

ECHT. ZEIT

DAS KRONTHALER-MAGAZIN | No. 14



LIFESTYLE | HOTEL | SPORT | GOURMET | KULTUR

WENN DAS HERZ
SICH ÖFFNET, ÖFFNET
SICH EINE GANZE WELT.

۴

VOM URSPRUNG *inspiriert.*
VON DER ZUKUNFT *geleitet.*
VOM MOMENT *veredelt.*



ANKOMMEN

Loslassen, sich spüren, zur Ruhe kommen. Oft sind das die vorrangigen Motive für einen Urlaub, eine Auszeit. Wie man zur Ruhe findet, bleibt jedem selbst überlassen. Im DAS KRONTHALER liegt es uns besonders am Herzen, die optimalen Voraussetzungen zu bieten, damit Gäste entspannen und zu sich selbst finden können.

Ein gutes Gefühl. Entspannung. Entschleunigung. Wenn Sie das spüren, wissen wir, dass wir vieles richtig machen. Im DAS KRONTHALER findet Ruhe statt, außen wie innen. Im Hanggarten mit vielen Rückzugsorten, in der Natur rund um uns herum, in den Pools und Saunen, in unserer natur[e].spa.BOXX und demnächst in dem erweiterten Wellnessbereich am Dach mit Rundumblick.

Wer entspannt, kommt an. An seinem Kraftort und bei sich. Die Schritte werden langsamer, die Wahrnehmung feiner, die Gedanken klarer. Das stärkt – die eigene Mitte und die Gesundheit. Entspannung ist ein Teil davon, Bewegung und gesunde Ernährung gehören ebenso dazu.

Im DAS KRONTHALER ist es uns wichtig, einen guten Lebensstil zu vermitteln. Wir wollen eine positive Stimmung schaffen und Menschen dazu inspirieren, für sich das Richtige zu tun. Das tut auch uns gut.

Herzlich

G. Hlebaina

Ihr Günther Hlebaina
mit dem DAS KRONTHALER-Team

Klangraum



S. 68 KLASSIK.UNIQUE.2022

4 Tage im Zeichen der klassischen Musik. Ein vielfältiges Rahmenprogramm. Namhafte Künstler. Und ein Open.Air, das in Tirol seines gleichen sucht.



S. 28 FIT FÜR DEN SOMMER

Wer gut trainiert ins Gebirge marschiert, der verspürt mehr Freude am Gehen. Vital Coach Michael hat Tipps und Übungen, um fit in den alpinen Sommer zu starten.



S. 18 BESTENS VERSORGT

Markus Schauer, Geschäftsführer und Leiter von Biogena Diagnostics, verrät, welche Rolle Mikronährstoffe für ein gesundes Immunsystem spielen.



S. 24 SONNENAUFANGSWANDERUNG

Das Highlight im DAS KRONTHALER-Wandersommer 2022: Die Wanderung zum Sonnenaufgang auf den Unnütz. Ein Muss für alle Early Birds.



S. 64 DIE KRAFT DER KLARHEIT

Autorin, Trainerin & Digital-Detox-Expertin Mag. (FH) Monika Schmiderer gibt Einblicke in ihr Leben und erzählt über die Entstehung ihres Buches „Finde Klarheit“.

S. 54
Vom Inhouse-Skiverleih auf die Piste und hinein in das Skivergnügen. DAS KRONTHALER ist die Poleposition für Wintersport am Achensee.



SKI GENUSS

“
DER MENSCH BRAUCHT
STUNDEN, IN DENEN ER
SICH SAMMELT UND IN SICH
HINEINBLICKT.

Albert Schweizer

“

8 **DIE QUALITÄT DES ZWEITEN SCHRITTS**
Eine Geschichte

16 **GESUNDE GAUMENFREUDEN**
Bewusster Genuss ohne Verzicht

38 **BIKEN UNLIMITED**
250 km bestens ausgeschilderte Radwege

42 **ZUKUNFTSMUSIK**
Hotelchef Günther Hlebaina im Interview

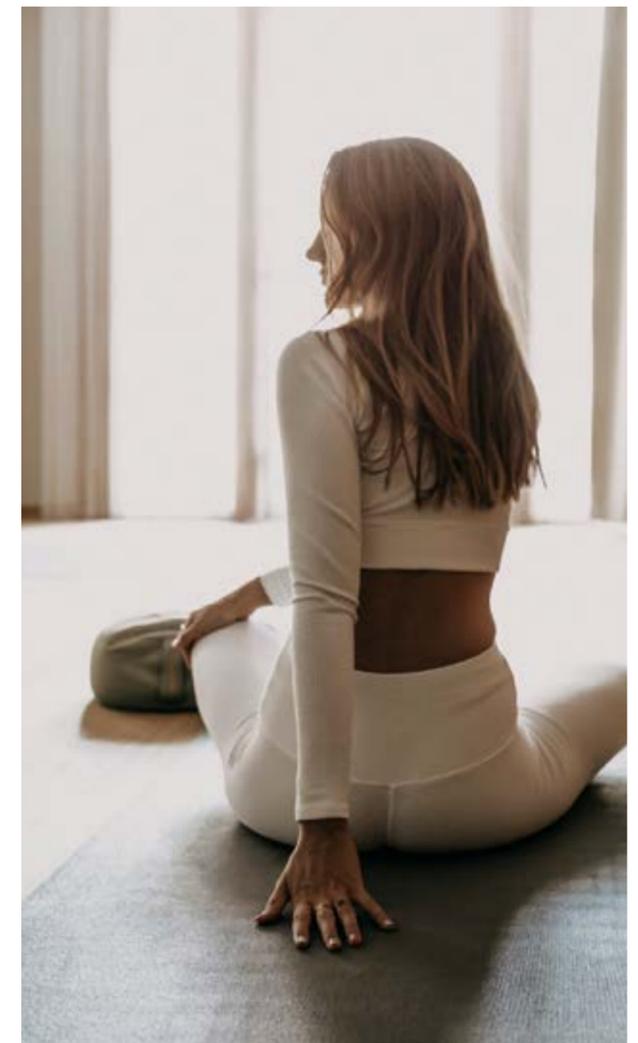
58 **ABSEITS DER PISTEN**
Alternativen zum Skifahren

70 **DAS KRONTHALER KULINARIUM**
Großzügigkeit ist unsere Art

72 **DAS KRONTHALER PACKAGES**
Für Liebhaber des Besonderen

74 **BESONDERE HIGHLIGHTS**
Events & Erlebnisse 2022

78 **GEWINNSPIEL**
Lösen Sie das Rätsel



Die Natur sehen, ist das Feine,
SIE AUCH ZU SPÜREN, DAS ANDERE.



Die Qualität DES ZWEITEN SCHRITTS

FRÜHLINGSLUFT

Es ist Anfang April. Die Zeit von Herrn Frühling. Die Natur kommt in die Kraft, neuer Elan auch für ihn. Doch irgendwie will es dieses Jahr nicht klappen mit der neuen Energie, dem Tatendrang. Der Winter mit Home office und Kontaktbeschränkungen sitzt ihm in den Knochen und auf der Hüfte. Endlich wieder fitter werden und sich von den Pfunden befreien. Vielleicht brauchte es nur den Anstoß von außen, ein bisschen Auszeit, Tapetenwechsel. DAS KRONTHALER am Achensee – ein Freund hatte es ihm empfohlen. Ein wahrer Kraftplatz, alpiner Lifestyle im Herzen der Natur. Weltoffen. Sportiv. Dynamisch. Das wird ihm gut tun.

Fräulein Winter hatte schon lange mit einem Aufenthalt im DAS KRONTHALER geliebäugelt. Eine Kollegin fährt regelmäßig hin, hat ihr Bilder gezeigt. Unglaublich schön, ein Rückzugsort inmitten des Naturparks Karwendel. Das braucht sie, jetzt im Frühling. Einer Jahreszeit, wo sie immer etwas zaudert. Zu sehr hatte sie sich gewöhnt, an den Rückzug im Winter, die Abende mit spannenden Serien oder einem guten Buch. Es braucht jetzt jemanden, der sie an die Hand nimmt, ein inspirierendes Umfeld, vielleicht ein Personal Trainer. Und Kulinarik, ausgewogen, bewusst.



Auch Herr Frühling will sich dieses Mal kompetente Unterstützung holen. Am Anfang der Pandemie war er täglich joggen gegangen. Es tat ihm gut, er machte Fortschritte. Doch irgendwas fehlte, er wusste es selber nicht. Dann kam der Schlendrian, der Verdruss, der Schweinehund übernahm das Regiment. Diesmal sollte es anders werden. Das Personal Training hatte er bereits von zuhause gebucht. Nun steht er auf der Terrasse des DAS KRONTHALER, blickt über den Achensee, auf die weiß-glitzernden Gipfel des Karwendels. Was für eine Kulisse, was für eine Ruhe. Ein wirklich guter Ort.

Warum sie hier ist, möchte der sympathische Trainer von Fräulein Winter wissen. Tja, so recht weiß sie das auch nicht. Irgendwas soll anders werden, fitter will sie sein. Alle Anläufe, die sie bisher unternommen hatte, waren irgendwann gescheitert. Jetzt lernt sie: Ziele sind wichtig, je konkreter, desto besser. Irgendwie einleuchtend. Sich kennenlernen, wissen wo man steht, wo man hin will. Einen Plan entwickeln, ein Ziel visualisieren, step by step. Das klingt einleuchtend. Gemeinsame Übungen im lichtdurchfluteten Gym, gut machbar. Sie fühlt sich verstanden, gesehen, geführt. Es macht richtig Spaß. Wow, das hätte sie nicht gedacht.

Mittlerweile ist die laue Frühlingsluft der noch immer frischen, nächtlichen Kühle gewichen. Herr Frühling fühlt sich gut. Das Training im Outdoor-Parcours mit Blick auf den Achensee war genau das Seine. Und endlich versteht er auch, was die einzelnen Übungen bewirken. Das motiviert. Nun kommt der kulinarische Teil des Tages. Er hat sich für das Low-Carb-Degustationsdinner entschieden. Ebenso wie die Dame am Nachbartisch. Sie sieht sich um, vielleicht ist sie auch das erste Mal hier. Seinem Blick weicht sie aus. Und dennoch, ihre etwas schüchterne und doch bestimmte Art gefällt ihm. Er muss lächeln.

”
ZIELE SIND WICHTIG,
JE KONKRETER,
DESTO BESSER.

“

SOMMERHOCH

Es ist Mitte Juli. Der Sommer in der Stadt ist nur schwer erträglich. Die Hitze weicht nicht einmal in der Nacht aus den Straßen. Nach seinem Aufenthalt im April war Herr Frühling klar, dass er wieder an den Achensee kommen will. Im DAS KRONTHALER hatte er einen Platz gefunden, der Kraft gibt, ein alpines Zuhause. Er sehnt sich nach dem Hideaway am Waldrand, den Bergen, dem See, den kühlen Nächten. Morgen geht es los.

Eigentlich wollte Fräulein Winter gemeinsam mit ihrer Freundin Christina an den Achensee fahren. Doch leider hatte Christina's Chef die Minus-Stunden während des Lockdowns nicht vergessen, weshalb Fräulein Winter nun allein die Abzweigung entlang des Sylvenstein Speichers Richtung Achenkirch nimmt. Insgeheim ist sie darüber gar nicht so traurig, sie freut sich auf uneingeschränkte Me-Time, den perfekten Service und das Gefühl, einfach sein zu können. Außerdem ist da noch ihr Fitness-Training. Ja, es hatte sich etwas verändert, sie war aktiv geworden. Nur in letzter Zeit, in der Hitze, ist es ihr schwer gefallen. Zeit, das wieder zu ändern.

Angekommen. Welch ein Gefühl. Dass man sich so schnell an einem Ort zuhause fühlen kann, hatte Herr Frühling nicht erwartet. Die Architektur, die Materialien Holz, Stein, Filz, Loden, das passt einfach zur Landschaft und zu ihm. Die freundliche Begrüßung, der perfekte Service – alles fängt gut an. Und da ist auch sie wieder. Wie hieß sie nochmal? Fräulein Winter? Ja, genau. Wie witzig, Herr Frühling und Fräulein Winter. Er hatte sie nicht vergessen. Im April waren sie ins Gespräch gekommen, nach dem Training, am Pool und beim Dinner. Auch sie wollte mehr Fitness und Wohlbefinden, hatte mit dem inneren Schweinehund zu kämpfen. Das Training zur Gewohnheit werden lassen – diesen Tipp hatte ihr Personal Trainer ihnen beiden mit auf den Weg gegeben. Er fühlte sich jetzt besser, keine Frage. Aber wirklich am Ball geblieben war er zuletzt nicht mehr. Ob sie es geschafft hat?

Vertraut fühlt es sich hier an. Fräulein Winter ist eigentlich niemand, der sofort mit jedem per Du ist. Sie braucht immer ein bisschen Aufwärmzeit... Die wird ihr gewährt, auch beim Training. In ihre eigene Kraft kommen, die eigenen Grenzen achten. Ganz individuell, ganz sie selbst. Nun sitzt sie am See, blau und glitzernd, klar und kühl. Neben ihr dieser Herr Frühling, er hat sich einfach dazu gesetzt. Wirklich ihr Typ ist er nicht, aber sie ist im Urlaub, sie fühlt sich leicht. Ob sie Stand-Up-Paddling ausprobieren möchte? Kurzes Zögern... warum eigentlich nicht.

SUP – sie hatten das Paddeln im Stehen beide unterschätzt, aber das kann was. Es ist mehr als gemütliches „Vor-sich-hin-Rudern“. Man muss sich konzentrieren, die Kraft gezielt einsetzen und das Gleichgewicht halten. Klappt – und klappt auch nicht. Ins Wasser fallen gehört dazu, Rückschläge gehören dazu – beim Sport, im Leben. Das lernen Fräulein Winter und Herr Frühling auf ein Neues. Und sie können darüber lachen – frei und unbeschwert, unter der Sonne Tirols, am Achensee.



HERBSTFARBEN

„Hallo, wie geht's? Sehen wir uns im DAS KRONTHALER? Liebe Grüße!“ Nach den wunderbaren Tagen im Juli hatten sie Telefonnummern ausgetauscht und die gemeinsame Woche Basenfasten im Herbst gebucht. Seitdem aber hatte sie sich kaum bei ihm gemeldet. Irgendwie ging ihr das alles zu schnell, obwohl sie die Zeit wirklich genossen hatte und sie sich sehr auf die Auszeit am Achensee freute. Ein paar Beziehungen waren in der letzten Zeit gescheitert, war sie zu etwas Neuem überhaupt bereit? Aber auch das hatte sie gelernt, seitdem sie mit dem Training angefangen hat: nicht zu viel nachdenken, einfach mal machen. Also ok, gib der Sache eine Chance. „Ich freue mich auf ein Wiedersehen, bis übermorgen, LG!“, tippt sie in ihr Smartphone.

Sie hat mit ihrer Antwort auf sich warten lassen. Es überrascht ihn nicht. Sie war einfach der zögerliche Typ, Beziehungsstatus „kompliziert“. Aber genau das gefiel ihm. Er selbst war Optimist genug, das Ungewisse reizte ihn. Nur das mit dem Basenfasten lag ihm etwas im Magen. Er, der Genussmensch sollte nun eine Woche lang entschlacken? Und das im Urlaub? Worauf hatte er sich da bloß eingelassen. Aber was soll's, im DAS KRONTHALER weiß man schließlich, was man tut. Darauf vertraut er voll uns ganz. Jetzt spürt er die Vorfreude.

Wie wunderschön Tirol im Herbst ist. Goldenes, klares Licht, der blaue See. Die Gipfel schon leicht überzuckert, die Wälder gelb gefärbt! Einatmen, ausatmen, das tut gut! Sie hat ihr erstes Training schon hinter sich. Gemeinsam mit dem Trainer hat sie Fortschritte, Schwierigkeiten und neue Ziele analysiert, und ihr ist bewusst geworden, was sie schon alles geschafft hat. Sie spürt die Kraft und man sieht es ihr an. Stolz und zufrieden mit sich schaut sie sich um. Da ist er, im Outdoor-Parcours vor dem einzigartigen Panorama mit Achensee und Rofangebirge. Gut sieht er aus, irgendwie dynamisch, ausgeglichen. „Hallo, hier bin ich!“

Diesmal ist sie auf ihn zugegangen. Er hatte es nicht erwartet und es freut ihn umso mehr. Und noch etwas überrascht ihn positiv: Die Basenfastenkur schmeckt, sogar wirklich gut. Drei schmackhafte Bio-Gerichte gibt es jeden Tag und tatsächlich verspürt er keinen Hunger. Irgendwie ist alles stimmig: die Bewegung, der angrenzende Wald, die gezielten Körperanwendungen, die Vorträge und Gruppengespräche, die kompetente Begleitung durch Fasten-Coach Manfred – das macht Sinn, fühlbar, spürbar.

Fräulein Winter ist beeindruckt. Er hat sich tatsächlich voll und ganz auf das Fasten eingelassen. Es ist eine harmonische Zeit zwischen Berg und See. Sie sind sich noch näher gekommen. Doch nun, an ihrem letzten Tag soll sie mit ihm hinauf auf einen der Rofangipfel, als krönender Abschluss. Sie hatte es ihm gesagt, das ist nicht ihres. Berge, ja gerne, aber nicht zu exponiert, die Höhenangst. Jaja, alles harmlos, hieß es. Lange kann sie die Aussicht an seiner Seite genießen, dann aber führt der Pfad über den schmalen Grad. Ihr Atem wird schneller, der Schwindel im Kopf, die Schwäche in den Beinen. Irgendwie schaffen sie es wieder runter, aber jetzt ist sie wütend. Ihr Trainer hat es ihnen doch gesagt: Die eigenen Grenzen beachten! Hat Herr Frühling nicht zugehört? Idiot!

