

## **Einfach mal die Seele baumeln lassen ...**

### **SPA, Wellness, Yoga und Fernöstliche Heilpraktiken – Verwöhnprogramm im Kufsteinerland**

*Wenn die Tage wieder länger werden, die Temperaturen steigen und die Natur wieder in frischer Kraft erblüht, ist es Zeit auch sich selbst etwas Gutes zu tun. Das Frühjahr ist die ideale Zeit, sich vom Stress und überschüssigen Ballast zu lösen und neue Kraft für Körper, Geist und Seele zu tanken. Im Kufsteinerland, dem „Tor der Tiroler Alpen“, bieten zahlreiche Wellness- und Kurhotels Entspannung pur inmitten der Berge. Das Angebot reicht dabei von Detox, Ayurveda, Massagen über Qi Gong, Yoga, Nordic Walking bis hin zu individuell abgestimmten Gesundheits-Arrangements. Die kostenlosen Gästeprogramme mit täglichen Angeboten von der energetischen Heilwanderung bis hin zu Qi Gong am Berg ergänzen die Hotelofferten.*

### **„OM“ Entschleunigt durch den Alltag**

Auf Spa Angebote mit Ganzheitlichkeit und Spiritualität setzt das [4\\*-Panorama Royal](#). Der Wellnessbereich wurde Ende 2017 auf spektakuläre 5.500 Quadratmeter vergrößert und mit dem Gesundheitskonzept [„Our way of healing“](#) werden u.a. Qi Gong, Yoga, Meditation, Chinesische Heilkünste im Spirit & Healing Center des Hotels angeboten. Vom österreichischen Connoisseur Circle als Hotel des Monats Januar 2018 ausgezeichnet ist es unter den besten Hotels Österreichs gelistet. Bereits die Lage des Hotels ist etwas Besonderes: Es befindet sich auf einem natürlichen Kraftplatz, dem eine positive Wirkung auf die Psyche des Menschen zugeschrieben wird. Dies in Verbindung mit Jahrtausende alten Weisheiten und Praktiken auf deren Basis die Anwendungen und täglichen Trainingsprogramme und Meditationen basieren, stärken das Immunsystem und regen die Selbstheilung an. Die Gäste tanken Energie, stärken die innere und äußere Kraft und gewinnen so neue Lebensfreude.

Das „Loslassen & Geniessen“ Arrangement wird 2018 ab € 398,- € pro Person im Doppelzimmer für drei Tage angeboten. Der Preis inkludiert die Halbpension, eine Massage und die Vielzahl an royalen Inklusivleistungen wie Zugang und Nutzung von Spa und täglichem Trainingsangebot.

### **Fühl dich wohl**

Im [DAS SIEBEN 4\\* Superior Gesundheits-Resort, Hotel & Spa](#) in Bad Häring tut man im Urlaub genussvoll, authentisch und nachhaltig seiner Gesundheit etwas Gutes. Ärzte, Therapeuten sowie Gesundheits-Coaches stellen den Gästen individuell auf die Bedürfnisse abgestimmte Arrangements zusammen, z.B. zur Linderung von Rückenschmerzen, bei Übergewicht oder Energielosigkeit. Anwendung finden dabei Fernöstliche Meditations- und Konzentrationsformen in Kombination mit traditionellen Kneipp-Anwendungen oder Saunazeremonien wie auch die vielfältigen SiebenMed Behandlungen von Massagen bis hin zu Körperpackungen. Das SPA bietet eine Badelandschaft mit Außenschwimmbekken sowie Saunen und Dampfbäder. Die Küche ist bestens auf diverse Diätformen sowie vegane und vegetarische Küche eingerichtet.

*RückenVIT* zur Linderung von Rückenschmerzen gibt es bei sieben Nächten inkl. Halbpension, Rückengesundheitsprogramm und vielen, vielen Extras ab € 1.134,- pro Person im Doppelzimmer. Das *ErnährungsVIT* sieben Nächte Angebot inklusive individueller Ernährungsberatung, Kochworkshops, Massagen, Powerset und vielem mehr startet ab € 1188,- pro Person.

