

Impuls

MAGAZIN



SPÜRBAR. ENTSPANNT. URLAUB.



Das Wichtigste: Das sind Sie.

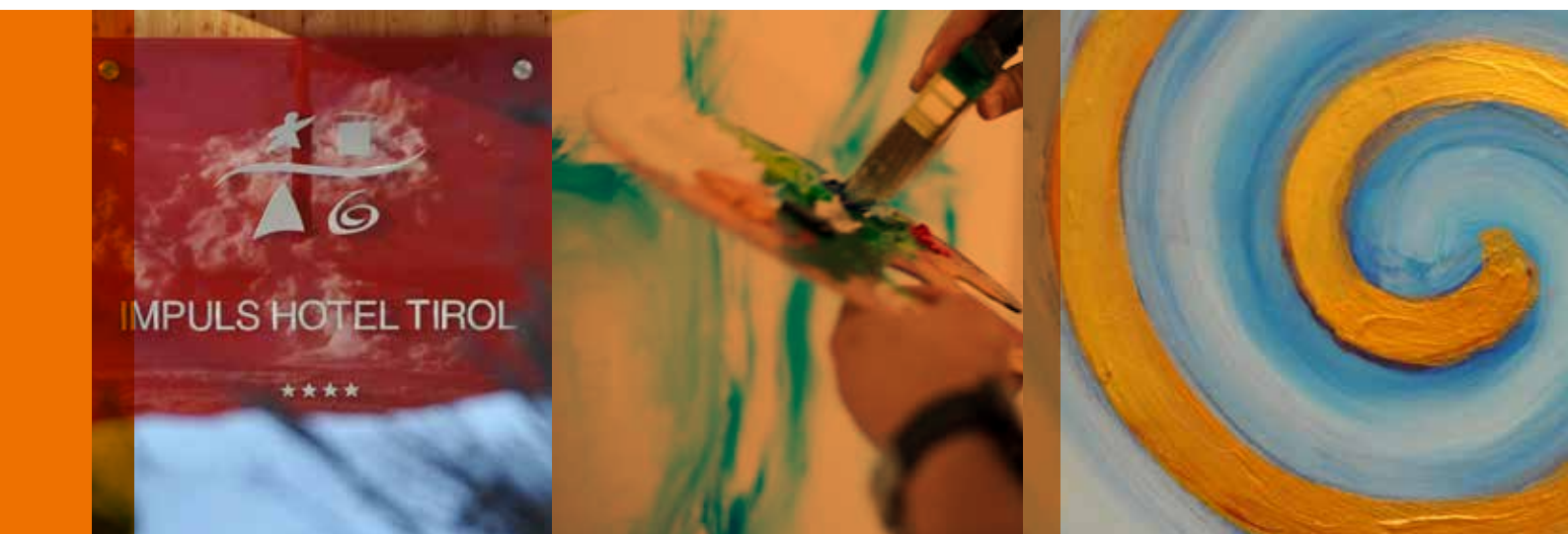
Urlaub ist immer eine ganz besondere Zeit. Man kann den Alltag vergessen, Verpflichtungen und Termine sausen lassen und sich einmal nur auf eines konzentrieren: auf sich selbst. Herrlich, oder? Wie schön es doch ist, nach einer stressigen Phase wieder zu sich zu finden, die Ruhe zu genießen und Körper und Geist Gutes zu tun. Genau dabei möchten wir Ihnen helfen. Denn Ihre Entspannung und Ihre Gesundheit sind uns das Wichtigste.

Und was wäre der perfekte Urlaub ohne genügend Lesestoff? An dieser Stelle bieten wir deswegen eine bunt gemischte Auswahl verschiedenster Geschichten, mal Wissenswertes, mal etwas zum Nachdenken: Haben Sie etwa schon gewusst, dass vor 90 Jahren im Impuls Hotel Tirol alles mit einer starken Frau begonnen hat? Oder warum Edi eigentlich mehr Philosoph als Barchef ist? Passend dazu stellen wir auch das Phänomen Orange Wine vor (Rot? Weiß? Nein, orange!).

Ein besonderer Schwerpunkt dieses Magazins sind Geschichten, bei denen man ein bisschen in sich gehen kann: Wie finde ich wieder zu mir? Wie folge ich meinen Impulsen? Wie lebe ich mein Innerstes? Im Trubel des Alltags vergisst man darauf gern. Deswegen möchten wir hier auch darüber schreiben, was man tun kann, um möglichst lange gesund zu bleiben. Und welche Möglichkeiten es gibt, wieder gesund zu werden, wenn sich bereits ein körperliches Problem anbahnt. Denn als renommiertes Gesundheitshotel liegt uns Ihre Gesundheit besonders am Herzen.

In diesem Sinne, viel Spaß beim Schmökern und Lesen!

Bibiana Weiermayer-Schmid und
Christoph Weiermayer



Inhalt

Das Herz am rechten Fleck – Barchef Edi	4
Das Phänomen Orange Wine	6
Genuss-Meister – Koch Christian	8
Wie alles begann: „Der Gast kam immer zuerst. Heute ist das genauso.“	10
Der Weg zum Ich – Mit jedem Pinselstrich näher zum Glücklichein	14
Die Chance für mehr Vitalität	16
Der Weg (zurück) zu sich selbst.....	18
Die Zirbe.....	20
Wandern für Körper und Geist.....	22
Die Kunst des sanften Winters	24
Bewusst durch Yoga – Mit dem Ich in Berührung	26
Genuss Skilauf Gastein	28
Impuls Hotel Tirol: EINSATZ – Bergbahnen	30
Wissen beflügelt – Die 1. öffentliche Büchervitrine Gasteins	32
Mein Körper und ich – gesund werden, gesund bleiben!	34
Willkommen im Impuls Hotel Tirol	36

IMPRESSUM:

Schmid Hotel Tirol GmbH&CoKG, Grünlandstrasse 5, 5630 Bad Hofgastein
 Idee und für den Inhalt verantwortlich: Bibiana Weiermayer-Schmid und Mag. Christoph Weiermayer
 Konzeption: Dr. Klaus Rottenschlager, Mag. Katharina Krcal
 Design: Barbara Herzog, ga-service.at, Salzburg · Produktion: ga-service.at



Psychologe. Pfarrer. Entdecker. Bewunderer.
Edi ist viel mehr als nur Barmann. Er versteht seine Gäste, schaut hinter die Kulissen. Liest in ihren Seelen.

Und die Bar?
Wird damit zu einem Ort, an dem außergewöhnliche Menschen ihre außergewöhnlichen Lebensgeschichten erzählen. Und manchmal sogar das eine oder andere Geständnis ablegen.

Das Herz am rechten Fleck.



Für die meisten Menschen ist ihr Job einfach ein Beruf. Für Edi ist er Berufung. Das merkt man ziemlich schnell. Wenn ein neuer Gast abends in die Bar kommt, seine Zimmernummer sagt, dann kennt Edi seinen Namen – ohne ihn vorher jemals gesehen zu haben. Das beeindruckt. Er diskutiert und er unterhält seine Gäste. Diese Zuvorkommenheit sorgt für Zufriedenheit, bevor sie überhaupt wissen, was sie eigentlich möchten.

Über sich selbst sagt der erdige Osttiroler, der seit 21 Jahren im Impuls Hotel Tirol arbeitet: „Ein Bürojob? Das wäre nichts für mich. 15 Minuten die gleiche Tätigkeit, und ich laufe davon. Im Ernst, ich liebe meinen Beruf als Barmann. Ich brauche die Abwechslung, die Unterhaltung, ich muss mit den Menschen reden“, sagt Edi und beginnt zu lachen. Und man bekommt den Eindruck, er meint es wirklich ernst. Edi versteht seine Gäste, fast könnte man meinen, er lese ihre Gedanken.

Ist das Servicecharakter? Gut, man kann es so nennen. Für Edi ist das ganz einfach normal. Er zuckt mit den Schultern. „Dafür musst du geboren sein. Der eine wird mit seinem Talent Lehrer, der andere Chirurg. So ist das eben.“ Und gibt ein Beispiel aus seinem Arbeitsalltag: „Ich komme immer ein bisschen früher. Dass alles steht, alles passt. Weißt du, wenn der Gast hier auftaucht, dem ist alles egal. Der sieht nur dich, und sagt: einen Kaffee bitte. Einen Kuchen. Eine Suppe. Und da solltest du besser schnell sein. Wenn du diesen Beruf nicht liebst, kannst du's gleich bleiben lassen.“

100-prozentige Aufmerksamkeit, die bringt Edi jedem Besucher entgegen. Was dann passiert? Ist unterschiedlich. Manchmal beginnen die Menschen zu reden, zu beichten. Geständnisse abzulegen. „Die Bar ist ein Beichtstuhl“, so Edi. „Die Menschen sagen dir fast alles, speziell wenn

sie ein bisschen was getrunken haben. Schau, in meinem Dorf gibt's keinen Seelenklempner. Da geht einer ins Wirtshaus und erzählt es halt dem Kellner. So einfach ist das. Böse Zungen behaupten ja: Erzähl's dem Edi und kurz darauf weiß es das ganze Hotel“, lacht er. „Aber das wollen die Leute auch. Bei uns gibt's keine Anonymität.“ Oft ist Edi aber auch richtig beeindruckt von seinen Gästen. Wenn sie eigentlich auf den ersten Blick ganz normal wirken, und dann plötzlich über ihr außergewöhnliches Leben erzählen. „Wie dieser eine Gast, bei dem sich herausstellt, dass er Doktor der Kunstgeschichte ist und zeitgenössische Kunst sammelt. Von einem seiner Bilder

könntest du zwei Häuser bauen“, erzählt der Barmann erstaunt. „Die meisten, die wirklich viel am Kasten haben, sprechen anfangs kaum. Aber wenn du mit ihnen locker zu plaudern beginnst, erzählen sie dir die interessantesten Dinge. Es gibt so viele Geschichten und Situationen wie es Menschen gibt, jeder Mensch ist individuell.“

Edi, der Philanthrop? Auch wenn er sich wahrscheinlich nicht als solcher sieht – seine Liebe zu Menschen ist wohl das, was ihn ausmacht. Was ihn so gut macht. Und warum er einen Beruf, den andere als super stressig empfinden, vor allem mit zwei Talenten meistert: Hingabe und Leichtigkeit.



„Die Bar ist ein Beichtstuhl.“

Lange Zeit haben Rot, Weiß und
Rosé die Weinkarten dominiert.
Jetzt kommt eine vierte Farbe ins Spiel: **Orange**.

Schöne Abwechslung oder absolut ungenießbar?
Eines ist klar: Orange Wines sorgen
für mächtig Aufregung in der Szene.



