

# ALPINE BALANCE DIE EIGENE MITTE FINDEN

- DAS MAGAZIN 2024 -



# Editorial

Liebe Leser:innen,

Sie dabei zu begleiten, Ihre eigene Balance zu suchen, sie zu finden, um in der eigenen Mitte sein zu können, das ist unsere Mission in der aktuellen Ausgabe unseres Best Alpine Wellness Magazins. Schön, dass Sie sich mit uns auf den nächsten Seiten auf diese spannende und inspirierende Wellnessreise begeben.

Dafür wollen wir zurück an den Ursprung gehen. Das Wort Balance stammt aus dem Lateinischen und lässt sich auf „bilanx“, „lanx“ sowie „bilancia“ zurückführen. Gemeint war hier das Gleichgewicht, eine Waage mit zwei Waagschalen, etwas abwägen, aber auch die Bilanz und bilanzieren. Letzteres ist uns an dieser Stelle zu trocken. Die einzigen Zahlen, die wir gerne für Ihren Urlaubsausblick präsentieren möchten, sind die folgenden: In 16 Best Alpine Wellness Hotels mit rund 53.400 Quadratmetern, 105 Saunen, 1100 Behandlungen und 90 Pools finden Sie garantiert Ihre Balance.

Allerdings nicht irgendeine, sondern die Alpine Balance, die ihre Kraft aus den Alpen zieht und mit jedem Atemzug das Selbst in Einklang mit der alpinen Natur bringt.

Dabei fühlt es sich für jede:n ein bisschen anders an in alpiner Balance zu sein. Die Wege, sie zu erlangen, sind ebenso vielfältig. Ganz wie die Natur rund um die Best Alpine Wellness Hotels und deren individuelle Möglichkeiten für das persönliche Wohlfühl. Sind Sie bereit abzuschalten, den Reset-Knopf für mehr Ausgewogenheit zu drücken, Harmonie und die genussvolle Erdung im Hier und Jetzt zu finden?

Wir sind es auf jeden Fall!

Herzlichst

Ihre Best Alpine Wellness Hotels

# Inhalt

**06 URLAUB IN BALANCE**  
Willkommen bei den Best Alpine Wellness Hotels

**14 WINTER GRENZENLOS**  
Mit dem Warther Hof unterwegs in der Natur

**16 DAS HOTEL HOCHSCHÖBER**  
Echt alpin. Zauberhaft exotisch.

**18 BALANCE FINDEN À LA STOCK**  
#alleskönnennichtsmüssen

**22 UNSER NEWSMIX**  
Kurz und knapp für mehr Freiraum

**30 FEEL THE SPIRIT**  
Of natural happiness im Nesslerhof

**32 SAGENHAFTER WELLNESS-AKTIVURLAUB**  
Mit besten Empfehlungen vom Übergossene Alm Resort

**40 (WINTER-)MÄRCHEN**  
Wie sie nur die Alpenrose schreibt

**42 VISIONEN WACHSEN LASSEN**  
Das Wellnesshotel Der Engel inspiriert

**44 KLEINE GESTEN, GROSSE WIRKUNG**  
Das Naturhotel Waldklausen und die Nachhaltigkeit



**Seite 34 UNSERE TIPPS FÜR MEHR (ALPINE) BALANCE IM LEBEN**  
Auf das Herz hören, von Expert:innen lernen, zu sich finden. Klingt gut?

**46 GMACHL**  
Dort, wo sich das Leben trifft

**48 GENUSS AUF ALLEN EBENEN**  
Auftanken mit Geschmack im Wellness Genießer Hotel THERESA

**50 ALPINE BALANCE MIT ZUGSPITZBLICK**  
Das Hotel Post Lermoos

**54 SCHWARZ STAYS.**  
Beeindruckender Wellnessurlaub am Mieminger Plateau

**56 AUS TRADITION GUT**  
Alpbacherhof - Mountain & Spa Resort

**58 PLACES TO BE**  
Unsere Mitglieder auf einen Blick



**Seite 10 IN DER RUHE KRAFT FINDEN**  
Im Hotel Alpenpalace dem Trubel des Alltags entfliehen und ganz im Hier und Jetzt sein.



**Seite 24 MAXIMAL - REGIONAL**  
Der Krallerhof heißt in seinem neuen, ikonischen Spa willkommen und setzt dabei auf maximale Regionalität und ein nachhaltig gutes Urlaubsgefühl.



**Seite 28 DAS ALPIN RESORT SACHER UND DER WAU-EFFEKT**  
Wo Mensch und Tier gleichermaßen in Balance kommen.



”  
*Das Leben ist wie  
Fahrrad fahren.  
Um die Balance zu halten,  
muss man in  
Bewegung bleiben.*  
“

Albert Einstein

# ALPINE BALANCE – BALANCE ALPINE

(K)EIN WORTSPIEL



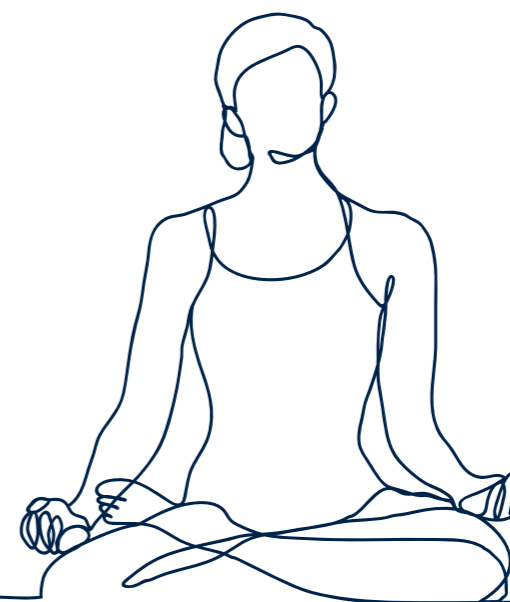
„Die Waage halten“

**Egal wie man es nimmt und wie man es schreibt, beides ist richtig und wichtig, denn beides spiegelt die Philosophie der Best Alpine Wellness Hotels wider. Die Wellnesspionier:innen stützen sich auf die Kraft der Alpen, um in Balance zu kommen. In der eigenen Produktlinie Balance Alpine 1000+ bündeln sie dabei die ursprünglichen Kraftquellen der Alpen in einem einzigartigen Vitalkonzept. Die Basis bilden alpine Kräuteresenzen, Heilwasser und Bergsalze. Neben den Balance Alpine 1000+ Produkten und entsprechenden Treatments braucht es aber noch weitere Ansätze, um ganzheitlich in Alpine Balance zu kommen.**

## Urlaub in Balance

Die Best Alpine Wellness Hotels setzen daher in den einzelnen Mitgliedsbetrieben unter anderem auf Programme wie Metabolic Balance, Digital Detox, spezielle Yogawochen, Workshops und Camps mit renommierten Speaker:innen für das positive Mindset und zur Selbstreflexion, um das innere Gleichgewicht zu erlangen. Für die Ausgewogenheit sorgt der besondere Mix aus Spannung und Erlebnis in der alpinen Natur und der Entspannung und Erholung bei der Regeneration in den großzügigen Wellnessbereichen, dem „Mehr“ an Bewegung, um das viele Sitzen des Büroalltags auszugleichen.

Balance bedeutet eben auch „die Waage halten“, wobei es bei den Best Alpine Wellness Hotels nicht um Kalorienzählen oder Kilogramm geht. Einzig Ihr Wohlfühlgewicht zählt, wenn Sie die Best Alpine Wellness Hotels dorthin begleiten dürfen, dann gerne!



Die Mitgliedsbetriebe haben sich in kulinarischer Hinsicht ganz den vitalen und gesunden Genüssen aus besten regionalen Produkten verschrieben. Die feinen Geschmacksnoten der alpinen Vielfalt sind dabei bis in die letzte Nuance ausbalanciert.

Die Best Alpine Wellness Hotels selbst brauchen selbstverständlich auch etwas, um in Balance zu bleiben. Den Austausch mit Gästen und Mitarbeiter:innen, einmal wieder selbst die Bergschuhe zu schnüren oder die Ski zu schultern, in der Natur durchzuatmen, mit dem Wissen, in seinem Betrieb den eigenen Qualitätsanspruch (mehr dazu in den News auf Seite 23) und den der Gäste zu erfüllen, dabei stets die Nachhaltigkeit im Blick.

## Nachhaltigkeit und die Best Alpine Wellness Hotels: Das passt!

Die Best Alpine Wellness Hotels sind davon überzeugt, dass die Geschichte uns die Verantwortung gibt, die Gegenwart so zu gestalten, dass eine gute Zukunft möglich ist. Denn das ist die Voraussetzung für nachhaltiges Leben und lässt keinen Platz für kurzfristiges Profitdenken. Viele ganz kleine, aber auch ganz große, zum Teil sehr kreative Maßnahmen tragen zum nachhaltigen Wellnessurlaub bei: Regionale Bio-Spezialitäten anstelle von Flugobst auf dem Frühstücksbuffet, frische Butter vom Bauernhof und hausgemachte Marmelade statt abgepackter Portionen.

Dies wirkt sich nicht nur positiv auf die CO<sub>2</sub>-Bilanz aus. Die Küchenteams der Best Alpine Wellness Hotels geben Produkten aus der näheren Umgebung den Vorzug, auch weil bewusste Gäste Authentizität und absolute

Frische auch im Geschmackserlebnis schätzen. Ein großer Teil der Betriebe ist mit dem Zertifikat „Kulinarisches Erbe Österreich“ ausgezeichnet. Damit soll in den Best Alpine Wellness Hotels dazu beigetragen werden, die Wurzeln österreichischer Ess- und Trinkkultur, Rezepturen und typisch österreichische landwirtschaftliche Rohprodukte vor dem Verschwinden und dem Aussterben zu bewahren. Darüber hinaus reicht die Palette der Nachhaltigkeitsmaßnahmen der Best Alpine Wellness Hotels von der Elektromobilität bis hin zum raffinierten Wärmerückgewinnungssystem. Aufgrund des umfangreichen Engagements wurden einige Mitglieder der Best Alpine Wellness Hotels mit dem Österreichischen Umweltzeichen für Tourismusbetriebe ausgezeichnet und sind bestrebt, diesen Standard zu halten bzw. weiter auszubauen.

Es steht außer Zweifel, Wellness braucht Energie. Deshalb gibt es auch hier – basierend auf einer umfangreichen Erhebung des CO<sub>2</sub>-Fußabdruckes eines jeden Betriebs vor einigen Jahren – gravierende Änderungen in der Energieversorgung. Mit der Umstellung der Heizanlagen konnten in vielen Betrieben unzählige Tonnen CO<sub>2</sub>-Ausstoß eingespart werden. Die Best Alpine Wellness Hotels unterstützen zudem die komfortable, klimafreundliche und staufreie Anreise per Bahn in die Berge mit eigenem Angebot. Mit dem Partner Kofferbutler reisen die Koffer voran und erwarten die Gäste bei Ankunft bereits in den Best Alpine Wellness Hotels. Und auch im Best Alpine Wellness Hotel sind die Gäste dann mobil. E-Bikes, kostenloser öffentlicher Transfer, Hoteltaxi oder Elektroautos im Verleih stehen zur Verfügung.



### Wie nachhaltige Work-Life-Balance funktioniert? Die Best Alpine Wellness Hotels machen es vor.

Berufliche Perspektiven, inmitten der inspirierenden und kräftigenden alpinen Natur, um sich selbst zu finden und andere zu begeistern, entdecken die Mitarbeiter:innen der Best Alpine Wellness Hotels immer wieder aufs Neue. Hier wird das Miteinander geschätzt und Gastgeber:innen und Mitarbeiter:innen

sind stets mit offenen Augen, Ohren und Herzen füreinander da. Die Best Alpine Wellness Hotels wurden daher im Jahr 2023 mit dem Gütesiegel des Österreichischen Netzwerks Betriebliche Gesundheitsförderung ausgezeichnet, denn die Alpine-Work-Balance wird hier durchgängig gelebt.

” *Betriebliche Gesundheitsförderung ist für uns ein wichtiger Leitfaden, um den Mitarbeiter:innen in den Betrieben ein gutes, erfüllendes und gesundes Arbeitsumfeld zu gestalten. Nur so können wir den Gästen wunderschöne Urlaubstage auf höchstem Niveau bieten und gleichzeitig sichergehen, dass wir als Arbeitgeber positiv wahrgenommen werden.* “

**Mag. Michaela Thaler**  
Geschäftsführung  
Best Alpine Wellness Hotels



## Aus der Balance gekommen? Und jetzt?

Wir von den Best Alpine Wellness Hotels nehmen Sie an die Hand oder, besser gesagt, liefern Inspiration, wie Sie selbst im stressigen Alltag Ihre Mitte finden. Dazu haben wir unter anderem die Expert:innen unserer Best Alpine Wellness Hotels gebeten, uns wichtige Tipps zu liefern, an denen wir Sie gerne ab Seite 34 teilhaben lassen.

**Darf's direkt losgehen?**

BALANCE ZURÜCKGEWINNEN.  
BALANCE HALTEN.  
IN BALANCE SEIN.



# In der Ruhe Kraft finden



“*Weniger Trubel, weniger Hektik, weniger Pflichten, dafür in der Ruhe im Hier und Jetzt sein, sich frei fühlen, elegantes Understatement genießen und dennoch unseren unvergleichlichen 5-Sterne-Superior-Service erleben, ja sogar erspüren, das ist unsere Devise.*”

**Jonas Mairhofer**

**Stille, sonst nur das Rauschen des Windes, das Zirpen einer Grille, der Gesang eines Vogels. Die Natur im Südtiroler Ahrntal, in der das 5-Sterne-Superior-Hotel Alpenpalace malerisch in die Bergwelt eingebettet liegt, ist ganz sanft. Und dennoch rau. Die blühenden Blumen der Almwiesen wiegen sich vor imposanten Gipfeln hin und her, die Süße der Beeren wird begleitet von der Herbe der alpinen Kräuter, alles konträr, doch stimmig in sich.**

Nicht umsonst bezeichnet sich das Alpenpalace der Familie Mairhofer als Luxury Hideaway & Spa Retreat. Es ist ein luxuriöser Rückzugsort zwischen Naturwundern, Bergerlebnissen und Wellnessfreuden, der alpinen Lifestyle und italienische Noblesse miteinander in Einklang bringt.

### Wenn weniger mehr ist

Beneidenswerte Ruhe strahlt das Alpenpalace ebenso aus wie Harmonie. Edle Hölzer, feinsten Marmor, schmeichelnde Stoffe, warme Farben und starke Akzente definieren den Esprit. Seine innere Mitte zu finden, gelingt hier auf Anhieb.



# ALPEN PALACE

\*\*\*\*\*

### Der Charme des Persönlichen

Diskretion wird in dem Hideaway großgeschrieben und Familie Mairhofer hat sich gemeinsam mit ihren Mitarbeiter:innen dem individuellen, von Herzlichkeit geprägten Service verschrieben. Mit viel Fingerspitzengefühl, versteht sich. Luxus der Sinne verspricht das „The Art of Beauty by Alpenpalace-Spa“, eines der exklusivsten Spa-Retreats der Alpen. Alpine Wellness trifft auf Ayurveda, erstklassige Kosmetik auf einen reichen Erfahrungsschatz. Sich an diesem Ort der Stille neu zu finden, öffnet Horizonte und das im erdenklich schönsten Rahmen.

