

 PRESSKIT 2019

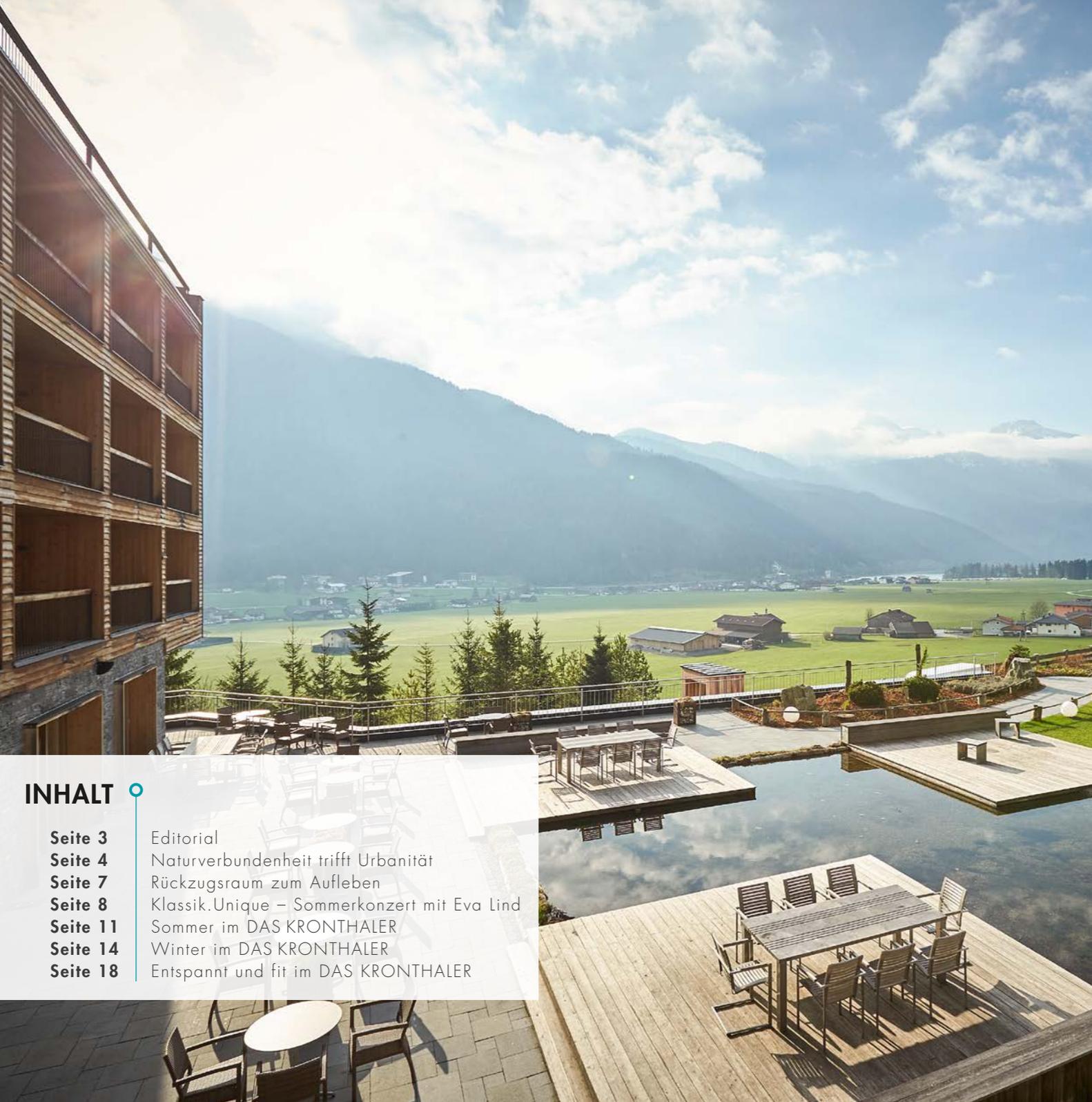


DAS KRONTHALER

Alpine Lifestyle Hotel

★★★★S





LIEBE REISEJOURNALISTEN UND BLOGGER,

in der digitalisierten Welt leben wir „Always On“. Sind immer verfügbar und vernetzt. Denn unsere Smartphones, E-Mails und sozialen Netzwerke begleiten uns überallhin. So ist es zur Kunst geworden, einmal richtig „abschalten“ zu können. Diese Kunst neu zu erleben, und dabei ganz intensiv mit der Kraft der Natur und der Schönheit der Ruhe in Berührung zu kommen, ist leicht in unserem Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER. An 365 Tagen im Jahr. Und immer neu im Wandel der vier Jahreszeiten.

