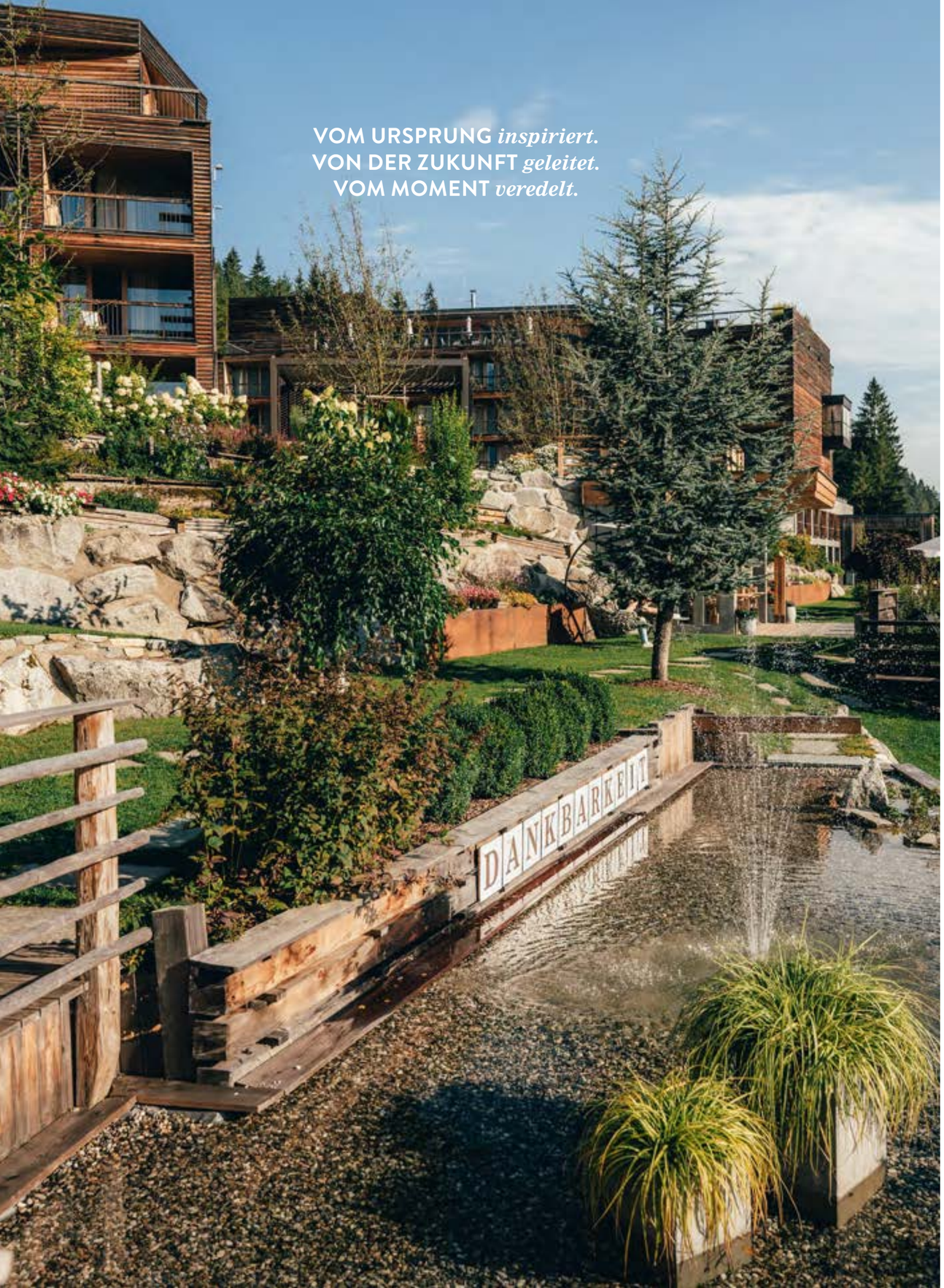
ECHT. ZEIT

DAS KRONTHALER-MAGAZIN | No. 15

LIFESTYLE | HOTEL | SPORT | GOURMET | KULTUR

**MUT IST
DAS GEHEIMNIS
VON FREIHEIT.**

Hebaina



MENSCH SEIN

Die beiden vergangenen Jahre haben viele Veränderungen mit sich gebracht. Wir spüren an vielen Stellen schmerzlich, wie viel Kostbares diese Veränderungen tief in uns und in der Gesellschaft entwurzelt haben.

Gerade deshalb möchten wir unser alpines Hideaway noch mehr zum Ort der Entspannung und des Wohlfühlens machen. Zum Rückzugsort für jeden. Mit der Würde des Menschen als Prämisse, gelebter Toleranz gegenüber allen, und leidenschaftlicher Dienstleistung als Versprechen.

Diese tiefe Treue gegenüber dem, was aus dem Herzen kommt – und uns verbindet, uns nährt und uns sagt: Wir alle sind es wert, gesehen, geachtet und geschätzt zu werden.

So sind für mich der Protest gegen den gravierenden Eingriff in unsere Grundrechte und die Positionierung jenseits der Einheitsmeinung wichtig, um die Würde des Menschen und die Unantastbarkeit unserer Rechte hier an diesem Kraftort auch sichtbar hoch zu halten.

Die Eingriffe in unser privates, wirtschaftliches und gesellschaftliches Leben waren zu groß, das Arbeitsverbot reich an Konsequenzen und das Betretungsverbot meines eigenen Hotels für mich untragbar – somit stelle ich mich der Diskussion und stehe zu meiner Meinung.

Um hier im DAS KRONTHALER meine Werte aktiv zu leben und mit einem Herzen voll Mut und Zuversicht in eine Zukunft zu gehen, in der wir uns wieder auf Augenhöhe, mit Respekt und Wertschätzung begegnen – so wie wir es hier an diesem besonderen Ort zwischen Berg und See schon seit Anbeginn unserer Hotelgeschichte tun.

Herzlich,

Ihr Günther Hlebaina
mit dem DAS KRONTHALER-Team

Ess-Medizin

Der Krebsforscher und Mikrobiologe Dr. Florian Überall erklärt, wie Sie sich durch die für Sie richtige Ernährung vor Krankheit schützen können. DAS KRONTHALER bietet dazu eine Reihe an Impulsvorträgen und Food.Retreats.

58

Wellness Heaven

64

Das Projekt Wellnesserweiterung nimmt konkrete Formen an. Weitblick und mehr Raum für Ruhe zu erschaffen, lautet das Ziel. Veredelt mit einer stilvollen Architektur.

PARADIES HANGGARTEN

54

DAS KRONTHALER ist ein Rückzugsort, an dem einem die Kraft der Kräuter erst bewusst wird. Ein Paradies an Kräutern in einem Hanggarten der besonderen Art.

ZAUBERHAFTER ADVENT **50**

Vorweihnachtliche Auszeit in Kombination mit einem DIY-Workshop und einem selbstgebundenen Adventkranz. Sichern Sie sich Ihren Platz.

UMHÜLLT VON GMUND PAPIER

Nachhaltig, inspirierend und exklusiv – das ist Gmund Papier. Seit fast 200 Jahren wird am nahegelegenen Tegernsee Papier nach alter Tradition und mit viel Hingabe hergestellt.

70

Unser Musikfestival für alle Sinne. Klassikhöhepunkte vor einer beeindruckenden Bergkulisse. Vier Tage musikalisches Rahmenprogramm nach einer Idee von Günther Hlebaina, kunstvoll inszeniert von der weltbekannten Sopranistin Eva Lind.

KLASSIK.UNIQUE.

44

8 **ZEIT ... NUR FÜR MICH**
Eine Geschichte über eine Auszeit allein, um im siebten Himmel des inneren Glücks anzukommen.

18 **IM WANDEL DER JAHRESZEITEN**
Auf 900 Meter Seehöhe begegnet uns die Natur im Wandel der Zeit.

30 **IN-HOUSE SHOPPING**
Stilsichere Trend-Pieces für einen Sommertag am See.

38 **QUELLWASSER**
Frisches Tiroler Quellwasser aus dem hauseigenen Wasserbrunnen.

40 **GESUNDER SCHLAF**
Ein Konzept nach Ernst Schwarzhans.

66 **DAS KRONTHALER INKLUSIVLEISTUNGEN**
Großzügigkeit ist unsere Art.

68 **DAS KRONTHALER PACKAGES**
Für Liebhaber des Besonderen.

74 **JAHRESHIGHLIGHTS**
Erlebnisse & Events 2023

78 **GEWINNSPIEL**
Teilen Sie Ihren DAS KRONTHALER-Moment mit uns.

32 **KRAFT UND BALANCE**
Im Hier und Jetzt sein dürfen. Bedingungslos wohlfühlen, wie es der Moment verlangt. Der bewusste Lebensstil der modernen Zeit.

Nach der Bewegung

KOMMT RUHE IN DIE SEELE.

KURZGESCHICHTE

Zeit NUR FÜR MICH

GUTEN MORGEN

Ich blinzle schläfrig, als die ersten frühmorgendlichen Sonnenstrahlen auf mein Gesicht fallen. Mhhh… So schön, so einzigartig. Sie sind unverfroren. Blitzen ganz einfach munter durch die Wolkendecke. Streuen funkelnden Glitzer auf die verschneite Landschaft. Traumhaft. Aber… warte… was?!... wieso liegt hier niemand hinter mir? Meine Hand greift ins Leere und ich rolle langsam auf den Rücken und starre an die Decke. Ach ja, natürlich. Ich bin ja alleine hier. Was für eine tolle Idee. Entspannung, ja, aber das hätten wir auch zu zweit machen können. Aber nein, anscheinend braucht es eine Auszeit alleine, um im siebten Himmel des inneren Glücks anzukommen.

Ich weiß nicht, ob ich schon jemals weiter von himmlischem Bliss entfernt war, als nach diesen beiden Entspannungstagen. Entspannung? Dass ich nicht lache. Alleine ausgesetzt, mitten in der Wildnis der Pärchen, das wohl eher. Da sitze ich als einzige alleine am Tisch – und dann soll ich das auch noch genießen? Ich frage mich, ob schon jemals einer dieser Relax-Gurus selbst eine ach so wertvolle Auszeit angeordnet bekommen hat? Aber gut, mitgefangen, mitgehangen. Wenigstens das Essen kann ich mir schmecken lassen.

START IN DEN TAG

Am Frühstückstisch schiebe ich nervös mein Besteck hin und her und ziehe mir den Pferdeschwanz nach. Heute gönne ich mir die süßen Waffeln. Morgen früh gehe ich dann wirklich zum Yoga. Und zur Meditation am besten auch. Wenn schon, dann richtig. Während ich auf meinen Latte Macchiato und die fruchtig-süßen Waffeln warte, versuche ich mich mit der „Morgenpost“ abzulenken. Mein Handy hab ich nicht mit, immerhin soll ich mich ja entspannen. Digital Detox nennt sich das.

Da drüben kommt gerade Miss Powerfrau zum Frühstück. Wie in einem Werbespot. Blonde Mähne, top Figur, perfekte Zähne. Es dauert eine ganze Weile, bis ich meinen Blick von der schier unmenschlichen Perfektion losreißen kann. Peinlich. Das ist ihr bestimmt aufgefallen. Vermutlich wartet sie gerade auf ihren Freund, der noch ein wichtiges Telefonat beendet. Oder ihren Mann, der frühmorgens noch eine Runde joggen gegangen ist. Am liebsten würde ich mir ein Schild umhängen: „Ich bin keine einsame, alte Frau. Ich habe einen Mann! Er bevorzugt es nur, mich alleine in den Urlaub zu schicken.“ Ich kann mich nicht beherrschen und muss ganz einfach noch einmal hinüberschauen. Bestimmt eine knallharte Karrierefrau. CEO in der eigenen Firma. Oder Investment-Spezialistin. So etwas in der Art.

Als sich unsere Blicke treffen, schaut sie beinahe peinlich berührt zur Seite. Oh Gott, wahrscheinlich hat sie Mitleid mit mir. Oder ich habe sie falsch eingeschätzt. Weniger Karrierefrau, mehr Modepüppchen mit reichem Mann vielleicht. Da fällt mein Blick auf ihren Tisch. Eingedeckt für eine Person. Das kann nicht…. „Vorsicht heiß!“ Ich zucke zusammen. „Lassen Sie es sich schmecken“, sagt die Kellnerin, bevor sie mich mit den zur perfekten Bräunung gebackenen, duftenden Waffeln alleine lässt. In Sekundenschnelle hat mich das fruchtige Aroma der Blaubeeren und die süße Verheißung auf dem Teller wieder zurück ins Hier und Jetzt gebracht. Mit einem zufriedenen Seufzer säble ich mit meinem Messer durch den fluffig-krossen Teig und schiebe mir das erste Stück in den Mund. Ich könnte aufstöhnen. Waffeln, die mir jemand anders zubereitet hat. Noch warm, und nicht das letzte übrig gebliebene, nicht einmal mehr lauwarme Stück. Keine Kinder, die mich mit lautstarken Forderungen unterbrechen, kein Zeitdruck und hastiges Verschlingen im Stehen, keine Diskussionen über Haushalt oder Arzttermine. Einfach nur Waffeln. Oh Mann, wer hätte gedacht, dass Waffeln so gut schmecken können.

„EINE TIEFE ZUFRIEDENHEIT.
EINE VERBUNDENHEIT
MIT DER NATUR.
DAS IST LIEBE.“

Als ich später verträumt am Pool liege und spüre, wie sich in der angenehmen Wärme langsam auch die letzte Feuchtigkeit auf meinem Körper in Luft auflöst, entdecke ich sie wieder. Sie zieht zügig ihre Bahnen im Pool. Konzentriert und effizient. Elegant und anmutig. Eigentlich ist das unmöglich. Mein chaotisches Selbst fühlt sich mit einem Mal unzureichend an. Ich ziehe meinen Bademantel fest um mich und will mich gerade daranmachen, zu verschwinden, als ich eine zögerliche Stimme höre: „Entschuldigen Sie, könnten Sie mir vielleicht das Wasser von dem Tisch da drüben reichen?“

Bevor ich mein verdattertes „Aber klar doch!“ murmeln kann, bewegen sich meine Beine auch schon in die gewünschte Richtung. Reiß dich zusammen, denke ich mir. Du bist eine erwachsene Frau. Mit einem strahlenden Lächeln reiche ich ihr das Glas, und mache mich, noch bevor sie auch nur ein weiteres Wort sagen kann, auf zum Ausgang. Ich bin genervt von mir selbst. Was soll ich jetzt bloß machen? Mitten am Nachmittag. Da fällt mir der Hanggarten ein. Ein kleiner Spaziergang durch die verschneite Winterlandschaft – vielleicht bringt mich das in meine innere Mitte.

Während ich mir einen warmen Pullover überstreife und mich in Mütze und Schal wickle, denke ich über dieses seltsame Gefühl nach. Die Ruhe, die hier herrscht. Die Wohlfühlatmosphäre. Und dennoch meine innere Aufgewühltheit. Vielleicht sollte ich es mit Skifahren probieren. Aber bei meiner Tollpatschigkeit kann ich mir nicht vorstellen, dass das gutgehen würde.

Als ich auf den verschlungenen Wegen durch den verschneiten Hanggarten stapfe, entdecke ich ganz verwundert, dass es hier auch mitten im Winter grün und kraftvoll ist. Der kleine Teich ist zugefroren, doch ringsum ist Leben. Ich entdecke kleine Spuren im Schnee. Was das wohl gewesen ist? Ich streife den unberührten Schnee von der Mauer und lehne mich an die rauen Steine. Was für ein Ausblick. Was für eine Ruhe. Als mir langsam kalt zu werden beginnt und ich einen Blick auf die Uhr werfe, merke ich erst, wie lange ich hier schon stehe. Irgendwann habe ich zu lächeln begonnen. Da ist Freude und Geborgenheit. Ich bin hier und gönne mir Zeit, nur für mich. Tatsächlich. Ich kann es kaum glauben und lache kurz auf. Unglaublich.

VON HÖHEN UND TIEFEN

Was für ein überwältigendes Vorspeisen-Buffet. Ich gönne mir ein paar Kleinigkeiten und verziehe mich wieder an meinen Tisch. Alleine. Meine Freude und Geborgenheit von vorhin sind verschwunden. Ringsum nur Freundlichkeit und alpine Lebensfreude. So familiär, ja, beinahe schon liebevoll. Diese ganze besondere Atmosphäre im DAS KRONTHALER. So wirklich genießen kann ich den Thunfisch auf samtig-intensiver Wasabi-Creme trotzdem nicht, und bin froh, als ich endlich beim Hauptgang angekommen bin.

Ich lächle automatisch, als jemand am Nebentisch Platz nimmt, kann die Überraschung in meinem Gesicht allerdings nicht verbergen, als sich die junge Frau von heute Morgen neben mir niederlässt. Ungewöhnlich. Aber gut, wahrscheinlich einfach Zufall.

Ich wende mich wieder meinem Hauptgang zu. Bald kann ich mich nach oben verziehen, mich ins Bett kuscheln und mir einen entspannten TV-Abend gönnen. Gerade als ich mitten in meiner Entscheidung zwischen der neuesten Romantikkomödie oder ein paar weiteren Folgen meiner aktuellen Lieblingsserie bin, spricht mich die junge Frau an: „Wissen Sie, ich habe extra darum gebeten, den Tisch wechseln zu können. Frauenpower und so…“ Ein verlegenes Lachen. Ich sehe auf und blicke in unsichere Augen, die dennoch eine immense Kraft und Stärke ausstrahlen. Und plötzlich weiß ich, dass genau das passieren sollte.

Ein Lächeln bahnt sich den Weg auf meine Lippen und ich kann nicht anders, als über das gesamte Gesicht zu strahlen. „Sie sind auch alleine hier, richtig?“ „Ja genau. Es sollte mein Geburtstagsgeschenk an mich selbst sein. Mir etwas gönnen – natürlich habe ich da sofort an DAS KRONTHALER gedacht. Aber ja….“

Sie lässt den Satz unvollendet. Trotzdem verstehe ich genau, was sie meint. Als ich ihr erzähle, dass mein Mann meinte, ich könnte eine Auszeit vom Alltag gebrauchen, huscht ein kaum merklicher Schatten über ihr Gesicht. „Immerhin haben Sie einen…“ Ich lache. Ja, das Gras ist tatsächlich immer grüner auf der anderen Seite. „Und drei Kinder, für die ich rund um die Uhr zur Verfügung zu stehen habe“, füge ich mit einem Seufzer und einem schiefen Lächeln hinzu. Sie versteht sofort.

