



# Unbeschwert Premium

## 5 Tage für ein gutes Bauchgefühl

Leidige Symptome wie Blähbauch, Durchfälle und Verstopfung sind Ihnen nur zu gut bekannt? Daran lässt sich leicht etwas ändern.

**10.11. – 14.11.2025 (Mo. – Fr.)**

Mit unserem Package Unbeschwert laden wir Sie ein, **5 Tage/4 Nächte im Schloss Hernstein** zu verbringen und Ihrem Darm die Aufmerksamkeit zu schenken, die er verdient. Wir begleiten Sie mit fundiertem Wissen, gesunder Ernährung und wohltuenden Bewegungseinheiten – für einen nachhaltigen Neustart und ein unbeschwertes Leben. Das schafft Motivation für eine erfolgreiche Umsetzung im Alltag! Das Programm leitet **Mag. Christine Feeberger**, Ihre Expertin für nachhaltige Gesundheit ([www.feebergerchristine.at](http://www.feebergerchristine.at)).

**Inkludiert sind folgende Leistungen:**

- Check-In am Anreisetag ab 10:00 Uhr
- 4 Übernachtungen im gemütlichen Doppelzimmer oder im komfortablen Einzelzimmer
- Vollpension mit köstlichem Frühstückbuffet, gesundem 2-Gang-Mittagessen und 3-Gang-Abendessen in unserer Brasserie, wenn nicht anders im Programm angegeben (Getränke exklusive), Pausenverpflegung (Heißgetränke und stilles Wasser während der Seminarzeiten zur Selbstentnahme im Pausenbereich)

- Teilnahme am Programm an 5 Tagen, Seminarzeiten täglich lt. Programm, Sportkleidung Indoor und Outdoor werden benötigt
- Entspannen Sie in unserem Wellnessbereich
- Powern Sie sich in unserem Fitnessraum aus
- Check-Out am Abreisetag bis 11:00 Uhr

**Ihre Investition für mehr Vitalität und Wohlbefinden**  
ab € 1.150,– pro Person

Beachten Sie auch unser Package **Unbeschwert Pur** mit 3 Tagen/2 Nächten zum Kennenlernen.

*B*uchung auf  
[www.schloss-hernstein.at](http://www.schloss-hernstein.at)

# In besten Händen

Unsere Programme begleitet **Mag. Christine Feeberger, Ihre Expertin für nachhaltige Gesundheit** ([www.feebergerchristine.at](http://www.feebergerchristine.at)). Sie ist seit über 25 Jahren als Sportwissenschaftlerin tätig und leitet eine eigene sportwissenschaftliche Praxis. Ihr Spezialgebiet liegt in der Optimierung von Gesundheit und Wohlbefinden durch wissenschaftlich fundierte Lebensstilmaßnahmen.

Seit 2008 ist sie Therapeutin für Psychoneuroimmunologie und unterstützt Menschen mit chronischen Beschwerden dabei, deren Gesundheitszustand langfristig zu verbessern. Die Wechselwirkungen zwischen Psyche, Nervensystem und Immunsystem haben hierbei große Relevanz. Mit dem auf neuesten sport- und neurowissenschaftlichen Erkenntnissen basierenden Neuroathletiktraining optimiert sie durch gezielte neuronale Reize Leistungsfähigkeit, lindert Schmerzen und beugt Verletzungen vor – im Sport, im Alltag und in der Therapie.

Als erfahrene Coachin, Vortragende und Seminarleiterin vermittelt Sie praxisnahe Wissen und begleitet mit großem Engagement zu einem gesünderen Lebensstil. Fachwissen, Objektivität und Empathie stehen hierbei im Mittelpunkt.