Das Phänomen Orange Wine

Wein an sich ist ja schon ein sehr emotionales Thema. Da wird philosophiert, gestritten, debattiert. Über die Reben, die Verarbeitung, die Schwefelung, konventioneller Anbau oder doch lieber bio? Das Phänomen Orange Wine setzt jetzt noch eines drauf. So mancher fragt sich: eine willkommene Abwechslung zu Weiß, Rot und Rosé – oder eigentlich schon verdorben und vollkommen für den Eimer? Höchste Zeit, der vierten Weinfarbe auf den Grund zu gehen.

ORANGE WINE – WAS IST DAS GENAU?

Es handelt sich dabei um Weine aus weißen Trauben, die einer Maischegärung unterzogen wurden. Diesen Vorgang kennt man eigentlich aus der Rotwein-Herstellung: Die Beeren werden gequetscht, und die Mischung aus Beerenschalen, Kernen und Saft der Alkoholgärung überlassen. Durch diesen Prozess können mehr Tannine und Farbstoffe extrahiert werden und

der Wein bekommt eine Farbe, die von leuchtend orange bis ins Bernstein geht. Auf chemische Zusätze, Reinzuchthefer, Enzyme und Zuckerbeigaben wird verzichtet. Geruch und Geschmack können stark variieren – naturgemäß schmeckt der orange Bruder jedoch sehr komplex und körperreich. Trocken, mineralisch

und einen Hauch oxidiert. Wodurch böse Zungen meinen, er sei bereits verdorben. In Sachen Schwefelung gilt: Die meisten Rebstock-Rebellen vinifizieren bei Orange Wine vollkommen ohne Schwefel. Es gibt jedoch auch Winzer, die geringe Dosen oder gar den gleichen Anteil wie bei konventioneller Weinherstellung verwenden.



DER URSPRUNG – WOHER KOMMTS?

Reisen wir 8000 Jahre zurück. An den Kaukasus, genauer gesagt nach Georgien. Historiker vermuten, dass Bauern einen Wintervorrat an Trauben in einer Tonampore eingelagert haben. Das unerwartete Ergebnis: Der abgesonderte Saft begann zu gären, und nach geraumer Zeit war das geboren, was wir heute Orange Wine nennen. Traditionell werden deswegen auch heute noch oft nach historischem Vorbild Tongefäße verwendet. In der Erde eingebuddelt, verschlossen und abgedeckt. Stellt sich nun die Frage, wie die vierte Weinfarbe dann zu uns kam? Dank eines Pioniers: Starwinzer Josko Gravner aus dem norditalienischen Friaul reiste in den 80er Jahren nach Georgien, zu den „Anfängen des Weins“. Und erkannte, dass es noch etwas anderes gibt, als moderne Edelstahltanks und computergesteuerte Temperaturanzeigen. Zurück zuhause in Bella Italia fing Gravner dann an, Wein zu machen wie er es in Georgien gesehen hatte.



ORANGE WINE AUS KROATIEN

Im Impuls Hotel Tirol steht edler Orange Wine aus unserem Nachbarland auf der Karte. Hotelchef Christoph Weiermayer: „Ein Geheimtipp ist das Weingut Roxanich.“ Der Orange Wine von Winzer Mladen Rozanic, Star der kroatischen Weinszene, schmeckt wunderbar frisch, fruchtig und aromatisch.

TIPP: Wichtig für alle, die gern ein Glas Orange Wine zu einem guten Essen probieren wollen: Am besten schmeckt er zu salzigen Gerichten, wenn man sich viel Zeit dafür nimmt und der edle Tropfen genügend Zeit zum Atmen hatte. Denn selbst wenn man einen Orange Wine tagelang in einer Karaffe vergisst – er wird dadurch nur besser.

Bodenständig, naturnah und heimatverbunden.

Das ist Küchenmeister Christian Schattleitner. Und genauso kocht er auch für seine Gäste im Impuls Hotel Tirol. Wir haben mit ihm gesprochen: über gute Küche, hausgemachtes Brot und was die meisten Menschen beim Kochen falsch machen.



Mit diesen drei Marken kennzeichnet das IMPULS HOTEL Speisen, welche überwiegend aus regionalen Produkten, saisonaler Ernte oder biologischer Herstellung entspringen.



Genuss-Meister

Christian, Sie tragen den ehrenvollen Titel „Küchenmeister“ im Impuls Hotel Tirol. Was ist das eigentlich genau? Wo ist der Unterschied zum Küchenchef?

Küchenmeister ist ein österreichischer Begriff, leider ein bissl im Aussterben. Als Küchenmeister ist man nicht nur der Boss in der Küche, man trägt auch die Verantwortung für den Wareneinkauf, die Kalkulation, die Lagerung – also für den gesamten Ablauf. Ich hab als Junger drei Jahre Koch gelernt, dann in guten Hotels Praxis gesammelt. Mit 23 Jahren war ich Küchenchef.

Was ist für Sie eine gute Küche? Teuer? Außergewöhnlich? Exquisit?

Wenn ich auch mit günstigen Rohstoffen ein gutes Gericht herstellen kann. Also aus einer einfachen, frischen Schweinebrust einen verdammt guten Schweinebraten. Aus teuren Produkten kann jeder was machen. Das ist keine Kunst.

Viele Kritiker sagen, dass es mit unserer Esskultur bergab geht.

Was meinen Sie dazu?

Ja sie wird immer schlechter, weil keiner mehr zuhause kocht. Wir essen ja fast nur noch Convenience Produkte. Es gibt wenige Hausfrauen, die noch selbst kochen.

Kochen Sie daheim?

Nein, null (lacht). Ich bin allein zuhause und mach nichts.

Haha, wie lustig (lacht). Aber das Kochen macht Ihnen ja offensichtlich Spaß. Würden Sie wieder Koch werden?

Ja, das war schon als Kind mein Traumberuf. Ich habe damals immer der Oma beim Strudel machen zugeschaut. Das hat mich fasziniert.

Ist es ärgerlich, wenn mal ein Essen zurückkommt?

Ja ich nehme mir das total zu Herzen, vor allem wenn ich weiß, dass es mein Fehler war. Kürzlich war ein Stück Fleisch zu rosa gebraten für den Besucher. Ok, das ist eben Geschmackssache. Aber einmal hat ein Gast behauptet, das wäre kein Zanderfilet auf sei-

nem Teller. Natürlich war's Zander! Da hab ich mich schon gefragt, wie der auf so etwas kommt.

Was macht ein gutes Essen aus?

Die Rohstoffe müssen von Top-Qualität sein, am besten weiß man auch woher sie kommen. Wenn ich heute Hirschfleisch kaufe, sehe ich schon an der Farbe, ob das gute Qualität ist, z.B. muss das Fett weiß sein und darf keinen Gelbstich haben.

Gibts gutes Fleisch im Supermarkt?

Ja freilich. Es gibt auch im Discounter gutes Fleisch.

Wie stark ist der regionale Bezug hier im Gasteinertal?

Wir haben Hirsch aus eigener Jagd und alle Almprodukte, von Almbutter bis zum Almkäse. Du bekommst auch einheimisches Rindfleisch, Lamm und Ziege. Forelle und Saibling auch, aus einer Zucht auf 2000 Metern Höhe in einem See. Das ist quasi Zucht in freier Natur.

Was schmeckt dem Küchenmeister gar nicht?

Ich esse eigentlich alles. Nur Fast-food-Burger lass ich stehen.

Ein großer Trend ist gerade Vegan. Alle Zeitschriften schreiben darüber. Wird das bei Ihnen oft nachgefragt?

Derzeit haben wir einige vegan essende Gäste im Haus. Was mir dabei sehr wichtig ist, dass vegan auch schmackhaft und sättigend ist. Wenn ich so höre was die Gäste sagen – dann gelingt uns das schon ganz gut.

Was machen Sie wenn Sie nicht kochen?

Skifahren, Rad fahren, auf die Berge gehen. Auch im Urlaub mache ich viel Sport. Ich bleib gern in Österreich.

Waren Sie nie im Ausland?

Oja, als Junger bin ich viel herumgereist. In der ganzen Welt.

Wollten Sie da nie in einem anderen Land Karriere machen? Zum Beispiel als Koch in New York?

Nein, nie. Weil ich sehr verbunden bin mit meiner Heimat. Außerdem krieg ich gleich Heimweh.

Was sagen Sie eigentlich zu den Köchen, die so im Fernsehen herumkrebzen?

Ich kenne einige privat und ehrlich gesagt war ich nicht so begeistert von dem, was ich gesehen habe. Die, die im TV kochen, haben meistens zwei bis drei Stellvertreter im Hintergrund, die alles herrichten und vorbereiten.

Verraten Sie uns noch ein Küchengeheimnis? Was machen die meisten Menschen falsch?

Fleisch und Gemüse zu Tode kochen! Mein Tipp dazu: Lieber kurz und resch anbraten bzw. dünsten – so bleibt es knackig und ist gesund.

Was soll man unbedingt mal ausprobieren?

Brot selber machen. Das ist das einfachste überhaupt. Man braucht nur Mehl, Wasser, Hefe und Salz. Je nach Lust und Geschmack kann man das Grundrezept dann mit Sonnenblumenkernen, Leinsamen, Nüssen, Karotten oder Rosinen aufmotzen. Die Vorbereitung dauert nur fünf Minuten. Und man braucht auch kein eigenes Brotbackgerät. Wenn man das Wasser durch Buttermilch ersetzt, wirds ein Milchbrot mit weicher, feiner Note.



TIPP VOM CHEF!

Christian Schattleitners Rezept für einen hausgemachten Wecken Brot:

ZUTATEN:

1,5 Kilo Mehl
1 Liter lauwarmes Wasser
3 Packerl Hefe
1 EL Salz
1 EL Zucker
Sonnenblumenkerne, Leinsamen, Nüsse, geriebene Karotten oder Rosinen nach Wahl.

ZUBEREITUNG:

Alle Zutaten verkneten und rasten lassen, bis der Teig um die Hälfte mehr Volumen bekommen hat. Wenn man warmes Wasser verwendet hat, dauert das nur 20 Minuten. Dann im Ofen bei 200° eine Stunde backen.