Der Inbegriff von Vitalität ist der 30.000 Quadratmeter große Spa-Garten mit privaten Wohlfühlplätzen zum Entspannen, Regenerieren und für die Entfaltung neuer Lebenskraft.

### Die Sonne anbeten

Meditationsübungen und Yogaeinheiten mit Blick auf die atemberaubenden Ahrntaler Berge zentrieren den Geist, ordnen die Gedanken, aktivieren den Kreislauf, sorgen für Ausgleich und schenken neue Energie. Um das Ganze abzurunden, baut die Alpenpalace-Küchenbrigade auf die starken

Wurzeln der Südtiroler Genusskultur, bietet dabei, passend zum Yogaprogramm, eine Kulinarik an, die alles positiv unterstützt. Der Genuss gründet auf besten Bio-Zutaten aus heimischer Landwirtschaft und bildet inmitten der herrlichen Landschaft des Ahrntales ein sinnliches Erlebnis auf der einladenden Gartenterrasse des Alpenpalace. Ayurveda sieht Nahrung als Genuss mit Achtsamkeit und wo könnte das besser gelingen als inmitten der herrlichen Landschaft des Ahrntales als sinnliches Erlebnis auf der einladenden Gartenterrasse des Alpenpalace.



“*Vor allem in der heutigen Zeit, in der sehr viele Menschen von geistigem und emotionalem Stress belastet sind, kann unser umfangreiches Yoga-, Meditations- und Klangentspannungsangebot helfen, wieder Klarheit, Kraft und Lebendigkeit zu fühlen.*”

**Sabrina Innerhofer**

12  
w

## Winter?

Oh du gnadenvolle,  
oh du stille Zeit.

Spaziergänge durch die tief verschneite Natur, Schneeschuhwanderungen in aller Ruhe, Genussskifahren über weite Pisten, auch der Winter versprüht seinen besonderen Zauber im Ahrntal.

“Die Winterwunder um mich herum wahrzunehmen. Einfach magisch!”

Jonas Mairhofer



Friends

## BEST WELLNESS FRIENDS CLUB

Time to make (new) friends! Sie sind begeisterter Gast in unseren Best Alpine Wellness Hotels? Dann werden Sie jetzt zum Best Wellness Friend und profitieren Sie von und bei Ihren Aufenthalten in allen Mitgliedsbetrieben. Interesse geweckt?



Interesse geweckt?

Dann gleich mehr entdecken unter [bestwellnessfriends.com](https://bestwellnessfriends.com)



**Die eigene Spur ziehen, feinsinniges Winterglück erleben. Der 4-Sterne-Superior-Warther-Hof ist die kristallklare Wahl für alle, die auf der Suche nach Pistenglück und Wellnessfreuden sind. An keinem anderen Ort funktioniert diese Verbindung für den persönlichen Einklang besser als in dem beschaulichen Alpindorf Warth am Arlberg auf 1495 Höhenmetern.**

Apropos Verbindung: Nach oben ist sie im Warther Hof ausgesprochen gut und damit sind nicht nur das höhere Selbst oder der Blick zum Himmel gemeint. Im Warther Hof der Familien Roiderer und Jäger genießen Aktivurlauber:innen und Erholungssuchende Idylle pur im naturschneereichsten Skigebiet Europas mit seinen 88 Liftanlagen, die Wintersportler:innen in kürzester Zeit direkt zu den rund 300 perfekt präparierten Pistenkilometern bringen.

### Ausgleich finden in der Ruhe der Berge

Auf den Abfahrten seine genussvollen Schwünge zu ziehen, ist herrlich, doch erst wenn man in aller Ruhe Schritt für Schritt durch die winterliche Natur wandert, nimmt man den kostbaren Moment richtig wahr. Schneeschuhwandern ist ein echtes Erlebnis für alle Sinne. Während man die absolute Stille genießt, die nur durch das Knirschen des Schnees unter den Füßen kurz unterbrochen wird, und spürt, wie sich die Lungen mit frischer Bergluft füllen, kommt man ganz zu sich selbst. Der Aussicht auf die alpine Landschaft um einen herum sowie den eigenen Gedanken sind dabei keine Grenzen gesetzt. Mit jedem Schritt fühlt man die Freiheit und das Glück, das in einem aufsteigt.

Bis zu vier Mal pro Woche starten direkt vom Hotel aus geführte Schneeschuhtouren. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeiten, an geführten Mondscheintouren in der Region teilzunehmen.

14  
—  
W



WELLNESSHOTEL  
WARTHER HOF

★★★★★

# Winter grenzenlos



### „Achtsam in der Natur unterwegs

*Es ist immer wieder ein erfüllendes Erlebnis, Ski und Skischuhe gegen Schneeschuhe einzutauschen. Dabei sehen wir es als zusätzliches Angebot für unsere Gäste, denn unsere Lage mit dem Skilift vis-à-vis unseres Hotels könnte für ein entspanntes Ski-in and Ski-out nicht besser sein.*

**Markus Roiderer, der im Interview noch tiefer blicken lässt.**

### Herr Roiderer, was macht die Faszination Schneeschuhwandern eigentlich aus?

Markus Roiderer: Den frischen Tiefschnee zu spüren, ohne dabei einzusinken, um so an abgelegene Kraftorte zu gelangen, hat beinahe etwas Meditatives. So lässt sich ein toller Ausgleich in der Ruhe der Berge finden. Diese Stille bringt wirklich in Balance, wenn man an der frischen Luft diese Verbindung zur Natur ganz intensiv spürt. Mit jedem Schritt wird man achtsamer und entdeckt zudem außergewöhnliche Kraftorte.

### Sie sprechen von besonderen Kraftorten, wo befinden sich diese?

Markus Roiderer: Ehrlich gesagt ist unser gesamtes Skigebiet ein einziger großer Kraftort. Die Weitläufigkeit lässt genügend Raum für jeden individuellen sportlichen Anspruch. Abseits der Pisten locken nicht nur Schneeschuhtouren, denn gemeinsam mit den geprüften Ski- und Bergführer:innen lässt sich das „Backcountry“ beim Freeride ausgiebig erkunden. Unser Skigebiet Ski Arlberg hat demnach viel mehr zu bieten als klassischen Skilauf, wobei dieser für mich persönlich immer noch die Königsdisziplin ist.



Als größtes zusammenhängendes Skigebiet Österreichs und fünftgrößtes Skigebiet der Welt hat das Skigebiet Ski Arlberg einfach alles, was es für pures Winterglück braucht. Dabei das Beste: Nur 50 Schritte trennen unsere Gäste von dem Einstieg in das Pistenetz von Ski Arlberg.

### Wie lässt sich dieses von Ihnen beschriebene pure Winterglück am besten auskosten?

Markus Roiderer: Ganz egal ob es um das Schneeschuhwandern oder eben das Skifahren auf und abseits der Piste geht, unsere Aktivguides sowie die geprüften Ski- und Bergführer:innen kennen das Gebiet wie ihre Westentasche und haben immer Tipps parat für die richtige Technik. Mit ihnen an der Seite wird jedes Erlebnis noch besser.

### Um abzuschließen, noch eine Frage. „Feinfühler Urlaub für alle Sinne“ kann man auf Ihrer Hotelwebsite lesen. Können Sie uns das näher erklären?

Markus Roiderer: Es ist unser Gesamtpaket, beim Skifahren, Schneeschuh- und Winterwandern erleben die Gäste Berge für die Sinne, dank unserer kulinarischen Gaumenfreuden schmecken unsere Gäste Berge für die Sinne und in unserem Wellnessbereich erspüren sie Berge für die Sinne - bei den Behandlungen mit alpinen Essenzen und beim Abtauchen vor der Berggskulisse. Und das gilt selbstverständlich auch im Sommer. Denn im Naturjuwel Warth-Schröcken oder dem reizvollen Lechquellengebirge eröffnen sich zahlreiche Möglichkeiten für feinfühler Urlaubaktivitäten mit allen Sinnen in der Natur zwischen Frühjahr und Herbst. Egal ob bei dem betreuten Sportprogramm, den Wellnesswanderungen mit uns als Gastgeberfamilie oder einfach beim genussvollen Nichtstun am beheizten Außenpool mit Bergblick.







Echt alpin.  
Zauberhaft  
exotisch.



Draußen grüßen die Zirben und der Turracher See. Drinnen entführen außergewöhnliche Plätze wie der Chinaturm und das orientalische Badehaus in ferne Kulturen. Fernöstliche Massagen, Hamam-Waschungen und Yoga geben Einblicke ins Gesundheitswissen anderer Länder. Und auch die Küche kombiniert gekonnt Regionales mit Internationalem. Mit dem 4-Sterne-Superior-Hotel Hochschober hat Familie Leeb und Klein einen Ort geschaffen, der gleichzeitig vertraute Nähe ausstrahlt und in neue Welten entführt.

### Fernöstlich inspiriert

Als Peter Leeb die Idee kundtat, auf der Turracher Höhe einen vierstöckigen Chinaturm zu bauen, hielten ihn manche für verrückt. Und doch: Nach eingehender Planung und nachdem viele Hürden überwunden waren, eröffnete im Jahr 2005 der Chinaturm, heute das inoffizielle Wahrzeichen der Turracher Höhe. Zum Chinaturm führt die „Seidenstraße“, gesäumt von Schätzen aus dem Orient. Auf den vier Stockwerken herrscht rund ums Jahr reges Leben.

Oben im Teehaus genießen Gäste Tees aus Fernost, plaudern, lesen Zeitung oder nehmen an einer Teezeremonie teil. Im Stock darunter finden Yogastunden statt. Der zweite Stock ist das Reich von Qingshu, der Meisterin chinesischer Massagen. Der erste Stock ist für kreative Spezialprogramme und Seminare da.

Die Weltoffenheit zeigt sich auch bei den Treatments im Spa. Rund 70 verschiedene Anwendungen, von klassisch bis exotisch, darunter Ayurvedabehandlungen, vollführt von Mitarbeiter:innen aus Indien, umfasst das Kristall-Spa-Sortiment.

### Am Berg verwurzelt

Bereits 1995 weckte das Hotel Hochschober großes Erstaunen. In diesem Jahr ging das weltweit erste beheizte See-Bad in Betrieb. Zehn Jahre hatte es gedauert, bis Peter Leeb und die involvierten Techniker die perfekte Lösung für das nach unten hin offene, 25 Meter lange Bad gefunden hatten. Für viele Gäste ist das Seebad die Attraktion schlechthin. Lässt es sich hier doch bei angenehmen Temperaturen rund ums Jahr in reinem Seewasser schwimmen. Und alle, die dem Trend zum Kaltbaden frönen, steigen nebenan in den Turracher See.

### Gelebte Gastfreundschaft

1998 verwirklichte das Hotel Hochschober abermals eine Neuheit: Der erste Hamam der Alpen öffnete seine Türen. Reisen in den Orient hatten Familie Leeb inspiriert, für ihre Gäste einen ganz besonderen Ort der Entspannung und Reinigung zu schaffen. Die Umsetzung erfolgte ganz authentisch, betreut von Architekten aus der Türkei. Wie im Orient fühlen sich jetzt Hamambesucher:innen, umschmeichelt von feinen Düften, verwöhnt von türkischen Tees und kandierten Früchten beim Ausklang im Sultansgemach.

### Mit Sinn für die Natur

In jüngerer Zeit investierte das Hotel in die Modernisierung des 5.000 Quadratmeter großen Wellnessbereichs und baute Schönes wie die WaldVilla mit großem Bewegungs- oder Seminarraum und Fitnesscenter. Aus dem Holzgebäude mit großer Glasfront reicht der Blick wunderschön in die Natur. Große Investitionen finden außerdem hinter den Kulissen statt. Sie zielen darauf ab, die Energieeffizienz des Hotels zu optimieren. In vielen Schritten arbeitet das Team laufend daran, Ressourcen möglichst sparsam zu verwenden. In diesem Segment gilt das Hotel ebenso als Vorbild wie beim Employer Branding. Frische Ideen und das wertschätzende Miteinander tragen zur hohen Mitarbeiterzufriedenheit bei. Diese wiederum ist für Gäste auf angenehme Weise spürbar.



### HOCHgenuss von früh bis spät

Wer jemals das Hochschober-Frühstücksbuffet erlebt hat, schwärmt davon. Die Auswahl? Außergewöhnlich vielfältig, frisch und köstlich. Beim Frühstück gibt es ebenso wie beim Mittagsimbiss und beim Gourmetmenü am Abend vegane und vegetarische Alternativen. Die Küchenlinie, ausgezeichnet mit 92 Falstaff-Punkten, setzt auf Regionales mit internationalen Akzenten. Vom Tafelspitz bis zum Curry, von Kärntner Kasnudeln bis zum Dessertbuffet aus Österreich spannt sich der genussvolle Bogen. Und natürlich versteht es sich, dass die meisten Produkte von langjährig bewährten Lieferant:innen und Produzent:innen aus der nahen Umgebung stammen.



# Balance finden à la STOCK

#alleskönnennichtsmüssen

Wer das STOCK resort betritt, der spürt sie sofort: Die familiäre Herzlichkeit und damit das Gefühl des echten Willkommen- und Daheim-Seins. Das besondere Gespür für Gastlichkeit besitzt die Familie Stock seit jeher. Dieses unvergleichliche Lebensgefühl hat auch die österreichische Hotelkommission überzeugt, die das STOCK resort erst kürzlich als erstes Hotel im Zillertal in die 5-Sterne-Superior-Kategorie aufgenommen hat.

18  
w



“*Das 5-Sterne-Superior ist ein gemeinsamer Erfolg von uns und unserem Team. Auf die besondere Servicequalität unseres Teams sind wir sehr stolz. Es ist schön zu sehen, mit welcher Herzlichkeit und mit welch strahlendem Lächeln unsere Mitarbeiter:innen unsere Gäste verwöhnen.*”

**Christine Stock**

„Qualität in allen Bereichen unseres Hauses ist für uns sehr wichtig. Unser Gesamtangebot für sportlich Aktive, Familien und Wellnessgäste mit den vielen Inklusivleistungen, die wir schon über viele Jahre hinweg bieten, waren ausschlaggebend für das ‚S‘, das ja in der Klassifizierung das Mehr an ‚Service‘ darstellt, ergänzt Josef Stock.

Familie Stock weiß eben genau, worauf es ankommt. Sie liebt und lebt ihre Visionen und hat so einen Ort geschaffen, an dem sich Gäste auf ganz individuelle Art und Weise frei nach dem STOCK-Motto „Alles können, nichts müssen“ wohlfühlen.



### Wer die Wahl hat, hat die besten Aussichten

Rund um das STOCK resort lockt das ganze Jahr über eine unvergleichliche Fülle an Möglichkeiten, seinen Urlaubstag passgenau zu gestalten. Noch vor dem Frühstück hinaus in die Natur oder doch extralange ausschlafen? Gemütlich an den Pool legen oder hinauf in die Berge?

Gäste können im STOCK resort ganz ihrem Herzen und ihrer Bestimmung folgen, denn hier warten die verschiedensten Varianten, seinem ganz persönlichen Urlaubsglück zu begegnen. Manch einer findet seine Balance und das Glück, wenn statt des Weckers die Sonnenstrahlen einen ganz sanft in den Tag starten lassen, die anderen bei einem befreienden Sprung ins kühle Nass, die nächsten, wenn die eigenen Kids herzlich lachen.