**„Es ist mir eine Herzensangelegenheit, Sie dabei zu unterstützen,  
Ihre Gesundheit aktiv, freudvoll und nachhaltig zu verbessern.“**

*Mag. Christine Feeberger*





## Ein umfangreiches Programm

Der Darm spielt eine zentrale Rolle in unserem Organismus: 80 % aller Immunzellen sitzen direkt hinter der Darmwand und er kommuniziert mit allen Körpersystemen. Zusätzlich beherbergt er Milliarden Mikroorganismen – das sogenannte Darm-Mikrobiom. Dieses arbeitet unermüdlich für uns. Es unterstützt unser Immunsystem, fördert die Gesundheit und stellt wichtige Vitamine sowie Botenstoffe für Gehirn und Psyche her.

„Jede Krankheit beginnt im Darm.“ Diese Erkenntnis von Hippokrates ist heute wissenschaftlich bestätigt. Faktoren wie Stress, ungesunde Ernährung oder Antibiotika können das empfindliche Gleichgewicht des Mikrobioms stören – mit weitreichenden Folgen für die Gesundheit, von Übergewicht bis zu Autoimmunerkrankungen.

In diesem Programm erfahren Sie, wie Sie Ihren Darm besser verstehen und mit einfachen Maßnahmen gesund und leistungsfähig halten. Ergänzt wird das Angebot durch abwechslungsreiche Bewegungs- und Entspannungseinheiten, die Vitalität und Wohlbefinden fördern.

### Programminhalte:

- Aufbau, Funktion und Aufgaben des Darms
- Einfluss von Nahrung und Lebensstil auf das Mikrobiom
- Einfluss von Stress auf das Mikrobiom
- Das gesunde, stabile Mikrobiom
- Regeneration und Wiederherstellung einer optimalen Darmfunktion
- „Darmfreundlicher“ aktiver Lebensstil
- Stress & Stressregulation: Regeneration, Schlaf, Entspannung
- Bewegung als Energiebringer
- Einfache Atemübungen für eine verbesserte Regeneration
- Transfer und Integration in den Lebensalltag durch Praxisübungen

# Programm im Detail

## TAG 1:

10:00 – 10:30 Uhr:	<b>Begrüßung</b>
10:30 – 12:00 Uhr:	<b>Darmfreundliche Ernährung (Teil 1)</b> Die Ansprüche an unsere Ernährung sind hoch: Sie soll sättigen, schmecken, wenn möglich schlank erhalten und idealerweise auch unseren Darm schonen. Bestenfalls sollte auch die Zubereitung schnell und einfach gehen. In diesem Vortrag erfahren Sie welche Bedeutung hochwertige Nahrung für unsere Gesundheit und vor allem für unseren Darm hat.
12:00 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Darmfreundliche Ernährung (Teil 2)</b>
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

## TAG 2:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Darm ohne Alarm (Teil 1)</b> Ein unbeschwerter Darm ist eine gute Basis für ein unbeschwertes Leben. Daher lohnt es sich, ihm und den vielen mit ihm verbundenen Erkrankungen mehr Aufmerksamkeit zu schenken. In diesem Vortrag lernen Sie Ihren Darm kennen und ihn mit einfachen Methoden gesund und beschwerdefrei zu erhalten.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:30 – 12:30 Uhr:	<b>echt STARK</b> Funktionelles, abwechslungsreiches und effektives Training.
12:30 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Darm ohne Alarm (Teil 2)</b>
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