„
ER NIMMT SIE IN
DEN ARM, EIN KUSS.
„DANKE!“

“



„Entschuldige, bitte!“ Es tut ihm aufrichtig leid. Dass sie so mit der Höhenangst zu kämpfen hatte, war ihm nicht bewusst gewesen. Außerdem hatte er die Erfahrung gemacht, dass es durchaus hilfreich sein konnte, der eigenen Angst ins Auge zu sehen. „Aber nicht völlig unvorbereitet. Und außerdem bestimme ich, wann ich mich welcher Herausforderung stelle.“ Ok, sie hatte ja recht. Funkstille. Nach ein paar Wochen aber hatte sie sich wieder gemeldet. „Hi, wie geht's? Lust auf eine Challenge? Ich glaube, ich habe was gut bei Dir!“ „Klar! Und was?“ „Gemeinsam Skifahren!“

WINTERWEISS

Oh no! Skifahren, das war nicht sein Ding. Früher war er gerne gefahren, doch mit zunehmendem Alter ging ihm der ganze Rummel auf die Nerven. Volle Parkplätze, Gedränge, die schweren Schuhe, lärmiges Aprè-Ski. Und ja, die Angst vor einem Sturz. In jüngeren Jahren hatte er nicht darüber nachgedacht, doch jetzt wusste er, was ein Kreuzbandriss bedeutete. Zögern! Hm... Also gut, er will sie einfach wiedersehen. An ihrem gemeinsamen Platz, dem DAS KRONTHALER. Im Winter ist es sicherlich auch wundervoll. Und vielleicht kann er sie ja doch zum Schneeschuhwandern überreden – anstelle von Skifahren.



Wandern? Nee, vielleicht an einem anderen Tag. Jetzt wird skigefahren, sie ist fest entschlossen. Dass ihm der Gedanke nicht behagte, ist ihm anzusehen. Dabei sieht er wirklich gut aus, fit, schlank, entspannt. Ob er schon einmal was von Ski.In-Ski.Out gehört hat? „Nicht? Dann zeige ich es Dir. Übrigens toll, dass Du gekommen bist.“ Sie nimmt ihn bei der Hand, ein leichter Druck, ein Lächeln. Und schon geht es los. Von wegen Parkplatzsuche auf eisigem Untergrund und lästiges Skier-Schleppen zum Lift. DAS KRONTHALER liegt doch direkt an den Pisten des Ski-gebiets Christlum, in alpiner Poleposition sozusagen. Skiverleih und Skischule warten ebenfalls Inhouse. Jetzt gibt es keine Ausreden mehr.

Er wirft noch einen wehmütigen Blick auf seine Wanderschuhe, doch dann steht er auf. Sie hat ja recht: Weit gehen muss er in den Skischuhen wirklich nicht. Außerdem war der Mitarbeiter vom Skiverleih absolut kompetent, nichts drückt an den Füßen. Und dann, raus aus der Hotel-tür, rein in die Bindung und der erste Schwung – seit vielen Jahren. Noch vorsichtig, noch etwas unsicher. Dann erinnert er sich an die Bewegungsabläufe, er wird schneller. Da vorne wartet sie auf ihn. „Los, gleich wieder hoch, läuft doch ganz gut bei Dir!“ Die Aussicht über das Karwendel ist atemberaubend. Weit und breit alles weiß. Und es macht so viel Spaß. Dieses Freiheitsgefühl, das Rauschen über die Pisten! Er nimmt sie in den Arm, ein Kuss. „Danke!“

Die Tage vergehen wie im Fluge. Auf der Piste, dann Champagner-Après-Ski auf der Dachterrasse, eine Schneeschuhwanderung, Wellness und natürlich das Personal Training, diesmal gemeinsam. Mittlerweile fühlt es sich an wie ein Wiedersehen mit einem guten Freund. Herr Frühling erzählt vom Skifahren, von seiner Überwindung. Wichtig sei es, so der Trainer, dass der Sport niederschwellig ist. Keine großen Distanzen und Mühen soll man auf sich nehmen, um anzufangen. Das klappt im DAS KRONTHALER wunderbar. Und das kontinuierliche Training habe ihnen auch beim Skifahren geholfen. Die Muskeln sind stärker, das Gewebe fester, das Selbstvertrauen gestärkt. So leicht wirft einen nichts aus der Bahn. Fräulein Winter und Herr Frühling nicken: Was ihnen gut tut, wissen sie jetzt. Da müssen sie nicht lange überlegen. Zur richtigen Zeit, am richtigen Ort, mit dem richtigen Partner ... so geht das.

WENN DIE *Natur erwacht*

Adieu Winter, hallo Frühling. Der Winterschlaf ist vorbei, frische Farben ersetzen den grauen Alltag. Nach und nach sprießen die frischen Blumen aus dem Boden, die Wiesen und Wälder präsentieren sich in saftigem Grün.

Nur noch für kurze Zeit zeigen sich die Bergspitzen in ihrem weißen Kleid, die Tage werden länger, die Temperaturen beginnen zu steigen und Flora und Fauna nutzen diese Wärme zum Wachsen. Ach, wie angenehm fühlen sich die Sonnenstrahlen auf der Haut an, so wohligh warm – ein klares Zeichen, um wieder mehr Zeit in der Natur zu verbringen.

WAS MACHEN WIR ZUERST?

Suchen wir bei einer Wanderung die verbliebenen kleinen Schneefelder und hinterlassen unsere Spuren? Oder stellen wir uns dem Abenteuer E-Bike, um die herrliche Umgebung rund um DAS KRONTHALER zu erkunden? „Meine Frühlingstage hier im Hotel sind jedes Jahr fix geplant. Als erstes, nach dem Ankommen, ziehe ich meine Lafschuhe an und laufe eine halbe Stunde am See entlang. Das gibt mir Kraft und Luft zum Atmen“, flüstert uns ein langjähriger Stammgast zu.

Am Abend warten köstliche Kreationen feinsten Art. Ben Diomande und sein Team nehmen den Frühling in das Degustationsmenü mit auf. Frischer Spargel und Kräuter aus dem hauseigenen Garten stehen im Mittelpunkt. Die ganze Frische des Frühlings darf auf den Teller. Dazu das eine oder andere Gläschen Wein. Klingt doch nach Frühlingurlaub.

Waldbaden

MIT BIOPHILIA-EFFEKT

Besonders im Frühling haben die Pflanzen eine stärkende Wirkung auf unser Immunsystem und einen stimmungsaufhellenden Effekt. Also nichts wie raus in den Wald und die positiven Eigenschaften der Natur auf den Körper wirken lassen.

Geführtes Waldbaden findet im Rahmen des DAS KRONTHALER-Aktivprogramms statt.



Gaumenfreunden

BEWUSSTE CUISINE ÜBER DEN TELLERRAND HINAUS

Ein Urlaub, eine Auszeit – das ist Zeit für Gutes. Und Zeit, etwas für die Gesundheit zu tun. Was im Alltag oft zu wenig Platz findet, dem kann jetzt mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden.

LEICHTER GENUSS

Im DAS KRONTHALER gelingt das ganz einfach und auf höchstem Niveau. Denn wahrer Genuss muss absolut keine Sünde sein. Die Kreationen der Küche sind immer leicht, vital und gesund. Und doch lässig, modern und kreativ – ein Mix aus traditionellen Gerichten mit jungen Einflüssen.

Unter „Gesunden Gaumenfreunden“ versteht DAS KRONTHALER-Küchenteam rund um Küchenchef Ben Diomande ein Zusammenspiel aus regionalen sowie hochwertigen Produkten, kreativer Verarbeitung für einen bewussten Genuss und dabei aber auf nichts verzichten zu müssen. Die Low-Carb-Küche bietet viele Facetten und verwöhnt die Gäste vom Frühstücksbuffet bis zur leichten Menüvariante beim 5-Gang-Degustationsmenü am Abend.

FASTEN OHNE VERZICHT

Wer seinen Körper gezielt reinigen und entlasten möchte, der kann bei einer Basenfastenkur loslassen, in sich gehen und gestärkt neu aufblühen. Im stilvollen Ambiente mit der naturverbundenen Lage am Waldrand sorgen die schmackhaften Bio-Gerichte, die umfassenden sportlichen Möglichkeiten, die gezielten Körperanwendungen und die kompetente Begleitung für einen perfekten Fastenerfolg im Urlaub.

WICHTIGE NÄHRSTOFFE

Darüber hinaus können Gesundheitsbewusste im Rahmen eines Mikronährstoff-Coachings im DAS KRONTHALER wertvolle und wichtige Impulse dazu erhalten, wie sie ihr Immunsystem stärken und sich selbst (wieder) vitaler fühlen. In persönlichen Gesprächen und exklusiven Seminaren, mit den an der Biogena Vitalakademie zertifizierten Vital Coaches, erfahren Interessierte alles über die facettenreiche Welt der Biogena Mikronährstoffe und können in Zukunft sogar Biogena Diagnostics Tests durchführen lassen.



Low Carb

LEICHTER MIT OHNE

Low Carb ist voller Genuss – ohne Verzicht. Von morgens bis abends bietet die DAS KRONTHALER-Küche eine große Auswahl an Low-Carb-Speisen. Walnussbrot. Porridge. Marmorkuchen. Und sogar eine Low-Carb-Menüvariante beim GOURMET-Dinner.

Lassen Sie sich inspirieren!

BESTENS VERSORGT IST PERFEKT VORGESORGT

Ein mit Nährstoffen gut versorgter Körper ist die Basis für ein gesundes Leben und ein starkes Immunsystem. Welche Rolle dabei Mikronährstoffe spielen, verrät Markus Schauer, Geschäftsführer und Leiter von Biogena Diagnostics. Er beschäftigt sich seit Jahren intensiv mit den großen Fragen rund um dieses wichtige Thema.

DREI FAKTOREN

Entscheidend für die dauerhafte Erhaltung der Gesundheit und eine gute Immunabwehr sind für den diplomierten Ernährungswissenschaftler vor allem drei Faktoren:

1. EINE AUSGEWOGENE ERNÄHRUNG

Regional und saisonal – das waren und sind die wichtigsten Säulen einer nährstoffreichen Ernährung. Darüber hinaus kann diese durchaus individuell sein, also auch vegetarisch oder vegan, abhängig davon, wie sich jeder Einzelne damit wohlfühlt.

2. DIE EINHALTUNG DER WORK-LIVE-BALANCE

Stress ist wichtig für Körper und Geist, auf Dauer jedoch macht uns Stress krank. Deshalb sind regelmäßige Ruhephasen und gesundes Schlafverhalten für die Erhaltung der Gesundheit von immenser Bedeutung.

3. NAHRUNGSERGÄNZUNG

Grundsätzlich ist es möglich, mit ausgewogener Ernährung den Bedarf an Nährstoffen abzudecken. Dies trifft allerdings nur für Menschen ohne besondere Belastung zu. Sportliche oder berufliche High-Performer hingegen geraten in puncto Nährstoffversorgung schnell an ihre Grenzen. Aber auch „Normalbürger“ leiden oft – zumeist unbemerkt – an einem Mangel.

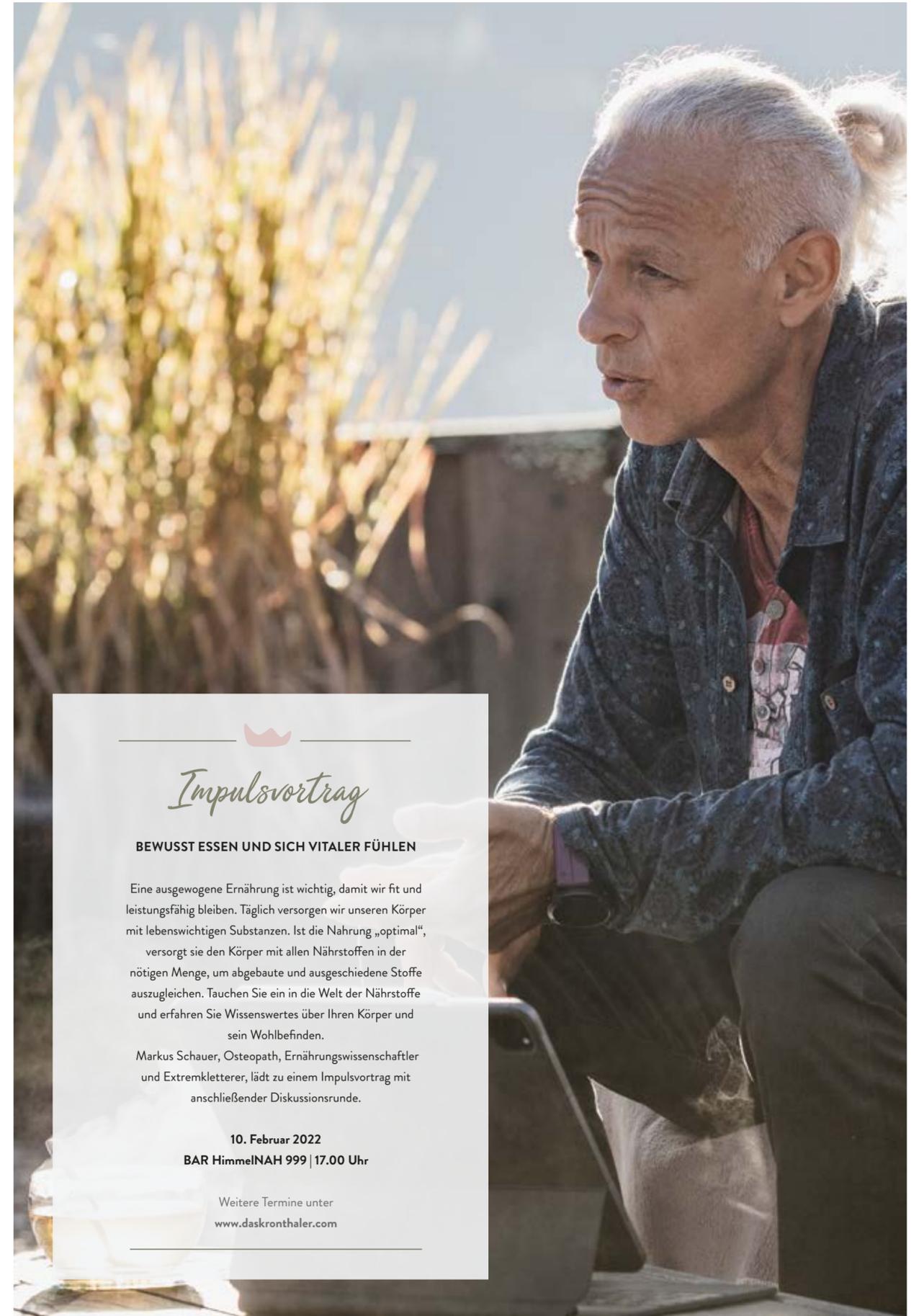
Markus Schauer warnt jedoch ausdrücklich vor einem vorschnellen Griff zu Nahrungsergänzungsmitteln. Der tatsächliche Bedarf und die optimale Supplementierung lässt sich nur anhand einer ausführlichen Vollblutanalyse, wie etwa von Biogena Diagnostics, ermitteln. Dabei werden auch die roten Blutkörperchen, die 99% der Zellen im Blut ausmachen, auf ihren Vitalstoffstatus hin untersucht. Die Vollblutanalyse liefert so nicht nur ein umfangreiches, sondern vor allem auch ein ganzheitliches Bild der eigenen Gesundheit. Anschließend unterstützt der individuelle Einsatz von Biogena-Mikronährstoffen den Aufbau einer gut funktionierenden Immunabwehr, die Stärkung von Haut und Knochen, die Verlangsamung der Alterungsprozesse sowie das allgemeine Wohlbefinden und die Schlafqualität. Mehr Vitalität und Leistungsfähigkeit sorgen so für nachhaltige Impulse in einem erfüllteren Leben.

BIOGENA IM DAS KRONTHALER

Wissenschaftlich fundierte Aussagen, allerhöchste Produktqualität der BIOGENA-Reinsubstanzen made in Austria und die persönliche Kompetenz sind die drei großen Säulen des Mikronährstoff-Coachings im DAS KRONTHALER, das genau der Schritt sein kann, der Ihnen bisher noch zu einem vitaleren, leistungsfähigeren und damit erfüllteren Leben gefehlt hat.

Verschiedene Mikronährstoffe von Biogena stehen in der natur[e].spa.BOXX zur Verfügung. Die ausgebildeten Mikronährstoff-Coaches beraten Sie gerne und helfen bei der individuellen Produktauswahl.

”
MAN SOLLTE NICHT ZU VOREILIG ZU
NAHRUNGSERGÄNZUNGSMITTEL
GREIFEN.
“



Impulsvortrag

BEWUSST ESSEN UND SICH VITALER FÜHLEN

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir fit und leistungsfähig bleiben. Täglich versorgen wir unseren Körper mit lebenswichtigen Substanzen. Ist die Nahrung „optimal“, versorgt sie den Körper mit allen Nährstoffen in der nötigen Menge, um abgebaute und ausgeschiedene Stoffe auszugleichen. Tauchen Sie ein in die Welt der Nährstoffe und erfahren Sie Wissenswertes über Ihren Körper und sein Wohlbefinden.

Markus Schauer, Osteopath, Ernährungswissenschaftler und Extremsportler, lädt zu einem Impulsvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.

10. Februar 2022
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

Weitere Termine unter
www.daskronthaler.com



Einfach GRANDIOS

Sommer. Sonne. Berge. Und der größte See Tirols. Der Achensee präsentiert sich im Sommer als wahres Urlaubsparadies. Ein unberührter Naturpark. Hunderte grandiose Gipfel. Unzählige Wanderwege und MTB-Routen.

DAS KRONTHALER verfügt über ein Privileg – die Alleinlage am Waldrand. Und dennoch ganz nah an unzähligen Möglichkeiten. Dieses Privileg leben wir ganz bewusst und möchten es unseren Gästen immer auf neue und achtsame Weise näherbringen. So wurde der angrenzende Wald für das Waldbaden nach Biophilia kultiviert, der See zum Stand-Up-Paddling-Hotspot gemacht und der Gipfel des Unnützes als höchstes Ziel gesteckt. Mehr und mehr möchten wir die Verbindung mit der Natur stärken.

