

Gesund sein - Gesund bleiben im Hildegard Naturhaus

Therapieangebot

Kuraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

>> Gesundheitsberatung & Massage

>> Aderlass nach Hildegard von Bingen

>> Kräutergarten auf über 6000 m²

>> Gästezimmer zum Wohlfühlen



Ein herzliches Hallo aus dem Hildegard Naturhaus!

Wie in jedem Jahr haben wir auch für 2026 unsere Hausbroschüre für Sie gestaltet - ein Werk mit über 30 Seiten, mit welchem wir einen Eindruck davon vermitteln möchten, wer wir sind und was uns ausmacht.

Mehrere Jahrzehnte Erfahrung in der Hildegard-Praxis und ein Hauskonzept, welches stets beständig erweitert wurde und bis zum heutigen Tag in seinen

Kompetenzen wächst. Wir trauen uns zu sagen, dass wir in unserem Schaffen und Wirken einzigartig sind.

Täglich sind wir bemüht, Sie bestmöglich auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen.

Blättern Sie durch dieses Büchlein und lernen Sie uns kennen.

Ihre Familie Hönegger

Lange ersehnt - jetzt ist es (fast) soweit:

im April 2026 erscheint Viktorias erstes Brotbackbuch!

- 50 abwechslungsreiche Dinkel-Rezepte ohne Sauerteig, die auch ohne große Vorerfahrung gelingen
- Wissenswertes rund um den Dinkel, dem wertvollsten Getreide nach HvB
- Maßgeschneiderte Genussempfehlungen
- Kreative Tipps zur Resteverwertung
- Anleitung zum Verkosten mit allen Sinnen

Schmackhafte Brote, innovatives Kleingebäck und süße Versuchungen - ein Buch, welches Sie auf jeder Seite Viktorias Liebe zum Brotbacken spüren und den Zauber vom genussvollen Dinkelbrotglück erfahren lässt.



... weil Brotbacken
einfach glücklich macht!

ca. 200 Seiten, Hardcover - € 32,-

schon jetzt vorbestellen unter:

www.dinkelbrotgluck.at



TherapieAngebot im Hildegard Naturhaus

Gesundheitsberatung im Hildegard Naturhaus

Wir betrachten den Menschen als Ganzes und beschäftigen uns nicht nur mit einzelnen Symptomen. Fußreflexzonen, Antlitzanalyse und der Zustand Ihrer Aura zeigen uns die Schwachstellen im Körper, die zu unterschiedlichsten Beschwerden führen können.

Unsere Anwendungs- und Ernährungsempfehlung wird speziell auf Sie und die Bedürfnisse Ihres Körpers abgestimmt.

Geballte Kompetenz

Über 45 Jahre Erfahrung in der Anwendung der Hildegard Medizin machen Augustin Hönegger zu einer Koryphäe auf diesem Gebiet. Seiner Vision und dem unermüd-

lichen Schaffen von ihm und seiner Frau Maria-Theresia ist es zu verdanken, dass das Hildegard Naturhaus zu dem werden konnte, was es heute ist!

Im Soge dieses Erfahrungsschatzes durfte Gerhard Hönegger aufwachsen und das Wissen quasi mit der Muttermilch aufsaugen. Seit 25 Jahren wirkt er aktiv im Therapiegeschehen. Seine dabei entwickelten Fähigkeiten, ergänzt von zahlreichen Ausbildungen im In- und Ausland sorgen für die stete Weiterentwicklung unserer hohen Ansprüche.

Gemeinsam bilden die beiden das Zentrum des Hildegard-Wissens in unserem Haus.

Einen Termin für Ihre persönliche Gesundheitsberatung können Sie online buchen unter: **www.hildegardnaturhaus.at** oder unter Tel: +43 (0)7747-5454.

Gesundheitsberatung nach H.v.B.

Erstberatung (ca 50 Min.): € 150,-
Kontrolltermin (ca 25 Min.): € 90,-

Therapieangebot

Kurraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

„... Der Mensch soll aber bei abnehmendem Mond zur Ader gelassen werden, zwischen dem ersten und sechsten Tag nach Vollmond ...“ ~ H.v.B. ~



ADERLASS nach Hildegard von Bingen

Der Aderlass wird bei Hildegard v. B. als wichtige Therapiemethode angesehen, um die Selbstheilungskräfte im Menschen anzuregen. Schlacken- und Giftstoffe, die sich im Körper angesammelt haben, werden ausgeleitet. Stoffwechsel und Hormonhaushalt werden reguliert. Der Aderlass wirkt fast allen unseren Zivilisationskrankheiten entgegen und dient optimal der Vorbeugung und zur Gesunderhaltung.

Wichtig für einen fachgerechten Aderlass ist die Mondphase (binnen 6 Tagen nach Vollmond) und dass Sie vollkommen nüchtern sind (auch kein Wasser trinken).

Ein Arzt entnimmt eine geringe Menge Blut aus Ihrer Armbeuge. Anschließend erhalten Sie ein Hildegard-Frühstück.

Am Nachmittag wird Ihr Blut vom Hildegard-Spezialisten mittels Sichtbefund analysiert und besprochen.

Aufbauend auf diese Blutanalyse erhalten Sie Therapievorschlüsse und Ratschlüsse zur Verbesserung Ihrer Gesundheit.

Nach dem Aderlass gönnen Sie Ihrem Körper zur optimalen Regeneration einige Tage leichte Dinkelkost, meiden körperliche Anstrengungen und schützen Ihre Augen vor Bildschirm und Fernseher, sowie vor grellem Sonnenlicht. Details dazu erklären wir Ihnen gerne auf Anfrage.

Anwendungskosten: € 89,-
(inkl. Frühstück, Sichtanalyse und Anwendungsempfehlung)

Sie haben eine weite Anreise und wollen entspannt Ihren Aderlass machen?
Übernachten Sie doch einfach in einem unserer gemütlichen Gästezimmer!



