

NO 23

ROSEN ZEIT

SOMMER 2024

SOMMER-
LIEBE

Komm mit auf
die Sonnenseite

S. 04

Asia meets
Allgäu

S. 14

Das Allgäu
im Hochsommer

S. 23

Dafür
stehen wir

S. 40

rosenalp 

04

Komm mit auf
die Sonnenseite



14

Asia meets
Allgäu



10

Bewegung ja,
aber richtig!



23

Das Allgäu
im Hochsommer



30

Sense Spa

12 Sonnenverwöhnt
in der ROSENALP

16 Salz ist nicht
gleich Salz

17 Dermadrop
TDA

19 Schrothkur
Medical

28 Ein Tag mit ...
Helena Schramm

33 Oberstaufen
PLUS GOLF

36 Leichtigkeit
im Wasser

38 Der richtige
Auftritt

40 Dafür
stehen wir

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE,

wie gerne machen wir unseren Lieblingsmenschen eine Freude. Und wie wundervoll ist es zu erleben, wenn es uns gelingt, andere glücklich zu machen. Zugleich denken wir viel zu selten daran, dasselbe auch für uns zu tun. Aus diesem Grund wollen wir Sie ganz bewusst an sich selbst erinnern. Daran, dass Sie auch sich selbst hin und wieder eine Freude machen sollten.

Unser Tipp für Sie: Der Sommer im Allgäu ist magisch – erfrischend, sonnendurchflutet, farbenprächtig und atemberaubend schön. Schenken Sie sich selbst Sommer-Zeit. Genießen Sie die naturnahe Entspannung und das fantastische Allgäuer Alpenpanorama.

*Wir freuen uns schon auf Sie!
Herzlichst Ihre Familien
Schädler und Burkhart*



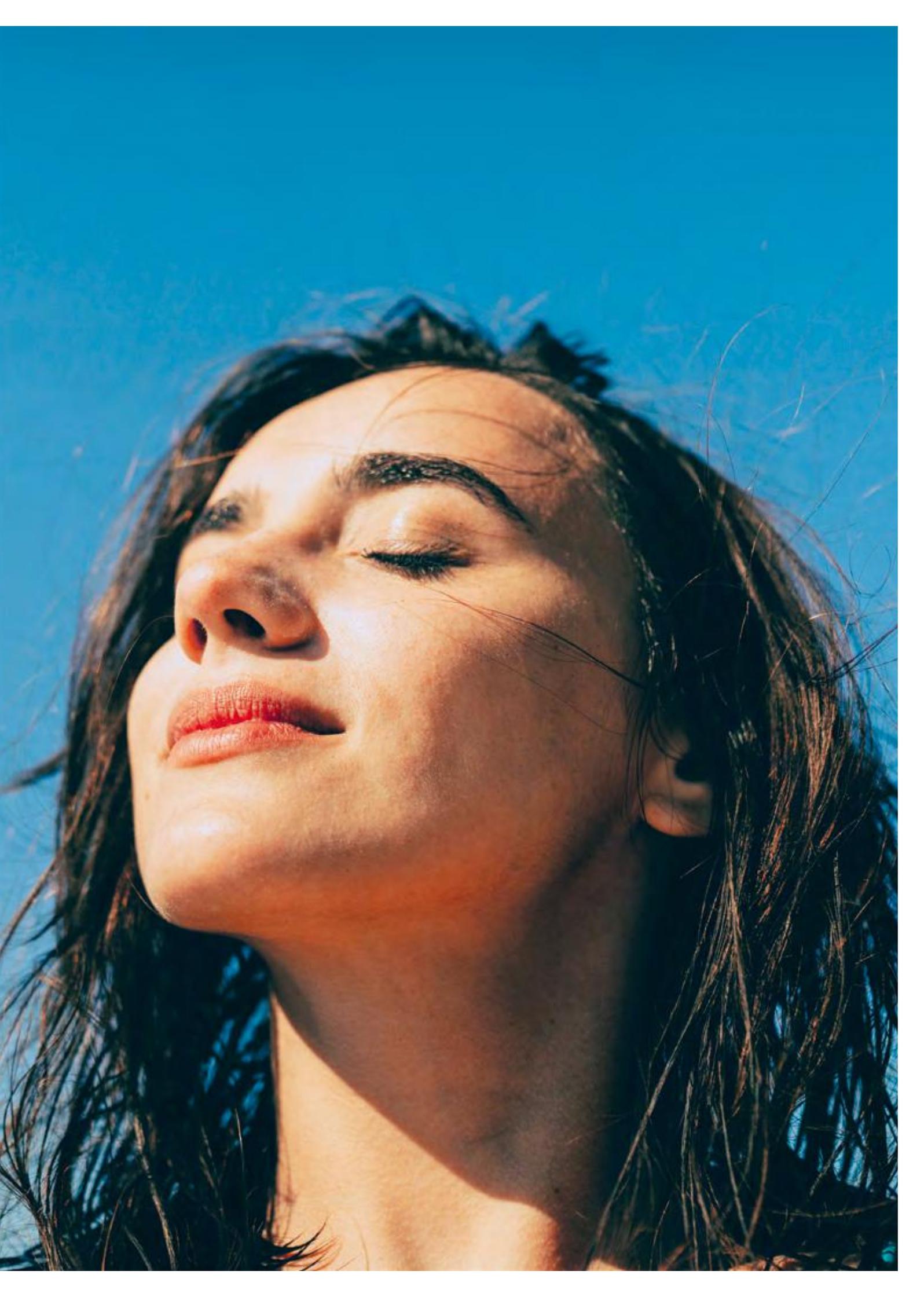
ROSENZEIT

SOMMER 2024

Komm mit auf die Sonnenseite



Es ist unsere Entscheidung, wo wir stehen wollen: in der Sonne oder im Schatten. Denn selbst in schwierigen Zeiten bleibt es uns überlassen, wie wir mit den Herausforderungen umgehen, die sich uns stellen.





