



## **SPORT-, SPA- UND GESUNDHEITSHOTEL**

Das Alpenhaus Gasteinertal

### **Sagenhafte Stressbewältigung**

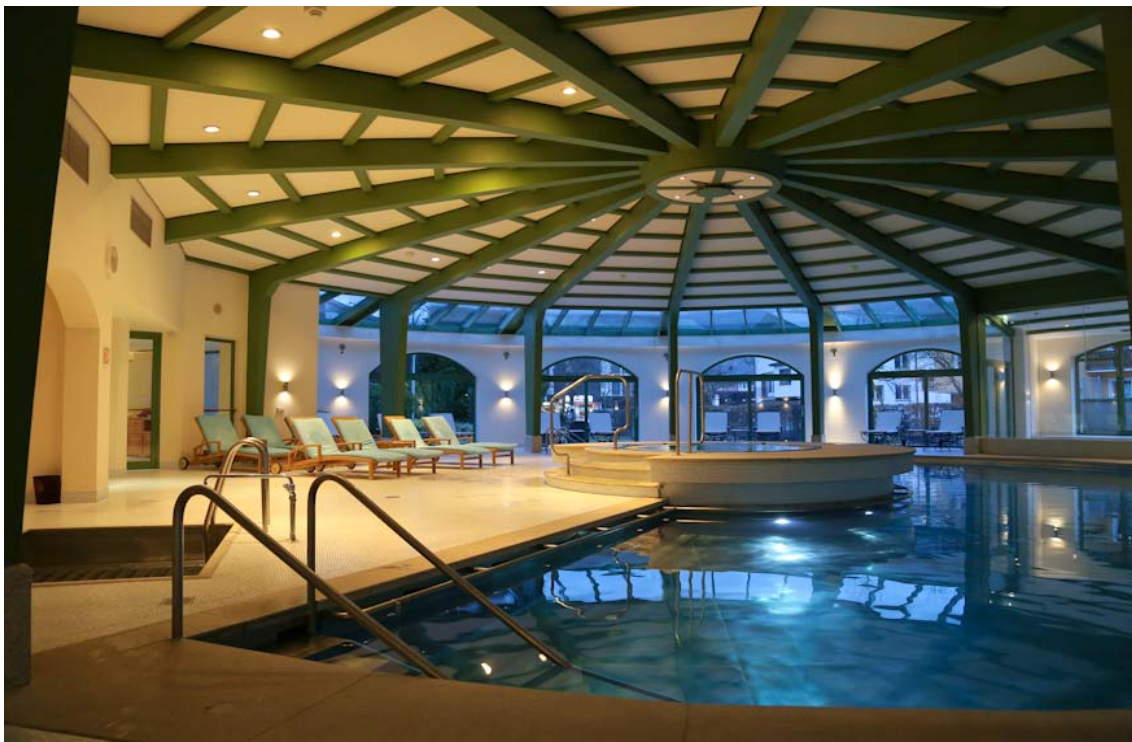
*Text: Aleksandra Majzlic; Fotos: Stefan Ziemba*

Neuen Elan fürs Innenleben verspricht das Yoga-Angebot im 2016 eröffneten Vier-Sterne-Hotel in Bad Hofgastein im Salzburger Land. Und ein Gasteiner Original führt die Gäste zu den besten Kraftplätzen.



Langsam fließt die Vanillesauce die Kehle hinunter, verbreitet wohlige Wärme in Mund und Magen – egal ob man sie zu Topfenstrudel oder Apfelstrudel schlemmt.

Zu den Traditionsleckereien serviert eine Hotelmitarbeiterin einen Verlängerten in der Lobby Bar. An seinem Lieblingsplatz direkt am offenen Kamin verlängert der Gast seine Entspannungsphase – nach dem Schwimmen im Panorama-Hallenbad nebst anschließendem Rekeln auf dem Wasserbett.





Österreicher, Deutsche, aber beispielsweise auch Briten, Polen und Russen lassen sich im Hause umsorgen. Das Hotelteam spricht vor allem, aber nicht nur die Zielgruppe von Natur und Bewegung liebenden Menschen im Alter von 30 bis 45 Jahren an. Im Dezember 2016 eröffnete das Alpenhaus Gasteinertal; im ehemaligen Grand Park Hotel Bad Hofgastein logieren die Gäste in 89 komplett neu ausgestatteten Zimmern und Suiten. Helle Farben und Naturmaterialien dominieren im Alpenhaus mit klassischer Fassade.



