

NO 16

ROSEN



ZEIT

FRÜHJAHR/SOMMER 2019

**LUST AUF
SONNE!**

**GLÜCKSGEFÜHLE
WILLKOMMEN!**

Warum weniger
so gut tut

S. 4

Detox – kompliziert
oder ganz einfach?

S. 10

Personal Training –
der Weg zu mir

S. 18

Wunderbare
Wasserwelten

S. 22

rosenalp 



Wir setzen
auf Sonne

14



18

Personal Training –
der Weg zu mir



22

Wunderbare
Wasserwelten



10

Detox – kompliziert
oder ganz einfach?



Unsere
Kraftpakete

27

Unsere
Zimmer

32

Facts &
Figures

36

Ich schenk
mir was

38



04

Warum weniger
so gut tut

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP- GÄSTE,

jedes Jahr, wenn die Sonne an Kraft gewinnt und die Tage wieder länger werden, erfindet sich die Natur neu. Und immer wieder berührt und erstaunt es uns, welche Farbenpracht aus dem Wintergrau entsteht. Auch uns tut es ab und an gut, uns neu zu überdenken und neu zu erfinden. In dieser Rosenzeit wollen wir uns auf die Suche machen, Neues ausprobieren und festgefahrene Muster überprüfen. Gehen Sie mit uns gedanklich auf Entdeckungsreise. Finden Sie mit uns zusammen heraus, warum weniger so gut tut, warum der Körper hin und wieder auch eine innere Reinigung braucht und warum wir einfach einmal wieder gar nichts machen sollten. Lassen Sie sich von unseren Tipps und Ideen inspirieren, träumen Sie und entdecken Sie sich neu.

*Einen wundervollen Sommer wünschen Ihnen
Ihre Familien Schädler und Burkhart.*



Warum weniger so gut tut



Hand aufs Herz: Wie oft ist es ein „Mehr“, das uns antreibt? Ein Mehr an Aufmerksamkeit, Geld, Macht, Likes oder Möglichkeiten. Aber macht uns dieses „Mehr“ wirklich glücklich? Oder ist es nicht eigentlich längst schon zu viel?



Wir leben in einer faszinierenden Welt. Maximale Flexibilität, maximale Erreichbarkeit, maximale Möglichkeiten. Unser Leben ist durchgeplant. Wochen und Monate im Voraus. Wir sind eingebettet in digitale Systeme, die uns an Meetings, Geburtstage oder Treffen mit Freunden erinnern. Wir sind konfrontiert mit einer Vielzahl an Informationskanälen und Medien, die uns das Gefühl geben nichts zu verpassen, immer up to date zu sein und alles im Blick zu haben. Unsere Freunde weltweit und unser Netzwerk haben wir in unseren Smartphones immer bei uns. Über unseren Körper brauchen wir uns keine Gedanken zu machen, denn wir haben Uhren, die uns melden, wenn wir zu wenig Schlaf, zu wenig Bewegung oder zu wenig Pausen haben. Aber sind wir genau dafür eigentlich auch gemacht? Haben wir genügend Speicherkapazität für all diese Informationen, die tagtäglich auf uns hereinbrechen? Sind wir denn überhaupt in der Lage auch nur einen Bruchteil

dieser vielen wunderbaren Möglichkeiten, die wir uns geschaffen haben für uns zu nutzen? Oder ist es vielmehr so, dass diese Multioptionalität uns immer weiter wegbringt von uns. Dass dieses „zu viel“ an allem uns in Wahrheit ständig unter Druck setzt. Es gibt so viele Reisen, die gemacht werden sollen, so viele Blogs, die gelesen und Jobs, die ausprobiert sein wollen. Und dabei sehnen wir uns doch im Grunde alle nach weniger. Weniger Stress, weniger Nachrichten, weniger was ablenkt vom Wesentlichen. Wir schaffen uns Inseln. Wir nennen sie Quality time. Für uns. Für unsere Kinder und Familien. Denn im Grunde wissen wir, dass das wahre Glück in uns selbst und im unbeschwertem Zusammensein mit unseren Liebsten liegt. Die Welt, wie sie ist, zu ändern ist für den Einzelnen nur schwer möglich. Umzudenken und uns selbst wieder wahrzunehmen hingegen, ist ein Schritt, den jeder gehen kann. Bewusste Ernährung ist ein Anfang.

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“

ASTRID LINDGREN



WAS BEDEUTET WENIGER IN BEZUG AUF UNSERE ERNÄHRUNG?

INTERVIEW MIT ERNÄHRUNGSEXPERTIN PETRA SCHANTINI

Einfach die Hälfte weglassen?

PS: Zuerst sollten wir genau hinschauen, was wir essen. Und von dem, was uns nicht gut tut bzw. unserem Körper nicht entspricht, sollten wir weniger essen.

Woher wissen wir, was gut für uns ist?

PS: Lebensmittel, die naturgemäß wachsen sind gut. Unser Körper erkennt sie und kann sie richtig verwerten.

Hochgezüchtetes Getreide beispielsweise, bei dem der Reifungsprozess beschleunigt wird, verändert sich.

Das, was an natürlicher Reife fehlt, muss unser Körper bei der Verdauung mehr leisten. Das macht uns zu schaffen und führt zu Unverträglichkeiten.

Wir sollten uns fragen: Was wächst zu welcher Zeit in meiner Lebensumgebung? Um uns wohler zu fühlen, sollten wir auf regionale und saisonale Produkte achten.

Tatsächlich bietet sich uns eine unglaubliche Vielfalt an fertigen Gerichten in unserem Alltag. Wir müssen nicht mehr kochen, sondern nur zugreifen.

Das spart uns doch Zeit?

PS: Im ersten Moment ja. Trotzdem geht die Rechnung nicht auf. Lebensmittel zubereiten, sodass sie uns gut tun, braucht Zeit. Was wir auf die Schnelle essen, ist oft ebenso schnell zubereitet. Das bedeutet, unser Körper hat mehr Arbeit es zu verdauen. Nur wenn wir unser Essen selbst auswählen und zubereiten, haben wir eine gewisse Sicherheit, dass unser Körper das bekommt, was ihm gut tut.