Zurück vom sportlichen Erlebnis sollen sich Gäste wie zuhause fühlen. Entspannung findet man in einer schönen Liege des Gartens, voll betreut von unserem Team. Ein Tee, ein Kaffee oder doch schon ein Prosecco?

Sinnliche Abende voll Romantik und Barfuß-Feeling. Imposante Berggipfel, die Sie, in eine Decke gekuschelt, von Ihrem Nature-Living-Balkon aus beobachten. Sie dürfen das Handy beiseite legen – und die alltäglichen Trampelpfade verlassen. Um sie neu zu finden: die Gelassenheit. Die innere Freude. Und die strahlende Schönheit des alpinen Sommers.



In luftiger Höhe!

TANDEMFLIEGEN IM DAS KRONTHALER

Abheben und die Tiroler Bergwelt von einer völlig neuen Perspektive erleben. Vom Gipfel unseres Hausberges Christlum geht es mit ein paar Schritten Anlauf hoch in die Luft. Man gleitet lautlos talwärts und kann ein Gefühl von Freiheit mit grandiosem Ausblick erleben.

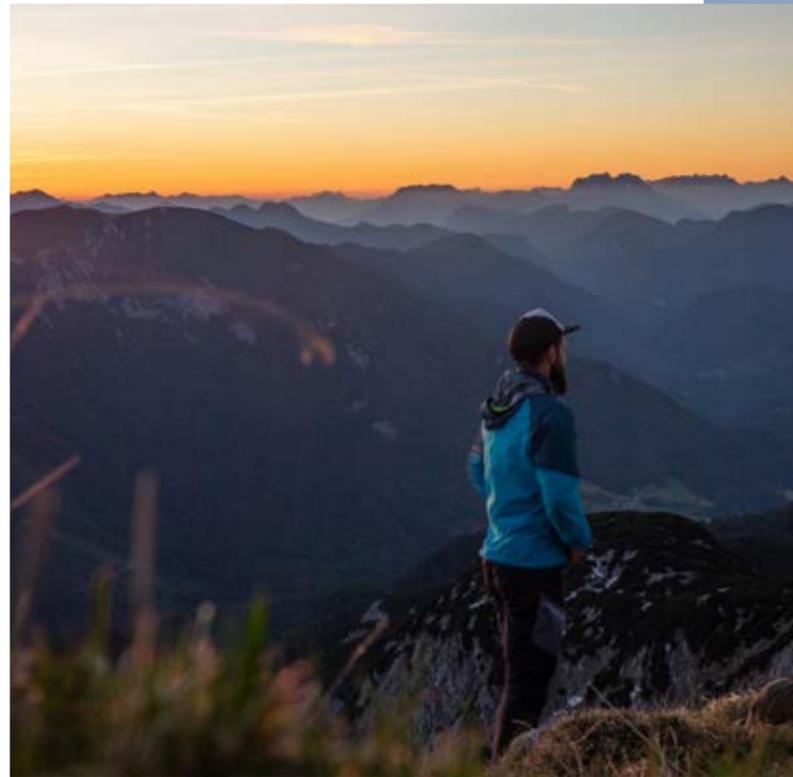
Gerne arrangieren wir für Sie einen Tandemflug und damit ein ganz besonderes Urlaubserlebnis.



Wie segeln,
NUR ANDERS.

Sonnenaufgang **AM UNNÜTZ**

Ein heller Streifen am Horizont, die Täler lösen sich aus dem Dunkel der Nacht und dann – die ersten Strahlen auf der Haut. Aufstehen lohnt sich. Alle zwei Wochen sorgt die Sonnenaufgangswanderung auf den Unnütz für goldene Momente und Gipfelglück der besonderen Art.



Ein wunderbarer Sommertag bricht an. Früh am Morgen, wenn es im DAS KRONTHALER noch ganz ruhig ist, treffen wir uns an der Rezeption. Es ist 3.00 Uhr. Wir sind noch nicht ganz wach, manche gähnen, reden nur leise. Aber die Stimmung ist gut, Vorfreude liegt in der Luft. Lunchboxen und Stirnlampen werden ausgeteilt. Wir sind bereit, es geht los und wir steigen in den Hotelbus ein, mit dem uns Hotelchef Günther Hlebaina persönlich zur Kögelalm bringt.

ABMARSCH

Auf 1.432 m und in absoluter Dunkelheit und Stille gehen wir los. Unter der fachkundigen Führung von Vital Coach Marcus führt der Weg über einen Steig in Richtung Gipfel, unsere Stirnlampen leuchten uns den Weg. Nach einer Stunde Gehzeit wird es langsam heller. Wir überschreiten die Waldgrenze und die Pflanzenwelt verwandelt sich von Meter zu Meter. Angekommen in den Latschenfeldern eröffnet sich ein atemberaubendes Panorama auf die umliegenden Gipfel und den Achensee. Und auch das Hotel ist zu sehen. Dann wird der Pfad steiniger. Jeder Schritt muss sicher gesetzt werden. Wir sind gefordert, ganz im Hier und Jetzt zu sein. Bei sich, beim eigenen Herzschlag und eigenen Atem.

GIPFEL IN SICHT

Vital Coach Marcus spornt uns an. Mehr als die Hälfte haben wir bereits geschafft. Wir lösen uns aus den Latschenfeldern und haben unser Ziel, den Gipfel des Unnütz bereits vor Augen. Doch der Schein trügt. Noch weitere 20 Minuten geht es über ein weitläufiges Feld. Die Sonne lässt nicht mehr lange auf sich warten – Endspurt, keine Zeit verlieren! Um kurz nach fünf Uhr ist es geschafft. Was für ein Gefühl! Die Augen leuchten, andächtige Stille auf 2.078 Höhenmetern.



DIE SONNE GEHT AUF

Die Luft ist frisch. Schnell ziehen wir uns etwas Trockenes an. Noch ein paar Minuten bis zum Sonnenaufgang. Zeit für die Jause, wir haben sie uns verdient. Um exakt 5.20 Uhr ist es soweit. Die ersten Sonnenstrahlen blinzeln über den Berg und vergolden unsere Gesichter. Glücklicherweise sehen wir aus, zufrieden mit uns und der Welt. Das frühe Aufstehen hat sich gelohnt, keine Frage.

Mittlerweile steht die Sonne in voller Pracht am Himmel und wir genießen die Wärme auf der Haut. Ein Eintrag in das Gipfelbuch darf natürlich nicht fehlen. Dann nehmen wir Abschied vom höchsten Punkt des Unnütz und steigen langsam ab. Die Natur begegnet uns nun in einem warmen, klaren Licht. Wir sehen Dinge, die uns zuvor in der Dunkelheit nicht aufgefallen sind: Wiesen und Bäume erstrahlen in sattem Grün, der blaue Enzian schläft und hält seine Blütenblätter noch geschlossen.

HEIMKOMMEN

Um kurz nach 8.00 Uhr erreichen wir DAS KRONTHALER. Erfüllt von den Erlebnissen der letzten Stunden genießen wir das wunderbare VITAL-Frühstück und teilen noch einmal gemeinsam die unvergesslichen Momente. Es gibt viel zu erzählen ...

Highlight

IM WANDERSOMMER 2022

Ein Erlebnis der besonderen Art. Die Sonnenaufgangswanderung auf den Unnütz. Jede zweite Woche im Rahmen des DAS KRONTHALER-Aktivprogramms. Persönlich begleitet von unseren Vital Coaches.

Informationen und Termine unter
www.daskronthaler.com





FIT IN DEN alpinen Sommer

Schroffe Gipfel, grüne Wiesen und urige Almen. Die Region rund um den Achensee ist dafür gemacht, zu Fuß auf schmalen Steigen oder breiten Forststraßen, ganz individuell oder mit unseren Vital Coaches, entdeckt zu werden.

Umgeben vom Naturpark Karwendel und dem Gebirge des Rofans ist DAS KRONTHALER der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen zwischen See und Berg, zwischen Tal und Gipfelglück. Traumhafte Kulissen begleiten Sie, egal, wo Sie gerade unterwegs sind.

WANDERN KANN DOCH (FAST) JEDER

Im Großen und Ganzen stimmt das. Das ist ein klarer Pluspunkt für diese Sportart. Für viele ist es die ideale Bewegungsart, um sich zu entschleunigen. Für andere ist es die sportliche Herausforderung, die sie als Ausgleich zum Alltag suchen. Doch aufgepasst: Wer gut trainiert ins Gebirge marschiert, der verspürt mehr Freude am Gehen. Zudem ist man mit einem fiten Körper auch sicherer in den Bergen unterwegs.

WANDERN HÄLT GESUND

Bereits eine gemütliche Wandertour erhöht die Vitalität, mit 2 bis 3 Schritten pro Sekunde geht es recht moderat vonstatten. Die umliegende Natur tut gut, ist „Balsam für die Seele“ und öffnet unsere Augen für das Wesentliche.



Wanderausrüstung

WAS AUF KEINEN FALL FEHLEN DARF

- Bequemer Rucksack
- Regenschutz
- Telefon & Erste-Hilfe-Set
- Ausreichend Wasser und Jause
- Wechselkleidung

Die passende Ausrüstung leihen wir Ihnen gerne. In unserer LustBOXX stellen wir kostenfrei Rucksäcke und Wanderstöcke zur Verfügung. Eine Wanderjause bereiten wir auf Anfrage vor.

„
JEDER SCHRITT AM BERG MUSS
SITZEN. GUTE KONDITION IST
VORAUSSETZUNG FÜR EINE
WANDERUNG IN DEN BERGEN.
“



SOMMER WARM UP MIT VITAL COACH MICHAEL

Das ganze Jahr über trainiert man im DAS KRONTHALER Indoor sowie Outdoor für das sportive Abenteuer in den Bergen. Vital Coach Michael, zeigt Ihnen in wenigen Übungen, wie auch Sie fit für den Wandersommer werden. Zudem gibt es die Möglichkeit, ein Personal Training mit den Trainern vom R1 Sportsclub aus München zu buchen.



ÜBUNG 1 AUSFALLSCHRITT

Der Ausfallschritt ist das richtige Training für straffe Beine und eine gut trainierte Pomuskulatur.

- Hüftbreite Ausgangsposition, Blick nach vorn gerichtet und die Arme locker neben dem Körper hängen lassen.
- Nun einen großen Schritt nach vorn machen und abwärts bewegen, bis das vordere Knie auf Höhe des Fußes ist.
- Anschließend wieder nach oben und zurück in die Ausgangsposition bewegen.

2–3 Durchgänge à 10 Wiederholungen pro Bein.

ÜBUNG 2 BRÜCKE

Bei der Brücke handelt es sich um eine Übung für die Beinrückseite und Gesäßmuskeln. Sie stärkt aber auch die komplette Rumpfmuskulatur.

- Auf den Rücken hinlegen, die Füße hüftbreit aufstellen und dicht an den Körper ziehen, sodass die Waden senkrecht zum Boden ausgerichtet sind. Die Arme neben den Körper legen.
- Nun Gesäß so weit anheben, sodass der untere Rücken, der Po und der Oberschenkel eine gerade Linie bilden. Deine Knie sollten sich nicht berühren.
- Position für eine Sekunde halten und Gesäß wieder bis kurz vor den Boden absenken.

2–3 Durchgänge à 10 Wiederholungen pro Bein.

ERHÖHUNG DER INTENSITÄT

Die Übung nur mit einem Bein durchführen und das andere in die Luft strecken. Bei dieser Variante ist eine starke Bauch- und Rumpfmuskulatur gefragt.



ÜBUNG 3 DYNAMISCHE VORBEUGE

Diese Übung dehnt den gesamten Beinrücken und entlastet zudem den Rücken. Wenn man die Dehnung im Rücken spürt, die Knie beugen und den Zug aus dem Rücken nehmen.

- Hüftbreit hinstellen, Zehen zeigen nach vorne.
- Nach oben strecken, den Rücken langziehen und anschließend langsam nach vorne beugen. Kopf hängen lassen.
- Für mehr Dynamik abwechselnd die Knie beugen und strecken.

2–3 Durchgänge à 10 Wiederholungen pro Bein.

ÜBUNG 4 SEITLICHER AUSFALLSCHRITT

Der seitliche Ausfallschritt trainiert den Po sowie die Vorder- und Innenseite der Oberschenkel. Die Übung kann als eine Form von Dehnübung als auch als Kraftübung genutzt werden.

- Hüftbreit hinstellen und Hände in die Hüfte legen. Der Oberkörper ist aufrecht und durchgestreckt, die Bauchmuskeln angespannt.
- Einatmen und Ausfallschritt zur Seite machen. Das Bein, das den Schritt ausführt, wird dabei im Knie gebeugt; das andere Bein bleibt einfach durchgestreckt. Kurz die Position halten.
- Anschließend ausatmen und Körper über die Ferse des gebeugten Beines wieder nach oben drücken.

2 Durchgänge à 20 Wiederholungen pro Bein.

ÜBUNG 5 BICYCLE CRUNCHES

Eine Übung für eine gestärkte Körpermitte und definierte Bauchmuskeln.

- Hinsetzen und Oberkörper leicht nach hinten lehnen. Die Beine hüftbreit angewinkelt auf den Boden stellen. Bauchmuskulatur anspannen und Hände an Kopf halten.
- Beine anheben. Kopf und Schulterbereich leicht nach links drehen und gleichzeitig den rechten Ellbogen und das linke Knie anziehen, so dass sich beide etwa auf Höhe der Körpermitte berühren.
- In Ausgangsposition zurückkehren und Seite wechseln.

2–3 Durchgänge à 45 Sekunden.



LUST BOXX

by Günther Hebbano



1



2



5



4



1



4



3



3



2

Herren

1 Atmungsaktives Funktionsshirt | PRINT DRY™ TON | SALEWA | € 40,00 || 2 Windabweisende Trekkingshorts | TALVENO DURASTRETCH | SALEWA | € 70,00 || 3 Robuste und wasserabweisende Wanderhose | PEDROC LIGHT | SALEWA | € 100,00 || 4 Hardshelljacke aus wasserfestem Powertex-Funktionsmaterial | AGNER 2 PTX | SALEWA | € 250,00 || 5 Basecap DENIM 2 MESH | SALEWA | € 30,00

Damen

1 Atmungsaktives Shirt mit effektiven Feuchtigkeitstransport PRINT DRY™ TON SALEWA | € 40,00 || 2 Leichter Midlayer mit Reißverschluss | POLARLITE | SALEWA | € 100,00 || 3 Superleichte und atmungsaktive Damenleggings | AGNER DURASTRETCH | SALEWA | € 100,00 || 4 Praktischer Allround-Rucksack | FIREPAD 16L | SALEWA | € 70,00 || 5 Umweltfreundliche Trinkflasche aus Glas | SQUIREME | € 29,95

WANDERN MIT STIL

DIE TREND-PIECES FÜR IHREN SOMMER IN DEN BERGEN

Stylische und funktionelle Outfits, die Sie bei Ihren Wanderungen perfekt begleiten und mit der Sonne um die Wette strahlen lassen. Alle Produkte sind ab dem Frühjahr 2022 in der Shoppingmeile LustBOXX erhältlich.

Sie haben Fragen oder möchten persönlich beraten werden? Gerne! Kommen Sie in unserer LustBOXX vorbei oder kontaktieren Sie das Team unter +43 5246 6389 526 oder shop@daskronthaler.com.

A woman with her hair in a bun is sitting in a meditative lotus position on a wooden deck. She is wearing a light-colored, long-sleeved top and leggings. Her hands are resting on her knees in a mudra. The deck is part of a modern building with large glass windows. Outside, there is a scenic view of a valley with a river, surrounded by dense evergreen forests and misty mountains under a soft, overcast sky. The lighting is warm and natural, suggesting late afternoon or early morning.

Om. Ein zur Ruhe bringen
DER BEWEGUNGEN IM GEIST.

So fühlt sich RUHE AN

Mit einem Tag verändert sich alles. Der See wird still. Und die Berge rücken scheinbar näher. Etwas Besonderes zieht auf. Etwas Außergewöhnliches kehrt ein: Der alpine Herbst. Und mit ihm ein Licht, das leuchtet. Eine Ruhe, die stärkt. Und eine Zufriedenheit, die alles erfüllen kann.

Stolz. Satt. Still. In sich ruhend und doch erfrischend lebendig ist der DAS KRONTHALER-Lebensluxus zu dieser Zeit. In beneidenswerter Alleinlage am Waldrand ist man hier der bunten Farbwelt des Waldes im Naturpark Karwendel ganz nah.

Der Herbst wird zur persönlichen Erntezeit. Zur Zeit, sich zu verwöhnen und zu belohnen. Für alles, was man geleistet und gemeistert hat. Und auch dafür, all das aufzuholen, was dabei oft zu kurz kam: Das Ankommen bei sich. Das bewusste, gesunde Leben. Das Endlich-einmal-nichts-Tun. Man lässt den Herbsttag im Alpine Lifestyle Hotel mit erdenden Yoga- und Meditations-einheiten beginnen. Genießt die wohltuenden Sonnenstrahlen bei einem ausgiebigen Spaziergang am See oder wagt sich in die höheren Sphären auf einen der unzähligen Gipfel.

ERHOLUNG FINDEN

Und dann lässt man einfach los: Im 2.500 m² großen SPA. Stärkt Körper und Geist in Vorbereitung auf die neue Jahreszeit. Beim Ruhen und Saunieren. Beim Schwimmen im beheizten Indoor- und Outdoor-Pool. Und bei Massagen und Treatments der Naturkosmetiklinie von Susanne Kaufmann™.

Genau das Richtige!

AB IN DIE SAUNA

Wundervoll für die Sinne und schön für die Seele sind die Saunaaufgüsse mit belebenden Kräutern nicht nur ein Erlebnis, sondern auch ein echter Boost für unser Immunsystem. Nach dem Saunieren wird die Bildung der Stresshormone Cortisol und Noradrenalin für mehrere Stunden reduziert. Wir fühlen uns gelassener und entspannt.

