

**KNEIPP
TRADITION**

*Marienschwestern
vom Karmel*

TEM

*Traditionelle
Europäische Medizin*



KNEIPP TRADITIONSHAUS ASPACH



Rastplatz
für mein Leben

Prävention – Regeneration – Orientierung

Willkommen

im Traditionshaus Aspach –
dem Rastplatz für Ihr Leben!

„Ich wünsche mir, dass unser Traditionshaus ein Rastplatz ist für alle, die sich müde und erschöpft fühlen. Wir alle erleben auf unserer Wanderung des Lebens traurige, fordernde und enttäuschende Zeiten. Viele unserer Gäste stehen auch kraftlos an einer Wegkreuzung. Wir wollen eine Oase sein, wo sich jeder geborgen, verstanden und gut aufgehoben fühlt, wo man auftanken und zur Ruhe kommen darf“, fasst Sr. Oberin Emanuela Reichl die Atmosphäre des Hauses zusammen.



Die familiäre Betreuung gepaart mit dem Schwerpunkt auf Austausch, therapeutischem Einzel- und Gruppengespräch sowie Empathie zur Neuorientierung, Selbsterkenntnis, Sinn- und Bewusstseinsfragen stärkt den Gast körperlich, geistig und seelisch. Mit den 5 Kneipp Säulen, Lebensordnung, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung und Wasseranwendungen, rückt das Expertenteam psychosomatischen Beschwerden und Stressfolgen vielschichtig zu Leibe. „**Prävention - Regeneration - Orientierung**, das sind die drei Schwerpunkte, zu denen wir ständig durch modernes Wissen

Gesundheit bekommt man nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel.

Sebastian Kneipp

in Diagnostik und Therapie unsere Kompetenz verbessern. Wir setzen am Positiven, an den Ressourcen

jedes Gastes an. Ausgewählte Therapeuten und Lebensberater helfen dem Gast in psychotherapeutischen Gesprächen kombiniert mit Meditation, Wohlfühlwandlungen, ärztlicher Begleitung, Genuss und Entspannung zu



neuen Lösungs- und Bewältigungsmöglichkeiten. Viele Menschen stecken in schwierigen Lebensphasen, stehen vor Neuorientierung oder leiden an Erschöpfungszuständen“, erklärt der Leiter von Aspach und Berater für Logotherapie Maximilian Hawlik.

Stress, Erschöpfung und seelische Erkrankungen sind ein Hauptsymptom unserer schnelllebigen und unsicheren Zeit. Wir halten mit unserem einmaligen und hochwertigen Angebot Angst, Druck, Unzufriedenheit und Überforderung entgegen.

„**Im ersten Quartal des Jahres** liegt der Schwerpunkt auf dem traditionellen Fasten und Entschlacken, danach gibt es mehrtägige Arrangements zu Fragen des Lebens wie Paarbeziehung, Stressmanagement, Traumabearbeitung, Trauerarbeit, Resilienz, sprich seelischer Widerstandsfähig in Krisenzeiten bis zu Verzeihen, Selbsterkenntnis, Eigenverantwortung, Rollenverständnis und Neuorientierung“, sagt der Betriebsleiter, der mit Sr. Emmanuela zum Beispiel ein Package zum Thema „Wurzeln-Heimat-Ziele“ anbietet.

Das Motto des Hauses heißt „Weniger ist Mehr“: Herzensweisheit und Ruhe statt Reizüberflutung und Lärm. Die Spiritualität des Hauses lädt ein, den Weg nach innen zu gehen. Viele Gäste bitten um ein geistliches Einzelgespräch, auch junge. „Nöte und Zweifel werden darin abgeladen. Ich höre offenen Herzens zu und urteile nicht. Das alleine ist erleichternd und führt oft zu neuen Sichtweisen“, lächelt Sr. Emmanuela, die sich als Seelsorgerin sieht.