Zwischenfazit: weniger Multioptionalität, weniger Hektik. Und wie sieht es mit der Nahrungsmenge aus? Was bringt es uns, wenn wir weniger essen?

PS: Unser Körper hat nur eine bestimmte Kapazität an dem, was er verstoffwechseln kann. Solange es uns gut geht, wir im Gleichgewicht und gesund sind, klappt das in der Regel auch.

Sobald wir aber aus dem Takt geraten oder Stress unseren Alltag bestimmt, kann der Stoffwechsel dieses Pensum nicht mehr bewältigen und beginnt im Bindegewebe einzulagern. Es entstehen Fettdepots. Und das wirkt sich schlecht auf unsere Gesundheit aus.

Weniger essen tut gut. Aber was lassen wir weg? Was belastet uns denn vor allem?

PS: Wir sollten darauf achten, nicht zu viele Lebensmittel zu uns zu nehmen, die unseren Körper übersäuern. Dieses zu viel an Säure überlastet den Körper und kann gesundheitliche Auswirkungen haben. Nicht nur für den Körper, auch für die Psyche.

Was kann eine Fastenkur leisten?

PS: Es ist ein Weg wieder ins Gleichgewicht zu kommen, ein Umdenken herbeizuführen und sich der eigenen Situation bewusst zu werden. Bei einer Fastenkur finden eine Reinigung des Körpers sowie eine Grundregulation des Bindegewebes statt. 95 % unserer Gäste sagen danach: „Mir geht es besser. Ich habe weniger Beschwerden. Die Verdauung funktioniert wieder und ich kann mich wieder besser bewegen.“



PETRA SCHANTINI
ERNÄHRUNGSEXPERTIN

Petra Schantini führt in der Rosenalp eine Praxis für Naturheilkunde. Sie ist Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin und begleitet die Rosenalp-Gäste auf einem ganzheitlichen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



DIGITAL

Offline is the new luxury

Ständige Stimulation durch digitale Medien bedeutet permanenter Stress für unsere Sinne. Die Folge: Unser Körper schüttet ununterbrochen Kortisol aus. Unser Tipp: konsequent Smartphone-Pausen einlegen, bewusst offline sein und gerade abends lieber einfach einmal wieder ganz analog zu einem Buch greifen.



STRESS

Ich mach dann mal nichts

Meist haben wir bereits einen genauen Plan, wie wir Pausen, Auszeiten oder freie Zeit gezielt für uns nutzen können. Aber wann machen wir eigentlich einmal überhaupt gar nichts? Nehmen Sie sich ganz bewusst Zeit zum Nichtstun. Zeit um das, was Sie gerade fühlen, sehen oder hören, ganz bewusst wahrzunehmen.

weniger



BALLAST

Ab jetzt: leichtes Gepäck

Nicht nur das, was wir uns vornehmen oder tun ist meist zu viel, auch was wir besitzen lastet auf uns. Dinge wollen genutzt werden und Erinnerungen gewürdigt. Einfache Regel: Wer jeden Tag mehr Dinge aussortiert, verschenkt oder spendet, als er mit nach Hause bringt, hat auf Dauer mehr Freiraum. Besonders effektiv: regelmäßige Rausschmeißtage.

FASTENKUREN IN DER ROSENALP



SCHROTHKUR

Mit weniger Essen zu mehr Energie

Die original Schrothkur entgiftet, entschlackt und stimuliert den Organismus. Durch ein starkes Kontrastprogramm, bei dem sich Phasen des Essens und des Fastens, der Ruhe und Bewegung, des Trinkens und Durstens und des Aufwärmens und Abkühlens abwechseln, werden immer neue Reize gesetzt. Die wechselnde Stimulation des Körpers regt die Selbstheilungskräfte an und führt so zur Linderung von Beschwerden – ganz ohne weitere Medikamente.

HEILFASTEN

Befreiungsschlag für Körper und Geist

Der Verzicht auf feste Nahrung setzt im Körper einen Reinigungsprozess in Gang. Auf diese Weise werden Schlacken, Giftstoffe und sogar seelische Belastungen abgebaut. Die Folge: ein neues, kraftvolles Wohlbefinden und mehr innere Ausgeglichenheit. Heilfasten stärkt das Immunsystem, wirkt sich positiv auf zu hohen Blutdruck, zu hohe Blutfettwerte und Magen-Darm-Beschwerden aus und es lässt die Pfunde purzeln.



BASENFASTEN

Runter mit den Pfunden

Eine Fastenkur, bei der man essen kann, bis man satt ist. Sie ist ideal, um den Säure-Basen-Haushalt des Körpers wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Folge: mehr Energie, schönere Haut, strafferes Bindegewebe, weniger Gewicht und besserer Schlaf. basenfasten nach Wacker® schafft ein neues Bewusstsein für gesunde Ernährung, ein besseres Geschmackempfinden und positive Effekte bei einer Vielzahl von Beschwerden.



Weitere Infos, Angebote und Pauschalen unter:

rosenalp.de/fastenkuren





Detox begleitet Sie ganz selbstverständlich bei Ihrem Rosenalp-Aufenthalt: in den Fastenkuren, aber auch in unserer Rosenalp Leichtküche.

DETOX

KOMPLIZIERT ODER GANZ EINFACH?

Detox-Kuren, Digital-Detox – ein jeder detoxt irgendwas und irgendwie. Detox ist ein echter Modebegriff und in aller Munde. Aber was bedeutet es genau und wie geht Detox wirklich? Rosenalp-Ernährungsexpertin und Heilpraktikerin Petra Schantini über das, was so exotisch klingt und dabei eigentlich ganz einfach ist.

