

NO 19

ROSEN



ZEIT

HERBST/WINTER 2021

A photograph of three people standing in front of a wooden plank wall. On the left is a man with short, light-colored hair, wearing glasses, a patterned shirt, a dark vest, and light-colored trousers. In the center is a woman with short, light-colored hair, wearing glasses, a light blue top, and dark trousers. On the right is a man with a beard, wearing a blue patterned shirt and blue trousers. All three are smiling and looking towards each other.

AUF DAS LEBEN!

Die Kunst, das
Leben anzunehmen

S. 04

Gesund essen fängt
beim Einkaufen an

S. 17

Eine Wonne: Wunder-
voller Allgäu-Winter

S. 20

Adios, Salz! Wir
würzen gesund

S. 26

rosenalp 



Traumhaft
schön: Winter
im Allgäu

20



10

Herzlich
willkommen in
der Rosenalp



17

Einkaufstipps
von der
Ernährungs-
expertin



Fitness to go:
Übungen für
den Alltag

16

Salzarm ist
nicht gleich
geschmacklos

26

Jungbrunnen
für unsere Haut

34

Glanzvoller Auftritt:
Das neue I-Düpfle

37



04

Leben ist,
was wir draus
machen

EDITORIAL

LIEBE
ROSENALP
GÄSTE,

es ist uns immer eine Freude, Ihre E-Mails zu lesen, mit Ihnen am Telefon Ihre nächste Auszeit in der Rosenalp zu planen und Sie dann ganz persönlich bei uns zu begrüßen. Mehr denn je sind wir dankbar für die persönlichen Begegnungen und gemeinsamen Erlebnisse. Damit Sie für jedes Anliegen und alle individuellen Wünsche immer den passenden Experten bei uns finden, haben wir unser Team einmal mehr erweitert. Freuen Sie sich auf viele neue Gesichter und lassen Sie sich inspirieren von neuen Impulsen. Besonders begeistert uns, dass nun auch Franziska und Lucas Schädler zum Rosenalp-Team gehören. Damit hat sich auch die „Next Generation“ für die Rosenalp entschieden.

Gemeinsam freuen wir uns nun auf goldene Herbsttage, den herrlichen Allgäu-Winter und die festlich funkelnde Zeit rund um den Jahreswechsel – und vor allem darauf, all das mit Ihnen zu teilen und Sie auf Ihrem Weg zu noch mehr Gesundheit und Wohlbefinden zu begleiten.



*Bis bald in der Rosenalp!
Herzlichst, Ihre Familien Schädler
und Burkhart*

Leben ist, was wir draus machen

Sonnenaufgang auf dem Hochgrat



Halb voll oder halb leer? Gute Frage. Die Antwort darauf liegt immer bei uns selbst. Wir entscheiden, ob wir eine Situation positiv oder negativ bewerten. Doch wie kommen wir zur positiven Einstellung? Annehmen, loslassen, weitermachen, heißt die Zauberformel!