Aderlass im Hildegard Naturhaus

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 09.01.2026 (Fr) | 04.07.2026 (Sa) |
| 06.02.2026 (Fr) | 01.08.2026 (Sa) |
| 07.02.2026 (Sa) | 29.08.2026 (Sa) |
| 06.03.2026 (Fr) | 02.10.2026 (Fr) |
| 07.03.2026 (Sa) | 03.10.2026 (Sa) |
| 02.04.2026 (Do) | 30.10.2026 (Fr) |
| 07.04.2026 (Di) | 31.10.2026 (Sa) |
| 02.05.2026 (Sa) | 27.11.2026 (Fr) |
| 04.05.2026 (Mo) | 28.11.2026 (Sa) |
| 03.06.2026 (Mi) | |
| 05.06.2026 (Fr) | |

Aderlass in 3680 Hofamt Priel

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 03.02.2026 (Di) | 28.09.2026 (Mo) |
| 04.02.2026 (Mi) | 29.09.2026 (Di) |
| 05.02.2026 (Do) | 30.09.2026 (Mi) |

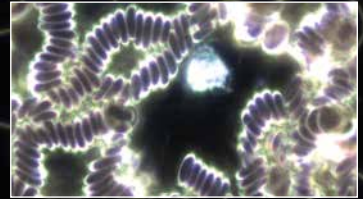
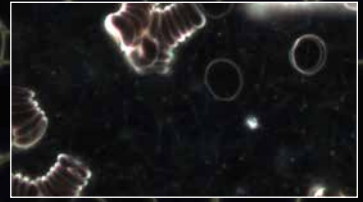
Aderlass in 8280 Fürstenfeld

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 05.05.2026 (Di) | 27.10.2026 (Di) |
| 06.05.2026 (Mi) | 28.10.2026 (Mi) |

**Anmeldung für alle
Aderlass-Termine unter:
+43 (0)7747-5454**

Alle Termine finden Sie auch auf unserer Homepage unter www.hildegardnaturhaus.at

Stornobedingungen für Termine in unserer Praxis: Bis eine Woche vor Termin ist eine Stornierung kostenlos möglich, danach 50% Stornokosten. Bei Stornierung innerhalb 12 Stunden vor dem Termin werden 100% Stornokosten verrechnet. Bei „Nicht-Erscheinen“ zu einem vereinbarten Termin werden ebenfalls 100% kosten verrechnet. - Wir bitten um Verständnis.



Dunkelfeld Blutanalyse

Die Dunkelfeld-Blutanalyse bietet eine großartige Möglichkeit um Ihr individuelles Therapiekonzept optimal an die Bedürfnisse Ihres Körpers anpassen zu können.

Alles was wir dafür von Ihnen benötigen, ist ein Tropfen frisches Blut aus der Fingerkuppe, der unmittelbar nach der Entnahme mit 1000facher Vergrößerung unter dem Dunkelfeldmikroskop analysiert wird. Sie können dabei selbst die Bilder Ihrer Vitalblutsituation am Bildschirm beobachten und den Erklärungen folgen.

Die roten und weißen Blutkörperchen werden nach Aussehen, Anzahl, Beweglichkeit und anderen Kriterien beurteilt und die verschiedenen Erscheinungsformen dokumentiert und ausgewertet.

Mit Hilfe der Dunkelfeldanalyse lässt sich des Weiteren sowohl das Milieu im Blut als auch die Höherentwicklung von Potiten beurteilen und somit eine vorhandene Disposition für Erkrankungen feststellen.

Diese besondere Form der Blutanalyse kann nicht ersetzt werden durch irgendeine andere Form der Blutuntersuchung, da das Blut seine Funktionsfähigkeit bei Milieuveränderung nach der Entnahme sehr schnell verändert.

Übliche Laborwerte ihres Blutes werden im Zuge dieser Analyse nicht erhoben. Dazu wenden Sie sich bitte wie gewohnt an Ihren Hausarzt.

Dunkelfeld-Blutanalyse & Beratung

Erstberatung (ca 50 Min.): € 150,-
Kontrolltermin (ca 25 Min.): € 90,-



Dynamische Wirbelsäulentherapie

Fehlstellungen der Wirbelsäule oder im Bewegungsapparat sind Ursache für viele gesundheitliche Probleme und Beschwerden. So können Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Tinnitus, Ischiasschmerzen, Verspannungen und die verschiedensten Organstörungen von verschobenen Wirbeln, Beinlängendifferenz oder Beckenschiefstand herrühren.

Mit speziellen und äußerst wirkungsvollen Mobilisationstechniken lösen wir Blockaden und Fehlstellungen von Becken, Kreuzbein und Wirbelsäule. Auch bei Problemen mit 1. und 2. Halswirbel (Atlas und Axis) sind Sie bei uns in den besten Händen.

Rechtzeitig therapiert, können Sie schwerwiegenden Folgen wie beispielsweise einem Bandscheibenvorfall oder Hüftschäden, vorbeugen.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Cranio-Sacral-Balancing

Die Craniosacral-Therapie ist eine besonders wohltuende und entspannende, zugleich aber auch äußerst tiefgehende Anwendung. Mit sanften Berührungen werden Blockaden gelöst und die Selbstheilung des Körpers angeregt. Das Craniosacrale System erstreckt sich von den Schädelknochen (Cranium) bis zum Kreuzbein (Sacrum) und stellt in gewisser Weise „den Puls des Lebens“ dar. Dieser „Craniosacrale Rhythmus“ beeinflusst unseren ganzen Körper und lässt sich von geschulten Händen erspüren.

Mit sanften Grifftechniken werden Blockaden im Körper vom Schädel bis zum Kreuzbein gelöst und Schädelknochen, Hirnhäute und Bindegewebe bewegt. Dadurch wird das Pulsieren des Cranio-Sacralen-Systems wieder in den natürlichen Rhythmus gebracht.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Fußreflexzonentherapie

Unsere Füße speichern die persönliche und organische Entwicklung unseres Körpers. Sie verändern sich mit unseren Lebensumständen und Befindlichkeiten.

