

Wo Gesundheit daheim ist

Kathberger Hof



Aufatmen – Kräfte tanken – Gelassenheit finden





Wir freuen uns

*Holiday Check
5,8 von 6 Punkten*

und heißen Sie herzlich willkommen auf dem Rathberger Hof. Von der Sonne beschienen, vom Wald bebüet – ein außergewöhnliches Haus mit fröhlichen Menschen und eines der schönsten Anwesen im Wegscheider Land.

Heilfasten, Basenfasten, Getreidekur und Traditionelle Chinesische Medizin – kräftigen Sie Körper, Geist und Seele mit einem Urlaub auf natürliche Art.

Bei uns erfahren Sie Gesundheit und erleben Natur – kombiniert mit bayerischer Gastfreundschaft und geselligem Miteinander zwischen Jung und Alt.

Tannengrüne Wälder, saftige Weiden, goldgelbe Felder, bunte Blumenwiesen und Badeseen, die das Sommerblau des Himmels widerspiegeln – der freie Blick in unser wildromantisches Tal sagt uns Tag für Tag: Wir sind geliebt von Mutter Natur.

Der Horizont lockt den Blick, wir entinnen dem Alltag und lassen Ruhe in die Gedanken einkehren. Zeit zum Fühlen, Sehen und Riechen – es sind die Sinne, die uns die Welt erschließen.

Romantische barocke Sehenswürdigkeiten, bunte Märkte, traditionelle Handwerkskunst und dazu der besondere Charme und die herzliche Gastfreundschaft der Bewohner – das Wegscheider Land lädt ein zum Entdecken und Genießen.



Das Team vom Rathberger Hof und ich freuen uns auf Ihren Besuch.

Roswitha Uhlmann





Ankommen und entspannen

Wohnwelten zum Wohlfühlen – unsere stilvollen, geräumigen Zimmer, die großzügigen Ferienwohnungen und das schnuckelige Ferienhaus zeugen mit 4-Sterne-Komfort von echter Landleibe.

Natürlich und behaglich – individuell eingerichtet – liebevoll bis ins kleinste Detail.



Zeit alleine verbringen – oder gesellig beisammen sein – bei uns kommen Menschen jeden Alters und aus allen Himmelsrichtungen zusammen. Ob Gruppenurlauber, Pärchen, Freundinnen oder Alleinreisende – die freundliche und familiäre Atmosphäre unseres Hauses macht es leicht Anschluss zu finden.

Gesundheit erfahren mit Rezepten für Schönheit und Wohlbefinden – denjenigen, die nicht fasten, bieten wir eine leichte Naturküche mit ausgeprägten, feinen Aromen. Lernen Sie den Unterschied zwischen Nahrungsmittel und Lebens-Mittel kennen – unsere Lehrküche gibt Ihnen hilfreiche Tipps für eine gesunde Ernährung, die Sie leistungsfähig und fit macht und zu neuen, eigenen Kreationen inspiriert.



Bei einer Woche auf dem Rathberger Hof erwartet Sie:

- Kräftigung von Körper, Geist und Seele
- Stärkung Ihrer Nervenkraft
- Verbesserung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens, der Verdauung und des Blutbildes
- Sie werden sich körperlich fitter fühlen
- Verbesserung von vielen Krankheitsbildern und Allergien, wie z. B. Heuschnupfen, Arthritis, Gicht usw.
- Abheilung von Entzündungen



Relax-Strahl

Harmonische Farben, leise Klänge, edle Düfte und wohltuende Behandlungen – die Augen schließen und die Gedanken schweifen lassen. Stress und Hektik verschwinden, Wohlbefinden und Zufriedenheit, innere Ruhe und Ausgeglichenheit stellen sich ein.

Wellness à la Rathberger Hof

Wir verwöhnen Sie mit einem vielfältigen Angebot an wohltuenden Schönheits- und Gesundheitsbehandlungen. Genießen Sie eine Massage mit duftenden Ölen und heißen Steinen sowie die heilende Wirkung einer Fußreflexzonen- oder einer Dorn-Breuss-Massage. Wohlige Entspannung finden Sie in unseren verschiedenen Saunen (Dampfsauna, Finnische Sauna, Bio-Soft-Sauna, Infrarotkabine), Kneipp'sche Anwendungen bringen Ihren Kreislauf in Schwung.

Ein ganz besonderes Highlight: Das nächtliche Sprudelbad in unserem Außenwhirlpool auf der Dachterrasse – den Sternen ganz nah. Unser Naturkosmetikstudio rundet das Angebot ab.