An die einstigen Grand-Hotel-Zeiten erinnern die üppigen Polstersessel im Restaurant – dort versinkend goutiert der Gast rosa Kalbshuft (Marke: superzart) sowie Topfen-Tarte mit Karamell-Eis.



Top ist die Lage des Hotels im Gasteinertal, dem „Tal der Gesundheit“: mit Thermalwasser sowie optimaler Höhenlage in den Salzburger Bergen. Im Rahmen der Alpen.Kraft.Seminare bietet das Team unter anderem Packages in Verbindung mit Yoga und Meditation an. Bei den Yoga-Kursen kommen die Teilnehmer innerlich zur Ruhe und fühlen, wie sich Verspannungen im Körper lösen.

Im Frühjahr und Herbst zieht es internationale Yoga-Experten zu den Gasteiner Yogatagen – einem zweiwöchigen Programm mit Kursen, Konferenzen etc. Nächster Termin: 24. Mai bis 5. Juni 2017. Ausflüge in die Bergwelt unternehmen Gäste mit Alfred Silbergasser. Als Naturgeschichtenerzähler, Wildnispädagoge und Wildkräuter-Experte bezeichnet sich der Mann mit Lockenmähne und Rauschebart.



Dem Brauchtum im Gasteinertal ist der Heimatforscher seit Langem auf der Spur, führt Menschen mit Erholungsdrang auf Fackelwanderungen auf dem Gasteiner Sagenweg oder auf Schneeschuhwanderungen zum dicksten Ahornbaum im Tal. Und er kennt die besten „Kraftplätze“, wie er sagt. Sie können „den Energiehaushalt stärken und bei der Stressbewältigung helfen“.

### **Das Alpenhaus Gasteinertal**

Kurgartenstraße 26  
5630 Bad Hofgastein  
Österreich  
[www.alpenhaus-gastein.at](http://www.alpenhaus-gastein.at)



### **Das Alpenhaus Hotels & Resorts**

Das Alpenhaus Gasteinertal  
Das Alpenhaus Kaprun, Kaprun/Zell am See  
Das Alpenhaus Katschberg.1640, St. Michael im Lungau (auf 1640 m Seehöhe)  
Regionale Authentizität – nach dem Motto „vom Leben nahe den Bergen“

### **Alpen.Kraft.Selfness-Programm**

Eigens entwickeltes Programm mit Aktivitäten von Yoga in den Bergen bis zu meditativem Wandern mit Alfred Silbergasser  
Yoga-Kurse für Anfänger und Fortgeschrittene im Rahmen des Wochenprogramms  
Bewegungs-, Yoga- und Meditationsräume im Hotel



### **Alpen.Veda.Spa**

Großzügig auf zwei Ebenen angelegter Wellness-Bereich (2000 Quadratmeter)  
 Panorama-Hallenbad, zwei Whirlpools, Saunalandschaft mit acht Saunen, Eis-Iglu,  
 Erlebnisduschen und Fuß-Kneippbecken, Raum der Stille mit beheizten Wasserbetten mit  
 Kopfhörern und Wärmebänken, Panoramaliegen mit Blick auf die Gasteiner Bergwelt sowie ans  
 Schwimmbad angrenzender Garten mit Liegewiese  
 Klassische Massagen, Entspannungsmassagen, ganzheitliche Anwendungen etc.  
 Fitnessraum mit Cardio-Geräten

### **Gourmet**

Reichhaltiges Frühstücksbüffet  
 4-gängiges Gourmetmenü mit Wahlmöglichkeit am Abend  
 oder alternativ Themenbüffets aus der Alpenhaus-Küche  
 À-la-carte-Restaurant, Bar und Gartenterrasse mit Bergblick  
 Österreichische Küche, internationale Spezialitäten sowie gesunde Gerichte für  
 Ernährungsbewusste, frische regionale Produkte, Kaffee am Nachmittag



### **Business**

Seminar- und Meetingräume

### **Erlebnis**

Ganzjähriges Urlaubsparadies Gasteinertal mit mehr als 200 Pistenkilometern, Wanderrouten,  
 Klettermöglichkeiten, Gasteiner Heilstollen – Gesundheitszentrum der Radon-Therapie etc.