

"Entrümpele dein Leben": Gesundheitsurlaub auf ammergauerisch

Veröffentlicht am: 14.04.2010, 12:18

Pressemitteilung von: **Kunz & Partner // Judith Kunz**

Ammergauer Alpen schnüren neue Ferienpakete mit hohem Nachhaltigkeitsfaktor. An keiner Ecke genügen. Sich ständig überfordert fühlen. Nicht mehr zur Ruhe kommen. Wer im Urlaub neue Kräfte schöpfen will, reist in den Ammergauer Alpen im wahrsten Sinne des Wortes zur Quelle: Hier im größten zusammenhängenden Naturschutzgebiet Bayerns, wo das glasklare Wasser aus dem Boden sprudelt und im weiteren Verlauf zur rauschenden Ammer anschwillt, hat Gesundheitsurlaub schon seit Beginn des 19. Jahrhunderts Tradition. Während die feine Gesellschaft einst vor allem die wohltuende Wirkung des Bergkiefernhochmoors genoss, dreht sich heute vieles um Balance und Sinnfindung. Die langjährige Erfahrung und die Kompetenz in Sachen Gesundheitsurlaub machen die Ammergauer Alpen zu einer der ersten Adressen, wenn es um Bergwelt statt Burnout geht. Seit dieser Saison finden gestresste Manager ebenso wie junge Mütter neue, maßgeschneiderte Angebote. Einen Überblick über die insgesamt 14 verschiedenen Wellness- und Gesundheits-Arrangements liefert eine druckfrische Broschüre, die ab sofort kostenlos bestellt werden kann.

Die Pauschale "Balance für mich" etwa richtet sich speziell an Frauen, die unter Alltagsstress leiden. Ein Abendseminar mit erfahrener Coach liefert zunächst Denkanstöße, während anschließend ein Körpertherapeut über den Meditationsweg Ammergauer Alpen leitet. Darüber hinaus entdecken die Teilnehmerinnen Hatha-Yoga als Instrument des inneren Gleichgewichts, energetische Rückenmassagen lösen Blockaden und beim Bad im alpinen Bergkiefernhochmoor schwebt Frau auf der wohltuenden, schwarzen Daune. Das Arrangement mit sechs Übernachtungen, einer ärztlichen Untersuchung zu Beginn und etlichen Zusatzleistungen kostet ab 472 Euro pro Person im Doppelzimmer.

In der "Fühl-dich-gut-Woche" sind gleichfalls Männer willkommen. Dieses Arrangement ist ab 474 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Statt Meditationswanderung und Abendseminar setzt dieses Angebot auf Entspannung durch Bewegung und schickt die Teilnehmer mit Nordic Walking-Stöcken durch die Landschaft. Beide Arrangements sind übrigens wegen ihres Präventionscharakters förderwürdig - es lohnt sich, bei der Krankenkasse nachzufragen.

Ebenfalls neu im Medical Wellness-Programm der Ammergauer Alpen sind zwei- und dreitägige Selbstfindungsseminare. Unter den Titeln "Kraftvoll leben", "Entrümpele dein Leben" oder "Herzenswünsche" leitet eine erfahrene Psychotherapeutin an, sich selbst zu vertrauen und verschütt geglaubte Potentiale zu nutzen, um persönliche Wünsche und Träume zu verwirklichen. Die Expertin erarbeitet individuelle Lösungsansätze mit den Teilnehmern und folgt dabei ihrem Modell des integrativen Coachings mit Elementen aus Meditation, Körperarbeit und Projektion.

Oder doch lieber abschalten und sich ganz einfach verwöhnen lassen? Klassische Wellness-Arrangements mit Beauty-Gesichtsbehandlung und Massage etwa bieten die "Schönheitstage in den Bergen", während die Entspannungspauschale "Von Herz zu Herz" speziell auf Pärchen zugeschnitten ist.

Aber egal ob man sich erholen möchte, auf Sinnsuche ist oder neue Impulse braucht - die Ammergauer Alpen mit ihrer langjährigen Erfahrung im Gesundheitsurlaub bieten eine breite Palette für unterschiedliche Bedürfnisse. Dabei lädt die intakte Natur zu ausgedehnten Streifzügen ein und vielerorts wird die tief verwurzelte Spiritualität dieser Region spürbar, in der schon die Kelten ihre

Kraftorte fanden. Unverwechselbar ist selbstverständlich auch die Küche der Ammergauer Alpen, in der gesunde Ernährung schon immer einen hohen Stellenwert hatte. Übrigens: Am Qualitätssiegel "TOTAL LOKAL" erkennt man auf den ersten Blick die Wirte, die ihre Gäste mit ausgesuchten heimischen Produkten verwöhnen. Weitere Infos:

Ammergauer Alpen GmbH, Eugen-Papst-Str. 9a, 82487 Oberammergau, Tel: 08822/922 740, Fax 08822/922 745, info@ammergauer-alpen.de, www.ammergauer-alpen.de

Pressekontakt

Frau Judith Kunz
Geschäftsführung

Kunz & Partner
Mühlfelder Straße 51
82211 Herrsching, Deutschland

Telefon: 08152-3958870
E-Mail: info@kunz-pr.com
Website: www.kunz-pr.com

Firmenportrait

Kunz & Partner Public Relations ist spezialisiert auf maßgeschneiderte Pressearbeit und PR-Beratung mit Schwerpunkt Tourismus und Hotellerie.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Pressportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Pressportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>