Geführte Aufgüsse finden im Rahmen des DAS KRONTHALER-Aktivprogramms statt.



BIKEN *mit Weitblick*

Biken unlimited – die Region rund um den Achensee bietet mit 250 km bestens ausgeschilderten Radwegen für jeden Bikebegeisterten die optimale Route. Ob gemütlich entlang des Seeufers oder hoch hinauf zu Singletrails mit Nervenkitzelgarantie.



Das Bikeparadies zwischen Karwendel- und Rofangebirge ist einzigartig. In jeder Hinsicht. Es ist die Kombination aus der erfrischenden Höhenluft, dem Blau des Sees, die Vielfalt der Berge und den unberührten Seitentälern, die den besonderen Reiz ausmachen. Allein der Naturpark Karwendel, das größte Naturschutzgebiet Österreichs, bietet kilometerlange Trails im alpinen Gelände. Vorbei an bizarren Felsformationen und urzeitlichen Wäldern wird hier die Harmonie der jahrhundertalten Tiroler Kultur spürbar. Mit purer Muskelkraft und Willen, oder mit elektrischer Unterstützung dank E-Bike.

PANORAMA INKLUSIVE

Auch wenn manche Tour anstrengend ist – es ist jede Mühe wert. Wer die Strapazen auf sich genommen hat, wird oben angekommen mit einem traumhaften Ausblick belohnt und genießt anschließend bergab den sommerlichen Fahrtwind.

DAS PASSENDE RAD

Wem die richtige Ausrüstung für das Rad-Erlebnis fehlt, findet im Fahrradverleih der hauseigenen Shoppingmeile LustBOXX alles, was gebraucht wird: vom Trekkingbike übers Mountainbike bis hin zum E-Bike.



**TOUREN-TIPPS
FÜR GENIESSER UND AKTIVE**

Spätsommer und Herbst – das ist die Zeit des goldenen, klaren Lichts, der bunten Wälder, der warmen Tage und kühlen Abende. Eine Zeit, die gerade in den Bergen ihren ganz eigenen Zauber entfaltet. Wer diese einzigartige Stimmung in vollen Zügen genießen möchte, ist mit einer Bike-Tour bestens beraten. Egal ob bunte Panoramarunden, herausfordernde Höhentouren oder entspanntes Gleiten entlang des Achensees – rund um das glitzernde Nass, gibt es viel zu entdecken. Sonnenbaden, kulinarische Highlights und Rastpunkte zum Verlieben inklusive.

”
**EINE GENUSSTOUR
ZU ZWEIT UND DANACH IN
DIE SAUNA. DAS IST GENAU
DAS RICHTIGE!**
“



1. GEMÜTLICH | FALZTURN

Der Bikeausflug führt Sie am Ufer des Achensees entlang nach Pertisau und dann weiter in den Naturpark Karwendel. Die Falzturn liegt ca. 4 km von Pertisau entfernt im Falzturntal. Vom Hotel aus geht es zur Schiffsanlegestelle Scholastika, wo Sie dem See entlang zuerst bis nach Maurach und dann weiter bis nach Pertisau fahren. Die Radtour führt Sie weiter auf der stetig ansteigenden Straße durch den Ort bis zur Mautstelle der Karwendeltäler. Von dort aus geht's dem Radweg entlang bis zur Falzturnalm. Dort angekommen erwartet Sie ein herrliches Panorama mit Blick auf das imposante Sonnjoch.

TIPP: An der ersten Hütte linkerhand können Sie in den Sommermonaten selbstgemachten Käse direkt bei der Bäuerin erwerben.

Fahrzeit | 2 Stunden
Schwierigkeit | mittel

**2. ANSPRUCHSVOLL | KÖGELALM, SCHÖNJOCH,
STEINBERG**

Diese landschaftlich reizvolle Mountainbiketour führt uns über das Kögljoch und rund um den 2.075 m hohen Hochunnütz. Zunächst geht es bis zur Köglalm, wo wir mit einer herrlichen Aussicht auf den Achensee und die umliegenden Gipfel des Rofan-Gebirges belohnt werden. Nach einer Pause haben wir die Überquerung des Kögljochs vor uns, was sich als die anstrengendste Passage dieser Tour erweist. Hinter dem Joch können wir uns nach einem Schiebestück auf eine Talabfahrt bis zur Schönjochalm freuen. Von dort rollen wir auf Schotterwegen in das Achentäl hinab. Entlang der Steinberger Ache radeln wir nach Steinberg. Ab Unterberg folgen wir ein Stück der Straße am Fuße der Guffertspitze sowie des Hochunnütz bis zur Bergalm. Von dort geht es auf dem alten Steinbergweg nach Achenkirch zurück.

Fahrzeit | 5 Stunden
Schwierigkeit | mittelschwer



GÜNTHER
HLEBAINA

VEREINFACHEN IST EIN GUTER SCHRITT

Es ist ein besonders schöner Herbsttag, an dem die Zeit auf einer kleinen Plattform im Hanggarten vom DAS KRONTHALER viel zu schnell vergeht. Und das ohne jedes Lüftchen. Die Sonne gibt in diesen Stunden nochmals ihre ganze Kraft preis und wärmt uns im Gespräch ein klein wenig die Seele.

In den letzten Jahren hat sich hier viel verändert. Aus dem Hang ist ein bewundernswerter Terrassengarten geworden, mit vielen Plätzen zum Sitzen, Lesen, Liegen und in die Luft schauen. Schon nächstes Jahr wird dieses Fleckchen im Hotel noch um eine große Spur attraktiver – eine Servicestation sorgt bei schönem Wetter für Getränke und kleine Häppchen. Der Traum von Günther Hlebaina, aus diesem Steilhang einen weiteren Kraftplatz für das Hotel zu machen, wird immer mehr Wirklichkeit. Den Rest wird die Natur erledigen und natürlich die Gärtner im Haus.

DIE PERFEKTE SCHNEID

„Diesen steilen Teil habe ich vom Nachbar gepachtet“, erzählt mir der Hausherr. „Zweimal im Jahr muss ich in die Hangwiese zum Mähen. Das geht nur mit der Sense. Zum Glück habe ich das in meiner Jugend gelernt. Allerdings nicht freiwillig, muss ich zugeben. Du brauchst einen guten ergonomischen Schwung und eine gute Schneid, dann funktioniert es super“, so Günther Hlebaina. „Dabei musst du höllisch aufpassen, dass du nicht in einen Maulwurfshügel oder einen Stein mähst, denn dann ist die Schneid im Eimer“, erklärt er mir. „Ja, und wie schleift man die Sense wieder?“, frage ich nach. „Gar nicht, denn mit herkömmlichen Schleifen geht sie kaputt. Ich bringe sie zu einem elterlichen Freund und der dengelt mir die Sense wieder zurecht.“ An meinem Blick erkennt Günther Hlebaina sofort, dass ich keine Ahnung habe, was dengeln sein soll. Genau deshalb lässt er mich die Frage gar nicht erst stellen, sondern erklärt es mir vorausschauend. „Beim Dengeln wird die mittlerweile stumpfe Schneid mittels eines speziellen Hammers auf einem Amboss durch gezielt nebeneinander gesetzte Schläge wieder dünn geklopft. So wird sie wieder scharf.“ Nun bin ich um ein Detail klüger.

LIEBE ZUM GARTEN

Mich interessiert die Tatsache, wie er auf die Idee gekommen ist, diesen Garten so anzulegen. „Was inspiriert dich da?“, möchte ich wissen. „Ich lasse mich von fast gar nichts inspirieren, es kommt mir einfach in den Sinn – warum, weiß ich auch nicht so genau. Unser Grundstück ist begrenzt, wir hatten zu wenig Rückzugplätze – daher die Idee, diesen Garten terrassenförmig anzulegen, um Ruheoasen entstehen zu lassen. Somit schaffe ich Orte der Gemeinsamkeit, des Alleinseins und all das in eine Pflanzenwelt aus bunten Farben eingebettet. Ein klein wenig Inspiration kommt aus Frankreich – mir haben diese Kompositionen aus Lavendel und Naturblumen immer schon gut gefallen“, meint der Hotelier. Dazu kommt die Freude, diesen Garten zu formen, zu bewirtschaften – das erkenne ich an seinem Lächeln. Dieses Spiel mit der Natur ist seins. Den Gästen darf das nur recht sein, denke ich. Es ist ein Erlebnis – überall erspähe ich verschiedene Pflanzen und Kräuter,

die im Übrigen auch in der Küche Verwendung finden. Ringelblumen, Lavendel, Tulpen, Narzissen wachsen hier während der unterschiedlichen Jahreszeiten. Ein Farbenspiel an Blumenpracht ist garantiert. Die Grundvoraussetzung, um Ruhe zu finden, ist bestellt. Das Runterkommen und Entspannen liegt dann am Gast.

VOLLKOMMENE RUHE

Das bringt uns schon zu unserem nächsten Thema: Gäste und zur Ruhe kommen. „Ja, das ist spannend“, lacht er und erzählt: „Der eine kommt voll aufgeladen in den Urlaub. Da brauchen unsere Rezeptionisten mehr als gute Nerven. Ich bewundere ihre Geduld und den unbedingten Drang, Lösungen zu finden. Ich wäre da zu ungeduldig“, meint er. „So nach zwei, drei Tagen kommt die Entspannung, dann findet das Wahrnehmen der Umgebung erst so richtig statt. Unser Platz ist eingebettet mitten in die Natur, da wäre es schade, die Zeit nur im Hotel zu verbringen.“ Raus und rauf auf den Berg, die Luft spüren, am See entlang schlendern, was auch immer“, rät der Hotelchef seinen Gästen. „Jede Jahreszeit hat ihre Vorzüge. Der Herbst ist meine Zeit“, verrät er mir. „Denn wenn die Tage kürzer und die Nächte länger werden, dann ist die Zeit gekommen, um sich Ruhe zu gönnen.“

ENTSPANNEN MIT AUSBLICK

„Genau das ist der Grund, warum ich schon länger darüber nachdenke, den Ruhebereich im Hotel zu erweitern“, fährt er fort. „Das ist spannend. Und was genau wird verändert?“, frage ich. „Ruhe braucht mehr Platz“, sagt Günther Hlebaina. „Daher haben wir vor, unserem Wellnessbereich mehr Platz zu geben. Im derzeitigen Bereich sind wir räumlich begrenzt und so ist die Idee entstanden, diese Zone im Dachgeschoss zu erweitern. Mit einem Rundumblick, also mit viel Glas, vielen Liegeflächen, ein paar Saunen und Behandlungsräumen. Das Highlight wird aber ein Warmwasserbecken am Dach sein. So etwas fehlt uns noch!“ „Wann wird begonnen?“, frage ich. „Die Pläne sind bereits bei den Behörden zur Einreichung. Sobald wir die Genehmigung erhalten, starten wir mit den Vorbereitungen. Es wird in jedem Fall ein architektonisches Schmuckstück sein, welches sich bestens in das bestehende Haus einfügen wird. Danach haben wir rund achthundert Quadratmeter mehr Wellnessbereich.“

”
DAS HIGHLIGHT WIRD ABER
EIN WARMWASSERBECKEN
AM DACH SEIN. SO ETWAS
FEHLT UNS NOCH!

“



”
**HOCHNÄSIGKEIT IST MIR SO WAS VON
 FERN. DAS IST EINE ART KRAFTPLATZ,
 OBWOHL DAS WORT IM TOURISMUS SCHON
 ÜBERSTRAPAZIERT IST. DURCH DIE
 ALLEINLAGE SPÜRE ICH DAS HALT. ICH
 KANN ES NICHT GENAU BESCHREIBEN –
 ES IST EIN GUTES GEFÜHL.**
 “

EIN STARKER ARBEITGEBER

„Überall liest und hört man vom Personalmangel in der Hotellerie und Gastronomie. Wie stark seid ihr davon betroffen?“, möchte ich wissen. „Das ist an uns nicht spurlos vorübergegangen, keine Frage“, antwortet mir der erfahrene Hotelier. „Nach dieser langen Stillstandsperiode durch die Pandemie haben viele Arbeitskräfte, vor allem in den unteren Hierarchien, nach Alternativen gesucht. Monatelange Arbeitslosigkeit ohne vertrauenswürdige Prognose hat einige, andere Jobs annehmen lassen. Diejenigen, die den Beruf allerdings erlernt haben, sind, bis auf ganz wenige Ausnahmen, alle geblieben. Das sind Fachkräfte, die auch unser großartiges Publikum zu schätzen weiß. Das ist mehr als nur ein Job – das ist ein Geben und Nehmen. Mir kommt sogar vor, dass von den Gästen mehr Zuspruch kommt. Ein Haus wie DAS KRONTHALER lebt in erster Linie von der Menschlichkeit. Guter zuvorkommender Service, das Wissen um Gästezufriedenheit und ein gewisser Schmah sind Attribute, ohne die es nicht geht. Seit fast vierzig Jahren bin ich als Dienstleister in der Hotellerie tätig. Ohne Zweifel war es früher leichter Mitarbeiter zu finden als heute. Damals hat eine Annonce ausgereicht, um Bewerbungen zu bekommen. Heute geht es um viel mehr als nur die Arbeit an sich. Der Recruitingprozess läuft praktisch das ganze Jahr über.“

EMPLOYEE BENEFITS

„Jeder Arbeitgeber ist nun gefordert“, merke ich an. „Den Tenor, die Arbeit im Tourismus sei nicht mehr wertvoll und finde keine Wertschätzung, kann ich nicht teilen. Es ist“, betont Günther Hlebaina, „an der Zeit, dass sich Arbeitgeber besser präsentieren müssen. Ja, man kann es durchaus als Werbung bezeichnen. Jeder Betrieb ist eine Marke und der Mitarbeiter hat das Recht, sich zu erkundigen, wie der Betrieb in der Öffentlichkeit dasteht. Es liegt viel an den Unterkünften, der Anerkennung durch den Unternehmer. Unser Mitarbeiterhotel bietet alle Annehmlichkeiten, die man sich wünscht. Es soll ein zweites Zuhause sein. Es ist unser aller Ziel, Mitarbeiter anzusprechen und

zu finden, die unsere Philosophie leben. Das ist nun mal die Bewegung, die bewusste Ernährung, das aktive Leben. Ein Couchpotato wird sich dabei schwertun. Bei uns gibt es im Mitarbeiterhotel einen Fitnessraum, eine Liegewiese, eine Rezeption, eine Bar – jeder soll sich selbst wie im Hotel fühlen. Dazu kommt die fantastische Umgebung mit unzähligen Möglichkeiten. Unsere Mitarbeiter sind der Mittelpunkt unseres Hotels.“

EIN KRAFTPLATZ MIT ZUKUNFT

Mich interessiert, wie das zukünftige DAS KRONTHALER aussehen wird. „Von außen wird sich nicht viel ändern. Im Inneren kommen zeitbedingt über kurz oder lang neue Stoffe und Materialien zum Einsatz. Aber das eigentliche Ziel ist nicht das Drehen an der Hardware. ‚Fühl dich gut. Finde deine Ruheplätze.‘ sind Schwerpunkte. Die Verlangsamung darf bewusst zelebriert werden. Das wäre schon sehr wünschenswert“, sagt Günther Hlebaina. „Die Menschen tragen das Schnelle schon in sich.“

Eine kurze Pause und auf zum Nächsten. Ich stelle fest, wenn unsere Gäste ein paar Tage im Haus sind, dann kommen sie runter, gehen langsamer, werden aufmerksamer. Sie kommen zur Ruhe. Das gefällt mir. So weiß ich, wir machen vieles richtig.“

SICHTBARE ENTSCHEUNIGUNG

Ich habe mir die Zeit genommen, die Gäste zu beobachten. Viele modebewusste Gäste sind im Haus und irgendwie hat er recht – die schnellen sind erst kurz da, die chilligen sind länger im Haus oder Stammgäste. Um das zu erkennen, braucht es keinen Propheten. „Wie schaffe ich es als Hotelier, die richtigen Gäste in das Hotel zu bekommen?“, ist meine Frage an Günther Hlebaina. „Einen guten Lebensstil vermitteln, das ist mir wichtig – so wie wir ihn auch leben. Unser Marketing soll ehrlich sein – ich möchte keine Versprechungen machen, die wir nicht halten können. Wir sind an diesem Platz und da ist es zwangsläufig normal, diesen Naturpark auch zu nutzen. Hier in Nordtirol gibt es Wind, Sonne, sternenklare Nächte. Zusammen mit der vielfältigen Natur finden wir das wunderbar. Das möchten wir erzählen – die pure Wahrheit. Einfach nichts aufzischen, was wir nicht erfüllen können. Unseren Gästen auf Augenhöhe begegnen, das darf es sein. Egal bei wem. Hochnäsigkeit ist mir sowas von fern.“

”
**STILLSTAND IST NICHTS
 FÜR MICH. VISIONEN HAB
 ICH IMMER IN MIR –
 IN VERSCHIEDENSTER ART.**
 “



DER GESUNDHEIT NOCH MEHR RAUM GEBEN

„Die Stärkung unseres Immunsystems ist essenziell für die Erhaltung unserer Gesundheit“, erklärt mir mein Gesprächspartner. „Die Bewegung ist ein Teil davon. Zuerst anspannen und dann entspannen. Das kann beim Yoga oder bei einer Meditation sein. Neue Angebotsfelder für Gesundheit und Prävention sollen unsere Palette bereichern. Mehr Kompetenz durch einen Sportmediziner, durch einen Ernährungswissenschaftler oder auch durch einen Psychologen – das ist in Zukunft alles vorstellbar. Kurz zusammengefasst: für sich selbst das Richtige tun.“

ZUFRIEDENHEIT UND DANKBARKEIT

„Die Monate des Nichtstuns, der Unsicherheit im Tourismus haben auch seine guten Seiten“, lenke ich das Gespräch in eine neue Richtung. „Als kommunikativer Mensch war es für mich tatsächlich eine Herausforderung“, findet der Hotelier. „Leere Räume, keine Menschen und das über Monate, vollkommen abgeschottet. Wenn ich nicht laufen würde, die Natur nicht hätte, dann wäre es problematisch geworden. Vieles, was für uns selbstverständlich war, war plötzlich anders. Zum Glück auf halbwegs angenehme Weise, denn wir hatten keine Hungersnot oder kriegerische Auseinandersetzungen. In meiner Jugend ging

der Wirtschaftsaufschwung erst so richtig los. Meine Eltern hatten mir noch von einem kargen Leben erzählt und waren trotzdem zufrieden und glücklich. Das ‚Immer weiter, mehr besitzen, höher hinaus‘ hat in diesen Monaten einen neuen Blickwinkel erfahren. Permanentes Wachstum kann es ohne großen Schaden nicht geben. Diese Turbo-Globalisierung wird auch nicht von Dauer sein. Für mich darf es ruhig wieder etwas einfacher werden, bewusster, regionaler, so gut es eben geht. Mehr in Richtung bessere Qualität bewusst wahrnehmen. Vereinfachen, abspecken, die Unverfälschtheit unserer Produkte wieder kennenlernen. Weniger wegwerfen wäre ein Beginn. Einer allein kann es nicht ändern, aber viele zusammen können durchaus einen Meilenstein setzen. Ich bin der Überzeugung, die Vereinfachung wäre ein erster guter Schritt. Der zweite Schritt wäre, die Begegnung wieder mehr leben. Und zuletzt: eine Meinung haben, dahinterstehen, ohne gleich an den Pranger gestellt zu werden.“

Das Gespräch mit Günther Hlebaina
 führte Klaus Rottenschlager. ■

RÜCKZUG mit Begegnung

Das Wesentliche wiederentdecken.
Sich Zeit nehmen, um in sich zu gehen.
Aus- und Aufatmen. Loslassen.
Sicher und aufmerksam begleitet.

