

Zeit und Luft sind Schwestern, denn wie wir auf Gipfeln frei atmen können, wird auch die bewusst gelebte Zeit länger wahrgenommen, denn ihre Endlichkeit erkennen wir erst, wenn die Glücksmomente verstrichen sind.

Um die innere Ruhe zu finden, ist es nötig das „aktive Nichtstun“ zu erlernen und sich seiner Kraft bewusst zu werden.

Erde: Gut verwurzelt

Die Wurzeln alter Bäume, nährstoffreiche Lehmböden, ein Sandstrand: Das Erdelement steht für die Ernährung aber auch für Entgiftung und Entschlackung. Bei der Auswahl der richtigen Lebensmittel setzt der Mediziner auf Ge- statt Verbote. „Wenn man sich auf das konzentriert, was einem gut tut, ist ohnehin wenig Platz für weniger Gesundes“, sagt Hofmeister.

Feuer: Flammende Lebensfreude

Kerzenlicht, züngelnde Flammen, die Glut im offenen Kamin: Feuer steht für unsere Emotionen – für Informationen, die unsere Gefühle in Bewegung versetzen.

Es bedeutet mehr als nur Wohlbehagen an einem offenen Feuer zu verweilen, nämlich eine erwiesene heilsame Wärme und Glut für Herz und Seele. „Lauschen Sie so oft Sie eine Möglichkeit haben, dem Knistern des brennenden Holzes und genießen Sie die Kontrolle über das gefährliche Element“, regt der Arzt an.

Anmerkung: Um dem großen Bedürfnis nach dem Element Feuer Rechnung zu tragen, findet man im Ronacher viele zauberhafte Plätze mit offenen Kaminen und Feuerstellen.

MEDICAL WELLNESS

Kurarzt Dr. med. univ. Wolfgang Hofmeister Ärztliche Leistungen

Beratung und Begleitung bei

! Entgiften und Entschlacken ! Aufbau und Training von Körper und Geist ! Allergien ! Schmerzsyndromen ! Migräne ! Infektanfälligkeiten ! Hirnleistungs- und Durchblutungsstörungen ! Herz- und Lungenerkrankungen ! Müdigkeits- und Burnout Syndromen

Diagnostik

! Laborparameter ! Ergometer Leistungstest ! orthopädische Haltungs- und Bewegungsdiagnostik ! auriculo medizinische Untersuchung ! chronobiolog. Diagnostik ! Nahrungsmittel-Unverträglichkeitsprüfung

Behandlungen

! Akupunktur und Schröpfkopf-Behandlungen ! Infiltrationen/Neuraltherapie ! Infusionen fürs Immunsystem, zum allg. Aufbau und zum Entgiften ! manuelle Therapie ! medizin. Qi-Gong ! Sauerstoffmehrschritt-Therapie ! VIP: VERY INDIVIDUAL PROGRAM zur Stärkung der Selbstheilungskräfte



*„DIE ZEIT,
die Sie Ihrer Gesundheit
im Ronacher schenken,
wird Ihnen auch zu Hause noch
von großem Nutzen sein.“*

Dr. Wolfgang Hofmeister

Liebe Thermengäste,

willkommen an einem der zauberhaftesten und seit Jahrhunderten besten Orte für Wohlbefinden, Schönheit & Gesundheit.

Ihr Ronacher Thermen- und Genussurlaub hält für Sie viele Gesundheitsressourcen und -leistungen bereit, die das SPA-Vergnügen zu einem wertvollen Wellnesserlebnis werden lassen mit einem Mehrwert, weit über den Urlaub hinaus.

Damit Sie die gesundheitsfördernden Potenziale des Höhenklimas, des Heilwassers und vor allem des exzellenten Therapieressorts optimal nutzen können, stehe ich Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite als Ihr Kurarzt und persönlicher, medizinischer Urlaubsbegleiter.

Abgestimmt auf Ihre persönliche Situation entwickle ich mit Ihnen ganz individuelle Wohlfühlprogramme oder Kuren mit gesundheitsorientierten Therapien und medizinisch fundierten Zusatzleistungen, bei denen die Freude am Gesundheitserlebnis im Mittelpunkt steht.