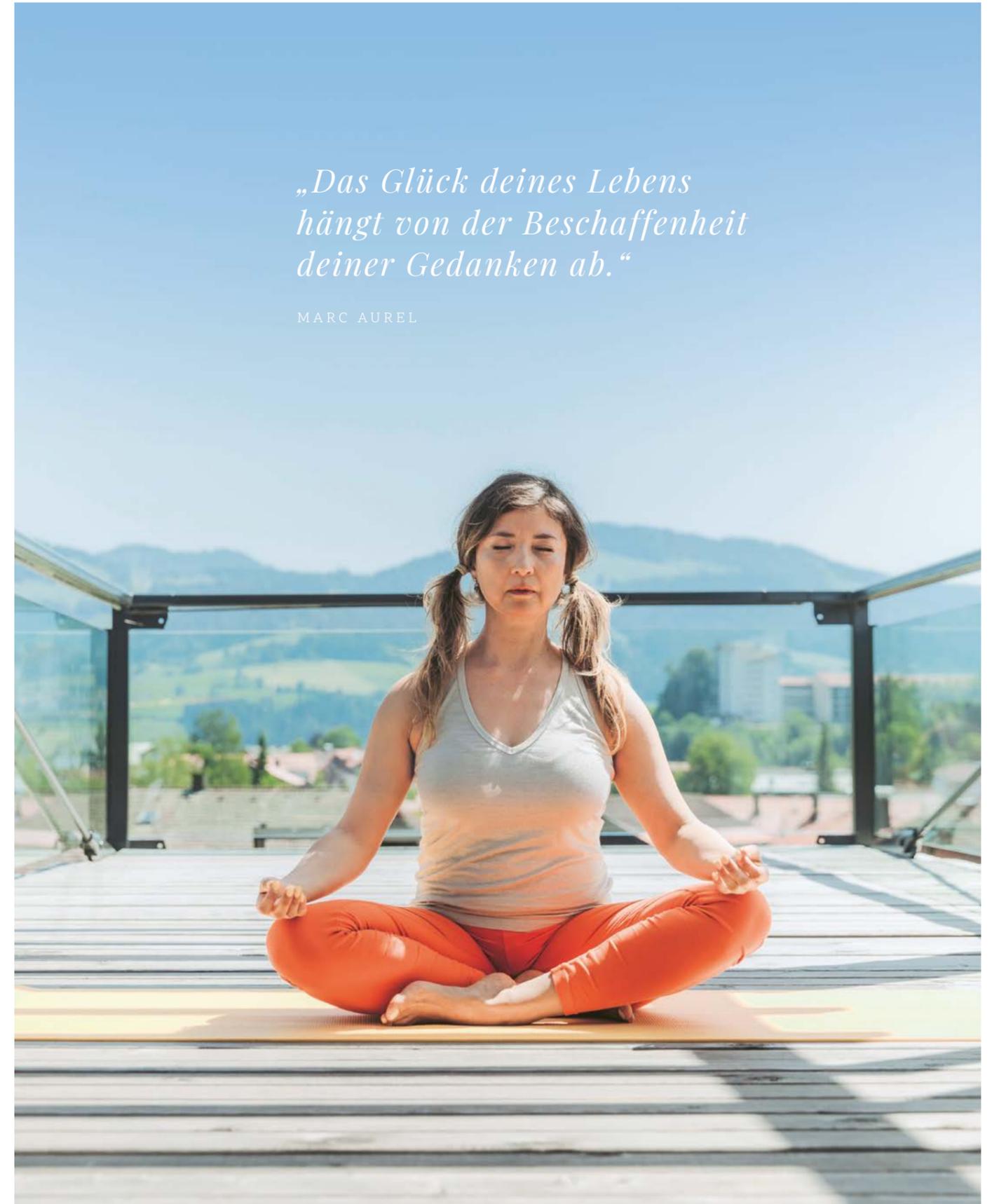


ICH MACH MIR DIE WELT, WIE SIE MIR GEFÄLLT

Eines hat uns die berühmteste Lebenskünstlerin Pippi Langstrumpf voraus: Sie ist das stärkste Mädchen der Welt. Da können wir natürlich nicht mithalten. Doch mal ganz abgesehen davon gibt es so einiges, was wir von ihr lernen können: Astrid Lindgrens Heldin ist Meisterin der positiven Bewertung. Sie nimmt die Dinge an, wie sie kommen, betrach-

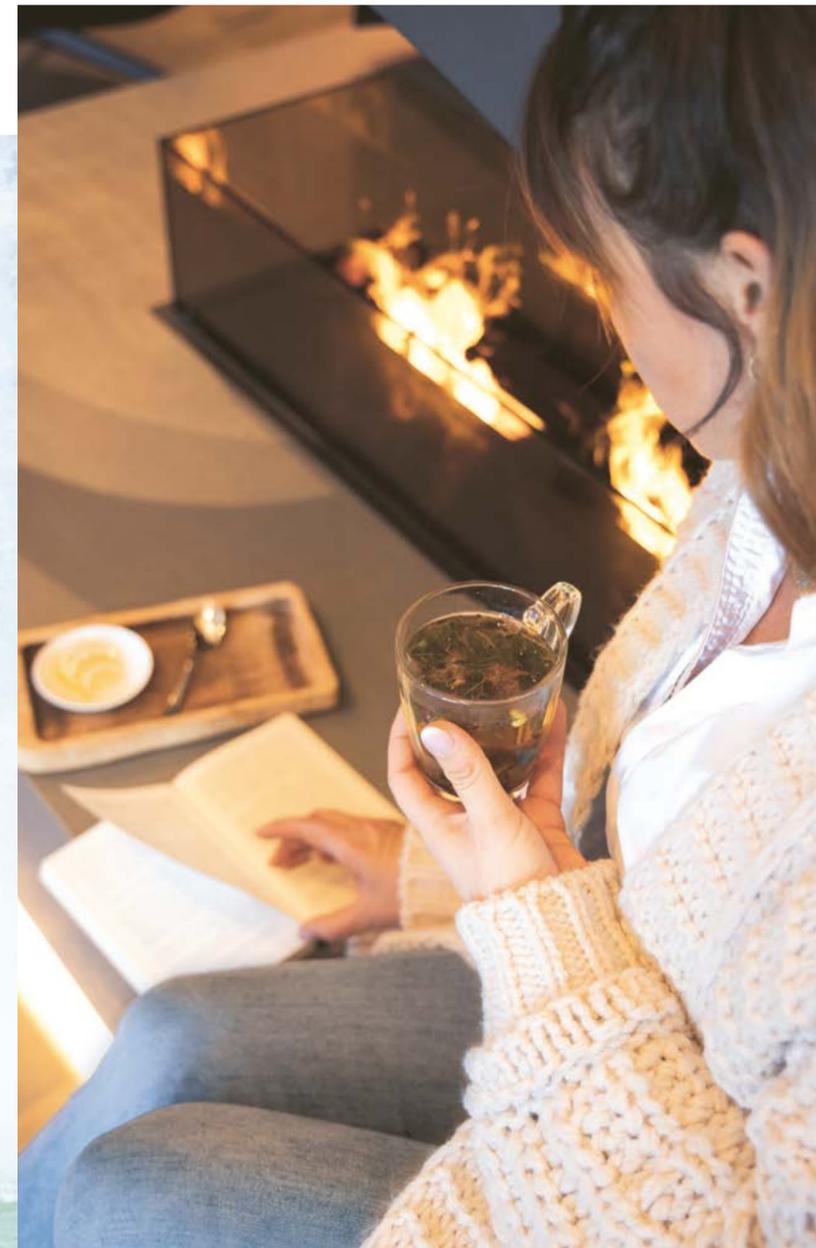
tet sie und gewinnt ihnen stets etwas Positives ab, um sie dann auch wieder loszulassen. Im wahren Leben ist genau das oftmals gar nicht so einfach. Ein erster wichtiger Schritt zu mehr Zufriedenheit ist, dass wir uns bewusst machen, wie sehr wir selbst dazu beitragen, dass uns Dinge stören. Sie stören uns dann, wenn wir sie negativ bewerten.