Kinder können im STOCK resort ihren natürlichen Entdecker- und Abenteuerdrang voll ausleben. Familien schätzen es, wenn auch die Teens sich nicht langweilen und ihre spannende Auszeit finden. Alle unter 18 Jahren gleich bespaßen? Nicht im STOCK resort! Bei den vielen abwechslungsreichen Aktivitäten draußen an der frischen Bergluft und drinnen in den verschiedensten Bereichen sind die Kids und Teens nämlich altersgerecht getrennt.

### Wo man selbst wieder gerne Teenager wäre

Mit Abwechslung im STOCK resort und auch außerhalb begeistert das betreute Jugendprogramm die Teenager unter anderem mit TEENIE-Sportkursen in der Power Box, Fußballturnieren und Hockeymatches in der Ballsporthalle, Skate Contests im Action Park, Poolpartys im Aqua Fun Park, Discosauna-abenden in der Erwachsenen sauna, Bowling oder auch dem Nachtrodeln. Damit wartet auf jeden Fall eine Menge Action auf Teenies und Kids, die dem Kids Club bereits entwachsen sind.



### Ganz für sich und doch zusammen

Im STOCK resort fühlen sich alle wohl. Die Wellnessliebhaber:innen finden in der 5.000 Quadratmeter großen Wellness- und Spawelt ihr Refugium und können sich mit erlesenen STOCK DIAMOND-Produkten verwöhnen lassen, Sportbegeisterte tauchen im 25-Meter-Sportschwimmbecken ab oder powern sich im Panorama-Fitnessstudio mit Blick auf die Zillertaler Bergwelt aus, während Yogaanbeter:innen sich im Energie- & Yoga-Reich der Öffnung und Stärkung des Geistes widmen.

„Alles können, nichts müssen“ heißt also frei wählen und somit voll und ganz auf seine Kosten kommen. Eltern können mal sportlich sein, ganz ohne schlechtes Gewissen. Denn der Sprössling, der gerade keine Lust auf Wandern oder Skifahren hat, „hängt“ nicht nur im Hotelzimmer ab, sondern hat Spaß beim Kinder- und Jugendprogramm. Zeit mit den Eltern zu verbringen, ist dann eben kein „Muss“, sondern ein „Kann“, was die gemeinsame Familienzeit nur aufwertet.

Nach aufregenden Erlebnissen für die Teenies sowie genussvoll entspannten Paarmomenten finden sich alle wieder zusammen. Völlig ausgeglichen und mit genügend spannendem Gesprächsstoff für das gemeinsame Abendessen im STOCK resort.



### Genuss, der ausgelebt werden möchte

Die Genussdevise im STOCK resort lautet „Bewusst das Beste von Allem“, denn das kommt dem STOCK-Ansatz von „Alles können, nichts müssen“ ganz nahe. Schon lange werden im STOCK resort vegane und vegetarische Wünsche ebenso erfüllt wie die jener Genießer:innen, welche ein gutes Stück regionales Fleisch von heimischen Bauern schätzen. Sich ganz und gar einlassen auf ein vollendetes Geschmackserlebnis, sich öffnen für neue Kreationen und den Reiz edelster Rebsorten entdecken, ja, das STOCK resort ist ein echtes Highlight für Feinschmecker:innen und ein wahres Daheim für Genussurlauber:innen. Lukullische Gaumenfreuden laden den ganzen Urlaubstag über zum Genießen ein und Höhepunkte wie die STOCK KOCHEREI Kitchenparty im Winter oder auch das STOCK Bergfest im Sommer mit Schmäckerln in ihrer ursprünglichsten Form zeichnen das STOCK resort auf allen nur erdenklichen Genusssebenen aus.

„Was unser STOCK resort ausmacht? Ganz sicherlich die familiäre Herzlichkeit, denn wir und unsere Mitarbeiter:innen sind Gastgeber:innen aus Leidenschaft. Wir begegnen einander auf Augenhöhe, sehen uns als große Familie, in der alle Generationen mit den vielfältigsten Interessen genügend Raum und Inspiration finden. So entsteht dieses unvergleichliche STOCK feeling, das Gefühl, daheim zu sein. Wir laden Sie dabei ein, sich ganz auf Ihr Gefühl zu konzentrieren: Wonach steht Ihnen der Sinn? Welches Erlebnis darf es heute sein? Oder doch einfach mal nichts tun? Urlaub in unserem STOCK resort ist genau so, wie Sie es wollen. In jedem Tag, zu jeder Jahreszeit.“

Christine Stock

KURZ & KNAPP  
für mehr Freiraum.

# DER BESTE ALPINE WELLNESS

## #NEWSMIX



Das Original. Seit 1992

Erfahren Sie hier viel Wissenswertes über die Geschichte der Best Alpine Wellness Hotels und die Arbeit der Wellness-Pioniere.



Die Wellness Top 10

Gute Gründe für die nächste Wellnessauszeit gesucht? Wir liefern Ihnen gleich zehn an der Zahl, wobei wir an dieser Stelle ganz leicht noch auf 20 erhöhen könnten. Doch wir belassen es hier lieber passend bei kurz und knapp mit überschaubarem Lesestoff und mehr Zeit, sich direkt zu uns zu träumen.



My Best Wellness Onlineshop

Wellness für alle Sinne in Geschenkform wartet in unserem „My Best Wellness Onlineshop“ auf Sie. Egal ob Best Wellness Gutscheine, gültig in den Mitgliedsbetrieben, Balance Alpine 1000+ Produkte oder ausgefallene Geschenkideen, eine besondere Überraschung für besondere Menschen lässt sich hier immer finden.



GEMEINSAM  
MEHR BEWIRKEN.

Von Herzen geben, Herzen berühren, gemeinsam mehr bewirken! Das Charity-Projekt der Best Alpine Wellness Hotels unterstützt Projekte in bedürftigen Gebirgsländern oder im Umkreis der Resorts. Mit Ihrem Kauf der Balance Alpine 1000+ Produkte im Onlineshop oder direkt in den Resorts spenden Sie pro Produkt einen Euro an das Charity-Projekt My Alpine Heart. Bei Buchung einer Balance Alpine 1000+ Anwendung in den Spa-Bereichen der Wellness-hotels gehen sogar 2 Euro in den Fonds.



Mehr Infos zu  
My Alpine Heart  
finden Sie auf  
unserer Website!



Best Alpine Quality

Unser ganzheitliches und streng geprüftes Wellnesskonzept bringt es auf den Punkt. Bei uns erwartet Sie Wellnessqualität allerhöchster Güte. Um diese hohe Qualität zu wahren, müssen strenge Kriterien erfüllt werden. Wir haben in unserem ganzheitlichen Ansatz den Trend der Zeit erkannt und setzen auf die Kombination aus Entspannung, Anwendungen, Bewegung und Ernährung.



# PLACES TO BE

## (KRAFT)PLÄTZE ZUM EINFACH (DA)SEIN

Auftanken an den Best Alpine Kraftplätzen+



Kraftplatz+



Rund um die Resorts befinden sich unterschiedlichste Kraftorte in der Natur, die besonders berühren mit ihrer mystischen, heilenden, beruhigenden und energetischen Kraft. Die Mitarbeiter:innen der Best Alpine Wellness Hotels führen Sie gerne dorthin und leiten Sie an, Kraft und Energie zu erspüren, aufzunehmen um ganz in Balance zukommen.

# Krallerhof

## Maximal regional: Urlaub mit nachhaltig gutem Gefühl

Es liegt in der Natur der Sache, dass man in seiner Wellnessauszeit mit gutem Gewissen abschalten will. Mit dem 5-Sterne-Hotel Krallerhof der Familie Altenberger, die schon immer auf Nachhaltigkeit bedacht ist, hat man den perfekten Ort dafür gefunden. Das 5-Sterne-Haus in vierter Generation – auf einem sonnigen Plateau gelegen, mit Blick auf das markante Steinerne Meer und die Leoganger Steinberge – zeigt auch mit seinem neuen, ikonischen Spa ATMOSPHERE by Krallerhof einmal mehr, wie ein außergewöhnliches und zugleich umweltschonendes Urlaubsangebot entstehen kann.



“ Gestaltet wurde das einzigartige Spa vom internationalen Star-Architekten Hadi Teherani. Das komplette Dach des neuen Gebäudes ist begrünt. Der angelegte Natur-Badesee wurde einmalig aus der hauseigenen Quelle befüllt – der See und sein Wasserstand regulieren sich künftig durch den natürlichen Zyklus von Verdunstung und Niederschlag selbst. Der neu geschaffene Pflanzengürtel im See unterstützt zudem die Biodiversität der Flora und Fauna. Der Nachhaltigkeitsaspekt und die bewusste Ressourcenschonung sind für unsere Gäste überall spürbar. Weiters spielen die Erhaltung des biodiversen Lebensraumes und viele andere ökologische Aspekte tragende Rollen. Erholungsuchende können inmitten von Wiesen und Bergen in eine neue sphärische Welt der Regeneration, Entspannung und Erneuerung eintauchen. “

Philipp Altenberger

### Maximal regional für grüne Energie

Der Krallerhof hat es sich seit seiner Gründung 1956 zur Aufgabe gemacht, seinen Gästen das ganze Jahr ein Urlaubserlebnis der Superlative zu bieten – und das mit einem nachhaltigen, guten Gefühl, denn bereits vor Jahren wurde unter anderem in Photovoltaik-Anlagen investiert.

Beim Bau von ATMOSPHERE by Krallerhof galt besonderes Augenmerk der Zusammenarbeit mit regionalen Partner:innen und der Verwendung lokaler Materialien. Nahezu alle Baustoffe stammen aus der Region. 90 Prozent aller Handwerker:innen und Professionist:innen kamen aus einem Umkreis von weniger als 50 Kilometern.

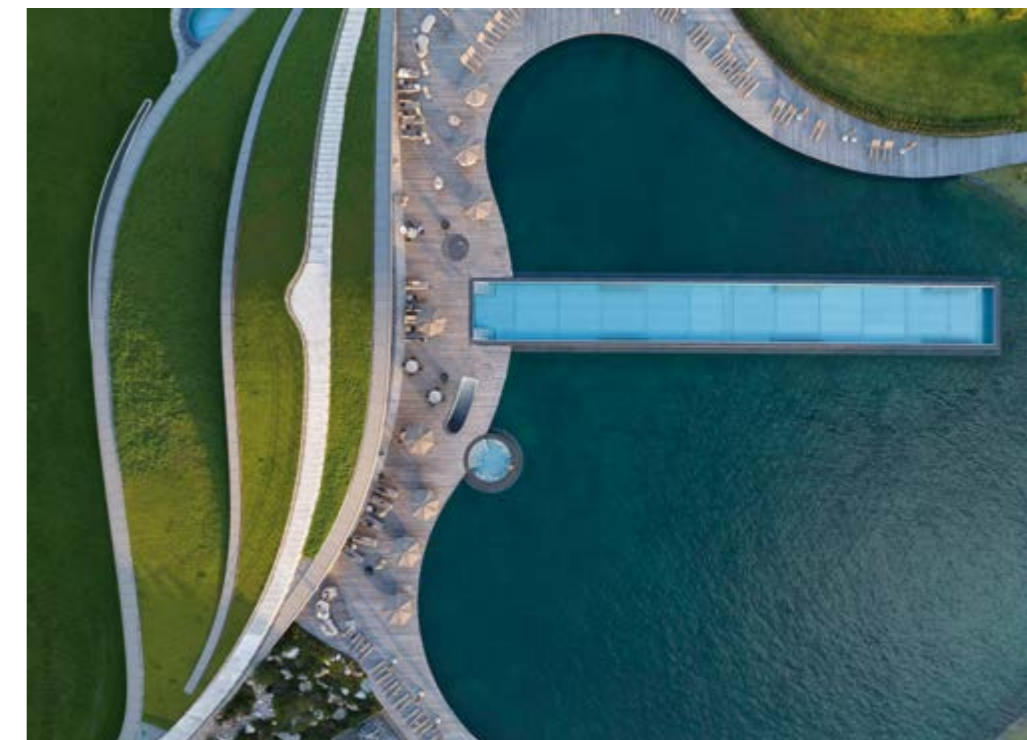


### Nachhaltigkeit als unternehmerische Verantwortung

„Unsere Gäste kommen zum Krallerhof und möchten sich bei uns wohlfühlen – auch was den CO<sub>2</sub>-Abdruck ihres Aufenthaltes und unseres Angebotes angeht. Das startet bereits bei der bequemen Anreise, die mit dem Zug möglich und obendrein CO<sub>2</sub>-schonend ist. Reisende und Feriengäste werden immer kritischer und hinterfragen den Umgang mit Ressourcen im Urlaubsangebot. Als führender Tourismusbetrieb, aber auch als wichtiger Arbeitgeber in der Region sehen wir es als unsere unternehmerische Verantwortung, unsere Innovationskraft auch in Hinblick auf Nachhaltigkeit einzusetzen“, so Gerhard Altenberger, Geschäftsführer, der mit seiner Familie im Unternehmen 2022 ein Green Team gegründet hat, damit Mitarbeiter:innen aus allen Abteilungen Ideen zur ökologischen Verbesserung ihres Tätigkeitsbereiches einbringen können, um weiter nachhaltiger zu werden. So setzt der Krallerhof sich zum Ziel, das erste komplett chemiefreie 5-Sterne-Hotel der Welt zu sein. Im Jahr 2022 wurde unter anderem deshalb beschlossen, bei der gesamten Innenreinigung der Gebäude gänzlich auf den Einsatz von chemischen Putzmitteln zu verzichten, mit natürlichen Mitteln und Verfahren, die ebenfalls die vollständige Keimfreiheit gewähren.

“ Der Leitgedanke ‚maximal regional‘ wurde nicht nur beim Bau von ATMOSPHERE berücksichtigt, sondern galt auch als Grundlage für die Kleidungs- und Geschirrkollektion in ATMOSPHERE und natürlich ebenso für die Küche im Krallerhof. “

Gerhard Altenberger,  
Geschäftsführer



# Das Alpin Resort Sacher und der Wau-Effekt

Mit seinem tierischen Angebot für Hundebesitzer:innen und ihre vierbeinigen Gefährten punktet das Alpin Resort Sacher am Seefeldler Sonnenplateau in Tirol auf ganzer Linie und bringt somit alle in Balance. Aber im Gegensatz zu reinen Hundehotels geht es hier doch etwas entspannter zu. Das Alpin Resort Sacher ist eben kein klassisches Hundehotel, vielmehr erwarten Gäste und ihre vierbeinigen Lieblinge Erholung und Entspannung in stilvollem Ambiente. Hier dreht sich nicht alles nur um den Hund, aber genau so viel, dass es den Wohlfühlurlaub rundum vollkommen macht.



ALPIN RESORT  
**SACHER**  
SEEFELD-TIROL



Elisabeth Gürtler, Österreichs Hotellegende, Gastgeberin und selbst große Hundeliebhaberin, erklärt: „Damit sich unsere Gäste rundum wohlfühlen, muss es einfach die Möglichkeit geben, auch den vierbeinigen Liebling mitzunehmen. Ein Urlaub ist eben nur perfekt, wenn die ganze Familie dabei ist. Und auch die Familienmitglieder mit vier Pfoten dürfen sich deshalb auf einen 5-Sterne-Service freuen.“

Authentizität ist Frau Gürtler in all ihrem Tun wichtig. Die Hundeliebe spiegelt sich auch im Interieur des Alpin Resort Sacher wider. Neben den Themen Wald und Naturholz, Hirsche und Rehe ließ sich die Gastgeberin auch von Hunden inspirieren, wie die charmante Tapete mit Hundemuster zeigt oder eben auch die Hundefigur am Eingang, die Vier- und Zweibeiner auf das herzlichste willkommen heißt.