Wie alles begann: „Der Gast kam immer zuerst. Heute ist das genauso.“

Angefangen hat alles mit einer starken Frau. Vor rund 90 Jahren kam die Ur-Großmutter der Familie, Marianne, zusammen mit ihrem Mann Anton, einem Oberförster, von Tirol nach Gastein. Da sie unter Rheuma litt, und das Dorf für sein gesundheitsförderndes Thermalwasser bekannt war, wollte ihr Gatte hier in Gastein um eine Stelle bei der Forstverwaltung ansuchen. Nachdem sich die beiden also niedergelassen hatten und ihr Ehemann bei der Forstverwaltung seinem Broterwerb nachgegangen ist, hat Ur-Oma Marianne einen Grund erworben und darauf ein kleines Kurhaus mit ein paar einfachen Zimmern errichten lassen. Warum sie sich gerade für den Namen „Villa Tirol“ entschieden haben? Aus Liebe und Verbundenheit zu ihrer alten Heimat Tirol. Übrigens: Weil rund um das kleine Kurhaus nichts war außer grüner Wiese, hat die Straße den Namen „Grünlandstraße“ bekommen. Und den trägt sie heute noch.

Zurück zur Geschichte: Damals wurde noch ganz anders gebaut, nämlich viel niedriger. Das sieht man am Eingangsbereich des Impuls Hotel Tirol: Die niedrige Halle ist die Ursubstanz, jene Mauern, die Ur-Oma damals schon errichten ließ. Heute würde das natürlich baulich nicht mehr bewilligt werden.

DER NÄCHSTE SCHRITT: DAS THERMALWASSER KOMMT!

Nach ein paar Jahren hat das Kurhaus schließlich einen Thermalwasser-Anschluss bekommen. Das war damals sehr wichtig, denn siehe da – Schritt für Schritt ist es mit dem Betrieb noch weiter bergauf gegangen. Ur-Oma und Ur-Opa hatten vier Kinder, die ins tägliche Geschäft miteinbezogen wurden. Da war zum Beispiel die Tochter Henriette, die zusammen mit ihrer Mutter immer hart gearbeitet, gekocht und geputzt hat. Das Geld, das sie dadurch erwirtschaftet haben, konnten sie wiederum in das Haus investieren.

Wissenswert: Im 2. Weltkrieg war die Situation im Tourismus in Österreich natürlich besonders hart. Da es außerdem viele Kriegsverwundete gab, und in Gastein zahlreiche Hotels verfügbar waren, wurden die Räumlichkeiten kurzerhand als Lazarette genutzt. Das Radonwasser, dessen wundheilungsfördernde Eigenschaften man schon damals kannte, hat hier natürlich wertvolle Dienste geleistet.

DER AUFSCHWUNG DER 50ER JAHRE

Nach dem Krieg war Gastein wieder ein beliebter Ferienort für viele reiche, schicke Leute. Sie alle sind Jahr für Jahr wiedergekommen und haben ihren Urlaub im Gasteinertal verbracht. Als eines Tages Urgroßmutter Marianne verstorben ist, stand Tochter Henriette vor einer wichtigen Entscheidung. Sie hatte sich ja bereits seit ihrer Kindheit für das Kurhaus eingesetzt und musste nun überlegen, wie es weitergehen soll. Bislang ledig,

ging sie also mit Anfang 40 eine Ver-nunft-ehe mit dem verwitweten Schwager ihres Bruders ein. Schließlich brauchte sie einen Partner, um den Betrieb weiterführen zu können. Und ihre Wahl stellte sich als goldrichtig heraus, entpuppte sich ihr Ehemann doch als überaus tüchtiger Helfer und wertvolle Unterstützung. So gelang es den beiden, das Haus über die Jahre stetig weiterzuentwickeln. Die Größenordnung? Man war mittlerweile bei 85 Betten angekommen. In diesem Zustand haben es dann 1970 die Eltern von Bibiana Weiermayer-Schmid, Kommerzialrat Otto und Rosemarie Schmid übernommen.

KINDHEIT IM HOTEL

Für Bibiana Weiermayer-Schmid war das Aufwachsen im Hotel ganz normal. Wenn sie sich an ihre Kindheit zurück-erinnern, fällt ihr vor allem eins ein: „Unsere Eltern haben mit uns ein sehr bescheidenes Leben geführt. Der Gast war immer zuerst“, lacht sie.





Damals hat das Haus natürlich auch noch ganz anders ausgesehen als heute, es gab auch noch kein Schwimmbad. Die Eltern haben zwei Jahre nach der Übernahme, das war 1972, einen großen Umbau realisiert, wo das Haus eine für die 70er Jahre typische, dunkle Fassade bekommen hat. Die Familie selbst wohnte damals auch im Hotel, und zwar im Erdgeschoß auf drei Zimmern. Da es nicht einmal eine eigene Küche gab, wurde kurzerhand in der Hotelküche gekocht. Erst ein Jahrzehnt später, also in den 80er Jahren, haben Bibiana Weiermayer-Schmids Eltern unweit vom Hotel ein Wohnhaus für die Familie gebaut. Dann folgten Jahre, in denen das Hotel nur qualitativ weiterentwickelt wurde, und nicht räumlich, weil es rundherum kaum verfügbaren Grund gab. An Vergrößern war also nicht zu denken. Stattdessen investierten die Eltern in die Zimmer, ins Restaurant – und ganz wichtig – in ein eigenes Schwimmbad und die erste Sauna. Das war 1985. Damals hatten nur 3 Hotels im Gasteinertal ein Hallenbad. Seinen Gästen ein Thermalschwimmbad bieten zu können, das war also damals schon eine echte Sensation.

ANGEKOMMEN IN DER GEGENWART

130 Betten, das ist die momentane Kapazität im Impuls Hotel Tirol. Eine vernünftige Größe, die auch wirtschaftlich funktioniert, weiß Bibiana Weiermayer-Schmid, die das Hotel im Jahr 2000 übernommen hat und es seitdem mit ihrem Mann Christoph Weiermayer führt. Noch mehr zu vergrößern, daran denkt man momentan nicht. Viel mehr steht die Qualität im Vordergrund, das Persönliche, das Individuelle, die heimelige Atmosphäre, die Gästen das Gefühl gibt, bei ihrem Besuch „nachhause zu kommen“. Und natürlich das umfassende Anwendungsangebot für die Kur- und Gesundheitsgäste.

ALLES FÜR DIE GESUNDHEIT

Jeder zweite Gast im Impuls Hotel Tirol kommt der Gesundheit wegen. Besonders beliebt sind die Kuren mit dem Gasteiner Thermal- und Heilwasser, die vor allem bei chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege und der Haut eingesetzt werden. Kombiniert werden sie hier gerne mit anderen Therapien, z.B. einer Behandlung nach der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). So kann vielen Patienten bei der



Linderung ihrer Beschwerden geholfen werden. Genau das ist es auch, was die Gäste so schätzen: hohe Qualität und

ein ganzheitliches medizinisches Konzept, das im Impuls Hotel Tirol schlüssig umgesetzt wird.



Mit Farben, Formen und den inneren Impulsen spielen. Mutig und neugierig sein. Freude am künstlerischen Schaffen entwickeln.

Die Kreativ Wochen im Impuls Hotel Tirol laden ein, das eigene kreative Potential zu entdecken und zu fördern. Eine Anleitung in 4 Schritten.



DIE KREATIV-WOCHEN IM IMPULS HOTEL TIROL

- » 7 Übernachtungen mit Gourmet-Halbpension
- » Freie Benützung der SPA- und Thermenwelt
- » 24 h frei zugängliche Künstlerwerkstatt
- » 2 Leinwände 50 x 50 cm inklusive Acrylfarbe und Zeichenmaterial
- » Impuls-Gespräch Kreativität
- » Einführung in die Technik der Acrylmalerei
- » Einführung in die Grundlagen der Perspektive
- » Grundlagen „Naturstudium“
- » Zeichnen in freier Natur
- » Vernissage und Atelierfest

Preis und Buchbarkeit nach Anfrage

Der Weg zum Ich.

Künstlerisches Talent ist wie ein zartes Pflänzchen. Man muss es hegen. Und pflegen. Ihm Aufmerksamkeit schenken. Platz zum Wachsen geben. Ihm vorschreiben, wie es wachsen soll? Kann man vergessen. Stattdessen soll man vertrauen in die ureigene Kraft der Schöpfung. Auf gut Deutsch: In jeder Seele wohnt ein künstlerischer Funke. Je mehr Beachtung wir ihm schenken, umso größer wird er – bis irgendwann aus der kleinen Glut ein loderndes Feuer der Kreativität wird.

Im Impuls Hotel Tirol in Bad Hofgastein begleitet man seine Gäste bei diesem Prozess. Unter den liebevollen Augen von Christoph Weiermayer lernen die Teilnehmer, ihre bildnerischen Fähigkeiten zu wecken und auszuleben. Und das Geheimnis zum Erfolg? Lautet anders, als so mancher erwarten würde.

Mit jedem Pinselstrich näher zum Glücklichein

SCHRITT 1: Experimentieren und eigene Impulse zulassen. Spielen wie ein Kind.

„Malen ist ein Dialog. Zwischen Farben, Formen und der eigenen Persönlichkeit“, sagt Christoph Weiermayer. Erst wenn man Kreativität als Spiel sieht, beginnt sie zu wachsen und wunderbare Blüten zu treiben. Staunen Sie über Ihre Impulse. Beobachten Sie mit kindlicher Neugier jeden Pinselstrich, den Ihre Hand da ausführt. „Sehen Sie ein Rot oder ein Blau, als hätten Sie noch nie Rot oder Blau gesehen.“

SCHRITT 2: Zweifel loslassen. Perfektionismus gehen lassen.

Jeder von uns hat Zweifel. Jeden plagen Ängste. Nicht gut genug zu sein. Nicht kreativ genug zu sein. Was, wenn das Bild am Ende ganz fürchterlich aussieht? Christoph Weiermayer beruhigt, wenn er sagt: „Es kann nichts passieren. Wenn Ihnen das Bild nicht gefällt, ändern Sie es. Meine schönsten Bilder

waren die, die ich weiß übermalt habe. Das bedeutet Loslassen. Freigeben.“ Es geht also nicht um ein perfektes Ergebnis. Es geht darum, der eigenen Seele Ausdruck zu verleihen. Impulse zuzulassen.

SCHRITT 3: Abstand nehmen und neu entdecken. Allem mit Liebe begegnen. Ihnen gefällt Ihr Impuls nicht? Der Fleck muss weg? Nein! Oft nehmen wir mit einer ganz bestimmten Erwartungshaltung den Pinsel in die Hand und sind dann enttäuscht, wenn es nicht so aussieht, wie wir uns das vorgestellt haben. „Gehen Sie hinaus. Machen Sie eine Pause. Wenn Sie zurückkommen, schauen Sie Ihr Bild neu an. Entdecken Sie etwas anderes darin. Und begegnen Sie jedem Strich, jedem Punkt mit Liebe“, ermutigt Christoph Weiermayer. Oft werden diejenigen Bilder am schönsten, von denen man es anfangs gar nicht vermutet hätte.