Wer sich gezielt die Zeit nimmt und sich fragt: „Was könnte das Ganze denn Gutes haben?“, wird überrascht sein. Um uns auf das Positive zu fokussieren, ist es jedoch wichtig, die Situation erst einmal anzunehmen. Hadern kostet Zeit und Energie und nimmt uns die Chance, unsere Bewertung zu überdenken.



„Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.“

MARC AUREL



*„Sei du selbst
die Veränderung,
die du dir wünschst
für die Welt.“*

GANDHI

TIPPS FÜR GOOD VIBES IM ALLTAG

AUF DIE HALTUNG KOMMT ES AN

Um dem Leben grundsätzlich positiv entgegenzutreten, brauchen wir die richtige Körperhaltung. Wer sich bewegt, als hätte er eine Krone auf dem Haupt, hat eine andere Wirkung auf seine Umwelt. Positiver Nebeneffekt: den Kopf hängen zu lassen oder einzuziehen ist dabei quasi unmöglich.

ERZÄHL MIR WAS SCHÖNES

Lesen Sie vor allem gute Nachrichten. Wer nicht alles liest, was ihm in den vielfältigen Medien unterkommt, und bewusst schlechte Nachrichten auch mal aussortiert, schafft mehr Platz für gute Gedanken. Haben Sie Mut zur Lücke und lesen Sie negative Geschichten einfach mal nicht zu Ende.



JEDEN TAG DAS GUTE FEIERN

Wer sich jeden Abend einen Moment Zeit nimmt, um sich das Beste des Tages noch einmal ganz bewusst zu machen, hat einen anderen Blick auf den Tag. Am besten gleich das Highlight des Tages kurz aufschreiben, um so ein Heft oder Buch voll mit einzigartigen Erlebnissen zu schaffen.

HERZLICH WILLKOMMEN

VIELE NEUE GESICHTER IN DER ROSENALP

Ob im medizinischen Bereich, in Sachen Ernährung oder in puncto Sport – wir halten immer die Augen offen, um die passenden Experten für Sie in die Rosenalp zu holen. Und das Beste: Mit den Neuen ist jetzt endlich auch die Familie komplett.



LUCAS SCHÄDLER

DER NEUE AN DER REZEPTION

„Der Kontakt mit unseren Gästen ist für mich immer schon wichtig gewesen!“, sagt Lucas Schädler. Kein Wunder, dass sein Weg ihn an die Rezeption geführt hat: Dort ist er künftig Ihr Ansprechpartner. Zudem unterstützt er seine Familie als Assistent der Geschäftsführung und bringt neue Ideen ins Führungsteam mit ein.

FRANZISKA SCHÄDLER

VERSTÄRKUNG FÜRS MARKETINGTEAM

Kreativität ist Franzis zweiter Vorname. Ein Grund mehr, das Familienunternehmen im Bereich Marketing zu unterstützen. Franzis Schwerpunkt: Social Media. „Ich freu mich total darauf, Geschichten aus unserem Familienunternehmen zu erzählen und unseren Gästen die Rosenalp noch näherzubringen.“

UNSER NEUES ÄRZTETEAM

„IHRE GESUNDHEIT IST UNSERE HERZENS- ANGELEGENHEIT“



„Regelmäßige Check-ups helfen, beispielsweise Herz-Kreislauf-Erkrankungen rechtzeitig zu erkennen, abzuschwächen oder im besten Fall sogar zu vermeiden.“

DR. BENEDIKT FINK,
ARZT IN DER ROSENALP

Die meisten Menschen widmen dem Motor ihres Autos mehr Aufmerksamkeit als dem Motor ihres Lebens: ihrem Herzen. Regelmäßige Inspektionen, die beim Auto selbstverständlich sind, vergessen wir bei uns selbst oftmals. Dr. Benedikt Fink und seine Frau Aliia bilden zusammen unser neues Ärzteteam. Sie bieten in unserer hoteleigenen Arztpraxis künftig unter anderem unterschiedliche Gesundheits-Check-ups an – mit dem Ziel, mögliche persönliche Risikofaktoren zu identifizieren. Mit ausführlichen Anamneseerhebungen, klinischen Untersuchungen und modernster Technik widmen sich die beiden dabei dem Erhalt Ihrer Gesundheit. Individuelle Therapiekonzepte gehören ebenso zu ihrem Leistungsspektrum wie Stressprävention, Ernährungsmedizin, Sportmedizin und Infusionstherapien.