ACHTSAME AUSZEIT

Ein Retreat – bedeutet Rückzug aus dem Alltag und der gewohnten Umgebung. Eine Ruhepause. Ein Energieschub mit nachhaltigen, positiven Effekten auf den gesamten Organismus und die Psyche. Um zu entschleunigen und einen neuen Zugang zu sich zu finden.

Die Reise zu sich selbst beginnt zwischen Berg und See: Im DAS KRONTHALER. Ein magischer Kraftort, der intensiviert und bereichert. An dem Sie Ihren Alltag hinter sich lassen, sich selbst begegnen und neu kennenlernen.

Wo der Moment bewusst wahrgenommen wird: ein Geräusch, eine Bewegung, die Atmung. Es ist ein Ort, wo die Distanz zu den Gedanken ein wohlthuendes Gefühl weckt. Und wo sich Körper, Geist und Seele in Harmonie wieder finden. Hier mitten im Naturpark Karwendel wartet ein wahres spirituelles Abenteuer, um Energie-reserven aufzuladen und das Immunsystem für ein gesundes und vitales Leben zu stärken.

RETREATS IM DAS KRONTHALER

Im DAS KRONTHALER bieten zahlreiche Retreats Gelegenheit zu intensivem Yoga, Basenfasten und zur Persönlichkeitsentwicklung. Zudem erweitern Impulsvorträge unserer Partner vom R1 Sportclub, unserer Texterin und Digital Detox Expertin Monika Schmiderer, der Experten des Biogena-Teams und weiterer herausragender Persönlichkeiten das Angebot und bereichern individuelle Interessen und Schwerpunkte der Gäste.

”
DER MENSCH BRAUCHT
STUNDEN, IN DENEN ER
SICH SAMMELT UND IN SICH
HINEINBLICKT.

Albert Schweizer

“



YOGA.RETREATS

IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN
DIE EIGENE MITTE FINDEN.

5 Nächte ab € 989,00 pro Person

Ein Namasté am Morgen. Der erste Sonnengruß. Inmitten der lebendigen Kraft der alpinen Kulisse. Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag und erleben Sie Yoga.Retreats mit verschiedenen Themenschwerpunkten, passend zur jeweiligen Jahreszeit. Bei unseren mehrtätigen Retreats können Anfänger wie auch Fortgeschrittene ihre Balance finden sowie Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen. Neben täglichen Yoga- sowie Meditationseinheiten umfasst das Yoga.Retreat auch Spa-Behandlungen, Workshops sowie unser DAS KRONTHALER Kulinarium.

Yoga.Retreat NEUBEGINN

9. bis 14. Jänner 2022

Yoga.Retreat SOMMERBRISE

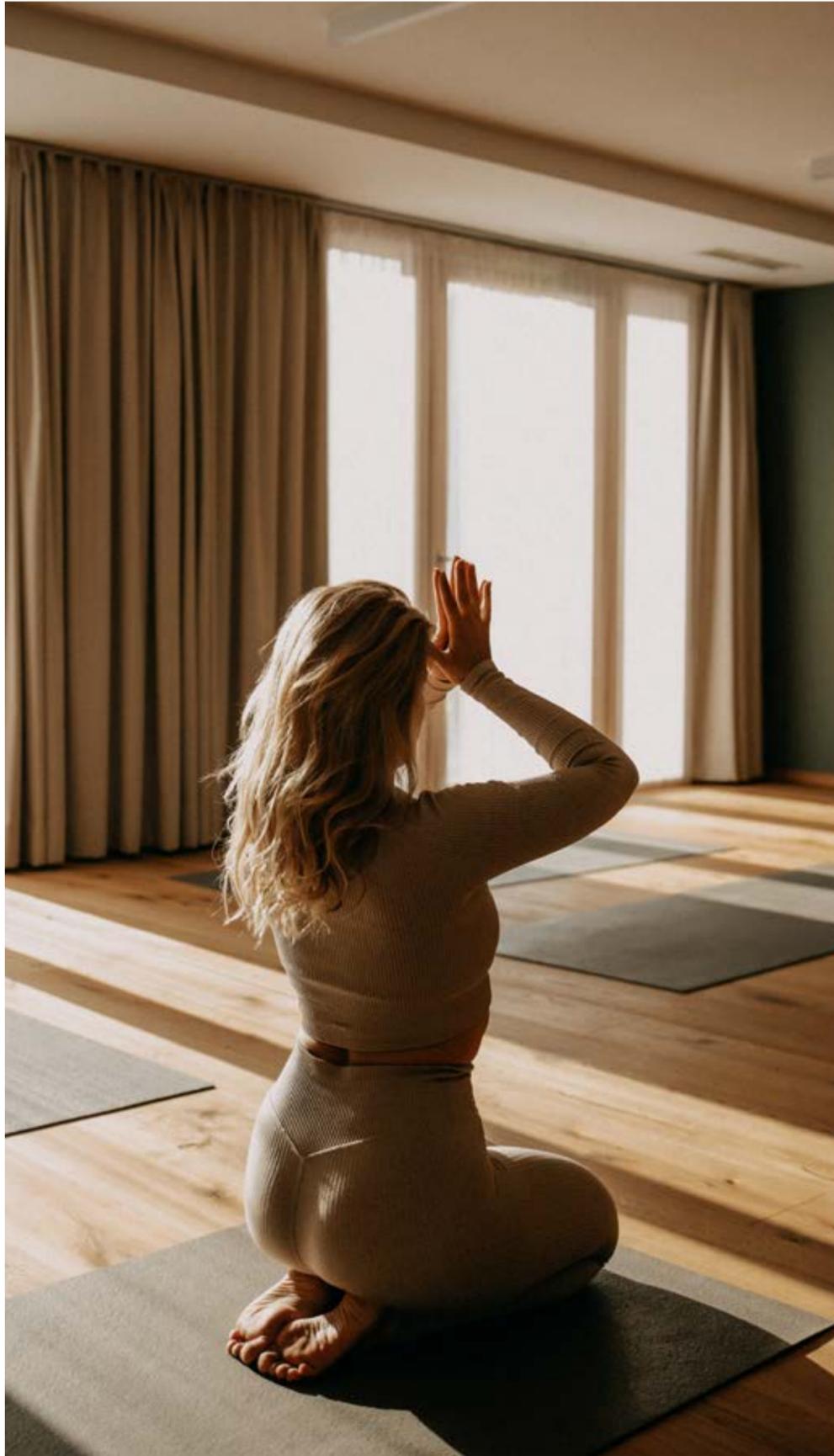
19. bis 24. Juni 2022

Yoga.Retreat WALDGEFLÜSTER

18. bis 23. September 2022

**Yoga.Retreat
WINTEREINSTIMMUNG**

13. bis 18. November 2022



RE.CONNECT RETREAT

MIT MEDITATION, NATUR &
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG.

4 Nächte ab € 924,00 pro Person

22. bis 26. Mai & 9. bis 13. Oktober 2022

Kraft schöpfen. Ganz bei sich sein. Sich mit der Natur verbinden. Mit dem Re.Connect Retreat erleben Sie einen befreienden und zugleich stärkenden Perspektivenwechsel. Persönlich begleitet und geführt von Bestseller-Autorin und Trainerin Mag. (FH) Monika Schmiderer. Neben täglichen Meditationen und Soul Sessions umfasst das Re.Connect Retreat ebenso einen interessanten Impulsvortrag zum Thema Digital Balance sowie einen Re.Connection-Walk in der Natur.

DIGITAL.DETOX

OFFLINE-ZEIT FÜR EINEN KLAREN GEIST.

3 Nächte ab € 704,00 pro Person

27. bis 30. November 2022

Tage frei von digitalem Dauerstress. Frei-Sein. Frei von Social Media, E-Mails, Nachrichten und Co. Dafür Zeit voll Entspannung und der Möglichkeit, sich mit sich selbst zu verbinden. Einen klaren Geist und wieder mehr Freude an der Arbeit und Projekten spüren. Sich besser konzentrieren können und mit mehr Lust durch das Leben gehen. Erleben Sie eine Digital-Detox-Kurzurlaub, persönlich begleitet und geführt von Bestseller-Autorin und Trainerin Mag. (FH) Monika Schmiderer. Mit Impulsworkshop, Meditationseinheiten und weiteren Erlebnissen.



BASENFASTEN.RETREAT

FASTEN OHNE ZU HUNGERN.

VITALITÄT MIT VIEL BEWUSSTSEIN.

6 Nächte ab € 1.233,00 pro Person

13. bis 19. März, 1. bis 7. Mai, 16. bis 22. Oktober & 20. bis 26. November 2022

Das Basenfasten ist ein Fasten ohne Hunger. Mit dem Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel werden Beschwerden wie übermäßige Müdigkeit und Gereiztheit, aber auch Schwächen des Immunsystems, Cellulite und unreine Haut gemildert. Durch die Umstellung der Ernährung, Bewegung, Ruhe und das Ausleiten der Säuren im Körper werden die Selbstheilungskräfte aktiviert. Drei schmackhafte Bio-Gerichte jeden Tag, spezielle Spa-Anwendungen und die Kraftquellen der Natur lassen Körper, Geist und Seele wieder neuen Einklang finden.

Impulsvorträge

Interessante Vorträge zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, Sport und vieles mehr finden das ganze Jahr über statt. Mit herausragenden Persönlichkeiten unserer starken Partner R1 Sportsclub, Biogena, Autorin und Trainerin Mag. (FH) Monika Schmiderer uvm.

Weitere Informationen im Veranstaltungskalender auf S. 74 oder online unter www.daskronthaler.com

A photograph of a modern, multi-story wooden building with a balcony covered in snow. In the foreground, there is a swimming pool reflecting the sky and the building. The background shows a snowy mountain range under a blue sky with light clouds. The text 'Wohin geht die Reise?' is written in a white, cursive font, and 'HIN ZUR BALANCE.' is written in a white, sans-serif font below it.

Wohin geht die Reise?
HIN ZUR BALANCE.

IN WEISS gekleidet

Lange bevor die ersten Schneeflocken fallen, schickt der Winter seine stille Kraft voraus. Lässt die Tage intensiver und die Nächte länger werden. Legt eine Ruhe über Feld und Wald. Eis und Schnee bedecken die Landschaft. Die Natur verwandelt sich in eine romantische Zauberwelt, die viele Begeisterungsräume öffnet.

Mitten in diesem Winter Wonderland können wir diese Begeisterungsräume mit Leben und Erlebnissen füllen. Tage beginnen mit einem tiefen Atemzug auf dem Nature-Living-Balkon, mit Blick in die verschneite Landschaft und dem Gefühl, einen besonderen Moment der Ruhe an einem besonderen Ort zu erleben. Und sich für ein Abenteuer aus einer Vielzahl von Möglichkeiten entscheiden: Nach dem Frühstück direkt auf die Pisten des Skigebiets der Christlum? Eine ausgelassene Rodeltour mit Freunden? Oder doch lieber auf die Langlaufloipe?

Wer sich für eine Schneeschuhwanderung durch den Naturpark Karwendel entscheidet, wird zum Stapfen, Spüren und Staunen entführt. Romantiker freuen sich auf eine Kutschenfahrt durch die funkelnde Winterlandschaft.

An sonnigen Tagen kuscheln wir uns in warme Decken in eine Liege auf der Terrasse, um unser Gesicht mit Sonnenstrahlen zu streicheln. Die kalte Bergluft tut gut, reinigt den Körper und erfrischt den Geist. Unser Inneres öffnet sich, das Herz spürt Gastfreundschaft. Mit zahlreichen Impressionen bestückt, nehmen wir die Bilder voll Schönheit mit in den SPA. Zum Aperitif am Kaminfeuer. Zum GOURMET.Dinner. Und zum romantischen Relaxen mit edlem Naturgefühl.



Adventzauber

MIT ADVENTMARKT

Es liegt der Duft von Zimt in der Luft. Dieser Advent wird besonders. Aufmerksam begegnen wir unseren Freunden, genießen einen Glühwein. Die Zeit vor Weihnachten ist wertvoll.

DAS KRONTHALER-Adventmarkt ab
Ende November 2022 auf der Panoramaterasse.
Weitere Informationen unter www.daskronthaler.com

Ein grandioser Grund, sich in den Winter im DAS KRONTHALER zu verlieben, ist der direkte Zugang zu den Pisten der Chistlum. Und wenn wir sagen „direkt“, dann meinen wir das auch so:

Vom Inhouse-Skiverleih geht es sofort auf die Piste – und mitten hinein ins erhabene Skivergnügen hoch über dem Achensee.



FIRST CLASS *Skigenuss*

Hoch über der Naturparkgemeinde Achenkirch und direkt an den Pisten der Christlum, ist DAS KRONTHALER ein Geheimtipp für alle, die den Winter fern der großen Massen genießen wollen. Die sanften Skigenuss suchen. Weite, freie Pisten. Ein überschaubares Ambiente am Berg.

ALLES KÖNNEN. NICHTS MÜSSEN

Einfach und bequem startet man nach dem Frühstück in den Skitag. Die Skier aus dem beheizten und verschließbaren Skidepot abholen, das Skiticket bequem in der LustBOXX kaufen und nach nur wenigen Schritten schon die ersten Schwünge über die Piste ziehen. Ski.In-Ski.Out nennt sich dieser besondere Lebensluxus, der sich nicht nur beim Start ins Skivergnügen, sondern auch beim kulinarischen Boxenstopp im Hotel bezahlt macht. Ob man nach der Pause wieder zurück in das Skigebiet aufbricht oder lieber Erholung in der natur[e].spa.BOXX sucht, ist mehr als eine Frage des Temperaments. Es ist eine Frage des Alles-Dürfens und Nichts-Müssens.

KLEIN ABER FEIN

Die Christlum am Tiroler Achensee ist ein überschaubares Skigebiet ohne große Menschenmassen und ideal für Genusskifahrer von Dezember bis April. Mit 30 Pistenkilometern, Abfahrten in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und traumhaftem Panorama bietet es alles, was man für einen entspannten Skiurlaub benötigt. Also, weg von den Massen, rein in den Genuss. Eingebettet zwischen Berg und See.

PERSÖNLICH BEGLEITET

Die hauseigene Skischule Achensee im DAS KRONTHALER, rundet das Angebot, das jedes Skifahrerherz höherschlagen lässt, ab. Egal, ob es das erste Mal auf Skiern ist, eine Rückkehr nach vielen Jahren oder die Lust, die eigenen Fertigkeiten zu vertiefen: Skiunterricht vermag es, eine neue Leidenschaft zu erwecken oder eine verlorene wieder zu entfachen. Die beiden Stammskilehrer Erich und Michael, beide ausschließlich für DAS KRONTHALER-Gäste zuständig, zeigen Anfängern aber auch Fortgeschrittenen in einer Privatskistunde die wichtigsten Tipps & Tricks.

EXKLUSIVE VORTEILE DAS KRONTHALER

DIE POLEPOSITION FÜR WINTERSPORT AM ACHensee

- ☛ Mit Ski.In-Ski.Out sind DAS KRONTHALER-Gäste im Nu auf der Piste – und können jederzeit für eine Pause und den im DAS KRONTHALER Kulinarium inkludierten GENUSS.Nachmittag zurückkehren.
- ☛ Das kleine Skigebiet begeistert mit rund 30 Pistenkilometern in allen Schwierigkeitsgraden.
- ☛ In der hauseigenen Skischule Achensee wird geübt bis der perfekte Carvingschwung sitzt – in der Gruppe oder ganz individuell. Videoanalyse zur Verbesserung der Fahrkünste buchbar.
- ☛ Im Inhouse-Skiverleih wartet hochwertige Ausrüstung.
- ☛ Das beheizte und verschließbare Skidepot bietet Raum für die eigene Ausrüstung während dem Aufenthalt.
- ☛ Skipässe können in der LustBOXX erworben werden.
- ☛ Zum Après-Ski tauscht man sich in entspannter Atmosphäre bei einem Glas Champagner in der BAR HimmelNAH 999 aus.