EIN WOHLWOLLENDER BLICK AUF DAS LEBEN

Es macht einen Unterschied, ob wir nach einem langen Tag über das *eine* Gespräch nachdenken, in dem irgendetwas nicht so gelaufen ist, wie wir uns das vorgestellt hatten, oder ob wir uns auf die vielen Dinge konzentrieren, die wir gut bewältigt haben. Führen wir uns die positiven Dinge bewusst immer wieder vor Augen, bekommen wir grundsätzlich

einen wohlwollenden Blick auf das Leben, unsere Mitmenschen und vor allem auf uns selbst.

Es verändert etwas, wenn wir versuchen den Menschen, mit denen wir leben und arbeiten, gute Absichten zu unterstellen, bei dem, was sie sagen oder tun. Und selbst in herausfordernden Momenten ist es an

uns, den Schritt in Richtung Sonne zu tun, und die Situation in einem helleren Licht zu betrachten. Ein und denselben Moment können wir immer für oder gegen uns werten, oder einfach auch nur wertfrei betrachten. Wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, dass es das Leben gut mit uns meint, dann richten sich auch unsere Gedanken danach aus.

*„Das Glück unseres Lebens
hängt von der Beschaffenheit
unserer Gedanken ab.“*

MARC AUREL





MELANIA WOPPERER-JARA

PERSONAL- &
MENTAL TRAINERIN

MEINE ENTSCHEIDUNG: ICH SEHE ES POSITIV!

INTERVIEW MIT MELANIA WOPPERER-JARA

Können wir wirklich selbst beeinflussen, wie wir uns fühlen?

MWJ: Ja, auf jeden Fall! Wenn wir mit einer unangenehmen Situation konfrontiert werden, haben wir immer die Möglichkeit unsere Gedanken in eine andere und bessere Richtung zu lenken. Mit einer aktiven Entscheidung für einen Perspektivenwechsel stellt sich ein Gefühl von Gelassenheit und Zufriedenheit ein. Befassen wir uns hingegen ständig mit Dingen, die außerhalb unseres eigenen Einflusses liegen, verursacht das Stress.

Was passiert, wenn unsere Gedanken ständig darum kreisen, was alles passieren könnte?

MWJ: In erster Linie ändert sich unsere Atmung. Wenn uns etwas ängstigt oder Sorgen macht, dann atmen wir automatisch flacher und schneller. Immer wenn wir auf diese Weise atmen, rechnet unser Gehirn mit Problemen. Wir befinden uns in einer permanenten Stresssituation. Doch Atmen ist Gewohnheitssache. Das Gute ist, dass wir unsere Atmung bewusst ändern können.

Was kann uns dabei helfen, eine positivere Einstellung zum Leben zu bekommen?

MWJ: Bewusstes, richtiges Atmen ist der eine Punkt. Ein anderer ist, dass wir unsere Aufmerksamkeit immer auf das Jetzt richten. Die schönste Wanderung wirkt nicht in uns nach, wenn wir dabei telefonieren. Wenn wir wandern, sollten wir auf unsere Schritte, unseren Herzschlag und die wohltuenden Geräusche der Natur hören.

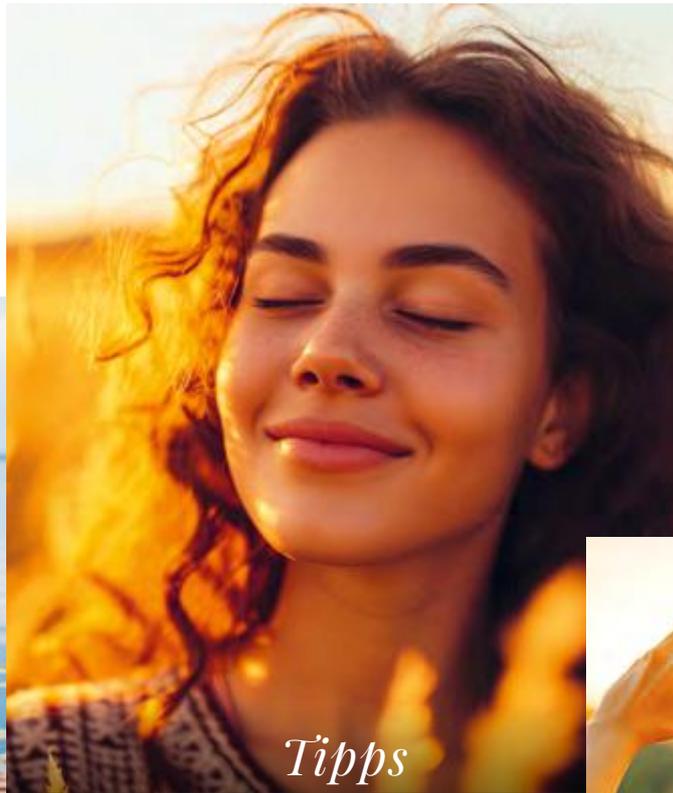
Wir haben also vieles selbst in der Hand?

MWJ: So ist es. Nur wir entscheiden, wie wir durchs Leben gehen. Mit hängenden Schultern, scheuem Blick und in Gedanken beim nächsten Problem, oder mit aufrechter Haltung, einem Lächeln, dankbar und bei uns. Entscheidend ist, dass wir nicht immer über Dinge nachdenken, die wir nicht ändern können, sondern über das, was in unserem Wirkungsbereich liegt. Das macht uns zuversichtlich und gibt uns das Gefühl der Selbstwirksamkeit.



ROSENZEIT

SOMMER 2024



Tipps

für eine



1.

GEHECKT!

Gedanken scannen

Hand aufs Herz: Vieles ist gut in unserem Leben. Finden Sie heraus, welche Sorgen Sie genau plagen, indem Sie aufmerksam in sich hinein-hören. Wenn wir wissen, welche Dinge uns belasten, können wir sie angehen.