DIAGNOSTISCHES PROFIL



- Anamnesegespräch, Risikofaktorenidentifizierung, Prävention
- Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups
- Nachsorgeuntersuchungen
- EKG, Belastungs-EKG mit Sauerstoff- und Laktatmessung
- Lungenfunktionsprüfung
- Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessung
- Mobiles Schlaflabor (Schlafapnoe-Screening)
- Herzratenmessung VAS – das Tool, um Stress sichtbar zu machen



DR. BENEDIKT FINK

Als Facharzt für Innere Medizin und Notfallmedizin sowie Ernährungsmediziner setzt der neue Arzt in der Rosenalp auf Prävention und regelmäßige Check-ups. Die Behandlung von Zivilisationserkrankungen wie Adipositas und Bluthochdruck gehört ebenso zu seinem Leistungsspektrum wie die Begleitung und Unterstützung von Fastenkuren.

ALIIA FINK

Unsere neue Ärztin in der Rosenalp hat sich neben dem allgemeinmedizinischen und kurmedizinischen Spektrum insbesondere auf Anti-Aging-Medizin, Prävention und Ästhetische Medizin spezialisiert. Sämtliche nicht operativen Maßnahmen der Hautverjüngung zählen dabei zu ihrem Repertoire.



HEIKE KIRSCHNEK

QIGONG-EXPERTIN

Unsere Bewegungstherapeutin bringt mehr als dreißig Jahre Erfahrung im Sport- und Gesundheitscoaching mit und setzt auf Bewegung im Wasser sowie Qigong. „Beides fördert den Energiefluss. In Kombination mit Atemübungen und Meditation stärkt Qigong zudem Kreislauf, Immunsystem und Selbstheilungskräfte, löst Verspannungen und wirkt sich regulierend auf das vegetative Nervensystem aus.“



MELANIA WOPPERER-JARA

POWERFRAU

Unsere charismatische Personal Trainerin zeigt Ihnen, was Ihr Körper braucht, um stärker und leistungsfähiger zu werden. „Wenn du deinen Körper stärkst, stärkst du auch deinen Charakter, deinen Willen und dein Durchhaltevermögen.“ Kompetent und einfühlsam verhilft Ihnen Melania zu mehr Wohlbefinden und besserer Fitness.



NEU AUFGESTELLT

DAS SPORTTEAM

Unsere Bewegungsexperten in drei Worten auf den Punkt gebracht? Kompetent, einfühlsam, leidenschaftlich. Lassen Sie sich begeistern.



CHRISTIAN VILSMEIER

SPORTLER AUS LEIDENSCHAFT

„Sport ist mein Leben“, schwärmt der Mannheimer, der sich mit dem Umzug ins Allgäu einen Traum erfüllt hat. Als Sportcoach in der Rosenalp geht es ihm darum, Freude an der Bewegung und ganzheitliche Trainingskonzepte mit Gesundheitsfokus zu vermitteln. Dank unserer neuen App Advagym begleitet Christian Sie auch beim Training zu Hause.



DIE ADVAGYM-APP: ROSENALP-TRAINING ZU HAUSE

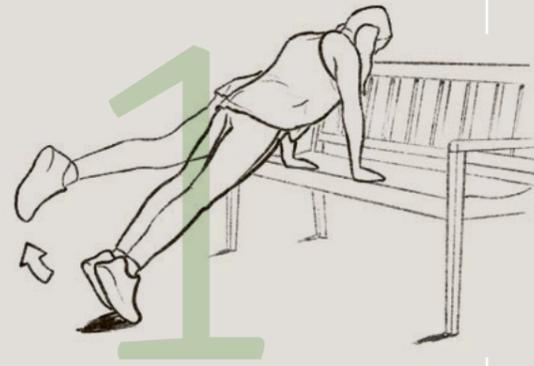
Profitieren Sie von unseren Precor-Geräten zusammen mit unserer neuen Sport-App Advagym. Erstellen Sie mit unseren Personal Coaches Melania und Christian Ihr persönliches Sportprogramm und lassen Sie sich auch beim Training zu Hause coachen. Videos, individuelle Trainingseinheiten und aktualisierte Trainingspläne bereichern so Ihr tägliches Sportprogramm.

Fitness to go: Effektive Übungen für den Alltag



„SPORT GEHT IMMER!“

FITNESSEXPERTIN
MELANIA WOPPERER-JARA



ÜBUNG 1 STRAFFER BODY

Hände schulterbreit auf eine Sitzfläche stellen (Handgelenke möglichst genau unter den Schultergelenken) und im Wechsel ein Bein anheben – dabei auf eine gute Körperspannung achten.



