Il tempo è fratello dell'aria: sulle cime alpine possiamo respirare a pieni polmoni e amare il tempo, che ci sembra scorrere più lentamente. In fondo ci rendiamo conto della finitezza del tempo solo quando i momenti felici sono ormai passati. Per trovare una pace interna, è importante far proprio un "attivo far niente" e prendere coscienza della sua forza intrinseca.

Terra: ben radicati
Le radici di alberi antichi, le proprietà nutrienti del terreno argilloso, una spiaggia sabbiosa. L'elemento della terra rappresenta nutrimento, depurazione e dimagrimento. Il dott. Hofmeister quando consiglia gli alimenti giusti, predilige consigli a divieti. Il dott. Hofmeister ripete sempre: "Se ci concentriamo su quello che ci fa bene, resta ben poco spazio a quelle cose che sono meno salutari".

Fuoco: focoso amore per la vita
La luce di una candela, fiamme scoppiettanti, le braci nel camino: il fuoco rappresenta le nostre emozioni, informazioni che toccano la nostra anima. C'è molto più di una semplice sensazione di benessere quando siamo vicino a un falò all'aperto: proviamo un calore che, come è stato dimostrato, ha effetti positivi per cuore e anima. Il dott. Hofmeister consiglia: "Ogni volta che potete, fermatevi ad ascoltare il crepitio della legna che brucia e provate il piacere di controllare questo elemento pericoloso".

Ricordate: per appagare quel grande desiderio dell'elemento fuoco, insito nell'uomo, l'hotel Ronacher ha per i suoi ospiti molti incantevoli posti con camini, aperti e chiusi.

MEDICAL WELLNESS

Medico delle terme Dr. Med. Univ. Wolfgang Hofmeister
Direzione medica

Consiglia e segue gli ospiti per
I Depurazione e dimagrimento **I** Rafforzamento e training per corpo e spirito **I** Allergie **I** Dolori cronici **I** Emicranie **I** Predisposizione a infezioni **I** Disturbi alle capacità cerebrali e alla circolazione sanguigna **I** Malattie cardiache e polmonari **I** Sindromi di stanchezza e burnout

Diagnosi
I Parametri di laboratorio **I** Test ergometrico **I** Diagnosi ortopedica della postura e dei movimenti **I** Test auricolomedici **I** Diagnosi cronobiologiche **I** Esami di intolleranze alimentari

Trattamenti
I Agopuntura e trattamenti di coppettazione **I** Infiltrazioni e neuralterapia **I** Infusioni per il sistema immunitario per rafforzamento quotidiano e per disintossicare **I** Terapie manuali **I** Medicina Qi-Gong **I** Ossigenoterapia multifase **I** VIP: VERY INDIVIDUAL PROGRAM per rafforzare le capacità di autoguarigione del nostro corpo

Thermenhotel Ronacher
The 5-Star-SPA in Bad Kleinkirchheim

"IL TEMPO, che dedicherete alla Vostra salute presso l´Hotel SPA Ronacher rimarrà a lungo nella Vostra memoria e ne sarete sicuramente ripagati."

Dr. Wolfgang Hofmeister

Cari ospiti delle terme,

benvenuti ad uno dei più incantevoli e da secoli migliori luoghi di benessere, bellezza e salute.

Le vacanze termali e di piacere firmate Ronacher hanno in serbo per la Vostra salute molte risorse e tanti servizi che trasformeranno il piacere Spa in una squisita vacanza wellness. Un valore aggiunto che va ben oltre la semplice vacanza.

Come medico specializzato in cure termali sono a Vostra completa disposizione, con consigli medici personalizzati, affinché possiate approfittare di tutto il potenziale benefico per la Vostra salute del clima alpino, dell'acqua termale, ma soprattutto dell'eccellente centro termale.

Creerò insieme a Voi un personalizzato programma benessere o di cure termali con terapie e servizi medici extra, ideali per la Vostra situazione. Metteremo il piacere di vivere in salute al centro della Vostra vacanza.

Il RONACHER MEDICAL WELLNESS si basa sulla consolidata „Frohmedizin", un tipo di medicina che invoglia a vivere sani per vivere a lungo, combinando medicina tradizionale e metodi diagnostici alternativi a terapie. Questo tipo di medicina porta a un rilassamento prolungato nel tempo, a chiari miglioramenti del benessere e soprattutto a un successo obiettivamente misurabile, visibile anche dai valori di laboratorio.
Così la Vostra vacanza di relax & piacere, di bellezza & antietà sarà al contempo anche una vacanza di salute, con benefici di cui godrete anche una volta tornati a casa.

Questo è il nostro più sentito augurio,
spero di incontrarvi presto!

Cordialmente,

Dr. Med. Univ. Wolfgang Hofmeister

MEDICAL WELLNESS

Dr. Med. Univ. W. Hofmeister, Medico (medicina generale e chirurgia d'urgenza) specialista in trattamenti termali presso il Thermenhotel Ronacher. Nella sua opera „Elementare Heilkräfte" parla di prevenzione.

Dr. Med. Univ. Wolfgang Hofmeister

Elementare Heilkräfte

Virtù terapeutiche elementari

Terra - Acqua - Fuoco - Aria

Il Thermenhotel Ronacher è il luogo ideale per intraprendere nuove strade e porre fine a vecchi comportamenti abituali. È infatti qui che le virtù della medicina tradizionale europea vengono abbinandole ai quattro elementi, sviluppando un concetto di "dolce ritorno ad una vita sana".