## Ein Herz für Hunde

Elisabeth Gürtler musste erst gar nicht „auf den Hund kommen“, denn sie ist selbst mit Hunden aufgewachsen. Vierbeiner haben schon immer zum Leben der tierlieben Gastgeberin gehört. Damals ist die Familie nur mit dem Pudel ihrer Mutter verweist, während ihre geliebten Bernhardiner leider zu Hause bleiben mussten. Mit ein Grund, viele Jahre später in die Hundefreundlichkeit des Alpin Resort Sacher zu investieren. Bereits im Jahr 2000

hat Elisabeth Gürtler für das weltbekannte Schwesterhotel in Wien, das Hotel Sacher, ein VIP-Service für Hunde ausgearbeitet. „Es wurde eine eigene Hundefibel zusammengestellt, mit Hundemenüs, Gassiwegen, Hundegeschäften etc. Wir hatten damit weltweit Medienpräsenz, denn in der Stadthotellerie war das damals absolut neu. So war es nur logisch, dass wir das im Alpin Resort Sacher auch eingeführt haben, zumal die Sehnsucht der Hundebesitzer:innen nach einem gemeinsamen Urlaub mit ihrem Liebling für mich nachzuspüren war“, erinnert sich Elisabeth Gürtler.

## Fünf Sterne für vier Pfoten

Elisabeth Gürtler weiß, dass Herrchen und Frauchen ihren Urlaub mehr genießen können, wenn auch ihre Fellnase mit dabei ist und bestens betreut wird. Ja, auch das ist eine Form der Alpinen Balance. Jack-Russell-Terrier-Dame Ella, die treue Begleiterin der Hotelchefin, spielt ihre Gastgeberqualitäten ebenfalls liebend gerne aus und lässt damit die Hundeherzen höherschlagen.

Es steht eine eigene Hundewiese samt Agility-Parcours für das tägliche Sportprogramm zur Verfügung, auf der sich Hunde und Besitzer:innen in entspannter Atmosphäre und bei maximalem sozialen Wohlfühlgefühl begegnen können. Darüber hinaus wird ein eigenes Hundetreatment angeboten und jeder



der fellnasigen Gäste erhält als besondere Aufmerksamkeit eine Hirsch-Abwurfstange zum Knabbern geschenkt. Für den Fall, dass ein Hund einmal ausbüxt oder sich verlaufen sollte, bekommen Hunde eine Hundemarke mit der Telefonnummer des Alpin Resort Sacher. In der Hundefibel finden Herrchen und Frauchen alles Wissenswerte rund um Tierärzt:innen, Hundefrisör:in, Gassi-Service und Co.

In direkter Umgebung des Alpin Resort Sacher gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Natur zu entdecken. Egal ob flach oder steil, die abwechslungsreichen Spazierwege sind bestens für Hunde geeignet. Elisabeth Gürtler spaziert gerne mit ihrer Ella zum Alpakahof der Familie Haslwanter nahe der Triendlisäge.



## Mit Ellas Tipps ins Hundeglück

„*Mein absoluter Lieblings-Sommer-Spaziergang führt zur Bodenalm, denn das bedeutet intensives Waldbaden; aber auch sanfte Amböden! Einfach sehr idyllisch! Im Winter liebe ich es, um den Seefeldler Wildsee eine Runde zu machen! Dort treffe ich nicht nur viele Hunde, sondern auch Enten und sehr zutrauliche Eichhörnchen.*“

Ella

30  
w

# feel the spirit of natural happiness



**Großarl, im Tal der Almen im Salzburgerland. Hier zeigt die Natur ihre vielen Gesichter. Wie wunderbar wandelbar sie ist, welch buntes Leben in ihr steckt, wie klitzeklein und doch majestätisch sie sein kann. Die Natur ist Heimat, Inspiration und die geheime Designerin des Lebensglücks.**

Die Schmeicheleien der Region erwarten die Gäste des Nesslerhofs schon beim Betreten des Hauses - viel Holz, viel Wasser, viel Grün. Naturzimmer zum Einkuscheln und Aufatmen, die alle Größe zeigen, echten Freiraum gewähren und sogar Schlafen unterm sommerlichen Sternenhimmel ermöglichen. Neue, schick-elegante Suiten, verfeinert mit großen Terrassen, Outdoor-Badewanne, eigenem Pool und privater Sauna. Hier wird Rückzug zum Hochgenuss.



## Ein warmes Welcome und Lust auf Lebendigkeit?

Das Gästeflüsterer-Team und einmalige Hotel-Kraftplätze bringen den spirit of natural happiness ins Urlaubsgefühl. So beispielsweise die zwei Terrassen, eine mit sanfter Morgen- und eine mit lauer Abendsonne, ein blühender Garten voller Kräuter und Pflanzen sowie die aufregende neue Hotel-Bar „The Spirit“ mit Lounge und echtem Kamin. In Sachen Kulinarik nimmt die Region Platz am Teller. Morgens, wenn die Gäste das Frühstücksbuffet genießen, mit Eiern vom Wandlernbauernhof, Wurst aus der Nesslerhof-eigenen Metzgerei oder Heumilchprodukten von Bettina und Manfred von der Tauern Sennerei in Großarl. Am Nachmittag beim Snacken mit Suppe, Jause und hausgemachtem Kuchen. Und am Abend, wenn das Küchenteam sein feines Können in modern-traditionellen und saisonalen Speisen zeigt.

„Wellness steckt in uns, zum Teil sogar in unserem Namen. Deshalb erhält es in unserem Haus einen wirklich großen Stellenwert. Gäste erleben es vertraut im charmanten Adults Only Spa, in verschiedenen Saunen mit Aufgüssen von prämierten Aufgussmeistermeister:innen und acht großzügigen Ruheräumen. Und sie erfahren es besonders in einer neuartigen, imposanten Wasserlandschaft.



“*Was uns erfüllt, haben wir vereint. In einem einmaligen spirit of natural happiness. Wir sind lebendig, ohne laut zu werden. Wir sind natürlich, ohne der Bergwelt die Schau zu stehlen. Wir sind charmant, weil es uns leichtfällt. Wir sind der Nesslerhof. The natureness hotel.*”

**Die Gastgeber Tina und Hermann Neudegger**

Ob Sole-Outdoorpool mit Champagnerliegen, Indoorpool mit anschließendem 25 Meter langen Outdoorpool mit integriertem Whirlpool und Sprudelliegen oder 800 Quadratmeter großer Naturschwimnteich, der den Outdoorpool umrahmt. Auf über 1200 Quadratmetern inspiriert, beeindruckt und entschleunigt das kristallklare Element“, führt Tina Neudegger weiter aus.

Die Gäste erwartet zudem Tiefenentspannung für Körper und Geist bei ausgewählten Massage- und Kosmetik-Treatments. Natürliche Produkte, hochwertige Essenzen und ein stets freier Blick auf die Großarl Bergwelt verfeinern die individuellen Relaxmomente. Less is ness. Manchmal braucht es nicht viel, um sich zu erden und den Alltag zu vergessen. Es genügt der Fokus auf sich selbst.



In hochwertigen Yoga-Retreats und Sessions lässt man hier die quirlige Welt für eine Weile stillstehen. Mal drinnen im neuen, lichtdurchflutetem Yoga-Raum, mal draußen auf verschiedenen Naturbühnen. Und weil das „Draußen“ unzählige weitere Wunder bietet und die Bergbahn komfortabel direkt neben dem Hotel liegt, macht der Nesslerhof gerne mehr daraus. Beim Wandern, Klettern, Biken, Ski-in/Ski-out, Langlaufen, Rodeln. Bei allem, was die Berge an Abenteuer versprechen. Und regelmäßig sogar mit Tipps aus erster Hand, wenn die Gastgeber Tina und Hermann oder einer der Gästeflüster:innen das Erlebnis persönlich begleiten.

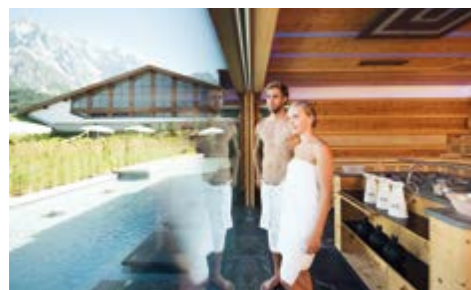




**ÜBERGOSSENE  
ALM RESORT**  
HOCHKÖNIG | \*\*\*\*\*

# Von klein(st)en Schritten und dem großen Entdecken

Der Balanceakt zwischen Wohlfühlaktivurlaub mit der Familie und genussvoller Wellnessauszeit zu zweit gelingt im Übergossene Alm Resort am Fuße des Hochkönigs im Salzburger Dienten sagenhaft gut. Das nach der Sage von der Übergossenen Alm benannte 4-Sterne-Superior-Hotel liegt auf 1250 Meter Seehöhe inmitten der alpinen Landschaft und direkt am Einstieg in das Wander- und Skigebiet Hochkönig, was es das ganze Jahr über einfach perfekt macht für einen Wellnessaktivurlaub mit viel Bewegung an der frischen Bergluft.



## Herzlich, ursprünglich, gefühlvoll und nah am Menschen

Die Gastgeber Verena und Wolfgang Burgschwaiger schaffen gemeinsam mit den fleißigen Sennerinnen und Sennern von der Übergossenen Alm und ihrem facettenreichen Angebot gekonnt die Verbindung aus bewusster Erlebniszeit für das Familienmiteinander und abenteuerlichen Momenten als Paar in der Dientner Natur. Im Gespräch lassen sie einblicken, wie das genau funktioniert und wo sich die besten Routen für jede Urlaubskonstellation finden lassen.

**Herr und Frau Burgschwaiger, Sie beide sind wie viele Ihrer Gäste nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar. Welches romantische Sommerhighlight auf der Alm empfehlen Sie für die Auszeit zu zweit?**

Verena und Wolfgang Burgschwaiger: Grundsätzlich sind Momente zu zweit immer sehr wichtig. Ob mit einem guten Glas Wein auf unserer Sonnenterrasse, im Rahmen einer wohlthuenden Wanderung am Fuße unseres Hochkönigs oder bei einer Wellnessbehandlung bei uns im Hochkönig-SPA - es gibt viele Möglichkeiten, um für ein Highlight zu sorgen. Und bei uns können Eltern das mit ruhigem Gewissen genießen, denn Kinder ab 3 Jahren werden bei uns im Übergossene Alm Resort bestens betreut. Unsere Kinderbetreuer:innen sorgen in unserer In- und Outdoor-Kinderalm für ein abwechslungsreiches Programm, das keine Langeweile aufkommen lässt.

**Verena, dürfen wir bezüglich des Wanderns noch nachfragen? Sie begeben sich selbst gerne auf die Spuren der Sage von der Übergossenen Alm. Wie machen Sie das, wenn Sie gemeinsam mit Ihrem Sohn Moritz unterwegs sind, und was „bewegt“ Sie allein?**

Verena Burgschwaiger: Mit dem Kinderwagen ist die Strecke rund um unsere Seen gut begehbar, mit der „Kraxn“, der Rückentrage, bin ich immer gerne zur Erichhütte Richtung Taghaube gegangen. Ich liebe es, mit meinem Sohn Zeit zu verbringen, gerade in diesem Alter ist ja alles sehr kurzweilig. Gerne denke ich zurück, wie er selbst seine ersten kleinen Wanderschritte gewagt hat, heute saust er mir bereits davon. Ab und zu schätze ich es allerdings auch, mich für ein paar Stunden mit einer guten Freundin in die Berge zurückzuziehen. Was mich allein bewegt? Ganz klar die Aussicht und die Ruhe, um den Kopf frei zu bekommen. Sommer, Sonne, Wasser brauche ich, um Kraft zu tanken, so liegt es auf der Hand, dass mein Lieblingsplatz bei unseren Almseen liegt. Auch Moritz genießt bereits unsere herrlichen Almseen und das Gefühl, seine kleinen Zehen darin zu erfrischen.

**Wolfgang, welche etwas anspruchsvollere Route würden Sie denn empfehlen, wenn man wirklich nur mal zu zweit, ganz ohne Kinder, die Wanderschuhe schnüren möchte?**

Wolfgang Burgschwaiger: Ganz klar, die Wanderung zum Klingspitz. Diese etwas anspruchsvollere Tour kann ich mit gutem Gewissen unseren sportlichen Gästen empfehlen. Die mittelschwere und ca. 3, 5 Stunden lange Wanderung startet

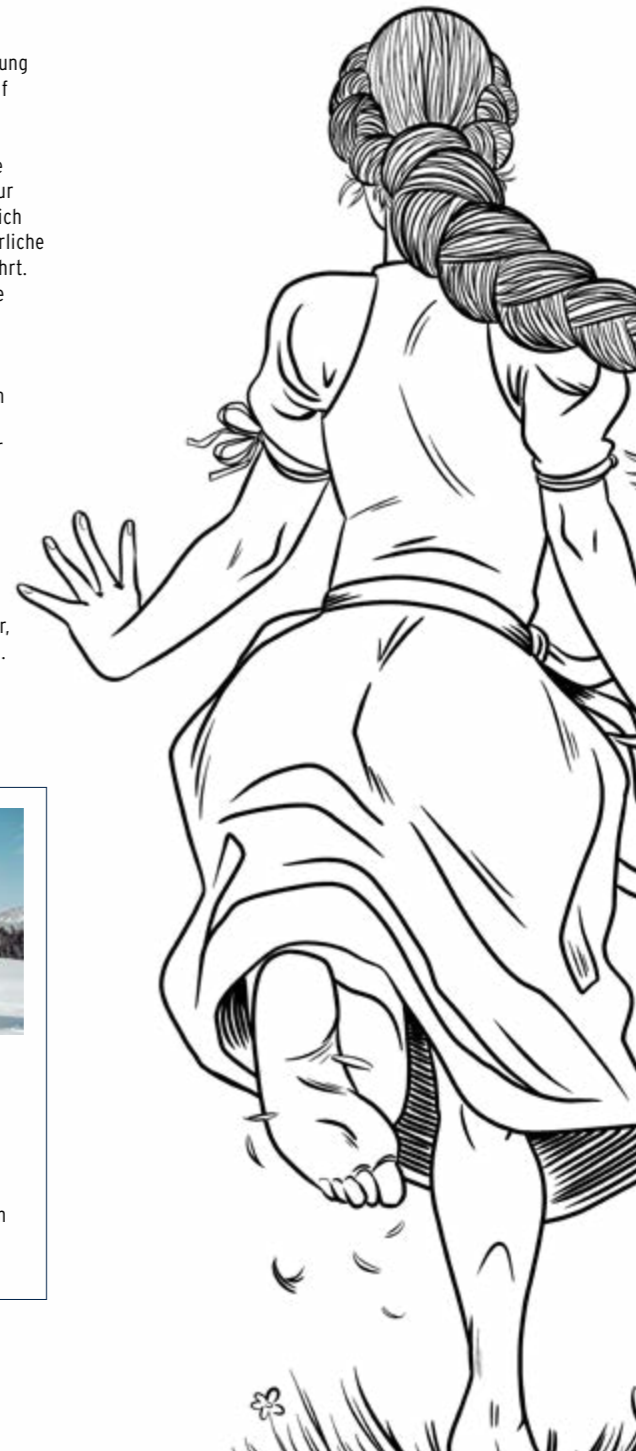


man am besten mit dem Wanderbus Richtung Filzensattel. Ab der Haltestelle geht es auf der Landesstraße weiter, bis rechts eine Forststraße beginnt. Nach weiteren zwei Kilometern zweigt rechts eine Forststraße bis zur Gabühelhütte ab. Weiter geht es zur Steinbockalm, der Lettenalm und schließlich zur Klingspitze. Diese Tour verspricht herrliche Ausblicke, bevor dieselbe Route retour führt. Alternativ kann dafür die Strecke über die Germalen, Eggeralm, Bundessportschule Hintermoos bis zur Wanderbushaltestelle Hintermoos gewählt werden. Wieder angekommen bei uns im Übergossene Alm Resort, können die müden Muskeln beim Schwimmen und Saunieren wieder munter werden. Unsere kulinarische Vielfalt aus regionalen Schätzen der Region gibt darüber hinaus ordentlich Kraft und füllt sozusagen den eigenen Energiespeicher wieder auf! Nach solch einem Abenteuer, wo man gemeinsam Erinnerungen geschaffen hat, freut man sich umso mehr, die Natur wieder als Familie zu entdecken.