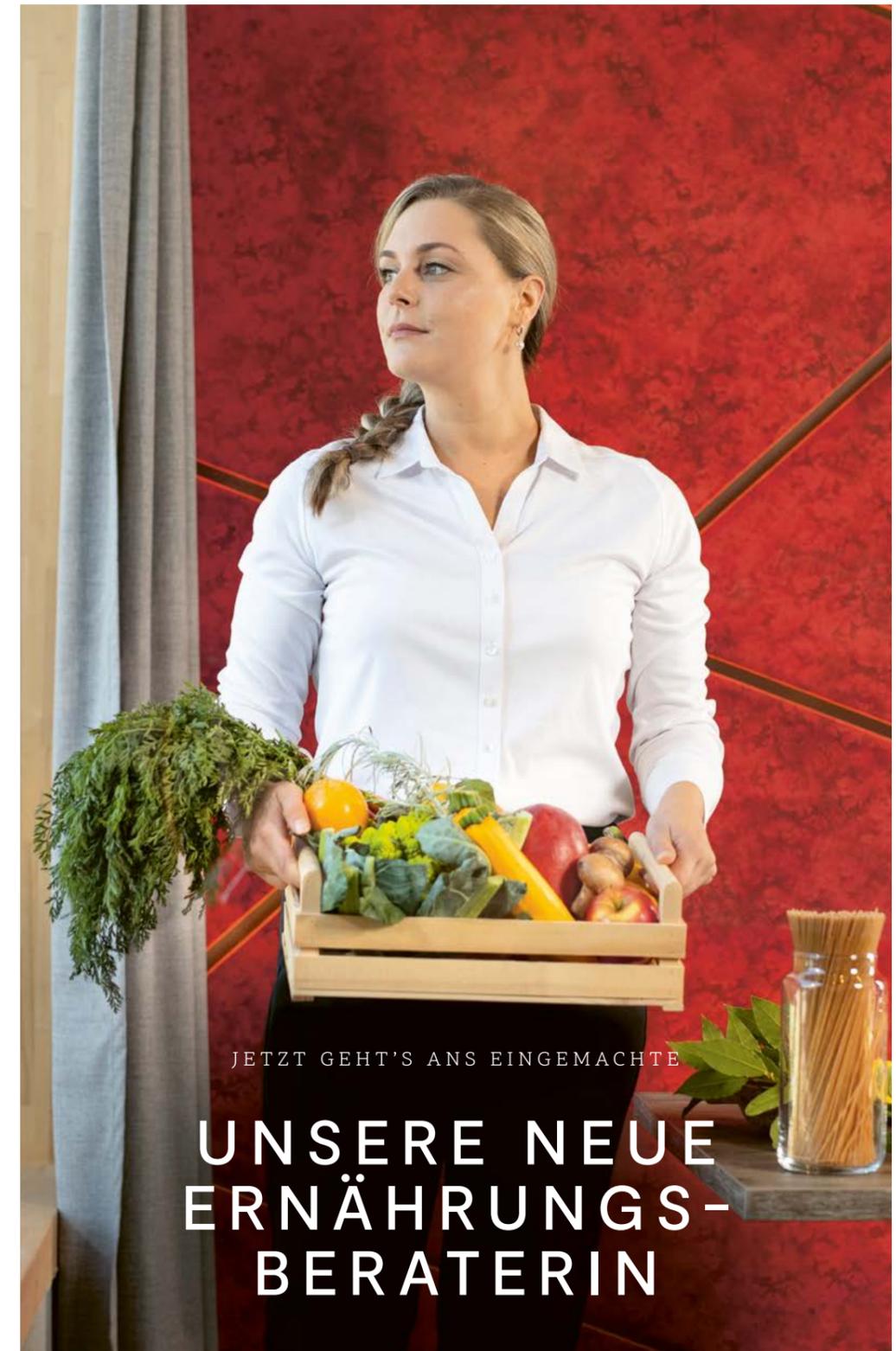
ÜBUNG 2 TOP JEANSFIGUR

Über einer Sitzfläche auf ein Bein stellen, das andere Bein nach vorne strecken und die Balance halten. Arme nach vorne bewegen und zeitgleich das Gesäß auf die Sitzfläche absenken – Schwerpunkt immer über dem Standbein halten.



ÜBUNG 3 STARKE MITTE

Aus der Liegestützposition (Hände auf einer Sitzfläche, Beine leicht auseinander) im Wechsel die Arme seitlich auf Schulterhöhe nach oben rotieren und den Rumpf mitnehmen – Körper dabei immer gerade halten.



JETZT GEHT'S ANS EINGEMACHTE

UNSERE NEUE ERNÄHRUNGS- BERATERIN

Michelle Eschenbacher setzt
auf praktische Tipps.



„Die Natur bringt meist genau das an Lebensmitteln hervor, was wir zu der jeweiligen Jahreszeit auch brauchen.“

MICHELLE ESCHENBACHER

Unsere Ernährungsberaterin weiß aus eigener Erfahrung, was es heißt, wenn die Ernährung das Leben auf den Kopf stellt. Als staatlich geprüfte Hauswirtschafterin, ausgebildete Sport- und Fitnesskauffrau und Ernährungstherapeutin setzt sie gezielt auf Prävention und praktische Tipps, die auch im Alltag eine gesunde Ernährung möglich machen.