Tutti conosciamo questa sensazione: quei momenti in cui, al mattino, preferiremmo restare a letto ignorando il lavoro. L' "attivo far niente" ci aiuta in questo caso a ottenere il risultato sperato, attivando nuove e inaspettate forze.
Se la combinazione di "apatia" e "assenza di prospettive di miglioramento" si trasforma in realtà, allora è necessario esplorare nuove strade. Il primo passo consiste nel prender coscienza del fatto che "non si è più in uno stato di equilibrio interiore". I quattro elementi non offrono un cambiamento radicale. Il cambiamento a cui si aspira può essere raggiunto solo con stimoli costanti e dolci per corpo e spirito, che generano benessere e salute a lungo termine.

Ritornare dolcemente a uno stile di vita sano fa bene a tutti: manager esausti, madri che si fanno carico di un peso doppio, pensionati dallo stile di vita attivo. Lo stile di vita europeo, caratterizzato dalla forte velocità, è per tutti un peso, a volte eccessivo. Al Ronacher si ha il tempo per immergersi nella quiete.

"Vieni e riposati"
Già durante la prima visita nella zona Spa si prova un senso di quiete, relax e di energia positiva. In questo ambiente si attiva e si favorisce quel naturale processo di guarigione latente dentro di noi. Come spesso accade nella vita, anche in questo caso c'è bisogno di avere una spinta dall'esterno, che in questo caso viene dal dott. Wolfgang Hofmeister. Specialista di medicina generale e chirurgia d'urgenza, il dott. Hofmeister è il responsabile di medicina termale al Thermenhotel Ronacher. In questa funzione non applica solo la medicina tradizionale, ma anche ricette personalizzate, per raggiungere un equilibrio interiore, fare il pieno di energia e ritrovare un equilibrio energetico. Nel suo lavoro utilizza le sue conoscenze di medicina tradizionale cinese (apprese a Shanghai) e di Tai Chi, Qi Gong e dei metodi tradizionali dei curatori africani.

"Sophisticated" relax
La forza dei quattro elementi (acqua, aria, fuoco, terra) non è un vuoto costrutto di astrusi astrologi ed esperti di esoterismo. Invece fa parte di quelle esperienze dei sensi che facciamo ogni giorno. Quando ci laviamo le mani, calciando via un sasso, accendendo una candela, ascoltando il rumore del vento... Non sorprende quindi vedere quanto gli insegnamenti dei quattro elementi siano fortemente radicati nella storia della cultura occidentale. Già i filosofi greci nell'antichità si sono chiesti se il mondo abbia avuto origine da fuoco, acqua, terra e aria, riallacciandosi in questo caso ad antiche conoscenze della Mesopotamia. Alchimisti come il medico Paracelso, che tra l'altro ha lavorato nella vicina città di Villach, caricarono nel tardo Medioevo i "quattro grandi" di caratteristiche spirituali. Oggi i medici come il dott. Hofmeister utilizzano l'azione degli elementi per riportare equilibrio interiore nelle nostre vite.
"Chi si trova in uno stato di disordine interiore si riconosce già da come parla. Chiari segnali sono un senso di spossatezza, di soffocamento e di mancanza di terreno sotto i piedi... Questo è il punto di partenza dei miei trattamenti, per attivare delle misure semplici e naturali, benefiche per la salute."

Celebrare quei processi naturali caratterizzati da una velocità sana per il nostro corpo e attivare energia durante tali momenti di relax e quiete è lo scopo del personale delle terme Ronacher. Tuttavia è necessario anche riattivare gli stimoli sensoriali per lo spirito e il corpo, utilizzando diversi esercizi. In questo modo ci si può sentire dapprima come una piccola, guizzante fiamma piena di forza, che piano piano si tramuta poi in un possente fuoco. Oppure si può immaginare di essere trasportati da un torrente, in un primo momento adagiandosi al letto del torrente, per poi aprire, con rinnovata forza creativa, nuovi percorsi del torrente. Tutte queste immagini ci permettono di ritrovare un ambiente sano, con molte possibilità di realizzarsi e aver successo.

I QUATTRO ELEMENTI
Quali vi rappresentano, cosa vi incoraggia, come creare benessere.

Acqua: entrare in circolo
La briosa sorgente, l'impetuoso fiume, le scroscianti onde marine: in base agli insegnamenti dei quattro elementi, l'acqua simboleggia movimento, che si esprime in onde, spirali, vortici e che ha ispirato il dott. Hofmeister nello sviluppare esercizi curativi. „Gli „esercizi elementari" agiscono, se effettuati con regolarità, come gocce costanti che scavano la pietra. Si attivano così le forze di autoguarigione insite in noi." Pensiamo al tranquillo specchio d'acqua di un lago. Una sola pietra può far oscillare l'intero lago!

Aria: respirare profondamente, regolarmente
In inverno il freddo vento del nord fa fischiare le nostre orecchie, in estate la brezza ci rinfresca, in autunno il vento alza le foglie verso il cielo con la sua inarrestabile forza. All'elemento dell'aria è stata abbinata fin dall'antichità una speciale virtù curativa. Il dott. Hofmeister ricorda che: „Anche per la medicina moderna diventa sempre più chiaro il modo in cui la consapevolezza del paziente e del medico e la percezione della malattia influenzano la prognosi, modificandola in modo ben evidente." L'aria è inoltre simbolo del respiro. Che si prenda aria o che ci si prenda tempo per riprendere fiato, una pausa per respirare è un buon modo per prevenire il burnout. Altrettanto efficaci sono „gli esercizi dei quattro elementi del dott. Hofmeister, che spiega: „Con questi esercizi impariamo ad ascoltare il nostro ritmo di vita, prendendo coscienza del ritmo del nostro respiro".