## Unser Tipp für den Winter:

Dank Ski-in/Ski-out und der Skischule TOP direkt am Hotel ermöglichen wir den jüngsten Gästen ein kindgerechtes Skifahrerlebnis, während die Erwachsenen gleichzeitig ihre eigenen Schwünge genießen können!





## UNSERE TIPPS FÜR MEHR (ALPINE) BALANCE IM LEBEN

Natürlich ist es am einfachsten, direkt in den Wellnessurlaub in eines der Best Alpine Wellness Hotels zu starten, um in (Alpine) Balance zu kommen. Weil das nicht immer sofort geht, sind diese alltagstauglichen Tipps umso wichtiger:

### Genug trinken!

Wasser ist das A und O für unseren Körper. Ein ausgeglichener Wasserhaushalt bringt den Stoffwechsel in Schwung, verbessert das Erscheinungsbild der Haut, regt die Verdauung an, stärkt das Immunsystem, vermindert Kopfschmerzen und sogar Müdigkeit. Zudem setzt Wasser Endorphine frei, da es den Fluss von Nährstoffen und Hormonen fördert. So fühlt man sich gleich ausgeglichener und in der Mitte.

### Pause machen!

Gerade wenn der Stress am größten ist, sind Pausen am wichtigsten. Menschen, die regelmäßig kurze Entspannungsphasen einplanen, leiden weniger unter Muskelverspannungen und psychischen Problemen. Also bewusste Auszeiten wahrnehmen und gerne dafür auch extra eine Erinnerung am Smartphone einrichten!

### Frischluff tanken!

Einmal schnell raus in die Natur, die Augen schließen und mit geschlossenen Augen direkt das ganze Gesicht Richtung Sonne recken. Das gewonnene Vitamin D ist wichtig, denn es ist gut für die Nerven und kann die Stimmung regulieren und sogar verbessern. Die frische Luft sorgt darüber hinaus für neue Energie.

Tiefenentspannt?  
Natürlich.

## Atemübungen gegen Stress



UNSER TIPP 1  
FÜR MEHR ALPINE BALANCE  
IM LEBEN

### Bewusst atmen!

Unsere Atmung, verstanden als meditative Technik, kann zu mehr Entspannung im Alltag führen. Atmen ist ein unbewusster Vorgang, hat aber einen enormen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung. Wer in Stresssituationen die richtige Atemtechnik kennt, kann auf ganz natürliche Weise runterfahren. „Das Besondere am bewussten Atem ist, dass wir ihn immer dabei haben und jederzeit anwenden können“, weiß Mag. Andrea Strübl, Atem- und Entspannungstrainerin in der Wellnessresidenz Alpenrose.

**Bei Stress und Überlastung wird die Atmung flacher. Deshalb ist es wichtig, in solchen Situationen bewusst in den Bauch zu atmen, um gelassener und entspannter zu werden.**

- 01 Suchen Sie sich eine angenehme Körperposition, entweder im Liegen oder Sitzen.
- 02 Schließen Sie Ihre Augen.
- 03 Legen Sie eine Hand flach auf den Bauch, um den Atembewegungen nachzuspüren.
- 04 Atmen Sie durch Mund oder Nase ein und wieder aus.
- 05 Spüren Sie mit der Hand die Auf- und ab-Bewegung Ihres Bauchs. Lassen Sie Ihre Hand auf dem Bauch kreisen.
- 06 Führen Sie die Atemübung etwa eine Minute durch.

Mit besten  
Empfehlungen vom





Kulinarische  
Empfehlung vom

  
**HOTEL POST**  
Lermoos • Zugspitze  
★★★★★  
Superior

Ausgewogen?  
Ja. Gerne.

UNSER TIPP 2  
FÜR MEHR ALPINE BALANCE  
IM LEBEN



## Rosa gebratener Rehrücken aus der eigenen Jagd

mit Getreide gefüllte Zucchiniblüte | Eierschwammerl | Salzzwetschge | Haselnuss

### Gesund essen!

Bringen Sie Ihren Säure-Basen-Haushalt ins Gleichgewicht! Unverzichtbar für den Körper sowie die seelische Balance ist eine ausgewogene Ernährung, denn sie hat großen Einfluss auf den Säure-Basen-Haushalt und somit auf das physische und psychische Wohlbefinden. Verschiedene Gemüsesorten, Früchte, Beeren, Pilze, Kräuter, Nüsse und Samen zählen zu den basischen Lebensmitteln und regen die Entschlackung an, wirken sich positiv auf die Darmgesundheit aus und lassen uns schließlich widerstandsfähiger gegen Stress und Belastungen werden.

Thomas Strasser, 2023 erstmals unter die 100 Best Chefs Austria gewählt und Küchenchef des Hotels Post in Lermoos, präsentiert daher ein Rezept aus regionalem, heimischen Superfood, reich an Kalium, Calcium und Magnesium.

### Rosa gebratener Rehrücken Zutaten

- 250 g Rehrücken
- Butter
- 1 Zweig Rosmarin
- 1 Zweig Thymian
- Fleur de Sel

### Zubereitung

Rehrücken in einer heißen Pfanne beidseitig scharf anbraten, auf einen Gitterrost legen und bei 85 Grad Heißluft im Backrohr weitergaren, bis ca. 51 Grad Kerntemperatur erreicht sind. Butter aufschäumen, Rosmarin und Thymian zugeben und den Rehrücken damit überziehen. Kurz rasten lassen und mit Fleur de Sel würzen.

### Mit Getreide gefüllte Zucchiniblüte Zutaten

- 50 g Eierschwammerl für die Füllung (und weitere 50 g zum Anrichten)
- Petersilie
- 1 Schalotte
- 20 g Butter
- 500 ml Gemüsefond
- 25 g Sesam
- 25 g Leinsamen
- 25 g Grieß
- 25 g Amarant gepufft
- 25 g Polenta weiß
- 25 g Polenta gelb
- Salz und Pfeffer
- pro 100 g Masse ein Ei

### Zubereitung

Die Eierschwammerl putzen, klein schneiden und in etwas Öl scharf anbraten, bis keine Flüssigkeit mehr da ist. Die Petersilie fein hacken und zur Seite stellen. Schalotte fein würfelig schneiden und in Butter glasig anschwitzen. Mit dem Gemüsefond ablöschen, anschließend die Getreidezutaten, sowie die Eierschwammerl begeben. Das Ganze ca. 3 Minuten auf niedriger Stufe köcheln lassen. Mit Petersilie, Salz und Pfeffer abschmecken und kalt stellen.

### Füllen der Zucchiniblüte:

Pro 100 g der kalten Masse wird ein Ei benötigt. Die Eigelbe mit der kalten Masse verrühren, die Eiweiße steif schlagen und unterheben. Die fertige Füllung mit einem Spritzbeutel in eine Zucchiniblüte füllen und ca. 4 bis 5 Minuten dämpfen (z. B. im Bambusdämpfer).

### Salzzwetschge (1 Woche Vorbereitung) Zutaten

- 100 g Pflaumen getrocknet
- 5 g Meersalz grob
- 500 ml Pflaumenwein
- 60 g brauner Zucker
- 1/2 Zimtstange
- 1 Zweig Rosmarin
- 100 ml dunkler Balsamico

### Zubereitung

Den Pflaumenwein mit dem braunen Zucker, der Zimtstange und dem dunklen Balsamico in einen Topf geben und auf mittlerer Stufe auf ein Drittel einreduzieren lassen.

Währenddessen die getrockneten Pflaumen mit dem groben Meersalz vermischen. Den Rosmarin zugeben und alles in ein Weckglas füllen. Nun mit der heißen Flüssigkeit übergießen und mindestens eine Woche im Kühlschrank ziehen lassen.

### Haselnusscreme Zutaten

- 250 g Haselnüsse gemahlen
- 250 ml Wasser
- Salz

### Zubereitung

Haselnüsse mit Wasser in der Rührmaschine oder mit dem Stabmixer gut verrühren und mit etwas Salz abschmecken. Die Zucchiniblüte und den Rehrücken am Teller anrichten, mit einigen Salzzwetschgen, scharf angebratenen Eierschwammerl sowie Haselnusscreme garnieren.

Ausgeglichen?  
Nicht ganz, aber bald.



## Übung für mehr Balance und Stabilität

UNSER TIPP 3  
FÜR MEHR ALPINE BALANCE  
IM LEBEN

### Bewegung einbauen!

Das richtige Maß an Bewegung ist wichtig, um sich in seinem eigenen Körper wohlfühlen. Dennis Steinke, Fitnesstrainer im **Alpenresort Schwarz**, präsentiert ein Trainingsprogramm, das die eigene Mitte stärkt und sich gut für die Umsetzung in den eigenen vier Wänden eignet.



### 01/ Übung

Die Ausgangsposition der Standwaage (engl.: Single Leg Deadlift) beginnt im aufrechten Stand. Zu Beginn sollte die Bewegung ohne Gewicht durchgeführt werden. Die Arme können dabei mit Spannung am Körper gehalten werden. Um als Beginner:in die Balance besser halten zu können, sollten die Arme leicht zur Seite abspitzen.

Die Bewegung beginnt, indem die Standbeinseite im Knie und in der Hüfte gebeugt wird und der Rücken gestreckt bleibt. Das Knie des Standbeins wird nur so weit gebeugt, wie es für die Aufrechterhaltung eines geraden Rückens notwendig ist. Das freie Bein wird möglichst in Verlängerung des Rückens und mit der Ferse voran vom Körper gestreckt, während die Hüftachse parallel zum Boden bleibt. Im Idealfall befindet sich in der Endposition der Oberkörper parallel zum Boden.

### 02/ Übung

In der Ausgangsposition des Frontstützes auf den Händen (engl.: Push up Position) befinden sich die Hände ungefähr schulterbreit auf Brusthöhe. Die Ellbogen sollten vollständig gestreckt sein. Die Schultern drücken den Körper aktiv vom Boden weg. Die Fußspitzen, wenn möglich, eng bis hüftbreit aufsetzen. Beginner:innen können auch die Hände auf eine Erhöhung ablegen, zum Beispiel auf eine Tischkante.

Das Becken nun möglichst aufrichten (engl.: Posterior Pelvic Tilt), sodass der Lendenbereich entlastet wird und mehr Spannung entsteht. Die Position des Beckens durchgehend halten. Ist dies nicht mehr möglich, aus der Position gehen.

Der Frontstütz ist eine statische Haltekraftübung. Von Beginn an gilt es, die Atemzüge ruhig zu halten und diese mitzuzählen. Einmal ein- und ausatmen entspricht einem Atemzug. Die Zeit, die in dieser Position verbracht wird, ist zweitrangig.

### 03/ Übung

In der Ausgangsposition des Seitstützes (engl.: „Side Plank“) befindet sich der Körper in der Seitlage auf dem Unterarm gestützt. Der Ellbogen ist dabei genau unter der Schulter ausgerichtet. Sollte es das Handgelenk zulassen, kann die Hand direkt unter der Schulter aufgesetzt werden. Der Stützarm drückt aktiv in den Boden. Die Füße befinden sich in einer Schrittstellung. Einem Absenken der Hüfte sollte entgegengewirkt werden. Der freie Arm darf sich austoben: Hoch in die Luft oder in die Hüfte, der Kreativität darf freier Spielraum gegeben werden. Möglichst zu Beginn die Atemzüge mitzählen und ruhig atmen. Die Zeit ist wieder zweitrangig.

Mit besten  
Empfehlungen vom

**schwarz**  
alpenresort · tirol



10 JAHRE

EXKLUSIVE  
PRODUKTLINE  
DER BEST ALPINE  
WELLNESS HOTELS

1000+  
BALANCE  
ALPINE

### Sich verwöhnen!

Wie die Natur in den Alpen immer nach Balance strebt, tun es auch wir Menschen. Aber so verschieden die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sind, so unterschiedlich sind auch die individuellen Vorstellungen von Gleichgewicht. Und natürlich auch die Wege dorthin mit unterschiedlichen Anwendungen und Packages, die auf Kräuteresenzen basieren. Die Produkte aus der Serie Balance Alpine 1000+ - samt dem #MY ALPINE LIFE BALANCE-Konzept - sind Naturelixiere höchster Potenz. Sie sind ein rein pflanzlicher Energiequell, der für Strahlkraft, Straffung und sichtbare Ausgeglichenheit der Haut sorgt.



Erhältlich sind sie in den Best Alpine Wellness Hotels oder im Onlineshop unter [www.mybestwellness.com](http://www.mybestwellness.com). Perfekt, um sich selbst auch zu Hause zu verwöhnen!

Das Ergebnis sind wertvolle und einzigartige Cremes, Öle und Lotionen zur Gesichts- und Körperbehandlung, die Ihre Haut tiefgreifend versorgen, ihre Substanz wieder aufbauen und so Ihre individuelle Schönheit auf natürliche Weise zum Ausdruck bringen.

**Die naturnahen, basischen Produkte verzichten auf künstliche Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Mineralöle, Paraffine und Parabene.**

BALANCE-ALPINE-WOCHEN  
TOLLE AKTIONEN  
JUBILÄUMSANGEBOTE





# Die Alpenrose und ihr kraftvolles (Winter-)Märchen

**Märchen erzählen meist von wundervollen Orten und ebenso wundersamen Begegnungen. Ein Märchen ließe sich auch gut über einen außergewöhnlichen Alpinen Kraftplatz und seine Menschen schreiben. Doch hier bedarf es keiner großen Fantasie, es reicht, wenn man die Augen weit öffnet, genau hinschaut und alles auf sich wirken lässt.**

Unweit des Südufers in Maurach am Achensee hat der Alpine Kraftplatz mit der 5-Sterne-Alpine-Wellness-Residenz Alpenrose und der Cocoon Alpine Boutique Lodge seinen Sitz. Die Lage: Perfekt. Die Landschaft: Zum Niederknien schön. Die Achenseeregion liegt eingebettet zwischen Rofan- und Karwendelgebirge.