### **Ayurveda pur aber europäisch**

„Tirol meets India“ – so lautet das Motto der Familie Mauracher, die mit ihrem Hotel, dem [Ayurveda Resort Sonnhof](#), als Pioniere des Europäischen Ayurvedas gelten. Fernöstliche Lehren, angepasst an die europäischen Bedürfnisse und Lebensweisen in Verbindung mit neuer Medizin werden hier auf 900m Seehöhe am Hochplateau des Tiroler Thierseetals praktiziert. Aufbauend auf den drei Säulen „Ayurvedische Ernährung“, „Diagnose & Behandlung“ und „Yoga & Spiritualität“ wird für jeden Gast individuell ein Kur- und Ernährungsprogramm erstellt, um nicht nur die Symptome zu lindern, sondern die Ursache der Beschwerde zu finden und zu behandeln und somit wieder zur inneren Balance zurückzufinden. Die nachhaltigen regionalen Produkte bezieht das Hotel dabei vom Lindhof, dem eigenen Bauernhof.

Die *Ayurveda-Relax- & -Wohlfühltag*e mit vielen Anwendungen sind ab € 1.257,- pro Person im Doppelzimmer für fünf Nächte buchbar.

### **Nachhaltig im Reinen**

Nachhaltigkeit und Regionalität werden im [4\\*-Hotel & Spa Juffing](#) am Hinterthiersee groß geschrieben. Für die Gäste bedeutet dies ein Rundum-Wohlfühlprogramm für Körper, Geist und Seele. Bereits die Ausstattung der Suiten und Zimmer, allergikerfreundliche Naturmaterialien wie Zirben- oder Nussholz, spiegelt diese Einstellung wieder. Küchenchef Ernst Spreitzer sorgt mit Produkten aus der Region im hoteleigenen Bergblick-Restaurant für die richtige Ernährung. Das Juffing SPA bietet eine Beauty- und eine Therapiewelt sowie eine Saunalandschaft mit Kräuterdampfbad sowie Fitnessräumen.

Das Schnupper-Arrangement „*Ruhe und Zufriedenheit*“ ist ab € 298,- pro Person im Doppelzimmer inklusive der umfangreichen Naturgenießerpension, vieler Hotel Inklusivleistungen und einer Spa Behandlung nach Wahl für zwei Tage buchbar.

### **Gesundwerden in Wohlfühlatmosphäre**

Reha in einer ruhigen Resort-Wohlfühlase bietet das [armona medical alpinresort](#) am Thiersee. Moderne Orthopädie und Rehabilitation bilden die Schwerpunkte des Resorts. Psychologen, Physiotherapeuten sowie Krankenpflegepersonal kümmern sich um die Gäste, um ein für sie speziell zugeschnittenes Programm zu erstellen. Behandlung chronischer oder spezifischer Schmerzen, Anschlussbehandlungen nach Operationen an Gelenken oder der Wirbelsäule stellen nur einen Teil der Therapiemöglichkeiten dar, die das medical Resort bietet. Es wird vor allem auf eine aktive Gesundheitsvorsorge geachtet. Neben dem medizinischen Konzept können sich die Gäste auch im SPA Bereich verwöhnen lassen, hier befinden sich ein Indoor- und ein Outdoorpool, Panoramasauna, Dampf- und Steinsauna sowie Massagen und Beautybehandlungen.

### **Gesundheit leben, Gesundheit fördern im ersten Kurort Tirols**

Die Gesundheit der Gäste steht im [Vivea Gesundheitshotel Bad Häring](#) an erster Stelle. Heilung und Schmerzlinderung verspricht ein Bad im natürlich vorkommenden Schwefelheilwasser. Ärzte und Therapeuten verbinden traditionelle Methoden mit neuer Schulmedizin, um so bestmöglich Körper und Geist zu stärken. Zusätzlich zur Therapieviefalt können die Gäste im Wellness-Bereich zur Ruhe kommen und inmitten der Berge sich eine Auszeit vom Alltag nehmen.