Es ist ein moderner Ruhepol für Erwachsene und Teenager ab 14 Jahren. Ein inspirierendes Hideaway. Und eine alpine Poleposition in beeindruckender Alleinlage: direkt an den Pisten und Loipen, am Eingang zum Naturpark Karwendel und mit Blick bis hin zum Achensee.

Wir laden Sie ein, DAS KRONTHALER zu erleben. Mit allen Sinnen zu spüren. Und inmitten der Bergwelt des Karwendel-

und Rofangebirges, neue Facetten des Winters (S. 14), des Sommers (S. 11), des Waldes (S. 12) sowie die Kultur und das Charisma unseres Hauses und unseres Teams zu genießen.

Mit unserem Themenservice in Magazinform wollen wir Sie inspirieren und Ihnen spannende Aufhänger sowie außergewöhnliche Ideen für Ihre Leser, User und Hörer geben. Gerne unterstützen wir Sie bei Ihren Recherchen und vermitteln spannende Gesprächspartner.

Ihre Ansprechpartner bei unserer Agentur Hansmann PR und das Team des DAS KRONTHALER stehen Ihnen bei allen Anfragen gerne zur Verfügung.

Herzlichst
G. Hlebaina *J. Haaser*

Günther Hlebaina & Simone Haaser mit dem DAS KRONTHALER-Team

INHALT

- Seite 3 Editorial
- Seite 4 Naturverbundenheit trifft Urbanität
- Seite 7 Rückzugsraum zum Aufleben
- Seite 8 Klassik.Unique – Sommerkonzert mit Eva Lind
- Seite 11 Sommer im DAS KRONTHALER
- Seite 14 Winter im DAS KRONTHALER
- Seite 18 Entspannt und fit im DAS KRONTHALER

NATURVERBUNDENHEIT TRIFFT URBANITÄT

Im DAS KRONTHALER verbinden sich Elemente der Natur, architektonischer Purismus und Herzlichkeit zu einem kosmopolitisch-alpinen Flair.

Wo Berge und Seen sich berühren. Wo der kristallklare Achensee scheinbar in die Felsflanken des Karwendel- und Rofangebirge übergeht und der Eingang zum Naturpark Karwendel den Eintritt in eine ursprüngliche Berglandschaft verspricht, liegt DAS KRONTHALER. Auf rund 1.000 Meter Seehöhe und hoch über den Dächern der Naturparkgemeinde Achenkirch hat Hotelchef Günther Hlebaina seine Vision von einem alpinen Hideaway für Vielgereiste und Genießer, für Alpinisten und Stilbewusste Wirklichkeit werden lassen. Das Hotel befindet sich wohl gewählt an diesem Ort – wo die Kräfte der Natur spürbar und erlebbar sind.

Eine Vision wird Wirklichkeit
2010 schuf Günther Hlebaina zusammen mit Architekt Manfred Jäger diesen naturverbundenen Rückzugsort mit alpinem Charakter. Modernes Design und klare Strukturen treffen

dabei auf regionale Baustoffe und Ursprünglichkeit, raue Steinflächen und Holz auf fließende Stoffe oder Loden. So findet sich in jedem Raum die Energie der vier Elemente wieder. Ganz ohne ihr Authentizität und Kraft abzusprechen, ist die Natur auf subtile und vielfältige Weise als Designelement in die Architektur des Hauses integriert. Trotz allem soll nichts von der kraftvollen und ursprünglichen Lage am Waldrand ablenken. Das war dem Hotelchef wichtig. „DAS KRONTHALER lebt nicht nur mit, sondern vor allem von der Natur. Es ist ein Kraftort mit Ursprünglichkeit, der sich durch schlichte, naturverbundene Eleganz auszeichnet und dabei Qualität auf allen Ebenen verspricht“, betont Hlebaina. Denn auch das gehört zu seiner Vision und Philosophie. DAS KRONTHALER ist nicht nur ein naturnaher Rückzugsort, es zeichnet sich vor allem durch eine außergewöhnliche Gastgeberkultur aus. Der Hotelchef und sein Team schaffen

ein Wohlfühlambiente mit Charakter. Ganz nach dem Motto „genießen heißt erleben“. So wird DAS KRONTHALER nicht nur zu einem Treffpunkt für Erholungssuchende und Genießer, es liegt auch in absoluter Poleposition für Aktivurlauber. Der atemberaubende Panoramablick macht sofort Lust darauf, das Skigebiet Christlum oder die 200 Kilometer gespurten Loipen in Ski.In-Ski.Out-Lage unter die Bretter zu nehmen. Im Sommer warten 450 Kilometer Wanderwege, 250 Kilometer Mountainbikewege oder 250 Kletterrouten in unmittelbarer Umgebung zum Hotel. Der Achensee lockt zudem Segler, Surfer, Stand-up-Paddler und Kitesurfer. Nach den Berg-Aktivitäten erholen und revitalisieren die Gäste sich im 2.500 Quadratmeter großen hauseigenen Spa- und Relax-Bereich. Für all diese Aktivitäten ist DAS KRONTHALER die Poleposition und gleichzeitig ein Spiegel der modernen Tiroler Lebensart.