„Jeder sehnt sich danach, zu seinem tiefsten Wesenskern, seiner inneren Kraftquelle zu kommen.“ Die Sr. Oberin hat dafür neben der Meditation ein Mittel bereit, das den meisten Gästen viel Spaß macht: das gemeinsame Singen. „Volks- und Gesellschaftslieder, aber auch religiöse Lieder stimmen wir ein Mal wöchentlich an“, sagt Sr. Emmanuela, die den Chor auf der Gitarre und Veeh Harfe begleitet. Das Singen ist eine berührende, stärkende, froh stimmende und sehr heilsame Therapie – eine der hoch geschätzten Besonderheiten in Aspach.

*Singen berührt das Herz
Sorgen vergessen.*

und lässt



Familiäre Atmosphäre für heilsame Tage

Bei uns fühlen Sie sich gut aufgehoben. Starten Sie mit Innehalten und Atem holen: Teetrinken an unserer Bioteebar, den Blick über die Innviertler Hügellandschaft schweifen lassen, im Natur-Labyrinth sich selbst wieder entdecken, sich im Hallenbad der Sinnen vom Wasser tragen lassen.

Mit unserem Hausmotto „**Prävention – Regeneration – Orientierung**“ geben wir Ihnen die Zeit, die Sie brauchen und die professionelle Unterstützung, um (wieder) ins seelische und körperliche Gleichgewicht zu kommen:





Prävention

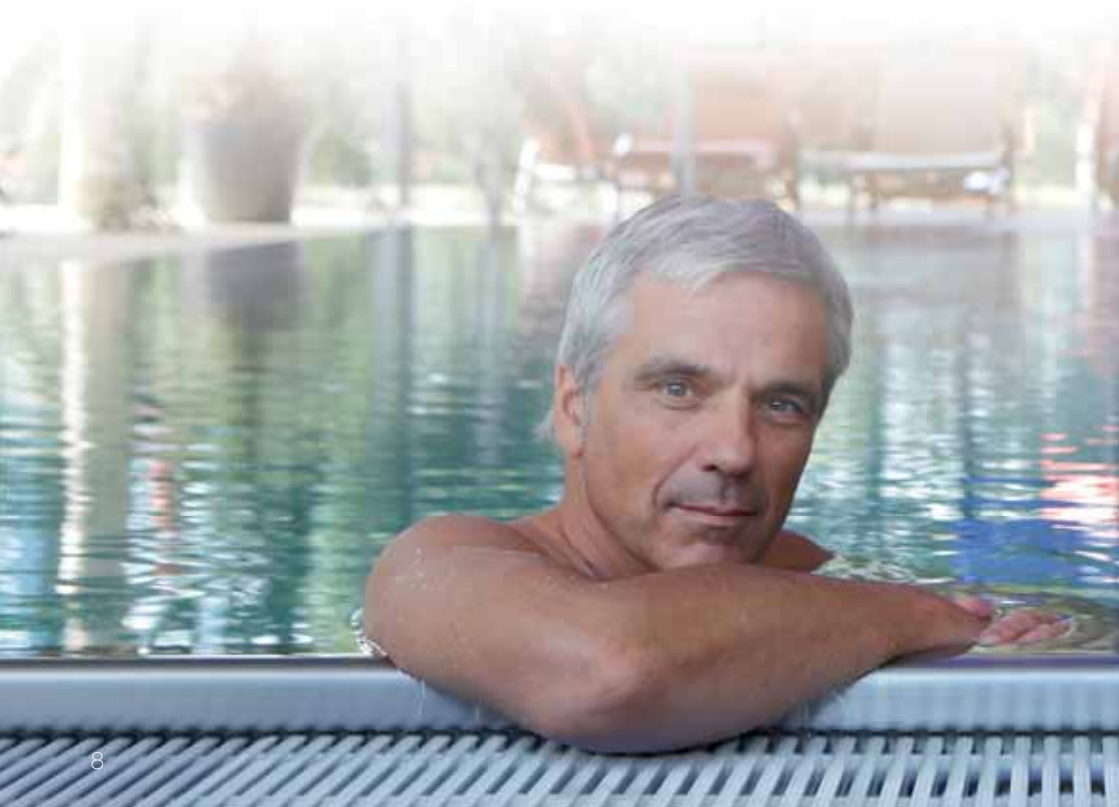
In Ruhe und Geborgenheit seinen eigenen Rhythmus erspüren. Die Heilkräfte der Natur wie Kräuter, Wasser, Moor oder Topfen wirken lassen. Gesunde, regionale Lebensmittel bewusst genießen oder die sanfte Hügellandschaft des bezaubernden Innviertels erkunden. All das macht Sinn und schenkt neue Lebensfreude und Selbstvertrauen – die Quelle für Wohlbefinden und Gesundheit.