Innerhalb weniger Momente sind wir in eine angeregte Unterhaltung vertieft und mein abendlicher Serien-Marathon ist vergessen. Die Minuten und Stunden verfliegen. Wir wechseln vom Restaurant in die BAR ZeitLOS 989. Leeren ein Glas Wein nach dem anderen. Lachen gemeinsam. Teilen aber auch Ängste und Befürchtungen. Sogar der Chef des Hauses kommt vorbei und freut sich sichtlich über die neue Verbindung, die hier entstanden ist.

VON ZUFÄLLEN UND BESTIMMUNGEN

Am nächsten Morgen wache ich so lebhaft und energiegeladen auf wie schon lange nicht mehr. Ich kann es kaum erwarten, zur Meditation zu gehen, zum Yoga und dann zum leckeren Frühstück. Und das trotz einiger Gläser Wein, die ich mir am Abend zuvor an der Bar noch gegönnt habe. Bei der Erinnerung an den gestrigen Barbesuch kann ich gar nicht anders, als mit einem breiten Grinsen im Gesicht unter die Dusche zu springen und voller Elan in den Tag zu starten. Die Meditation ist entspannend. Beim Yoga kommen wir ganz schön ins Schwitzen. Auch meine „Leidensgenossin“ hat es natürlich auf die Matte geschafft und verbiegt sich gekonnt wie eine Brezel, während ich eher einem trockenen Brotlaib gleichend auf der Matte hin- und herrolle.

Schon kommen mir Gedanken an all die Leckereien beim Frühstück. Während die anderen noch tief in ihrer Yoga-Erfahrung schwelgen, stehe ich gedanklich natürlich schon am Buffet. Brotlaib vs. Brezel eben. Ich bin jedenfalls froh, als mir endlich der Duft von frisch gebrühtem Kaffee und köstlichen Leckereien am Frühstückstisch in die Nase steigt. Die Sonne blitzt bereits durch den sich lichtenden Bodennebel und zeigt, dass es erneut ein herrlicher Wintertag werden wird. Fieberhaft überlege ich, wie ich es einfädeln könnte, den heutigen Tag nicht alleine verbringen zu müssen, ohne aufdringlich zu wirken. Vielleicht hat sie mich bereits satt? Vielleicht möchte sie viel lieber ihre Ruhe haben. Sie ist anscheinend nicht gleich nach dem Yoga zum Frühstück gehechtet. Das hätte ich mir denken können.

> „ES GIBT KEINEN ZUFALL;
> UND WAS BLINDES UNGEFÄHR
> NUR DÜNKT, GERADE DAS STEIGT
> AUS DEN TIEFSTEN QUELLEN.“
>
> Friedrich Schiller

Nur wenige Minuten später zeigt sich, dass meine Sorge ganz unbegründet gewesen ist. Sie lässt sich mit einem schelmischen Grinsen am Nebentisch nieder und sagt: „Du wirst nicht glauben, was gerade passiert ist“. Vor lauter Aufregung wirbelt sie beinahe die Morgenpost mit der aufgeschlagenen Serviette zu Boden. „Ein Single ist hier, ein Mann alleine! Und er ist total nett. Ich bin ihm gerade zufällig beim Check-in über den Weg gelaufen.“
„Oh! Das ist aber interessant.“ Ich bin beinahe ebenso aufgeregt, auch wenn ich fast schon so etwas wie Eifersucht in meiner Magengrube spüre. War nicht gestern noch ich ihre tolle neue Bekanntschaft gewesen? „Auf jeden Fall gibt es heute Nachmittag eine Schneeschuhwanderung“, reißt sie mich aus meinen Gedanken, „und ich habe gleich gesagt, dass wir da auf jeden Fall dabei sein werden. Du kommst doch mit, oder? Lass mich nicht alleine! Das wäre peinlich. So sind wir einfach als Freundinnen unterwegs.“ Freundinnen. Ich fühle mich geschmeichelt.

„Na klar, ein bisschen durch den Schnee stapfen, wie schwer kann das schon sein!“ Hätte ich bloß gewusst, worauf ich mich einlassen würde. Nach den ersten 45 Minuten ist meine Nase rot und eiskalt, ich schwitze in meiner viel zu warmen Kleidung und wünsche mir nichts sehnlicher, als gerade entspannt in der Sauna oder am Pool zu liegen. Meine neue Freundin (wie ich mich darüber freuen kann…) stapft munter durch den Schnee und hat nur noch Augen für den schönen Neuankömmling. Attraktiv ist er auf jeden Fall. Und zugegebenerweise auch charmant und sympathisch. Hoffentlich nicht zu perfekt. Ich jedenfalls bin froh, als wir nach gut 3 Stunden wieder zurück im DAS KRONTHALER sind. Die beiden Turteltäubchen hätten aber vermutlich nichts dagegen gehabt, noch stundenlang weiterzuwandern. Sie strahlt übers ganze Gesicht. Die Verlegenheit und Schüchternheit sind wie weggeblasen. „Lass uns auf einen Drink in die Bar oben gehen!“, sagt sie. Ganz aufgeregt schiebt sie mich in Richtung Aufzug. „Zuerst brauche ich auf jeden Fall eine heiße Dusche“, antworte ich lachend, „aber dann sehr gerne!“

Als ich wenig später in die BAR HimmelNAH 999 spaziere, ist sie bereits da, zwei Rucola Gin Tonic vor ihr am Tisch. Der beste Drink der Saison, haben wir gestern beschlossen. Bevor ich noch genüsslich in das tiefe Sofa gesunken bin, ist sie bereits mitten in ihrer Erzählung.

„Außerdem habe ich mir überlegt, wir könnten ja gemeinsam zu Abend essen, also an einem Tisch. Was hältst du davon?“ Ihre Freude und gute Laune sind ansteckend. „Das klingt super! Total gerne. Aber jetzt, erzähl! Wie ist er so? Worüber habt ihr geredet? Ich will alles wissen.“ Das lässt sie sich nicht zweimal sagen. Bis ins kleinste Detail erörtern wir das „erste Treffen“, die Unterhaltungen am Nachmittag, die Blicke und Worte, die Gesten und versteckten Bedeutungen. Als wir später im Restaurant an unseren Tisch geführt werden, bemerke ich, dass der Nebentisch, an dem ich gestern noch gesessen bin, immer noch für eine Person eingedeckt ist. Interessant. Als nur wenige Minuten später der charmante Neuankömmling neben uns Platz nimmt, kann ich mir ein Grinsen nicht verkneifen.

„Was für ein netter Zufall, neben zwei so hübschen Damen platziert zu werden. Da hätte ich es wirklich nicht besser erwischen können.“ Beinahe verschluckt sich meine neue Freundin an ihrer köstlichen Vorspeise. Scheinbar war ihr der für eine Person gedeckte Tisch zuvor nicht aufgefallen. Oh, das wird interessant, denke ich mir. Schade, dass ich nur noch heute und morgen miterleben darf, wie sich diese Verbindung entwickelt. Ich merke, wie wohl ich mich fühle. Hier, in Gesellschaft völlig fremder Menschen, die mir innerhalb weniger Stunden und Tage zu so etwas wie Freunden geworden sind. Kein einziges Mal habe ich mir heute gewünscht, nicht hierhergekommen zu sein.

Ganz im Gegenteil, bei dem Gedanken daran, dass mir nur noch eineinhalb Tage bleiben, zieht mir eine leichte Traurigkeit die Brust zusammen. Ich schiebe sie zur Seite und konzentriere mich wieder auf das Hier und Jetzt. Die Zeit, die mir bleibt. Die Zeit, die ich voll und ganz auskosten möchte.

5 Gänge, mehrere Gläser Wein und einige Stunden guter Unterhaltung später erheben wir uns zögerlich von unseren Tischen. Keiner von uns möchte den Abend zu Ende gehen lassen. „Ein Drink an der Bar?“, frage ich. Alle nicken zustimmend, sichtlich erleichtert über meine Frage. Offenbar möchte keiner von beiden zu überenthusiastisch wirken. Ich schmunzle, während wir uns an einem Tisch im offenen Foyerbereich niederlassen. Frisch verliebt, das waren noch Zeiten. Ich denke an meinen Mann und an unsere ersten Tage. Und an alles, was danach gekommen ist. All das Glück, das ich in meinem Leben habe.

Eine Stunde später verabschiede ich mich schließlich und verziehe mich in mein Zimmer. So wie ich es an jenem zweiten Abend bereits machen wollte. Bevor sich alles verändert hat. Bevor ich wirklich hier angekommen bin. Irgendwie gleich, aber irgendwie anders. Jetzt streife ich mir zufrieden die Schuhe von den Füßen, lasse mich rücklings aufs Bett fallen und kann es kaum erwarten, meinem Mann von all meinen Erlebnissen zu erzählen. Nicht heute. Heute behalte ich es noch für mich. Die Freude, die Freundschaft, das Glück. Das Neue, das sich aber zugleich so vertraut anfühlt, als wäre es schon immer da gewesen. Lebensfreude ist in uns, sie zu entdecken ist die Kunst.

„DAS GLÜCK IST SCHON DA. ES IST IN UNS. WIR HABEN ES NUR VERGESSEN UND MÜSSEN UNS WIEDER DARAN ERINNERN.“

Sokrates

VON BEGEGNUNGEN UND ABSCHIEDEN

Mein letzter Tag im DAS KRONTHALER. Am liebsten möchte ich alles machen. Noch einmal in die Sauna, in den Pool, draußen wandern, hinauf auf den höchsten Gipfel, hinüber zum glasklaren See, mit meinen neuen Freunden das Tal erkunden, ganz alleine die Ruhe und Kraft der Natur genießen, mir eine Aromaöl-Massage gönnen. Alles kann. Nichts muss. Was mir anfangs so zuwider war, ist jetzt in mir. Ein Gefühl des Seins, ganz ohne Vorgaben und Regeln, ohne Zwang und Verpflichtung, ohne Müssen und Sollen. Während ich mich gemütlich auf in Richtung Frühstücksbuffet mache, wird mir eines bewusst: Ganz egal, wofür ich mich heute entscheide, meine Auszeit war schon jetzt ein voller Erfolg.

„Warum strahlst du denn so über das ganze Gesicht?“ Eine gute Frage. Lachend zucke ich mit den Schultern, als ich mich zu meiner neuen Freundin an den Frühstückstisch setze. Sie hat gerade Kaffee bestellt. „Es war einfach eine so tolle Zeit hier. Ich kann gar nicht glauben, dass es morgen schon wieder vorbei sein soll“, beantworte ich ihre Frage und bestelle mir bei der Kellnerin ein Tofu-Rührei – wenn hier schon alles anders und neu ist, dann werde ich das jetzt auch noch versuchen. Falls mein Gegenüber angesichts meiner vorhergegangenen Frühstückswünsche wie Pancakes und Eier mit Speck verwundert ist, so lässt sie es sich zumindest nicht anmerken. „Ich habe in den letzten Tagen gemerkt, wie toll es sein kann, sich auch mal auf etwas Neues einzulassen“, füge ich erklärend hinzu. „Warum also nicht auch Tofu zum Frühstück?“

Als sie meinen sehnsüchtigen Blick auf ihre Pancakes bemerkt, kann sie sich das Lachen allerdings dann doch nicht verhalten. „Sollen wir uns die Pancakes teilen?“, fragt sie. Mein strahlendes Lächeln sagt alles. Auch wenn der Frühstückstofu schmeckt, an frisch gemachte Pancakes kommt so schnell einfach nichts heran.

Wir entscheiden uns, es heute mit einer kleinen Langlauftour zu versuchen. In diesem Moment lässt sich auch unser Tischnachbar nieder. Der Blick, den sich die beiden zuwerfen, entgeht mir nicht. „Wir haben heute eine Langlauftour geplant“, bringe ich unser Gespräch wieder auf unseren geplanten Ausflug zurück. „Und das ganz ohne das vorher schon jemals gemacht zu haben. Mit persönlichem Langlauflehrer. Da wäre auf jeden Fall noch ein Plätzchen frei für etwas männliche Unterstützung.“

Das lässt sich unsere neue Bekanntschaft natürlich nicht zweimal sagen und nur wenig später treten wir in voller Ausrüstung hinaus in den Schnee. Auch wenn ich mich nicht unbedingt geschickt anstelle, am Ende schaffen wir es alle drei, gemütlich in den Loipen dahinzuziehen.

Nach der Anstrengung gönnen wir uns am Nachmittag einen würzigen Glühwein am heißen Kamin und lassen uns das abendliche 5-Gänge-Menü ausgiebig schmecken. Inzwischen sitzen wir zu dritt am Tisch. Später, bei Drinks und Gelächter in der BAR ZeitLOS 989, wird unsere Runde noch größer. Ein Pärchen und zwei Freundinnen im Wellnessurlaub gesellen sich zu uns. Eine Gruppe an Freunden, an Verbündeten und Verbundenen, die sich von der kurzen Zeit der Bekanntschaft nicht verunsichern lassen.

Am nächsten Morgen naht die Heimreise. Die Zeit scheint plötzlich viel zu schnell vergangen zu sein. Doch hatte ich wirklich so wenig Zeit? Was ist mit den zwei Tagen voller Widerwillen, voller Resistenz und Negativität, die mir durch die Finger gerutscht sind?

Während sich das DAS KRONTHALER im Rückspiegel verkleinert, sinne ich darüber nach, was Lucius Annaeus Seneca bereits vor Jahrtausenden wusste: „Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben, sondern zu viel Zeit, die wir nicht nutzen“.

Markant ist der Weg.
RUHIG IST DAS ZIEL.

VIER JAHRESZEITEN

„JEDE JAHRESZEIT IST DER ANFANG EINES WUNDERS.“

Beat Jan

Im Wandel der JAHRESZEITEN

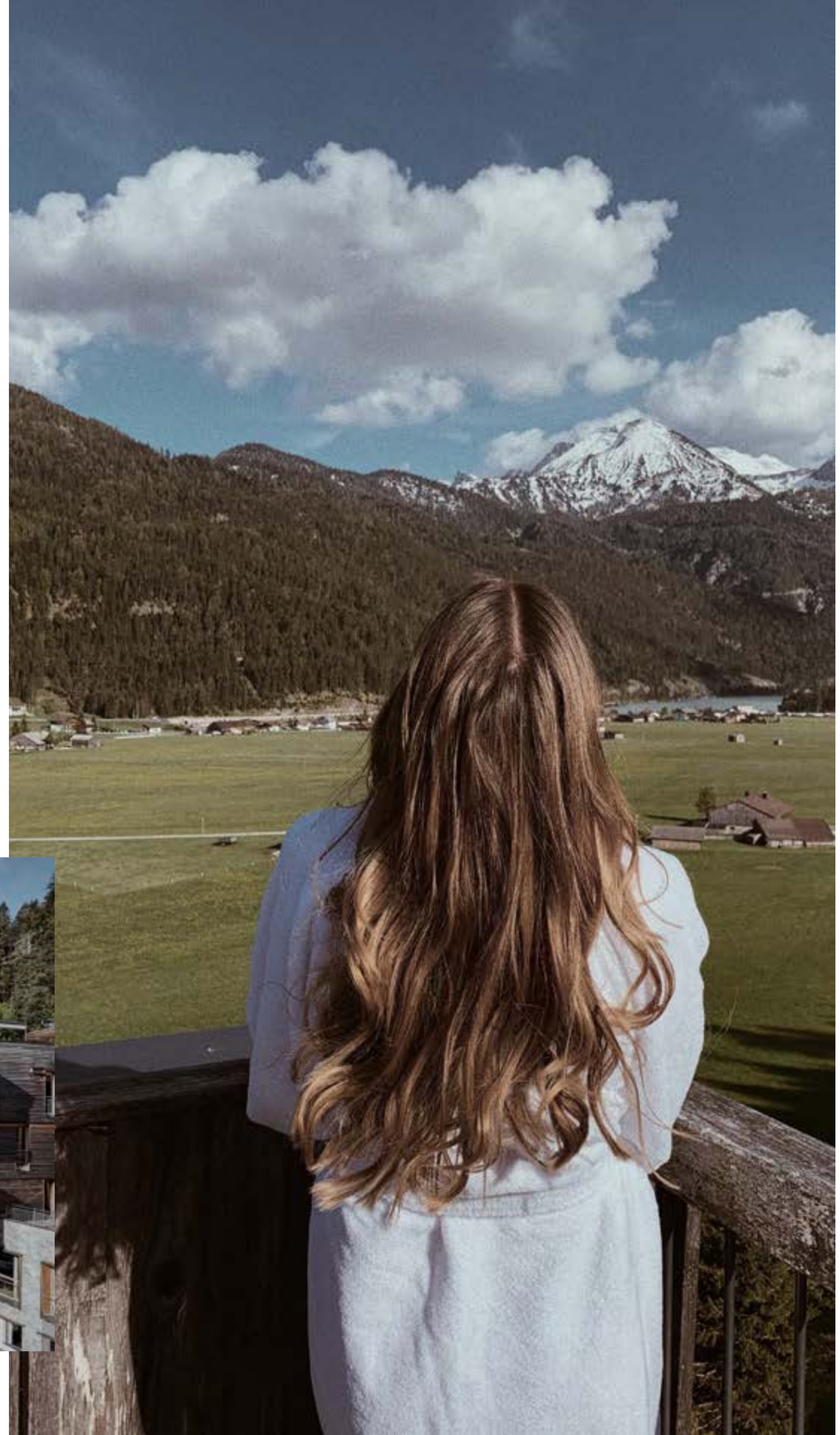
Mit der Natur gehen, sich fügen, anpassen, eins werden. 365 Tage im Jahr im Einklang mit dem, was sie zu geben hat und dem, was wir ihr zurückgeben können. Auf 900 Metern Seehöhe gelegen, begegnet uns der Charme der Natur im Wandel der Zeit. Im Sommer die warmen Sonnenstrahlen auf der Haut genießen, im Herbst durch bunte Wälder wandern, im Winter gemütlich vorm Kamin kuscheln und im Frühling schließlich wieder erneut aufblühen und voller Frische in das neue Jahr starten.