Detox bedeutet übersetzt Entgiftung. Sprechen wir von einer Detoxkur, so ist damit eine Ernährung gemeint, die dem Körper hilft Schadstoffe loszuwerden. Stellt sich die Frage: Kann unser Körper das nicht auch ohne Hilfe? Normalerweise schon. Doch je mehr Schadstoffen der Körper ausgesetzt ist und je weniger wir auf eine ausgewogene Ernährung achten, desto schwerer fällt diese Aufgabe.

„Bei einer Detoxkur, wie beispielsweise dem Saft- oder Basenfasten, findet eine Grundregulation im Bindegewebe statt. Der Körper wird gereinigt und der Stoffwechsel angeregt“, so Rosenalp-Ernährungsexpertin Petra Schantini. „Man könnte auch sagen, Detox ist eine Art Rohrreinigung

im Körper, bei der von oben nach unten alles einmal kräftig durchgeputzt wird.“ In der Rosenalp-Naturheilpraxis begleitet die Heilpraktikerin die Rosenalp-Gäste auf Wunsch bei ihren Kuren und unterstützt die Entgiftungsorgane Leber, Nieren, Darm, Lymphgefäße und Haut mit homöopathischen Mitteln. Und zwischendurch einmal einen Detox-Drink, hilft das auch schon? „Wenn danach kein Schweinebraten folgt, ist auch der regelmäßige Genuss von grünen Smoothies bereits eine Unterstützung für den Körper“, ist sich die Ernährungsexpertin sicher. Noch einfacher funktioniert Detox im Alltag aber, indem wir Lebensmittel zu uns nehmen, die den Körper beim Entgiften unterstützen. Und die finden sich in jedem Obst- und Gemüseregal.

alltägliche
**DETOX-
WUNDER**



a)

INGWER

Ingwer ist ein echtes Allround-Talent: Er wärmt, regt die Verdauung und den Stoffwechsel an und beschleunigt so die Fettverbrennung. Auf diese Weise hilft er dem Körper, Giftstoffe schneller auszuleiten. Seine entzündungshemmende Wirkung schützt zudem vor Erkältungen.



b)

BIRNE

Birnen wirken entwässernd. Durch ihren hohen Gehalt an Kalium helfen sie, Wassereinlagerungen vorzubeugen oder bereits vorhandene abzubauen. Wie auch bei Äpfeln stecken hier die meisten Vitamine in der Schale. Darum Birnen möglichst immer mit Schale verwenden.



c)

ZITRONE

Durch die natürliche, harntreibende Wirkung der Zitrone wird die Ausscheidung von Giftstoffen gefördert. Die erfrischende Zitrusfrucht wirkt zudem antioxidativ und antibakteriell, und schützt uns auf diese Weise vor schädlichen, freien Radikalen oder Infekten.

**ZUHAUSE SELBST
MIXEN ODER BEIM
ROSENALP-FRÜH-
STÜCK GENIEßEN**

Zutaten für 1 Glas:

- 1 Handvoll Spinat
- 1 Handvoll Feldsalat
- ½ Apfel
- ¼ Banane
- ¼ Karotte
- ½ Zitrone
- 1 Scheibe Ingwer
- 1 Messerspitze Kurkuma
- 1 Kappe Brennesselpulver oder etwas frische Brennessel
- ¼ Birne
- ¼ Gurke
- 150 ml naturtrüber Apfelsaft
- 2 Eiswürfel

ROSENALP

**GREEN
DETOX
SMOOTHIE**

Zubereitung:

Alle Zutaten in den Mixer geben, gut durchmischen, anrichten und ganz frisch trinken.



**SOUL
SISTA
KITCHEN**

**WIE KREIERT
MAN DENN EIN
ROSENALP-GEWÜRZ?**

„Ein Gewürz sollte im besten Falle das Herz, die Seele und die Art des Kochens vereinigen. Man muss viel probieren, schmecken und testen. Bei der Rosenalp denke ich sofort an ein Gewürz, das man mit Wärme und Herzlichkeit verbindet.“ Sabine Ludhammer, Soulsistakitchen

Auch Gewürze sind wahre Detox-Künstler. Bei unserem Feelgood-Event im Juli holen wir mit den Gewürzen von Soulsistakitchen die ganze Welt in die Rosenalp. Probieren Sie, experimentieren Sie und kommen Sie auf den Geschmack.

Gleich anmelden:

[ROSENALP.DE/EVENTS](https://www.rosenalp.de/events)

Wir würden ja zu gerne wissen, was eigentlich der ganz eigene Rosenalp-Geschmack ist. Sollen wir beim Soulsistakitchen Feelgood-Event ein eigenes Rosenalp-Gewürz kreieren?

Jetzt abstimmen unter:

[FACEBOOK.COM/ROSENALP](https://www.facebook.com/rosenalp)

WIR SETZEN AUF SONNNE

VITAMIN D AUS DER NATUR



Wärmende Sonnenstrahlen auf der Haut sind einfach herrlich. Sie wecken die Lebensgeister, streicheln sanft und lassen Glücksgefühle Samba tanzen. Sonnenschein ist aber nicht nur ein Stimmungsmacher, er hält uns vor allem auch gesund. Rosenalp-Ärztin Dr. med. Cornelia Wörner über das Sonnenvitamin.

Was sind Vitamine eigentlich?

Dr. CW: Vitamine sind lebensnotwendige Stoffe. Unser Körper braucht sie zum Überleben, kann sie aber nicht selbst herstellen. Vitamine müssen daher über die Ernährung aufgenommen oder in seltenen Fällen über Nahrungsergänzungstoffe zugeführt werden.

Wie ist das beim Vitamin D?

Dr. CW: Vitamin D stellt unter den Vitaminen tatsächlich eine Ausnahme dar. Es ist das einzige Vitamin, das unser Körper selbst synthetisieren, also herstellen kann.

Und wie funktioniert diese Eigensynthese?

Dr. CW: Unser Körper stellt ein sogenanntes Provitamin D3 her. Dieses Provitamin wird in der Haut über die UVB-Strahlung der Sonne zu seiner wirksamen Form aktiviert. Diese

Eigensynthese ist die überwiegende Quelle unseres körpereigenen Vitamin D. Nur ca. 5 bis max. 20 % unseres Vitamin-D-Bedarfs kommen aus der Nahrungsaufnahme.