KOMMT NICHT IN DIE TÜTE!

EINKAUFSTIPPS VOM ERNÄHRUNGSPROFI

Hungrig einkaufen? Geht gar nicht – klar. Was sind sonst noch Fehler, die wir beim Einkaufen machen?

ME: Ein Problem ist, das wir viel zu visuell eingestellt sind. Dazu kommt das riesige Angebot, das uns in den Geschäften erwartet und uns regelrecht überschwemmt.

Was kann man tun, um nicht immer nach dem Falschen zu greifen?

ME: Ganz wichtig ist, dass wir umdenken, was unsere Einkaufsplanung betrifft. Einkaufen mal so schnell zwischendurch, wie wir das oft machen, ist keine gute Idee. Wir sollten uns für unseren Lebensmitteleinkauf Zeit nehmen.

Bedeutet: Wir sollten, wenn wir einkaufen gehen, auch aufmerksam bei der Sache sein – oder?

ME: Richtig. Dann hat man nämlich die Chance, beim Einkaufen auch wirklich in sich hineinzuhören und sich zu fragen: Was macht mich denn wirklich an? Intuitives Einkaufen ist hier das Stichwort. Unser Körper weiß meist sehr genau, was er braucht, und sendet auch die entsprechenden Signale – leider gehen diese im Alltagstrubel oft unter. Wenn es uns hier gelingt, genauer hinzuhören, greifen wir viel eher mal zu Obst oder zu Gemüse und eben nicht zur Fertigpizza.

Intuitives Einkaufen ist also ein ganz entscheidender Punkt. Was noch?

ME: Ein Wochenplan ist sehr hilfreich. Wenn ich in etwa weiß, was ich kochen möchte, dann tappe ich viel seltener in die Fertiggerichte-Falle. Es ist trotzdem sinnvoll, ab und an auch mal von diesem Plan abzuweichen – eben genau dann, wenn der Körper mir signalisiert, dass er etwas Bestimmtes an Nahrung braucht.

Es geht also insgesamt um einen bewussteren Umgang mit dem Thema Einkaufen?

ME: Absolut. Wenn wir bewusster und mit mehr Zeit im Supermarkt unterwegs sind, dann haben wir beispielsweise auch die Chance, mal ein Produkt umzudrehen und zu schauen, was alles drin ist. Zucker zum Beispiel wird im Zutatenverzeichnis nicht immer als Zucker deklariert. Es gibt mehr als siebzig Namen und Stoffe, hinter denen er sich verstecken kann.

Gut zu wissen. Auf was sollte man noch achten?

ME: Dass wir bevorzugt saisonale und vor allem regionale Produkte auswählen. Wir sollten darauf achten, woher die Produkte stammen: Chiasamen beispielsweise sind nicht heimisch und haben meist einen sehr weiten Weg hinter sich. Leinsamen wären hier eine gute Alternative: Sie kommen aus der Region und kosten weniger.

Vielen Dank, Michelle Eschenbacher.



Einfach mal vors Obst- und Gemüseregal stellen und schauen, was einen anmacht

ROSENZEIT
HERBST/WINTER 2021

ALLGÄU WINTER PUR

WELCHE
WONNE!



TRAUMHAFT SCHÖN

Schneeglitzernde Berge und
alpine Gemütlichkeit



FRISCHE UND ENTSPANNUNG

Wer die herrliche Winterluft in den Allgäuer Bergen atmet, spürt Frische im ganzen Körper und findet leichter zur Ruhe und zu sich selbst.



Salz- arm

IST NICHT GLEICH
GESCHMACKLOS

*Noch mal kräftig nachsalzen, und
alles schmeckt intensiver!?
Ein weitverbreiteter Irrtum. Zu viel
Salz nimmt uns die Fähigkeit, feine
Geschmacksnuancen wahrzu-
nehmen, und ist dazu noch
ungesund. Frische Kräuter und
Gewürze hingegen sorgen für
Abwechslung und gesunden
Geschmack.*



HELMUT BENG

KÜCHENCHEF,
ERNÄHRUNGSEXPERTE,
DIÄTKOCH UND SEIT
ACHTZEHN JAHREN IN
DER ROSENALP

Er weiß, wie man mit wenig Salz
geschmackvolle und leckere
Gerichte auf den Teller bringt.



WIR SETZEN AUF KRÄUTER

Frische Kräuter wie Petersilie, Schnittlauch, Dill, Borretsch und Brunnenkresse verleihen gesunden Gerichten Würze und ein intensives Aroma. Wer's deftig mag, probiert Liebstöckel aus, Koriander peppt asiatische Gerichte auf und wer mediterranes Flair auf den Teller bringen will, setzt auf Basilikum und Rosmarin.

WAS WENIGER SALZ MIT DEM KÖRPER MACHT



Weniger Salz, da sind sich Rosenalp-Küchenchef Helmut Beng und Ernährungsberaterin Michelle Eschenbach einig, wirkt sich positiv auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus. Salzarme Ernährung minimiert das Risiko von Bluthochdruck und Nierenerkrankungen und beugt Wassereinlagerungen vor. Zu viel Salz hingegen regt als Geschmacksverstärker den Appetit an und kann so die Entstehung von Adipositas fördern. Zudem lässt zu viel Salz unsere Geschmacksnerven abstumpfen.