LASS MICH AUFBLÜHEN
MEIN FRÜHLING

Die verschneiten Gipfel erinnern an den vergangenen Winter, die funkelnde Schneelandschaft, die glasklare Luft und die eisige Kälte. Eine Erinnerung, die mit jedem Frühlingstag weiter in die Ferne schweift. Die Sonne verdrängt die Wolken. Der blaue Himmel bahnt sich seinen Weg und die Natur scheint sich förmlich aufzubäumen, um in unser Auge zu stechen. Die Wiesen erstrahlen im satten Grün und der See glitzert im Sonnenlicht.

ES GEHT LOS

Die Natur lebt auf. Die Freude wächst. Im Hanggarten werden die ersten Samen gesät und Blumen gepflanzt. Es ist Zeit, der Natur mit offenem Blick zu begegnen, die vielen kleinen Wunder zu bestaunen, wenn die Kräfte erwachen und das Leben zurückkehrt. Wir erleben das hautnah, auf den unzähligen Wanderwegen und Biketrails. 450 km Wander- und 250 km Radwege rund um den Achensee wollen erobert werden. Wanderrucksack, Stöcke oder das passende Bike aus dem Sportartikelverleih in der LustBOXX ermöglichen eine bestens ausgestattete Erkundung der Bergwelt.



> „BETRACHTE DAS ERWACHEN DES FRÜHLINGS UND DAS ERSCHEINEN DER MORGENRÖTE! DIE SCHÖNHEIT OFFENBART SICH DENJENIGEN, DIE BETRACHTEN.“
>
> Khalil Gibran

POWER FÜR DAS IMMUNSYSTEM

Die ersten Sonnenstrahlen locken uns nach draußen und die Frühlingssonne schenkt uns Wärme, Licht und eine ordentliche Portion Vitamin D – der Powerstoff, der im menschlichen Körper unzählige Aufgaben übernimmt. Er sorgt dafür, dass der Darm Kalzium und Phosphor aus der Nahrung aufnehmen kann. Er ist an der Erhaltung der Muskulatur sowie der Knochen und Zähne beteiligt und unterstützt die Funktion unseres Immunsystems. Die Möglichkeiten zum Sonnentanken im DAS KRONTHALER sind vielfältig. Egal, ob auf unserer weitläufigen Dachterrasse, den Sonnenliegen im Hanggarten oder beim Spaziergang durch die umliegende Natur.

DIE KRAFT DES WALDES

Nach der kalten Jahreszeit erwacht auch der Wald zu neuem Leben. Der Duft nach Moos, die sich im Wind wiegenden Äste, das Grün der Blätter – seit jeher ist der Wald ein Sehnsuchtsort der Menschen, ein Rückzugsort, der uns erdet. Biochemische Botenstoffe der Pflanzen - sogenannte Terpene - werden freigesetzt, stärken unsere Widerstandskraft und wirken sich positiv auf das menschliche Immunsystem aus. Diese Kräfte machen wir uns zunutze, und so beinhaltet das wöchentliche Aktivprogramm im DAS KRONTHALER Waldbaden mit Achtsamkeitsübungen und Biophiliaeffekt.

NEU AUFBLÜHEN

Sich neu ausrichten und in das Innere schauen. Beim Yoga.Retreat Waldgeflüster begeben wir uns auf eine individuelle Reise mit ausgiebiger Entspannung. Wir nehmen uns unserer Wurzeln an, verbinden uns, werden eins mit der Natur. Im Frühling scheint alles möglich. Und es geht hinein ins eigene Aufleben. Neue Ideen, leichte Energie, ein Ton der Lebensfreude.

BRAIN FOG ADÉ

Endlich wieder klare Gedanken. Den Nebel im Kopf besiegen. Die richtige Nahrung hilft dem Gedächtnis auf die Sprünge. Bei unserem FOOD.BRAIN Retreat verleihen stärkende Rituale, Heilpflanzen und Vitalpilze dem Gehirn die Kraft für Klarheit. Begleitet und geführt von den Bestseller-Autoren und Ernährungstrainern Dr. Andrea Überall, Mag. Sonja Stampfer und Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall.

Weitere Informationen zu allen Retreats auf **S. 34**

WIE EINZIGARTIG DU BIST
MEIN SONNIGER SOMMER

Die Tage sind lang. Die Temperaturen angenehm warm. Blumen und grüne Wiesen, soweit das Auge reicht. Die Flora zeigt ihr buntes Farbenkleid. Die Bienen summen. Im liebevoll angelegten Hanggarten, auf den Plateaus mit Sonnenliegen in ganz privater Atmosphäre entspannen. Einen Sprung in das erfrischende Nass des Pools oder des Achensees wagen. Auf der Terrasse die warmen Sonnenstrahlen bei einem ausgiebigen Frühstück auf der Haut spüren und den lauen Sommerabend mit einen Drink auf der Dachterrasse der BAR HimmelNAH 999 beginnen.

DER SEE RUFT

Eingebettet in der atemberaubenden Berglandschaft des Karwendel- und Rofangebirges liegt der größte See Tirols, der Achensee. Eine ruhige und stille Präsenz, die man in der gesamten Umgebung spürt. So fließend und sanft, aber auch so kraftvoll und tief. Die Ruhe des Wassers hilft uns, tiefer in uns selbst einzutauchen. Der See bündelt die Kräfte der Natur und bietet uns eine Gelegenheit, zu reflektieren. An der stillen Wasseroberfläche wie auch in uns selbst. So still und tief, so kraftvoll und energetisch kann das Wasser sein. Verlockend mit unzähligen Wassersportarten, betörend mit erfrischenden Winden, romantisch mit sanften Sonnenuntergängen. Segeln, Surfen, Schwimmen.

Highlight

IM WANDERSOMMER 2023

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.

Weitere Informationen & Termine:
www.daskronthaler.com

BERGE EROBERN

Eine Wanderregion für Genießer. Für Aktive. Für Sportler und Spaziergänger. Für Naturliebhaber und Kamera-Fanatiker. Ein Weg, ein Erlebnis, ein Schnappschuss. Der Sommer am Achensee bringt unzählige Möglichkeiten mit sich. Die Wanderstöcke ausgepackt, geht es in Richtung Berg und See, Wald und Wiese. Eine Jause mit Ausblick genießen – am frühen Morgen oder am späten Abend. Den Sonnjoch-Gipfel, den höchsten Gipfel der Region, mit seinen knapp 2.500 Metern Höhe erklimmen. Vom beliebten Bärenkopf die grandiose Aussicht auf den Achensee und das gegenüberliegende Rofangebirge, das Karwendelgebirge und das Inntal genießen. Die Seekarspitze erklimmen und stolz seinen Namen im Gipfelbuch eintragen. Oder ganz einfach genüsslich durch den Wald und die Wiesen spazieren.

SCHWERELOS GLEITEN

Mit der körpereigenen Balance die leichten Wellen ausgleichen. Stehend übers Wasser gleiten. Die Freiheit spüren. Der Achensee ist ein wahrer Geheimtipp für alle SUP-Fans und jene, die es noch werden wollen. Im Rahmen des wöchentlichen Aktivprogramms erklären die Vital-Coaches die Basics, und schon geht es hinaus aufs Wasser. Moderne SUP-Boards und Paddles stehen für DAS KRONTHALER-Gäste bereit.

IN LUFTIGER HÖHE

Heben Sie ab und genießen Sie die Tiroler Bergwelt sowie den Achensee aus einer völlig neuen Perspektive. Vom Gipfel der Christlum oder vom Rofan geht es mit ein paar Schritten Anlauf in die Luft. Sie gleiten lautlos talwärts und können ein Gefühl von Freiheit mit grandiosem Ausblick erleben.

Vom entspannten Genussflug, actionreichen Flug mit Loopings bis hin zum sportiven Hike & Fly. Gerne arrangieren wir für Sie einen Tandemflug und damit ein ganz besonderes Urlaubserlebnis. Buchung und Information unter **welcome@daskronthaler.com**

EINE RUHE, DIE MICH STÄRKT
MEIN ALPINER HERBST

Es ist die Zeit der Vorbereitung. Die Zeit, in der auch die Natur zur Ruhe kommt. Ebenso wie unser Körper stellt sich auch die natürliche Umgebung auf die kälteren und kürzeren Tage ein. Die Luft klar und frisch, doch immer noch sanft umweht die Nase, während man sich etwas tiefer in die kuscheligen Decken hüllt. Die zarten Nebelschwaden machen Platz für vom Morgentau geküsste Grashalme. Drinnen brennt der Kamin und wärmt die Freundlichkeit der Gastgeber. Den ganzen Tag. In einer ruhigen und kraftvollen Atmosphäre. Natürlich und ursprünglich.

PERSÖNLICHE ERNTEZEIT

Es sind Wohlfühlmomente für Haut und Seele. Es sind Stunden, die nie mehr vergessen werden. Ein Gefühl, so unbeschreiblich wie die Stille und Energie des Herbstes. Mit viel Sinnlichkeit und Feeling geht es in Richtung innerer Ruhe und Genuss. Auf 2.500 m² wird der Herbst einmal mehr zur intensiven Verwöhnzeit – wenn man seine Bahnen durch den beheizten Pool zieht oder sich beim Saunagang neu energetisiert. Die Treatments nach Susanne Kaufmann sind der Höhepunkt des aktiven Erholens.

Autumn Skincare

HAUTPFLEGE FÜR DEN HERBST

Wechselnde Temperaturen können unsere Haut beanspruchen, weshalb sie in der Übergangszeit oft etwas mehr Aufmerksamkeit und Pflege braucht. Entdecken Sie unsere Treatments nach Susanne Kaufmann sowie die hochwertigen Produkte für eine optimale Pflege der Haut im Herbst.

Weitere Informationen & Terminvereinbarung in der **natur[e].spa.BOXX**

KRAFTQUELL UND RUHEPOL

Wenn die bunten Blätter zu Boden fallen und der Wald seine ganz besondere Farbenpracht zum Vorschein bringt, ist es Zeit für ein Retreat. Im Yoga. Retreat Waldgeflüster, abgestimmt auf den Herbst, dreht sich alles um die Kraftquelle Natur, die dem DAS KRONTHALER seine einzigartige Atmosphäre verleiht. Wenn die Zweige am Waldboden unter den Schuhen knacken und knirschen, der Frühnebel einen sanften Tau hinterlässt und die frische Luft mit jeder Atmung tief in die Lunge dringt – dann kehrt der alpine Herbst im DAS KRONTHALER ein. Im 7 Tage Retreat oder im individuellen Wohlfühlbesuch mit täglichen Yoga- und Meditationseinheiten, herbstlichen Köstlichkeiten und einem abwechslungsreichen Aktivprogramm.

Und wer sich bewusst mit einer gesunden Ernährung stärken möchte, erfährt alles Wissenswerte mit und von den Ernährungstrainern von Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall beim FOOD.HARMONY Retreat.

Weitere Informationen zu allen Retreats auf **S. 34**

„DER HERBST IST EIN ZWEITER FRÜHLING, WO JEDES BLATT ZUR BLÜTE WIRD.“

Albert Camus

AUF ZUM GROSSEN AHORNBODEN

Bereits mehrfach zum schönsten Ort Tirols gewählt, beeindruckt der große Ahornboden mitten im Karwendel, unweit vom Achenkirch. Rund 2.300 uralte Bergahorne verteilen sich über den Talboden.

Ein Ausflug zum Ahornboden gehört vor allem im Herbst, wenn die bunten Blätter ein Meer an unglaublicher Farbbrillanz entstehen lassen, zu einem Urlaub in der Region dazu.

Man erreicht den Ahornboden über die bayrische Seite über die Mautstraße durch das Risstal, die beim Alpengasthof Eng mit einem großen Parkplatz endet.

„KEIN FEUER KANN SICH MIT DEM SONNENSCHEIN EINES WINTERTAGES MESSEN.“

Henry David Thoreau

GANZ KLAR UND WEISS
MEIN WINTER VERZAUBERT

Der Schnee, der sich über die Landschaft legt, bringt die Natur dazu, Winterschlaf zu halten. Die Stille so sanft, der Schnee so reinweiß, die Luft so klar, der See so ruhend zwischen den Bergmajestäten. Eine magische Jahreszeit am Achensee beginnt. Die Winterruhe und die knisternde Romantik am Kaminfeuer. Die funkelnde Faszination, die neben dem sanften Skivergnügen viele Begeisterungsräume öffnet: Den angrenzenden Wald und seine Pfade. Die Skitour-Strecken. Die Rodelbahnen. Die verschneiten Uferwege am Achensee. Die stille Welt, die Sie entdecken – und aus der Sie Bilder voll Klarheit, Schönheit und weißem Funkeln mit nach Hause nehmen.

SKI.IN-SKI.OUT

That's what it's all about. Einzigartige Pistenerlebnisse direkt vor der Haustüre. Ein kleines, aber feines Skigebiet. Herrlich verschneite Landschaften und das Lächeln, das man sich angesichts der Weite und der glasklaren Stille nicht verkneifen kann. In Alleinlage am Waldrand und direkt an der Piste. Mittendrin, aber trotzdem angenehm abgeschieden. Für Skifahrer, aber auch für Langläufer ein Paradies. Direkt vor der Hoteltür starten DAS KRONTHALER Gäste sowohl auf die Skipiste der Christlum als auch auf die Ortsloipe von Achenkirch. Für den perfekten Skischwung und die richtige Skatingtechnik sorgen die professionellen Skilehrer der hauseigenen Skischule Achensee – ganz privat oder in Kleingruppen. Ski-, Snowboard- oder Langlaufkurse können direkt in der LustBOXX gebucht werden.

KEINE SKI, KEIN PROBLEM!

DAS KRONTHALER verfügt neben der hauseigenen Skischule auch über einen Verleih mit dem richtigen Equipment für Ihren Wintersport! Ski- und Langlaufausrüstung, Snowboards, Schneeschuhe, Rodeln oder Wanderstöcke – dem Abenteuer im Winterwonderland steht somit nichts mehr im Wege.

GENUSSSKIFAHREN

30 Pistenkilometer in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Ein Skierlebnis abseits der großen Menschenmassen. Ein traumhaftes Panorama auf den Achensee. Mit sonnigen Hängen bietet das Skigebiet Christlum alles, was ein Genussskifahrer sucht.

ABSEITS DER PISTE

Wintersport ist Skifahren und Snowboarden. Doch es ist auch noch so viel mehr. Langlaufen, Schneeschuhwandern, Rodeln, Spazieren. Wer Winteraktivitäten auch abseits der Pisten genießen möchte, findet in der ruhigen Umgebung, auf den verschlungenen Pfaden rund um DAS KRONTHALER und den Bergen, endlose Möglichkeiten dazu.

WINTER INDOOR

Sich im Fitnessraum auspowern und im großen Pool seine Runden ziehen. Den Blick von der BAR HimmelNAH 999 über die verschneite Landschaft streifen lassen, die Ruhe genießen und einfach nur sein. Abseits des Pistentrubels warten Zentrierung, Ruhe und Klarheit. Eine Möglichkeit, zurückzukommen. So findet im Winter jeder genau das, was er braucht. Das Verwöhnprogramm im DAS KRONTHALER. Die Wärme, das Familiengefühl, die gesamte Umrahmung. Im Winter geht es gerne auch mal heiß her – mit intensiven Saunaaufgüssen, heilendem Dampfbad, heißem Glühwein und dampfenden Tiroler Wintergenüssen aus der Küche. In angenehmer Gesellschaft, mit anregendem Austausch und kulinarischen Highlights.

VORWEIHNACHTLICHE ROMANTIK

Duftende Weihnachtsvorboten. Glühwein und Kastanien. Knisternde Feuerstellen. Festliche Geschenkideen. In der Adventszeit rücken wir näher zusammen. Die Atmosphäre ist leger, die Panoramaterrasse ein Ort voller vorweihnachtlicher Genussmomente. Die kristallklare Luft einatmen, den ersten Schnee bestaunen, die winterliche Herzlichkeit spüren – das ist der Advent im DAS KRONTHALER.

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 2023 auf der Panoramaterrasse. Weitere Informationen unter: **www.daskronthaler.com**

Ruhepol
MIT MAGNETKRAFT.

SOMMER FEELING

DIE STILSICHEREN TREND-PIECES FÜR EINEN TAG AM ACHENSEE

Leichte Kleider, kurze Hosen, farbenfrohe Bademode und angesagte Sonnenbrillen für heiße Sonnentage am See oder Pool. Hier haben wir die Must-Haves für Ihren Ausflug zum Achensee. Alle Produkte sind ab dem Frühjahr 2023 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**

gepolsterte Sandalen
mit weißen Riemchen
DITSY BLOOM SLIDES
O'NEIL | € 40,00

Hyperdry Badeanzug
VALLEY | O'NEIL
€ 90,00

sommerliches Kleid
mit Patchwork Print
MALI | O'NEIL
€ 80,00

Hut mit Patchwork Print
ALLORA | O'NEIL
€ 40,00

stylische High-Waist
Shorts für Stadt und Strand
JARRAH | O'NEIL
€ 50,00

Bikini-Set
mit Wickel-Oberteil
SOFIE-LOVE | O'NEIL
€ 90,00

Damen

Herren

Leichtes Shirt
mit kleinem Brust-
und Rückenaufdruck
FUTURE SURF | O'NEIL
€ 30,00

Sandalen
mit breiten Riemen
LOGO | O'NEIL
€ 30,00

Locker sitzendes Shirt
aus 100 % Baumwolle
O'RIGINAL SURFER
O'NEIL | € 30,00

Snapback-Cap
für einen lässigen Look
SHORE | O'NEIL
€ 30,00

Hyperdry Badehose
mit elastischem Bund
VERT | O'NEIL | € 46,00

BOGNER · SALEWA · Ray-Ban · CRAFT · O'NEILL · AJA SELECTION GERMANY · MONS ROYALE MERINO · UGG australia · LUIS TRENKER · Millefiori MILANO · UNDER ARMOUR

LUST BOXX

„JEDER DARF SICH WOHLFÜHLEN. ALLE BEDÜRFNISSE SIND ES WERT, BEACHTET ZU WERDEN.“

KRAFT STÄRKE *Balance*

Sich wohlfühlen. Einfach im Hier und Jetzt sein dürfen. Ganz bedingungslos und genau so, wie es der Moment bringt.

FÜR SICH SELBST
Im DAS KRONTHALER geht es nicht nur um kulinarische Genussmomente, erlesene Weine und wunderschöne Wanderwege. Es geht ebenso um Balance, um Entschleunigung und darum, einen neuen Zugang zu sich selbst zu finden. Ruhe und Entspannung, kombiniert mit Yoga und Aktivsein inmitten der Natur. All das schenkt neue Kraft und Stärke – für Körper, Geist und Seele.