# Programm im Detail

## TAG 3:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning!</b> Warm-up für einen guten Start in den Tag
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Just breath!</b> Atemkompetenz ist einer der wichtigsten Schutzfaktoren für ein langes, gesundes Leben – und wir werden uns intensiv damit beschäftigen. Unsere Atmung dient dazu, alle Zellen mit Sauerstoff zu versorgen. Aber vor allem unter Stress neigen wir dazu, schnell und oberflächlich zu atmen, ganz unbewusst. Wir atmen dadurch zu viel Kohlenstoffdioxid (CO <sub>2</sub> ) ab. Das Ergebnis: Unsere Zellen können nicht mehr ausreichend Sauerstoff aufnehmen. Dies kann zu Gesundheitsproblemen führen.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:30 – 12:30 Uhr:	<b>echt STARK</b> Funktionelles, abwechslungsreiches und effektives Training.
12:30 – 14:30 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:30 – 17:30 Uhr:	<b>Let's cook!</b> Man muss kein Küchenprofi sein, um gesundes, schnelles und vor allem leckeres Essen zuzubereiten. Beim gemeinsamen Kochen erfahren Sie, welche Wirkstoffe in unseren Gerichten besonders wertvoll sind. Bei unseren Rezepten legen wir auf Regionales und Saisonales besonderen Wert. Das Wichtigste ist jedoch: Es muss schmecken! Alle Rezepte sind „paleolike“, sprich gluten-, casein- und zuckerfrei.
Ab 17:30 Uhr:	Freizeit, Wellness

## TAG 4:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning!</b> Warm-up für einen guten Start in den Tag
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 11:00 Uhr:	<b>Stress &amp; Stressregulation</b> Chronischer Stress ist nicht nur eine Belastung auf einer gefühlten Ebene, sondern führt zu Veränderungen am gesamten Organismus. Nachweisbar beeinflusst dieser unseren Stoffwechsel, unsere Psyche, unser Gehirn sowie das Immun- und Hormonsystem. Damit ist Stress ein schädigendes Ganzkörpererlebnis. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stressfaktoren ganzheitlich verbessern.
11:00 – 11:30 Uhr:	Pause
11:30 – 12:30 Uhr:	<b>echt STARK</b> Funktionelles, abwechslungsreiches und effektives Training.
12:30 – 14:00 Uhr:	Mittagessen & Mittagspause
14:00 – 15:00 Uhr:	<b>Frische Luft</b> Natur einmal anders genießen: lustiger und aktiver Spaziergang mit Meditationsübungen, Atemübungen und abwechslungsreichen Bewegungs- und Koordinationsspielen.
15:00 – 15:30 Uhr:	Pause
15:30 – 17:00 Uhr:	<b>Komm süßer Schlaf!</b> Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens mit dem Schlafen. Dabei ist guter Schlaf etwas Herrliches: Wir schlafen leicht ein, natürlich durch und werden ausgeruht, regeneriert und energiegeladen munter. Leider können viele davon nur träumen. Im Vortrag erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Schlaf und über sinnvolle Maßnahmen, um endlich wieder traumhaft zu schlafen.
17:00 – 17:30 Uhr:	<b>Blitzlicht Feedbackrunde</b>
17:30 – 18:30 Uhr:	Abendessen
18:30 – 19:15 Uhr:	<b>Relaxing Time mit Entspannungs- und Atemübungen sowie Meditationen</b>

# Programm im Detail

## TAG 5:

7:30 – 8:30 Uhr:	<b>Good morning! Warm-up für einen guten Start in den Tag</b>
8:30 – 9:30 Uhr:	Frühstück
9:30 – 10:30 Uhr:	<b>Bewegung – ein MUST-DO</b> Regelmäßige Bewegung erweist sich als äußerst gesundheitsförderlich. Gut dosiert und abwechslungsreich hat sie positive Auswirkungen auf das Herz-Kreislaufsystem, Lunge, Knochen und das Immunsystem. Außerdem hilft sie, den Stoffwechsel ins Gleichgewicht zu bringen.
10:30 – 11:00 Uhr:	Pause
11:00 – 12:30 Uhr:	<b>Umsetzung im Alltag und Verabschiedung</b> Wir sprechen über Ihre Ziele, deren Umsetzung und wie Sie im Alltag daran arbeiten können.
12:30 – 13:30 Uhr:	Mittagessen



**Ihre Investition für mehr Vitalität und Wohlbefinden**  
ab € 1.150,– pro Person

Beachten Sie auch unser Package **Unbeschwert Pur**  
mit 3 Tagen/2 Nächten zum Kennenlernen.

 **B**uchung auf  
[www.schloss-hernstein.at](http://www.schloss-hernstein.at)