Hier, in einer der ursprünglichsten Berglandschaften Tirols und ganz nah am Naturschutzgebiet, ist der Pulsschlag der Alpeinnatur deutlich zu spüren. Der Alpine Kraftplatz der Gastgeber Wolfgang Kostenzer sen. und Wolfgang Kostenzer jun. berührt eben bei jedem Besuch. Er beflügelt und erdet gleichermaßen. Lässt zu sich finden und schenkt neue Energie. Eine Wohlfühlauszeit in der Alpine Wellness Residenz Alpenrose wirkt sich uneingeschränkt positiv auf die Stimmung aus, löst Blockaden und schafft Raum für echte Emotionen. Der Alpine Kraftplatz hat sich ganz der Erholung verschrieben und in diesem Sinne entsprechende Kernkompetenzfelder für das Wohlbefinden seiner Gäste entwickelt.

„*Alles um uns herum, das mit Leben in irgendeiner Form erfüllt ist, umgibt eine Aura. Und die Aura der Natur rund um unsere Alpenrose mit den majestätischen Bergen und dem tiefgründigen Achensee hat ein Energiefeld, das aktiviert und frische Kraft schenkt.*“

**Gastgeber Wolfgang Kostenzer sen.**



## DIE ALPENROSE, WO DAS BESONDERE STANDARD IST

Die Gastgeber brechen stets zu neuen Ufern auf, ohne dabei die Bodenhaftung und ihre traditionellen Werte zu verlieren. Mit der herzlichen Gastfreundschaft und Lebensfreude der Verwöhnspezialist:innen erfahren Gäste die Stärkung von Körper und Geist, für eigene Gedanken, neue Ideen und schließlich einen Neuanfang über den Urlaub hinaus.

Ein Ort des Geistes ist der Vitaltempel mit seinen 8500 Quadratmetern und seinen unzähligen Möglichkeiten für das Spa-Erlebnis allemal. Was Wellness ist, entscheidet am Alpinen Kraftplatz jeder Gast ganz individuell. Da trifft es sich gut, dass man hier für jeden Wunsch gerüstet ist und Gäste nach allen Regeln der Kunst verwöhnt werden. Mit Saunen, Wasserwelten, Fitness und vielem mehr. Wellness wird am Alpinen Kraftplatz zu Selfness. Aus dem passiven Genuss wird ein aktives Erleben, gerne nachdem die winterliche Natur sich in ihrem Facettenreichtum gezeigt hat.

## Naturpark Karwendel, wo das Winterglück wartet

Die Ruhe am winterlichen Achensee ist ein achtsamer Lehrer. Der Winterurlaub in der Alpenrose verbindet Wohlfühlgenuss mit der Bewegung im Schnee im tief verschneiten, märchenhaft anmutenden Rahmen und gibt bewusst Raum für die Entdeckung der Langsamkeit. Ein besonderes Erlebnis ist eine von den Alpenrose Guides begleitete

Schneeschuhwanderung, kann man doch auf diese Art die schönsten Plätze inmitten der Bergeinsamkeit erreichen. Die Region eignet sich außerdem hervorragend für herausfordernde winterliche Sporterlebnisse. In der 5-Sterne-Langlaufregion Achensee finden Freund:innen dieses Sportes garantiert ihre Lieblingsstrecke in einem der größten und gepflegtesten Loipennetze Österreichs. Auf mehr als 210 Kilometern mühelos dahinzugleiten, hinein in winterschlafende Karwendeltäler oder entlang des tiefblauen Achensees, ist ein echter Genuss. Drei Bergbahnen mit rund 30 Liftanlangen und 50 bestens präparierten Pistenkilometern sowie gemütliche Hütten für den Einkehrschwung - Wintersportler:innen finden rings um die Alpenrose ihr Paradies. Und auch die jüngsten Pistenfans freuen sich, gibt es doch zahlreiche Kinderlifte und Übungshänge für die kleinen Gäste. Das passt, denn auch das Kinder- und Jugendangebot der Alpenrose kann sich sehen lassen. So bietet die Alpenrose schließlich den richtigen Stoff, um das (Winter-)Märchen für alle Generationen gleichermaßen packend zu schreiben.

# Visionen wachsen lassen

& THE NEW ORGÄNIC

ZWISCHEN HIMMEL

UND ERDE



Die Mischung aus Aktivitäten und Entspannung machen das Tannheimer Tal als schönstes Hochplateau Europas zu einem einmaligen Ziel für Natur- und Wellnessliebhaber:innen. Die einzige verlässliche Konstante in der wilden Natur der Tiroler Bergwelt scheint die stetige Weiterentwicklung. Diese ist der Gastgeberfamilie Mattersberger-Zimmermann mitsamt ihrem Team des Hotel Der Engel ein besonderes Herzensanliegen. Man lebt hier „mit“ und nicht nur „in“ der Natur. Das neue Konzept „The New Orgänic“ zieht sich folgerichtig gleich einem grünen Faden schwungvoll durch das ganze Haus, lässt die wilde Schönheit hier und da aufmerksamkeitsheischend aufleuchten, um an anderer Stelle bescheiden in den Hintergrund zu treten.

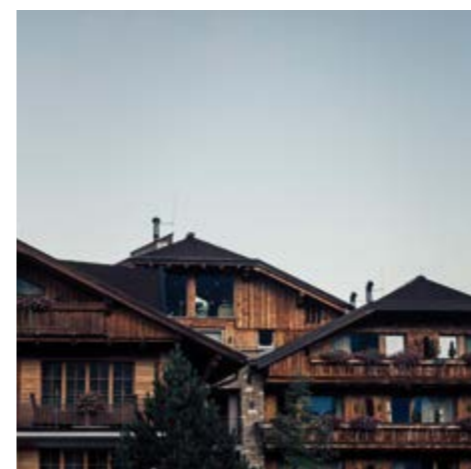
Nun wächst Der Engel im Tiroler Tannheimer Tal ein weiteres Mal über sich hinaus. Für 2024 sind vielversprechende Neuerungen geplant. Sie sind die logische Konsequenz, denn stets haben alle im Engel ihre Visionen und ihre „Orgänic“-Philosophie weiterentwickelt und weiterverfolgt.



## Erdung von oben. Fix!

„Wir Menschen wandeln stets im Bereich zwischen Himmel und Erde: mit den Füßen dem Boden verhaftet, den Kopf in geistige Sphären gereckt. Damit wir präsent, kraftvoll und in unserer Mitte sein können, ist es daher wichtig, die Balance zwischen diesen beiden Polen zu finden“, ist sich Gastgeberin Elke Zimmermann sicher. „Das gelingt unseren Gästen in allen Bereichen unseres Engels. Eleganz, natürlicher Luxus und eine gewisse Erdung beschreiben den Stil unseres Hauses wohl am besten. Es ist ein Mix aus Tradition, Moderne, natürlichen Materialien und nachhaltigen Details, der alles fließen lässt und es schwer macht zu sagen, wo der Engel endet und wo die Landschaft des Tannheimer Tals beginnt. Die Natur ist immer im Zentrum, wo man sie nicht erspürt, rückt sie mit vielen Glasfronten in den Fokus.“

Der Engel investiert beim Umbau primär in Dinge, die die Qualität weiter steigen lassen und dem Orgänic Spa mit seinen 8.000 Quadratmetern und dem kulinarischen Konzept mit seinen verführerisch frischen Gerichten gerecht werden.



## Orgänic? Hä? Wie jetzt?

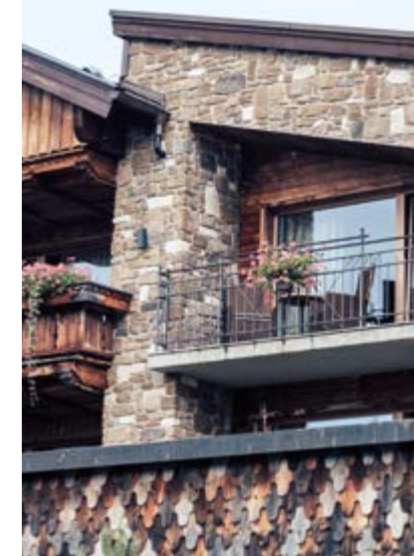
Was damit gemeint ist? Einerseits die Wurzeln, die Tiroler Lebensart und die Gemütlichkeit, und andererseits das Ehrliche, das Echte. Organisch zu wachsen ist also ganz etwas Natürliches im Engel, dem Traditionshaus, das seit 1748 Gäste aus aller Welt empfängt.

„Organisches Wachsen bedeutet für uns, dass wir und unser Engel, nachhaltig über Generationen gereift sind. Wir realisieren unsere Umbauten in mehreren Bauabschnitten, genauso wie es Zeit, Raum und die Bedürfnisse unserer Gäste erfordern. Als familiengeführtes Unternehmen ohne Investor:innen ist es unsere Vision, den Engel weiter organisch wachsen zu lassen. Das fängt bei unseren eigenen Gedanken und Ideen an, geht über diese besondere fließende, runde und geschwungene Architektur hinaus, reicht über die Auswahl regionaler Handwerksbetriebe bis hin zu den verwendeten besonderen Materialien“, beschreibt Gerold Mattersberger den gemeinsamen Weg der Gastgeberfamilie, der dank seiner tiefen Tiroler Wurzeln und aufgrund der Rückbesinnung auf das Wesentliche keinerlei zusätzlicher Inszenierung bedarf.

## Mit offenen Augen und den Ohren bei den Menschen

„Wir haben uns umgehört. Es wurden Bedürfnisse sowie Wünsche unserer Gäste und unserer Mitarbeiter:innen eruiert und dementsprechend bauliche Ziele definiert. Unser Orgänic Spa und auch unsere Kochstube, die Kräuter-Stube, unsere Herzstück-Stube sowie die Hennewinkel-Stube waren hier richtungsweisend. Dieser Stil wird beim Umbau im Frühjahr 2024 noch weiter in unseren Engel einfließen. Wir setzen weitere Maßnahmen, um dem Ziel der CO<sub>2</sub>-Neutralität noch näher zu kommen. Unserem Team schaffen wir ein Zuhause direkt vor der Engel-Haustüre, in dem es sich wohlfühlt und sportlich betätigen kann und wo der gemeinschaftliche Charakter zählt“, ergänzt Gerold Mattersberger.

Bei all diesen Schritten greift der Engel auf Rohstoffe zurück, die regional, natürlich und hochwertig sind. Alle Materialien, deren Herkunft und deren Verarbeitungsverfahren sind so natürlich und authentisch wie nur möglich und entsprechen höchsten Anforderungen. Wie das genau aussieht? Lehmputz vom Lech statt chemischer Farben, handgemachte



Fliesen aus dem benachbarten Italien statt Fließbandproduktion aus der Ferne, Holz und Altholz aus Österreich statt Afrikanischer Wenge oder Kanadischen Ahorns, echte Pflanzen, Blumen und Gräser im Innen und Außen statt Kunstdeko, Wollarbeiten von heimischen Künstler:innen statt Rohseide aus China.

## Umbau Fäcts? Bitte:

Beim Umbau 2024 wird das „Innen“ in das „Außen“ wachsen, wenn die Terrasse und die Hotelbar im neuen Stil errichtet werden. Das Orgänic Spa wird um einen besonderen und vielversprechenden Raum erweitert und 24 Zimmer werden von Grund auf renoviert. Der Engel investiert darüber hinaus in eine 100-Kilowatt-Photovoltaik-Anlage und in die Umstellung auf wiederverwendbare und nachfüllbare Shampoo- und Lotion-Flaschen sowie in eine Alternative zu den Plastik-Badeschuhen. Darüber hinaus wird ein neues Teamhaus im topmodernen und energieeffizienten Holzbau mit 44 Micro Appartements und sieben größeren Appartements entstehen.

In Form eines Bautagebuches sowie mit regelmäßigen Updates auf den Social-Media-Kanälen und in den Newslettern informiert der Engel über sein Bauvorhaben und läutet mit entsprechenden Eröffnungspaketten die neue Orgänic-Ära ein.

# Kleine Gesten, große Wirkung



Im Einklang  
mit der Natur

Ein bekanntes Sprichwort sagt: „Es sind die kleinen Dinge, die das Leben ausmachen.“ Im Naturhotel Waldklausen im Tiroler Ötztal nimmt man dies wörtlich. Die Gastgeberfamilie Auer weiß, dass es oft die kleinen Gesten sind, die am meisten zählen, denn sie zeugen davon, dass wirklich mitgedacht wird. An jedem Tag. Bei jedem Handgriff. Einfach immer.

Wenn es um die Themen Nachhaltigkeit und Umweltschutz geht, dann wird im Naturhotel Waldklausen nichts dem Zufall überlassen. Beim Wellnessurlaub hier im Ötztal verbinden sich Erholungssuchende seit jeher innerlich und äußerlich mit der Natur. In dem inspirierenden Ambiente entsteht ein neues Bewusstsein für Mensch, Tier und Natur ganz wie von selbst.



## Teil sein, teilhaben

In Zeiten, in denen das Klima mehr denn je in den Fokus rückt, ist es nicht diese eine große Handlung einer einzelnen Person, die alles ins Gleichgewicht bringt. Vielmehr bewegen scheinbar winzige Gesten vieler Menschen. Und hier setzt die Familie Auer mit ihren stimmigen Maßnahmen für ein nachhaltiges Urlaubserlebnis an.

## Don't clean, go green

Die Initiative „Don't clean, go green“ macht die Gäste des Naturhotel Waldklausen zum Teil einer Gemeinschaft, die sich Gedanken um Ressourcen macht. Für jeden Tag, an dem auf die Zwischenreinigung des Zimmers verzichtet wird, pflanzt das Waldklausen-Team einen Baum. Dafür muss nur das entsprechende Schild an die Zimmertür gehängt werden. So werden wesentlich weniger Putz- und Waschmittel, Wasser und Strom verbraucht und die Gäste haben gleich nach dem Aufstehen schon ein gutes Gefühl. „Wir wollten unseren Gästen ein sichtbares, nachhaltiges Angebot im Hotel schaffen. Etwas, bei dem sie selbst aktiv etwas dazu beitragen können. Dabei steht nicht der Verzicht im Vordergrund, sondern die Inspiration“, untermauert Irene Auer den Entschluss. Da das Angebot so gut angenommen wird, unterstützt mittlerweile die Längenfelder Forstaufsicht und hilft bei der Planung der Bepflanzung.

## Unter dem Dach der Nachhaltigkeit

Doch das sind längst noch nicht alle Maßnahmen, die die Umwelt wieder in Balance bringen sollen. Alle im Hotel verwendeten Drucksorten sind auf Recyclingpapier gedruckt, sämtliche Reinigungsmittel sind auf ökologischer Basis, ausschließlich Naturpflegeprodukte kommen in den Zimmern und im Spa zum Einsatz und es wird auf Sparperlatoren und Sparduschköpfe in den Zimmern und öffentlichen Bereichen gesetzt.



Quellwasserbrunnen sorgen in den Zimmern für Erfrischung und für die heimischen Tiere stehen Futterstationen sowie Vogeltränken zur Verfügung.



## Naturbelassener Genuss auf allen Ebenen

Vom Waldboden bis zum obersten Baumwipfel, die Natur bekommt beim Wellnessurlaub im Naturhotel Waldklausen den Platz, den sie braucht. Der eigene Kräutergarten mit regional-typischen Sorten auf der Terrasse des ersten Obergeschosses bietet die richtigen Würze für die frischen, leichten und gesunden Gerichte der Waldklausen-Naturküche aus Produkten heimischer Lieferant:innen und Kleinproduzent:innen. Verloren gegangenes Wissen und alte Zubereitungsarten auszugraben und „aufzuforsten“, ist eine der Lieblingsbeschäftigung der Waldklausen-Küchenbrigade. So werden Urgemüse wie Pastinake, Topinambur oder Kerbelknollen und alte Getreidesorten wie Emmer, Einkorn und Hirse in den geschmackvollen Kreationen verarbeitet.