MIT DER NATUR VERBUNDEN
In Alleinlage am Waldrand, hoch über der Naturparkgemeinde Achenkirch, beginnt die Natur direkt vor der Hoteltür. Wald, Berge und der Achensee. Im DAS KRONTHALER ist die Natur nicht nur geschätzte Nachbarin, sondern auch Zentrum aller Werte. Es ist ein Ort, wo Sie die Energie der Elemente, die Stärke der Berge und die Wirkungskraft der Natur hautnah erleben.

BEWUSSTE AUSZEIT
Ein Urlaub im DAS KRONTHALER bietet die Möglichkeit, einen bewussten Lebensstil auf allen Ebenen zu spüren. Der Kraftort zwischen Berg & See ist wie dafür geschaffen, Gesundheit zum Erlebnis zu machen. Beim geführten Waldbaden mit Biophilia-Effekt, bei verschiedenen Yoga.Retreats im Rhythmus der Jahreszeiten oder bei den geführten Basen- oder Food.Retreats.

Aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Lernen Sie neue Methoden zur Entspannung und Regeneration kennen. Holen Sie sich einen neuen Input für einen bewussten Lebensstil in der modernen Welt.

Namasté

YOGA.SESSIONS
Yoga im DAS KRONTHALER ist Yoga im Schutz der Weisheit der Berge. Inmitten der lebendigen Kraft der alpinen Kulisse. Hier fließen die Energien rein und klar.

Erleben Sie Yoga.Sessions im Rahmen unseres wöchentlichen Aktivprogramms mit unseren Yoginis und kommen Sie in Ihrer eigenen Mitte an.

YOGA.RETREATS

IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN DIE EIGENE MITTE FINDEN.

5 Nächte ab € 1.044,00 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 unsere 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- und Meditationseinheiten umfasst das Yoga.Retreat auch Spa-Behandlungen, Workshops sowie unser DAS KRONTHALER Kulinarium.

- **Yoga.Retreat NEUBEGINN**
  08. bis 13. Jänner 2023
- **Yoga.Retreat WALDGEFLÜSTER**
  30. April bis 05. Mai 2023
- **Yoga.Retreat SOMMERBRISE**
  18. bis 23. Juni 2023
- **Yoga.Retreat WALDGEFLÜSTER**
  17. bis 22. September 2023
- **Yoga.Retreat WINTEREINSTIMMUNG**
  12. bis 17. November 2023

Impulsvorträge

Interessante Vorträge zu Themen wie Gesundheit, Ernährung, Sport und vieles mehr finden das ganze Jahr über im DAS KRONTHALER statt. Mit herausragenden Persönlichkeiten unserer starken Partner R1 Sportsclub, Biogena, Monika Schmiderer, Dr. Florian Überall, uvm.

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

BASEN.RETREAT

FASTEN, OHNE ZU HUNGERN.
VITALITÄT MIT VIEL BEWUSSTSEIN.

6 Nächte ab € 1.382,00 pro Person
05. bis 12. März, 07. bis 14. Mai, 08. bis 15. Oktober, & 19. bis 26. November 2023

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.

FOOD.RETREATS

IM RHYTHMUS DER JAHRESZEITEN DIE EIGENE MITTE FINDEN.

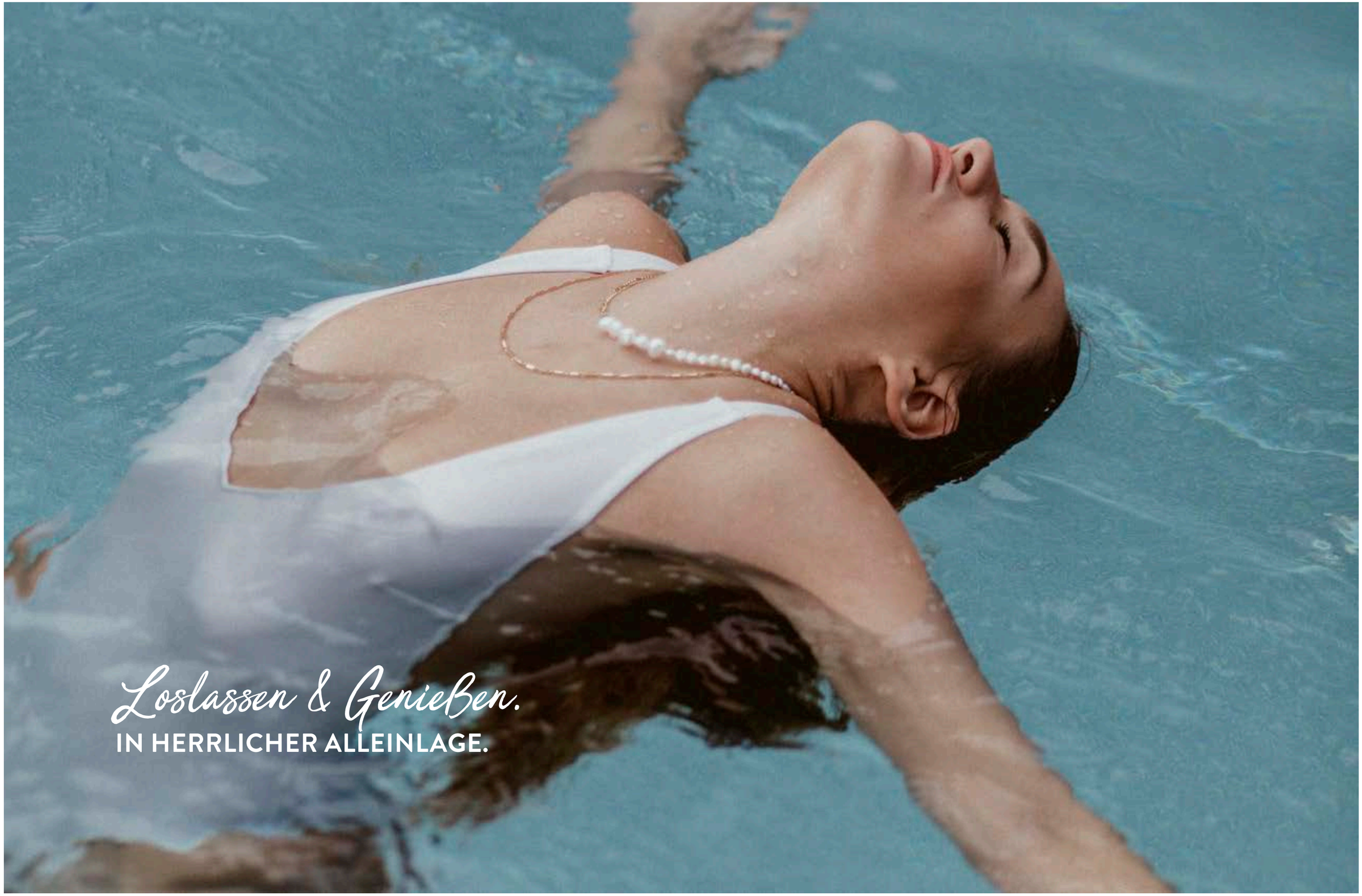
5 Nächte ab € 1.298,00 pro Person

Die Kombination von tibetischen Körperübungen, ausgewählten Bewegungen, Tiefenentspannung und richtiger Ernährung machen die FOOD.RETREATS im DAS KRONTHALER einzigartig. In der neuen Cooking.Lounge erfahren die TeilnehmerInnen mehr über die Herstellung von Gerichten und völlig neue Geschmacksempfindungen, welche den Körper in die innere Ruhe bringen, werden entfacht.

Abgestimmt auf die vier Jahreszeiten erleben Sie gemeinsam mit Dr. Florian Überall sechstägige Retreats ganz nach dem Motto: „Lass Nahrung die Quelle für deine glückliche Persönlichkeit sein."

- **FOOD.BEAUTY**
  29. Jänner bis 03. Februar 2023
- **FOOD.BRAIN**
  19. bis 24. März 2023
- **FOOD.HARMONY**
  25. bis 30. Juni 2023
- **FOOD.RHYTHM**
  22. bis 27. Oktober 2023

Weitere Informationen zu den Food.Retreats auf **S. 61**


Loslassen & Genießen.
IN HERRLICHER ALLEINLAGE.

DAS 1x1 DES IONISIERTEN WASSERS

Bitte mit Grad 1 beginnen, anschließend auf maximal Stufe 4 steigern.
Somit kann der Körper langsam entgiften bzw. sich an den Prozess gewöhnen.

- **STUFE 1**
  für Einsteiger zum Trinken | 7 - 7,5 pH-Wert
- **STUFE 2**
  zum Trinken | 7,5 - 8 pH-Wert
- **STUFE 3**
  zum Trinken und Kochen, auch für Tee und Kaffee | 8 - 8,5 pH-Wert
- **STUFE 4**
  zum Trinken und Kochen, auch für Tee und Kaffee
- **STUFE 5**
  zum Waschen von Obst und Gemüse, nicht zum Trinken | 9 - 9,5 pH-Wert

IONISIERTES *Lebenselixier*

Bereits in vielen Teilen der Welt zählt Wasser zu absoluter Mangelware. Spätestens dann, wenn wir uns in Gefilde begeben, in denen Wasser aus dem Wasserhahn nicht trinkbar ist, wird uns bewusst, welch wertvolles Geschenk unsere Umwelt hier für uns bereithält. Frisches Tiroler Quellwasser aus dem hauseigenen Wasserbrunnen – genau das ist im DAS KRONTHALER möglich.

Als selbstverständlich sehen wir das schon lange nicht mehr. Genau darum hegen und pflegen wir unsere Umwelt. Denn das trinkbare Wasser aus dem Wasserhahn muss bleiben. Da sind wir uns alle einig. Unser Wasser entstammt den Tiefen der Berge. Seine Reinheit und Mineralität verdankt das Wasser der langen Verweildauer in den Gesteinsschichten der Alpen. Dieser natürliche Filter ist ein Garant für seine Reinheit. Zudem ist es frei von Kalorien – es ist unsere Lebensquelle und hält uns gesund.

LEBENDIGES WASSER
So bezeichnen wir unser ionisiertes Wasser. Direkt aus der Quelle wird das Basenwasser mit kleinen Molekülverbindungen angereichert, welche unseren Molekülen im Körper sehr ähnlich sind. Mit einem pH-Wert zwischen 8-10 ist das Wasser basisch geworden. Beim Trinken kann das Wasser unseren pH-Wert im Körper senken und wirkt gegen eine Übersäuerung im Körper. Das kann ein Ungleichgewicht des Basen-Säure-Haushalts im Körper ausgleichen. Auch wird dem Wasser eine heilende und positive Wirkung nachgesagt. Das Antreiben des eigenen Stoffwechsels unterstützt die Aufnahme von Nährstoffen. Seine antioxidative Wirkung gibt dem Körper zudem dringend benötigte Elektronen. Beginnen Sie langsam mit dem Trinken und steigern Sie von Stufe eins auf maximal Stufe vier. Stufe fünf ist dem Waschen von Obst und Gemüse vorbehalten und sollte nicht getrunken werden.

INFUSED WATER
Wer sein Wasser nicht immer pur trinken möchte, der kann mit unterschiedlichen Zutaten seinem Wasser einen persönlichen Geschmack geben. Das kann ganz klasssisch mit einer Zitrone oder mit unterschiedlichen Kräutern aus unserem Hanggarten erfolgen. Hier gilt das Motto: Erlaubt ist, was schmeckt. Besonders beliebt: Holunderblüten, Minze, wilde Beeren und Rosmarin. Einfach ausprobieren und seinen Geschmack finden – das wäre unser Tipp.

Kunstwerk SCHLAFRAUM

Absolute Schlafgesundheit. Das ist die Vision von Günther Hlebaina, denn er sieht in Schlaf einen essentiellen Baustein für ein erfülltes Leben. Im DAS KRONTHALER setzt er diese Vision gemeinsam mit Raumausstatter und Dipl. Geobiologen Ernst Schwarzhans um – im Kunstwerk Schlafraum, bei dem jedes Detail auf höchste Schlafqualität abgestimmt ist. Wo durch Farbe, Licht und Materialien Tiefenentspannung und Regeneration unterstützt und Schlafgesundheit gefördert werden.

GESUND SCHLAFEN UND GESUND ERWACHEN

Eigens für DAS KRONTHALER entwickelte Matratzen sorgen über die integrierte Pyramidenstruktur und den stabilen Kern für ergonomischen Schlafkomfort. Die staubdichten, waschbaren Hüllen sind frei von Metallbeschichtungen und garantieren einen energetisch gesunden Schlaf.
Sorgfältig ausgewählte Böden vermitteln nicht nur für Wohlfühl-Flair, sondern sind als speziell entwickelte Qualitätsanfertigungen ebenfalls Teil des gesunden Schlafkonzepts.

> „VON DER WANDFARBE BIS HIN ZUR BETTWÄSCHE, VOM MATRATZENDESIGN BIS HIN ZUR WASSERVERSORGUNG – KAUM EIN HOTEL INVESTIERT SO ENGAGIERT IN DIE SCHLAFGESUNDHEIT SEINER GÄSTE WIE DAS KRONTHALER.“
>
> Ernst Schwarzhans, Dipl. Geobiologe

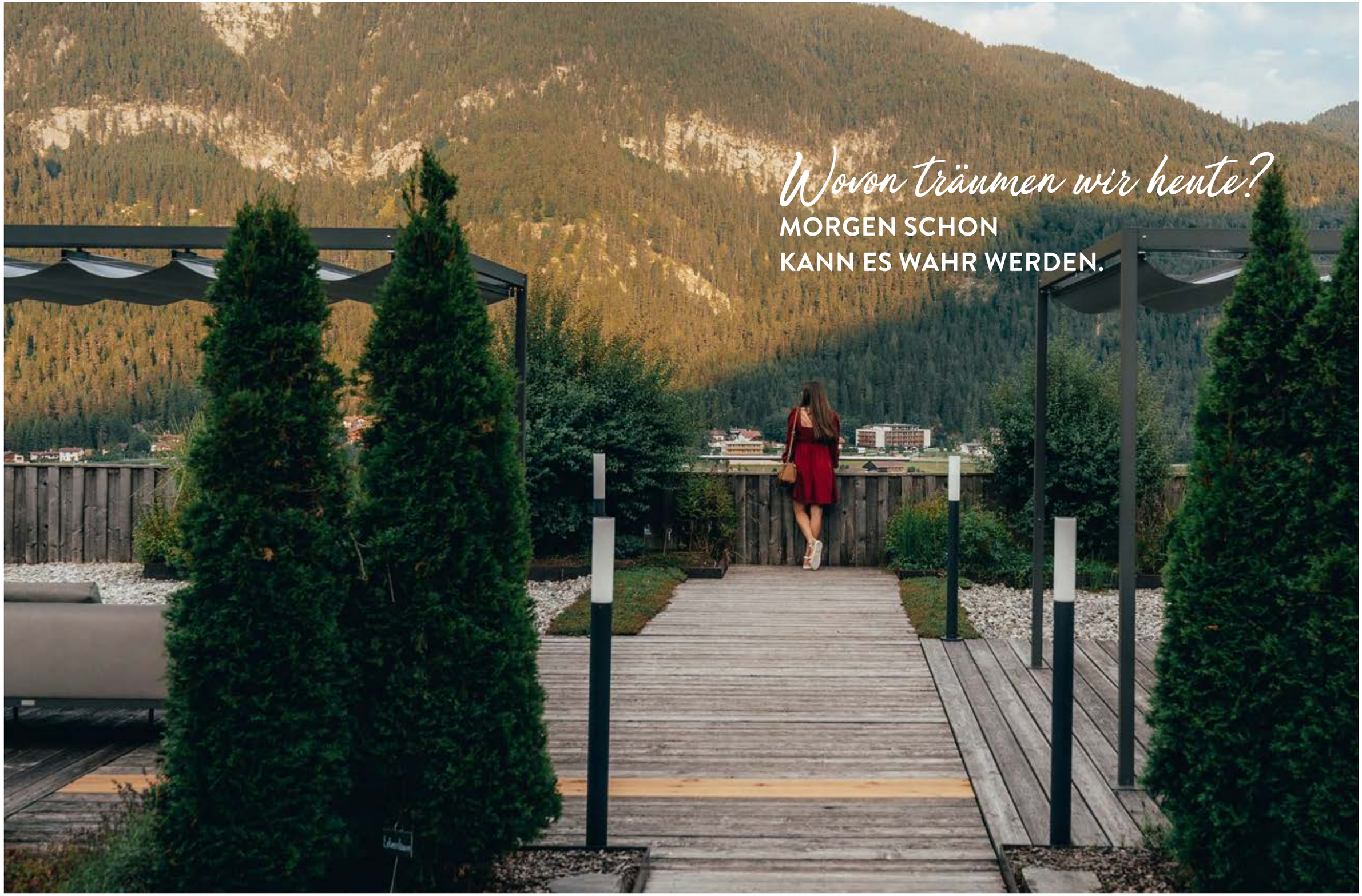
HARMONIE ERLEBEN

Von der Feng-Shui Ausrichtung und den farbpsychologisch abgestimmten Designelementen bis hin zur gesamten Lichtgestaltung des Raumes. Harmonie. Klarheit. Ästhetik. Ein eigens verarbeiteter 3-Schicht Eichenboden sorgt dank schallabsorbierender Kleber für exzellente Trittschalldämmung. Die Licht- und Farbgestaltung orientiert sich, wie auch im gesamten DAS KRONTHALER, an der Elementenlehre. Ein erdfarbener Grundton, der Stabilität und Geborgenheit vermittelt. Warme Rotanteile, die den emotionalen Geist beleben. Natürliche Farben, die die umliegende Natur aufgreifen und im Hotel wiedererwachen lassen. Eine Farbwelt, die entschleunigt, beruhigt und zugleich energetisiert.

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN

Für höchste ökologische Qualitätsstandards. Sowohl Matratzen als auch Unterbetten, Topper, Kissen, Zudecken und Bezugsstoffe entsprechen dem ÖKO-TEXT® Standard 100 und sind völlig frei von metallischen Beschichtungen. Bei allen anderen Stoffen wurde ebenfalls bewusst auf eine metallische Beschichtung, auf Chlorbleiche und schädliche Silberpartikel verzichtet. Anstelle klassischer Boxspringbetten mit Federn werden von Tischlerhand gefertigte Öko-Boxbetten verwendet – ohne Metallfedern, die über Strahlenleitung die Schlafqualität beeinträchtigen.

