

Neuer  
Menüplan



SOKRATES  
Hotel und Restaurant

# Ganzheitliche Erholungswoche

*im Geiste der Hl. Hildegard von Bingen*

*Gönnen Sie sich eine Pause und lassen Sie sich von der bedeutenden Mystikerin, Visionärin und Kirchenlehrerin inspirieren.*

**Kontaktadresse**

Hotel und Restaurant Sokrates  
Im Park 5 | CH-8594 Güttingen  
Telefon: +41 (0)71 694 55 05  
reservation@hotel-sokrates.ch | [www.hotel-sokrates.ch](http://www.hotel-sokrates.ch)



## *Tun Sie Ihrem Leib und Ihrer Seele etwas Gutes*

- mit schmackhafter und vollwertiger Kost, auf der Basis von Dinkel, Gemüse, Obst und Gewürzen, orientiert an den Empfehlungen der Hl. Hildegard
- mit geistig-seelischer Nahrung durch das Eintauchen in die Spiritualität der Hl. Hildegard, durch Musik, Meditation, Vorträge, Gespräche und Gebet
- im ausgewogenen Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe, sinnlicher Erfahrung und Besinnung
- durch bewussten Verzicht auf die modernen digitalen Zeiträuber - dafür ausreichend Zeit für wohltuende Begegnungen mit sich selbst, mit Gleichgesinnten und mit Gott

*«Wie wunderbar ist doch der Hauch, der den Menschen zum Leben erweckte ...»*

Wir leben in einer Zeit des Übermasses in nahezu allen Lebensbereichen.

Die Hl. Hildegard von Bingen gibt in ihrem zweiten Visionswerk «Liber vitae meritorium» Hinweise für ein gelingendes Leben im Einklang mit der Natur und nach seiner Bestimmung.

In dieser ganzheitlichen Erholungswoche erfahren und erleben Sie, dass die Visionen der Hl. Hildegard auch für Sie bedeutungsvoll sind. Sie bekommen Anregungen zur ganzheitlichen Neuorientierung und zur Umsetzung im Alltag.



## *Erleben Sie einen wohltuenden Tagesablauf*

- mit der Tageseinstimmung mit Visionsbildern, Texten und Musik der Hl. Hildegard
- mit Sinnesspaziergängen in wunderschöner Natur
- mit täglich drei leckeren, abwechslungsreichen und vollwertigen Hildegardmahlzeiten
- mit erholsamer Mittagsruhe mit Leberwickel
- mit Informationen zur Hl. Hildegard über ihr Leben und Wirken, ihre Ernährungsempfehlungen und ihre Seelenkunde
- mit dem gemeinsamen Tagesausklang in der Hauskapelle

## *Freuen Sie sich ausserdem auf ...*

- ausgewählte Filme über die Mystikerin, Visionärin und Kirchenlehrerin Hildegard von Bingen
- Meditatives Tanzen, auch zu Musik und Texten der Hl. Hildegard
- die Zithergruppe Butterfly
- Heilsames Singen
- unseren hauseigenen Wohlfühlbereich mit Finnischer Sauna, Dampfbad mit Sternenhimmel und Leuchtkristall, Kneippbecken, Farbtherapie-Liege und Ruheraum
- Ruhezeiten auf der Klangwooge
- Besinnungsmöglichkeit in der Hauskapelle



*«Die Seele liebt das diskrete Mass.»*

## *Geniessen Sie eine erholsame Zeit mit ...*

- Herrn Thomas Schröter, Musiktherapeut DMtG, welcher Sie durch diese aussergewöhnliche Woche führt
  - Frau Mirjam Di Palma, die Sie über die Ernährung der Hl. Hildegard informiert
- Das Küchen-, Hotel- und Restaurantteam freut sich darauf, Sie zu verwöhnen. Nach vorheriger Absprache können Sie während dieser Erholungswoche auch unsere medizinisch-therapeutischen Angebote nutzen, wie beispielsweise das Schröpfen.

### ***Kosten für die Erholungswoche***

(Pro Person für Mo-Sa inklusive Vollpension und Wochenprogramm)

Einzelzimmer            **Park** CHF 995.–                      **See** CHF 1'070.–

Doppelzimmer        **Park** CHF 920.–                      **See** CHF 995.–

Die Preise verstehen sich pro Person im Doppelzimmer (Zweierbelegung)

Doppelzimmer zur Einzelbenutzung: Aufschlag CHF 150.–

### ***Termine***

**2018:**    Mo 22. - Sa 27. Oktober                      Mo 26. November - Sa 1. Dezember

**2019:**    Mo 28. Januar - Sa 2. Februar                      Mo 4. - Sa 9. März  
              Mo 21. - Sa 26. Oktober                      Mo 25. - Sa 30. November

Weitere Wochen gerne auf Anfrage