Für den geschulten Blick sehen sie daher immer anders aus. Dadurch können wir Defizite frühzeitig erkennen und ausgleichen. Alle Organe und Körperteile sind mit Nervenzonen – den sogenannten Reflexzonen – verbunden. Durch die Stimulierung bestimmter Punkte, werden Selbstheilungsprozesse in den entsprechenden Körperteilen oder Organen ange-regt.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, harmonische und dabei äußerst wirksame Massageform. Sie regt den Strom der Lymphe an, beseitigt Stauungen, löst Schlackenstoffe aus dem Bindegewebe und unterstützt den Abwehrmechanismus Ihres Immunsystems. Sie wirkt beruhigend auf das Nervensystem, ist dadurch schmerzlindernd und entspannend und unterstützt den Organismus beim Abbau von Lymphstau oder Ödemen. Nach Operationen können somit Schmerzmittel minimiert und die Regeneration beschleunigt werden.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-



Neuigkeiten, Impressionen aus dem Kräutergarten und aktuelle Einblicke in das Geschehen im Hildegard Naturhaus erwarten Sie auf:



www.facebook.com/hildegardnaturhaus | www.instagram.com/hildegard.naturhaus



Klassische Massage

Durch gezielte Griffen und Massage-techniken lockern wir Ihre Verspannungen und regen Ihren Blut- und Lymphkreislauf an. Organe und Muskulatur werden mit Sauerstoff versorgt, Schlacken- und Giftstoffe werden besser abtransportiert. Auch die Psyche profitiert von diesen wertvollen Minuten der Entspannung.

Vollmassage: (ca 50 Min.) € 83,-
Teilmassage: (ca 25 Min.) € 45,-

Hot Stone Massage

Diese Kombination aus behutsamer Massage und tiefenwirksamer Wärme ist ein wahres Wundermittel gegen tiefsitzende Verspannungen und Muskelverhärtungen. Die Hot Stone Massage harmonisiert Ihre Energiezentren und Sie fühlen sich rundum wohl.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Aloe Vera Honig-Massage

Diese belebende Massage ist eine einzigartige Anwendung, entwickelt in unserer Praxis. Dabei kombinieren wir die Heilkräfte von Honig und Aloe Vera. Energieblockaden und Verspannungen lösen sich, Ihr Körper wird besser durchblutet, entgiftet und entschlackt. Stoffwechsel und Organfunktionen werden angeregt und das Immunsystem gestärkt.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Aromaöl Massage

Die sanfte Massage und der angenehme Duft der ausgewählten Aromaöle führen zu einem Zustand der inneren Ruhe und Ausgeglichenheit. Die natürlichen Inhaltsstoffe dringen tief in die Hautschichten ein und stimulieren das Nerven-, Blut- und Lymphsystem.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-



Schröpftherapie

Das Schröpfen ist eine sehr alte Therapieform, die sich über Jahrhunderte bewährt hat. Durch das Ansetzen der Schröpfgläser wird ein Unterdruck erzeugt, wodurch dem Körper Gifte entzogen werden, die sich im Lauf der Jahre im Zellsystem angesammelt haben. Blut- und Lymphfluss werden sofort ange-regt und führen zu einer Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

Bei uns im Hildegard Naturhaus wird ausschließlich das „Trocken“-Schröpfen praktiziert. Dies hinterlässt keine Narben und regt den Körper nachhaltig an Giftstoffe auszuleiten.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 73,-

Im Rahmen unserer Kuraufenthalte bieten wir auch weitere Spezial-Anwendungen an. Lassen Sie sich überraschen!

Ulmenholzfeuer

Dass die Ulme heilende Wirkstoffe enthält, war den Ärzten bereits in der Antike bekannt. Auch Hildegard von Bingen wusste von den heilenden Kräften der Ulme und hielt sie als Gichtmittel in großen Ehren. „*Der Gichtkranke solle sich an einem Feuer aus Ulmenholz wärmen. Und die Gicht wird zur Stunde weichen.*“ Das wärmende Ulmenholzfeuer fördert die Durchblutung und aktiviert die Selbstheilung. Bewährt hat es sich auch zur Stärkung der Nieren. Wir unterstützen die Wirkung mit einer Einreibung der betroffenen Stellen mit heilkräftigen Cremes.

Anwendungskosten: (ca 50 Min.) € 83,-

Terminvereinbarung unter:

+43 (0)7747 5454

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!



Therapieangebot

Kuraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

Kur**Aufenthalte** im Hildegard Naturhaus

Gesundheitstage

Reservieren Sie sich rechtzeitig einen Termin bei unseren überaus beliebten Gesundheitstagen inkl. Aderlass nach Hildegard von Bingen. Vier Tage ganz im Zeichen der Gesundheit und Entspannung im Hildegard Naturhaus. Am Tag der Abreise findet morgens der fachgerechte Aderlass statt, bevor Sie sich beim anschließendem Aderlassfrühstück stärken. Nachmittags erfahren Sie beim Sichtbefund viel Wissenswertes rund um den Aderlass, bevor Sie Ihre persönliche Auswertung erhalten.

Termine:

- 30.03. bis 02.04.2026
- 01.07. bis 04.07.2026
- 26.08. bis 29.08.2026

Inkludierte Leistungen:

- Gesundheitsberatung mit Therapieempfehlung
- Vier persönlich auf Sie abgestimmte Therapieanwendungen
- Fachgerechter Aderlass nach H.v.B. inkl. Sichtanalyse & Aderlass-Frühstück
- Fachvorträge mit wertvollen Informationen für Ihre Gesundheit
- Nächtigung mit Hildegard-Frühstück
- Mittag- und Abendessen

Anreise: Begrüßung 11.00 Uhr

im DZ ohne Balkon	€ 789,- / Person
im EZ ohne Balkon	€ 840,- / Person
im DZ mit Balkon	€ 807,- / Person
im EZ mit Balkon	€ 870,- / Person
Preise zzgl. Ortstaxe	€ 2,40 / Nacht



Sanftes Heilfasten nach Hildegard von Bingen

Wohl jedem sind die zahlreichen positiven Auswirkungen auf unserem Körper bekannt: Entschlacken und Entgiften, quasi den Körper wieder ein Stück weit auf „Werkseinstellung“ zurückzusetzen. Reinigen Sie Ihren Körper auf sanfte Weise. Finden Sie innere Ausgeglichenheit und Ruhe. Besinnen Sie sich auf das, was Ihnen gut tut.

Beim fachgerechten Hildegard-Heilfasten geht es in erster Linie nicht darum überflüssige Kilos loszuwerden, sondern körperlich wie auch seelisch ins Gleichgewicht zu kommen. Unsere Fasten-Verpflegung nach Hildegard von Bingen, tägliche Therapieanwendungen, geführte Meditationen und die gemeinsamen Erfahrungen in der Gruppe sind dabei eine große Unterstützung.