In welchen Lebensmitteln ist denn am meisten Vitamin D enthalten?

Dr. CW: Haupt-Vitamin-D-Lieferanten sind fette Seefische wie beispielsweise Lachs. Geringe Mengen an Vitamin D finden sich außerdem in Milchprodukten, Eiern und Fleisch.

Und wozu brauchen wir dieses Vitamin D vor allem?

Dr. CW: Vitamin D sorgt für ein stabiles Immunsystem. Zudem ist es für die Aktivierung der Muskelspannung notwendig und sorgt so dafür, dass wir nicht so leicht stürzen. Vor allem aber brauchen wir Vitamin D für den Erhalt der Knochenstruktur.



Regelmäßig raus an die Sonne ist also nicht nur wunderschön, sondern vor allem auch notwendig?

Dr. CW: Auf jeden Fall. Wie beschrieben, hängt die Aktivierung des Provitamins vom UVB-Anteil des Sonnenlichtes ab. Je tiefer die Sonne steht, desto weniger UVB-Anteil enthält das Sonnenlicht. Das bedeutet, gerade im Winter ist Sonnenlicht besonders wichtig für uns. Außerdem muss bedacht werden, dass das UVB-Licht direkt auf die Haut auftreffen muss. Kleidung und Sonnenschutzcremes verhindern die Aktivierung, Fensterglas absorbiert UVB sogar zu 100 %.

Und was passiert, wenn wir zu wenig Sonne abbekommen?

Dr. CW: Vitamin-D-Mangel führt bei Erwachsenen zur Osteoporose und zu einer Abnahme der Muskelspannung. Das bedeutet: zu einer erhöhten Sturzgefahr.

Vitamin-D-Substitution ist also in manchen Fällen notwendig?

Dr. CW: In jedem Fall bei älteren Menschen, bei Menschen die sich wenig unbedeckt der Sonne aussetzen, die einen hohen Lichtschutzfaktor benutzen oder an Osteoporose leiden. Babys benötigen in jedem Fall eine Vitamin-D-Substitution zur Rachitis-Prophylaxe.

DR. MED. CORNELIA WÖRNER

ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Ernährungsmedizin und Diabetologie. In ihrer Arztpraxis in unserem haus-eigenen Gesundheitszentrum begleitet sie die Rosenalp-Gäste während ihres Aufenthalts.



WISSENSWERTES ÜBER
VITAMIN D

Der empfohlene Vitamin D-Gehalt im Blut sollte bei mindestens 20 ng/ml liegen.

Je tiefer die Sonne steht, desto weniger UVB-Anteil enthält das Sonnenlicht und desto weniger Provitamin D kann über die Haut aktiviert werden.

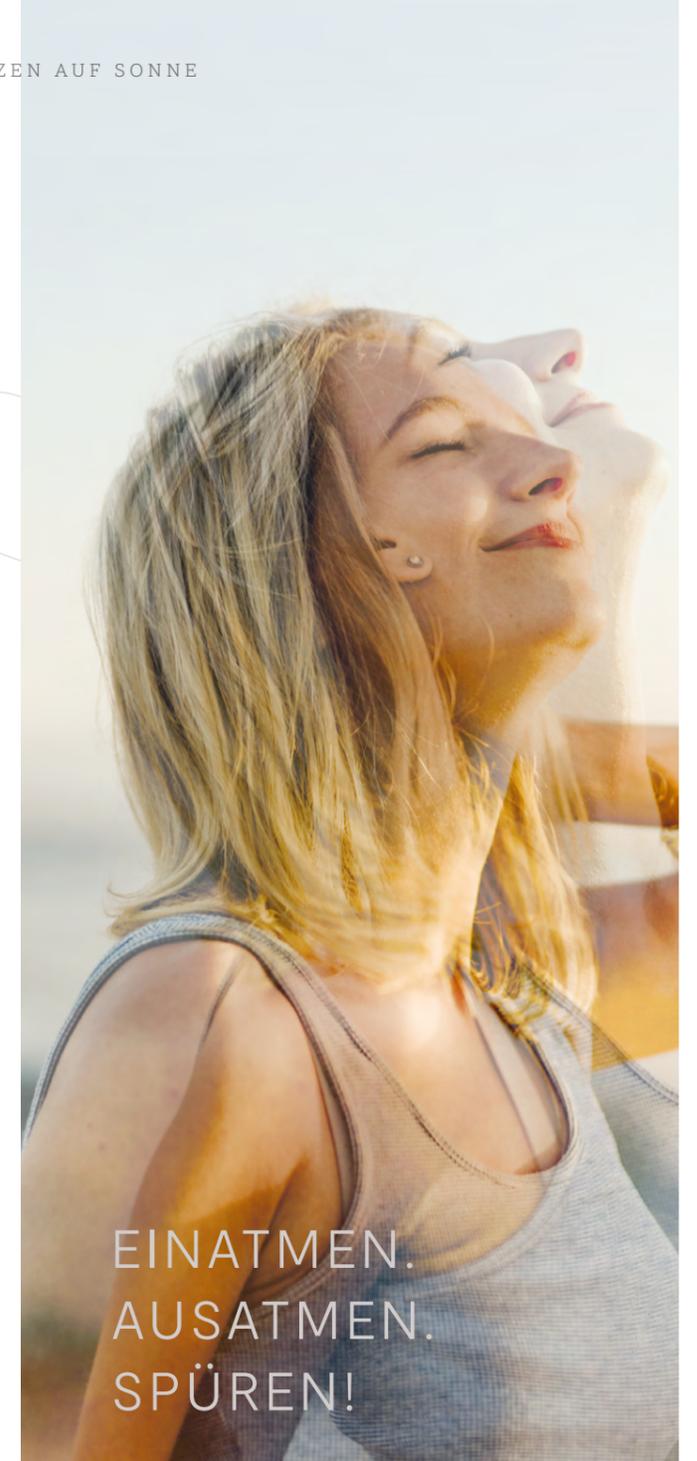
Nördlich des 31. Breitengrades (z. B. nördlich von Leipzig) liegt der UVB-Anteil des Sonnenlichts im Winter nahezu bei Null.