Bewusstsein in jedem Detail. Von der Matratze bis zum Nähgarn. Von der Wasserqualität bis zur Wandfarbe. Von der Lichtwärme bis zur Raumausrichtung. So entsteht es, das unvergessliche Kunstwerk – der perfekte Schlafraum im DAS KRONTHALER.


Wovon träumen wir heute?
MORGEN SCHON
KANN ES WAHR WERDEN.

Kunst. Klang. KLASSIK.

Von 14. bis 17. Juli 2022 fand zum zweiten Mal KLASSIK.UNIQUE statt. Ein Klassikkonzert mit renommierten Stars. Eine beeindruckende Bergkulisse. Ein Musikfestival mit einem Rahmenprogramm für alle Sinne.

Einzigartig sollte es ein. Und das war es auch. Sowohl für die Gäste als auch für den Hotelchef Günther Hlebaina, der 2019 gemeinsam mit der weltbekannten Sopranistin Eva Lind das Klassikevent am Achensee ins Leben gerufen hat. „Wir haben lange darauf gewartet und jetzt ist es endlich wieder so weit. Klassik.Unique. 2022 kann in vollem Umfang stattfinden". Dass man sich dafür etwas ganz Besonderes ausgedacht hat, das ist klar. Von den drei Tagen bei der Premiere hat sich das Event auf vier Tage inklusive umfangreichem Rahmenprogramm erweitert.

GEMEINSAM GESCHAFFEN

Die Tiroler Sopranistin Eva Lind, die seit 1985 auf den ganz großen Bühnen der Klassik-Welt aufgetreten ist, zahlreiche Shows moderiert und inzwischen sogar eine Professur an der Universidade Federal do Amazonas innehat, ist die Hauptperson, der dieses einzigartige Musikfestival zu verdanken ist. Sie betont aber immer, dass die Idee eigentlich von Günther Hlebaina stammte. Musik ist bereits seit der Kindheit Teil seines Lebens. „Besonders die klassische Musik bringt mich wieder zu mir selbst zurück. Sie gibt Kraft, vermittelt aber zugleich auch pure Lebensfreude", so Hlebaina. Auf die Frage nach seiner Inspiration, nach der Herkunft dieser doch sehr außergewöhnlichen Idee, verweist er jedoch zurück auf Eva Lind. Man lacht gemeinsam. Eine Idee für ein Konzert, die zusammen mit der Umsetzungskraft des ganzen Teams zu einem grandiosen und fulminanten Event, gefüllt mit Klassik-Genuss, geworden ist.

KUNST, KLANG UND KULINARIK

Eine Kombination voller Inspiration. Ein Programm voller Erlebnisse. Unvergesslich. Einzigartig. Ganze vier Tage, die im Zeichen hochkarätiger Musikdarbietungen stehen, gepaart mit Genuss für alle Sinne. Das fulminante Open.Air mit internationalen Stars und Talenten als Höhepunkt eines umfangreichen Rahmenprogramms. All das macht KLASSIK.UNIQUE zu einem stimmigen Sommerfestival mit legerem Lebensgefühl.

VIER TAGE DREI ABENDE UND EIN GRANDIOSES GEFÜHL

ALM.WANDERUNG

Ein ganz besonderer Gast, der auch in diesem Jahr bei Klassik.Unique. nicht fehlen durfte: Peter Habeler, die weltberühmte Bergsteigerlegende, die bereits im Jahr 1978 gemeinsam mit Reinhold Messner zum ersten Mal den Mount Everest ohne Sauerstoff bestieg. Seitdem haben es ihm zahlreiche andere Bergsteiger gleichgetan. So vital und abenteuerlustig ist der inzwischen 80-Jährige auch heute noch. „Alter ist keine Zahl. Alter ist ein Gefühl – und da bin ich noch lange nicht am Ende", lacht der sympathische Tiroler als Antwort auf die Frage, ob ihm das Alter Probleme bereitet.

Gemeinsam mit Eva Lind führte Peter Habeler die Gäste an einem sonnigen Sommertag auf die nahegelegene Zöhreralm. Mit Harfenbegleitung der jungen Magdalena Außerlechner, einem begabten Nachwuchstalent der Eva Lind Musikakademie, wurde vom Hüttenwirt Hannes Gruber zur köstlichen Tiroler Jause geladen.

„Jeder hat seinen eigenen Mount Everest", ist Peter Habeler überzeugt. „Und das kann wirklich alles sein", erklärt er abends den Gästen, die fasziniert seinem Impulsvortrag über das Leben auf den höchsten Gipfeln der Welt lauschen. Trotz der Gefahr und Herausforderungen auf seinen extremen Bergbesteigungen verliert er niemals seinen Humor. Mut, und vor allem auch eine grundlegende Positivität, dürfen nicht fehlen. „Manchmal muss man den Sprung ins Ungewisse wagen. Man muss vertrauen. Nur dann kann man seinen ganz persönlichen Mount Everest bezwingen."

„DIE KOMBINATION AUS BERG UND MUSIK, DAS IST DAS SCHÖNSTE FÜR MICH."

Peter Habeler

NACHWUCHSTALENTE GANZ GROSS

Die Zusammenarbeit von Eva Lind und Günther Hlebaina entstand durch die Musikakademie, die im DAS KRONTHALER bereits 2015 einen außergewöhnlichen Ort für die Förderung von Nachwuchstalenten gefunden hat. „Auch wenn ich nie geplant hatte, zu unterrichten, und es liebe, auf der Bühne zu stehen. Teil der Geschichte von Talenten zu werden, ihnen Hilfreiches mit auf den Weg zu geben und meine Leidenschaft für die klassische Musik zu vermitteln, ist für mich etwas ganz Besonderes", so Eva Lind.

Genau aus diesem Grund vereint Klassik.Unique die großen Stars der klassischen Musikszene mit außergewöhnlichen Nachwuchstalenten. Dieses Jahr durfte Selina Danzel mit ihrer Querflöte beim Open.Air auf der großen Bühne stehen. Weitere musikalische Untermalungen der jungen Künstler gab es auch an zahlreichen anderen Stellen. So etwa beim klangvollen Galadinner am Freitag oder der Matinée mit Lesung am Sonntag.

DER JUNGE WILDE AM HERD

Das klangvoll umrahmte 5.Gang.[Klassik].Dinner, kreiert von Gastkoch Julian Hofbauer, ist das kulinarische Highlight des mehrtätigen Programms. Als Sieger des Kochwettbewerbs „Junge Wilde" 2021 ist er inzwischen eine Bekanntheit am nationalen sowie am internationalen Kochhimmel. Mit einer Kombination aus Tradition und exotischen Elementen, mit viel Kreativität und Können sowie perfekt abgestimmten Geschmackselementen versetzte der 25-jährige Shootingstar die Gäste im DAS KRONTHALER in genüssliches Staunen.

Eva Lind, Julian Hofbauer und Günther Hlebaina luden zum Aperitif. Die jungen Talente Constanze Koblitz, Jana Stadlmayer und Matteo Rasic stimmten das Dinner mit Stücken an, unter anderem von Johann Strauss und Francesco Cilea. Die Zeit zwischen den Gängen wurde durch weitere musikalische Darbietungen mit Klang gefüllt.

EIN BUNTES RAHMENPROGRAMM

Ein Aktivprogramm wie immer – nur anders. Besondere Erlebnisse, immer in Verbindung mit der Natur und der Musik. So sorgte ein Nachwuchstalent der Eva Lind Musikakademie bei der Sonnenaufgangswanderung für Gänsehautmomente am Gipfel, und die Yoga Sessions wurden von klassischer Musik begleitet. Im Hanggarten konnte bei der Serenade in herrlicher Umgebung wunderbaren Stücken gelauscht werden. Stand-up-Paddeln am Achensee, Biophila-Wanderung oder ein aufregender Testdrive mit einem der neuesten Porsche-Modelle, die vom Kooperationspartner Porsche Innsbruck zur Verfügung gestellt wurden. Weindegustationen im einmaligen Ambiente der Kapelle. Und die Styling-Lounge, die den Gästen den letzten Schliff für den großen Konzertabend verlieh.

FULMINANTES HIGHLIGHT

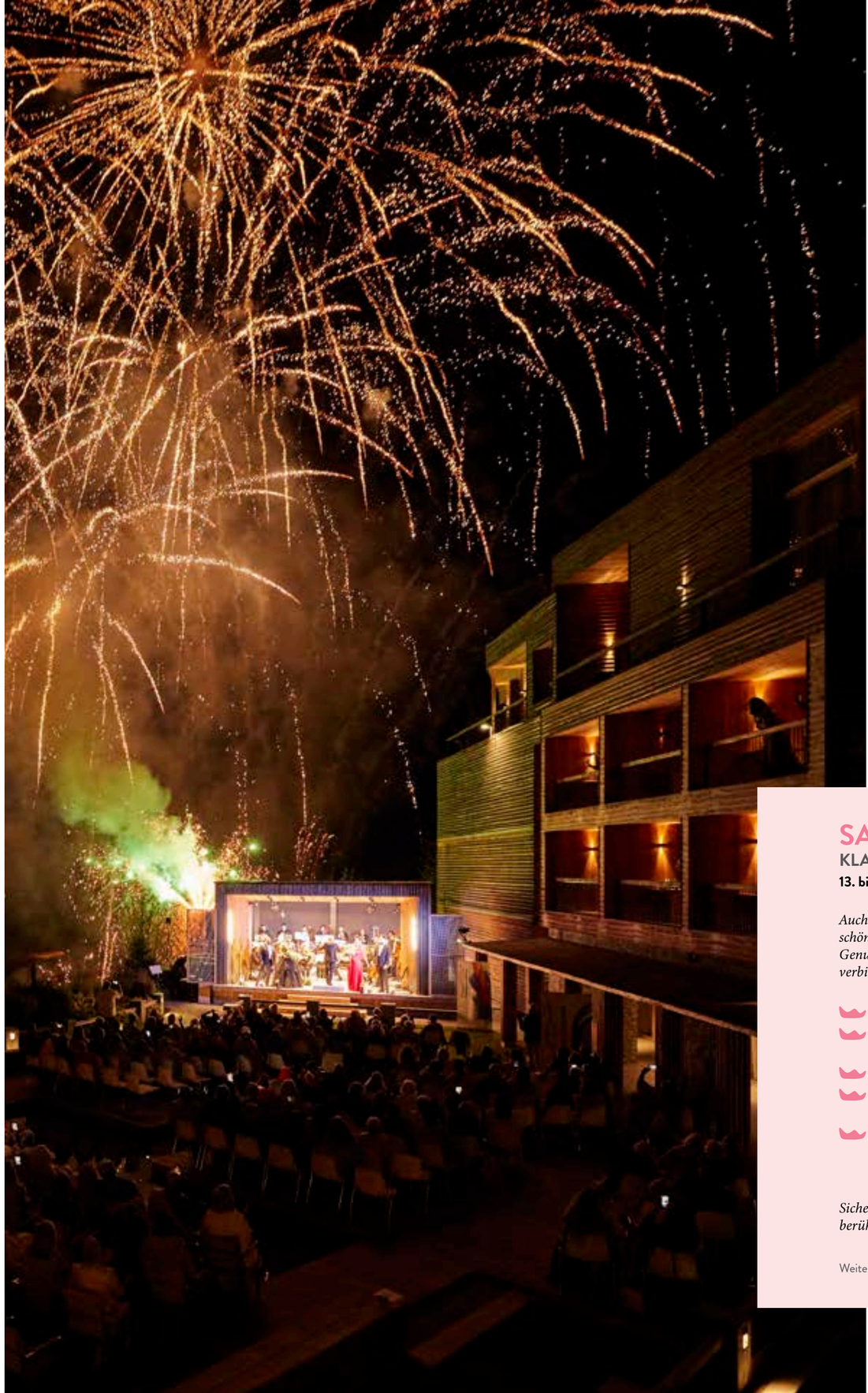
Von der Musik gefangen, von der Kulinarik verwöhnt, von edlen Tropfen begeistert. Unter sternenklarem Himmel und vor der beeindruckenden Bergkulisse verwandelte sich am Samstagabend die Panoramaterrasse zur Bühne für den Höhepunkt des Klassik.Unique Wochenendes.

Die Plätze direkt vor der Panoramabühne und auf den Plateaus am Seerosenteich boten Gänsehautgefühl. Die Dachterrasse der BAR HimmelNAH 999 wurde zur exklusiven Empore umfunktioniert. Und die Balkone der Hotelzimmer wurden zu privaten Logen.

Stimmen, die tief berührten, Meisterwerke der Klassik und die Kulisse rundherum schufen ein einzigartiges Erlebnis. Auf der Bühne standen internationale Stars wie Ramón Vargas, Zoryana Kushpler und Benjamind Schmid und auch Eva Lind selbst, sowie die beiden Tiroler Nachwuchstalente Wolfgang Schwaiger und Selina Danzl, begleitet durch das Tiroler Kammerorchester InnStrumenti unter der Leitung von Gerhard Sammer.

In ihrer schönsten Form konnten die Werke von Beethoven, Mozart bis hin zu Verdi aus nächster Nähe genossen werden. Ein magischer Zauber war zu spüren, der beim abschließenden Klangfeuerwerk sein größtes Funkeln versprühte.

Eva Lind spricht von einer Sternstunde. Von einem unvergesslichen Abend. Von einem herrlichen Festivalwochenende. Wie man das noch toppen kann? „Es hat einfach alles gepasst. Das Wetter war perfekt, der Ablauf reibungslos und sogar das Feuerwerk endete auf die Sekunde genau gemeinsam mit der Musik. Wir haben eine Sternstunde erlebt. Wie man das noch toppen kann? Ich weiß es nicht."



MATINÉE MIT LESUNG

Ein Nachklang am Sonntagmorgen. Julia Stemberger las Texte von Isabel Allende, die um sinnliche Verführungen und Genuss jeder Art kreisen. Die Violinistinnen Teresa Wakolbinger und Martina Miedl schufen den perfekten Rahmen für die künstlerisch-heitere Stunde voll kluger Unterhaltung, während die Gäste auf der Panoramaterrasse einen sonnigen Morgen genießen durften.

FAMILIÄR UND PERSÖNLICH

Selbst Eva Lind, der große Star des gesamten Events, die nicht nur mit ihrer unglaublichen Sopranstimme begeisterte, sondern außerdem das gesamte Event charmant, humorvoll und wirklich einzigartig moderierte, war nicht immer in eleganter Abendgarderobe unterwegs. Bei der Bergwanderung in Lederhosen und passender Bluse, beim Lunch ganz ungezwungen und leger. Familiär und persönlich, trotz großem Event und namhafter Stars, spannender Aufregung und tiefer Ruhe.

Auch dem Hotelchef Günther Hlebaina begegnete man stets im Gespräch mit seinen Gästen. Zum DAS KRONTHALER Lebensluxus gehört genau dieses familiäre Gefühl, diese Geborgenheit, diese Leidenschaft zur Gastfreundschaft, zur persönlichen Verbindung und zu all dem, was die Musik berührt.

SAVE THE DATE

KLASSIK.UNIQUE. 2023

13. bis 16. Juli 2023

Auch 2023 wird DAS KRONTHALER wieder zum Klangraum für schönste Klassik. Locker und doch den Stars von Welt angemessen. Genussreich und voller Begegnungen, die von Mensch zu Mensch verbinden.

- JAZZ.KLANG auf der MS Achensee
- KLASSIK.DINNER mit Weinbegleitung und musikalischer Umrahmung
- ALM.WANDERUNG und Gipfelgespräch
- KLASSIK.UNIQUE Open Air mit Eva Lind, internationalen Stars & Nachwuchstalenten
- DAS KRONTHALER.[Aktivprogramm] mit Erlebnissen in der Natur, Porsche.[Driving].Experience, Weindegustation, Yoga, Meditation, uvm.

Sichern Sie sich Ihren Platz und freuen Sie sich schon heute auf berührende Momente!

Weitere Informationen & Buchung unter: **www.daskronthaler.com**

Kreative AUSZEIT

Es ist kurz vor Weihnachten, die Tage werden kürzer, Ruhe und Besinnlichkeit kehren ein. Das Heim wird weihnachtlich geschmückt. Bei vielen darf auch der Adventkranz, eine alte Tradition, nicht fehlen, um sich richtig auf die Vorweihnachtszeit einzustimmen.

Das Adventkranzbinden ist ein alter Brauch, der auch im DAS KRONTHALER aus der Vorweihnachtszeit nicht mehr wegzudenken ist. Ende November, kurz vor dem ersten Adventwochenende, findet der Do-it-Yourself-Adventworkshop mit Florist Markus Alexander Reinhold und Frank Wüstermann statt.

SELBST VON HAND GEMACHT

Vom Adventkranz bis hin zu stimmungsvollen Arrangements für ein weihnachtliches Zuhause. An vier Tagen steht Kreativität an oberster Stelle. Unter professioneller Anleitung der beiden Floristen wird an verschiedenen Werkstücken gezeigt, wie Sie mit den besten Arrangements Ihr Zuhause verzaubern können. Die selbstgemachten Adventkreationen, dürfen am Ende des Workshops natürlich mit nach Hause genommen werden.

EIN ALTER BRAUCH

Der im 19. Jahrhundert entstandene Brauch des Abzählens der Tage bis zum Weihnachtsfest erfreut mittlerweile Jung und Alt. Auch der gebundene Adventkranz mit vier Kerzen, die nacheinander an den vier Adventsonntagen entzündet werden, ist nach wie vor ein gelebter Brauch. Der Kreativität von Adventkränzen sind heute fast keine Grenzen mehr gesetzt – von traditionell bis hin zu avantgardistisch ist alles möglich. Von klein bis riesengroß. Der Kranz ist aber auch ein Lichtbogen, der auf eine alte Bergarbeitertradition zurückgeht. Er war der Ausdruck der Sehnsucht der Bergleute nach Sonnenlicht in der dunklen Jahreszeit.

DEN WORKSHOP MIT IHRER AUSZEIT VERBINDEN.

Vorweihnachtliche Urlaubstage in Kombination mit dem DIY-Workshop, in denen sich auch ausreichend Zeit für Ruhe und Erholung finden lässt. Eine wunderbare Vorbereitung auf eine oftmals hektische Weihnachtszeit.