Termin:

- 08. März bis 14. März 2026

Inkludierte Leistungen:

- Begrüßung und gemeinsames Abendessen mit dem Fastenleiter
- Körperanalyse mit Therapieempfehlung
- Morgengymnastik in der Gruppe
- Tägliche Therapieanwendungen
- Gemeinsame Fastenmahlzeiten
- Geführte Bewegung in der Natur (Nordic Walking, Spaziergänge etc.)
- Abendliche Fachvorträge
- Nächtigung in unseren Wohlfühlzimmern

Anreise: Sonntag, Begrüßung 17.00 Uhr

Abreise: Samstag, Verabschiedung nach dem Frühstück

im DZ ohne Balkon	€ 1038,- / Person
im EZ ohne Balkon	€ 1140,- / Person
im DZ mit Balkon	€ 1074,- / Person
im EZ mit Balkon	€ 1200,- / Person
Preise zzgl. Ortstaxe	€ 2,40 / Nacht



Hildegard-Wohlfühlwoche

Lassen Sie den Alltag und seine Sorgen zu Hause. Genießen Sie diese Tage der Ruhe im Hildegard Naturhaus. Schmackhafte und gesunde Speisen nach Hildegard von Bingen, persönlich auf Sie abgestimmte Therapieanwendungen und die Atmosphäre und Düfte in unserem einzigartigen Hildegard-Kräutergarten, machen Ihre Auszeit zu einem vitalisierenden Erlebnis für alle Sinne!

Unser Haus befindet sich im Dreiländereck Oberösterreich – Bayern – Salzburg. Verbinden Sie Ihren Aufenthalt mit einem Besuch der Weltkulturerbestadt Salzburg, entspannen Sie bei Ausflügen ins Salzburger Seenland, oder lassen Sie im Naturparadies des Innviertels Ihre Seele baumeln.

Termin:

- 19. Juli bis 25. Juli 2026

Inkludierte Leistungen:

- Gesundheitsberatung mit Therapieempfehlung
- Vier persönlich auf Sie abgestimmte Therapieanwendungen
- Fachvorträge mit wertvollen Informationen für Ihre Gesundheit
- Nächtigung mit Hildegard-Frühstück und Mittagessen nach H.v.B.

Anreise: Sonntag, Begrüßung 17.00 Uhr

Abreise: Samstag, nach dem Frühstück

im DZ ohne Balkon	€ 810,- / Person
im EZ ohne Balkon	€ 912,- / Person
im DZ mit Balkon	€ 846,- / Person
im EZ mit Balkon	€ 972,- / Person
Preise zzgl. Ortstaxe	€ 2,40 / Nacht

Bitte bei Package-Buchungen beachten: Bei Absage innerhalb von 20 Werktagen vor Reiseantritt wird eine Stornogebühr von € 100,- verrechnet. Bei Stornierung der Buchung innerhalb von 7 Werktagen vor Reiseantritt muss eine Gebühr in der Höhe von 50% des Buchungswertes in Rechnung gestellt werden (Ersatzperson möglich).



Natururlaub im Hildegard Naturhaus

Natururlaub im Hildegard Naturhaus

Verbringen Sie Ihren Urlaub bei uns im Kräuterparadies und genießen Sie einige Tage abseits von Stress und Hektik.

Verbinden Sie Ihre Seminare, Ihre Therapie oder den Aderlass im Hildegard Naturhaus mit einer Nächtigung in einem unserer liebevoll gestalteten Zimmer.

Alle Vorteile auf einen Blick:

- Genießer-Frühstück mit Brot & Gebäck aus der hauseigenen Backstube
- Massivholz-Zimmer in charmanter Holzbauweise
- Nichtraucherzimmer
- TV und kostenloses WLAN
- Gästeküche mit Kühlschrank zur freien Benutzung
- Gesellschaftsbereich für ein gemütliches Beisammensein
- Teebar – Tag und Nacht zugänglich

Es ist unser Anliegen, dass Sie sich bei uns wohlfühlen. Treten Sie ein und erleben Sie die besondere Atmosphäre unserer gemütlichen Komfortzimmer.

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen!

Erleben Sie unser Naturparadies

- Naturgenießen im 6.000 m² großen Hildegard Kräutergarten
- lauschige Plätze zum Erholen, Innehalten und Krafttanken
- Geschichtenzauber für Jung und Alt
- Minipferde, Laufenten, Hühner, Wachteln - lernen Sie unsere tierischen Mitbewohner kennen!
- gemütlicher Grillplatz unterm Nussbaum
- Liegewiese
- Kneippbecken



Kombinieren Sie Ihren Aufenthalt mit individuellen Anwendungen.

Aufgrund begrenzter Verfügbarkeit diese unbedingt im Voraus buchen!

Therapieangebot

Kuraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

Harmonische Massivholzzimmer

Treten Sie ein und fühlen Sie sich wohl. Spüren Sie die besondere Atmosphäre von Holz und erleben Sie die Natur.

Unsere geräumigen, in harmonischen Farben gestalteten **Massivholz-Zimmer** befinden sich im ersten Stock und laden mit ihrer warmen Ausstrahlung zum Wohlfühlen ein. Einfach ankommen und die Seele baumeln lassen!

Die besonders ruhig gelegenen **Massivholz-Zimmer mit Balkon** bezauern zudem mit ihrem wunderschönen Ausblick auf Wiesen und Felder. Auf dem Balkon können Sie vom frühen Nachmittag bis in die Abendstunden die



wärmende Energie der Sonnenstrahlen tanken. Mit etwas Glück entdecken Sie dabei auch einige unserer „wilden Nachbarn“. Immer wieder lassen sich Rehe oder Hasen bei ihren Spaziergängen beobachten.