CHRISTLUMKOPF

BERGSTATION | 1.800 M

MITTELSTATION

DAS KRONTHALER

TALSTATION | 950 M

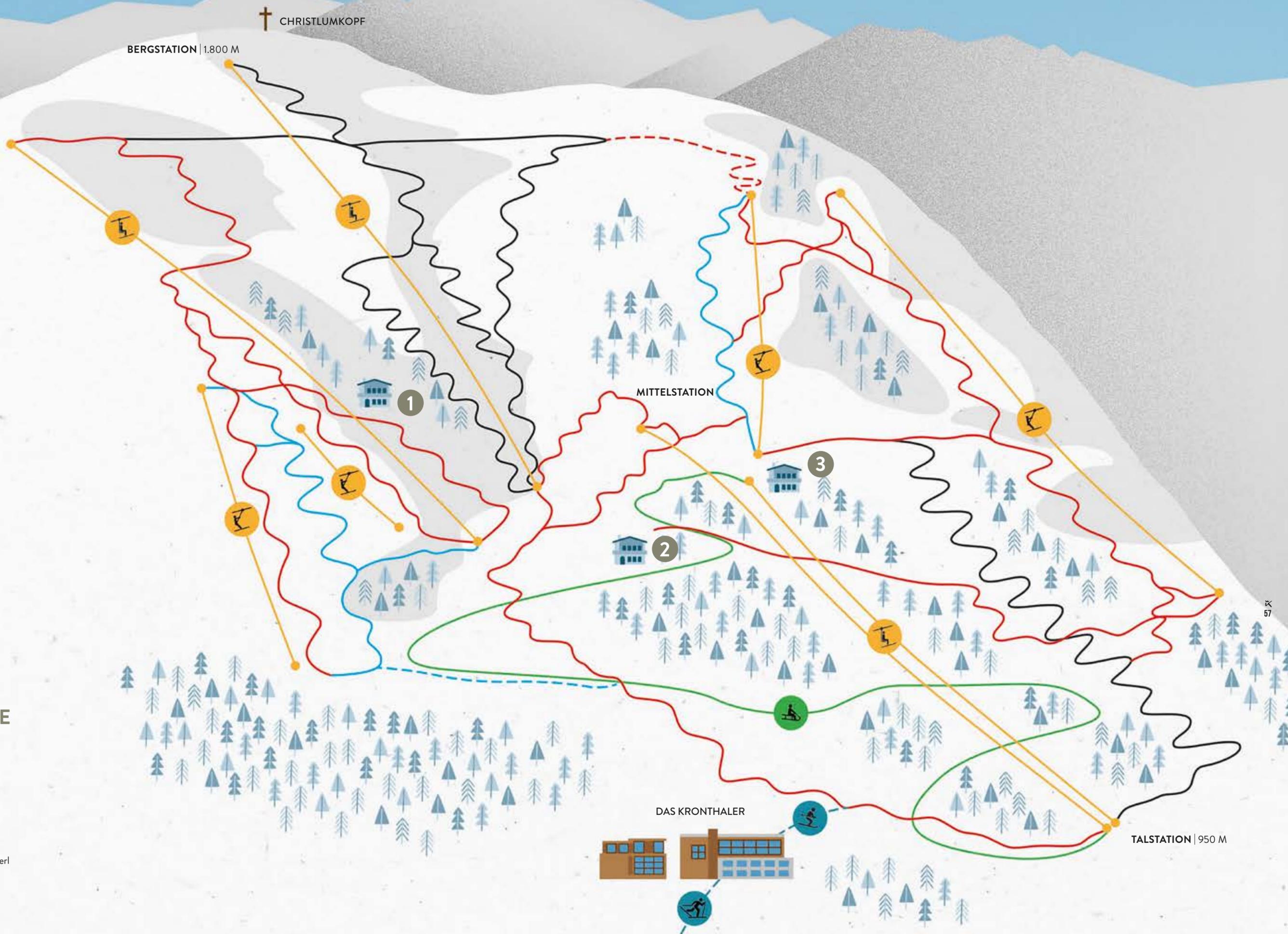
LEGENDE

- Lift
- Rodelbahn
- Rote Piste
- Blaue Piste
- Schwarze Piste

- ① Gföllalm
- ② Christlumalm
- ③ Riederbergstüberl

56

57



SANFTER *Winter*

Schweigt der Winter, hört man sein Funkeln. Dann riecht man seine Klarheit. Spürt seine Kraft, die die Lungen bis an den Rand füllt – und glücklich lächelnd aufatmen lässt.

MÖGLICHKEITEN ABSEITS DER PISTE

Zu einem Winterurlaub im DAS KRONTHALER gehört mehr als nur das Skifahren. Die Region bietet viele weitere Möglichkeiten abseits der Pisten. Sei es ein gemütlicher Winterspaziergang durch den Schnee. Eine romantische Kutschenfahrt. Eine entspannende Schneeschuhwanderung durch den stillen Wald. Oder eine lustige Rodelfahrt. Hier haben wir unsere schönsten Alternativen für unsere Gäste.

KEINE AUSTRÜSTUNG, KEIN PROBLEM

DAS KRONTHALER verfügt nicht nur über einen hauseigenen Ski-verleih. In der LustBOXX findet man auch für andere Wintersportaktivitäten das richtige Equipment. Vom Skitouren-Set, der Langlaufausrüstung bis hin zu Rodeln und Schneeschuhen. Somit steht dem Abenteuer abseits der Skipisten nichts mehr im Wege.

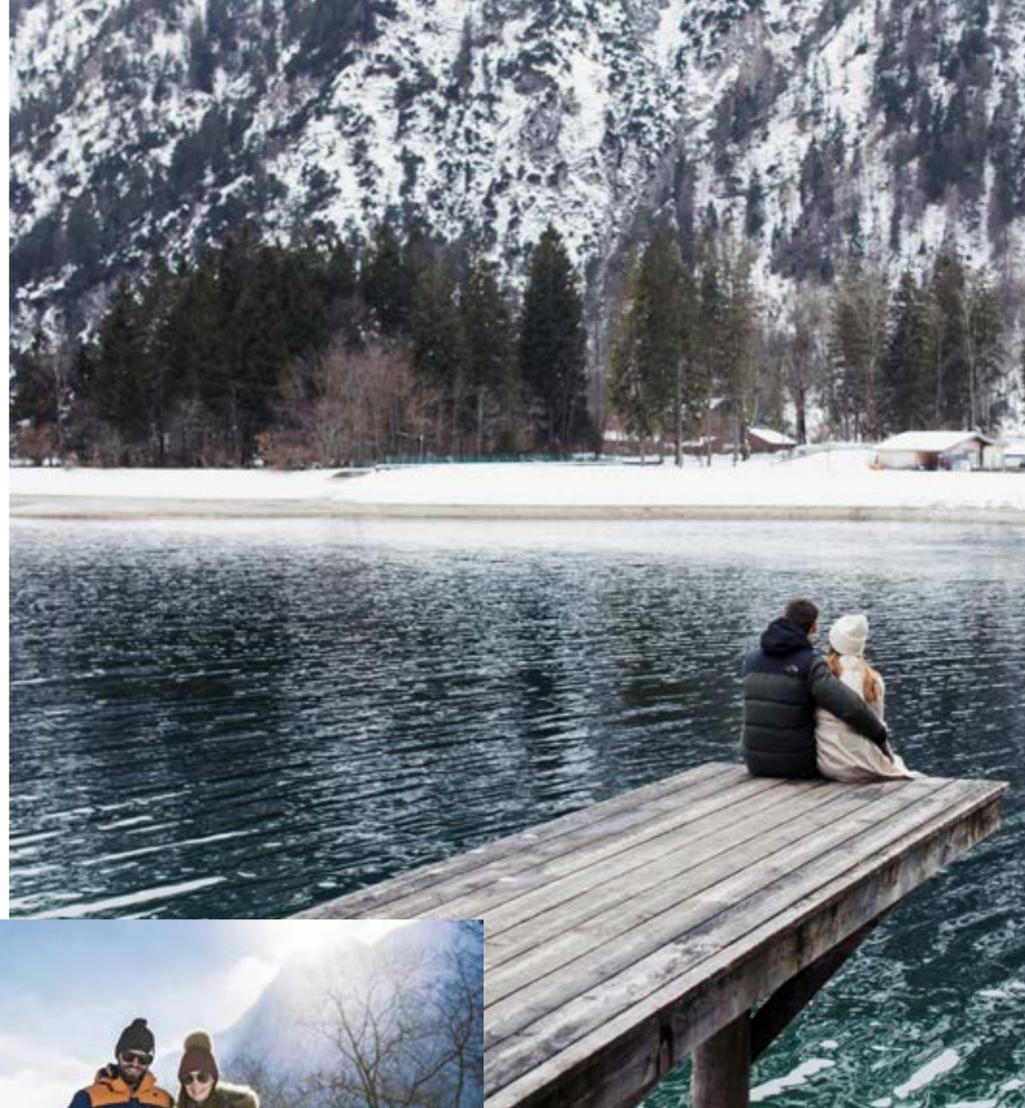
WINTERWANDERN

So wie wir im Sommer die Bergwelt erkunden, können wir auch im Winter wunderbare Wanderungen durch die verschneite Landschaft unternehmen. Mehr als 150 Kilometer geräumte Winterwanderwege erschließen die verschneite Landschaft rund um den Achensee. Vom Hotel aus kann man viele gut ausgeschilderte Wanderstrecken erkunden. In das nahe gelegene Oberautal, bis hin zum gefrorenen Wasserfall, oder am See entlang. Und wer es etwas abenteuerlicher mag, kann die weiße Naturpracht mit Schneeschuhen abseits der geräumten Wanderwege erleben.



KUTSCHENFAHRT

Mit 2 PS voran die traumhafte Bergwelt erkunden. Die Gäste kuscheln sich ins Fell, während sie das atemberaubende Bergpanorama genießen. Open Air. Dieses idyllische Erlebnis rundet den Winterurlaub abseits der Pisten ab. Gerne reservieren wir eine Kutschenfahrt für unsere Gäste auf Anfrage.



”
DIE FRISCHE. DIE KLARHEIT.
DIE NATÜRLICHE ANMUT DER
LANDSCHAFT.
“

LANGLAUFEN

Ein Wintersport, der bereits Generationen begeistert. Langlaufen gilt als eine der ältesten Sportarten und bietet zahlreiche Gesundheits-Benefits. Mehr als 200 Loipenkilometer, perfekt gespurt für klassische Langläufer und Skater, warten darauf, entdeckt zu werden. Bei uns startet man hochkomfortabel über den eigenen Loipeneinstieg in das vielseitige Loipennetz.



SKITOUR

Die Begeisterung für das Skitourengehen packt immer mehr Winterfans. Zu Recht – denn jede Tour abseits der Pisten ist ein einzigartiger Naturgenuss und der Sport ein ungemein vielfältiger. Egal ob man Adrenalin oder Genuss sucht, man findet beides. Gerne organisieren wir für unsere Gäste einen Bergführer, der die Tour sicher begleitet.



RODELN

Talabwärts kann es auch mit der Rodel gehen, bei Tageslicht oder bei einer nächtlichen Rodelpartie. Gemütlich oder rasant. Die perfekte Rodelpiste dafür wartet direkt hinter dem DAS KRONTHALER und kann zu Fuß oder mit dem Sessellift erreicht werden. Jeden Mittwoch findet ein Nachtrodeln statt.

Mein Buch.
MEINE ENTSPANNUNG.



MONIKA SCHMIDERER

DIE KRAFT DER KLARHEIT

„Wir leben in einer Zeit, in der es nicht ausreicht, nur zu verstehen und zu wissen. Wir leben in einer Zeit, die mit Nachdruck verlangt, dass wir wirklich heilen und wachsen. Dass wir uns wirklich zum Besten verändern und als Mensch all das auch verkörpern, was wir gelernt haben“, schreibt Monika Schmiderer in ihrem Buch „Finde Klarheit“ – und sie schreibt aus Erfahrung.

Als Jungunternehmerin ist sie unter das oft viel zu schnelle Rad unserer Zeit geraten – und erkrankte 2010 an einer schweren Depression. Diese Krankheit bedeutete das schmerzliche Ende für vieles in ihrem Leben – und markierte zugleich einen Neuanfang für das, was die Autorin, Trainerin und Vortragende heute ein „selbstbestimmtes und authentisches Leben“ nennt: Ein Leben frei(er) von den „Mustern des Müssens, von toten Ritualen, überhöhten Idealen und fremdbestimmten Zielen. Und dafür erfüllt mit dem, was tatsächlich unseren wahren Werten, unserer persönlichen Berufung und unserem Lebensinn entspricht.“

Diesen Lebensinn zu erkennen und ihm zu folgen, braucht zweierlei: Ehrlichkeit gegenüber uns selbst, und den Mut, diese Ehrlichkeit dann auch im Außen zu leben. Um dorthin zu finden, hat sie in ihrem Buch eine Leitschnur, einen Inspirationsfaden ausgelegt, der durch die

„7 Regeln für ein selbstbestimmtes & authentisches Leben“ führt – und nicht nur in vielen Erkenntnisschritten, sondern auch mit konkreten Übungen und Selbstreflexionsfragen die eigene Klarheit wie ein Diamant formen kann. Über vier Jahre Schreiarbeit und die Erfahrung ihres ganzen Lebens sind in dieses Werk geflossen – und alle Leserinnen und Leser dürfen sich bedienen.

„Welche der sieben Regeln gerade besonders wertvoll für einen selbst ist, spürt man beim Lesen“, sagt sie und betont, dass ihr Buch eine Einladung zu einem Weg ist, den wir alle letztlich selbst gehen. Darum gibt sie auch die Übungen und die verschiedenen Zugänge zu jeder Regel mit an die Hand. Denn die Inhalte persönlich zu verkörpern und zu verwirklichen, ist der Autorin wesentlich wichtiger, als reines Verstehen auf einer intellektuellen Ebene: „Zwischen dem „Wissen“, also dem Erkennen und dem „Verkörpern“, also dem Leben-Können liegen oft Monate oder Jahre. Und das ist auch in Ordnung so. Wir dürfen hineinleben und hineinwachsen in die Persönlichkeit, die wir sind. Das Wichtigste aber ist, dass wir dranbleiben, auch wenn es unangenehm wird. Und das wird leichter, wenn wir davon überzeugt sind, dass hinter jedem Nadelöhr, das wir durchschreiten, ein neuer, größerer, erfüllenderer Lebensraum auf uns wartet.“



Für Monika Schmiderer war die Depression so ein Nadelöhr – und wie bei jedem großen Übergang musste (oder durfte) auch sie vieles zurücklassen: Ungesunde berufliche wie private Beziehungen, falsche Vorstellungen von Lebenserfolg und damals vor allem die ständige Erreichbarkeit: „Es ist enorm wichtig, dass wir lernen, stabile und gesunde Grenzen zu setzen. Vor allem in der digitalen Welt. Denn wir müssen nicht müssen. Wir müssen nicht 24/7 für alle erreichbar sein – und uns dabei fragen, wie wir so selbst noch etwas erreichen sollten“, betont Schmiderer.

Und diese Frage ist heute mehr als berechtigt: Fast 40 Stunden pro Woche verbringen wir mit WhatsApp, Social Media, Online-Shopping, Netflix, Fernsehen und Co. Wir verlieren mit unserem privaten Medienkonsum nicht nur unglaublich viel wertvolle Lebenszeit, sondern auch kostbare Energie. „Ich nenne das unseren „unbezahlten Zweitjob als Medienkonsument.“, sagt Schmiderer, die schon 2017 in ihrem ersten Buch, dem Digital-Detox-Ratgeber „Switch Off und hol dir dein Leben zurück“ ein 14-Tage-Programm zum Ausstieg aus der digitalen Stressfalle veröffentlicht hat.

War sie damit der Zeit voraus? „Ja, ein bisschen“, lacht sie. „2017 erkannten bereits viele Menschen, dass sie zu sehr vom virtuellen Paralleluniversum vereinnahmt werden, aber wenige wollten aktiv etwas ändern. Seit der Pandemie spüren wir diesen digitalen Dauerdruck jedoch noch viel stärker und viel direkter, und immer mehr Menschen suchen nach einer neuen Balance.“ Und genau dabei unterstützt Monika Schmiderer auch im DAS KRONTHALER: Mit Ihren geführten Retreats und Impulsvorträgen.



”
WIR SIND SO VIEL MEHR ALS
MÜDE KONSUMENTEN UND
GESTRESSTE FOLLOWER.
WE ARE CREATORS. UND WIR
DÜRFEN AUCH SO LEBEN.“

“



RE.CONNECT-RETREAT IM DAS KRONTHALER

2022 lädt sie hier am Waldrand erneut zu transformierenden Tagen beim Re.Connect-Retreat vom 22. bis 26. Mai sowie vom 09. bis 13. Oktober 2022 mit bewegter Meditation, Achtsamkeitstrainings und den einzigartigen Soul Sessions, den Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung, die den Weg zurück ins eigene innere Kraftzentrum zeigen.

Vom 27. bis 30. November hingegen lädt sie zum konkreten Digital.Detox: Einer entspannten AUSzeit frei vom digitalen Dauerstress.

Jeder Tag wird ein Erlebnis. Und jeder Impuls ist eine neue Einladung für ein gelasseneres Leben in einer gestressten Welt. Und das ist ganz klar wertvoller denn je: Denn unzählige Menschen erleben gerade ihre dunkle Stunde der Seele – und suchen oft genau dort Halt und neue Sicherheit, wo sie noch mehr Boden verlieren.

„Wir sind mit dem Glauben geprägt worden, dass wir im Außen finden, was wir tief im Inneren schmerzlich suchen und vermissen. Und genau diese Suche kann uns letztlich komplett an unserem wahren Kern vorbeilotsen, bis wir leer und erschöpft in einem viel zu vollen Alltag stehen, der uns selbst nichts mehr zu geben scheint.“ So ist der Weg aus der Leere und aus dem Druck der Tage immer ein Weg ins eigene Innere. Sich dabei an das Credo des: „Innen ja, außen ja. Innen nein, außen nein“ als Leitschnur für seine alltäglichen großen und kleinen Entscheidungen zu nehmen, ist ein wichtiger Schritt zu mehr Klarheit und mehr innerer Ruhe in einer stürmischen Zeit.