Ist eine Vitamin-D-Substitution notwendig, dann liegt die empfohlene tägliche Dosis bei mindestens 800 bis max. 2000 IE (je nach Alter und Ernährung)



„Die Sonne ist die Universal-arznei aus der Himmelsapotheke“

AUGUST VON KOTZEBUE



EINATMEN.
AUSATMEN.
SPÜREN!

Wir atmen. Ob wir uns das bewusst machen oder nicht. Bewusstes Atmen ist jedoch ein gesunder Weg zu Gelassenheit und Wohlbefinden. Aber woher wissen wir eigentlich, ob wir richtig atmen? Wir haben unsere Experten gefragt. Lesen Sie im Rosenalp Vitalguide, wie gesundes Atmen funktioniert und was es mit uns macht.

[ROSENALP.DE/VITAL-GUIDE/ATMEN](https://www.rosenalp.de/vital-guide/atmen)

Ein perfekt definierter Fitnesscoach. Sehr deutliche Ansagen. Und wir? Quälen uns durch schweißtreibende Fitnessübungen? Reines Klischee! Personal Training bedeutet in Wahrheit eben gerade nicht blind über alle Grenzen hinweg zu trainieren, sondern unsere Grenzen erst einmal zu verstehen.

PERSONAL TRAINING



INTERVIEW MIT UNSERER PERSONAL TRAINERIN MELANIA FINK

Melania Fink, Personal Trainerin in der Rosenalp, was bedeutet das, persönliche Grenzen kennen und verstehen zu lernen?

MF: Jeder Mensch ist anders. Typ, Alter, Figur, Vorgesichte. Es ist wichtig erst einmal Informationen zu sammeln. Oft kommen Menschen zu mir und wollen sofort loslegen. Dabei ist ihr Thema eigentlich, dass sie erst einmal zur Ruhe kommen müssen, bevor sie ihren Körper fordern können.

Wie startet so ein Personal Training?

MF: Wir machen Übungen und ich beobachte die Atmung und jede einzelne Bewegung. Die ganze Geschichte eines Menschen ist in seinem Körper zu sehen. Manchmal wird schon dabei klar, dass das eigentliche Thema nicht der Rücken ist, der vielleicht schmerzt, sondern beispielsweise die Knie.

Woran liegt es, dass die Selbsteinschätzung unserer Beschwerden oft nicht das eigentliche Problem trifft?

MF: Wir sind es gewohnt in unserem Alltag über Signale unseres Körpers hinwegzugehen. Erst wenn wirklich etwas zu viel oder zu wenig oder in Schiefelage ist und der Körper sich massiv zu melden beginnt, fangen wir an, uns wahrzunehmen.

Wieso spielt gerade die Atmung so eine entscheidende Rolle?

MF: Hier bekomme ich die meiste Information. Wenn ich jemanden atmen sehe, weiß ich was er für ein Typ ist. Die Atmung ist der Spiegel der Seele. Wenn wir falsch atmen, können wir weder Entspannung noch Kräftigung erreichen.

Das heißt, Personal Training in der Rosenalp bedeutet auch, atmen zu lernen?

MF: Richtig. Atme ich zu kontrolliert, ist keine Entspannung möglich, atme ich zu flach, fehlt die Stabilität für gezieltes Training.

Wie geht es weiter?

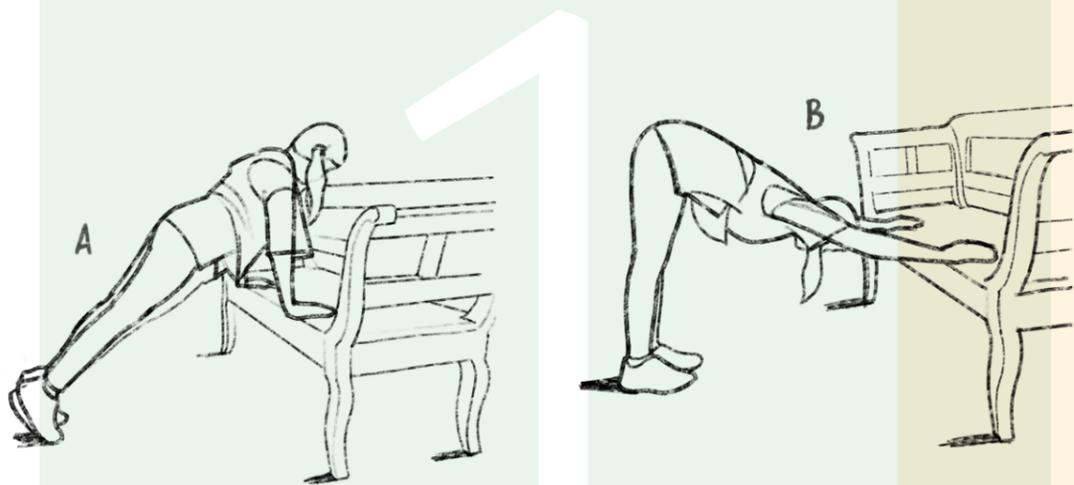
MF: Es müssen realistische Ziele gesteckt werden. Oft haben die Menschen ein Idealbild, das sie erreichen wollen, das ihrem Typ aber nicht entspricht. Dabei geht es eigentlich darum, Ziele zu definieren, die auch zu einem passen. Wichtig ist, wer abnehmen will, muss seinen Körper lieben. Es ist nicht zielführend zu sagen: Du gefällt mir nicht. Zielführend ist, anzuerkennen, wie wunderbar der eigene Körper ist und auch dankbar zu sein, dass er möglicherweise trotz Übergewicht beweglich ist. Wer abnehmen möchte, um seinem Körper das Leben leichter zu machen, hat die größten Chancen auf dauerhaften Erfolg.

Was nehmen wir im besten Fall aus einem solchen Personal Training mit?