Doppelzimmer ohne Balkon ab € 106,- / Nacht
 Einzelzimmer ohne Balkon ab € 70,- / Nacht

Doppelzimmer mit Balkon ab € 118,- / Nacht
 Einzelzimmer mit Balkon ab € 80,- / Nacht

- Preise inkl. Genießer-Frühstück
- Preise zzgl. Ortstaxe € 2,40 / Pers. & Nacht

- Stornogebühr ab 7 Tage vorher 50%
- Stornogebühr ab 1 Tag vorher 100%

***Neu: Unsere Mansarden-
Zimmer sind jetzt mit Klima-
Anlage ausgestattet!***



Therapieangebot

Kuraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

Gemütliche Mansardenzimmer



Klein, aber fein! - Unsere Mansardenzimmer befinden sich im zweiten Stock im Haupthaus. Der Charme der Dachschräge verbreitet heimelige Gemütlichkeit.

Diese Zimmer sind ideal, wenn Sie allein zu uns kommen oder eine preiswerte Unterkunft bevorzugen.

Zweibettzimmer*	ab € 89,- / Nacht
Einzelzimmer	ab € 55,- / Nacht

*getrennte Betten

Zimmerbuchung mit BESTPREIS-GARANTIE

auf unserer Homepage:
www.hildegardnaturhaus.at

oder per Telefon unter:
+43 (0)7747-5454

Preise zzgl. Ortstaxe (€ 2,40/Person/Nacht)



Geräumige Ferienwohnung „Kräuterreich“



Unsere geräumige Ferienwohnung liegt ebenfalls im zweiten Stock des Haupthauses. Sie besteht aus einem hellen, gemütlichen Wohnraum, 2 Schlafzimmern für je 2 Personen, Küche, Bad und WC.

Der großzügig angelegte Wohnraum bietet weitere komfortable Schlafmöglichkeiten, sodass insgesamt 6 Personen in unserem „Kräuterreich“ nächtigen können.

Ideal für Familien und Selbstversorger!

Preise zzgl. Ortstaxe (€ 2,40/Person/Nacht)

Ferienwohnung Kräuterreich (78 m²)

- für 2 bis 6 Personen
- 2 Schlafzimmer, Küche, Wohnraum, Dusche, WC

für 2 Personen	ab € 93,- / Nacht
jede weitere Person	€ 45,- / Nacht
zzgl. Endreinigung	€ 55,-

Auf Wunsch können Sie auch Ihr Frühstück dazubuchen: € 18,- / Person & Tag

KräuterParadies

im Hildegard Naturhaus

Hildegard Heilkräutergarten

Mit über 6.000 m² Fläche lädt der Heilkräutergarten des Hildegard Naturhauses ein zum Rasten und Durchatmen - er ist ein Erlebnis für alle Sinne.

Das Herzstück ist der **Arzneigarten**. Hier finden Sie über 200 verschiedene Heilpflanzen der Hildegard-Medizin und der allgemeinen Naturheilkunde.

Im liebevoll angelegten **Hausgarten** wächst und gedeiht eine feine Auswahl an Gemüse - so kommen Vitamine frisch auf den Tisch!

Eine **Waldzone**, die **Wildsträucherhecke** und verschiedene **Obstbäume** bieten Anschauungsmaterial für Gesundheitstipps der hl. Hildegard von Bingen.

Wasser als Quelle des Lebens durchfließt unseren Garten. Das sanfte Plätschern des Baches und die Ruhe des Teiches gibt Ihrem Körper Kraft und Energie. Das **Wasserbiotop** und **Alpinum** mit **Trockenbiotop** bieten Lebensraum für

„Die ganze Natur soll dem Menschen zur Verfügung stehen, auf dass er mit ihr wirke, weil ja der Mensch ohne sie weder leben noch bestehen kann ...“

~ Hildegard von Bingen ~

eine große Artenvielfalt von unterschiedlichsten Tieren und offenbaren viele Geheimnisse der Natur.

Sie wollen aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun? Dann nutzen Sie unsere **Kneipp-Anlage**. Wassertreten und Armbäder bringen Ihren Kreislauf in Schwung und erfrischen. Regelmäßig und richtig angewendet wirkt sich das Kneippen positiv auf unser Immun- und Herz-Kreislaufsystem aus.

Kaum ein Gartenbesucher, der nicht „tierisch“ begrüßt wird! Unsere freundlichen **Mini-Pferde** schließen rasch Freundschaft mit tierlieben Besuchern und freuen sich über Streicheleinheiten.



Führungen für Gruppen

Sie können unseren Naturgarten gerne jederzeit kostenlos besuchen.

Wollen Sie aber mehr erfahren über Heilkräuter, Arzneipflanzen und die Heilkunde der Hildegard von Bingen, empfiehlt sich eine **Experten-Führung**.

Wir geben dabei unser Wissen und unsere Erfahrungen an Sie weiter.

Dauer (inkl. Besuch im Naturladen und Zeit für persönliche Fragen): ca 2,5 Std.

Kosten: € 120,- pro Gruppe (max. 60 Personen)



Geschichten aus dem Kräutergarten

Mal zum Schmunzeln, mal lehrreich, mal einfach nur entzückend... so vielseitig präsentiert sich die interaktive Geschichtenwelt in unserem Kräutergarten.

Im Mittelpunkt der Erzählungen steht Irmis, die mit ihrer Hilfsbereitschaft und ihrem umfangreichen Heilwissen bereits zahlreichen Bewohnern des Kräutergartens in brenzligen Situationen beigegeben hat.

An idyllischen Plätzen im Garten verteilt laden lila Täfelchen dazu ein, Irmis und ihre Freunde bei deren Abenteuern zu begleiten – einfach den jeweiligen QR-Code scannen und die Hörgeschichte genießen!

Für ein erstes Kennenlernen finden Sie hier die Vorstellungsfolge:





Kapelle zum barmherzigen Jesus & Mariengrotte



Mitten im Hildegard Heilkräutergarten befinden sich die Kapelle zum Barmherzigen Jesus und eine liebevoll errichtete Mariengrotte. Diese besonderen Orte laden Besucher, Kunden und Gäste ein, ein wenig inne zu halten und Besinnung zu finden.

Die Kapelle wurde mit unermüdlichem persönlichen Einsatz und großzügiger Unterstützung von zahlreichen Gönnern erbaut und bei einem wunderschönen Festgottesdienst im Juni 2018 feierlich eingeweiht.

Seit Herbst 2014 gibt es einen Marienwanderweg von St. Marienkirchen am Hausruck nach Altötting. Viele ehrwürdige Mariendenkmäler und Kirchen zum Gedenken an die Gottesmutter zählen zu den Stationen der Pilger. Auf halbem Weg bietet es sich an, einen kleinen Abstecher zur Mariengrotte im Hildegard Kräutergarten zu machen.