”
JE MEHR KLARHEIT DU IN DIR
GEFUNDEN HAST, DESTO
FREIER UND SELBSTBESTIMM-
TER WIRD DEIN LEBEN.
“

Impulsvortrag

DIGITAL BALANCE IN DER VERNETZTEN WELT.

E-Mail-Fluten, WhatsApp-Nachrichten und der tägliche Kampf um neuen Content, Follower und Interaktion lassen uns fast vergessen, warum wir zur Arbeit gekommen sind: Um unsere realen Kunden glücklich und unseren Umsatz rentabel zu machen. Aber das ist nicht mehr so einfach... Aktuelle Studien zeigen, dass wir alle 11 Minuten durch einen neuen digitalen Impuls abgelenkt werden – jedoch 20 Minuten brauchen würden, um wieder so produktiv zu sein wie vorher. Ergo: Im echten Erfolgs-Flow sind wir heute nur dann, wenn wir (wieder) gelernt haben, die digitalen Medien zu kontrollieren, anstatt uns von ihnen kontrollieren zu lassen. Wie das auch Ihnen und Ihrem Team gelingt, erzählt Autorin & Trainerin Mag. (FH) Monika Schmiderer in ihrem erstklassigen Impulsvortrag hier bei uns im DAS KRONTHALER.

23. Mai 2022
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

Weitere Termine unter www.daskronthaler.com
Individuelle Vortragstermine für Ihr Firmenevent buchbar.
Kontaktieren Sie uns.

FINDE KLARHEIT

Monika Schmiderer führt in diesem Buch zu neuen Erkenntnissen und persönlichem Wachstum. Sie öffnet damit Türen zu einem selbstbestimmten und authentischen Leben. Es gilt Muster des Müßens aufzubrechen, die wahre Berufung zu finden, um zu innerer Klarheit zu gelangen. Ein inspirierender Ratgeber für ein erfülltes Leben.

Holen Sie sich Ihre handsignierten Exemplare von „Finde Klarheit“ oder „Switch Off und hol dir dein Leben zurück“ in unserer LustBOXX sowie in unserem Online-Shop unter www.daskronthaler.com.

KLANGRAUM für Klassik

4 Tage im Zeichen der klassischen Musik. Ein vielfältiges Rahmenprogramm. Namhafte Künstler. Ein Open.Air, das seines gleichen sucht. Und kulinarische Highlights, die den Genuss zwischen Berg & See vollenden. Das ist KLASSIK.UNIQUE im DAS KRONTHALER.

EIN EINZIGARTIGES ERLEBNIS

Unser Kraftort zwischen Berg und See wird wieder zur einzigartigen Kulisse für Kunst, Kultur und Kulinarik. Wird zum Klangraum für schönste Klassik – und zur Poleposition für Naturgenuss im Herzen der Alpen.

EMOTIONSSTARKE DARBIETUNGEN

Still wird es, wenn sich die Kraft der Klassik an der Poleposition zwischen Berg und See entfaltet. Wenn die großen Werke der größten Meister den gesamten Klangraum des Berges einnehmen – und unser Herz tief berühren. Wenn Eva Lind, internationale Stars wie Zoryana Kushpler, Benjamin Schmid uvm. sowie bemerkenswerte Nachwuchstalente ihr ganzes Können und ihren gewinnenden Charakter auf die Bühne bringen und wir selbst genießen und aufnehmen dürfen. Von Rossini über Beethoven bis zu Bizet, Verdi und Mozart reicht das musikalische Programm, das wir gemeinsam feiern und für immer unvergessen machen.

Kulinarische Genüsse finden ihren Höhepunkt beim 5.Gang.[Klassik].Dinner, kreiert von dem jungen Nachwuchstalent und Gewinner des Kochwettbewerbs JUNGE WILDE 2021. Julian Hofbauer wird mit seinen ausgefallenen Kreationen überraschen und für unvergessliche Gaumenfreuden sorgen.



Klassik-Genuss verlängern!

Direkt vor dem KLASSIK.UNIQUE findet im Zeitraum vom 10.07. bis 13.07.2022 im DAS KRONTHALER die Eva Lind Musikakademie statt – mit täglichen Mini.Konzerten am Abend und besonderen musikalischen Erlebnissen integriert in unserem Aktivprogramm wie beim Waldbaden, bei der Sonnenaufgangswanderung und bei der Weindegustation.

Weitere Information und Buchung unter
www.daskronthaler.com

KLASSIK.UNIQUE.2022 DAS PROGRAMM

DONNERSTAG, 14. JULI 2022

- 12.00 Uhr **[Alm].Wanderung** | Geführte Wanderung mit Peter Habeler und Eva Lind mit Hütteneinkehr und musikalischer Umrahmung
- 15.30 Uhr **[Klassik].Serenade** | Gemütliches Get-together mit Nachwuchskünstlern im Hanggarten
- 18.30 Uhr **Gipfel.Gespräch** | Peter Habeler schildert seine Erlebnisse zu seiner Erstbesteigung des Mount Everest im Jahre 1978

FREITAG, 15. JULI 2022

- ganztags **DAS KRONTHALER.[Aktivprogramm]**
Sportliche Aktivitäten, Driving.Experience, Weindegustation, uvm.
- 18.30 Uhr **Begrüßungs.Aperitif** mit Eva Lind und Gastgeber Günther Hlebaina
- 19.00 Uhr 5.Gang.[Klassik].Dinner inklusive Weinbegleitung kreiert und präsentiert von Gastkoch Julian Hofbauer, Nachwuchstalent und Sieger des Kochwettbewerbs JUNGE WILDE 2021 | Musikalische Umrahmung durch die jungen Stars der Eva Lind Musikakademie

SAMSTAG, 16. JULI 2022

- ganztags **DAS KRONTHALER.[Aktivprogramm]**
Sportliche Aktivitäten, Driving.Experience, Weindegustation uvm.
- 18.30 Uhr Champagnerempfang mit Flying Buffet
- 19.30 Uhr **Feierlicher Eröffnung** des Open.Air
- 20.00 Uhr **KLASSIK.UNIQUE.Open.Air**
Konzert von Weltformat auf der DAS KRONTHALER-Panoramabühne mit Eva Lind, internationalen Stars wie Zoryana Kushpler, Benjamin Schmid, den Nachwuchstalente Thomas Essl, Selina Danzl uvm. sowie dem Kammerorchester InnStrumenti unter der Leitung von Gerhard Sammer

SONNTAG, 17. JULI 2022

- bis 11.30 Uhr **Frühstücksbrunch**
- 10.00 Uhr **Mattinée** mit Lesung von Julia Stemberger
Musikalische Umrahmung mit dem Geigen-Duo Teresa Walkobinger & Eva-Maria Wieser

Programmänderungen vorenthalten!



Kulinarischer **START IN DEN TAG** mit duftendem Brot, herzhaften Wurst- und Käsespezialitäten, Eierspeisen à la carte, frischen Aufstrichen, Marmeladen und Honig, Milch- und Joghurtbar, Müsli- und Porridgeecke, Low-Carb Food, Obst, Kaffee und Tee sowie Soft- und Smoothiemarkt.



Hauseigene Skischule, **SKI.IN-SKI.OUT** mit direktem Pisten- und Loipenzugang, Skidepot sowie Skiverleih im Hotel.

WELL BEING

inklusive



Wellness im 2.500 M² **WELLNESS & SPA** mit beheiztem In- & Outdoorpool 215 m² Wasserfläche, Saunalandschaft und dem Beauty- & Treatmentbereich natur[e].spa.BOX.



Aktives **SAUNIEREN** in der großzügigen Panoramasauna mit Aroma-Aufgüssen und speziellen Peelings mit unseren erfahrenen Saunameistern.



Relaxen am Sonnendeck **BAR Himmelnah 999**. Kuselige **BADEMÄNTEL, HANDTÜCHER UND BADESANDALEN** liegen am Zimmer für Sie bereit.



FRÜCHTE, ERLESENE TEES und natürliches Quellwasser erfrischen den entspannten Geist.



TREATMENTS mit Naturprodukten von Susanne Kaufmann™.



Großzügigkeit IST UNSERE ART

DAS KRONTHALER Kulinarium, unser inkludiertes Rundum-Verwöhn-Programm für Gäste. Vom Frühstück bis hin zum Abendessen, Wellness und SPA sowie viele weitere Leistungen, die wir Tag für Tag unseren Gästen bieten.



GOURMET

inklusive



Genussvoller **NACHMITTAG** mit Suppe, frischen Salaten sowie warmen und kalten Köstlichkeiten, süßen Versuchungen aus unserer Patisserie, täglich frischem Strudel sowie einer pikanten Jause.



Genussvoller Ausklang des Tages mit einem **5-GANG-GOURMETMENÜ** aus unserer Slow Food Küche mit leichten und vitalen Kreationen, traditionellen Gaumenfreuden sowie Low-Carb-Gerichten.



Ganztags quellfrisches Wasser sowie ionisiertes Basenwasser vom **HAUSBRUNNEN**.



Idyllische **WANDERUNGEN** durch den prachtvollen Naturpark Karwendel, begleitet von unseren Vital Coaches.



Abwechslungsreiches **AKTIVPROGRAMM** für Körper, Geist und Seele mit Faszientraining, Yoga, Saunaaufgüssen uvm.

SPORT

inklusive



Trainieren im mit Tageslicht durchfluteten und modern ausgestatteten **CARDIO-FITNESS-RAUM**, Personal Training auf Anfrage.



DAS KRONTHALER PACKAGES

UNSERE BELIEBTESTEN PAUSCHALEN für Ihren Urlaub am Achensee.

AUSZEIT

2 Nächte ab € 368,00 pro Person

Buchbar von 10. Jänner bis 21. Dezember 2022

Sportiv und genussvoll. Verzichten Sie auf nichts und zelebrieren Sie zu zweit, mit der besten Freundin oder alleine den DAS KRONTHALER-Lebensluxus in seiner schönsten Form.

- ☞ 1 Glas Frizzante | Welcome
- ☞ VerwöhnZEIT im Wert von € 30,00 | wählbar aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü
- ☞ SOMMER: Downning Bike oder Trekking Bike 1 Tag Verleih
- ☞ WINTER: Schneeschuhe | ½ Tag Verleih

MIDWEEK SPECIAL

3 Nächte ab € 533,00 pro Person

Buchbar von 10. Jänner bis 21. Dezember 2022

Packen Sie Ihre Koffer, tauchen Sie ab und erleben Sie drei einzigartige Nächte an der Poleposition. Der Achensee und seine Bergwelt schenken neue Energie, motivieren und berühren. An 365 Tagen im Jahr und zu jeder Jahreszeit.

- ☞ 1 Glas Frizzante | Welcome
- ☞ 1 Hamamelisbad | Solo oder Duo
- ☞ VerwöhnZEIT im Wert von € 30,00 | wählbar aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü

SCHNEEWEISS

4 Nächte ab € 988,00 pro Person

Buchbar von 10. Jänner bis 27. März 2022

Direkt vom Hotel auf die Piste starten. Schwung für Schwung durchs Schneeweiß gleiten ... Das Rundum-Winter-Package für alle, die ihr Können auffrischen oder ein paar Tage Pistengenuss aus der Poleposition genießen wollen.

- ☞ 1 Glas Frizzante | Welcome
- ☞ 3 Tagesskipass für das Skigebiet Christlum | 30 Pistenkilometer
- ☞ 2 x 1,5 h Privat-Ski- oder Snowboardstunde | Skischule Achensee
- ☞ SKI.IN-SKI.OUT | direkter Pisten- und Loipenzugang
- ☞ Skidepot | beheizt & sperrbar

WANDERZEIT

5 Nächte ab € 868,00 pro Person

Buchbar von 19. April bis 31. Oktober 2022

Tirol spüren. Berge entdecken. Natur genießen. Wir begleiten Sie persönlich hinauf und hinaus in die Traumlandschaft des Karwendel- und Rofengebirges. Über 450 Kilometer ausgeschilderte Pfade und sonnenverwöhnte Hütten warten auf Sie.

- ☞ 1 Glas Frizzante | Welcome
- ☞ Geführte Wanderungen | laut Aktivprogramm
- ☞ Geführte Biophilia-Wanderung | laut Aktivprogramm
- ☞ Wanderkarte | Region Achensee
- ☞ Tägliche Wander-Jause und Leih-Wanderstöcke auf Wunsch
- ☞ DAS KRONTHALER-Rucksack von Salewa | 1 Rucksack pro Zimmer
- ☞ Sportmassage 50 Minuten | aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü
- ☞ Geschenk zum Naturgenuss | Buch „Waldbaden – mit der heilenden Kraft der Natur sich selbst neu entdecken“

HIMMLISCHE MOMENTE

3 Nächte ab € 574,00 pro Person

Buchbar von 10. Jänner bis 21. Dezember 2022

Der Himmel liegt dort, wo die Zeit genügsam scheint. Wo Leichtigkeit lebt. Wo der Genuss alle Sinne beflügelt. Fühlen Sie sich wie auf Wolke sieben und gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit in den Tiroler Bergen.

- ☞ 1 Glas Frizzante | Welcome
- ☞ VerwöhnZEIT im Wert von € 50,00 | wählbar aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü
- ☞ 1 x DINE & WINE | 6-Gang-Gourmet-Degustation am Abend mit korrespondierender Weinbegleitung

PORSCHE & GENUSS

3 Nächte ab € 666,00 pro Person

Buchbar von 1. Mai bis 31. Oktober 2022

Brechen Sie auf zu den schönsten Passstraßen und Panoramataouren in den österreichischen Alpen. Cruisen Sie durch die beeindruckende Kulisse. Spüren Sie Gänsehaut und Kribbeln im Bauch. Das passende Auto dazu haben wir bereits für Sie reserviert!

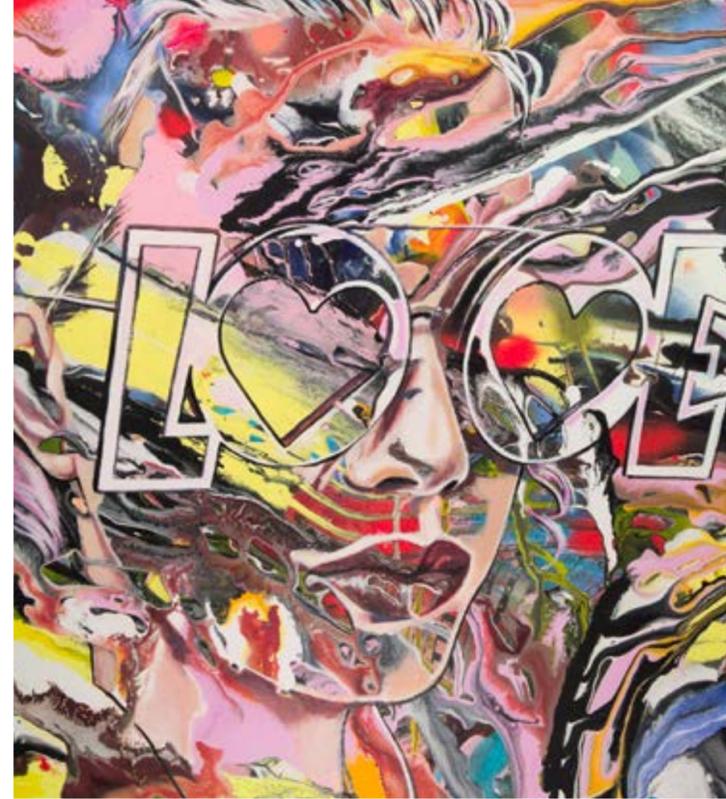
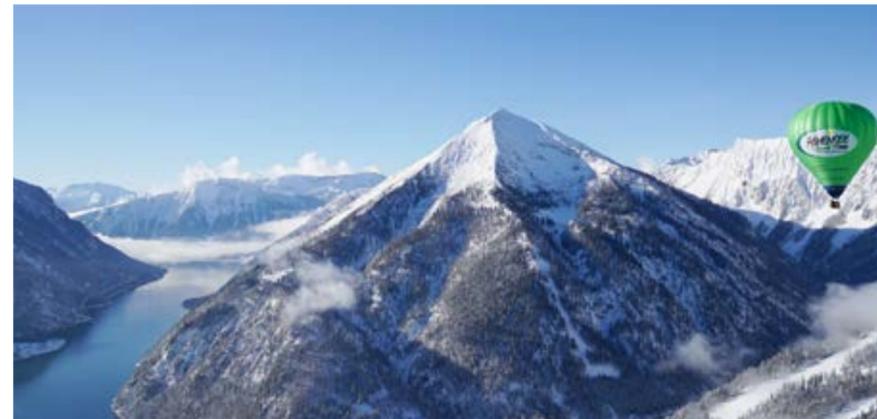
- ☞ 1 Glas Champagner Rosé | Welcome
- ☞ Porsche 911 Carrera Cabriolet | Verleih für 1 Tag (6 h) 200 km
- ☞ Teilkörpermassage 30 Minuten | aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü

Alle Preise in Euro pro Person in einem DOUBLE S | Inklusive DAS KRONTHALER Kulinarium, Nutzung aller Hotelannehmlichkeiten sowie den angegebenen Leistungen, zzgl. Ortstaxe ab 16 Jahren | Kinder ab 14 Jahren sind herzlich willkommen | Haustierfreies Hotel | Buchung und Information unter +43 (0) 5246 6389 oder welcome@daskronthaler.com | Weitere Pauschalen finden Sie auf unserer Website www.daskronthaler.com

BESONDERE HIGHLIGHTS

ERLEBNISSE & EVENTS 2022

DAS KRONTHALER und die Region zwischen Naturpark Karwendel und dem Achensee ist lebendig, vielfältig und etwas Besonderes. Egal ob im Sommer oder im Winter, hier zwischen Berg & See gibt es unzählige Möglichkeiten. Von Sportevents, Kunst oder Kultur bis hin zu interessanten Vorträgen. Sie möchten dabei sein? Wir freuen uns, Ihr Erlebnis hier bei uns für Sie zu reservieren. Kontaktieren Sie uns unter **+43 5246 6389** oder schreiben Sie an **welcome@daskronthaler.com**.



