneippen.at)

Kneipp Service Center im Mutterhaus, Tel.: +43(0)5/9922 (österreichweit zum Ortstarif)  
[info@marienschwestern.at](mailto:info@marienschwestern.at) [www.kneippen.at](http://www.kneippen.at)

**LANDSCHAFTEN**  
FÜR LEIDENSCHAFTEN



Mit allen Sinnen im Augenblick aufmerksam da sein