SCHRITT 4: Sich überraschen lassen. Das eigene Selbst entdecken.

Finden Sie Ihren eigenen Weg. „In einem meiner ersten Workshops war eine Dame, die ein Schiff malen wollte. Das ist aber nicht geglückt, also wollte sie eine Insel malen. Irgendwann hat sie bemerkt, wie toll es ist mit Farben zu spielen. Da hat sie den Pinsel weggeworfen und sich mit den Händen auf der Leinwand ausgetobt. Das Ergebnis war wunderschön! Warum? Weil sie es geschafft hat, ihre Kontrolliertheit abzulegen und ihren ganz persönlichen Ausdruck zu finden“, so Christoph Weiermayer. Wenn es also ein Erfolgsrezept für die Malerei gibt, dann ist es wohl am ehesten dieses hier: alle Ziele über Bord werfen, sich treiben lassen und zusehen, wo einen die Pinselstriche hinführen. Glücksgefühle garantiert!





Die Chance für mehr Vitalität

PREMIUM VITAL GASTEIN

Von Zeit zu Zeit müssen wir unsere Batterien wieder aufladen und neue Kräfte tanken. Eine ganzheitliche Stärkung tut da besonders gut. Das Impuls Hotel Tirol bietet mit „Premium Vital Gastein“ ein umfassendes Programm, um Vitalität, Gesundheit und Kreativität zu fördern. Das Schöne daran: Es ist so wirkungsvoll wie vielfältig. Von der ganzheitsmedizinischen Betreuung der TCM, der kompetenten Führung durch einen sanften Entschlackungsprozess, verschiedenen Massagen und Wohlfühlbehandlungen bis hin zu einfühlsamen Yoga-begleitungen und dem lustvollen Kreativcoaching im hauseigenen Atelier – es bietet alles, um Körper und Geist wieder in Balance zu bringen.



Premium Vital Gastein ist für uns ein Schritt in die Zukunft der modernen Gesundheitsvorsorge. Alle Programme verfolgen ein Ziel: Neue Vitalität und damit ein besseres Leben. Wir setzen diesen Schritt bewusst, denn Gesundheit ist das höchste Glück auf Erden.
Bibiana Weiermayer-Schmid

Betreut wird man dabei mit viel Engagement und einer großen Portion Empathie. Beginnend mit einer ausführlichen Erstanalyse erstellen die Ärzte und Therapeuten ein für jeden Gast optimal abgestimmtes Anwendungsprogramm. Dabei

fließen sowohl die jahrzehntelange Erfahrung im Gesundheitsbereich als auch neueste Erkenntnisse aus Forschung und Wissenschaft ein. Und: Ein Mitarbeiter des Teams steht dem Gast während des gesamten Gesundheitsaufenthalts als persönlicher Ansprechpartner und Coach zur Verfügung.

Was das Premium Vital Programm so besonders macht? Wir gehen intensiv

auf Ihre persönlichen Bedürfnisse ein. Wir betreuen Sie durch erfahrene, topausgebildete Spezialisten. Wir hören Ihnen zu und begleiten Sie ein Stück auf Ihrem

Weg. Das sehen wir als unsere Aufgabe. Die freundliche Atmosphäre und die moderne Ausstattung des Hotels mit Thermalpools, SPA und Fitnessräumen auf höchstem Niveau machen den Aufenthalt bei uns natürlich noch schöner.

FÜHLBAR STARK. ZEIT FÜR NEUE ZUKUNFTSPLÄNE.

Das ganzheitliche Programm für Führungskräfte und Unternehmer

Viele Hindernisse türmen sich am Weg zum erfüllten und erfolgreichen Leben vor uns auf. Ziel dieses Programmes ist es, Unternehmer und Menschen in Führungspositionen dabei zu unterstützen, den Herausforderungen des Berufslebens pro-aktiv und positiv zu begegnen. Wir stärken zusammen die kreative, lösungsorientierte Urkraft im Menschen, decken Blockaden und Energieräuber auf und überwinden Widerstände. Denn: „Leadership beginnt immer bei mir selbst. Mein Verhältnis zum Leben entscheidet.“

Stressvorbeugung und Immunprophylaxe. So entsteht neue Kreativität.

ICH KANN – ICH WILL – ICH GESTALTE

Das FÜHLBAR-STARK-PROGRAMM soll mit einer ausgewogenen Komposition von Wohlfühl-, Impuls- und Kreativseinheiten die Entwicklung des eigenen Leadership behutsam aber effektiv unterstützen. Es besteht aus verschiedenen Elementen. Den Anfang macht ein ganzheitsmedizinisches Erst- und Analysegespräch zum persönlichen Ernährungsplan. Ob Ganzkörper Tuinamassage, Rückenschule bei unseren Physiotherapeuten, Qigong, Hot Stone Massagen oder Yogaeinheiten, ob Workshop und freies Malen in der Kreativwerkstatt – den weiteren Möglichkeiten sind dann keine Grenzen gesetzt.

NATUR STÄRKT

Sanfte Bewegung im Grünen hat nachgewiesen eine stärkende und ausgleichende Wirkung. Blutdruck senkend, Durchblutung fördernd, entspannend –

genau das tut dem urban lebenden modernen Mensch gut. Schon ein einfacher Spaziergang im Wald oder gemütliches Wandern kann die pure Erholung für gestresste Sinne sein. Und wo könnte man das besser, als im Gasteinertal, das für seine heilsamen und stärkenden Naturerlebnisse, seine vielfältigen Spazier- und Wandermöglichkeiten und seine authentisch bewirtschafteten Almen bekannt ist?

Zeit für Besinnung und in die Natur zu gehen.
Zeit für neue Zukunftspläne
Zeit für den eigenen Weg zum Glück
Zeit für Entspannung und Kräfteranken



**Auf seinen Körper achten. In sich hineinspüren.
Wieder gesund werden. Und gesund bleiben.**

Die Traditionelle Chinesische Medizin kennt viele Wege, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Wir haben uns mit **Kur- und TCM Ärztin Dr. Liane Weber** unterhalten: Warum wir manchmal vom Weg abkommen und wie wir wieder zurück zur eigenen Gesundheit finden.



Der Weg (zurück) zu sich selbst

Eigentlich war sie jahrelang klassische Schulmedizinerin. Dann hat ihr eine Reise nach Hongkong die Augen geöffnet. Drei Zusatzausbildungen und ein TCM-Studium in den USA später, betrachtet Dr. Liane Weber ihre Patienten anders – ganzheitlich. Behandelt nicht mehr nur ein Organ, sondern den ganzen Menschen. Überlegt sich, wie man beim nächsten Mal vorbeugen kann. Für einen Schulmediziner hört sich das zuerst mal befremdlich an, vor allem in Europa. Aber: „Die Chinesische Medizin ist eine Erfahrungsmedizin. Sie ist im Laufe von 2000 Jahren entstanden.“ Und sie verfolgt einen präventiven Ansatz. Nicht umsonst ist ihre Kernaussage: Ein guter Arzt behandelt, der bessere Arzt verhindert die Krankheit!

IN SICH HINEINHÖREN

„Viele Patienten sagen: Ich habe vorher schon gespürt, dass irgendetwas nicht stimmt. Diese Menschen haben immer wieder Beschwerden, immer wieder In-

fekte. Aber es war nie so stark, dass sie zum Arzt gegangen wären. Die Schulmedizin ist auch sehr auf Tests aufgebaut, aber häufig kann man Vorstufen von Krankheiten nicht mit Laborwerten sehen.“ Hier kommt die TCM ins Spiel. Liane Weber analysiert zuerst den Zustand des Patienten, oft Menschen, die jahrelang eine chronische Krankheit hatten. Denen aber nie ein Arzt Linderung verschaffen konnte. Verschiedene Werkzeuge wie Zungen- und Pulsdiagnostik helfen dabei. „Gerade an der Zunge sieht man alles, jedes Organ.“ Nach einer ausführlichen Diagnose entscheidet sie, mit welchen Methoden therapiert wird. Möglich ist alles, von Akupunktur, Tuina, einer speziellen Massage zur Tiefenentspannung, bis hin zu einer Ernährungsumstellung und einer Änderung des Lebensstils. Aber: Wenn es der Krankheitsverlauf nötig macht, greift sie auch zu schulmedizinischen Mitteln. „Bei einer akuten Infektion verabreiche ich natürlich ein Antibiotikum.“

ERKENNE. FÜHLE. ENTSCHLEUNIGE

Ein großes Problem der heutigen Zeit sieht sie in der angespannten Grundhaltung vieler Menschen. Immer gestresst. Immer in Action. Lockerlassen wird zum Fremdwort. Genau dann schleichen sich oft Krankheiten ein. „Wir sind heute zu sehr in der Aktivitätsphase. Das liegt nicht nur am beruflichen Druck, sondern auch am eigenen Perfektionismus. Da ist es wichtig, mit verschiedenen Techniken Yin und Yang wieder auszubalancieren.“ Auch kritisch: unsere ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker und Fast-Food. Gott sei Dank hätten viele Menschen noch natürliche Instinkte und merken es, wenn sie aus der Balance kommen: „Dann gebe ich eine Ernährungsempfehlung ab. Klassische Verbote gibt es im Normalfall keine. Etwas, was Allergien auslöst, muss man klarerweise weglassen. Aber man sollte nicht so streng sein. Wenn der Patient sich wohlfühlen soll, muss die Ernäh-

rung vielfältig sein.“ In Sachen Gewicht ist sie entspannt, die Natur kenne keine Norm, der eine Mensch ist von seiner Konstitution aus schlanker, der andere hat eben ein paar Kilo mehr. Ob und wann Übergewicht gesundheitsschädlich wird, misst sie am Bauchumfang: „Alles über 110 cm bei Männern und 98 cm bei Frauen steht in Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes. Da sollte man intervenieren.“

IMPULSE SETZEN. HEILUNG ERLEBEN.

Abschließend erzählt Liane Weber noch von einem besonderen Patienten. „Ein Jungunternehmer mit einer großen Firma, Diagnose Morbus Bechterew, eine chronisch entzündliche rheumatische Erkrankung. Er arbeitete viel draußen, aber gerade Nässe und Kälte waren kontraproduktiv und er hatte einen Schmerzschub nach dem anderen.“ Existenzängste inklusive. Nach einigen Behandlungen über einen Zeitraum

von sechs Monaten mit Radontherapie, Akupunktur, Tuina-Massage und Ernährungsumstellung ging es ihm deutlich besser. Ein Ergebnis, das mit schulmedizinischen Methoden alleine nicht möglich war. Liane Weber hat es

wieder einmal verdeutlicht: Der sanfte, ganzheitliche Weg der Traditionellen Chinesischen Medizin führt zum Erfolg. Frei nach dem Motto „Gesund werden. Gesund bleiben“.