POSITIVE LEBENSEIN- STELLUNG

2.

AKZEPTIERT!

Annehmen, was ist

Es gibt Ursachen von Problemen, die wir nicht ändern können, weil sie nicht in unserer Macht liegen. Es hilft jedoch, das zu akzeptieren, loszulassen und dafür die Dinge anzupacken, auf die wir Einfluss haben.

3.

GEÄNDERT!

Eine neue Perspektive, bitte

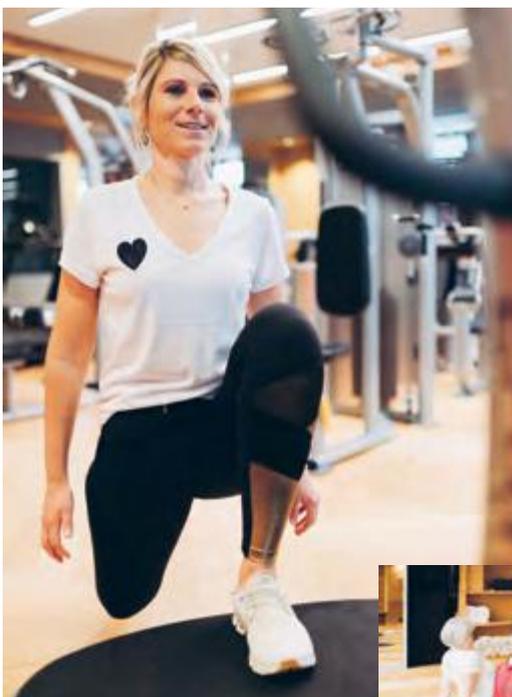
Schon die Wahl unserer Worte kann vieles verändern. Es lohnt sich, positiv zu denken, auch wenn etwas nicht optimal läuft. Mit Wohlwollen auf die Dinge zu blicken, die sich erfreulich entwickeln - dazu findet sich immer eine Gelegenheit!



BEWEGUNG, ABER RICHTIG!



Wer sich bewegt und trainiert, wünscht sich auch eine Verbesserung der Fitness und Trainings-erfolge. Doch warum bleiben diese oftmals aus? Unser Experte und Personal Trainer Christian Vilsmeier kennt mögliche Gründe.



3 DREI FRAGEN AN



**CHRISTIAN
VILSMEIER**

PERSONAL TRAINER

Viel hilft nicht automatisch viel in Sachen Bewegung – vor allem dann nicht, wenn wir von jedem nur ein bisschen machen: ein bisschen Workout, ein bisschen Joggen und hin und wieder einen Kurs. Vielmehr geht es darum, dem Körper immer wieder neue Reize zu setzen. Auch an Grenzen zu gehen, um uns und unseren Körper weiterzubringen. Dabei sind diese Grenzen absolut individuell. Um so wichtiger ist es, dass wir wissen, wo wir stehen, bevor wir mit einem neuen Sportprogramm starten. „Diese Bestandsaufnahme ist absolut notwendig, wenn wir Trainingserfolge sehen wollen“, erklärt ROSENALP-Personal Trainer Christian Vilsmeier. Damit wir uns effektiv und trainingswirksam bewegen, brauchen wir zudem ein klares Ziel. Und einen Plan, wie wir dieses erreichen können. Dazu kommt, dass Bewegung allein dafür nicht ausreicht. Sie ist nur eine von drei Säulen. Die anderen beiden sind Ernährung und Regeneration. Das richtige Maß zwischen Anstrengung und Entspannung ist ebenso entscheidend für unser körperliches Wohlbefinden wie die richtige Ernährung.

ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/BEWEGUNG-MENTAL/

Was sind die besten Voraussetzungen für ein erfolgreiches Training?

CV: Das eigene Selbstbild mit der Realität in Einklang zu bringen. Erst wenn wir uns selbst so wahrnehmen, wie wir wirklich sind, finden wir auch das Training, das zu uns passt.

Was wirkt sich noch auf unseren Trainingserfolg aus?

CV: Regelmäßigkeit. Entscheidend ist, dass wir dranbleiben. Dass wir kontinuierlich unseren Körper fordern und ihn immer wieder neuen Reizen aussetzen. Dazu kommen Phasen ausreichender Regeneration. Unser Körper braucht auch Ruhe, um sich weiterentwickeln zu können.

Was sind typische Trainingsirrtümer?

CV: Ein typischer Irrtum ist, dass besonders hartes Training besonders viel bringt. Auch hartes Training ist nur dann wirklich effektiv, wenn wir unserem Körper auch ausreichend Zeit zur Regeneration zugestehen. Anstrengung und Regeneration sollten sich die Waage halten.



so leicht.
so schön.

*„Da es sehr förderlich
für die Gesundheit ist,
habe ich beschlossen,
glücklich zu sein!“*

VOLTAIRE





SONNENVERWÖHNT IN DER ROSENALP

Die schönsten Plätze, um die Sonne zu genießen

ROSENZEIT

SOMMER 2024

ASIA *meets* ALLGÄU

Wenn zartes Allgäuer Weiderind auf würzige Teriyaki-Soße, Ingwer und Tandoori Masala trifft, entsteht ein kulinarischer Hochgenuss. Raffiniert gerollt, mit buntem Gemüse und Kräutern, ist das Sashimi vom Rind ein echter Hingucker.