Für Pilger bieten wir (bei Buchung direkt bei uns im Hildegard Naturhaus) auch einen Sonderpreis für die Nächtigung in unserer Frühstückspension.

Der Wanderführer ist bei uns erhältlich.





NaturLaden

im Hildegard Naturhaus

Therapieangebot

Kuraufenthalte

Frühstückspension

Heilkräutergarten

Seminarangebot

Hildegard Naturladen

Egal, ob Sie einen Aufenthalt in einem unserer Wohlfühlzimmer gebucht haben, für eine Therapieanwendung zu uns kommen, oder einfach in unserem ausgewählten Sortiment stöbern möchten - hier sind Sie in jedem Fall richtig, denn in unserem Naturladen laufen alle Fäden zusammen.

Neben dem umfangreichen Angebot an Hildegard-Produkten finden Sie bei uns eine Reihe an wertvollen Lebensmitteln für einen gesundheitsbewussten Lebensstil,

Öffnungszeiten Naturladen:

Mo. - Fr.: 09.00 bis 12.00 Uhr
13.30 bis 17.00 Uhr
Samstag: 09.00 bis 12.00 Uhr

sowie auch erprobte und bewährte Hilfsmittel für mehr Gesundheit und Wohlbefinden, wie zum Beispiel die beliebten Akupressurmatten oder die energisierenden Amethyst-Krüge.



Wie verschenkt man Gesundheit und Wohlbefinden?

Mit Gutscheinen aus dem Hildegard Naturhaus gelingt das ganz einfach! Diese sind wahre Alleskönner, denn der Beschenkte entscheidet selber, ob eine entspannende Anwendung, ein Wohlfühl-Aufenthalt, ein lehrreiches Seminar, oder ein Einkauf im Naturladen das Richtige ist.

Seminarangebot im Hildegard Naturhaus

Seminare im Hildegard Naturhaus

Hatten Sie immer schon Interesse an Naturheilkunde, oder ist es erst kürzlich erwacht? In unserem vielfältigen Seminarprogramm ist in jedem Fall etwas für Sie dabei.

Hier vereinen sich Wissensvermittlung mit Erfahrung und praktischer Anwendung im Wohlfühlambiente unseres Hauses - eine gelungene Mischung, die unsere Kursteilnehmer sehr schätzen.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen unser Kursprogramm vor. Für Informationen auf dem aktuellsten Stand besuchen Sie am besten unsere Homepage. Dort können Sie sich auch direkt zu Ihren Wunsch-Seminaren anmelden.

TIPP: Bei ausgebuchten Kursen haben Sie dort auch die Möglichkeit sich auf der Warteliste einzutragen!



Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen!

Deshalb teilen wir unser umfangreiches Wissen gerne mit Ihnen. Auf unserer Homepage finden Sie eine Reihe an **Videos mit Gesundheitstipps** nach Hildegard von Bingen.

Auf diese können Sie dort **KOSTENLOS** zugreifen: www.hildegardnaturhaus.at

Für weitere wertvolle Infos rund um Ihre Gesundheit, abonnieren Sie dort einfach unseren **Newsletter!**



Früherkennung von Krankheiten

Ob Sie es glauben oder nicht: Unser Körper versucht mit uns zu kommunizieren. Wir aber haben in einer Zeit von Hektik und Stress, diverser Umwelteinflüsse und einer ständigen Reizüberflutung verlernt auf die Signale unseres Körpers zu achten.

In diesem Seminar möchten wir Sie wieder sensibilisieren. Sie lernen die Signale des Körpers durch einfache Methoden zu erkennen und zu deuten, um der Entstehung und dem Ausbruch von Krankheiten rechtzeitig entgegenzuwirken.

Seminarbeitrag: € 175,- pro Person

Umfangreiche Seminarunterlagen sowie eine Kursbestätigung, Pausengetränke und Snacks sind im Preis inbegriffen.

Termin:

18. April 2026

Referent: Augustin Hönegger

Seit 1980 befasst sich Augustin intensiv mit natürlichen Therapiemöglichkeiten, insbesondere der Naturheilkunde nach Hildegard von Bingen.

Das Bestreben, Menschen bei der Wiedererlangung ihrer Gesundheit und Lebensqualität zu unterstützen, ist seine Berufung. Deshalb gibt er den in vielen Jahren erworbenen Erfahrungsschatz gerne an Sie weiter.

Anmeldung für alle Seminare: www.hildegardnaturhaus.at

oder telefonisch unter +43(0)7747/5454



Wirbelsäulen-Seminar (2-tägig)

Fehlstellungen der Wirbelsäule oder im Bewegungs-Apparat sind Ursachen für viele gesundheitliche Probleme und Beschwerden. So können Kopfschmerzen, Schwindel, Sehstörungen, Tinnitus, Ischiasschmerzen, Verspannungen und die verschiedensten Organstörungen von verschobenen Wirbeln, Beinlängendifferenz oder Beckenschiefstand herrühren.

Sie lernen in dem 2-tägigen Seminar dies zu erkennen und daraus resultierende Blockaden mit gezielten Massagegriffen zu lösen. Sie erfahren das Wesentliche zur Anatomie und Physiologie der Wirbelsäule, den häufigsten gesundheitlichen Problemen und erlernen die Techniken einer sanften und wirkungsvollen Wirbelsäulenthherapie.

Termin:

25. & 26. September 2026

Referent: Gerhard Hönegger

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 17:00 Uhr

Seminarbeitrag: € 340,- pro Person

Umfangreiche Seminarunterlagen sowie eine Kursbestätigung, Pausengetränke und Snacks sind im Preis inbegriffen.

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, kl. Kissen, Handtuch, 2 Leintücher, Decke, Hausschuhe, Socken

Anmeldung für alle Seminare: www.hildegardnaturhaus.at

oder telefonisch unter +43(0)7747/5454



Fußreflexzonen-Seminar (2-tägig)

Reflexzonen sind Nervenpunkte, die mit einer von diesem Punkt entfernten Körperstelle in Verbindung stehen. Die am einfachsten zu behandelnden Zonen befinden sich am Fuß.