Regeneration

Jeder Mensch ist einzigartig und einmalig und wird von uns auch dementsprechend umsorgt. Durch unsere Erfahrung können wir Ihnen individuelle, auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmte Arrangements an Anwendungen und Massagen wirkungsvoll zusammenstellen. Die positiven Effekte auf Kreislauf, Durchblutung, das vegetative Nervensystem sowie auf den Stoffwechsel und das Immunsystem sind deutlich spürbar. Kneipen eignet sich optimal zur Behandlung von Stresssymptomen, Schlafstörungen, Verdauungsproblemen u.v.m.

Orientierung

Ausgesuchte Therapien wie Genuss- oder Entspannungstraining, kompetente Gesprächspartner und neueste diagnostische Geräte bieten echte Orientierungshilfen im Leben. Sich angenommen und verstanden fühlen, endlich Zeit für Gespräche haben, eigene Wünsche und Bedürfnisse erkennen...das hilft im Alltag verloren gegangene Werte wiederzufinden und in ein sinnerfülltes Leben zurückzukehren.





Unsere Wurzeln geben Ihnen Kraft

Wir blicken auf mehr als 100 Jahre Kneipp Tradition zurück:
Wickel, Bäder, Güsse und Massagen haben bis heute nichts an
Wirksamkeit eingebüßt.

Unser Team aus TherapeutInnen und Ganzheitsmedizinerinnen
(TEM-Medizin, Kneippmedizin, Physiotherapie) begleitet Sie auf Ihrem
Weg, wieder gesund zu werden bzw. gesund zu bleiben.





Fasten und Entschlacken

eignet sich hervorragend zur ganzheitlichen Regeneration. Sie reinigen dadurch Körper, Geist und Seele von innen und außen.

Echte Hilfe in fordernden Lebenssituationen

- Durch vertrauliche geistliche, psychotherapeutische und logotherapeutische Gespräche
- Ausgesuchte Therapien wie Genuss- oder Entspannungstraining
- Neueste diagnostische Geräte: Stressmessung mit Bio-Feedback, HRV-Messung: Die Messung Ihrer Herzratenvariabilität macht für Sie sichtbar, wie weit der Stress bei Ihnen schon Spuren hinterlassen hat.
- Vorträge/Seminare mit Spezialisierung auf psychische Männergesundheit und Paarberatung/Parbeziehung
- **TEM (Traditionelle Europäische Medizin) neu in Aspach = Hilfe zur sinnorientierten Lebensgestaltung:**
Wickel und Massagen nach Ihrem Archetypus, Aderlass nach Hildegard von Bingen und Wyda-Gesundheitsgymnastik, TEM-Vorträge

Gesprächstherapie oder: Reden wir drüber! Auf ein offenes und heilsames Wort.

Rückzug aus dem gewohnten Umfeld ist ein guter Ansatz, sich selbst im überreizten Alltagsbrei wiederzufinden. Im TraditionsHaus Aspach helfen Ihnen dabei Logotherapeuten, Psychotherapeuten und unsere Sr.Emmanuela, wieder Ihre innere Mitte zu finden.