ROSENALP

SASHIMI VOM RIND

AN REIS MIT GEMÜSE



SOSSE

- 400 ml Gemüsebrühe
- 100 g Zwiebel, gewürfelt
- 1 EL Tomatenmark
- 1 EL Honig
- 1 EL Teriyaki-Sauce
- 2 EL Sweet-Chili-Sauce
- 1 TL Sesamöl
- 10 g Ingwerwürfel
- 80 g Ananaswürfel
- 1 Knoblauchzehe, gewürfelt
- Salz und Tandoori Masala
- Gewürze nach Belieben

Die Zwiebelwürfel zusammen mit Knoblauch- und Ingwerwürfeln in Sesamöl goldgelb anschwitzen und mit der Gemüsebrühe ablöschen. Tomatenmark und Ananas dazugeben und ca. 15 Minuten einkochen lassen. Im Anschluss die Teriyaki-Sauce, das Tandoori-Masala-Gewürz, den Honig und die Sweet-Chili-Sauce hinzugeben. Nun mit einem Pürierstab fein mixen und abschmecken.

GEMÜSE

- 160 g Thai-Spargel
- 100 g Karotten, gestiftelt
- 50 g Kaiserschoten
- 50 g Sojakeimlinge
- 1 EL Sesamöl
- Salz und Tandoori Masala
- Gewürze nach Belieben

Den Thai-Spargel und die Karottenstifte im Sesamöl bissfest garen und in der Zwischenzeit die Kaiserschoten halbieren. Zusammen mit den Keimlingen zu dem Gemüse in die Pfanne geben und mit Salz und dem Tandoori-Masala-Gewürz abschmecken.

FLEISCH & REIS

- 600 g Rinderfilet
- 250 g Reis
- 450 ml Wasser

Das Rinderfilet in vier gleich große Stücke schneiden, der Länge nach fast halbieren (Schmetterlingsschnitt) und auseinanderklappen. Das Fleisch kann so nun gebraten werden. In der Zwischenzeit den Reis im gesalzenen Wasser kochen, bis er gar ist. Nun kann das Fleisch mit dem Gemüse gefüllt und zusammengerollt werden. Zusammen mit dem Reis und der Soße auf Tellern anrichten und genießen.

Mehr Rezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE



Salz

IST NICHT GLEICH

Salz

Abendessen in der ROSENALP kann, je nach Ernährungsform, eine geschmackliche Reise um die Welt bedeuten. Denn am Buffet finden sich rund 15 verschiedene Salze in unterschiedlichsten Farben.



HELMUT BENG

„Es ist uns wichtig, unseren Gästen ein Gefühl für das richtige Salzen mitzugeben!“

Die Auswahl reicht von *Zypriotischen Pyramidenflocken*, einem der optisch spektakulärsten Salze der Welt, über Salze in bestechenden Farben wie beispielsweise das *Himalaya-Kristallsalz Pink* oder das *Persische Blausalz*. Letzteres ist ein Steinsalz aus den Salzminen der Provinz Semnan, das besonders gut zu orientalischen Fleischgerichten passt. „Dabei kommt es beim Salzen nicht nur auf das Salz selbst, sondern vor allem auf den Zeitpunkt des Salzens an“, so ROSENALP-Küchenchef Helmut Beng. Manche Salze kommen bereits während des Kochens zum Einsatz, andere erst zum Schluss. Wer mehr über den optimalen Umgang mit Salz wissen möchte, ist in den Ernährungsfragestunden von Helmut Beng genau richtig.



DERMADROP TDA

BEAUTY OHNE OP

*Die weltweit einzigartige,
nicht invasive, nachhaltige
Hautregeneration*



DAS NEUE DERMADROP- GERÄT



EIN BEAUTYKÜNSTLER

Keine Injektion. Kein Skalpell. Dafür echte Langzeitwirkung. Das neue Dermadrop-TDA-Gerät ermöglicht unterschiedliche Behandlungen. Für das Gesicht, den Körper, für Haare, Hände, Füße und Nägel. Auch Kuren sind möglich. Und der Effekt ist einzigartig. Dermadrop TDA sorgt für sofort sichtbare Ergebnisse. Die Haut sieht erfrischt aus, straffer und gesund.



[WWW.ROSENALP.DE/
ROSENALP-MED/WELLNESS-SPA/
MEDICALBEAUTY](http://WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/WELLNESS-SPA/MEDICALBEAUTY)

SONNENTIPPS FÜR DIE HAUT:

DERMACOOL TDA COOL-DOWN FÜR DIE HAUT

Die Aftersun-Behandlung wirkt kühlend, beruhigend und hydratisierend. Sie fördert die hauteigenen Reparaturmechanismen, hilft bei Rötungen und lindert das Spannungsgefühl.

H₂O: WASSER ALS HAUTSCHUTZ

Wer an heißen Tagen ausreichend Wasser trinkt, sorgt dafür, dass die Haut hydratisiert bleibt. Auf diese Weise ist sie widerstandsfähiger gegenüber der Wirkung starker Sonnenstrahlung.

GUT GECREMT: SO HÄLT DIE BRÄUNE

Sonnencreme mit ausreichend hohem Lichtschutzfaktor etwa alle drei Stunden aufgetragen, schützt die Sommerhaut. Nach dem Sonnenbaden sorgen hochwertige After-Sun-Produkte für ein angenehmes Hautgefühl und länger anhaltende Bräune.

UNSER
TIPP
FÜR UNTER-
WEGS



SHISEIDO CLEAR SUNCARE STICK SPF 50+

Transparenter Sonnenschutz
im handlichen Stick-Format

ROSENZEIT

SOMMER 2024



SCHROTHKUR MEDICAL

Die Schrothkur überzeugt – in Oberstaufen seit über 70 Jahren. In der ROSENALP erleben Sie das Original. Dazu bieten wir unterschiedlichste Zusatz treatments, die den Erfolg der Schrothkur unterstreichen und sie bestmöglich begleiten. Für ein optimales Ergebnis.



*„Jeder kann zaubern,
jeder kann seine Ziele
erreichen, wenn er
denken kann, wenn
er warten kann, wenn
er fasten kann.“*

HERMANN HESSE

SCHROTHKUR – DAS ORIGINAL



BARBARA BURKHART

SCHROTHKUR-EXPERTIN
IN DER ROSENALP

Frau Burkhart, was macht die Original-Schrothkur in der ROSENALP eigentlich aus?