FACTS **2010** eröffnet
Alleinlage am Waldrand
auf **1.000** Höhenmeter
99 geräumige Zimmer
2500 m² Alpine Wellness
Bars: BAR ZeitLOS 989 &
BAR HimmelNAH 999

RÜCKZUGSRAUM ZUM AUFLEBEN

„Wenn Design und Natur verschmelzen, entsteht Lebensraum, der berührt“ – das Motto des DAS KRONTHALER spiegelt sich in allen Bereichen des Hotels wider.

Stilvoll und edel. Ausgestattet mit natürlichen Materialien aus den Tiroler Bergen. Holz, Leder, Fell. DAS KRONTHALER holt die Natur ins Haus und lässt Gäste mit Blick in das Karwendel- und Rofengebirge auch im Hotel in diese einzigartige Landschaft eintauchen.

Naturnahe Rückzugsorte

Insgesamt 99 geräumige Zimmer, Suiten und Chalets erwarten die Gäste im Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER. In zehn Kategorien stehen jeweils zwischen 24 und 130 Quadratmeter zur Verfügung. Nature-Living Balkon oder Dachterrasse mit Blick auf die wilde Natur des Naturpark Karwendel und auf den Achensee inklusive. In drei Suiten hat das Mode- und Lifestylelabel Luis Trenker die Gestaltung übernommen: eine einzigartige Fusion aus bodenständigem Luxus, Natur und stilvoller Gemütlichkeit. Der alpine Lebensstil bildet eine harmonische Einheit aus Tradition und modernem Designan-

spruch. In den drei Panorama-Chalets mit eigener Dachterrasse finden Gäste einen besonderen privaten Rückzugsort, um abzuschalten und die umliegende Bergwelt zu genießen.

Geschmackvolle Symphonie: Lifestyle und Gourmet

Herzlichkeit und Gastfreundschaft. Gelebte Regionalität. Hohe gastronomische Ansprüche. Täglich verwöhnt und überrascht das Küchenteam die Gäste im Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER mit einem vitalen Frühstück, Mittags-snacks, hausgemachten Kuchen und einem 5-Gang-Gourmet-Degustationsmenü am Abend. Die diplomierten Sommeliers stehen den Gästen bei der Auswahl des passenden Weins mit Fachwissen zur Seite.

Alpine Wellness

Die Seele baumeln lassen. Die Kraft der Natur mit allen Sinnen spüren. Auf 2.500 Quadratmetern erstreckt sich der Spa- und Wellnessbereich des Hotels. In ver-

schiedenen Saunen, im In- und Outdoor-pool, Dampfbad und Relaxbereich finden Gäste Entspannung. In der natur[e].spa.BOXX erhalten Gäste zusätzliche Treatments und Behandlungen, die in Zusammenarbeit mit der natürlichen Pflegeproduktlinie SUSANNE KAUFMANN™ in speziell abgestimmten Verwöhnpaketen angeboten werden.



KLASSIK.UNIQUE

EVA LIND, STARS & TALENTE

IM DAS KRONTHALER

Epochale Kunst. Greifbare Stars. Erstaunliche Talente. Die weltberühmte Eva Lind und Gastgeber Günther Hlebaina laden im DAS KRONTHALER zu einem Klassik-Highlight der Kategorie „einzigartig“:

Ein Klassik-Event im Sommerambiente. 02. bis 04. August 2019 am Tiroler Achensee.

KLASSIK.UNIQUE ist die Uraufführung eines Erlebnisses, das höchste Harmonie in Kunst, Klang und Kulinarik bietet – und mit sternengekröntem Genuss von Starkoch Alfons Schuhbeck vollendet wird. Leidenschaftlich und leger eingebettet im Ambiente des Alpine Lifestyle Hotels DAS KRONTHALER am Tiroler Achensee ist es ein besonderes Erlebnis für Gäste, Firmen und Liebhaber des Schönen.

Klassik in sommerlicher Leichtigkeit
„Das gesamte Hotel ist in diesen zwei Tagen der KLASSIK.UNIQUE gewidmet. Die Eva Lind Musikakademie Tirol

und ihre Stars haben unser Hotel in den letzten Jahren stark mitgeprägt. So ist die Idee entstanden, nicht nur der großartigen Kunst, sondern vor allem auch den großartigen Talenten eine ebenso großartige Bühne zu geben“, erzählt Günther Hlebaina. „Unseren Gästen bieten wir Klassik in sommerlicher Leichtigkeit. Junge Talente und welterfahrene Stars. Ein Feuerwerk an Klängen und kulinarischen Highlights sowie Natur pur zwischen Berg und See – all das macht dieses Erlebnis ‚unique‘.