RONACHER MEDICAL WELLNESS ist fundierte „Froh-Medizin“ auf integrativer Basis schulmedizinischer und alternativer Diagnostik sowie Behandlungen. Sie führt zu einer nachhaltigen Entspannung, einer subjektiv stark empfundenen Verbesserung des Wohlbefindens und vor allem zu einem objektiv messbaren Erfolg, der sich sogar in der Verbesserung von Laborwerten ablesen lässt.

So wird Ihr Relax- & Genuss-Urlaub, Ihr Beauty- & Anti-Aging-Urlaub gleichzeitig zu einem Gesundheits-Urlaub, der zu Hause noch lange wohltuend nachwirken wird.

Das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen und freue mich auf Sie,

Ihr Kurarzt

Dr. med. univ. Wolfgang Hofmeister



**Thermenhotel
Ronacher**

The 5-Star-SPA in Bad Kleinkirchheim



MEDICAL WELLNESS

Dr. med. univ. Wolfgang Hofmeister, Kurarzt im Thermenhotel Ronacher, Facharzt für Allgemeinmedizin u. Unfallchirurgie. Lehrt Gesundheitsvorsorge nach seinem Standardwerk „Elementare Heilkräfte“.

Dr. med. univ. Wolfgang Hofmeister

Elementare Heilkräfte

Erde · Wasser · Feuer · Luft

Das Thermenhotel Ronacher ist der ideale Ort neue Wege zu beschreiten und alte Verhaltensmuster auf zu brechen, denn hier setzt man auf elementare Kräfte der traditionellen europäischen Medizin und entwickelt rund um die vier Elemente ein Konzept der „Sanften Rückführung auf ein gesundes Leben“.

Jeder kennt das Gefühl, an manchen Tagen am liebsten nicht aufzustehen und die Arbeit einfach liegen zu lassen. Hier sorgt „aktives Nichtstun“ für den erwünschten Erfolg und schafft ungeahnte Kraft.

Wird die Kombination aus „Machtlosigkeit“ und „keine Aussicht auf Besserung“ zur Realität, sollte man neue Wege beschreiten. Denn der erste Schritt ist die Erkenntnis, dass man „nicht mehr im Gleichgewicht ist“. Im Sinne der vier Elemente wird keine radikale Änderung gewählt, die angestrebten Veränderungen in unserem Körper können durch regelmäßige, zarte Reize für Körper und Geist langfristig Wohlbefinden und Gesundheit erwirken.

Diese sanfte Rückführung auf ein gesundes Leben kommt jedem zu Gute: angeschlagenen Managern, Müttern mit Doppelbelastung, aktiven Senioren. Alle sind wir durch die unbändig dahin brausende Schnelligkeit des europäischen Lebensstils gefordert und teilweise überfordert. Im Ronacher ist es Zeit, bewusst Ruhe zu erwirken.

„Come in and chill out“

Schon der erste Gang in die SPA Abteilung vermittelt Ruhe, Gelassenheit und positive Energie: ein Ambiente, das den in uns schlummernden, natürlichen Heilungsprozess aktiviert und fördert. Doch wie so oft im Leben bedarf es eines Anstoßes von außen – in diesem Fall ist es Dr. med. univ. Wolfgang Hofmeister. Der Allgemeinmediziner und Facharzt für Unfallchirurgie hat sich als verantwortlicher Kurarzt im Thermenhotel Ronacher nicht nur klassisches medizinisches Wissen angeeignet, in seinen persönlichen Rezepten für innere Balance, Krafttanken und Energieausgleich greift er gleichermaßen auf seine TCM-Ausbildung in Shanghai zurück, wie auch auf Erkenntnisse aus Tai Chi, Qi Gong und auf das Wissen traditioneller Heiler Afrikas.