Welche Art von Gespräch Sie auch suchen bleibt Ihnen selbst überlassen. Wir hören Ihnen gerne zu, nehmen uns Zeit für Sie und geben Ihnen uneingeschränkte Aufmerksamkeit: Damit Sinn und Werte (wieder) an die Oberfläche kommen.





Innehalten und Auftanken:

Themen des Lebens

Timeout statt Burnout – Burnout als Chance

Wurzeln - Heimat - Ziele

Selbstwerttraining

Selbstwert kommt nicht von selbst, aber er kann geübt werden.

In Balance kommen – Strategien für ein gelingendes Männerleben.

Mann sein. Mann werden – Entwicklung und Konsequenzen männlicher Identitätsbildung.

Regenerationswoche für Männer

Wie Männer ihr Leben meistern können.

Paarberatung

Oder: Wenn es ein paar Probleme gibt.

Resilienztraining

Die Kunst trotz Gegenwind gesund zu bleiben.

Pilgern - Suchen - Schweigen

Versöhnung

Wer nachtragend ist, muss viel schleppen.

Wir helfen Ihnen dabei



Sr. Emmanuela Reichl,
geistliche Leitung des Kneipp
Traditionshauses Aspach

Beraterin für Logotherapie nach Viktor E. Frankl
Geistliche Begleitung - Sinnseelsorge
und Seelsorge



Maximilian Hawlik,
Betriebsleiter des Kneipp
Traditionshauses Aspach

Ausbildung in Logotherapie und
Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl
(DGLE) FFB



**Dr.med. Martin Spinka,
kurärztlicher Leiter der
Kneipp Kurbetriebe**

Experte für Traditionelle
Europäische Medizin



Martin Auer

Lebens- und Sozialberater,
Persönlichkeitstraining und Coaching
Männerthemen, Emotionale Kompetenz,
Beziehungskompetenz



Dr. Renate Fojtlin

Individuell gestaltete Ärztliche Therapiesitzung
(Orthomolekulare Medizin, Phytotherapie),
Lasertherapie, Entschlackungsmedizin,
psychosomatisch orientierte Therapieformen,
Aderlass nach Hildegard von Bingen



**Mag. Dipl. Theologe
Enrico Barbiero**

Traumatherapie und Traumafolgestörungen -
Lebenskrisen und Konfliktsituationen -
Angst und Panikstörungen - Depression
und Entspannungspädagoge



Mag. theol. Kurt Reinbacher

Dipl. Lebens- und Sozialberater und
Psychotherapeut i.Ausbildung u. Supervision



Cornelia Schenk

Beraterin für Logotherapie und
Existenzanalyse nach Viktor E. Frankl
Schwerpunkte in Beratung und Therapie
Resilienztraining - Selbstwerttraining -
Paarberatung - Versöhnung - Orientierung
für mehr Lebensqualität und Gesundheit

**KNEIPP
TRADITION**

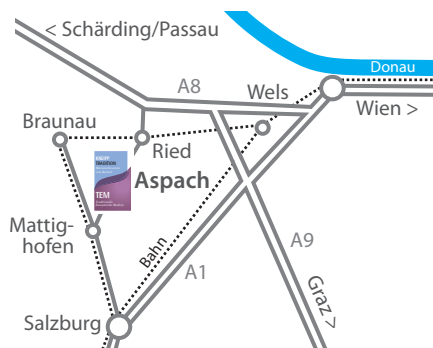
*Marienschwestern
vom Karmel*

TEM

*Traditionelle
Europäische Medizin*

KNEIPP TRADITIONSHAUS ASPACH

Kneipp Traditionshaus der Marienschwestern vom Karmel
Kneippstraße 1
5252 Aspach
Austria
T +43 (0) 77 55 / 70 51
F +43 (0) 77 55 / 70 51-35
aspach@marienschwestern.at



www.kneippen.at
www.tem-zentrum.at

FÜR DIE VIELEN
SEITEN IN MIR.