Die Zirbe

KÖNIGIN DER ALPEN

In flüssiger Form – so kennt wohl fast jeder die Zirbe. Die Rede ist vom wohl-tuenden Schnaps, der gerne nach einem deftigen Essen gereicht wird und den Magen wieder „einrenken“ soll. Dabei kann die Bergkiefer noch viel mehr. Sie wird angeblich bis zu 1200 Jahre alt, verzaubert mit ihrer knorrigen Gestalt und betört mit einem aromatisch duftenden Holz, das nachweislich auch unserer Gesundheit guttut. Ein Porträt über einen Baum mit Charakter.

IMMERGRÜN, KNORRIG UND BIS ZU 1200 JAHRE ALT

Botaniker vermuten, dass die Zirbe (lat. pinus cembra) seit der letzten Eiszeit im Alpenraum heimisch ist. Sie gehört zur Familie der Kieferngewächse, wird bis zu 25 Meter hoch und gedeiht auf einer Höhe von 1400 bis 2500 Metern. In den Zentralalpen bildet sie oft die Waldgrenze. Was die Zirbe auszeichnet: Sie ist außerordentlich anpassungsfähig und richtig hart im Nehmen. Selbst eisi-

ge Temperaturen von bis zu -43° übersteht sie nahezu problemlos, wodurch sie als frosthärteste Baumart der Alpen gilt. Auch Naturgewalten wie Lawinen, heftige Stürme, Blitze oder Erosion machen ihr kaum etwas aus – sie lassen sie mit der Zeit nur etwas verwittert und zersaust aussehen. Im Durchschnitt wird die Zirbe 200 bis 400 Jahre alt, in Ausnahmefällen erlebt sie den Wechsel der Jahreszeiten sogar bis zu 1200 Mal.

DAS HOLZ – FEIN GEZEICHNET, LEICHT UND MIT AROMATISCHEM DUFT

Das gelbrötliche Kernholz der Zirbe ist leicht (die leichteste heimische Nadelholzart), weich, dauerhaft und gut zu verarbeiten. Es besticht durch seine lebhaftige Struktur: Die vielen, festverwachsenen Äste sind keine Qualitätsminderung, sondern sorgen im Holz für eine besonders schöne Zeichnung. Das wohl außergewöhnlichste Merkmal von Zirbenholz ist aber sein feiner, aromatischer Duft. Und der ist überaus lang anhaltend: Selbst Jahrzehnte nachdem eine Stube mit frisch geschlagenem Zirbenholz ausgestattet wurde, ist das charakteristische Aroma noch immer wahrzunehmen.

DIE VERWENDUNG – EIN HOLZ FÜR DEN INNENBEREICH

Seit Jahrhunderten wird Zirbenholz als Einrichtungsmaterial verwendet, vor allem im alpinen Raum. Es dient als Möbelholz, für Täfelungen, für Schnitzarbeiten und Schindeln, wird in Stuben und Almhütten verwendet. Viele Menschen schwören dabei besonders auf Betten aus Zirbenholz. Was man bereits vor Jahrhunderten ahnte, konnte in der Zwischenzeit auch am Joanneum in Graz nachgewiesen werden: Spezifische Bestandteile des Holzes senken die Herzfrequenz und sorgen so für einen tiefen, besonders erholsamen Schlaf in der Nacht und ein besseres Allgemeinbefinden während des Tages. Wer sich nicht gleich ein neues Bett kaufen oder in eine Almhütte übersiedeln will, kann sich mit Zirbenkissen behelfen. Ihr Füllmaterial besteht aus speziell gehobelten Spänen, die lange und gleichmäßig den charakteristischen Duft des Zirbenholzes abgeben. Kleines Detail am Rande: Zirbenholz wirkt auch antibakteriell. Es enthält eine Substanz namens Pinosylvins, die das Wachstum von Pilzen und Bakterien

hemmt, weswegen Zirbenholz gerne für die Herstellung von Brotkörben genutzt wird. Auch Kleidermotten mögen den Geruch gar nicht, sodass Möbel aus Zirbenholz eine sichere Aufbewahrung von Textilien darstellen.

DIE ZIRBENZAPFEN – GRUNDLAGE FÜR FLÜSSIGE SPEZIALITÄTEN

Während das Holz für Möbel und Einrichtungsgegenstände aller Art verwendet wird, stellt man aus den Zirbenzapfen beliebte Spirituosen her: Zirbenschnaps und Zirbenlikör. Dazu werden die roten Zapfen im Sommer gesammelt, zerkleinert und in Kornbrand eingelegt. Bei der Herstellung von Likör wird die Flüssigkeit zuerst gefiltert und anschließend mit Zucker oder Honig vermischt, für Zirbengeist wird die rotbraune Mischung gebrannt. Das Ergebnis? Eine wunderbare Spirituose, die nicht nur an kalten Wintertagen belebt und von innen wärmt.

Der Zirbe sei DANK!

IMPULS ZIRBENTIPPS:

- Viele unserer Zimmer verfügen über Zirbenbetten. Bitte fragen Sie bei der Buchung danach.
- Unsere Zirben-/Kräuter-Ruhe-Kissen sind in jedem Zimmer vorhanden. Sie sorgen für einen „königlichen“ Schlaf. Man kann Sie auch gerne an unserer Rezeption käuflich erwerben.
- Die Zirben-Brotschüssler im Impuls Hotel stammen aus unserer eigenen Designwerkstatt und können käuflich erworben werden.
- Erkunden Sie den Zirbenweg am Graukogel. Prädikat sehenswert.



Nichts ist so schön, wie an einem strahlend blauen Tag die Aussicht aufs Gasteinertal zu genießen. Herz, was willst du mehr?

Der Weg ist das Ziel.
Beim Wandern geht es nicht darum, besonders weit oder besonders schnell zu gehen. Die Erfahrung macht's aus: Die Eindrücke, die man sammelt. Das Körpergefühl, das sich einstellt. Die Impulse, die man bekommt.



WANDERTIPPS: Unsere diplomierte Wanderführerin Sabine führt Sie mehrmals wöchentlich zu besonderen Plätzen des Gasteinertals. Dabei erfahren Sie viel Wissenswertes über unser Tal. Und das zu jeder Jahreszeit. Auch im Winter.



Wandern für Körper und Geist

Die besten Dinge im Leben können so einfach sein. Und die einfachsten Dinge sind meistens auch die besten. Wandern fällt ganz zweifellos unter diese Kategorie. Man zieht sich geeignete Schuhe an, packt vielleicht ein wenig Proviant ein, und los geht's. Man muss nichts reservieren, nichts buchen, nichts kaufen. Es ist egal, woher man kommt, und im Notfall (wenn man gerade nicht im Gasteinertal ist), egal wohin man geht. Theoretisch kann man ja überall wandern. Man muss sich nur in Bewegung setzen, einen Fuß vor den anderen. Am besten, man marschiert mit lieben Freunden, mit denen man viel reden und viel lachen, aber auch mal schweigen kann. Die richtige Einstellung? Wäre wohl „Der Weg ist das Ziel“. Das impliziert: Es ist die Erfahrung, die zählt. Nicht wie weit man gewandert ist oder wie schnell, sondern mehr: Wie war das eigentlich für mich? Was habe ich gefühlt? Was waren meine Impulse? Wir haben drei Anregungen, damit die nächste Wanderung nicht nur schön, sondern unvergesslich wird.

DEN KÖRPER SPÜREN

Beim Wandern kommt unser ganzer Organismus richtig in Schwung. Spüren wir genauer in uns hinein. Ist die Anstrengung angenehm für uns? Gehen wir im richtigen Tempo oder sind wir zu schnell? Welches Gefühl haben wir in unseren Schultern? Vielleicht sind sie vom Arbeiten am Computer noch ganz verspannt. Lassen wir die Schultern locker und bemerken wir die Entspannung, die sich einstellt. Ein paar lange, tiefe Atemzüge helfen dabei. Stück für Stück kann man so den eigenen Körper in Gedanken „abtasten“. Besonders schön: Am Ende der Wanderung noch einmal in sich gehen und schauen, ob sich etwas verändert hat.

DIE SINNE BEWUSST EINSETZEN

Im Alltag rauschen wir oft durch unser Leben, ohne Dinge bewusst zu erleben. Wir essen, riechen, berühren, sehen – und denken dabei meist an etwas ganz anderes. Bei einer Wanderung durch die wunderschöne Natur des Gasteinertals

können wir bewusst alle fünf Sinne einsetzen: Wir können die frische Luft riechen, die vielleicht einmal erdig duftet, wenn wir im Wald spazieren, oder grün und feucht wenn wir über eine Wiese marschieren. Wir können unseren Tastsinn auf verschiedenen Oberflächen ausprobieren: auf rauer Borke, filigranen Blüten oder samtig-weichem Moos. Nutzen wir jeden unserer fünf Sinne. Es wird ein Erlebnis.

DEN BLICK NACH INNEN RICHTEN

Vieles möchten Herz und Seele uns mitteilen. Nicht immer hören wir darauf, allzu oft sind wir beschäftigt mit „wichtigeren“ Dingen. Unsere inneren Impulse versuchen uns aber die Richtung zu weisen, in die wir im Leben gehen sollen. Beim Wandern können wir diese Stimme bewusst zulassen und ihr einmal ganz entspannt zuhören. Das erfordert auch Mut. Die Belohnung dafür? Ein besserer Zugang zum eigenen Ich, zu dem, was uns ausmacht. Und das hat doch etwas.



Der Winter hat etwas Magisches. Wenn sich die erste Schneedecke weich über die Landschaft legt, scheint es, als ob die Natur zur Ruhe gekommen wäre. Alles wirkt friedlich, in sich zurückgezogen. Nur die Sonnenstrahlen spielen mit den Schneekristallen ein glitzerndes Spiel. Alles funkelt, als würden Millionen winziger Lichtpunkte über das Gasteiner

Tal tanzen. Die Natur ist jetzt so atemberaubend schön, so erhaben. Nehmen wir diese sanfte Schönheit in uns auf, lassen wir sie unser Innerstes berühren. Lassen wir unser Ich eintauchen – in die Ruhe, in die Gemütlichkeit, in den Frieden der Landschaft. Genießen wir den Wintertraum auf die sanfte Art.