JÄNNER

14. – 16.01.2022 & 21. – 23.01.2022

ACHENSEE LANGLAUF CAMP

Die Region Achensee als Top Tiroler Langlauf Destination mit über 200 Kilometer Langlaufloipen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden bietet ein Langlaufcamp für Anfänger und Wiedereinsteiger an. Im Jänner 2022 stehen zwei Termine zur Auswahl: 14. bis 16. Jänner für klassische Langläufer und 21. bis 23. Jänner 2022 für Skater. Anmeldung unter www.achensee.com.

15. & 16.01.2022

PERSONAL TRAINING

Abgestimmtes Personal Training mit den bestens ausgebildeten Trainern von unserem Partner R1 Sportsclub aus München – exklusiv im DAS KRONTHALER.

Weitere Termine finden Sie unter www.daskronthaler.com.

31.01. – 05.02.2022

EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

Erleben Sie die wundervolle Eva Lind und ihre Musikakademie mit namhaften Dozenten aus aller Welt im modernen Ambiente des Alpine Lifestyle Hotels. Die Gäste dürfen in dieser Zeit das virtuose Können der Teilnehmer bestaunen und können das Erprobte bei den täglichen Mini-Konzerten genießen.

FEBRUAR

01.02. – 30.04.2022

KUNSTAUSSTELLUNG MIT SUSANNE MEYER

10.02.2022

IMPULSVORTRAG | BEWUSST ESSEN UND SICH VITALER FÜHLEN

Eine ausgewogene Ernährung ist wichtig, damit wir fit und leistungsfähig bleiben. Markus Schauer, Osteopath, Ernährungswissenschaftler und Extremkletterer, lädt zu einem Impulsvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

MÄRZ

07. – 13.03.2022

ACHENSEE BALLONTAGE

Herrliche Tiefblicke bei den Achenseer Ballontagen – und ein ebenso herrlicher Blick auf den mit Ballonen geschmückten Himmel für alle, die am Boden bleiben. Weitere Informationen zu den Achensee Ballontagen und eine Übersicht der Termine erhalten Sie unter www.achensee.com.

10.03.2022

IMPULSVORTRAG | IMMUNSYSTEM – STARKE ABWEHR IN ALLEN LEBENSLAGEN

Ein starkes Immunsystem schützt uns vor Krankheitserregern. Tauchen Sie gemeinsam mit Biogena-Expertin Sophie Humer in die Welt der Mikronährstoffe ein und erfahren Sie mehr über Immunklassiker.

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

APRIL

04. – 09.04.2022

EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

10.03.2022

IMPULSVORTRAG | LEBENSFAKTOREN STATT RISIKOFAKTOREN

Wir betrachten Gesundheit nicht als die reine Abwesenheit von Krankheit im Sinne einer Risikovermeidung, sondern verstehen sie als ein fluides Kontinuum. Thomas Korompai, CEO des R1 Sportsclub in München, lädt Sie ein zu einem spannenden Impulsvortrag.

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

MAI

01.05. – 31.07.2022

KUNSTAUSSTELLUNG MIT SIMONE KESSLER

22. – 26.05.2022

RE.CONNECT RETREAT

Transformative Frühlingstage geführt und persönlich begleitet von Bestseller-Autorin und Trainerin Monika Schmiderer.

23.05.2022

IMPULSVORTRAG | DIGITAL BALANCE IN DER VERNETZTEN WELT

Wie entkommen wir der digitalen Stressfalle? Autorin und Speakerin Monika Schmiderer nimmt uns in ihrem Impulsvortrag mit auf neue Perspektiven über den Bildschirmrand hinaus und zeigt, wie wir wieder mehr lieben statt liken und genießen statt googeln.

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr



JUNI

28. – 30.06.2022

PRIVATISSIMUM EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

Exklusive im kleinen Rahmen genießen nur wenige Studenten die Meisterklasse mit der bekannten deutschen Sopranistin Marlis Petersen.

JULI

08. – 13.07.2022

EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

Die klassischen Klänge und großen Stimmen der Musikakademie sind die Vorboten für unser großes KLASSIK.UNIQUE.

14. – 17.07.2022

KLASSIK.UNIQUE

Ein Erlebnis mit Einzigartigkeitswert. Eine Inszenierung für alle Sinne. Nach zwei Jahren Pause laden wir erneut zum Großen Klassik-Event zwischen Berg & See. Sichern Sie sich Ihren Platz und freuen Sie sich schon heute auf berührende Genussmomente.

AUGUST

01.08. – 31.10.2022

KUNSTAUSSTELLUNG MIT KERSTIN EMRICH-THOMAS

27.08.2022

KARWENDELMARSCH

Der legendäre Karwendelmarsch ist seit Jahren ein Fixtermin im sportlichen Eventkalender! Neben der körperlichen Herausforderung bietet er auch einmalige Naturerlebnisse in der ursprünglichen Landschaft des Naturparks Karwendel.

29.08. – 03.09.2022

EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

SEPTEMBER

04.09.2022

ACHENSEELAUF

Der Achenseelauf zählt zu den schönsten Laufveranstaltungen Österreichs – um den türkis-grünen See und umgeben von der beeindruckenden Bergkulisse – und lockt jährlich unzählige Hobby- und Profiläufer an.

OKTOBER

09. – 13.10.2022

RE.CONNECT RETREAT

Herbsttage im Zeichen der persönlichen Regeneration und Entfaltung. Begleitet und geführt von Bestseller-Autorin und Trainerin Monika Schmiederer.

11.10.2022

IMPULSVORTRAG | DIGITAL BALANCE

IN DER VERNETZTEN WELT

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

24. – 26.10.2022

PRIVATISSIMUM EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL



NOVEMBER

01.11.2022 – 31.01.2023

KUNSTAUSSTELLUNG MIT CHRISTIN BECK

Mit liebe designte Rehmotive. Jedes Gemälde ein Unikat.

27. – 30.11.2022

DIGITAL.DETOX KURZURLAUB

Entspannte AUSzeit frei von Social Media, E-Mails, Nachrichten und Co. Persönlich begleitet und geführt von Bestseller-Autorin und SWITCH-OFF-Erfinderin Monika Schmiederer.

29.11.2022

IMPULSVORTRAG | DIGITAL BALANCE

IN EINER VERNETZTEN WELT

BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

Mitte November

ADVENT-FLORISTIK-WORKSHOP

Vom Adventkranz bis hin zu stimmungsvollen Arrangements für eine besinnliche Vorweihnachtszeit. Workshop mit Florist Markus Reinhold und Frank Wüstermann.

Weitere Information & Buchung unter www.daskronthaler.com.

Ende November 2022

DAS KRONTHALER ADVENTMARKT

Staunen. Schmecken. Stöbern. Unsere Terrasse verwandelt sich in einen romantischen Adventmarkt.

Weitere Informationen unter www.daskronthaler.com.



DEZEMBER

24.12.2022

WEIHNACHTEN IM DAS KRONTHALER

Ohne jeden Überfluss. Dafür mit ganz viel Zeit, Gemeinsamkeit und Genuss. Und dem Luxus, stimmungsvoll verwöhnt zu werden. Beim Empfang am großen Christbaum, beim Weihnachtsdinner oder beim Konzert an der BAR ZeitLOS 989.

31.12.2022

JAHRESWECHSEL IM DAS KRONTHALER

Ein gediegenes Gourmet.Dinner eröffnet die stimmungsvolle Nacht. Edel und entspannt begrüßen wir das neue Jahr mit Live-Band in der BAR ZeitLOS 989 und mit modernem DJ-Sound in der BAR HimmelNAH 999.



UNSERE GEWINNER

„BESONDERE MOMENTE“
DIE PREISTRÄGER AUS
DER ECHT.ZEIT No. 13:

Herzliche Gratulation!

1. Preis

Bettina R. aus Stammham
2 Übernachtungen für 2 Personen im Double M
inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

2. Preis

Kai A. aus Röhrmoos
1 Übernachtung für 2 Personen im Double M
inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

3. Preis

Maria D. aus Ingolstadt
VerwöhnZEIT im Wert von € 120,00 in der
natur[e].spa.BOXX

GEWINNSPIEL

ECHT.ZEIT No. 14

Lösen Sie das Kreuzworträtsel mit Hilfe dieses
Magazins und gewinnen Sie einen Aufenthalt
im DAS KRONTHALER. Viel Glück!

DER GEWINN

ZWEI NÄCHTE IM DAS KRONTHALER

1. PREIS

2 Übernachtungen für 2 Personen im Double M
inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

2. PREIS

1 Übernachtung für 2 Personen im Double M
inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

3. PREIS

VerwöhnZEIT im Wert von € 120,00 in der natur[e].spa.BOXX

DIE TEILNAHME

RÄTSEL LÖSEN UND GEWINNEN

Finden Sie das Lösungswort, füllen Sie online das Gewinnspiel-Formular
aus und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Aufenthalt im Double M
inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium. Wir freuen uns, die Gewinner
in der nächsten Ausgabe bekannt zu geben.

Teilnahmeschluss ist der 31. August 2022.

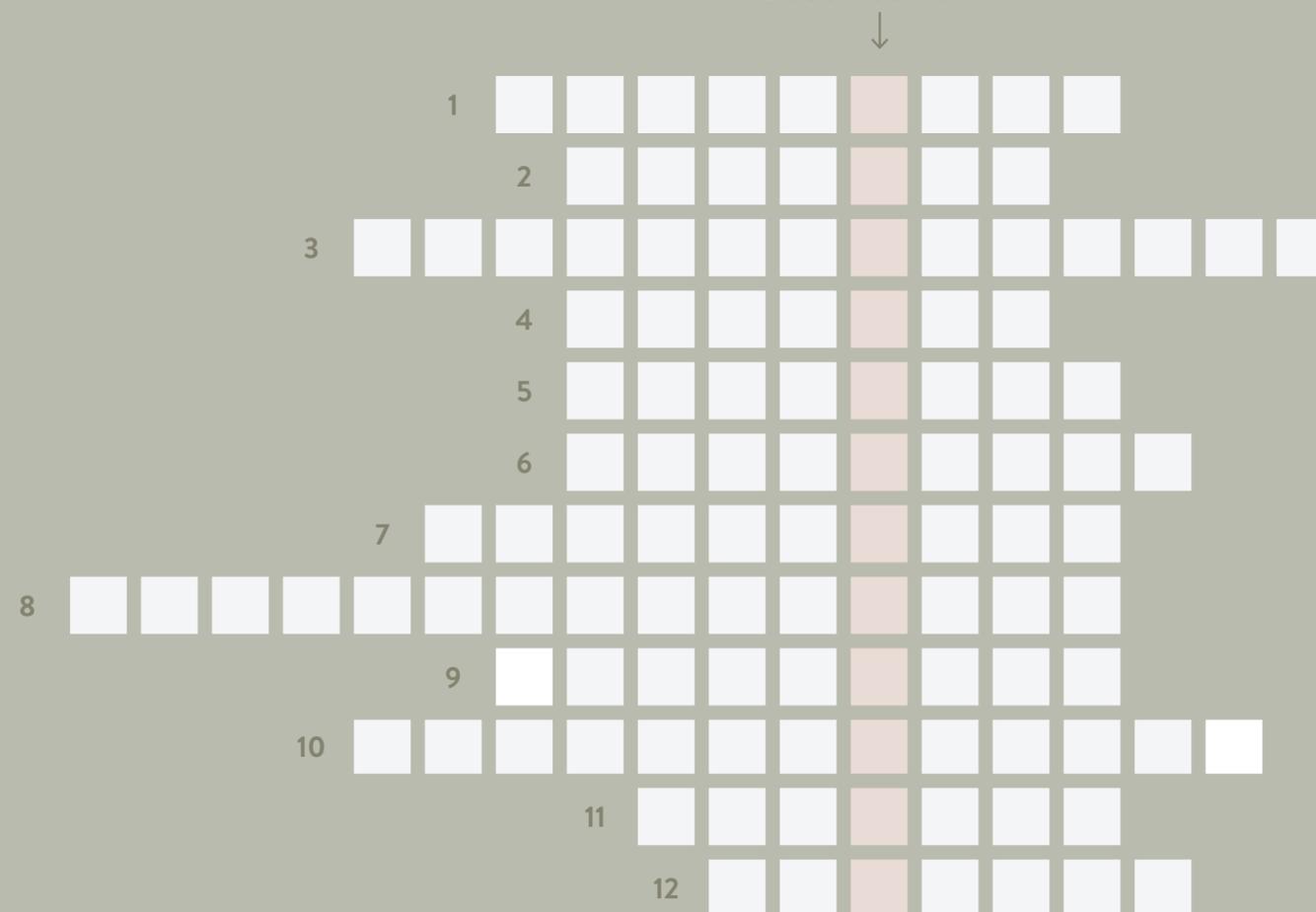
DAS GEWINNSPIELFORMULAR FINDEN SIE HIER:

www.daskronthaler.com/gewinnspiel



DAS KRONTHALER Kreuzworträtsel

LÖSUNGSWORT



- 1 Fräulein Winter und Herr ...?
- 2 Neu im Produktsortiment – Mikronährstoffe von ...?
- 3 Impulsvortrag mit Monika Schmiderer?
- 4 Highlight im DAS KRONTHALER Wandersommer?
Sonnenaufgangswanderung auf den ...?
- 5 Der größte See Tirols?
- 6 Angrenzendes Skigebiet an das Hotel?
- 7 Ein Erlebnis in luftiger Höhe?
- 8 Legendäre Langstreckenwanderung von Seefeld nach Pertisau?
- 9 Gesundes Schwitzen für das Immunsystem?
- 10 Wie lautet der Name unseres Klassik-Events im Juli 2022?
- 11 Beliebte Sportart in den Bergen?
- 12 Was muss man lösen, um zu gewinnen?

SUSANNE KAUFMANN™



„IM VORDERGRUND MEINES DENKENS
STEHT IMMER DER HOLISTISCHE ANSATZ
VON GESUNDHEIT UND SCHÖNHEIT.“

Susanne Kaufmann

Die Kosmetiklinie trägt schlicht ihren Namen: Susanne Kaufmann. Denn nichts verkörpert ihren Glauben in die Kraft der Natur, ihr ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein und ihr klares Bekenntnis zur Nachhaltigkeit besser. Ihre Überzeugung und ihre Werte sind in jedem Produkt spürbar.

Was auf Susannes Familienkultur und der Schönheit ihrer Heimat beruht, hat sich zu einer international führenden Brand auf dem Gebiet der Naturkosmetik entwickelt, die den Clean-Beauty Trend deutlich mitbestimmt.

Susanne Kaufmann gilt als Wegbereiterin der modernen Naturkosmetik. Für sie selbst bedeutet die Bekenntnis zur Natur aber mehr als die Herstellung wertiger Produkte: es ist eine Lebensart. Sie verkörpert mit ihren Hautpflegeprodukte ein Konzept, das sie als „Holistic Beauty“ bezeichnet. Wahre Schönheit basiert auf innerer Balance und Wohlfühlgefühl. Ein ganzheitlicher Lifestyle bringt sie zum Erstrahlen und erhält sie auf Dauer. Von diesem holistischen Ansatz ist Susanne Kaufmann überzeugt.

„Für mich ist Wohlbefinden untrennbar mit Ganzheitlichkeit verknüpft. Alles ist miteinander verbunden – unsere Umgebung, unsere mentale Kraft, unsere körperliche Konstitution.“

Susanne Kaufmann ist von der Heilkraft der Pflanzenwelt mit ihren natürlich aktiven Inhaltsstoffen überzeugt. Neueste Erkenntnisse aus der Kosmetikforschung und innovative Produktionsverfahren helfen ihr und ihrem Team, die wertvollen Inhaltsstoffe absolut schonend aus den Pflanzen zu gewinnen und zu verarbeiten. Die minimalistischen Verpackungen aus Glas oder recyceltem Kunststoff enthalten diese wertvollen, natürlichen Wirkstoffkosmetik aus der Pflanzenwelt des Bregenzerwalds und demonstrieren auch Susannes Kaufmanns Überzeugung von Nachhaltigkeit und Natürlichkeit. Dies spiegelt sich auch in der Herstellung der Produkte wider.

Eine Pflegelinie, die für die Kraft der Natur steht, überzeugt ist von der Kraft natürlicher Inhaltsstoffe, sich der Nachhaltigkeit verschrieben hat und kompromisslos effektiv wirkt.

Entdecken und erleben Sie die Behandlungen und Produkte von Susanne Kaufmann im Hotel DAS KRONTHALER.

MITWIRKENDE

Günther Hlebaina

Redaktion: Valentina Huber & Karin Kostenzer | Text & Konzept: Klaus Rottenschlager, G.A. Service GmbH | Layout: G.A. Service GmbH
Achensee Tourismus | Carolin Bärenz | BIOGENA, biogena.com | Marcus Clenci | Ben Diomande | Eva Lind | EVA LIND MUSIK-
AKADEMIE TIROL | FUENF 6 GmbH, Joachim Stretz | HOCHALMLIFTE CHRISTLUM | Marvin Kuhr | Leonie Lang
LUIS TRENKER, luistrenker.com | Michael Michelin | R1 Sportsclub, r1-sportsclub.de | SALEWA, salewa.com | Markus Schauer | Monika
Schmiderer, stilmittel | SKISCHULE ACHENSEE, skischule-achensee.com | STUDIO MALÉ, Content Creation Studio München
SUPERB PROJECTS, supber-projects.at | SUSANNE KAUFMANN, susannekaufmann.com

Die ECHT.ZEIT wird kostenlos an Freunde und Gäste des DAS KRONTHALER verschickt. Sollten Sie die Zusendung des Magazins nicht mehr wünschen, teilen Sie uns dies bitte über die unten genannten Kontaktdaten mit.

Hotel DAS KRONTHALER – G.H. Betriebs GmbH
Am Waldweg 105a | 6215 Achenkirch | Tel. +43 5246 6389 | welcome@daskronthaler.com