**Die Gesundheitsexperten im Kufsteinerland:**

Zusätzlich zu den Hotelangeboten offerieren Gesundheitsexperten in ihren Studios vielfältige Angebote um Körper und Geist in Balance und fit zu bekommen: Der Love Yoga Room Kufstein bietet in Kooperation mit Jivamukti Yoga Yogakurse von Yin Yoga bis hin zu Vinyasa Flow. Die körpereigenen Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren und zu stärken, verspricht Human-Energetiker Helmut Payr. Nicht nur zum Abspecken sondern, um ganzheitlich mit dem Körper wieder im Reinen zu sein werden Fastenkurse wie Heil-, Saft- oder Basenfasten nach Buchinger/Lützner Methode angeboten.

Weitere Informationen zu den Gesundheitsexperten unter:

<https://www.kufstein.com/de/natur-kur-wellness-tirol/gesundheitsexperten.html>.

**Das Gäste-Erlebnisprogramm im Kufsteinerland:**

Energie tanken, der Gesundheit etwas Gutes tun oder die Balance wieder finden können die Gäste ergänzend beim vielfältigen kostenlosen Erlebnisprogramm. Das Winter-Erlebnisprogramm (noch bis Ende März) offeriert u.a. Schneeschuhwanderungen rund um den Thiersee, eine Qi Gong Session mit Wanderung inmitten der Natur und Kräuterexpertin Christine gibt Tipps, welche Kräuter in der kalten Jahreszeit helfen, das Immunsystem zu stärken. Ab April startet das Sommer-Erlebnisprogramm. Bei einer Seen- und Waldwanderung lernt man die Natur bewusster wahrzunehmen und durch deren „nature response“ gelangt man zu einem tieferen Bewusstsein und Verständnis über sich selbst und seiner derzeitigen Lebenssituation. „Dem Leben auf der Spur“ sein, heißt es auch bei „Erlebnis der Sinne – Kraft- und Quellweg“. Die Wanderung führt hier u.a. vorbei am Keltenrad und Yin-Yang-Steinkreis sowie einem Barfußparcours, um die Sinneswahrnehmung zu schärfen und die Erdung zu spüren. Oder den Tag entspannt mit einer Yoga-Session abschließen. Auf die Aschinger-Alm bei Ebbs geht es ab Mai mit der Kräuterhexe Maria. Bei der „Almkräuterwanderung“ sammelt man verschiedenste Kräuter, verarbeitet sie zu Köstlichkeiten, und erfährt welche verborgenen und längst vergessenen Kräfte in ihnen stecken.

Weitere Informationen zum Erlebnisprogramm unter:

<https://www.kufstein.com/de/veranstaltungen-tirol-kultur/kufsteinerland-gaesteprogramme/winter-erlebnisprogramm.html>

**Kufsteinerland**

Das Kufsteinerland ist das „Tor der Tiroler Alpen“: Als zugänglichster alpiner Lebensraum bietet die Region eine einzigartige Mischung aus Tradition und Moderne, Natur und Wellness, Kultur und Events sowie Sport und Kulinarik. Eingebettet in intakte Natur steht das Kufsteinerland für aktiven Urlaub, in dem trotzdem Raum für Erholung und Stille ist. Jung und Alt, Klein und Groß können gleichermaßen aus Urlaubsaktivitäten wählen, die noch lange in Erinnerung bleiben.

Weitere Informationen auf [www.kufstein.com](http://www.kufstein.com).

**K**  
**Kufsteinerland**  
*verbindet*

**KUFSTEINERLAND**

Margret Winkler  
Unterer Stadtplatz 11  
6330 Kufstein  
Österreich  
T. +43/(0)5372 62207-21  
F. +43/(0)5372 61455  
m.winkler@kufstein.com  
www.kufstein.com

Pressekontakt

**ziererCOMMUNICATIONS**

Annette Zierer  
Effnerstraße 44 - 46  
81925 München  
Deutschland  
T: +49/(0) 89 356 124 – 88  
F: +49/(0) 89 356 124 – 85  
annette.zierer@zierercom.com  
www.zierercom.com