Die Kunst des sanften Winters

IM JETZT SEIN. OHNE GESTERN, OHNE MORGEN.

Wer sich darauf einlassen möchte, erlebt im Impuls Hotel Tirol die Wintermonate in besinnlicher Entspannung. Denn abseits von Pistengaudi und Halligalli gibt es eine Vielzahl an Aktivitäten, mit denen man seinen Urlaubstag (be)leben kann. Ohne Stress, ohne Hektik. Ohne laute Musik und Animation. Einfach seinen Urlaub genießen. Der Natur zuhören. Die Seele baumeln lassen. Wer im Jetzt sein kann, ohne an das Gestern und das Morgen zu denken, findet Erholung, neue Kraft und neue Energie.

WINTER WA(O)NDER LAND

Eine wunderbare Art die Landschaft zu genießen, sind gemütliche Wanderungen und ausgedehnte Winterspaziergänge. Im Gasteinertal stehen den Besuchern insgesamt 100 Kilometer präparierte Winterwanderwege zur

Verfügung. Man wandert durch idyllische, schneebedeckte Wälder, vorbei an kleinen Kapellen und gemütlichen Gasthöfen, entlang der märchenhaften Winterlandschaft. Ob ebener Rundwanderweg, entlang sonniger Promenaden mit herrlichem Blick auf das Gasteinertal oder den Berg hinauf zu romantischen Aussichtspunkten – den Möglichkeiten sind keine Grenzen gesetzt. Sportliche Gemüter möchten sich vielleicht auch die Schneeschuhe anziehen. Besonders schön sind Schneeschuh-Trails, bei denen man die traumhafte Aussicht auf die umliegenden Gipfel bestaunen kann. Wenn sich Großglockner, Schareck & Co in ihrer vollen Erhabenheit zeigen, majestätisch in den Himmel ragen, dann stockt einem schon mal der Atem. Glücklicherweise ist, wer diesen Moment für sich nutzen kann. Zum Innehalten. Zum Genießen. Zum Zu-Sich-Finden. Körper, Geist und Seele sind jetzt im Einklang.

LANGSAM DURCH DEN SCHNEE GLEITEN

Eine andere Möglichkeit des Genießens ist es, Platz in einer Pferdekutsche zu nehmen und eine Runde durch die weiße Weite des Nationalparks Hohe Tauern zu fahren, dem größten Naturschutzgebiet des Alpenraums. Kein Motorenlärm, kein Radio – nur der gedämpfte Trab, nur das Knirschen, nur die Hufe der Pferde auf dem Schnee. Und das helle Bimmeln der Glöckchen, die märchenhaft die Stille füllen. Das Feeling? Ein bisschen wie früher. In dicken Decken eingehüllt kann man die Landschaft in sich aufnehmen, die Wälder vorüberziehen lassen und die mächtigen Berggipfel bestaunen.

Genießen wir den Zauber des sanften Winters. Lassen wir die Ruhe des Gasteinertals in uns übergehen. Lassen wir für einen Moment unsere Gedanken an den Alltag vorbeiziehen. Hier, im Jetzt, ist die schönste Zeit, die wir haben.



Bewusst durch Yoga

Atmen. Gedanken kommen und gehen lassen. Den Fokus auf den eigenen Körper lenken. Die Spannung der einzelnen Asanas bewusst wahrnehmen. In jede Stellung hineinatmen. Entspannen.

Yoga ist der sanfte Weg, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Und dadurch zurück zu sich selbst zu finden.



TIPP:

Atme die Berge. Im Mai 2015 sind zwei Wochen dem Thema Yoga gewidmet. 12 Yogalehrer werden Sie in Bad Hofgastein an unterschiedlichen Kraftplätzen in den verschiedensten Yogastilen unterrichten. Rechtzeitig reservieren lohnt sich!

Wer kennt das nicht: Unser Alltag wird allzu oft dominiert von beruflichen und familiären Pflichten. Kein Wunder, dass wir uns da immer wieder gestresst und angespannt fühlen. Wir verstricken uns so sehr ins Tun, dass wir dabei völlig vergessen zu sein. Dabei verlieren wir nicht selten das Bewusstsein für unseren Körper. Der Rücken schmerzt vielleicht schon, wir fühlen uns kraftlos und unsere Kondition hat schon bessere Tage erlebt. Trotzdem haben wir so gar keine Lust, uns zu bewegen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Dann sind Sie vielleicht gut beraten, es einmal mit Yoga zu versuchen.

Dabei geht es nicht um schnelle Bewegungen. Es geht nicht um laute Musik, um hektisches hin- und herspringen. Es geht auch nicht darum, sich zu Höchstleistungen zu zwingen, noch länger durchzuhalten und noch mehr zu geben. Oder sich noch mehr anzustrengen, und seinem Körper das Äußerste abzuverlangen. Yoga ist viel mehr wie eine sanfte Einladung. Wie eine Erlaubnis, seinem Körper Gutes zu tun. Am Anfang steht dabei immer die bewusste Atmung. Den Körper mit Sauerstoff aufzuladen, neue

Mit dem Ich in Berührung

Energien aufzunehmen und Altes loszulassen. Ein paar Runden Sonnengruß bringen dann den Kreislauf so richtig in Schwung. Anschließend werden langsam, aber bewusst verschiedene Asanas ausgeführt. Die Muskeln werden dadurch gekräftigt, Sehnen und Bänder gedehnt, die natürliche Funktion unserer Organe angeregt. Dabei gilt: Jede Bewegung wird nur so weit ausgeführt, wie es angenehm ist. Es zu übertreiben oder sich zu zwingen – das hat keinen Platz bei

Yoga. Ein wesentliches Element ist auch die Entspannung am Ende der Stunde. Der nette Nebeneffekt: Wer regelmäßig Yoga betreibt, ist nicht nur körperlich fit, sondern auch geistig ausgeglichen. Eins mit sich selbst. Und dadurch weniger anfällig für Hektik und Stress im Alltag.

Im Impuls Hotel Tirol bieten wir daher regelmäßig Yoga-Wochen an. Sie benötigen keine Vorkenntnisse, Yoga-Einsteiger sind ebenso herzlich willkommen wie

Fortgeschrittene und Könnern. Unter der Anleitung der renomierten Yogalehrerin Anke Kranabetter erwartet Sie ein vielfältiges, qualitativ hochwertiges Yoga-Programm für Jung und Alt. Für uns ist Yoga eine positive Bereicherung für einen wunderbaren Urlaub ohne Leistungsdruck.

Yoga ist die Einladung zu einem entspannteren Sein. Nehmen wir sie an.





Was ist noch schöner als Skifahren im Gasteinertal?

Ganz einfach. Sich dabei auch noch hingebungsvoll die Sonne auf die Nase scheinen lassen, in der SPA- und Thermenwelt untertauchen und jeden Tag unverschämt gut essen. Hört sich gut an? Ist es auch.



Genuss Skilauf Gastein – den Winter dreimal von seiner (aller)schönsten Seite erleben

Aller guten Dinge sind drei, sagt man so schön im Volksmund. Eine weise Feststellung, die sich immer wieder bewahrheitet. So auch beim Genuss Skilauf Gastein. Der Name verrät bereits: Hier bekommt man etwas ganz Besonderes. Nicht einfach nur Skifahren. Sondern das volle Programm „Genuss“. Kulinarische Highlights der Extraklasse und Verwöhnprogramm in der SPA- und Thermenwelt inklusive. Drei Erlebnisse – ein Urlaub. Herz, was willst du mehr?

ERLEBNIS NR. 1: SONNENSKILAUFGAUF 200 KM PISTEN

Skifahren in Gastein ist schon ein Erlebnis für sich. Die Natur besticht mit ihrer imposanten Schönheit, fast zu kitschig, um wahr zu sein. 200 Kilometer feinst präparierte Pisten laden dann dazu ein, die Ski anzuschlappen und seine Spur auf herrlichen Firnhängen zu ziehen. Das Gasteinertal selbst besteht aus drei Orten und

vier Skigebieten mit modernsten Liftanlagen: Dorfgastein – Großarlal, Stubnerkogel – Angertal – Schlossalm, Graukogel und Sportgastein. Die Abfahrten sind dabei alle sehr unterschiedlich. Familien kommen dabei auf den einfacheren Abfahrten genauso auf ihre Rechnung wie Abenteurer, die sich auf Carvingstrecken, Freerides, Buckel- und Tiefschneepisten austoben können. Besonders wichtig: die Schneesicherheit, die hier im Gasteinertal nicht zu kurz kommt. Die höchstgelegene Bergstation im hochalpinen Sportgastein liegt auf 2.700 m Seehöhe. Aufgrund großflächiger Beschneigung ist auch in den anderen Skigebieten Pistenspaß bis Ende April gewährleistet. Das bedeutet: Wenn der Winter dem Ende naht und die wärmeren Temperaturen Einzug halten, wird es besonders schön. Der Tag lädt dann dazu ein, zuerst eine herrliche Abfahrt zu nehmen, und sich dann bei einer Hütte und einem stärkenden Getränk die Sonne aufs Gesicht scheinen zu lassen. Einfach

mal für einen Moment die Augen schließen, die wärmenden Strahlen spüren und das Leben voll Leichtigkeit und Lebensglück genießen. Entspannt, gemütlich und gut gelaunt. So soll Urlaub sein.