## 5-Sterne-Luxus, ganz natürlich

Wer in das Naturhotel Waldklausen reist, den erwartet unaufgeregter Luxus mit allem, was man für die absolute Erholung und Entspannung braucht, auf das Wesentliche reduziert: WLAN nicht in allen Bereichen, aber mit kostenfreiem Router bei Bedarf zum Leihen an der Rezeption. Weniger online zu sein, verbessert den Schlaf und macht freier. Und dieser neu gewonnene Freiraum lässt sich unter anderem mit Yoga, Pilates und Co. oder einem energetisierenden Besuch im „NaturSPA“ füllen. Und wer erst den Schritt vor die Tür setzt, wird mit der alpinen Fülle und den uneingeschränkten Möglichkeiten zum Aktivsein belohnt. Ganz natürlich, ganz selbstverständlich!

„Wenn man etwas Neues machen will, muss man Risiken eingehen. So wie wir 2004. Vier Jahre später schon wurden wir als das schönste Ökohotel Europas ausgezeichnet. Auch heute noch kommen Hoteliers zu uns, die ein Holzhotel bauen wollen. Viele ziehen es dann nicht durch, weil sie sehen: Entweder du lebst das auch zu 100 Prozent oder du lässt es bleiben.“

Johannes Auer

# Hier trifft sich das Leben ...



## ... UND DAS TUT GUT

Im Genusdorf Gmachl in Bergheim im Salzburger Land verfolgt die Gastgeberfamilie Gmachl ihre Idee von Genuss, Spa und Wellness und damit ihrer ganz eigenen Form der alpinen Balance.

GENUSSDORF



GMACHL

1787

**Das Genusdorf Gmachl versteht sich als Treffpunkt für Genussnomaden aus aller Welt. Dem Erleben und Aufspüren dieser besonderen Momente sowie dem Wiederentdecken der eigenen Sinneswelt folgen hier die Menschen. Nein, Inszenierung ist in keiner Weise gefragt. Denn es stört das natürliche Genussempfinden. Miteinander, sich wirklich Zeit nehmen und der Neugier folgen lässt die echten Genussnomaden in dieser wunderbaren Genusssdorf-Idee versinken.**

Genussnomaden haben eine feine Nase. Nicht nur. Sie bestechen auch mit einem sehr feinen Gespür für Situationen und Menschen. Die wahren Genussnomaden schätzen ihre Begegnungen, weil immer etwas Besonderes entstehen kann. Begegnungen sind ein wichtiger Teil ihrer vielfältigen Genusswelt. Die Einschätzung „Sammler und Entdecker“ trifft es wohl am besten. Von Natur aus neugierig, stets

interessiert an Genusserlebnissen, flanieren sie durch das Leben – und das Genusssdorf. Das Credo wird schnell klar: Ihre Welt ist ein buntes Dorf mit vielen Gleichgesinnten, ihr Leben eine Reise durch die Genussvielfalt.

Gleiches gilt für das Team der Genussmacher, die gerne ihrer Genussintuition folgen. „Für Körper, Geist und Gaumen“ braucht es wahrlich viele Kompetenzen, handwerkliche Leistungen und viel Hausgemachtes. Größte Freude steigt bei den Genussmachern auf, wenn sie andere Menschen mit besonders erlebnisreichen Momenten überraschen können. Eine kleine Geste des Wohlgeschmackes reicht, um ihre Genussinspiration am Köcheln zu halten.

Die Hopfennascher in Bergheim lieben den Duft des Hopfens, die Schaumkrone, die über den Glasrand geht, das selbst gebraute Zwickl aus der Dorfbrauerei und die Ungezwungenheit der gemeinsamen Zeit. Gerne teilen sie diese mit ihren Freunden, um humorvoll durch das Leben zu wandern. Naturtrüb verstehen sie als eine Charakterbeschreibung.

Die DorfSPAner wiederum folgen einem belebenden Motto: „Sei gut zu deinen Wurzeln und erfrische dein Leben.“



Auf drei Ebenen ist das Wohlfühlen und bewusste Abhängen zu Hause. Hang-, Garten- und DachSPA ergeben den großzügigen DorfSPA, der mit seinen vielfältigen Möglichkeiten und Angeboten jede Menge frische Lebensenergie möglich macht.

Die große Sehnsucht, völlig im Moment „aufzugehen“, aktiviert das menschliche Genuss-Gen. Ja, dafür braucht es Zeit und Hingabe. Daher bleiben Eile, Hektik und Co. vor den Toren des Genusssdorfs Gmachl in Bergheim bei Salzburg.





48  
w



# Der Genuss des Ursprünglichen

Das 4-Sterne-Superior-Wellness-Genießer-Hotel THERESA, der Ort des guten Geschmacks, überrascht mit echten Genuss-Begegnungen, die nachhaltig begeistern. Dabei liegt es oft in der Einfachheit, denn pures, unverfälschtes Vergnügen braucht keine große Inszenierung. Im Tiroler Zillertal isst man gut. Und ausgesprochen gut im THERESA. Das ist kein Wunder, wenn der Gastgeber selbst, Stefan Egger, in der THERESA-Küche, aber mitunter auch unterwegs den Kochlöffel schwingt. So begeben sich gut und gerne alle Egger-Generationen gemeinsam mit den Gästen auf eine Gröstlwanderung mit Biss.



## Schritt für Schritt zum Berggenuss

Einmal wöchentlich findet die Wanderung zur Zellberghütte inklusive genussvoller Einkehr im Rahmen des umfangreichen THERESA-Sommer-Aktivprogramms statt, das u. a. noch mit weiteren geführten Wanderungen, einem wöchentlichem Nordic-Walking-Technik-Kurs und betreuten Rad- und Mountainbiketouren punktet.

## Der Appetit, der wandert mit!

Wenn die Sonne die Bergspitzen küsst, die Natur sich in all ihrer Fülle zeigt und der Duft der bunten Almwiesen die Herzen höherschlagen lassen, dann ist die Gröstlwanderung das liebgewonnene Wanderhighlight schlechthin. Familie Egger lädt persönlich zur traditionellen Einkehr mit ihrem herzhaften Tiroler Gröstl auf offenem Feuer nach THERESA-Familienrezept samt feurigem Schnapsel und einem ausgleichenden Glas Quellwasser. Doch diese bodenständigen Schmankerln muss man sich erst verdienen. Die von der Familie Egger begleitete gemütliche Wanderung führt über eine gute Stunde hinauf zur idyllischen Hütte. Somit steht dem geliebten Miteinander nichts im (Wander-)Wege! Oben angekommen, können Gäste ihre Blicke über das atemberaubende Zillertaler Bergpanorama schweifen lassen und sich ganz dem unvergleichlichem Hüttenfeeling hingeben, das so ist wie das THERESA selbst: heimatverbunden, herzlich, gesellig und unglaublich genussvoll!

## Hin und zurück für mehr Genuss- und Wellnessglück

Was Gäste neben wunderschönen Erinnerungen von der Gröstlwanderung mit zurück ins THERESA nehmen? Das Wissen, dass nur wer das scheinbar so Einfache wie ein Gröstl beherrscht, das Handwerk für die Haute Cuisine kennt. Im Hotel THERESA „kocht man auch nur mit Wasser“, also wo liegt dann genau der Unterschied? Im Bewusstsein für die Wichtigkeit verschiedenster Zutaten und dafür, dass ein einfacher „Erdäpfel“ (Kartoffel) genauso viel wert ist wie ein Edelstück vom Wild aus der eigenen Jagd. Mit dem nötigen Respekt für Natur und Tier entsteht so ein authentisches Genuss-Erlebnis.

Um in kulinarischer Hinsicht darüber hinaus in Balance zu bleiben, verfolgt man im THERESA gleich zwei Strategien. Wer es wünscht, kann sich hier von Stefan Egger nach der Metabolic-Balance-Methode verwöhnen lassen. Dabei wird im einzigen registrierten metabolic balance®-Hotel Westösterreichs ein individuelles Ernährungsprogramm mit abgestimmtem Frühstück, Mittag- und Abendessen für mehr Wohlbefinden und Energie erarbeitet.

## Wasser predigen und Wein trinken?

Mit gutem Gewissen tut man im THERESA beides, so lautet die zweite Strategie. Damit ein Gericht rundum perfekt wird, braucht es das passende ausbalancierende Glas Wein. Hier kommen weitere Gastgeber:innen ins Spiel: Chef-Sommelière Theresa, Stephanie und Franziska, die den richtigen „Riecher“ für den guten Geschmack im Glas besitzen.



„*Ein ausgewogenes mineralisiertes Wasser mit mittlerem Kohlensäuregehalt harmonisiert sehr gut mit trockenen Weißweinen, da deren Säure noch mehr an Jungendlichkeit und Frische gewinnt. Tanninbetonte Rotweine vertragen dagegen am besten stilles Wasser, da die Kohlensäure den leicht bitteren Geschmackseindruck der Tannine bloß verstärken würde. Mineralwasser mit viel Kohlensäure ist ein idealer Begleiter zu lieblichen Weinen. Es puffert die Süße und unterstreicht die Säure auf angenehme Weise.*“

Theresia Burkia-Egger

## Wasserwelten und Wellnessweiten

Wasser ist Leben, daher achtet Familie Egger im THERESA immer darauf, beste Qualität zu bieten. Aus diesem Grund werden Gäste mit dem ursprünglichen, reinen und erneuernden Grandwasser verwöhnt. In den fünf Pools sorgt das ozonhaltige und mit Sauerstoff angereicherte Energiewasser für pure Entspannung und wirkt wie ein echter Jungbrunnen.

**Das THERESA-Winter-Aktivprogramm:** Unter anderem mit geführten Winterwanderungen, Ski-alpin-Ausflügen, Alpin-Safaris, Snow-Bike-Kurs, Eisstockturnier und THERESA-Shuttle zum Lift.



# Alpine Balance mit Zugspitzblick



**Einmalig ist die Aussicht vom traditionsreichen Hotel Post Lermoos in Tirol auf Deutschlands höchsten Gipfel des Wettersteingebirges – die sagenumwobene Zugspitze. Das 4-Sterne-Superior-Alpine-Luxury-Gourmet-&Spa-Hotel Post der Familie Dengg ist mit der „Post Vitalwelt“ auf großzügigen 3.000 Quadratmetern, edlen Landhaus-Suiten und ausgezeichneter Kulinarik ein privates Hideaway für Naturliebhaber:innen.**

Mitten im Naturparadies der Tiroler Zugspitz Arena gelegen, bietet die Region eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten. Auf über 150 Wanderwegen die einzigartige Naturlandschaft entdecken, mit dem Bike die Berge erforschen, auf den Klettersteigen Höhenmeter bezwingen oder beim Golf die Panoramamaussicht genießen. Wer die Zugspitze bequemer erklimmen möchte, schwebt mit der Tiroler Zugspitzbahn in nur zehn Minuten zum Gipfel. Ob Winterwanderung, Langlaufen, Rodeln oder Skifahren (214 Pistenkilometer), die Post ist auch ein optimales Luxus-Basecamp für Schneefans. Wer nicht gerne allein unterwegs ist, nimmt am abwechslungsreichen Hotel-Aktivprogramm drinnen und draußen mit Yoga, Pilates und Co. teil. Insider:innen zeigen dabei die schönsten Plätze ihrer Heimat und geben viel Wissenswertes über Flora und Fauna preis. Beispielsweise nimmt der geprüfte Bergführer, Kräuterexperte und Jäger Walter regelmäßig Gäste mit auf Wanderungen zu den besten Kräutersammelplätzen der Zugspitzregion und erklärt Wirkung und Verwendung der unterschiedlichen Gewächse.



*Idyllisch auf 1000 Höhenmetern erwartet die Gäste in allen Bereichen des 4-Sterne-Superior-Hotels Post Lermoos der herrliche Ausblick auf die Tiroler Seite der Zugspitze.*





” *Wir verwöhnen unsere Gäste mit natürlicher Bodenständigkeit auf höchstem Niveau. Es sind die kleinen Dinge, die unser Hotel Post so unvergleichlich machen. Die Freude, mit der wir jeden Tag gerne Ihre Gastgeber:innen sind, die Hingabe für Mensch, Tier und Natur. Das In-sich-Ruhen und das ganz Da-Sein in jedem Moment und schließlich dieses vertrauensvolle Miteinander, das den Luxus unseres Hauses auf ein neues Level hebt.* “

Angelika Dengg

### Berge zum Greifen nahe

Den schönsten Logenplatz zum Staunen und Erholen gibt's zudem in der „Post Vitalwelt“. Das außergewöhnliche Wellnessangebot auf 3000 Quadratmetern wurde bereits mehrfach prämiert und verspricht neue Vitalität durch die Kraft der Natur für die Harmonie von Körper und Seele. Die individuell abgestimmten Balance Alpine 1000+ Behandlungen mit natürlichen Ölen, entspannenden Massagen und Peelings schenken neue Energie und ein erfrischendes Körpergefühl. Wenn naturverbundene Wellnessanbieter:innen am ganzjährig beheizten Outdoor-Pool oder im Zirbenholz-Panorama-Saunahaus mit Solepool entspannen, bleibt die Zugspitze stets im Blick. Spitzenmäßig ist auch die Post-Kulinarik: 3-Hauben-Koch Thomas Strasser verwöhnt mit

alpinen, regionalen Köstlichkeiten wie dem rosa gebratenen Rehrücken aus der eigenen Jagd. Das Rezept dazu gibt es auf Seite 36 zum Nachkochen.

### Ein Kompliment an den guten Geschmack

Höchste Qualität, regionale Verbundenheit und ein Gespür für raffinierte Gourmetrends zeichnen das Hotel Post aus. Erlesene Produkte wie Eier und Milch aus eigener Landwirtschaft sowie Rinder aus der eigenen Zucht werden von Thomas Strasser und seinem Team nose to tail verarbeitet. Außerdem bezieht die Post beste Zutaten von regionalen Bauernhöfen oder ausgewählten Sennereien sowie aus der eigenen Jagd.

### Ein Waidmannsheil mit Zugspitz-Panorama

Mit der Ganghofer Jagd bietet Familie Dengg den Gästen ein Erlebnis auf 3300 Hektar. Die Tiroler Zugspitz Arena ist ein wahres Dorado für eine faszinierende Pirsch. Der Bezirk Reutte zählt sogar zu den stärksten Rotwild-Regionen in Österreich. Bei einer gemeinsamen Tour mit Wanderführer und Jäger Walter gilt es, die alpine Landschaft, kristallklare Bergseen, weite Wälder und zahlreiche verschiedene Tierarten wie Reh-, Gams-, Auer-, Rot- und Birkwildarten sowie, mit etwas Glück, die fantastischen Murmeltiere zu bestaunen.