BB: Zum einen die kurärztliche Begleitung durch unsere Ärztin Dr. Alia Fink, und zum anderen die typische Schrothkur-Ernährung: Sie ist reizarm, kalorienreduziert, basisch und nahezu salzfrei.

Was bewirkt diese Ernährungsform?

BB: Durch die spezielle Schroth-Ernährung werden der Stoffwechsel entlastet und Blutdruck, Cholesterinspiegel und Blutzucker gesenkt. Durch die Entlastung des Magen-Darm-Trakts kommt es zur Entschlackung und Entgiftung.

Was gehört noch zum Original?

BB: Die nächtlichen Schrothkur-Wickel. Es ist tatsächlich entscheidend, dass die Wickel in der Nacht stattfinden, da in dieser Zeit die Entgiftung der Leber am effektivsten ist. Durch die Wickel werden Giftstoffe und Ablagerungen abgeschwemmt und die Abwehrkräfte gestärkt.

Wie wirken sich die Wickel auf unser Befinden und unsere Gesundheit aus?

BB: Die Wickel haben eine beruhigende Wirkung auf die inneren Organe, kräftigen die Haut und verbessern die Durchblutung. Das Energielevel steigt spürbar an und Glückshormone werden freigesetzt.

WWW.ROSENALP.DE/SCHROTHKUR

EXKLUSIV IN DER ROSENALP



SIGNATURE-WICKEL IM ROSENALP-SENSE SPA

Ein effektives Körper-Treatment. Nach einer Sisal-Körpermassage werden Bandagen, getränkt mit Natursubstanzen, Koffein und Basensalz, straff um die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gewickelt. Dadurch entsteht ein starker thermischer Reiz. Der Körper wirkt dem Reiz entgegen und geht an seine Fettreserven. Fatburn- & Slim-Wickel dienen der Gewichtsreduzierung und Detox-Basenwickel der Straffung der Haut.

Entdecken Sie unsere BEAUTY-BOXEN

Unsere Beauty-Boxen bieten den ROSENALP-Gästen eine noch umfassendere Unterstützung während der Kur. Sie sind speziell auf die Bedürfnisse während und nach unseren Kuren abgestimmt und enthalten hochwertige Produkte, die die Haut pflegen, den Entgiftungsprozess unterstützen und das allgemeine Wohlbefinden fördern.

BASENFASTEN

Unterstützend zu Ihrer Kur

Enthält Produkte, die helfen, säurebedingte Hautprobleme wie Trockenheit, Verhornung und Schuppenbildung zu reduzieren.

HEILFASTEN

Unterstützend zu Ihrer Kur

Enthält Produkte zur Verbesserung der Elastizität und Festigkeit der Haut.

SCHROTHKUR

Unterstützend zu Ihrer Kur

Enthält Produkte, die eine ausgleichende Wirkung auf die Haut haben und das Erscheinungsbild der Körperpartien verfeinern.



*Alle Beauty-Boxen sind an der
„Sense Spa“-Rezeption erhältlich.*

DAS ÄRZTETEAM DRES. FINK
BEGLEITET SIE WÄHREND IHRER
FASTENKUR IN DER ROSENALP.

INFUSIONEN ZUR SCHROTHKUR

DAS BESONDERE PLUS



DR. ALIIA FINK

ÄRZTIN IN DER
ROSENALP

Infusionen versorgen den Körper während der Schrothkur mit Flüssigkeit, Elektrolyten und Nährstoffen, insbesondere dann, wenn die Kur länger dauert oder starke Entgiftungserscheinungen auftreten. Im Beratungsgespräch stellt Dr. Aliia Fink zusammen mit den ROSENALP-Gästen fest, ob eine Infusion erforderlich oder empfehlenswert ist, und welche Art von Lösung sich am besten eignet.

Während der Kur wird auf eine reduzierte Nahrungsaufnahme gesetzt, um den Körper zu entlasten und zu reinigen. Infusionen helfen dabei, den Körper trotzdem mit den notwendigen Nährstoffen zu versorgen, insbesondere während der Phase, in der der Körper entgiftet wird. Sie können auch dazu beitragen, Energie zu liefern und den allgemeinen Gesundheitszustand zu unterstützen, während der Körper sich an die veränderte Ernährung und den Entgiftungsprozess anpasst.

Wichtig: Infusionen während des Fastens müssen unter ärztlicher Aufsicht durchgeführt werden, um sicherzustellen, dass sie angemessen und sicher sind und den individuellen Bedürfnissen und Zielen entsprechen.

1 ELEKTROLYT- AUSGLEICH

Durch die Schrothkur können Elektrolytungleichgewichte auftreten, die durch Infusionen korrigiert werden können, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu erhalten.

2 NÄHRSTOFF- ERGÄNZUNG

In einigen Fällen können Infusionen auch Nährstoffe wie Vitamine und Mineralien enthalten, die dem Körper helfen, während der Kur ausreichend versorgt zu bleiben.

3 UNTERSTÜTZUNG BEI ENTGIFTUNGS- PROZESSEN

Infusionen können dazu beitragen, Entgiftungserscheinungen zu mildern und den Körper bei der Ausscheidung von Toxinen zu unterstützen.



DR. MED. BENEDIKT FINK

ARZT IN DER ROSENALP

FASTENTHEMA KOPFSCHMERZEN

WOHER KOMMT'S UND
WAS KANN ICH TUN?

Wie hängen Kopfschmerzen und Fasten zusammen?

BF: Kopfschmerzen treten häufig während Fastenkuren auf - insbesondere in den ersten Tagen.

Warum ist das so?

BF: Der Körper passt sich an die Veränderungen an. Dies kann durch Entgiftungsprozesse, Flüssigkeits- und Elektrolytungleichgewichte oder den Entzug von Koffein verursacht werden. Und diese Prozesse wiederum können Kopfschmerzen auslösen.