ERLEBNIS NR. 2: RICHTIG GUT ESSEN

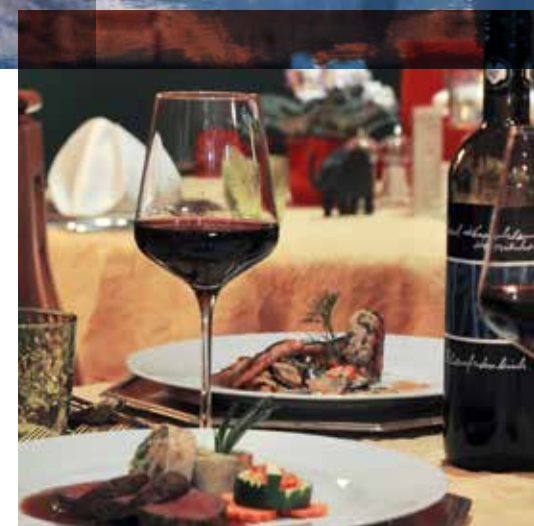
In den Ferien will man es sich gut gehen lassen. Da gehören vor allem auch kulinarische Highlights dazu. Bereits zum fünften Mal bieten deswegen heuer ausgewählte Gasteiner Skihütten unter dem Titel „Gasteiner Skihauben“ Gerichte auf Haubenkochniveau. Wie das funktioniert? Acht Haubenköche aus der Region, darunter etwa die gebürtigen Gasteiner Jörg Wörther und Hans-Peter Berti, kreieren für die Wintersaison je ein Gericht, das dann auf einer ausgewählten Skihütte täglich angeboten wird. So hat man als Wintergast die Möglichkeit, während seiner Skiwoche jeden Tag auf einer anderen Hütte ein wunderbares, neues Haubengericht auszuprobieren.

bieren. Begleitet werden die edlen Speisen von ausgesuchten Weinen, um das Glück perfekt zu machen. Im Impuls Hotel Tirol geht es dann mit den kulinarischen Genüssen nahtlos weiter. Küchenchef Christian Schattleitner liebt die frische, regionale Küche. Sein Motto: authentisch und ehrlich, so muss es schmecken. Die Highlights einer Skiwoche sind dabei Mittwoch und Freitag. Mittwoch erlebt man als Gast das Dinner Special „Finest Austrian Dining“ – ein Streifzug durch die klassische Küche inkl. Tafelspitz, Kalbsbeuschel und Co. Am Freitag steht „Genuss Traditionen der Alpen“ auf dem Programm. Eine Weinkarte mit österreichischem Schwerpunkt rundet das Gesamtpaket ab. Sommelier Edi (siehe „Das Herz am rechten Fleck“) liegt mit seinen Empfehlungen immer richtig, schöpft er doch aus einem mehr als zwei Jahrzehnte alten Erfahrungsschatz als Meister des Weins.

ERLEBNIS NR. 3: RELAXEN IN DER SPA- UND THERMENWELT

Gemütlicher Sonnenskilaufer, herrliche Kulinarik – um das Urlaubsfeeling komplett zu machen, fehlt nur noch der Ent(SPA)nnungsfaktor. Im Impuls Hotel

Tirol kann man in der mehr als 1.000 m² großen SPA- und Vital-Welt genussvoll die Seele baumeln lassen. Eine Hauptrolle spielt hier das Gasteiner Thermalwasser, das durch das Edelgas Radon seit Jahrhunderten als Quelle der Gesundheit bekannt ist. Ob man gepflegt untertaucht in einem der beiden Thermalbecken (naturwarme 32 Grad Celsius), die Wärme genießt in einer der vier Saunen, oder sich zum ganz persönlichen Rückzug in die Ruheräumlichkeiten begibt, das bleibt einem selbst überlassen. Ein reichhaltiges Angebot verschiedenster Therapie-, Massage- und Beauty-Anwendungen lädt ein, sich noch mehr verwöhnen zu lassen. Warum nicht eine alpine Zirbenpackung, eine lockende Massage mit Alpenkräuterölen oder eine Klangmassage ausprobieren? Der Körper baut auf, der Geist wird frei, die Seele fühlt sich gestreichelt. Und genau dieses Wohlbefinden ist schließlich der beste Boden für ein glückliches, gesundes Leben.





Impuls Hotel Tirol: **EINSATZ**

Alle wollen hinunter. Denn eigentlich ist es Zeit, die Ski abzuschnallen. Die Funktionskleidung gegen einen kuscheligen Bademantel zu tauschen. Und die wohltuende Wirkung von Sauna und Spa zu genießen. Wie gesagt: Alle wollen hinunter. Nur ich will hinauf. Denn heute bin ich Co-Pilot. In einer von sieben Pistenwalzen, die nach einem langen Skitag den Schnee wieder so präparieren, dass morgen das Wedeln so richtig Spaß macht.

Es ist später Nachmittag und ich nehme eine der letzten Auffahrten auf den Gipfel der Schlossalm. Jetzt stehe ich mit meiner Kamera vor den Ungetümen. Wie ruhende Riesenwesen. So wirken sie auf mich. Bewegungslos, aber in Warteposition. Worauf sie warten? Auf ihren nächsten Einsatz.

Die Kulisse ist imposant. Eindrucksvoll. Die Natur zeigt sich von ihrer erhabensten Seite. Hinter dem Bergkamm

neigt sich die Sonne zum Untergehen und zaubert eine Stimmung, gleichermaßen berührend wie respekt einflößend. Auf den Hängen sieht man die letzten draufgängerischen Snowboarder, die die leeren Pisten ausnützen und sich verwegen den Berg hinunterstürzen. Auch für die Männer der Hofgasteiner Bergrettung endet jetzt der Tag. Ruhig war er, Gott sei Dank, nur vier Situationen erforderten ihr Einschreiten. Und alles ist glimpflich verlaufen. Eine gute Bilanz. Als Pistendienst fahren sie ins Tal, kontrollieren zum letzten Mal die Strecke – denn gleich ist es soweit. In Kürze werden hier die Ungetüme mit 400 PS in Aktion treten.

Ich nehme Platz. Schon geht es den Berg hinunter. Mit der Nase voran. Ich muss mich entschieden gegen die Schwerkraft stemmen, wir präparieren eine Liftspur. Josef, der Chauffeur meines Vertrauens, navigiert den Koloss ruhig und mit sicherer Hand. Nur mit einem einzigen Joystick. Ein Wunder der Technik. Millimetergenau

dirigiert er an Felsen vorbei, den Abhang hinunter. Es sieht einfach aus, erfordert aber höchste Konzentration. Ich komme aus dem Staunen nicht mehr raus, als wir den gleichen Hang plötzlich retour nach oben fahren – nur diesmal 100 % Steigung aufwärts. Gut, dass wir am starken Sicherungsseil der Seilwinde hängen.

Eine Stunde und viele beeindruckende Momente später steige ich wieder aus. „Mein“ Einsatz ist vorbei. Für die Kollegen der Bergbahnen geht es noch weiter. Oft bis Mitternacht. Damit am Morgen bestens präparierte Pisten auf einen Genuss-Ski-Tag Lust bereiten. Ich mache noch ein paar Aufnahmen von der Bergwelt – überwältigend schön in der Abendsonne – und schwinde als absolut letzter „Pistendienst“ die einsamen Hänge der Schlossalm talwärts. Satt von Eindrücken und getragen von der Begeisterung für diese traumhafte Landschaft.

Christoph Weiermayer



Wissen beflügelt

Das Leben ist ja bekanntlich ein Geben und Nehmen. Das Schöne an diesem Prozess ist der Austausch, die Abwechslung, das Ändern der Perspektive, die Überraschung. Einmal sind wir der, der schenkt, einmal der Beschenkte. Als der, der nimmt, wissen wir nicht immer, was wir bekommen. Manchmal sind wir neugierig auf das, was das Leben uns anbietet. Manchmal erwarten wir etwas Bestimmtes. Nicht immer ist das Geschenk so, wie wir glauben. Als Gebender sieht es ähnlich aus. Manchmal geben wir etwas gerne aus der Hand, freuen uns auf die Reaktion des anderen. Manchmal wollen wir etwas nicht loslassen. Meistens wissen wir nicht, was mit unserer Gabe passiert. Geben und Nehmen – ein universelles Prinzip. Alles ist im Fluss.

SICH BEFLÜGELN LASSEN

Die 1. öffentliche Büchervitrine Gasteins, direkt vor dem Impuls Hotel Tirol, soll auch ein solcher Ort sein. Ein Ort des Austausches, des Gebens und des Nehmens. Ein Ort, an dem Wissen fließt. Bücher wechseln ihren Besitzer. Bücher kommen und gehen. Wissen sammelt sich an. Wissen entlädt sich. Eine Welt der geschriebenen Worte, so klein und doch so unendlich. Wie man die Büchervitrine benutzt? Man kann verweilen und ein bisschen schmökern. Man kann gezielt ein Buch heraus- und mit nachhause nehmen. Man kann ein Buch aus der eigenen Sammlung zur Verfügung stellen und es der Büchervitrine überlassen. Sie wird ihm ein gutes Zuhause bieten, solange der nächste Wissens- und Literaturdurstige kommt, und es an sich nimmt. Man kann die Vielfalt bestau-

nen, vom Kinderbuch zum Krimi bis hin zu großer Dichtkunst. Und eintauchen, in eine andere Welt.

DEN IMPULSEN FOLGEN

Man kann sich fragen „Worauf hab‘ ich heute Lust?“, seinen Impulsen freien Lauf lassen und ein Werk bestaunen, zu dem man sonst vielleicht nicht gegriffen hätte. Lassen wir uns öfter überraschen, lassen wir uns ein. Mit jeder Wahl, die wir treffen, drückt sich unser Ich aus. Und unser Ich hat viele verschiedene Facetten, wenn wir sie ihm gewähren. Unser Ich ist heute vielleicht abenteuerlustig und neugierig (dann würde es zum Krimi greifen und vielleicht Agatha Christie wählen). Oder es sehnt sich nach eleganten Worten, nach Aneinanderreihungen bedeutsamer Ge-

Die 1. öffentliche Büchervitrine Gasteins

danken (dann würde es vielleicht zu Hermann Hesses Siddhartha greifen). Vielleicht will das Ich in Liebe versinken (dann macht man ihm wahrscheinlich mit einem wunderbaren Liebesroman eine Freude, etwa von Jojo Moyes?). Morgen ist das Ich vielleicht zu weniger Tiefgang aufgelegt und möchte sich einfach ein bisschen amüsieren? Oder es sucht Rat in einer bestimmten Angelegenheit, weil es nicht weiß, wie es sich in einer bestimmten Angelegenheit entscheiden soll.

Wie auch immer sich unser Innerstes ausdrückt – in der Büchervitrine kann es auf Wanderschaft gehen. Gehen wir mit ihm. Lassen wir uns verführen von wunderbaren Geschichten, von großen Abenteuern.





Mein Körper und ich – gesund werden, gesund bleiben!

WIR NEHMEN UNSERE GESUNDHEIT MEIST FÜR SELBSTVERSTÄNDLICH.

Solange alles funktioniert und unser Körper tut, was er soll, denken wir nicht weiter daran. Warum auch? Gerade in jungen Jahren sind wir oft mit anderen, vermeintlich wichtigeren Dingen beschäftigt. Erst wenn einmal etwas aus dem Lot gerät, beginnen wir darüber zu reflektieren. Tägliche Kopfschmerzen, chronisches Rückenweh oder unangenehme Hauterkrankungen? Das bringt uns zum Nachdenken. Wir erkennen, welchen Stellenwert Gesundheit in unserem Leben wirklich hat – oft erst dann, wenn sie nicht mehr da ist.

LASSEN WIR ES NICHT SOWEIT KOMMEN.