MF: Viele Information über uns und eine neue Wahrnehmung unseres Körpers. Unsere Haltung ändert sich. In jeder Hinsicht. Wir sind motiviert weiter dran zu bleiben, auch zu Hause im Alltag, wenn der Personal Trainer nicht daneben steht.

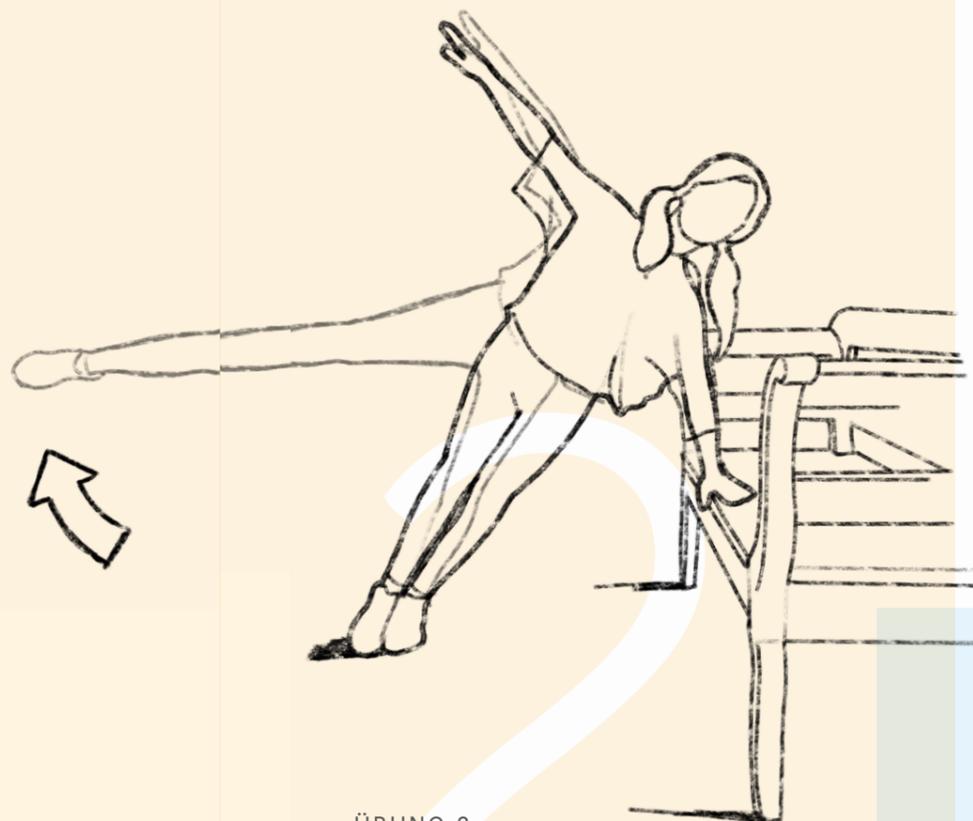
Workout to go

Kristallklare Luft. Der Duft von Sonne, Erde und Grün. Und ein herrlicher Blick auf Wälder und Wiesen. Bewegung in der freien Natur weckt unsere Sinne und ist eine Wohltat für Körper und Geist. Rosenalp-Fitnessexpertin Melania Fink hat drei wirkungsvolle Übungen zusammengestellt, die sich ganz unkompliziert bei jedem Spaziergang mit einbauen lassen.



**ÜBUNG 1
KRAFTVOLLE VERBEUGUNG**

Mit beiden Händen abstützen. Schultern, Ellbogen und Handgelenke sind dabei in einer Linie. Der Kopf ist ganz gerade in Verlängerung der Wirbelsäule. Bauch und Rücken sind fest. Mit einer Bewegung nach hinten bringen Sie den Kopf zwischen die Ellenbogen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen. Durch die Dehnung des Latissimus und des hinteren Oberschenkel- und Gesäßbereichs steigern Sie dabei zugleich Kraft und Beweglichkeit. Erleichtern Sie sich die Übung bei Bedarf, indem Sie die Knie etwas anwinkeln.



**ÜBUNG 2
STABILE BALANCE**

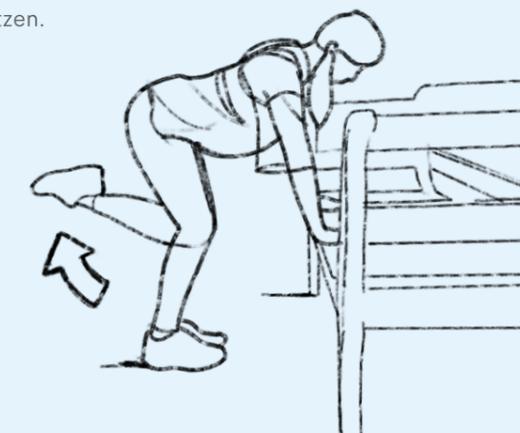
Stützen Sie sich seitlich ab. Der Kopf ist gerade in Verlängerung der Wirbelsäule und die Schultern sind nach unten gedrückt. Bauch und Rücken fest anspannen und das obere Bein mit kurzen, gleichmäßigen Bewegungen anheben und wieder absenken. Eine wirkungsvolle Übung, um die Bauch-, Rücken- und Oberschenkelmuskulatur zu stärken, und Stabilität und Balance zu trainieren.

—
Je nach Fitnesslevel empfiehlt es sich, von jeder Übung drei Sätze mit jeweils 8–20 Wiederholungen durchzuführen.
—



**ÜBUNG 3
GUT GEDEHNT**

Auf beiden Handflächen abstützen. Ein Bein anheben bis es mit Wirbelsäule und Kopf eine gerade Linie parallel zum Boden bildet. Standbein leicht gebeugt halten. Das angehobene Bein ab dem Knie nach oben abwinkeln, sodass die Fußfläche Richtung Himmel zeigt und wieder zurück in die Gerade gehen. Diese Bewegung mehrmals wiederholen. Dadurch wird besonders das Hüftgelenk gedehnt: ideal für Menschen, die viel sitzen.