Eine gemütliche Wanderung führt außerdem zur hoteleigenen Jagdhütte. Sie ist ein Ort, um zu sich zu finden, ganz am Ursprung, wo das Genießen großgeschrieben wird. Direkt am Igelsee auf einer kleinen Anhöhe inmitten naturbelassener Waldlandschaften finden Sie die Jagdhütte des Hotels Post in Lermoos. Ein Rückzugsort für Weitgereiste, Abenteuer:innen, Gäste und Menschen, die vom Leben mehr erwarten. Reine Natur, kostbarer Einklang und unverfälschtes Erleben. Mittags nach einer ca. einstündigen Wanderung mit Jäger Walter kann man hier auf Speck und Käse einkehren.





54  
w

# Schwarz stays.



**schwarz**  
alpenresort · tirol



**Das 5-Sterne-Alpenresort Schwarz am Mieminger Plateau in Tirol ist ein Ort für Gesundheit, Weiterentwicklung und Bewegung in der Natur. Ein Ort, an dem Menschen zur Ruhe kommen und ihre Balance finden. Ein Ort, an dem sie Kraft tanken und einander begegnen. Ein Ort, von dem etwas bleibt.**

### Ein ruhiger Geist – time to breathe

Die schnelllebige Zeit, in der wir uns befinden, macht uns Menschen mehr denn je bewusst, wie wichtig es ist, seinen Geist immer wieder zur Ruhe kommen zu lassen. Welchen Rahmen jeder Mensch dafür benötigt, ist ganz unterschiedlich. Für die eine ist es Bewegung und körperliche Anstrengung, für den anderen der Rückzug und die Stille im Umfeld. Es lohnt sich, das für sich zu analysieren und zu erkennen: wie komme ICH zu einem ruhigen Geist?

Für beides sollte man sich ganz bewusst Zeit nehmen und diese auch einplanen. Im Alltag, als fixer Termin im Kalender und immer wieder als längere Auszeiten im Urlaub.

Das Alpenresort Schwarz schenkt seinen Gästen das ideale Umfeld dafür.

### Schwarz bewegt

Das Mieminger Plateau, 35 Kilometer westlich von Innsbruck, zeigt eine ganz besondere Seite von Tirol. Das weite Plateau liegt ca. 900 Meter über dem Meeresspiegel und verwöhnt mit mehr als 2000 Sonnenstunden jährlich.

Die umliegende Bergwelt lockt im Sommer wie im Winter zu sanften Naturerlebnissen und sportlichen Aktivitäten. Diese erleben die Gäste entweder ganz individuell oder im Rahmen des Sportprogrammes gemeinsam mit erfahrenen Guides. Für viele Gäste ist auch die direkte Lage am 27-Loch-Golfplatz entscheidend für die Wahl des Hauses als ihr Urlaubsziel. Zudem bietet das Alpenresort Schwarz ein vielseitiges Bewegungsprogramm für alle Generationen, bei dem täglich aus verschiedensten Kursen gewählt werden kann.

### Schwarz erdet

Yoga und Meditation sind schon seit vielen Jahren ein fixer Bestandteil des Spa- und Gesundheitsangebotes im Alpenresort Schwarz. Neunmal wöchentlich laden die Yogalehrer:innen hier zu kostenlosen offenen Yogastunden ein. Geführte Meditationen und Entspannungsprogramme, achtsame Naturerlebnisse wie z. B. Waldbaden und inspirierende Gesundheitsvorträge runden das Angebot ab.

Bei verschiedensten mehrtägigen Intensiv-Retreats können die Teilnehmer:innen ganz tief in die einzelnen Gesundheitsschwerpunkte eintauchen, Neues lernen und nachhaltig wertvollen Input für sich mit nach Hause nehmen. Neu im Alpenresort Schwarz sind inspirierende Talk-Runden, die ganz unter dem Motto „Schwarz stays“ stehen. Im Rahmen dieser Eventreihe begegnen sich Menschen und tauschen sich in kleiner Runde mit prominenten Speaker:innen zu spannenden Themen rund um Gesundheit, persönliche Weiterentwicklung, Business u. v. m. aus.



### Sportlich und aktiv

- 27-Loch-Golfpark Mieminger Plateau direkt beim Resort mit Halfway-Station Stöttalm und Golf-Clubrestaurant Greenvieh
- Geführte Bike-Touren und hauseigener Bike-Verleih
- Lauf-, Spazier- und Wanderstrecken direkt ab dem Resort
- Wöchentlich Bewegungs- und Entspannungsprogramme im Me Holistic Spa und im Rahmen des Outdoor-Aktivprogramms
- Fitnesscenter mit erfahrenen Trainer:innen
- Personal Fitness Training
- Naturerlebnisprogramm für alle Generationen

### Yoga, Retreats, Coachings und Schwarz stays.

- Yoga 9 x wöchentlich
- Mehrtägige Intensiv-Retreats mit Gast-Lehrer:innen u. a. Yoga, Meditation, Fitness, Achtsamkeit, QiGong
- Meditation, QiGong, mentales Gesundheitstraining u. v. m. im Rahmen des wöchentlichen Spa-Programms
- Personal Coachings

### Highlights und Specials im Spa

- Saunadorf mit Bergblick
- Natursee und Warmwasserpool im Saunadorf (wahlweise textilfrei oder mit Badebekleidung)
- Großzügige Neugestaltung von zahlreichen Saunen und Ruheräumen im Frühjahr/Sommer 2023
- Wasserwelt und weiterer Naturbadesee im 35.000-m<sup>2</sup>-Hotelgarten
- Me Holistic Spa für klassische Treatments und exklusive Spa-Anwendungen wie
  - Hautanalyse
  - Radiofrequenz
  - JetPeel
  - Cryo-Kältetherapie
- Exklusiver Friseursalon La Biosthétique
- Ärzteteam im Me Holistic Spa und im Schwarz Medical Center
  - Dr. Heidi Pirktl, Allgemeinmedizinerin
  - Dr. Julia Cordin, Fachärztin für plastische, rekonstruktive und ästhetische Chirurgie
- Me Sense - hoteleigene biozertifizierte Naturkosmetiklinie

### Für alle Generationen

- Großzügiger, lichtdurchfluteter Kinderbereich auf 450 m<sup>2</sup> - aufgeteilt in den Kinderclub mit ganztägiger Betreuung und eine frei zugängliche Game Area für alle Gäste
- Streichelzoo und Abenteuerspielplatz



# Alpbacherhof - Mountain & Spa Resort



ALPBACHERHOF  
MOUNTAIN & SPA RESORT



## Mit Charme und Geschichte - aus Tradition gut

Das Mountain & Spa Resort Alpbacherhof lädt zu authentischem Erleben des Tiroler Frühlings, Sommers, Herbsts und Winters ein. Jede der Jahreszeiten verspricht für sich puren Naturgenuss - im Alpbachtal, einem der ursprünglichsten Alpentäler Österreichs. Umrahmt von den schroffen Berggipfeln des Rofangebirges und den sanften Grasbergen der Kitzbüheler Alpen ist allen voran das namensgebende, charmante Alpbach ein ganz besonderes Kleinod. Und seine Menschen mit ihm. Hier ist man stolz auf seine Wurzeln, die reich an Geschichte sind, und versteht, dass nur ein ausgewogenes Zusammenspiel von Tradition und Moderne eine Balance bringen kann. Das gelingt der Gastgeberfamilie Margreiter dank ihres Wissens über die kraftgebende Stärke des Traditionsbewusstseins und der beflügelnden Leichtigkeit der Weltoffenheit ganz selbstverständlich.

**Wir haben Alois und Maria Margreiter zum Gespräch gebeten und viel darüber erfahren, wie der alpenländische Charakter das Selbst und das Urlaubserlebnis prägt und was Heimat und „Zu Hause im Urlaub zu sein“ eigentlich wirklich bedeutet.**

## Herr und Frau Margreiter, wie lebt es sich so im „Schönsten Dorf Österreichs“?

Alois und Maria Margreiter: Sehr gut. Es freut uns, dass unser einheitlicher, traditioneller Holzbaustil und unser farbenfroher Blumenreichtum Alpbach diesen Titel eingebracht haben. Um den ursprünglichen Alpbacher Baustil langfristig zu erhalten, wurde bereits 1953 eine Verordnung erlassen, damit diese besondere alpine Architektur, stets mit Holz im Fokus, erhalten bleibt. Wir sind natürlich gefordert, an diesem Weg festzuhalten, aber dennoch die Verbindung zur Moderne zu schaffen. Ich denke, das gelingt uns im Alpbacherhof gekonnt und stilvoll. Alle Räume sind bei uns modern-alpin, mit viel edlem Holz und Liebe zum Detail ausgestattet, damit unsere Gäste in aller Ruhe entspannen, Kraft tanken und genießen können.

## Frau Margreiter, woher kommt Ihre Inspiration?

Maria Margreiter: Alles entsteht aus der Dankbarkeit heraus. Wir schätzen den ländlichen Charakter unserer Heimat, den Zusammenhalt, den unsere Dorfkultur seit Generationen vorlebt. Das ist ein gutes Fundament, das genügend Raum für eigene Gedanken lässt. Die Rückbesinnung auf all das Gute, das Bodenständige, das Heimelige, ja all das lassen wir nur zu gerne in das Urlaubserlebnis unserer Gäste einfließen. Wer bei uns zur Tür hereinkommt, fühlt sich ab der ersten Minute wohl und findet eine echte Heimat für seine Auszeit.



## „Heimat für die Auszeit“ ist ein gutes Schlagwort, können Sie das näher beschreiben?

Maria Margreiter: Nirgends kann man so man selbst sein wie zu Hause. Alpbach und insbesondere der Alpbacherhof ist für uns Heimat und genau dieses Gefühl möchten wir für unsere Gäste transportieren - ehrlich und echt, auf unsere herzliche Tiroler Art. Immer mit einem Lächeln im Gesicht, umsorgen wir liebevoll jeden einzelnen Gast und erfüllen, wenn möglich, jeden Herzenswunsch.

## Tiroler Herzlichkeit, was hat es damit auf sich? Können Sie diese bitte etwas näher beschreiben?

Alois Margreiter: Für uns steht der Mensch im Mittelpunkt und wir möchten den Gästen ein authentisches Urlaubserlebnis bieten. Offen, auf Augenhöhe und unkompliziert, dabei immer das Herz am rechten Fleck. Sollte etwas mal nicht den Vorstellungen der Gäste entsprechen, kann man immer mit uns reden - ganz einfach und geradeheraus.

## In dieser Ausgabe des Best Alpine Wellness Magazins dreht sich alles um die Alpine Balance. Was bringt Sie eigentlich in Balance?

Maria Margreiter: Am einfachsten komme ich zur Ruhe, wenn ich in unserem Garten bin. Unsere naturbelassene Panoramawiese haben wir „Natur.Juwel“ getauft, weil sie genau das ist - ein Juwel der Natur. Ich liebe es, die Ruhe im Garten zu spüren und gleichzeitig dem Summen der Bienen zu lauschen, die Obstbäume langsam blühen und später Früchte tragen zu sehen und bewusst den Kreislauf der Natur zu beobachten. Ganz in mir selbst versinken kann ich am besten, wenn ich an unseren Hochbeeten arbeite, hier gibt es immer was zu zupfen. Wofür ich auch sehr dankbar bin, sind die

Natur und die Berglandschaft um uns herum - sie zeigen uns immer wieder, dass wir Teil eines großen Ganzen sind. Und zu guter Letzt fühle ich mich bei einem guten Essen im Kreis unserer Familie ausgeglichen und wohl.

## Und welche „Maßnahme“ schlagen Sie gerne Ihren Gästen vor, damit diese in Balance kommen?

Maria Margreiter: Oh, da gibt es viel (lacht) - und doch ist jeder Mensch unterschiedlich und hat individuelle Bedürfnisse, um diese Balance zu erreichen. Es kann der erfrischende Sprung morgens in den Pool oder das Lesen eines guten Buchs im Wellnessgarten sein. Eine vitalisierende Behandlung in unserer Beautylounge oder eine entspannende Yogastunde mit unserem Jan, eine herausfordernde Wanderung mit Tom oder das Qigong mit Michaela. Den besten Rat, den ich geben kann, ist die Ausgewogenheit zwischen Aktivität und Entspannung, zwischen neuen Erlebnissen und dem süßen Nichtstun. Und auch hier darf natürlich die Kulinarik nicht fehlen: Genussvolles Schlemmen gehört zu der inneren (Glücks-)Seligkeit definitiv dazu, zum Beispiel in unserer neuen Genuss-Heimat.

## Das hört sich gut an. Können Sie uns noch etwas an der Genuss-Heimat teilhaben lassen?

Alois Margreiter: Gerne! Wir haben viel mehr Platz geschaffen für unser reichhaltiges kulinarisches Angebot und unseren Buffetbereich großzügig ausgebaut. Echte Hingucker sind die einzigartige Natur-Decke und der großzügige Front-Cooking-Bereich. Natürliche und edle Holzmaterialien sowie klare Linien und gerade Strukturen geben den Ton an und sorgen für eine heimelige Atmosphäre - so, wie es überall im Alpbacherhof zu spüren ist.





# Die besten alpinen Wellnesshotels in Österreich und Südtirol.



Nº	HOTEL	REGION / ORT	WEBSITE
01	Alpbacherhof	T / Alpbach	alpbacherhof.at
02	Alpenpalace	IT / St. Johann im Ahrntal	alpenpalace.com
03	Alpenrose	T / Maurach am Achensee	alpenrose.at
04	Alpin Resort Sacher	T / Seefeld	seefeld.sacher.com
05	Engel	T / Grän	engel-tirol.com
06	Gmachl	S / Bergheim	gmachl.at

Nº	HOTEL	REGION / ORT	WEBSITE
07	Hochschober	K / Turracher Höhe	hochschober.com
08	Krallerhof	S / Leogang	krallerhof.com
09	Nesslerhof	S / Großarl	nesslerhof.at
10	Post	T / Lermoos	post-lermoos.at
11	Schwarz	T / Mieming	schwarz.at

Nº	HOTEL	REGION / ORT	WEBSITE
12	Stock	T / Finkenberg	stock.at
13	Theresa	T / Zell am Ziller	theresa.at
14	Übergossene Alm	S / Dienten	uebergossenealm.at
15	Waldklause	T / Längenfeld	waldklause.at
16	Warther Hof	V / Warth	wartherhof.at

AKTIVE  
BALANCE



Yoga



Golf



Sommer



Winter





#### **BEST ALPINE WELLNESS HOTELS**

Brixner Str. 3/4  
6020 Innsbruck, Austria

T +43 (0) 512 360261-0  
info@bestwellnesshotels.at  
**bestwellnesshotels.at**  
**bestwellnessfriends.com**  
**balancealpine.at**

Büro-Öffnungszeiten:  
Mo. - Do.: 08.00 bis 17.00 Uhr  
Fr.: 08.00 bis 13.00 Uhr

#### **Impressum**

##### **Für den Inhalt verantwortlich:**

Best Alpine WellNess Hotels

##### **Konzept, Text & Grafik:**

Agentur WIR - OE & WIR GmbH

##### **Fotos:** Andre Schönherr, Daniel

Zangerl, Jan Hanser, Franz Wüstenberg,

Patrick Langwallner, Günter Standl,

Paul Meyer, ShootandStyle, Michael

Kristen, Achensee Tourismus, David

Johansson, Alex Photography, David

Knoernschild, Timo Borkowski, Lukas

Klausner, Hotelarchive; **Druckerei:**

Alpina Druck GmbH, 6020 Innsbruck

Irrtümer, Änderungen, Druck- und

Satzfehler vorbehalten.