Ändern wir bewusst unser Verhalten. Beugen wir vor, beschäftigen wir uns mit unserem Körper. Er ist der Tempel, in dem unsere Seele wohnt. Während es vielen Menschen im Alltag schwer fällt, „gesunde“ Verhaltensmuster in ihr tägliches Tun zu integrieren, kann man den Urlaub gezielt dafür nutzen.

SCHRITT 1: DER BLICK NACH INNEN

Am Anfang steht immer die persönliche Bereitschaft. Alles fängt damit an, dass man sich bewusst Zeit nimmt und sich auf den Urlaub einlässt. Sich einmal zurückziehen vom Alltag, vom Stress des Berufs, von Handy und Email-Flut. Einen Gang runterschalten, und das eigene Ich in den Vordergrund stellen. Sich selbst fragen: Wie geht's mir eigentlich wirklich? Und dann auch genau hinhören, was da vielleicht kommt. In den Körper hineinlauschen und erst einmal beobachten.

SCHRITT 2: DIE RICHTIGEN VERÄNDERUNGEN IM AUSSEN

Dann ist es Zeit, behutsam und sanft die ersten Schritte zu setzen. Dabei ist es wichtig, Lösungskonzepte individuell zu halten. Was dem einen liegt, mag der andere nicht und umgekehrt. Wichtig ist auch, Gesundheit immer als ganzheitliches Gut zu sehen. Denn wir sind nun

mal Körper UND Geist. Nur wenn es unserer Psyche gut geht, freut sich auch unser Organismus. Im Impuls Hotel Tirol stehen dafür unterschiedliche Therapien und Ansätze zur Verfügung.

IMPULSE ZUR SELBSTTHEILUNG: ANWENDUNGEN MIT DEM GASTEINER THERMALWASSER

Die Erfolgsgeschichte des Gasteiner Thermalwassers geht bis zur Zeit der alten Römer zurück. Dank seiner besonderen Mineralisierung und seines Anteils am Edelgas Radon ist es ein echtes Heilwasser und bildet die Grundlage für die Gasteiner Kur. Interessant zu wissen: Radon ist ein leicht flüchtiges Edelgas, das im Körper für kurze Zeit aufgenommen wird und hier die körpereigenen Abwehrkräfte stärkt. Bei wiederholter Behandlung kommt es mit einer neunzigprozentigen Erfolgsquote zu einer signifikanten Schmerzlinderung. Ein wichtiger Bestandteil der Kur sind auch regelmäßige Fahrten in den Heilstollen. Dabei dringt

das Thermalwasser in Form von Wasserdampf durch das zerklüftete Urgestein in den Heilstollen ein und schafft so das weltweit einzigartige Heilklima.

IMPULSE DURCH TCM: GANZHEITLICH VORBEUGEN

„Ein guter Arzt behandelt, der bessere Arzt beugt vor“. Das ist der Grundsatz der Traditionellen Chinesischen Medizin, kurz TCM. Dabei werden einzelne Symptome nie getrennt voneinander betrachtet. Es steht immer der gesamte Mensch im Vordergrund. Die TCM Ärztin Dr. Liane Weber arbeitet daher im Impuls Hotel Tirol stets mit einem Mix aus verschiedenen Methoden, die individuell für jeden Patienten angepasst werden. Dazu gehören Akupunktur, eine spezielle Massage namens Tuina, sowie Ernährungsberatung.

IMPULSE DURCH ENTSPANNUNG: RICHTIG RELAXEN IM SPA

Mittlerweile ist bekannt, dass chronischer Stress eine Reihe negativer Aus-

wirkungen auf unsere Gesundheit hat. Wer bewusst gegensteuern will, sollte regelmäßig für gezielte Auszeiten mit Entspannung und Ruhe sorgen. Im Impuls Hotel Tirol kann man in der SPA- & Vital-Welt auf mehr als 1.000 m² die Freuden des Rückzugs erleben und sich auf den eigenen Körper und die eigenen Bedürfnisse besinnen. Ob Schwimmen, Sauna, Massage- oder Beauty-Behandlungen – der Tag gehört Ihnen.

IMPULSE FÜR MEHR BEWEGUNG: AB IN DIE NATUR!

Ob Sommer oder Winter, das Gasteinertal bietet mit seiner atemberaubend schönen Natur die perfekte Kulisse für Sport und Aktivität. Dabei soll es nicht darum gehen, sich auszupowern und sich zu Höchstleistungen zu zwingen. Forscher haben mittlerweile bestätigt, dass uns vor allem sanfte, regelmäßige Bewegung gut tut und unserer Gesundheit dient. Das können in der warmen Jahreszeit ausgedehnte Spaziergänge,

wunderbare Wanderungen oder erlebnisreiche Fahrradtouren sein, im Winter gemütliches Skifahren, sanftes Langlaufen oder urige Schneeschuhwanderungen. Das Schönste daran? Den Körper wieder spüren, so richtig durchzuatmen und die Kraft der Natur in sich aufnehmen!

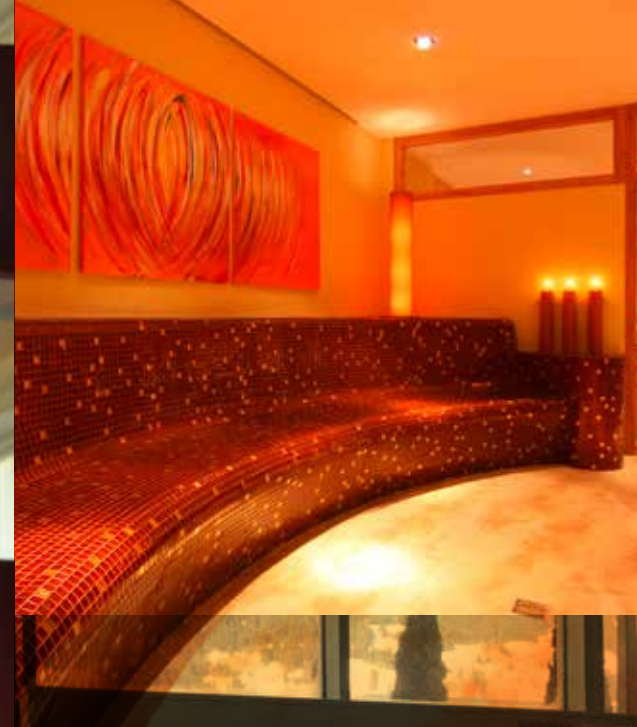
IMPULSE DURCH BEWUSSTE ERNÄHRUNG: GESUND UND GUT ESSEN

Im Alltag fällt es uns oft schwer, uns gesund zu ernähren. Zu viel Stress, zu viel Hektik, und schon greifen wir zu schnellem Fast Food und ungesunden Snacks zwischendurch. Das schadet aber unserem Körper auf Dauer und schwächt unser Energielevel. Durch gesunde Mahlzeiten, zubereitet mit frischen, wertvollen Lebensmitteln, können wir Krankheiten vorbeugen, den Körper gesund und fit halten und einfach genießen.



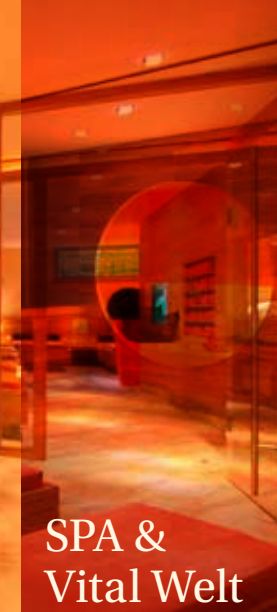
Architektur

Ästhetisch und modern mit einem alpinen Touch. Unser Hotel setzt einen echten **Impuls** im Gasteinertal.



SPA & Vital Welt

Mehr als 1.000 m² gediegene Entspannung. Großzügige Saunen, wunderbare Ruheräume, herrliche Massage- und Beauty-Treatments. Herz, was willst du mehr?



Willkommen im Impuls Hotel Tirol.

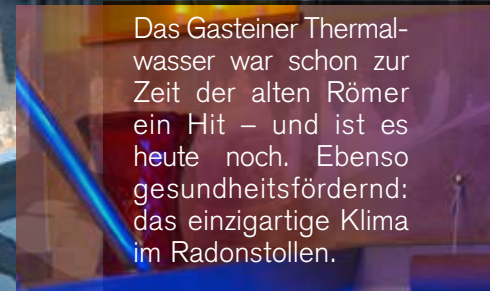
Unser Credo: Ihnen unterstützende Impulse zu geben um wieder in Balance zu kommen. Blockaden ins fließen zu bringen. Das Gesundheitshotel für Ihr ICH zu sein.

Philosophie Ein Leben im Fluss. Wir praktizieren das „Willkommen“. Wir sagen bedingungslos „Ja“ zu dem, was ist. Und wir möchten unseren Gästen Impulse geben, es uns gleich zu tun.



Thermalwelt & Heilstollen

Das Gasteiner Thermalwasser war schon zur Zeit der alten Römer ein Hit – und ist es heute noch. Ebenso gesundheitsfördernd: das einzigartige Klima im Radonstollen.



Zimmer & Suiten

Mit traditionellen, alpinen Werten wollen wir eine gemütliche Atmosphäre schaffen. Heimisches Holz von Zirbe und Lärche, warme Farben und weiche Stoffe laden zum Wohlfühlen ein.



Kulinarik

Regional, frisch, köstlich.

Unser Küchenchef zaubert Essen, das glücklich macht. Muss man noch mehr sagen?





Skifahren im Gasteinertal

200 km feinst präparierte Pisten. Wer unter strahlendem Sonnenschein seine Spur auf herrlichen Firnhängen zieht, erlebt es hautnah: das echte Feeling von Lebensfreude und Glück.



Team & Mitarbeiter

Das Herz am rechten Fleck. Freude an der Herausforderung. Und jede Menge Spaß. Das Zentrum unserer Aufmerksamkeit? Ist der Gast mit all seinen Bedürfnissen.



Wir lieben Musik und sehen sie als nachhaltigen Impuls und Quelle der Inspiration. Deswegen finden bei uns im Atelier auch immer wieder wunderbare Konzerte statt.

Konzert im Atelier





Lage

Schönheit im Überfluss.
Wir lieben unser Gasteinertal: eine Landschaft, die ihresgleichen sucht.

Kunst

Verleihen Sie Ihrem Ich Ausdruck. Wir laden Sie ein, Ihr künstlerisches Talent zu entdecken.





Fühle Deinem Impuls

IMPULS HOTEL TIROL

BAD HOFGASTEIN

★★★★

Familie Weiermayer-Schmid

A-5630 Bad Hofgastein · Grünlandstraße 5

T: +43 (0)6432 6394-0 · F: +43 (0)6432 8601

info@hotel-tirol.at

www.hotel-tirol.at