Eva Lind, die begnadete Sopranistin und „Sopranistin von Weltruf“, findet im DAS KRONTHALER jenes schlicht-schöne Ambiente, das der großen

Musik gebührenden Raum gibt. Dem Schönen verpflichtet, bietet sie zusammen mit Vesselina Kasarova, Lidia Baich, und vielen weiteren Stars und Talenten schönste musikalische Momente die das Publikum begeistern. In der herrlichen Alleinlage zwischen Berg und See bietet DAS KRONTHALER alles vom Berg. [Piano].Picknick, über die Porsche. [Driving].Experience, Weindegustationen und Spa-Erlebnissen, bis hin zum 4.[Strings].Frühstücksbrunch. Die wahren Höhepunkte für die Sinne sind jedoch das 5-Gang.[Symphonie].Dinner mit Alfons Schuhbeck am Freitag und das fulminante KLASSIK.UNIQUE.OpenAir auf der DAS KRONTHALER-Panoramabühne mit Klangfeuerwerk am Samstagabend.





FACTS

- 450 km Wanderwege
- 250 km Mountainbikestrecken
- 183 km Laufstrecken
- 250 Sportkletterrouten
- 4 Klettersteige
- 2 Golfplätze
- Kite-, Segel- und Surfrevier

SOMMER IM DAS KRONTHALER

450 Kilometer ausgeschilderte Wanderwege, Wanderungen im Zeichen der Biophilia oder ein Outdoor-Fitness-Parcours mit Blick auf den Naturpark Karwendel und den Achensee: DAS KRONTHALER ist die Poleposition für sportliche Sommeraktivitäten.

Dichte Wälder. Sanfte Almwiesen. Schroffe Felswände. Tiefblaues Wasser. Dazwischen Wege und Pfade. Sie laden ein, die umliegende Natur zu erkunden. Einzutauchen in die Bergwelt des Karwendel und Rofan. DAS KRONTHALER liegt direkt am Eingang zum Naturpark Karwendel. Hier ist die Natur spürbar. Egal ob als Wanderer, Mountainbiker oder Kletterer – das Alpine Lifestyle Hotel lädt im Sommer zu attraktiven Sommeraktivprogrammen und steht dabei immer mit Equipment und Know-how zur Seite. Es ist der Ausgangspunkt für Sommerausflüge, die Eindruck machen, in Erinnerung bleiben. Und ist dabei selbst Ruheoase und Rückzugsort.

Wanderzeit

Bei der Ankunft im DAS KRONTHALER wollen sich Bergfreunde am liebsten sofort die Wanderschuhe anziehen. Vor der Hoteltüre warten 450 Kilometer ausgeschilderte Wanderwege, der Naturpark Karwendel und das

benachbarte Rofangebirge. Im größten Naturschutzgebiet der Nordalpen bieten Almwiesen mit wilden Orchideen, verwunschene Wälder und Felsflanken eine einzigartige Kulisse für Wanderungen, die die Sehnsucht nach wilder Natur stillen und dabei eine sportliche Herausforderung darstellen. Gäste können sich von Wanderführern im Hotel zu Wanderungen z.B. über die Seekaralm auf die Seekarspitze begleiten lassen. Weitblicke auf den Tiroler Achensee gehören dabei fast immer dazu. Dabei kann die Wanderung je nach Belieben und Können gewählt werden. So sind Gipfelbesteigungen ebenso möglich, wie eine sanfte Tour zur nächstgelegenen Alm. Allerdings ist nicht nur der Sommer die beste Wanderzeit, vor allem im Herbst lohnt eine Wanderung durch den Naturpark Karwendel. Denn wenn die Tage kürzer werden, strahlen die Farben im Wald umso stärker. Und was gibt es schon Ursprünglicheres, als die besondere Stimmung im Wald nach einem Regenguss?