Wie kann man dem entgegenwirken?

BF: Wichtig ist, ausreichend Wasser zu trinken und sich auszuruhen, um den Körper in seinen Veränderungsprozessen zu unterstützen. Bei anhaltenden oder starken Kopfschmerzen ist es ratsam, einen Arzt zu konsultieren.

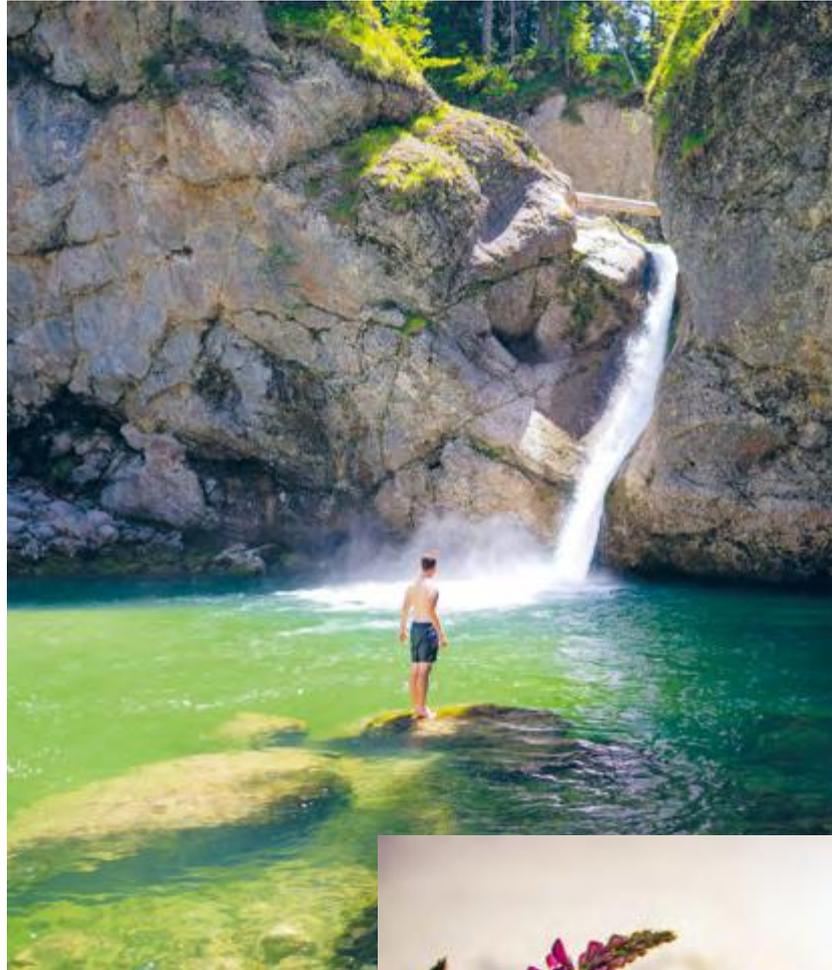


ROSENZEIT

SOMMER 2024

SOMMER- LIEBE

DAS ALLGÄU
IM HOCHSOMMER



BERAUSCHEND & ERFRISCHEND

Atemberaubende Lieblingsplätze. Kristallklares Wasser, das sich sprudelnd in die Tiefe stürzt. Wildromantische Alpen. Versonnen grasende Allgäuer Kühe im Goldglanz der aufgehenden Sommersonne oder zwischen abendlich glühenden Alpen – einzigartig schön!



*„Und in die Berge gehe
ich, um meinen Verstand
zu verlieren und meine
Seele zu finden.“*

JOHN MUIR



Sonnenuntergang am Großen Alpsee

ROSENZEIT

SOMMER 2024

*GRANDIOSE
AUSSICHTEN*



Ein Tag mit ...

HELENA SCHRAMM

**MED-SPA-LEITERIN
IN DER ROSENALP**

Die gebürtige Rheinländerin bringt 20 Jahre Kosmetikkompetenz und große Leidenschaft für ihre Arbeit mit. Sie hat das, was sie tut, von der Pike auf gelernt und bereits vor ihrer Zeit in der ROSENALP in namhaften Hotels in Europa gearbeitet. An der ROSENALP mag die staatlich geprüfte Kosmetikerin vor allem das ganzheitliche Konzept.



09:00

DAS GEHT VOLL UNTER DIE HAUT DIGITALE HAUTANALYSE UND BERATUNG

Bei der computergestützten Hautanalyse blickt Helena dank hochauflösender Kamera unter die Haut der ROSENALP-Gäste. Im Anschluss an das individuelle Beratungsgespräch erstellt sie ein maßgeschneidertes, auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmtes Behandlungskonzept.

11:00

JETZT GEHT'S ZUR SACHE TDA-DERMADROP- BEHANDLUNG

Die Entscheidung ist gefallen: und zwar für TDA-Dermadrop. Das Gerät ermöglicht es, hocheffektive Wirkstoffe bis in tiefste Hautschichten zu transportieren. Ohne direkten Hautkontakt. Wohltuend und schmerzfrei. Dabei greift Helena zu Wirkstoffen, die auf die Bedürfnisse der Haut des Gastes abgestimmt werden.



14:00

VONEINANDER LERNEN DER TESTLAUF

Helena und ihre Kolleginnen behandeln sich gegenseitig, um das erlernte Wissen weiterzugeben und noch professioneller arbeiten zu können. Hier testen die Expertinnen eine LPG-Bodybehandlung zur Glättung und Straffung, und erfahren dabei, wie sich die einzelnen Behandlungsschritte anfühlen. So können sie die ROSENALP-Gäste noch einfühlsamer begleiten.