DIY-Adventworkshop

19. BIS 22. NOVEMBER &
23. BIS 26. NOVEMBER 2023

Lust und Zeit für kreative und zugleich genussreiche Tage im DAS KRONTHALER? Sicher Sie sich Ihren Platz im Workshop 2023 – die Teilnehmeranzahl ist begrenzt!

Melden Sie sich bereits jetzt an:
marketing@daskronthaler.com

It's Tea Time.
KOMME GLEICH!

KRÄUTER *so fein*

Ein Rückzugsort mit Kräuterkraft. Ein kleiner Garten, der zum Paradies geworden ist. Mit viel Liebe und vielen Kräutern. Mit intensiver Hingabe und frischen Ideen. Es war Hotelchef Günther Hlebaina selbst, der hier Hand angelegt und sich mit vollem Herzen dem Projekt Hanggarten gewidmet hat.

Ein Rückzugsort, nicht nur für den Chef, sondern ganz besonders für die Gäste, die nachdenklich durch den Hanggarten streifen oder verträumt von einem der Rückzugplateaus mit Sonnenliegen den Blick in die Ferne schweifen lassen. Die Aussicht, ein Traum. Sie unterstreicht die Weite, das Gefühl von Freiheit, von Einfach-sein-dürfen. Genauso, wie man es im DAS KRONTHALER überall erlebt. Nur intensiver. Deutlicher. Näher.

Kleine Erweiterungen, neue Ideen, durchdachte Umgestaltungen. Der Hanggarten wurde in den letzten Jahren zu einem Ort verwandelt, in dem die Kraft der Natur spürbar und der Duft der Kräuter erlebbar ist. Verspielt und romantisch, mit antikem Gartenhäuschen und kleinem Teich. Gepflegt und modern gestaltet, mit Rückzugsorten und Erfrischungsdusche. Und natürlich das Wichtigste: Jede Menge Kräuter, Blumen, Bäume und Sträucher.

GENUSSVOLLE KRÄUTER

Rosmarin, Thymian, Schnittlauch und Petersilie – die Klassiker. Direkt daneben Besonderheiten und Raritäten, seltene Kräuter, die nicht in jedem Garten zu finden sind. Täglich frisch geerntet, werden sie in der DAS KRONTHALER Cuisine verarbeitet, verfeinern am Buffet die exquisiten Kleinigkeiten und gestalten auch das Geschmackserlebnis des GOURMET.Dinners mit. Kräuter kreativ kombinieren. Darum geht es. Sie finden sich in süßen Desserts und in erfrischenden Drinks. Sorgen für eine Überraschung, wo man sie nicht erwarten würde. Eine Entdeckung. Genussmomente, die den Horizont erweitern, um die Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern.

Gartenbar

NEU AB SOMMER 2023

Sommer, Sonne und blauer Himmel.
Ab Sommer 2023 ist im Hanggarten auch für die nötige Erfrischung zwischendurch bestens gesorgt. Wenn es an der Zeit ist, sich nach draußen zu begeben und die warmen Sonnenstrahlen und eine kühle Erfrischung zu genießen. Gesagt, getan, geplant. Verschiedene Getränke und jede Menge Kräuterspecials wird es geben. Sommer-Feeling inklusive.

WOHLTUENDE KRÄUTER
Heilkräuter gehören zu den natürlichen Heilmitteln, deren Kraft sich die Menschen bereits seit Jahrhunderten zunutze machen. In der Wissenschaft der Phytotherapie, der Kräutermedizin, befasst man sich intensiv damit, wie Kräuter und Pflanzen eingesetzt werden können, um die Gesundheit zu fördern und Beschwerden zu lindern.

In ihrer ursprünglichen Form, getrocknet als Tees, verarbeitet zu Ölen oder Badezusätzen: Kräuter leisten in ihrer Anwendung einen wertvollen Beitrag zur Gesundheit des Menschen. Sie steigern das Wohlbefinden, sie unterstützen die innere Ausgeglichenheit. Und sie sind auch energetisierender und revitalisierender Begleiter der Treatments nach Susanne Kaufmann in der natur[e].spa.BOXX.

NATÜRLICHE TREATMENTS
Kräutermolkebad, Hamamelisbad, Johannniskrautmolkebad, Ölbäder mit Lavendel, Ylang Ylang und Patchouli, Heubad mit hohem Kräutergehalt. Aus den vollen Kräften der Natur schöpfen. Haut und Sinne verwöhnen. Die heilende Wirkung der Kräuter am eigenen Körper erleben. Von Susanne Kaufmann entwickelt und in der natur[e].spa.BOXX zelebriert. Traditionelle Anwendungsformen und Massagetechniken ergänzen sich zu wirkungsvollen und wohltuenden Behandlungen.

KRÄUTER ERLEBEN

Über die Vielfalt staunen. Sich der Wirkungen und Wirksamkeiten der einzelnen Pflanzen bewusst werden. Als Teil des DAS KRONTHALER Aktivprogramms führt Kräuterexpertin Edith die Gäste bei der wöchentlichen Kräutertour durch den Hanggarten und erzählt von den positiven Eigenschaften und spannenden Eigenheiten der verschiedenen Kräuter und Pflanzen.

Rund um die einzelnen Kräuterbeete entfaltet sich ein Zauber und ein Duft, der sofort alle Sinne berührt. Bäume und Sträucher spenden Schatten in der Hitze des Sommers. Die Natur macht sich in ihrer vollen Pracht bemerkbar. Kräuter, Heilpflanzen und Gennusszutaten.

GENUSSVOLLE KRÄUTER
Sie können heilen und helfen. Sie können beruhigen und beleben. Sie können aber auch einfach nur gut schmecken. Davon können sich die Gäste am Ende der Tour bei einer kleinen Kostprobe unserer in-house produzierten Kräuterköstlichkeiten selbst überzeugen. Brennnesselbutter, Pfefferminztee oder erfrischende Kräuterlimonaden werden degustiert.

WUNDERKRAUT BRENNNESSEL

Speziell die Brennnessel sorgt immer für großes Erstaunen unter den Gästen. Das Kraut ist im Hanggarten großzügig vertreten. Natürlich nur dort, wo man sie als Besucher nicht unangenehm zu spüren bekommt. In der Brennnessel steckt so viel! In den Blättern befinden sich organische Säuren wie Kaffeoyläpfelsäure, ätherisches Öl und Kieselsäure. Das Garten-„Unkraut“ enthält mehr Vitamin C als Zitrusfrüchte und ist zudem reich an Mineralstoffen wie Eisen, Kalium und Magnesium und sekundären Pflanzenstoffen wie den Flavonoiden. Flavonoide sorgen zusammen mit Kalium für die entwässernde Wirkung der Blätter. Überraschenderweise sind Brennnesseln auch eiweißreich, sodass die Blätter durchaus Mehrwert haben und es sich lohnt, sie in der Küche auszuprobieren, vor allem für Vegetarier und Veganer. So haben zum Bespiel 100 Gramm frische Brennnesselblätter ähnlich viel Eiweiß wie die gleiche Menge frischer Hülsenfrüchte, nämlich bis zu 8 Gramm.

VON DER WURZEL BIS ZUM SAMEN
Die Brennnessel ist von der Wurzel bis hin zum Samen verwertbar. Das Kraut ist sowohl im rohen als auch im verarbeiteten Zustand essbar. Das gilt für alle ihre Pflanzenteile, wobei Blätter und Samen am häufigsten verzehrt werden. Im verarbeiteten Zustand sind die Blätter unproblematisch essbar – Angst vor den Brennhärchen sind absolut unbegründet. Aus den Wurzeln wird Brennnesselsud gebraut, zur Verwendung als Pflanzenstärkungsmittel oder als Haarwasser zur Stärkung der Haare. Die Blätter können als Tee, Pesto, Salat oder Spinat genossen werden. Die Samen werden frisch oder getrocknet bzw. geröstet als Gewürz oder einfach zum Knabbern als Müsli- oder Salattopping verwendet.

TIPP VON EXPERTIN EDITH
Erntezeit für Brennnesseln ist Mai bis September. Man kann auch beherzt ohne Handschuhe vorgehen. Wenn Sie keine Handschuhe zur Verfügung haben, sollten Sie beachten, dass Sie die Blätter von unten nach oben streichend pflücken. Die Verarbeitung der frischen Blätter, Wurzeln oder Samen sollte so rasch wie möglich erfolgen.

BRENNNESSELBUTTER

Vollgepackt mit wichtigen Mineralstoffen, Spurenelementen und Vitaminen, ist die Brennnessel mehr als ein lästiges Unkraut. Daher sollte man die nährstoffreiche Wildpflanze ernten, anstatt sie auszureißen, in Gerichte einbauen oder zu einer köstlichen Brennnesselbutter verarbeiten.

- eine Handvoll Brennnesseln
- 250 g weiche Butter
- geriebene Zitronenschale
- 2-3 Knoblauchzehen
- Salz & Pfeffer

Die Brennnesselblätter fein aufschneiden, mit der Butter verrühren und geriebene Zitronenschale, gepresste Knoblauchzehen, Salz und Pfeffer untermengen. Schmeckt hervorragend zu Pellkartoffeln oder als Aufstrich auf einer Scheibe Brot.

Brennnesselbuttter kann das ganze Jahr über hergestellt werden. Dafür einfach die frisch geernteten Blätter trocknen. Der Geschmack kann nach Belieben mit frischen Kräutern verfeinert werden.

Dr. Florian Überall
EFFEKTE DER NAHRUNG

„Wer sich gesund fühlt, der fühlt keinen Schmerz. Somit denken Menschen auch nicht an eine mögliche Zeitbombe, die kurz vor der Explosion steht." Das sind die Worte von Florian Überall, der als Biochemiker und Mikrobiologe jahrelang als Krebsforscher seine Berufung in der Forschung sah. Das hat sich bis heute nicht geändert, nur mit dem Unterschied, dass sein Schwerpunkt heute der Krebsvermeidung gilt. Seine ersten Bücher tragen den Titel „Ess-Medizin". Die Krebsforschung sei ein Anziehungspunkt, speziell in der Biochemie. Er hätte dieses Fach jedoch immer ganzheitlich gesehen. In seinem Buch „Elefanten kriegen keinen Krebs", teilt er seine Erkenntnisse zu einem Lebensplan mit seinen Lesern.

DEN MENSCHEN HELFEN

Aufgewachsen ist der großgewachsene Tiroler in Kitzbühel. Die Schule war zu Beginn so gar nicht sein Metier. So begann er eine Lehre als Drogist und Apothekenhelfer, später war er noch als Grafiker, aber auch als Chemielaborant tätig. Weshalb seine Wahl auf Biochemie fiel, war einem Missgeschick zuzuschreiben. Inskribiert für Medizin, konnte er kein Latein vorweisen – leider hatte er den falschen Zweig in der Abendschule ausgesucht. Davor jedoch hat ihn sein Drang, die Welt zu entdecken, nach Zentralafrika verschlagen. Diese Sehnsucht hat die Gründerin der katholischen Fokularbewegung Chiara Lubich ausgelöst. Gemeinsam mit einem Freund ist er mit einundzwanzig Jahren in ein Tropenspital nach Kamerun aufgebrochen. „Ich wollte Menschen helfen, das war so in mir drinnen". Und es war die richtige Entscheidung, da ist er sich immer noch sicher.

Später in Asien trifft er auf tibetische Ärzte und sagt: „Im Umgang mit diesen Medizinern lernst du Unglaubliches: Die europäisch verschobene Wahrnehmung des Körpers hat mich wachgerüttelt. Meine geistige und körperliche Wahrnehmung hat sich in Asien grundlegend geändert." In seiner Forschungsarbeit an der Uni hat er herausgefunden, wo Gefahren für den Körper drohen und was man im Vorfeld dagegen tun kann.

Am Institut für Medizinische Biochemie der Medizinischen Universität Innsbruck erzielte er revolutionäre biomolekulare und mikrobiologische Erkenntnisse, die unsere Medizin veränderten. Seine Fachkenntnisse, seine Forschungen, die Gabe, gut reden zu können, schaffen eine einzigartige Atmosphäre und bringen viele außergewöhnliche Forschungsprojekte an sein Institut. Eine Wertschätzung seiner Person gegenüber, der er sich bewusst ist. Das Arbeiten mit jungen Menschen habe ihn beflügelt, mehr zu geben als manch anderer. Die Forschungsergebnisse haben es wettgemacht, daran gibt es keinen Zweifel.

„Als ich zur Überzeugung gekommen bin, dass die an den Menschen angepasste typgerechte Ernährung unsere Zukunft ist, war ich allein mit meiner Meinung. Ein tibetischer Arzt sagte zu mir: Achte auf dein Fahrzeug – er meinte den Körper – suche die Verantwortung deinem Körper gegenüber und warte nicht auf Krankheiten. Seitdem lebe ich bewusster."

DER ASPEKT ERNÄHRUNG

In seinem Institut für Tibetische Medizin und seiner Privatpraxis in Telfs unterteilt er seine Patienten in Konstitutionstypen nach energetischer Auffassung. Sieben Typen werden unterschieden. Tibeter beurteilen den Körper nach bestimmten Energieniveaus. Sie erkennen die Probleme des Körpers, kennen aber auch Lösungen, die sich in der Ernährung wiederfinden. So benötigt jeder Konstitutionstyp seinen individuellen Geschmack.

Dieser lässt sich in der Beratung mit Dr. Überall herausfinden. Gemeinsam mit seiner Frau Andrea hat er dazu eine spezielle Küche entwickelt. Es geht um das „rechte Maß". Die Körper-Geist-Seele-Achse muss Verknüpfung finden – beides ist zudem mit Bewegung verbunden. „Es sind Wohlfühlerlebnisse, die du findest. Es ist ein großes Glück, wenn du die Zufriedenheit in deinem Körper findest. Uns ist oft das rechte Maß abhandengekommen, es wieder zu finden, dabei sind wir behilflich." Das sind die Worte von Professor Überall.

„DER TAG BEGINNT BEI MIR MIT EINEM GLAS WARMEM, ABGEKOCHTEM WASSER. UND ENDET AM ABEND EBENSO."

Dr. Florian Überall

„WÄHREND DIE SCHULMEDIZIN ZUR VERSCHREIBUNGSMEDIZIN GEWORDEN IST, VERSUCHT DIE ESS-MEDIZIN EINEN NACHHALTIGEN ANSATZ BEI DER WAHL DER LEBENSMITTEL SCHON VOR DEM EINTRETEN VON KRANKHEIT ZU BIETEN.“

GEHT'S DEM DARM GUT, GEHT'S DER LEBER GUT, GEHT'S ALLEN ORGANEN GUT.
Dass der Darm riechen und sprechen kann, das hat der Biochemiker von tibetischen Ärzten gelernt. „In der Biochemie habe ich begriffen, wie das funktioniert, wie Geschmacksstoffe unsere Energetik auszugleichen verstehen.“ Ohne guten Darm kannst du niemals gesund sein, so die Erkenntnis von Dr. Überall.

Vor Jahren hat er begonnen, fermentierte Alpenkräuter herzustellen. Ganz ohne Kohlensäure, ohne Konservierungsstoffe, ohne Farbstoffe. Das alles in Flüssigkeitsform. Als Vorsorge, aber auch als Zugabe bei Medikamenteneinnahme. Medikamente machen oft einen Kahlschlag lebenswichtiger Darmbakterien im Körper, fügt Florian Überall hinzu. Alpenkräuter für den guten Schlaf, für den Tag. Das bezeichnet er als medizinisches Highlight.

HERB UND BITTER
Ob es eine Art Credo gibt? Oh ja, sagt Florian Überall. Mit herb und bitter immer fitter, lautet die Grundlage. Wenn es gelingt, sich nach seinem Konstitutionstyp typgerecht zu ernähren, dann steht dem Wohlfühlglück nichts im Weg.

DR. FLORIAN & ANDREA ÜBERALL
Professor Dr. Florian Überall ist Biochemiker und Mikrobiologe. Bis zu seiner Pension war er Professor an der Universität Innsbruck. Er gilt als internationaler Experte für molekulare Krebsforschung. Zudem forscht er an pflanzlichen Naturstoffen und hält Vorlesungen in Ernährungsbiochemie. Gemeinsam mit seiner Frau Dr. Andrea Überall leitet er ein Informationszentrum für Tibetische Medizin in Telfs. Andrea Überall ist Psychologin, Dipl. Kinesiologin und Ernährungsberaterin. In ihrer Telfer Praxis beraten sie Patienten rund um das Thema Ess-Medizin.

ELEFANTEN KRIEGEN KEINEN KREBES

Ess-Medizin kann helfen, Krebs zu vermeiden, denn das Risiko einer Erkrankung hängt stark von der eigenen Ernährung und Lebensweise ab. Die beste Vorbeugestrategie besteht in der Kombination aus schulmedizinischem Wissen und den Methoden alternativer Heilkunde. Dr. Florian & Andrea Überall decken die Entstehung von Krebs aus ganzheitlicher Sicht auf, entlarven Risikofaktoren wie Zuckersucht und Tätowierungen, erläutern die Möglichkeiten der Epigenetik und führen 7 konkrete Hilfsmittel an, damit die Erkrankung erst gar nicht ausbricht.

Holen Sie sich Ihre Exemplare in unserer LustBOXX sowie in unserem Online-Shop unter www.daskronthaler.com

Impulsvorträge

Neben den sechstägigen Retreats vermittelt Dr. Florian Überall sein breites Wissen bei mehreren Impulsvorträgen an interessierte Gäste im Ambiente der BAR HimmelNAH 999.

12. Jänner 2023
Geht es deinem Darm gut, geht es deiner Haut gut.

23. Februar 2023
Kraft von Heilpflanzen und Vitalpilzen.

25. Mai 2023
Kulinarische Heilreise von Tibet nach Tirol.

28. September 2023
Der Rhythmus des Lebens braucht Hilfe.

Weitere Informationen & Anmeldung unter **www.daskronthaler.com**

FOOD RETREATS

Auf den eigenen Körper hören und sich selbst heilen. Ernährungsfallen entlarven und Essgewohnheiten verändern. Abgestimmt auf die vier Jahreszeiten erleben die Gäste im DAS KRONTHALER gemeinsam mit den Beststeller-Autoren und Ernährungstrainern Univ. Prof. Mag. Dr. Florian Überall, Dr. Andrea Überall und Mag. Sonja Stampfer sechstägige Retreats ganz nach dem Motto: „Lass Nahrung die Quelle für deine glückliche Persönlichkeit sein.“

FOOD.BEAUTY
29. Jänner bis 3. Februar 2023
Strahlend schön! Die Haut durch die Kraft reinigender Rituale, Heilpflanzen und Vitalpilze stärken. Naturstoffe kennenlernen, welche die Haut braucht, um die Botenstoffe für Strahlkraft und Schönheit bereitstellen zu können.