MELANIA FINK

SPORT- & PERSONAL-
TRAINERIN IN
DER ROSENALP

Die gebürtige Mexikanerin bringt jede Menge Temperament und viele Jahre Trainererfahrung mit. Als ausgebildete Yogalehrerin, Pilates-, Fitness- und Faszi-Trainiererin nimmt sie die Menschen ganzheitlich in den Blick und begeistert damit die Rosenalp seit 13 Jahren.



ROSENZEIT
FRÜHJAHR/SOMMER 2019

WUNDERBARE
**WASSER
WELTEN**

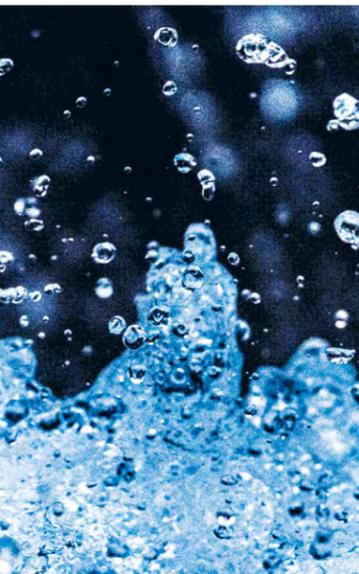


Leichtigkeit pur. Sie ziehen ruhig Ihre Bahnen im großzügig verglasten Rosenalp-Indoorpool. Schwimmen in Ihrem Tempo, nehmen sich Raum und Zeit. Zum Entspannen raus auf die Sprudelliegen im Außenpool. Bergsonne und kristallklare Luft atmen. Sein.



*„Alles ist aus dem Wasser entsprungen!
Alles wird durch das Wasser erhalten!“*

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



Wasser ist Leben, Wasser erfrischt, Wasser macht uns leicht und beweglich. Es umschmeichelt die Haut, trägt uns und vitalisiert Körper und Sinne. Es tut uns gut. Von außen wie von innen. In der Rosentalp erleben Sie Wasser in seiner schönsten Form.

Wasser mit Wirkung

Bereits vor 200 Jahren entdeckte der Allgäuer, Sebastian Kneipp die wunderbare Kraft des Wassertretens. Der heute weltweit berühmte Wasserdoktor machte zudem erfrischende, beruhigende oder stabilisierende Wickel, Waschungen und Güsse mit Wasser populär. Erleben Sie die heilsame Wirkung von Wasser in unserem Kneipp-

Gang, spüren Sie sich im Eiswasserbecken in jeder Faser und schenken Sie Ihrem Körper tiefe innere Ruhe und Kraft mit einem herrlich entspannenden Bad in unserem Hydrojet.

Geschmackvolle Erfrischung

Wasser ist nicht gleich Wasser. Schmecken Sie den Unterschied: Probieren Sie reines Quellwasser, Sprudelwasser, Magnesiumwasser, Granderwasser oder Wasser mit Geschmack durch Gemüse, Obst und Kräuter. Mal wohl temperiert, mal bewusst gekühlt. Wer in der Rosentalp das Wassertrinken für sich entdeckt, kann sein neues Wohlbefinden auch zu Hause im Alltag ganz einfach fördern und unterstützen.



so leicht.
so schön.

Die Rosentalp-Art Wasser zu genießen

TÄGLICH NEUE KREATIONEN

Unsere Ernährungsexperten zaubern jeden Tag einen neuen Geschmack in die erfrischenden Wasser im Rosentalp Spa. Durch Gurke, Birne, Ingwer, Ananas, Minze oder Limette wird Wasser zum echten Geschmackserlebnis.

BIO-TEE-GENUSS

Himmliche Helena, Saubere Bärbel und Engelein Ruth unterstützen die Schroth- und Heilfastenkuren. Weitere Bio-Kräutertee-Mischungen wie die Fesche Fini, der Brunftiga Rehbock oder die Sanfte Susi begleiten und bereichern Ihre Rosentalp-Zeit.

WASSER PUR

Magnesiumwasser, Stilles Wasser, gekühlt oder temperiert, Wasser mit Kohlensäure oder Quellwasser. Die Auswahl ist groß. Machen Sie den Test und finden Sie heraus, welches Rosentalp-Wasser Ihnen am besten schmeckt und am meisten gut tut.

GRANDER-WASSER

Dieses spezielle Wasser haben wir eigens für Sie ausgewählt. Ein belebtes Wasser, das sich positiv auf unseren Organismus auswirkt. Aber was macht es so besonders? Erfahren Sie mehr in unserem Vitalguide und entdecken Sie die besondere Wirkweise von Granderwasser.



Sprudelndes Baderlebnis

Hydrojet-Bäder sind echte Wachmacher. Ein vitalisierendes Badevergnügen in einer Massagewanne mit über 100 Wasserdüsen. Die pulsierende Massage durch die sanften Wasserstrahlen regt die Durchblutung an. Unser Körper strafft sich und wirkt frischer. Gleichzeitig wird die Muskulatur gelockert und entspannt, wir lassen los. Ein herrliches Gefühl von Leichtigkeit und Vitalität stellt sich ein. Hydrojet-Bäder können als Aromaölbad oder Thalasso-

bad genossen werden. Unser Tipp zum basenfasten: Gönnen Sie sich ein Basenbad mit Bürstenmassage. Durch das Bürsten verstärkt sich die entsäuernde Wirkung des Bades und die Haut wird wunderbar weich und zart. Unser kleines Geschenk: eine Körperbürste für Zuhause, damit Sie dieses Ritual und eine streichelzarte Haut auch im Alltag erleben können.

[ROSENALP.DE/ANWENDUNGEN](https://www.rosentalp.de/anwendungen)





Wie fühlt sich eigentlich Aqua-Fit in der Rosenalp an?