16:00

WELCHE BEHANDLUNG STEHT AN? VORBEREITUNG

Zwischen den Behandlungen steht für Helena auch immer wieder Vorbereitung auf dem Programm. Jeder Gast hat andere Bedürfnisse. „Die Haut erzählt unsere Geschichte“, erklärt Helena Schramm. „Es geht nicht darum, sie wegzuwischen, sondern darum, der Haut zu geben, was sie braucht um gesund zu sein und an Leuchtkraft, Glow und Ausstrahlung zu gewinnen.“



ROSENZEIT

SOMMER 2024

Sense Spa

DIE ROSENALP-
WOHLFÜHLAREA

*Hier ist der Name Programm. Im ROSENALP-
Sense Spa werden die Sinne angeregt und
Geist und Seele berührt. Zugleich bekommt
der Körper ein Refresh mit sichtbarer Wirkung.*



„Der Weg zum Glück besteht darin, sich um nichts zu sorgen, was sich unserem Einfluss entzieht.“

EPIKTET



METABOLIC BODY FIRMING

Weich gebettet, erleben Sie beim Shiseido Metabolic Body Firming Treatment vom ersten Moment an pures Wohlgefühl. Die stark anregende Massage mit der duftenden Mischung aus Öl und Creme aktiviert den Stoffwechsel und die Lymphbahnen. Der Körper kommt zu neuer Kraft und entschlackt. Zur Intensivierung der Wirkstoffe entspannen Sie in der Softpackliege. Locker eingewickelt und getragen vom herrlichen Gefühl der Schwerelosigkeit, wirkt die Behandlung auf der Haut nach. Nach erfrischender Dusche sorgt das kühlende Straffungsgel für einen echten Energiekick. Ein einzigartiges Ritual mit spürbarer Wirkung.

FAKTEN ZUM METABOLIC BODY FIRMING



- Bereits nach der ersten Behandlung fühlt sich die Haut frischer und fester an
- Am effektivsten ist ein Start-Package mit 3-6 Behandlungen
- Regelmäßige Behandlungen verstärken den Straffungseffekt
- Empfohlen wird das „Shiseido Advanced Body Creator Armoatic Sculpting Gel“ als tägliches Pflegeritual für Zu Hause

ROSENZEIT

SOMMER 2024



GOLF PLUS

JETZT NOCH BESSER!

Das Golfangebot der Oberstaufen PLUS GOLF Karte hat ein neues Level erreicht. Entdecken Sie die beiden jüngsten Neuzugänge unter den Allgäuer Golfplätzen und alle Vorteile, die den Abschlag in den Alpen perfekt und Ihre Golferlebnisse einzigartig machen.

„Golf ist ein Kompromiss zwischen dem, was dein Inneres dir sagt, dem, was Erfahrung dir rät, und dem, was deine Nerven dir erlauben.“

BRUNCE CAMPTON, GOLFPROFI



Fantastische Nachrichten: Es gibt zwei Neue im Rahmen des Golfangebots der „Oberstaufen PLUS GOLF“-Karte: den atemberaubenden Golfclub Oberstaufen-Steibis. Ein prächtiger 18-Loch-Platz, nicht weit von der ROSENALP entfernt, mit spektakulärer Aussicht. Sowie den Golfplatz Bregenzerwald-Riefensberg, wo die Besonderheiten des sanft hügeligen Weißbachtals mit den alten Baumgruppen zu einem abwechslungsreichen Platz mit 18 Bahnen für alle Spielstärken zum Spiel einladen. Erleben Sie unvergessliche Golfpartien mitten in den Bergen – zwischen hochaufragenden Gipfeln und tiefblauem Himmel. Zwischen Grün und Green. Und genießen Sie Golfglück pur – als Gast der ROSENALP weiterhin, ohne ein Greenfee zu entrichten.

EINE KARTE – 5 MÖGLICHKEITEN

MIT DER GÄSTEKARTE „OBERSTAUFEN PLUS GOLF“ SPIELEN SIE GREENFEEFREI AUF DIESEN PLÄTZEN:



**GOLFCLUB
OBERSTAUFEN-
STEIBIS**



**GOLFPARK
BREGENZERWALD-
RIEFENSBERG**



**GOLFCLUB
WALDEGG-
WIGGENSBACH**



**GOLFPARK
SCHLOSSGUT
LENZFRIED**



**GOLFCLUB
MEMMINGEN**



Weitere Informationen finden Sie unter:

[WWW.OBERSTAUFEN.DE/
PLUS-GOLF](http://WWW.OBERSTAUFEN.DE/PLUS-GOLF)

GARTEN

FACTS & FIGURES

3

INSEKTENHÄUSER

bieten in unserem
Garten Schutz.

10

VERSCHIEDENE KRÄUTERARTEN

wachsen in unserem
Kräutergarten.

311

SONNENSTUNDEN

erfreuen uns durch-
schnittlich im Juli.

12

OBSTBÄUME

zieren unseren Garten.

2580

QUADRATMETER GRÜNFLÄCHE

umrahmen die
ROSENALP.

5

SCHWEBELIEGEN

laden in unserem
Wellnessgarten zum
Entspannen ein.



WASSER LEICHTIGKEIT IM

Frühmorgendliche Schwimmzüge im sonnendurchfluteten Indoorpool der ROSENALP sind ein unvergleichliches Erlebnis: Auf den leichten Wellen tanzen die funkelnden Sonnenstrahlen. Das Licht bricht sich glitzernd auf der Wasseroberfläche. Berge und Wiesen erstrahlen im warmen Morgenlicht in ihrer herrlichen Farbenpracht. Und ein neuer Sommertag erwacht in seiner ganzen Schönheit. Zug um Zug spüren wir, wie unser Körper sich entspannt und sich der einzigartigen Leichtigkeit hingibt.



ER



so leicht.
so schön.