DER GRIFF INS GEWÜRZREGAL

Neben frischen Kräutern bringen auch Ingwer, Chillies und Pfeffer Schwung in gesunde Gerichte. Für Pfeffer gilt: Ist er frisch gemahlen, schmeckt er umso intensiver. Und wenn es doch mal Salz sein soll, dann kein raffiniertes, sondern unbehandeltes, natürliches Stein- oder Meersalz.



„In der Rosenalp-Küche verfeinern wir viel mit den frischen Kräutern aus unserem eigenen Kräutergarten – das schafft eine große Geschmacksvielfalt!“

PHILIPP BURKHART, CHEF DE PARTIE

ROSENZEIT

**VEGANE
GEMÜSE-
GNOCCHI**

BASISCH

**Zutaten für 2 Personen:**

400 g Kartoffeln
 50 g Kartoffelstärke
 Salz, Muskatnuss
 150 g Zucchini
 ½ rote Zwiebel
 100 g braune Champignons
 50 g Frühlingszwiebeln
 20 g Olivenöl
 je ein Zweig Thymian,
 Rosmarin und Petersilie

Zubereitung:

Kartoffeln waschen und in nur leicht gesalzenem Wasser weich kochen. Anschließend pellen, durch eine Kartoffelpresse drücken, mit der Kartoffelstärke vermengen und mit Muskatnuss würzen. Kartoffelteig durchkneten, zu ca. 1,5 cm dicken Rollen formen und mit dem Teigschaber gleich große Gnocchi abtrennen. Gemüse in Scheiben schneiden, mit Olivenöl in eine Pfanne geben und bei mittlerer Hitze anbraten. Die Gewürze hinzugeben, ein paar Minuten braten. Gnocchi in Wasser kochen, bis sie oben schwimmen, dann mit einer Schaumkelle entnehmen, abtropfen lassen und zum Gemüse geben. Mit gehackten Kräutern kurz durchschwenken und direkt genießen.

Mehr gesunde Rezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE

Mitarbeiter*innen

FACTS & FIGURES

76**MITARBEITER*INNEN**

arbeiten
mit Leidenschaft in
der Rosenalp.

15**NEUE**

sind 2021
dazugekommen.

4**AZUBIS**

lernen begeistert
in der Rosenalp.

15**LÄNDER**

Unsere Mitarbeiter*innen
kommen aus
15 verschiedenen
Ländern.

40,8**JAHRE**

ist das Durchschnitts-
alter unserer Mitarbeiter*innen
(Altersrange: von 17 bis 65).

10**JAHRE**

13 Mitarbeiter*innen
sind schon seit mehr
als zehn Jahren in
der Rosenalp.

19**MITARBEITER*INNEN**

Allein 19 Mitarbeiter*innen
sorgen für Ordnung und
Sauberkeit.

rosenalp EVENTS

WAS HEISST BEWUSSTE ERNÄHRUNG?



Erfahren Sie, wie die richtige Ernährung zu besserer Gesundheit, mehr Leichtigkeit und größerer Lebensfreude beitragen kann. Mit wechselnden Themenschwerpunkten vermittelt unsere Expertin für Ernährung ihr fundiertes Wissen und gibt Ihnen hilfreiche Praxistipps für Ihren Alltag.

Ernährungsberaterin Michelle Eschenbacher klärt auf: jeden Dienstag von 11.30 bis 12.30 Uhr



MEET & GREET

TREFFEN SIE KÜCHENCHEF HELMUT BENG

Jeden Sonntagabend beantwortet der Rosenalp-Küchenchef im Rosenstüble Ihre Fragen. Helmut Beng ist nicht nur seit 18 Jahren für den Geschmack der Rosenalp verantwortlich, er weiß auch so ziemlich alles über gesunde Ernährung und geschmackvolle Gerichte, die uns guttun.

Treffen mit Helmut Beng: jeden Sonntag ab 21 Uhr

WIE KAUFE ICH GESUND EIN?

Gesunde Ernährung beginnt mit bewusstem Einkaufen. Nehmen Sie mit unserer Ernährungsberaterin das umfangreiche Lebensmittelangebot im Supermarkt mit all den Etiketten und Zutatenlisten unter die Lupe und erhalten Sie Informationen zu einzelnen Lebensmittelgruppen, Nährwerten und Inhaltsstoffen.



Einkaufstraining mit Michelle Eschenbacher: jeden Donnerstag von 11.30 bis 12.30 Uhr

QLOCKTWO-UHR VON HOLLFELDER

Schlichtes Design und eine einzigartige Idee: Zeit in Worten ausdrücken. Unser ortsansässiger Juwelier Hollfelder ist Experte für das Besondere und immer einen Besuch wert.