Lernen Sie frühzeitiges Erkennen von gesundheitlichen Schwachstellen und einfache Grifftechniken zur Massage gestörter Reflexzonen. Darüber hinaus erhalten Sie viele weitere Tipps und ergänzende Therapievorschlüsse aus der Hildegard-Praxis.

In nur 2 Tagen erlernen Sie diese Massage-technik so weit, dass Sie Schwachstellen des Körpers entdecken, Funktionsstörungen beheben und Probleme lindern können.

Seminarbeitrag: € 340,- pro Person
Umfangreiche Seminarunterlagen sowie eine Kursbestätigung, Pausengetränke und Snacks sind im Preis inbegriffen.

Termine:

19. & 20. Juni 2026

13. & 14. November 2026

Referent: Augustin Hönegger

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 17:00 Uhr

Bitte mitbringen

Bequeme Kleidung, Handtuch,
Socken, Hausschuhe

Damit Sie sich erholt und entspannt
Ihren ausgewählten Lehrinhalten
widmen können, nützen Sie
doch die Möglichkeit in unserer
Frühstückspension zu nächtigen!



Brotbacken mit DINKEL

~ Back Dir ein Stück vom Dinkelbrotglück ~

Brotbacken ist etwas Wunderbares! Lieben Sie auch das warme Gefühl, wenn der himmlische Duft von frischgebackenem Brot durchs Haus zieht ...?

An diesem Backtag wollen wir uns mit den Geheimnissen von wertvollem Dinkel-Brot beschäftigen. Wir backen 6 unterschiedliche Sorten und stellen dabei fest, wie herrlich vielseitig dieses bekömmliche Getreide ist. Dabei nutzen wir die faszinierende Urkraft des Feuers im Holzbackofen, beschäftigen uns aber genauso damit wie das Brot auch im heimischen Backrohr perfekt gelingt. – Vom Brotbackanfänger bis zum Brotbackprofi ist dabei jeder herzlich willkommen.

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 16:00 Uhr

Seminarbeitrag: € 175,- pro Person

(inkl. Rezeptmappe und sensorischer Verkostung)

Termine:

17. Jänner 2026 (Sa)

21. März 2026 (Sa)

30. Mai 2026 (Sa)

19. Sept. 2026 (Sa)

24. Okt. 2026 (Sa)

Referentin: Viktoria Hönegger

Mit Leidenschaft für gutes Brot und der Ausbildung zur **zert. Brotsommelière** hat Viktoria die Brotkultur im Hildegard Naturhaus auf ein neues Niveau gehoben.

Mit viel Liebe zum traditionellen Handwerk wird von ihr jede Woche der Holzbackofen angeheizt. Alle unsere Brotsorten werden von Viktoria höchstpersönlich in Anlehnung an die Lehren der Hildegard v. B. kreiert.

Bitte mitbringen

Kochschürze, Hausschuhe,
Brotkorb für den Heimtransport



Brotbacken mit KRÄUTERN

~ Dinkelbrotglück mit den Schätzen der Natur ~

Brotbacken entschleunigt und erdet. Es bringt uns ein Stück weit näher an unseren Ursprung, wenn wir dieses wertvolle Nahrungsmittel mit unseren eigenen Händen herstellen.

Da liegt es doch nahe, noch einen weiteren Schritt in diese Richtung zu gehen, den Blick für die Reichtümer in unserer grünen Umgebung neu zu gewinnen und mit heilsamen und wohlschmeckenden Kräutern aromatisches Brot zu backen!

Wir schöpfen an diesem Tag aus der Fülle des Kräutergartens, beschäftigen uns aber auch mit der Frage wie und wo die verwendeten Kräuter in der Natur zu finden sind. Wir backen 6 verschiedene Brotsorten - lassen Sie sich überraschen!

Termine:

16. Mai 2026 (Sa)

Referentin: Viktoria Hönegger

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 16:00 Uhr

Bitte mitbringen

Kochschürze, Hausschuhe,
Brotkorb für den Heimtransport

Seminarbeitrag: € 175,- pro Person
(inkl. Rezeptmappe und
sensorischer Verkostung)

Anmeldung und aktuelle
Seminar-Termine unter:

www.hildegardnaturhaus.at



MEHR Brotbacken mit Dinkel

~ Back Dir noch mehr vom Dinkelbrotglück ~

Wer einmal den Brotback-Zauber für sich entdeckt hat, der kann nicht mehr genug davon bekommen!

Da kann es höchstens passieren, dass einen der eigene Alltag ausbremst und man somit ungewollt aus der eigenen Backroutine herauspurzelt, oder man erst gar nicht dahin kommt, sich eine aufzubauen.

Was hilft am Besten um wieder motiviert mit dem Brotbacken loszustarten?

Ein gemeinsamer Backtag mit neuen spannenden Rezepten - lehrreich, kreativ, wertvoll - so wie Sie es eben vom Brotbacken mit Viktoria gewohnt sind.

Neben einer kurzen Auffrischung zum Thema „Dinkel-Sauerteig“ teilt Viktoria auch wieder ihr Wissen und kleine, aber wirkungsvolle Kunstkniffe, um ein weiteres Mal mit dem verstaubten Vorurteil des „trockenen Dinkelbrotes“ aufzuräumen!

Termin:

21. Februar 2026 (Sa)

22. August 2026 (Sa)

Dieser Kurs richtet sich in erster Linie an AbsolventInnen des Kurses „Backen mit Dinkel“, kann aber auch von anderen BrotbäckerInnen mit Vorerfahrung besucht werden.

Referentin: Viktoria Hönegger

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 16:00 Uhr

Seminarbeitrag: € 175,- pro Person
(inkl. Rezeptmappe und Verkostung)

Bitte mitbringen

Kochschürze, Hausschuhe,
Brotkorb für den Heimtransport



WEIHNACHTLICHES aus der Dinkel-Bäckstube

Der Advent ist eine ganz besondere Zeit im Jahr. Meist fällt er aber im Alltagstrubel nicht so still und besinnlich aus, wie wir ihn uns vielleicht wünschen würden. Beim Backen von kleinen Weihnachts-Naschereien kommt die Stimmung aber von ganz allein!