Waldboden mit Biophilia-Effect

Neben der Bergwelt spielt auch der Wald eine übergeordnete Rolle im DAS KRONTHALER. Denn dieser hat unsichtbare Heilkräfte. Auf einer geführten Biophilia-Wanderung erleben Gäste wie Bäume und Pflanzen unsichtbare Botenstoffe, sogenannte Terpene, freisetzen und nachweislich mit dem menschlichen Immunsystem kommunizieren, unsere Widerstandskräfte stärken und Energie spenden. Das hilft dem Organismus dabei, Krankheiten zu überwinden – bereits nach einigen wenigen Stunden im Wald. Dieser Effekt, Biophilia genannt, ist fest in der Philosophie von Günther Hlebaina und den Vitalcoaches des Alpine Lifestyle Hotels verankert. „Jede Wanderung steht im Zeichen der Biophilia, da wir möchten, dass die Menschen die Natur bewusst erleben und dabei mehr sehen und mehr erkennen. Es geht um das Ausrichten der eigenen Wahrnehmung und die Offenheit, den Effekt am eigenen Körper zu spüren“, betont der Hotelchef. Dabei lädt DAS KRONTHALER jeden Gast dazu ein, den Biophilia-Effekt am eigenen Körper und auf eigene Weise zu spüren: Die aromatische Waldluft, den Duft nach Moos, Erde und Geäst einatmen und die Botenstoffe in alle Zellen fließen lassen. Auf dem Waldboden eine starke Erdung finden und einfach nur die Lebendigkeit und die Stille der Natur spüren und tief in sich aufnehmen.



Bild: © Oliver Rauh 2014

Fit mit Blick auf Karwendel & Rofan

Für alle, die sich für ihren Lieblingsoutdoorsport fit machen wollen, bietet DAS KRONTHALER das passende Terrain. Seit November 2014 hat das Alpine Lifestyle Hotel einen Personal Training Outdoor Parcours. Dieser wurde in Zusammenarbeit mit dem Team des R1 Sportsclub gestaltet. In ganzheitlichen Trainingsansätzen aus Bewegung, Physiotherapie, Ernährung und Regeneration sehen die beiden Betreiber des R1 Sportsclub Thomas Korompai, einer der bekanntesten Personal Trainer Deutschlands, und Marko Rajkoic, mehrfacher

Kickbox-Weltmeister, den Schlüssel zu mehr Ausdauer, Energie, Kraft und Flexibilität. Über den Dächern von Achenkirch und mit Blick auf Karwendelgebirge und Rofan trainieren Gäste unter der Anleitung von Personal Trainern vielseitig und höchst innovativ nach diesem Konzept. Der Outdoor Parcours ist nach den neuesten sportwissenschaftlichen Erkenntnissen eingerichtet und bereit für sämtliche R1-Trainingsmethoden wie Faszientraining oder TRX. Mit Blick auf den Achensee und die umliegende Bergwelt hat man das Trainingsziel auch immer im Auge.



Marcus Clenci

Vitalcoach

Marcus Clenci ist der Vitalcoach des Hotels. Im Sommer begleitet er die Gäste bei den sportlichen Programmpunkten des Aktivprogramms. Im Winter ist Marcus Skilehrer der hoteleigenen Skischule. Seine Spontaneität und Begeisterungsfähigkeit ist ansteckend, und so motiviert er die Gäste, neue Herausforderungen erfolgreich zu meistern. Zusätzlich ist Marcus als Personal Coach von R1 ausgebildet.



Sarah Gießler

Personal Coach

Motivation durch Erfolg. Das ist das Motto von den Personal Coaches von R1. Sarah unterstützt die Gäste bei persönlich zugeschnittenen Trainings im Fitnessbereich und Outdoor Parcours auf der Dachterrasse. Dabei gibt sie die Leidenschaft weiter, die sie selbst zu internationalen Erfolgen im Hochleistungssport gebracht hat: Sarah ist mehrfache Deutsche Meisterin, Europameisterin und Weltmeisterin im Gruppenvollgieren.