Buchinger Fastenmethode

Gesund und Vital



Heilfasten nach Buchinger – ein Weg zu mehr Lebensqualität

Heilfasten als Neuanfang in ein bewusstes, vitales Leben – die wohl natürlichste Methode Gift- und Schadstoffe aus dem Körper zu transportieren. Während der 7-tägigen Kur reinigen Tees, Säfte, Wasser, Zitrone und basische Gemüsebrühe sanft den Organismus.

Fasten ist keine Diät, sondern ein natürlicher Weg unseren Körper zu reinigen. Auf dem Rathberger Hof fasten Sie mit professioneller Unterstützung in familiärer und fröhlicher Atmosphäre.

Frühjahrsputz für den Körper, frischer Wind für die Seele und ganz nebenbei: „Pfunde, ade!“

Gesundes Trinken und angemessene Bewegung an der frischen Luft, in Kombination mit entspannenden Massagen und vitalisierenden Saunagängen, spenden neue Vitalität und Energie für Körper, Geist und Seele!



Pfunde, ade!

Basen-Vital-Fasten nach Hildegard von Bingen

Basenfasten ist als sanfte Entsäuerungs-, Heil- und Entlastungskur eine besonders milde, aber sehr effektive Form des Fastens. Basenfasten heißt „Fasten für die Gesundheit“, allerdings ohne strengen Verzicht üben zu müssen. Es darf fast alles genossen werden, was im Körper basisch verstoffwechselt wird und ihn damit wieder in Balance bringt.

Drei kleine Mahlzeiten pro Tag – Verzicht auf säurebildende Nahrung, wie Fleisch, Wurstwaren, Milchprodukte, weißer Zucker, Süßigkeiten, Kaffee, Schokolade und Alkohol – und Verzehr von basenbildenden Lebensmitteln, wie Obst, Gemüse, Kartoffeln, Kräuter, Oliven, Avocados, Mandeln und pflanzlichen Fetten.

Wir unterstützen das Basenfasten durch Kneipp'sche Anwendungen, entgiftende und entspannungsfördernde Leberwickel, belebende Güsse, ausleitende Fußbäder, entsäuernde Kräutertees und viel Bewegung – ganzheitliche Heilung für Körper, Geist und Seele.



Fit mit Schrot und Korn



Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht

Die Rathberger „Schrot- und Kornwoche“ ist ein erweitertes und somit besonders effektives Basenfasten und basiert auf vollwertiger Naturkost aus biologischem Anbau.

Zu den drei Mahlzeiten mit basenbildenden Lebensmitteln, wie Obst und Gemüse, werden kleine Portionen Getreide, zum Beispiel Hirse, Reis oder Polenta gegessen.

Besonders ballaststoffreich wirkt diese Kur entgiftend, entsäuernd und entschlackend – Wassereinlagerungen und Gewebeschlacken werden aus dem Körper transportiert. Gleichzeitig werden Haut, Haare, Fingernägel, Muskeln und Gelenke gekräftigt.

Getreide hat viele gute Inhaltsstoffe und wirkt gleichzeitig sättigend – eine Kur ohne Hungergefühl.

Mehr Energie und Nervenkraft, Stärkung des Immunsystems und Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens – unsere Schrot- und Getreidekur kann wahre Wunder wirken!



Traditionelle Chinesische Medizin

Der Mensch als ein Ganzes – als Einheit von Körper, Geist und Seele. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden Krankheit und Gesundheit unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet und danach behandelt – die zentrale Frage dabei lautet stets: „**Woher kommt was?**“

Auf dem Rathberger Hof haben wir uns in der Traditionellen Chinesischen Medizin auf den Bereich der Ernährung spezialisiert. Mit Zungen- und Pulsdiagnose und in ausführlichen Befunderhebungen finden wir krankmachende Angewohnheiten. Wir erstellen einen auf Sie persönlich abgestimmten 5-Elemente-Ernährungsplan – oft können schon durch kleine Veränderungen im Ernährungsverhalten große Erfolge erzielt werden.

Unsere Lehrküche versorgt Sie mit ausgewählten einfachen Rezepten, die leicht und schnell zuhause nachzukochen sind – als wichtige Grundlage für einen dauerhaften Therapieerfolg.