Inklusive Impulsvorträgen zu Themen wie Schönheit von innen, Heilpflanzen für Haut, Haare und Nägel uvm., Schneewanderung, tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten, Cooking. Lounge, Teilkörpermassage uvm.

FOOD.BRAIN
19. bis 25. März 2023
Endlich wieder freie Gedanken finden und den Nebel im Kopf durch stärkende Rituale und Heilpflanzen besiegen. Nahrungsmittel kennenlernen, welche der Körper braucht, um dem Geist die benötigten Botenstoffe zur Verfügung stellen zu können und welche eine „glückliche Persönlichkeit“ formen.

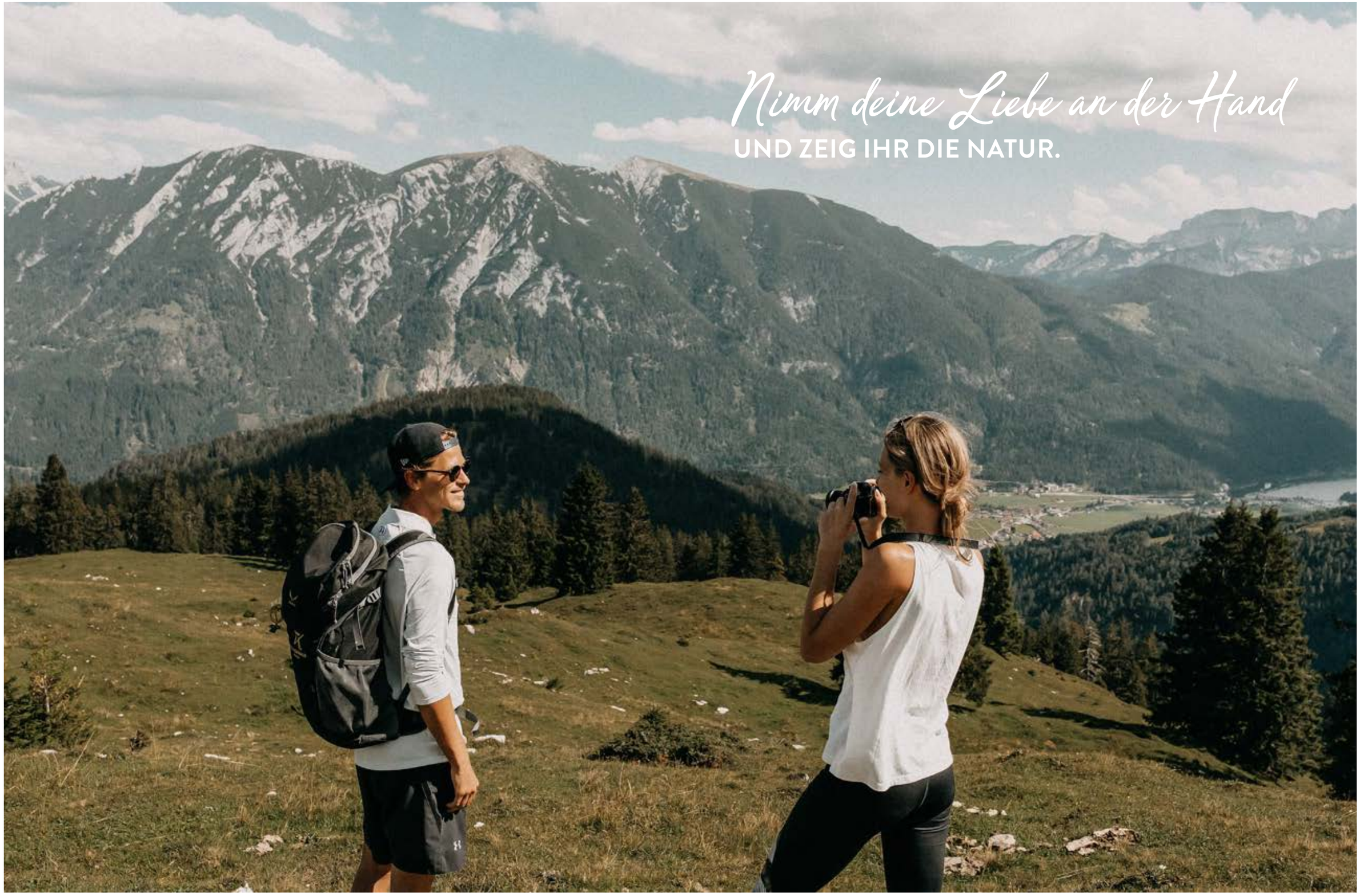
Inklusive Impulsvorträgen zu Themen wie Kraft der Gedanken, Heilpflanzen und Vitalpilze, Hirnstärkung uvm., Schneewanderung, tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten, Cooking.Lounge, Gesicht-, Kopf- und Nackenmassage uvm.

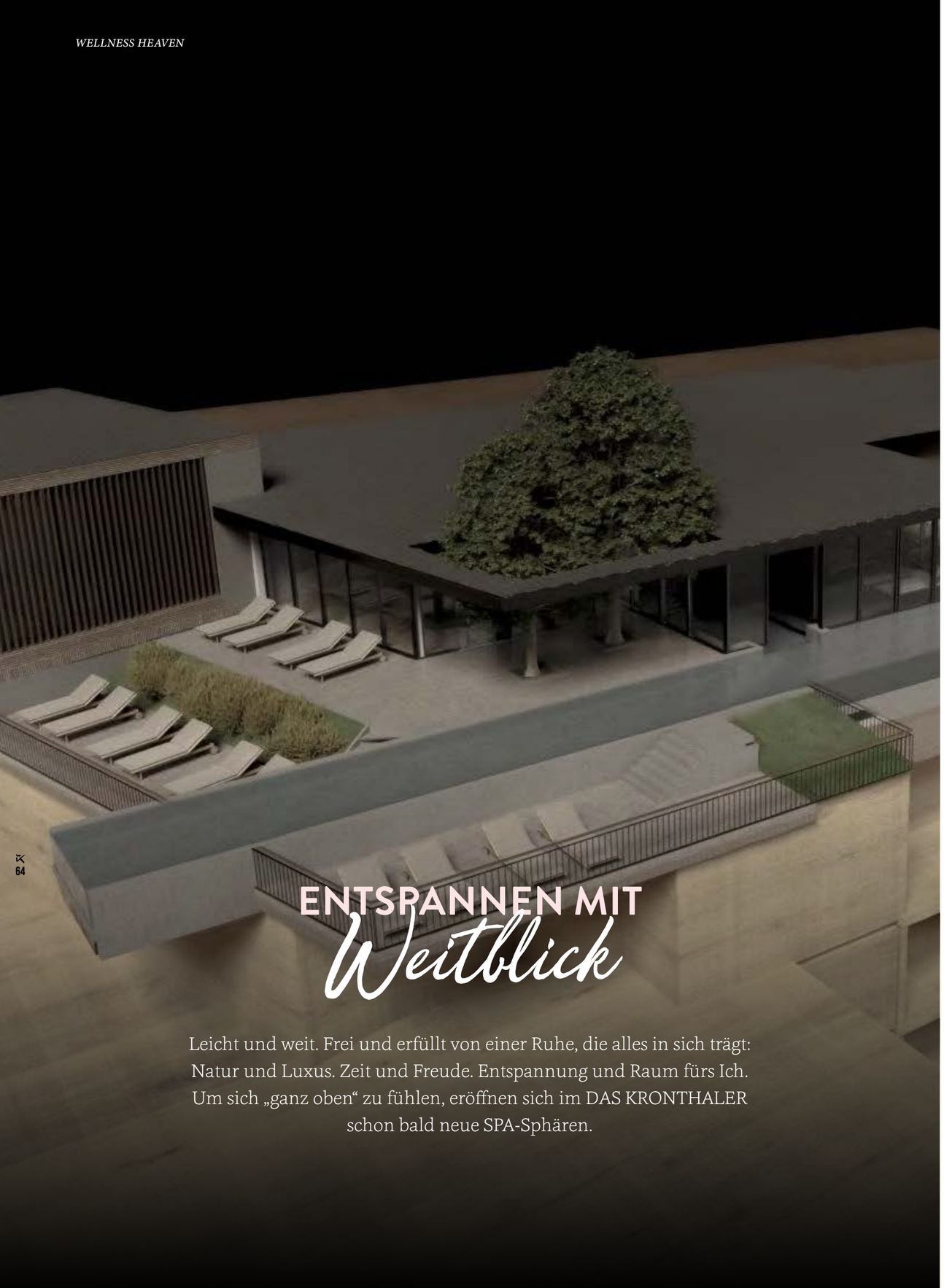
FOOD.HARMONY
25. bis 30. Juni 2023
Impulse der täglichen Nahrung. Eintauchen in das Konzept der Ess-Medizin und den persönlichen Konstitutionstypen sowie Kennenlernen des reichen Quells pflanzlicher Nahrung für Körper, Geist und Seele.

Inklusive Impulsvorträgen zu Themen wie Ernährung im Wandel der Zeit, Gewürze und Tees für die Verdauung uvm., Workshop über pflanzliche Rohstoffe im täglichen Gebrauch, Kräuterwanderung im Hanggarten, tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten, Cooking.Lounge, Leberwickel uvm.

FOOD.RHYTHM
22. bis 27. Oktober 2023
Impulse sonnengereifter Nahrung und deren Einfluss auf eine glückliche Persönlichkeit. Das Immunsystem als Kraftort im eigenen Inneren kennenlernen und aus dem Quell der Nahrung schöpfen.

Inklusive Impulsvorträgen zu Themen wie Immunsystem, Darmgesundheit, Heilpflanzen uvm., Kräuterwanderung im Hanggarten, tägliche Yoga-, Meditations- und Bewegungseinheiten, Cooking.Lounge, Alpine Hot Stone Massage uvm.


Nimm deine Liebe an der Hand
UND ZEIG IHR DIE NATUR.



ENTSPANNEN MIT *Weitblick*

Leicht und weit. Frei und erfüllt von einer Ruhe, die alles in sich trägt: Natur und Luxus. Zeit und Freude. Entspannung und Raum fürs Ich. Um sich „ganz oben“ zu fühlen, eröffnen sich im DAS KRONTHALER schon bald neue SPA-Sphären.

„DER GEDANKE EINES SPA-AUSBAUS HIER AM DACH SCHWEBT MIR SCHON LANGE VOR. ES IST NAHELIEGEND, PASSEND ZUR ALLEINLAGE ETWAS BESONDERES ZU BIETEN. INFITIY-POOLS GIBT ES WIE SAND AM MEER – ABER DAS TATSÄCHLICHE GEFÜHL VON FREIHEIT FINDET SICH SELTEN.“

Günther Hlebaina

Die Pläne für unsere Wellnesserweiterung sind vollendet und wurden eingereicht. 800 m² groß und am höchsten Punkt des Alpine Lifestyle Hotels gelegen, wird der neue SPA ein Highlight. Mit Ruheinseln und Kuschelnestern. Mit neuen Saunen und Behandlungsoasen. Und mit einem Warmwasserpool und faszinierendem Weitblick – erbaut an einem der schönsten Orte der Region.

BEEINDRUCKENDE ARCHITEKTUR

Es führt den markanten Stil des Alpine Lifestyle Hotels in eine neue Ära – und veredelt mit seiner stilvollen Architektur das Raumgefühl- und Spa-Erlebnis unseres Hotels in jeder Linie und jeder Nuance. 360° Panorama mit Blick zum türkisblauen Achensee, auf das sanft-sichere Karwendel und die Kronen des Rofan, auf die Pisten der Christlum, und auf den schützenden Wald, der hier so viel Geborgenheit schenkt.

KEY FACTS
WELLNESSERWEITERUNG

- 800m² Erweiterung des bestehenden Wellnessbereichs
- Ausbau Dachgeschoss mit Rundumblick
- Highlight – Warrmwasserpool am Dach
- Neue Liegeflächen und Ruheinseln
- Neue Saunen
- Poolbistro in der BAR HimmelNAH 999
- Private Spa Suite für Zwei

Freuen Sie sich gemeinsam mit uns auf diesen neuen DAS KRONTHALER-Lebensluxus.

Großzügigkeit

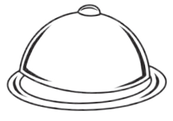
IST UNSERE ART

DAS KRONTHALER Inklusivleistungen, unser inkludiertes Rundum-Verwöhn-Programm für Gäste. Vom Frühstück bis zum Abendessen, mit Wellness und SPA sowie vielen weiteren Leistungen, die wir Tag für Tag unseren Gästen bieten.

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

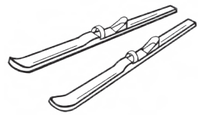
GOURMET *inklusive*

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.**

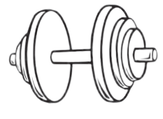


Hauseigene Skischule, **SKI.IN-SKI.OUT** mit direktem Pisten- und Loipenzugang, Skidepot sowie Skiverleih im Hotel.

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.

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.BOXX.

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

Relaxen am Sonnendeck BAR HimmelNAH 999. Kuschelige **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™.

DAS KRONTHALER PACKAGES

Vom ambitionierten Aktivsein bis hin zum entspannten Naturgenuss.

AUSZEIT

2 Nächte ab € 392,00 pro Person
Buchbar von 11. April bis 21. Dezember 2023

Aus dem schnellen Leben aussteigen. Pausieren – und sich endlich das gönnen, was viel zu oft zu kurz kommt. Genießen Sie Berg und See, Wellness und Spa, Kulinarik und all das Kostbare, das den DAS KRONTHALER Lebensluxus auszeichnet.

- 1 Glas Frizzante | Welcome
- VerwöhnZEIT im Wert von € 30,00 | wählbar aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü
- Downing Bike oder Trekking Bike 1 Tag Verleih

WANDERZEIT

5 Nächte ab € 923,00 pro Person
Buchbar von 28. April bis 31. Oktober 2023

Begeisterung für den Berg. Verbundenheit mit der Natur. Freude am sportlichen Abenteuer. Drei Einladungen, den Sommer zu Ihrer persönlichen Wanderzeit zu machen. Wagen Sie den Perspektivenwechsel – und nähren Sie in der wundervollen, intakten Natur rund um unser Hotel Gesundheit, Geist und Seele.

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

PORSCHE & GENUSS

3 Nächte ab € 701,00 pro Person
Buchbar von 28. April bis 31. Oktober 2023

Steuern mit Stil. Fahren mit Freude. Erleben mit dem gewissen Etwas. Entdecken Sie Tirol „Open Air“ mit unserem Porsche 911er Carrera Cabriolet und cruisen Sie durch die beeindruckende Bergkulisse. Gute Fahrt!

- 1 Glas Champagner Rosé | Welcome
- Porsche 911 Carrera Cabriolet | Verleih 1 x für 3 h (150 km) und 1 x für 1,5 h (100 km)
- Teilkörpermassage 30 Minuten | wählbar aus dem Susanne Kaufmann™ SPA-Menü

SCHNEEWEISS

4 Nächte ab € 999,00 pro Person
Buchbar von 09. Jänner bis 26. März 2023

Sportiv, romantisch und genussvoll muss der Winter sein. Verzichten Sie auf nichts und erleben Sie Skiurlaub in seiner schönsten Form. Direkter Pistenzugang zum Skigebiet Christlum, elegantes Wohnen, Wellness und SPA sowie erstklassige Kulinarik inklusive.

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

SOMMERGLÜCK

5 Nächte ab € 904,00 pro Person
Buchbar von 28. April bis 31. Oktober 2023

Strahlende Sommerlaune wartet dort, wo sich zwischen Berg und See reizvolle Geheimnisse und großartige Höhepunkte verbergen. Erleben Sie den Achensee mit all seinen Möglichkeiten und genießen Sie DAS KRONTHALER-Lebensluxus.

- 1 Glas Frizzante | Welcome
- Achensee Erlebniscard | 7 Tage inkl. Nutzung der Rofanseilbahn und Karwendel-Bergbahn | Achensee Schifffahrt | Achensee Dampf-Zahnradbahn | Eintritte in Museen: Achenseer Museumswelt, Swarovski Kristallwelten, Notburga Museum, Heimatmuseum Sixenhof, Steinöl Vitalberg
- Achensee Erlebniscard für Teenager im Alter von 14 und 15 Jahren | kostenlos

WINTER MIDWEEK

3 Nächte ab € 568,00 pro Person
Buchbar von 09. Jänner bis 10. April 2023

Mittendrin aussteigen und einchecken in den DAS KRONTHALER-Lebensluxus, der auch bei einer kurzen Auszeit zum langen Genießen einlädt. Der Herz und Seele verwöhnt. Entspannt und inspiriert. Überrascht und Ruhe schenkt.

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

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

PAPIER IST *geduldig*

Wir alle kennen diesen Spruch seit unserer Kindheit. Damit es aber dazu kommen kann, dass Papier so wird, wie wir es gerne verwenden, muss es erst einmal produziert werden. Weil DAS KRONTHALER eben die Liebe zum Detail präferiert, darf es natürlich bei unserer ECHT.ZEIT keinesfalls anders sein. Sie halten ein Magazin in Händen, dessen Umschlag aus der Papierfabrik Gmund stammt.

Die Papierfabrik Gmund liegt direkt am kristallklaren Fluss Mangfall, in der Nähe des bayrischen Tegernsees. Seit ihrer Gründung im Jahr 1829 durch Johann Nepomuk Haas wird dort Papier hergestellt. Das Unternehmen befindet sich seit Anbeginn in Familienbesitz, es wird heute von Florian Kohler in vierter Generation und Herbert Eibach geleitet.

AUTHENTISCH. NACHHALTIG. FORTSCHRITTLICH.