Bild: © R1 Sportsclub

WINTER IM DAS KRONTHALER

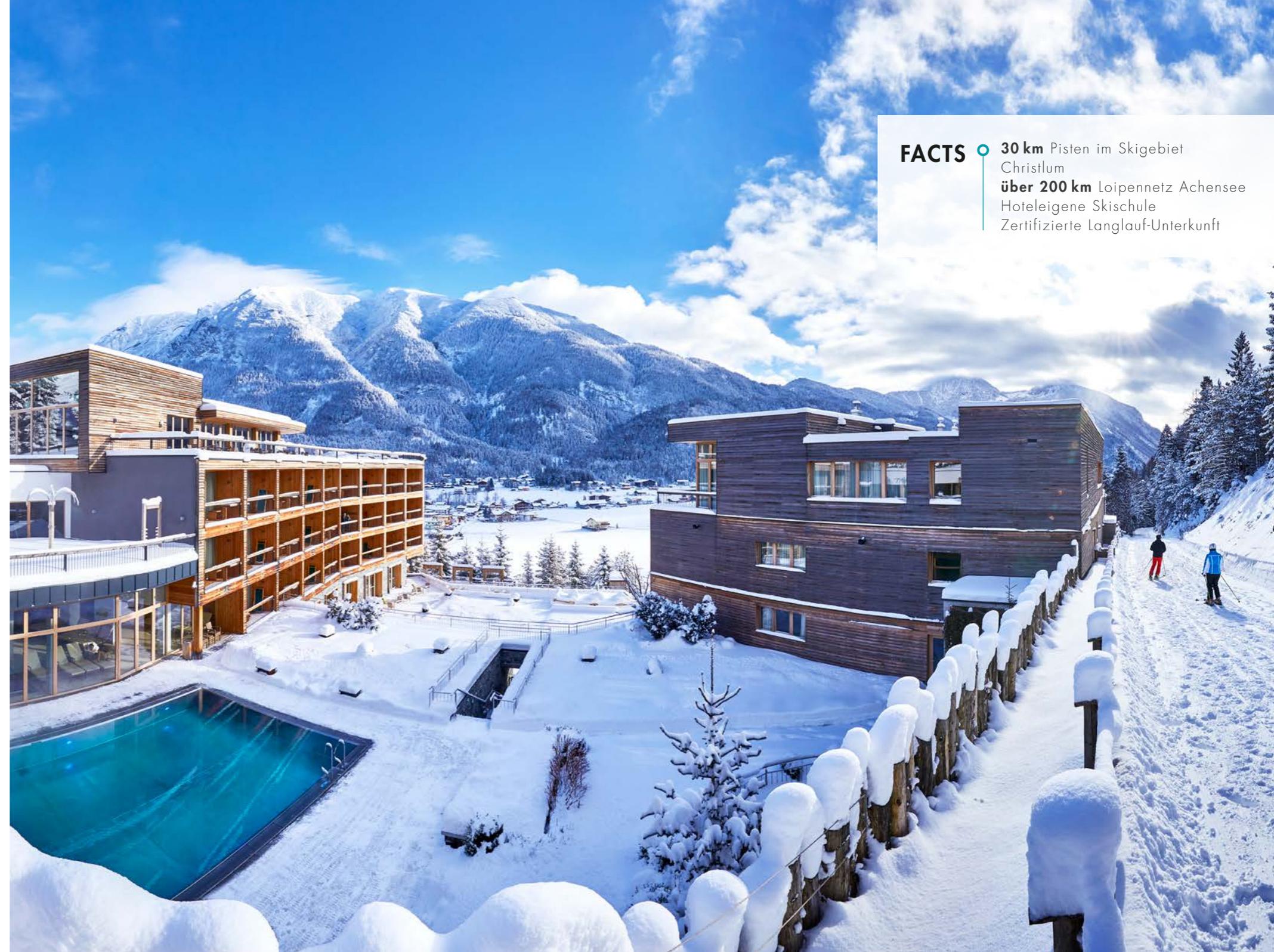
Wenn sich der Schnee über DAS KRONTHALER legt, können Gäste direkt vor der Haustüre in ihre Winteraktivitäten starten. Ski.In-Ski.Out ist dabei das Motto – egal ob mit Alpin-, Touren- oder Langlaufskiern.

Flocke um Flocke fällt auf das schlichte Weiß. Hüllt die Landschaft in eine dicke Schicht aus Schnee. Alles wirkt sanft. Ganz leicht. Fast schwerelos. Auch die Skier, die durch den Pulverschnee pflügen, über die Pisten jagen oder über die Loipen gleiten. Wenn der Winter im Naturpark Karwendel einkehrt, ist im Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER noch lange keine Winterpause. Vielmehr lädt das Alpine Lifestyle Hotel zu verschiedensten Winteraktivitäten ein: Für jede Sportart stellt DAS KRONTHALER den Gästen Experten und Leihequipment zur Verfügung. Mit Skipisten und Loipen direkt vor der Tür bietet das Hotel eine Poleposition für ein Wintererlebnis, das in Erinnerung bleibt. Außerdem kommen Skifahrer, Skitourengeher und Langläufer nach einem Tag an der klaren Winterluft gleichermaßen wieder zurück in das Wohlfühl-Ambiente des Hotels und holen sich Ruhe und Entspannung für den nächsten Tag.

Ski.In-Ski.Out

Lange Fahrten mit dem Skibus oder gar mit dem eigenen Auto zum Skilift? Das gibt es im DAS KRONTHALER nicht. Hier startet man morgens entspannt vom Hotel auf die Pisten. Vor der Hoteltüre in die Bindung klicken und losfahren. Skifahren im DAS KRONTHALER ist mehr als einfach. Ski.In-Ski.Out heißt das Motto und direkt am Hotel liegt das sonnenverwöhnte und schneesichere Skigebiet Christlum. Der Hausberg des DAS KRONTHALER bietet 30 Pistenkilometer hoch über dem Achensee. Egal ob sportlich ambitionierter Racer, Genusskifahrer, Freerider oder Einsteiger, jeder findet sein passendes Gelände. Und wer sich noch nicht ganz sicher ist oder seine Skitechnik weiter verfeinern will, kann sich einen Skilehrer der hoteleigenen Skischule Achensee in Achenkirch an die Seite holen oder einen persönlichen Guide buchen.