Grade rechtzeitig vor dem Beginn der Adventzeit teilt Viktoria die Rezepte ihrer Lieblings-Kekserl mit Euch, dazu verrät sie auch wie man ihren herrlichen Honig-Lebkuchen und andere süße weihnachtliche Leckereien zaubert. Mit dazu gibt es außerdem Back-Ideen für die pikante Adventjause – selbstverständlich alles aus Dinkel!

Referentin: Viktoria Hönegger

Seminarzeiten: 9:00 bis ca. 16:00 Uhr

Termin:

21. November 2026 (Sa)

Nach dem Genuss der Verkostung geht es dann ans Einpacken, denn Ihr kommt nicht mit leeren Händen nach Hause: mit einer Auswahl der gebackenen Köstlichkeiten könnt Ihr gleich Euren Liebsten den Start in die Adventzeit versüßen!

Seminarbeitrag: € 175,- pro Person (inkl. Rezeptmappe und sensorischer Verkostung)

Bitte mitbringen

Kochschürze, Hausschuhe,
Korb und Keksdose für
den Heimtransport

Vortrags Angebot

vom Hildegard Naturhaus

Wir kommen auch zu Ihnen!

Fundiertes Wissen aus der Hildegard-Heilkunde gepaart mit dem unbezahlbaren Erfahrungsschatz aus der täglichen Praxis - unsere Experten wissen wovon sie reden!

Es darf wieder „menscheln“ - kein Informationsvideo aus dem Internet ersetzt den zwischenmenschlichen Austausch bei einem Vortrag!

Die Referenten

Gerhard Hönegger

Seinem Engagement ist es zu verdanken, dass die Hildegard Vorträge wieder Fahrt aufnehmen - die Weitergabe seines Wissens sieht Gerhard als großen Auftrag.

Augustin Hönegger

Auch nach Jahrzehnten im Dienste der Hildegard Medizin bereitet es Augustin immer noch große Freude, viele Menschen an seinen Erfahrungen teilhaben zu lassen.

Aus genau diesem Grund machen wir uns auch gerne auf den Weg zu Ihnen!

Egal, ob für eine Vereinsversammlung, eine größere Veranstaltung oder einfach ein Zusammenkommen Gleichgesinnter - bestimmt lässt sich auch für Ihren Vortrag das passende Thema finden!

Eine Auswahl unserer Vortragsthemen

- Hildegard-Medizin - Gesundheit für Körper, Geist & Seele
- Hausapotheke nach Hildegard v. B.
- Fit in den Frühling - Entgiftung und Entschlackung nach Hildegard v. B.
- Immunsystem stärken mit Hildegard v. B.
- Gesund leben mit Hildegard v. B.

Vortragskosten: € 250,-

Fahrtkosten: € 0,84/km

Dauer: ca. 1,5 Stunden mit anschließender Möglichkeit für Fragen an den Referenten



Hildegard von Bingen



Seit 1976 stellen wir Naturprodukte nach den Originalrezepten der hl. Hildegard von Bingen her. Umfangreiches Fachwissen in Herstellung und Kräuterkunde unterstreichen die Qualität unserer Produkte.

Wir bürgen mit unserem Namen für die Echtheit der St. Hildegard-Posch-Naturprodukte.

Ihr 
Mag. pharm. Patrick Posch



Original Hildegard-Produkte

- **Gesamtsortiment an Original-Hildegard-Produkten**
- **Herstellung in der St. Hildegard-POSCH Drogerie seit 50 Jahren Ihr Hildegard-Spezialisten**
- **Bio-Pflanzenrohstoffe aus eigenem Kräuteranbau**
- **Bio-Kräuter & Bio-Hildegard-Elixiere**
- **Europaweiter Versand an Privatkunden**



Hildegard-Naturprodukte
St. Hildegard-Posch GmbH
Thern 40
4880 St. Georgen/Österr.
Tel.: 0043 (0) 57 855 100

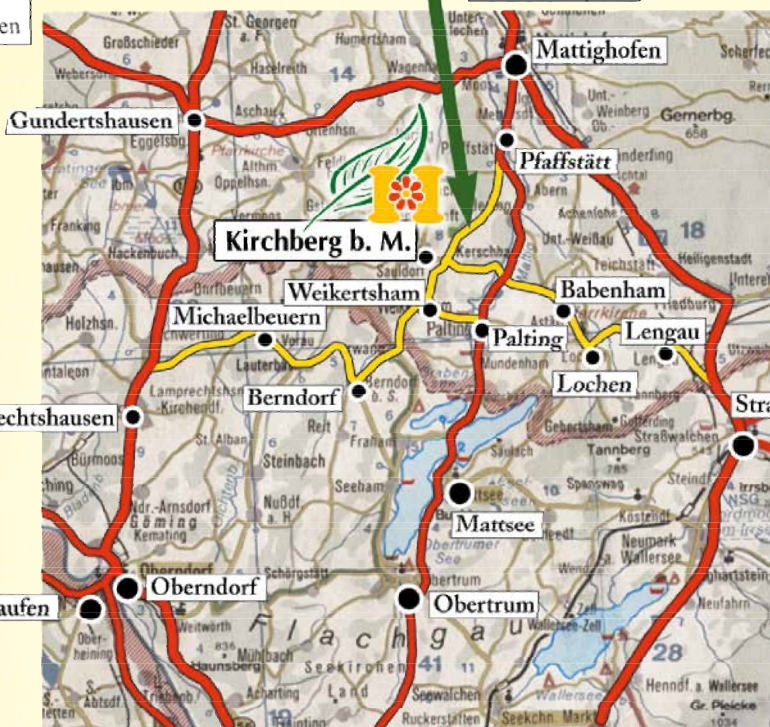
Unser umfangreiches Hildegard-Sortiment
finden Sie im Web-Shop:
www.HildegardvonBingen.at

So finden Sie zu uns:

von
Burghausen

von Braunau/Inn
Neukirchen

von Braunau/Inn
Uttendorf



von Wien
und Linz
Abfahrt
St. Georgen
im Attergau

von Mondsee

von Salzburg
Autobahnabfahrt
Salzburg Nord



Hildegard Naturhaus

A-5232 Kirchberg • Ersperding 3

Tel. 07747/5454 • office@hildegard.at

www.hildegardnaturhaus.at