Mit Gymnastik und ausgedehnten, begleiteten Spaziergängen sowie Öl-Salz Massagen zur Entgiftung und Remineralisierung Ihrer Haut frischen wir Ihren Energiehaushalt auf sanfte Weise auf und steigern so Ihre Vitalität und Lebensqualität.



Die natürliche Heilkraft



Dreiflüssestadt Passau

Sommermärchen

Genießen Sie die Schönheit und Kraft der unberührten Natur – vom Blütenzauber im Frühling bis hin zu den leuchtend bunt gefärbten Laubwäldern im goldenen Herbstlicht.

Gesunde Luft, unberührte Natur, bezaubernde Ausblicke und Anblicke – im Wegscheider Land finden Körper, Geist und Seele Ruhe und Erholung. Ihre Kur wird so auf natürliche Art unterstützt und Sie tanken neue Kraft und Energie für den Alltag.



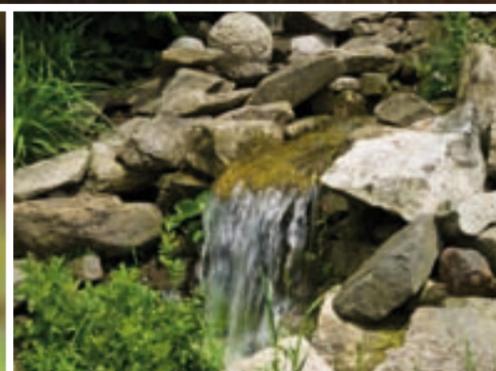
Wohlfühlen und entspannen inmitten herrlicher Natur. In der Gemeinde Wegscheid gelegen ist unser Haus das ganze Jahr über der ideale Ausgangspunkt für Ausflüge aller Art.

Herrliche Wiesen- und Waldwanderwege zum Spazieren oder Nordic Walken, Badeseen und zahlreiche gut ausgeschilderte Radwege – aktiv unterwegs oder entspannt bei einem gemütlichen Spaziergang – das Wegscheider Land offenbart das ganze Jahr über zahlreiche Möglichkeiten der Freizeitgestaltung.

Auf dem weltweit längsten Baumwipfelpfad im Nationalpark Bayerischer Wald spazieren Sie hoch über dem Waldboden in unberührter Natur und genießen spektakuläre Ausblicke. Der Nationalpark Bayerischer Wald lädt mit seinem Tier-Freigelände zu kleinen und großen Wanderungen ein.

Nur eine halbe Stunde entfernt befindet sich die Dreiflüssestadt Passau. Hier lädt eine Donauschiffahrt zum perfekten Zeitvertreib ein. Umgeben von Donau, Inn und Ilz, verzaubert das „Venedig Bayerns“, mit seiner historischen Altstadt, verwinkelten Gassen und mediterranem Flair.

Auch die Barockstadt Schärding im nahen Österreich sowie das Weltkulturerbe Krumau in Tschechien laden zu Besuchen ein.





Winterparadies

Schneien Sie herein in unsere traumhafte Winterlandschaft und lassen Sie sich von der weißen Pracht der tiefverschneiten Wälder und der besonderen Atmosphäre, die sich in dieser Jahreszeit über den südlichen bayerischen Wald legt, verzaubern.

Winter im Wegscheider Land – „Rötbäckchen garantiert!“

Im Wegscheider Land ist für jeden Wintersport-Fan das Richtige geboten. Verbringen Sie den Tag aktiv beim Langlaufen auf frisch gespurten, kilometerlangen Loipen, beim Skifahren im nahegelegenen Skigebiet Hochficht, bei Spaziergängen im weichen Pulverschnee oder beim Stockschießen und Eislaufen. Langlaufwettbewerbe und internationale Skisprungwettbewerbe sorgen für weitere Unterhaltung.

Behagliche Wärme und wohltuende Tees – machen Sie es sich bei uns gemütlich und beobachten Sie warm eingewickelt den Tanz der Schneeflocken durch das Fenster.

Ein Saunagang nach einer ausgedehnten Schneeschuhwanderung wärmt Ihren Körper von Kopf bis Fuß und entspannt die Muskeln.





Natürlich im Bayerwald



So finden Sie den Rathberger Hof:



LAND  VITAL
WELLNESSHÖFE UND LANDHOTELS MIT PRÄDIKAT

Rathberger Hof



Wo Gesundheit daheim ist

Roswitha Uhrmann

Kleinrathberg 8a • 94110 Wagscheid

Telefon 08592 - 1318

www.rathberger-hof.de