Entspannung „sophisticated“

Die Kraft der vier Elemente – Erde, Wasser, Feuer, Luft – ist kein leeres Konstrukt abgehobener Astrologen und Esoteriker. Sondern gehört zu den Sinneserfahrungen, die wir täglich machen: wenn wir uns die Hände waschen, Steine mit dem Fuß wegkicken, eine Kerze anzünden, auf das Rauschen des Windes im

Laub horchen ... Kein Wunder, die Vier-Elemente-Lehre ist fest verankert in der Kulturgeschichte des Abendlandes. Schon die griechischen Philosophen der Antike überlegten, ob die Welt aus Erde, Wasser, Feuer, Luft entstanden ist, und griffen – wohl ungewollt – zurück auf altes Wissen aus dem Zweistromland. Alchemie-Tüftler wie der Arzt Paracelsus, der u.a. in der nahen Stadt Villach wirkte, luden im ausgehenden Mittelalter die Eigenschaften der „großen Vier“ spirituell auf. Heute nutzen Ärzte wie Dr. Hofmeister die bildhafte Wirkung der Urkräfte, um unser Leben wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Erste Anzeichen eines „aus dem Lot“ Geratenen ist seine Sprache. Sie gibt deutliche Hinweise: Man fühlt sich ausgebrannt, es fehlt die Luft zum Atmen, die Bodenhaftung ... Mit dieser Einsicht beginnen die Behandlung und die einfache, naturbezogene Gesundheitsvorsorge.

Natürliche Abläufe wieder in einer für unseren Körper gesunden, wohlbringenden Geschwindigkeit zu zelebrieren und Kraft aus diesen Momenten der Gelassenheit und Ruhe zu schöpfen, ist das große Ziel des Ronacher Gesundheitsteams. Doch auch die sinnliche Anregung des Geistes und Körpers soll mit verschiedenen Übungen geweckt werden. So wird man sich als züngelnde, kleine Flamme spüren, die voller Elan und Kraft zum mächtigen Feuer wird. Oder die Vorstellung treibt einen den Bach hinunter, zunächst sich anpassend an das Bachbett und später mit mitreißender Gestaltungskraft, um neue Bachläufe zu kreieren. All diese Vorstellungswelten ermöglichen uns wieder zurück zu finden in eine gesunde Umwelt mit vielen Möglichkeiten der Selbstverwirklichung und des Erfolges.

DIE VIER ELEMENTE

Wofür sie stehen, wie sie gefördert werden, wie sie Wohlbefinden schaffen.

Wasser: In Fluss kommen

Die sprudelnde Quelle, der reißende Fluss, die rauschenden Meereswellen: Nach der Vier-Elemente-Lehre steht Wasser für Bewegung, die sich in Wellen, Spiralen, Wirbeln ausdrückt und Hofmeister zur Entwicklung von Heilübungen inspiriert hat: „Wie steter Tropfen den Stein höhlt, so wirken die „elementaren Heilübungen“ – regelmäßig ausgeführt – auf die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.“ Man kann sich hier ein ruhiges Seeufer vorstellen, mit einem kleinen Stein ist es möglich den ganzen See in Schwingung zu versetzen.

Luft: Regelmäßig tief durchatmen

Im Winter pfeift uns ein eisiger Nordwind um die Ohren, im Sommer erfrischt uns ein mildes Lüfterl, der Herbst lässt mit unbändiger Kraft die Blätter in den Himmel steigen. Dem Element Luft wird seit Urzeiten eine besondere Heilkraft zugesprochen. „Auch in der modernen Medizin wird immer deutlicher, dass das Bewusstsein des Patienten und des Arztes sowie die Einstellung zu einer Erkrankung die Prognose deutlich verändern“, betont der Arzt. Luft steht außerdem für die Atmung. Ob man sich Luft verschafft oder Zeit zum Verschnaufen braucht: Atempausen sind eine wichtige Burnout-Vorbeugung, entsprechend wirksam sind die „elementaren Heilübungen“ nach Dr. Hofmeister. „Durch diese Übungen lernen wir, auf unseren Lebensrhythmus zu hören, weil die Atmung rhythmisch ist“, verdeutlicht der Experte.