DER RICHTIGE AUFTRITT

FORMTHOTICS –
DAS PERFEKTE
EINLAGENKONZEPT



**MORITZ
KLARMANN**

PHYSIOTHERAPEUT
& OSTEOPATH



**JASMIN
HAUCK**

MANUAL-
THERAPEUTIN

ROSENALP Physiotherapeut & Osteopath Moritz Klarmann und seine Kollegin Jasmin Hauck sind Experten in Sachen Schuheinlagen. Wer das Einlagenkonzept „Formthotics“ kennt, will nie mehr „unten ohne“ in die Schuhe.

Der Unterschied zu den klassischen orthopädischen Schuheinlagen wird schnell deutlich: „Formthotics“ sind funktionelle Einlagen. Sie werden nicht wie klassische Einlagen angefertigt, nachdem die Füße auf einem Messgerät im Stehen abgescannt wurden. Erst wird behandelt, dann werden von den mobilisierten Füßen Abdrücke gemacht. Auf diese Weise werden die Füße durch die Sohle nicht in einer Fehlstellung bestärkt, sondern in eine gesunde Position gebracht. Kurz gesagt: Wer „Formthotics“-Sohlen trägt, nimmt den Behandlungserfolg mit in den Alltag und arbeitet bei jedem Schritt weiter daran. Durch das Erwärmen der Sohle passt sich das Material ganz individuell an das Fußgewölbe an – und zwar nicht in einer aufgerichteten, stehenden Haltung, sondern in der Bewegung. Zudem können die „Formthotics“ direkt nach dem Termin mitgenommen werden und müssen nicht erst aufwendig angefertigt werden.

*„Geh nur die Schritte,
die sich richtig für
dich anfühlen!“*

UNBEKANT



ÜBUNGEN FÜR EIN BESSERES FUSSGEFÜHL

1. ALLES IM GRIFF

Ein Taschentuch oder etwas Ähnliches auf den Boden legen und nun versuchen, es mit einer greifenden Bewegung der Zehen aufzuheben. Bei dieser Übung wird die gesamte Fußmuskulatur angesteuert.

2. AUFFÄCHERN, BITTE!

Eine gute Übung zur Förderung der Fußgesundheit ist das Spreizen der Zehen. Mehrmaliges fächerartiges Abspreizen der Zehen stärkt die Fußmuskulatur und fördert die Beweglichkeit.



WICHTIG:

Wer sich „Formthotics“ bei seiner ROSENALP-Auszeit anpassen lassen möchte, sollte bereits vorab die Termine dafür buchen. Zudem ist es sinnvoll, eventuell vorhandene Einlagen mitzubringen, und vor allem die Schuhe, für welche die neuen Einlagen gedacht sind.





NACHHALTIGKEIT

DAFÜR STEHEN WIR

Es sind viele Dinge, die uns, den Familien Schädler und Burkhart, gemeinsam am Herzen liegen. Und doch brennt jeder von uns auch für sein ganz eigenes Thema.



UMWELT

BERND SCHÄDLER

Wir haben Photovoltaikanlagen auf den Dächern, heizen mit Fernwärme aus Hackschnitzeln und gewinnen unseren Strom mit drei Blockheizkraftwerken. Mir ist es dabei wichtig, alle Energieverbräuche genau zu überprüfen und immer wieder neue Energieeffizienz-Maßnahmen umzusetzen.

ZUKUNFTSWEISENDE MOBILITÄT

LUCAS SCHÄDLER

E-Ladestationen direkt am Hotel und kostenlose Transfers mit dem E-Bus sind feste Bestandteile unserer Nachhaltigkeitsstrategie. Zudem sorgen wir mit Mitarbeiterwohnungen nahe der ROSENALP dafür, dass unsere Mitarbeitenden zu Fuß oder mit dem Rad zur Arbeit kommen können.



NACHHALTIGE BEZIEHUNGEN

SONJA SCHÄDLER

Mir ist besonders unsere menschliche Verantwortung wichtig – unseren Gästen, Mitarbeitenden, Partnern und unseren Lieferanten gegenüber. Ich nehme mir Zeit für die Menschen. Höre zu, führe Gespräche und stehe den Menschen zur Seite, die mir begegnen.



REGIONALITÄT

PHILIPP BURKHART

Kurze Wege, größere Frische und ein persönlicher Kontakt zu den Lieferanten. Das sind für mich überzeugende Argumente, die eindeutig für Produkte aus der näheren Umgebung sprechen. Zugleich unterstützen wir mit regionalen Produkten die Allgäuer Landwirtschaft.



BIODIVERSITÄT

BARBARA BURKHART

Die Natur um uns herum ist so einzigartig und wunderbar. Sie zu schützen und zu bewahren, liegt mir ganz besonders am Herzen. Als biodiverser Betrieb übernehmen wir Verantwortung für die Tier- und Pflanzenwelt im Allgäu und tragen zu ihrem Erhalt und Wachstum bei.



SOZIALE VERANTWORTUNG

FRANZI SCHÄDLER

Mein Herz schlägt für die Region und die Menschen, die hier leben. Die Unterstützung lokaler Unternehmen ist für mich selbstverständlich. Auch bei Aktionen wie dem Projekt „Taxi für Oberstaufen“ sowie der Unterstützung des „Familienzentrums Oberstaufen“ und des „Kinderhospizes Bad Grönenbach“ engagieren wir uns mit vollem Herzen.

so leicht.
so schön.



Wenn die Sonne hoch am Himmel steht und sich hell und leuchtend vor dem tiefen Blau des Sommerhimmels abzeichnet, zeigt sich der Allgäu-Sommer in seiner ganzen Pracht. Dann wirken die Wiesen noch satter und grüner, und das Wasser der herrlich erfrischenden Bergseen noch klarer. Dann zirpen Grillen im hohen Gras und Erde und Felsen speichern die Wärme des Tages für lange, laue Abende. Abende, die damit beginnen, dass die Sonne rotgolden über den Berggipfeln versinkt, und die sich irgendwann in einer sternklaren Nacht verlieren.

rosenalp.de