Das sind in kurzen Worten die Kernaussagen des Untermehmens. Gmund ist eben nicht bloß Papier. Schon allein das ökologische Selbstverständnis für nachwachsende Rohstoffe ist diesem Hersteller in Fleisch und Blut übergegangen. Eine ökologisch nachvollziehbare Produktion legt den Grundstein für Glaubwürdigkeit. In Gmund werden Premium-Papierprodukte nach alter Tradition, mit viel Liebe zum Detail und in erstklassiger Qualität hergestellt. Die heute noch in Produktion befindliche Papiermaschine gehört zu den ältesten in Europa. Um ihren täglichen Einsatz zu bewerkstelligen, wurde sie inzwischen mit modernster Technik ausgestattet. An der Hochwertigkeit des Papiers hat sich bis heute aber nichts geändert.

EINE FARBPALETTE DER FEINEN ART

Ein Meilenstein in der Papierproduktion gelang Gmund Papier mit der Entwicklung des weltweit einzigen Farbsystems „Gmund Colors“. 48 perfekt aufeinander abgestimmte Farben mit vier verschiedenen Oberflächenstrukturen bieten für jeden Anlass das passende Ensemble.

HOCHWERTIGE DESIGNPAPIERE

In Gmund werden heute innovative Papiere mit herausragender Ästhetik und natürlicher Haptik für eine aufmerksamkeitsstarke Kommunikation entwickelt. Das ermöglicht maßgeschneiderte Kreativlösungen für Markenauftritte der besonderen Art. Viele wertvolle exklusive Papiere werden in Gmund erzeugt, aber eines glänzt besonderes – das Gold für die OSCAR Kuverts.

FOR ACADAMY AWARD WINNER.

Viele Jahre war Gmund Papier der Hersteller der berühmten 24 goldenen Umschläge für die Verleihung der Oscars. Der offizielle Academy Awards Designer Marc Friedland aus Los Angeles ist seit Jahren Liebhaber von Gmund Papieren. Die spezielle Mikroprägung, die Brillanz und die in allen Farben schimmernden Goldpartikel sind die einzigartigen Eigenschaften von Gmund Gold. Das ist Hollywood-Feeling pur. Ob für die Oscar-Verleihung, die VIP-Einladungen zu den Filmfestspielen in Cannes, das Königshaus von Jordanien, die Regierung von Abu Dhabi oder internationale Marken wie Microsoft oder BMW – Gmund Papier steht für hochwertiges und innovatives Feinpapier.

VOLLE ACHTUNG DER UMWELT

Umweltbewusst handeln heißt bei Gmund, natürliche Ressourcen zu schonen. Genauer gesagt sind damit die vier Säulen des Umweltschutzes in der Papierindustrie gemeint. Dazu gehört, den Wasserverbrauch stetig durch Optimierungsmaßnahmen zu senken. Nur in Gmund wird das Brauchwasser mit Hilfe von Ozon chemikalienfrei aufbereitet. In den letzten 30 Jahren konnte der Verbrauch um 70 Prozent in einem Jahr gesenkt werden. Beim Rohstoffeinkauf wird konsequent darauf geachtet, dass nachhaltige Rohstoffe verwendet werden. Und zum Schluss noch die CO_2-freie Energieerzeugung aus eigener Wasserkraft, die 75 Prozent der Energie durch Sonnenenergie und Kraft-Wärme-Kopplung selbst erzeugt. Selbstverständlich spielt auch Recy-cling eine äußerst wichtige Rolle. Jeder Schnipsel Papier, der anfällt, wird aufgehoben, sorgfältig nach Farben sortiert und bei der nächsten Produktion wiederverwertet. Gmund Papier weist daher einen Pre-Consumer-Recycling Anteil von 20 bis 25 Prozent auf.

LIFESTYLE AUS PAPIER

Neben Papieren entwickelt Gmund Papier auch einzigartige Lifestyle-Produkte. Die Gmund Designer kreieren hochwertige Notizbücher oder Grußkarten für Menschen, die Gefühl und Ästhetik erleben wollen. Diese können unter anderem im eigenen Shop direkt an der Fabrik erworben werden.

EINE BESICHTIGUNG, DIE SICH AUSZAHLT

Papier ist sehr vielseitig. Es kann samtig und weich, aufregend oder schimmernd, leuchtend oder matt sein. Bei einer einstündigen Besichtigungstour durch die Gmund Papierfabrik lernen interessierte Zuhörer alles über den Rohstoff Papier. Interessierte können sich von der Papierkultur überzeugen, aber auch ihr eigenes, persönliches Stück Papier handschöpfen.

UMHÜLLT VON GMUND PAPIER

PASTEL HEART ATTACK

Die neue ECHT.ZEIT trägt zum ersten Mal einen Umschlag aus Gmund Papier. „Gmund-Action“ heißt das hochwertige Papier und darauf sind wir ganz besonders stolz.

Die Kollektion Gmund Action setzt bewusst auf schrille funkelnde Farben, mit denen sich ein unvergessener Auftritt inszenieren lässt. „Es sind die intensivfarbigsten Designpapiere, die es gibt, und der leuchtend-blendende Charakter wird durch zusätzliche Glitzerpartikel verstärkt“, verrät der Kopf des innovativen Unternehmens, Florian Kohler.
Ein echt prickelndes Papier, das jedes Druckobjekt in Szene setzt.

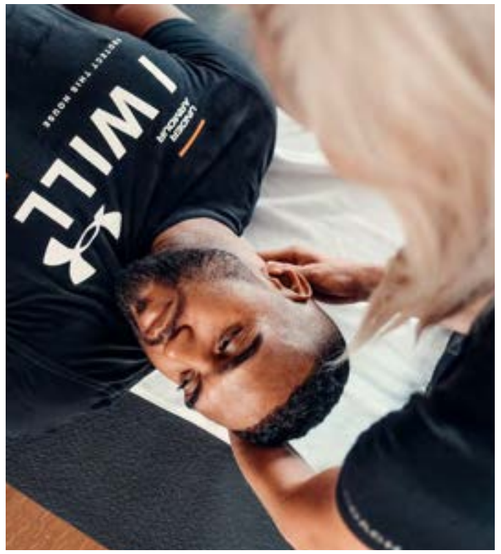
BESONDERE HIGHLIGHTS
ERLEBNISSE & EVENTS 2023

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

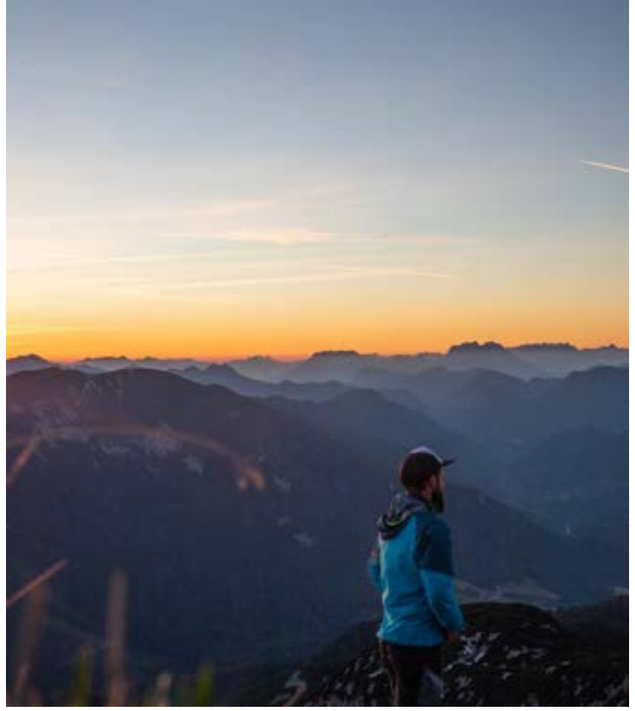
12.01.2023
IMPULSVORTRAG | FOOD.BEAUTY
Geht es deinem Darm gut, geht es deiner Haut gut. Eine strahlende und gesunde Haut ist in der fernöstlichen Medizin der Ausdruck einer individuell abgestimmten Ernährung und richtigen Versorgung des Körpergewebes. Prof. Dr. Florian Überall lädt zum Impulsvortrag und anschließender Diskussionsrunde.
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

13.-15.01.2023 & 20.-22.01.2023
ACHENSEE LANGLAUFCAMP
Dynamisch. Vital. Naturverbunden. So zeigt sich das Langlaufen am Achensee. Mit über 200 Kilometer Langlaufloipen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden ist die Region eine Top Tiroler Langlauf-Destination. Ob klassisch oder Skating, die Achensee Langlaufcamps vermitteln Anfängern und Wiedereinsteigern den Langlaufsport von der Pike auf. Die etwas Fortgeschritteneren erhalten Tipps für den gelungenen Wiedereinstieg.
Anmeldung unter www.achensee.com



14.-15.01.2023
PERSONAL TRAINING
Move. Eat. Recharge. Die drei Säulen des abgestimmten Personal Trainings mit den Experten unseres langjährigen Partners R1 Sportsclub aus München. Auf Anfrage buchbar. Informationen und Termine unter **www.daskronthaler.com**

22.-29.01.2023
EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL
DAS KRONTHALER wird erneut zur Bühne für junge Talente der wundervollen Eva Lind und ihrer Musikakademie. Gemeinsam mit namhaften Dozenten aus aller Welt vermittelt sie ihr Wissen an Musikstudenten im modernen Ambiente des Alpine Lifestyle Hotels. Auch die Gäste kommen in den Tagen der Meisterklasse selbst in den Genuss der virtuosen Darbietungen und dürfen das Erprobte bei den täglichen Mini-Konzerten an der BAR ZeitLOS 989 genießen.



FEBRUAR

23.02.2023
IMPULSVORTRAG | FOOD.BRAIN
Die besten Natursubstanzen gegen das große Vergessen. Erfahren Sie die Wirkungsweise alter Heilrezepturen zur Stärkung von Geist und Verstand und lassen Sie sich inspirieren vom unerschöpflichen Schatz aus Wald und Wiese. Prof. Dr. Florian Überall lädt zum Impulsvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

27.02.-05.03.2023
ACHENSEE BALLONTAGE
Einsteigen, abheben und sich frei fühlen. Wer diesen besonderen Moment erleben und dabei aus luftigen Höhen den Blick über die tief verschneite Landschaft am Achensee genießen möchte, sollte sich die Achensee Ballontage 2023 vormerken.
Informationen und Anmeldung unter www.achensee.com

MÄRZ

17.03.2023
LAKESPIRIT AM ACHENSEE
Erleben Sie die Harmonie von regionalen Köstlichkeiten und edlen Spirituosen bei einer Rundfahrt auf dem Achensee.
Weitere Informationen & Termine unter www.achenseeschifffahrt.at

23.03.-02.04.2023
EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL

MAI

01.05.-31.07.2023
KUNSTAUSSTELLUNG MIT CAROLIN LABEK

25.05.2023
IMPULSVORTRAG | FOOD.HARMONY
Eine kulinarische Heilreise von Tibet nach Tirol. Lassen Sie sich inspirieren, sammeln Sie mit Prof. Dr. Florian Überall altes Wissen zu gesunder Nahrung und Heilpflanzen der Seidenstraße und vergleichen Sie dieses mit dem Wissen der Klostermedizin in Tirol. Impulsvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

JUNI

Mitte Juni
SONNENAUFGANGSWANDERUNG UNNÜTZ
Ein Erlebnis der besonderen Art. Jede zweite Woche im Rahmen des DAS KRONTHALER-Aktivprogramms. Persönlich begleitet von unseren Vital-Coaches.
Termine und Anmeldung unter **www.daskronthaler.com**

Programmänderungen vorbehalten. Informationen sowie weitere Events im und rund um DAS KRONTHALER finden Sie in unserem Eventkalender online unter www.daskronthaler.com

JULI

ANFANG JULI
ACHENSEE'R GOLFWOCHE
Der Golf- und Landclub Achensee lädt zur Turnierwoche auf einem der schönsten Golfplätze im Herzen der Alpen. Weitere Informationen unter www. golfclub-achensee.at

13.-16.07.2023
KLASSIK.UNIQUE
4 Tage im Zeichen der klassischen Musik. Ein vielfältiges Rahmenprogramm. Namhafte Künstler. Ein Open.Air, das seinesgleichen sucht. Kulinarische Highlights, die den Genuss zwischen Berg & See vollenden. Sichern Sie sich Ihren Platz und freuen Sie sich auf berührende Momente!

15.07.2023
KLASSIK.UNIQUE OPEN.AIR
Eva Lind, internationale Stars und junge Nachwuchstalente der Eva Lind Musikakademie zeigen weltweit Umjubeltes. Gehobenes Entertainment, das die großen Komponisten aufleben lässt – und schöne Gefühle weckt. Genießen Sie ein Konzert in einem außergewöhnlichen Ambiente vom Balkon des eigenen Zimmers aus oder direkt in den Reihen vor der Panoramabühne.

AUGUST

26.08.2023
KARWENDELMARSCH
Seit Jahren ist der legendäre Karwendelmarsch ein Fixpunkt im sportlichen Eventkalender und zieht Langstreckenwanderer und Läufer in seinen Bann. Neben der körperlichen Herausforderung erwarten die Sportler einmalige Naturerlebnisse in ursprünglicher Landschaft.

01.08.-31.10.2023
KUNSTAUSSTELLUNG MIT MANFRED ROD

SEPTEMBER

03.09.2023
ACHENSEELAUF
Das einzigartige Laufpanorama zwischen Bergkulisse und Achensee lockt jährlich im September unzählige Hobby- und Profiläufer an den größten See Tirols. 23,2 Kilometer gilt es rund um den See zu bewältigen.

03.-10.09.2023
EVA LIND MUSIKAKADEMIE

28.09.2023
IMPULSVORTRAG | FOOD.RHYTHM
Der Rhythmus des Lebens braucht Hilfe. Die Tibetische Medizin ist ein einzigartiges Heilsystem und zählt zu den ältesten noch bestehenden Traditionen der Welt. Mit den grundlegenden Elementen dieser Medizin können wir unseren Körper besser verstehen. Prof. Dr. Florian Überall lädt zum Impulsvortrag mit anschließender Diskussionsrunde.
BAR HimmelNAH 999 | 17.00 Uhr

NOVEMBER

01.11.2023-31.01.2024
KUNSTAUSSTELLUNG MIT SUSANNE MEYER

09.-11.11.2023
PRIVATISSIMUM DER EVA LIND MUSIKAKADEMIE
In diesem Meisterkurs vermittelt der berühmte Geiger Prof. Benjamin Schmid exklusiv wertvolle Tipps und Impulse an die jungen Nachwuchstalente der Eva Lind Musikakademie.

19.-22.11. & 23.-26.11.2023
ADVENT-FLORISTIK-WORKSHOP
DIY-Workshop mit Florist Markus Reinhold und Frank Wüstermann.
Information & Buchung unter **marketing@daskronthaler.com**

ENDE NOVEMBER 2023
DAS KRONTHALER ADVENTMARKT
Der Duft von Zimt liegt in der Luft. Dieser Advent wird besonders. Unsere Terrasse verwandelt sich in einen romantischen Adventmarkt und wir laden zu Glühwein und Keksen. Weitere Informationen unter **www.daskronthaler.com**

DEZEMBER

ANFANG DEZEMBER
SEEWEIHNACHT
Gemütliche Advent-Rundfahrten über den weihnachtlichen Achensee. Weiter Information unter www.achenseeschifffahrt.at

24.12.2023
WEIHNACHTEN IM DAS KRONTHALER
Ohne großen Vorbereitungsstress, dafür aber mit ganz viel Zeit und Genuss mit den Liebsten. Leise und schön. Mit Empfang am großen Christbaum, festlichem Weihnachtsdinner und stimmungsvollen Weihnachtsliedern beim Konzert an der BAR ZeitLOS 989.

31.12.2023
SILVESTER IM DAS KRONTHALER
Entspannt. Niveauvoll. Genussreich. Wir eröffnen die Silvesternacht mit einem gediegenen Gourmet.Dinner und begrüßen das neue Jahr mit Live-Band an der BAR ZeitLOS 989 und mit modernem DJ-Sound in der BAR HimmelNAH 999.

Programmänderungen vorbehalten. Informationen sowie weitere Events im und rund um DAS KRONTHALER finden Sie in unserem Eventkalender online unter www.daskronthaler.com.

DAS KRONTHALER *Gewinnspiel*

Gewinnen ist großartig. Und jeder hat die Chance, bei unserem Gewinnspiel eine Auszeit im DAS KRONTHALER zu gewinnen. Mitmachen ist der erste Schritt zum Glück.

3 TOP-GEWINNE WARTEN
AUSZEIT 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
TEILEN SIE IHREN DAS KRONTHALER-MOMENT AUF INSTAGRAM

Halten Sie Ihren persönlichen DAS KRONTHALER-Moment fest – nicht nur im Herzen, sondern auch mit einem Bild. Posten Sie Ihr Lieblingsbild aus dem DAS KRONTHALER auf Instagram mit dem Hashtag **#daskronthalermoment** und markieren Sie unser Profil.

Teilnahmeschluss ist der 31. August 2023.

UNSERE GEWINNER

DIE PREISTRÄGER AUS DER ECHT.ZEIT No. 14:
Herzliche Gratulation!

1. Platz
Hubert A. aus Bogen
2 Übernachtungen für 2 Personen im Double M inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

2. Platz
Michaela D. aus Wolnzach
1 Übernachtung für 2 Personen im Double M inkl. DAS KRONTHALER Kulinarium

3. Platz
Cornelia W. aus Volders
VerwöhnZEIT im Wert von € 120,00 in der natur[e].spa.BOXX

MITWIRKENDE

Günther Hlebaina
Valentina Huber & Karin Kostenzer | Klaus Rottenschlager & Sophie Umscheid, G.A. Service GmbH | Monika Schmiderer

Achensee Tourismus, achensee.com | Mario Bröhl | Edith, Kräuterexpertin | Eva Lind | EVA LIND MUSIKAKADEMIE TIROL FUENF 6 GmbH, Joachim Stretz | Gmund Papier, gmund.com | HOCHALMLIFTE CHRISTLUM | Jäger Architektur | Marvin Kuhr Leonie Lang | O'NEILL, oneill.com | Laura Praxmarer | Corinna Preuss | R1, r1-sportsclub.de | Markus Alexander Reinhold Ernst Schwarzhans, wohnfloor.com | SKISCHULE ACHENSEE, skischule-achensee.com | STUDIO MALÉ, Content Creation Studio München | SUPERB PROJECTS, superb-projects,at | Prof. Dr. Florian Überall, florianueberall.at

Die ECHT.ZEIT versenden wir auf Wunsch kostenlos an Freunde und Gäste des DAS KRONTHALER.

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

WWW.DASKRONTHALER.COM