FACTS 30 km Pisten im Skigebiet
Christlum
über 200 km Loipennetz Achensee
Hoteleigene Skischule
Zertifizierte Langlauf-Unterkunft



Langlauf.In-Langlauf.Out

Auch für Langläufer bietet DAS KRONTHALER Ski.In-Ski.Out 2.0. Direkt vor der Hoteltür eröffnet sich das über 200 Kilometer lange Loipennetz am Achensee: gemütliche Sonnenloipen, sportliche Höhenloipen und insgesamt 120 Kilometer Skatingloipen. Hier finden Anfänger, Fortgeschrittene und Profis ihr Terrain. Was DAS KRONTHALER noch besonders für einen Langlaufurlaub auszeichnet? Das Alpine Lifestyle Hotel ist als qualitätsgeprüfte Langlauf-Unterkunft zertifiziert. Den Gästen stehen umfangreiches Informationsmaterial zu den Strecken und verschiedenste Routenvorschläge zur Verfügung. Zum Service gehört außerdem ein absperresbares Skidepot mit Wachsmöglichkeit und ein Wasch- und Trockenservice für die Langlaufbekleidung. Wer mit geringem Gepäck anreisen möchte, hat auch die Möglichkeit, sich im hauseigenen Langlauf-Verleih ausstatten zu lassen. Zertifizierte Lehrer helfen außerdem beim Einstieg in den Sport oder dabei, die eigene Technik auf die nächste Stufe zu heben.



Florian Wechselberger

Berg- und Skiführer

Das Gefühl, dass es ein Muss ist, in den Bergen zu sein. Die Berufung zum Beruf. Das sind die Grundsätze, die Florian Wechselberger antreiben, wenn er den Gästen bei geführten Skitouren den Naturpark Karwendel und das Rofangebirge zeigt. Die Leidenschaft in Kombination mit fundiertem Fachwissen, das er von seinen Mentoren erlangt hat, zu denen unter anderem Peter Habeler zählt, ermöglichen dem Bergführer, den Teilnehmern die winterliche Ruhe seiner geliebten Heimat zu zeigen.



Zeit für Skitouren

Begeisterte Skitourengeher machen sich im DAS KRONTHALER auf eine abgeschiedene Entdeckungsreise. Die schroffen Gipfel des Karwendelgebirges und des Rofans stellen dabei die perfekte Kulisse dar. Erhaben thronen sie über dem Achensee, während sich die Skitourenspuren an ihren Flanken vorbei nach oben ziehen. Und wieder hinab. Skitourengehen gehört zu den ursprünglichsten Formen des Skifahrens. Sich den Berg mit eigener Kraft erarbeiten, das ist es, was so viele

fasziniert. Ihrer Faszination können die Gäste direkt vor den Türen des DAS KRONTHALER nachgehen. Alleine müssen sie ihre Touren durch den Naturpark Karwendel aber nicht planen, die Experten des Hotels übernehmen das auf Wunsch für ihre Gäste. Einer von ihnen ist der geprüfte Berg- und Skiführer Florian Wechselberger. Abgestimmt auf das individuelle Niveau der Gäste gestaltet er jede Tour unterschiedlich und gibt auch unterwegs Tipps, damit sich die Gäste sicher im Gelände bewegen und dabei die grenzenlose Freiheit auskosten können.

NEUE ENERGIE UND LEICHTIGKEIT IM DAS KRONTHALER

Regeneration und Entspannung trifft auf Kräftigung des Körpers und des Immunsystems: Das ganze Jahr über gibt es im DAS KRONTHALER attraktive Pakete wie Yoga, Retrat, Detox für Body & Mind oder Basenfasten sowie wöchentlich wechselnde Aktivitäten die entspannen und fit machen.

Spontan. Sportiv. Naturnah. Die Kraft der Natur spüren und in sich aufnehmen. Faszientraining, Meditation, Yoga und Wanderungen – das ist das wöchentlich wechselnde Aktivprogramm im DAS KRONTHALER. Animierende Trainer sowie Guides überzeugen mit Kompetenz und Charme. Dabei können die Gäste mit sportiven Programmpunkten wie „Get in Shape“, Aqua Gymnastik, Boxen oder Tai Chi etwas für ihre Fitness tun, oder bei geführten Saunagängen mit verschiedenen Aufgüssen, Klangreisen und Meditationen bewusst entspannen.