ESKISTAFÜNF
ZEHNZWANZIG
DREIVIERTTEL
VORFUNKNACH
HALBAELFÜNF
EINSXAMZWEI
DREI PMJVIER
SECHSNLACHT
SIEBENZWÖLF
ZEHNEUNKUHR



ZEIT FÜR MICH

Franziska Schädlers Moment. Lieblingsplatz + Qualitytime = Wohlfühlzeit.

ALLE ROSENALP-EVENTS IM ÜBERBLICK

Blättern Sie in unserer digitalen Gästemappe:

WWW.ROSENALP.GUESTNET.INFO



Ein Moment voller Genuss: herrliche Frische für die Haut.

JUNG- FÜR BRÜNNEN UNSERE HAUT

Warum Feuchtigkeit so guttut

Das Geheimnis jugendlich frischer Haut? Gute Ernährung, viel Bewegung und professionelle Pflege – für ein natürliches, schönes Hautgefühl.

Ein ausgedehntes Wannenbad, ein langer Winterspaziergang im Schnee, ein kuscheliger Nachmittag in der Sauna: Was unsere Seele streichelt, kann für unsere Haut zu einer echten Herausforderung werden. Zu langes Baden und Duschen, der Wechsel zwischen kalter Außen- und warmer Innentemperatur sowie heiße Saunaluft können die Haut austrocknen. Was also tun? Setzen Sie auf abwechslungsreiche und ausgewogene Ernährung, sorgen Sie für viel Bewegung und verwöhnen Sie Ihre Haut mit einer Feuchtigkeitspflege, die die natürlichen Schutzmechanismen der Haut erhält oder wiederherstellt. Auf diese Weise schenken Sie sich mehr Wohlbefinden und ein besseres Hautgefühl. Und: Eine gut durchfeuchtete Haut bleibt länger jung.

PFLEGE HAUTNAH

Unsere Lieblinge



1.

HYDRA-ESSENTIEL Clarins

Aus der Premium-Hautpflege ist Clarins längst nicht mehr wegzudenken. Im Rosenalp-Spa vertrauen wir auf die hochwirksamen Eigenschaften des Pflegesets SOS Feuchtigkeit. Für zu Hause empfehlen wir die Pflegeserie Hydra-Essentiel. Sie enthält unter anderem den Extrakt der Goethe-Pflanze, welche die hauteigene Produktion der feuchtigkeitsspendenden Hyaluronsäure anregt.

2.

TRANSDERMALE APPLIKATION (TDA) Dermadrop

Tiefenwirksam und zugleich angenehm wie eine Spa-Behandlung: Das TDA-System von Dermadrop arbeitet ohne direkten Hautkontakt. Trotzdem gelingt es dem weltweit einzigartigen Behandlungskonzept für den gesamten Körper, hocheffektive Wirkstoffe in die tiefsten Hautschichten zu transportieren. Im Rosenalp-Spa setzen wir diese Technologie sehr erfolgreich ein. Bereit, Ihrer Haut neue Kraft zu schenken?



Informieren
Sie sich gerne:

WWW.ROSENALP.DE/TDA

Expertentipp:
Verwenden Sie in
jedem Fall rück-
fettende Cremes
und Lotionen.



HELENA SCHRAMM

Kosmetikerin und Wellness-
Therapeutin

„Mit unseren Anwendungen sorgen wir dafür, dass die Haut ihr natürliches Gleichgewicht wiederfindet.“

DAS I-DÜPFLE IN NEUEM GLANZ

Großzügiger, heller und noch schöner: Das I-Düpfle hat einen neuen Look bekommen und begeistert mit seinem glanzvollen Auftritt Gäste und Gastgeberin gleichermaßen.

rosenalp
So leicht. So schön.



„Mein persönliches Highlight des neuen Looks ist das restaurierte Fahrrad, das dem I-Düpfle einen ganz besonderen Charme verleiht.“

SONJA SCHÄDLER



Flauschiger Bodenbelag, rosenberankte Tapeten, hohe, helle Regale und jede Menge Platz. Das I-Düpfle trägt seinen Namen zu Recht. Denn hier ist jeder Einkauf ein echtes Erlebnis. Bringen Sie Zeit mit um nach Herzenslust zu stöbern. Es findet sich ganz bestimmt ein Geschenk für die Liebsten daheim oder im besten Fall

für sich selbst. Unabhängig vom Einkauf lässt es sich mit Sonja Schädler auch einfach nur plaudern. „Jetzt habe ich die Möglichkeit, noch mehr Highlights zu präsentieren, und kann so unseren Gästen dabei helfen, ihr perfektes I-Düpfle als Erinnerung an ihren Wohlfühlurlaub zu finden“, freut sich die Modeexpertin.

so leicht.
so schön.

Momente wirken lassen. Den Zauber des Augenblicks erleben. In jede Faser des Körpers hineinspüren und entdecken, wie sehr wir allein mit der Macht unserer Gedanken unser Leben beeinflussen und wundervoll machen können. Oft ist es nur ein erster Schritt. Schöpfen Sie aus dem Vollen, machen Sie jede Situation ganz zu der Ihrigen und begegnen Sie dem Leben mit einem Lächeln.

rosenalp.de