Mit Yoga Körper und Geist in Balance bringen

Yoga ist eine Praktik, die das Loslassen und Zur-Ruhe-Kommen erleichtern. „Die sogenannten Asanas, die körperlichen Übungen im Yoga, fördern nicht nur die Beweglichkeit, Balance und Kraft des Körpers, sie wirken sich auch positiv auf das Herz-Kreislauf-System und das vegetative Nervensystem aus“, erklärt

Detlef Leickert, Yoga-Coach im DAS KRONTHALER. Neben den physischen Aspekten hat Yoga vor allem auch Auswirkungen auf den Geist. Im Alpine Lifestyle Hotel DAS KRONTHALER können Gäste ganzjährig die Wirkungen von Yoga bei den Yoga-Retreats erleben.

DETOX für Body & Mind

Natur-Heilcoach Mag. Ulrike Lembke und Digital-Detox-Trainerin Monika Schmiederer begleiten zum neuen inneren Gleichgewicht: Mit bewusster Ernährung, gezielter Bewegung, praktischen Empfehlungen für den Alltag zuhause und wohlverdienter Entspannung. Ziel des Detox Programms ist es, den Körper und den Geist von allen Belastungen und Verpflichtungen zu befreien und die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden zu steigern. So wird einerseits die Leber durch Entgiftung des gesamten Körpers entlastet, bei der Schadstoffe durch Ernährungsumstellung abgebaut werden. Andererseits erhalten

Interessierte Anregungen zum digitalen Entschlacken mit Tipps für den bewussten Umgang mit Smartphone, E-Mail usw. Diese spezielle Art der Entgiftung gibt es in den Detox-Wochen im DAS KRONTHALER.

Basenfasten im Hotel DAS KRONTHALER

Menschen fasten seit jeher – nicht nur aus religiösen Gründen, sondern weil es dem Körper gut tut. Ein Teil davon ist das Basenfasten. Hier verzichtet man bewusst auf säurebildende Nahrungsmittel wie z.B. Fleisch, Milchprodukte oder Weißmehl. Durch eine Umstellung der Nahrung auf vorwiegend basische Lebensmittel wie Obst und Gemüse in Kombination mit Bewegung und Ruhe sowie der Ausleitung der Säuren, werden die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Im Hotel DAS KRONTHALER können Gäste genau das in der Basenfasten-Woche erleben.



Ulrike Maria Lembke
Naturheil-Coach

Ihrer akademischen Karriere folgt die Berufung, sich ganz dem Feld der ganzheitlichen Gesundheitsvorsorge als Naturheil-Coach zu widmen und Menschen zu beraten. Sie ist eine gute Seele, die den DAS KRONTHALER-Lebensluxus noch naturverbundener macht.



Detlef Leickert
Yogalehrer

Yogi Detlef Leickert ist seit mehr als 20 Jahren auf dem Weg der Meditation. Seine Yoga-Lessons im wöchentlichen Aktivprogramm oder auch bei den Yoga-Retreats unterrichtet er individuell auf die Teilnehmer abgestimmt und mit ganz viel Einfühlungsvermögen und Verständnis.



Manfred Kraxner
Masseur und
Basenfasten-Begleiter

Als Masseur im Spa des Hotels ist Manfred Kraxner schon seit Jahren ein fester Bestandteil des Teams. Seit 2017 ist er auch ausgebildeter Basenfasten-Begleiter. Sein Wissen teilt er an ausgewählten Terminen in den Basenfastenwochen auch mit den Gästen.



DAS KRONTHALER

Alpine Lifestyle Hotel

★ ★ ★ ★ S

PRESSEKONTAKT

Hansmann PR

Alexandra Prinsen
Lipowskystraße 15
81373 München

Tel: +49 (0) 8936 0549 929
E-Mail: a.prinsen@hansmannpr.de
www.hansmannpr.de

KONTAKT

DAS KRONTHALER

Karin Kostenzer
Am Waldweg 105a
A-6215 Achenkirch / Tirol-Austria

Tel. +43 (0) 5246 6389 576
E-Mail: k.kostenzer@daskronthaler.com
www.daskronthaler.com

IMPRESSUM

Für den Inhalt verantwortlich:
G.H. Betriebs GmbH

Konzeption und Umsetzung: Hansmann PR
Projektleitung: Marcel Brunnthaler
Redaktion: Lisa Amenda, Alexandra Prinsen
Layout & Druck: G.A.Service GmbH
Fotos: R1 Sportsclub,
Hotel DAS KRONTHALER

Alle Texte und Bilder des Presskits stehen im Hansmann PR Presseportal unter www.hansmannpr.de/presseportal zum Download zur Verfügung.