Sport im Wasser? Noch vor dem Frühstück? Ich werde die ganze Zeit ans Essen denken, vermute ich. Aber es kommt anders. Schon bei den ersten Takten der Musik spüre ich Lust auf Bewegung. Im Wasser fällt alles erstaunlich leicht. Es ist ein wenig wie tanzen ohne Boden. Trainerin Janina strahlt meine letzten Bedenken weg und spornt mich mit ihrer mitreißenden Art zu Höchstleistungen an. Mit jeder Bewegung strömt Energie durch meinen Körper. Ich finde meinen Rhythmus. Atme automatisch richtig. Das ist der Moment, in dem draußen die Morgensonne über die Berggipfel tritt und alles um mich herum in gleißendes Licht taucht. Sonnenstrahlen tanzen auf dem Wasser und brechen sich funkelnd in den kleinen Wellen. Ich fühle mich eins mit meinem Körper, spüre keinerlei Anstrengung, alles ist im Fluss. Mein Blick fällt auf die Berge. Erstaunlicherweise habe ich nicht einmal an Essen gedacht. Und auch jetzt zieht es mich nicht zum Frühstück, sondern nach draußen. Ich habe Lust zu wandern, mich zu bewegen, zu atmen und herauszufinden, wie die Welt rund um die Rosenalp von den Gipfeln aus betrachtet aussieht.



DIE FAKTEN

AQUA-FITNESS

Beim Aqua-Fitness wird der ganze Körper trainiert. Durch den Wasserauftrieb und den Wasserwiderstand ist dieses Training besonders effektiv und zugleich gelenkschonend. Die einzelnen Übungen zielen darauf ab, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer zu steigern. Im Vergleich zur klassischen Wassergymnastik werden beim Aqua-Fitness Übungen aus dem Aerobic- und Pilatesbereich eingebaut.

ROSENZEIT
FRÜHJAHR/SOMMER 2019

UNSERE KRAFTPAKETE

*Wonach sehnen Sie sich?
Einer gesünderen Lebensweise? Zeit, Ruhe
und Erholung? Einem größeren Wohlgefühl oder
Wellness in seiner schönsten Form? Suchen
Sie sich Ihr ganz persönliches Kraftpaket aus
und schenken Sie sich Zeit für sich.*



KRAFTPAKETE

ORIGINAL SCHROTHKUR OBERSTAUFEN



Die Schrothkur ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren zur Entgiftung und Entsäuerung des Körpers. Sie fühlen sich automatisch wohler, beugen Krankheiten vor und stärken Ihr Immunsystem, indem Sie Ihre Selbstheilungskräfte mit der Schrothkur aktivieren.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- ärztliche Anfangsuntersuchung und Abschlussgespräch
- Physiocheck
- manuelle Therapie, Rückenmassage, Naturmoorpackung (ab 14 Tagen)
- Körperpeeling mit basischem Salz
- Aromamassage 25 min.
(1 x bei 14 Tagen / 2 x bei 21 Tagen)
- Fußreflexzonenmassage (bei 21 Tagen)

21 Nächte ab € 3045,-
14 Nächte ab € 2128,-
Schnupperwoche:
7 Nächte ab € 1106,-

BASENFASTEN – DIE WACKER-METHODE®



Bewusst essen, gesund genießen und traumhaft entspannen mit basenfasten nach Wacker® in der Rosenalp.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x basenfasten Begrüßungspaket
- Einführungsgespräch
- 2 x 30 min. Beratungsgespräch
- basische Fuß- und Vollbäder
(2 x bei 4 Tagen / 3 x bei 7 Tagen,
4 x bei 10 Tagen / 5 x bei 14 Tagen)
- 1 x Basenpeeling
- 1 x Thalasso (bei 14 Tagen)
- 1 x Decléor Aromamassage Flow 25 min.
(ab 7 Tagen)
- Leberwickel

7 Nächte ab € 1197,-
10 Nächte ab € 1630,-
14 Nächte ab € 2226,-
inklusive basenfasten Diät
Schnuppertage:
4 Nächte ab ab € 756,-

SPECK MIT HEILFASTEN WEG



Das Detox-Heilfasten-Angebot! Heilfasten reinigt den Körper von innen, aktiviert den Stoffwechsel und stärkt Ihre Gesundheit. Unterstützt wird diese innere Entgiftung durch Detox-Algen-Wickel, die das Gewebe gezielt bearbeiten und Ihren Körper neu beleben. Thalasso regt den Stoffwechsel und die Durchblutung der Haut an.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 2 x Detox-Algen-Wickel
- 2 x Thalasso-Packung
- 1 x Körperbad

7 Nächte € 1148,-
inklusive Heilfastendiät

Optional bieten wir Ihnen Leberwickel begleitend zu Ihrer Heilfastenkur an. Das Equipment hierfür stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an die Spa-Rezeption.

METABOLIC BALANCE® – STOFFWECHSELPROGRAMM



Metabolic Balance® ist eine einfache Ernährungsumstellung und eine Investition fürs Leben! Das Programm basiert auf einem individuellen Ernährungsplan, der anhand Ihrer persönlichen Blutwerte erstellt wird. Mit diesem führen Sie dem Körper genau die Mineral- und Nährstoffe zu, die er benötigt, um in Balance zu sein. Das Ergebnis: nachhaltige Stoffwechselregulierung und Gewichtsabnahme!

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- Ärztliche Begleitung mit:
- Ärztlichem Eingangsgespräch
- Blutabnahme zur Bestimmung der erforderlichen Laborparameter
- Erstellung des individuellen Metabolic Ernährungsplans
- Erläuterung des Metabolic Balance® Ernährungsplans

7 Nächte ab € 1498,-
14 Nächte ab € 2688,-
inklusive individueller
Metabolic-Balance®-Kost

HEILFASTEN MEDICAL



Ihr Heilfastenplan in der Rosenalp enthält frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte, Tee und original Grandewasser. Die professionelle, ärztliche Betreuung ist in diesem Angebot inklusive.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- ärztliche Begleitung der Kur
(inklusive ärztlicher Anfangsuntersuchung und Abschlussgespräch, Blutanalyse der Stoffwechselwerte und Urinkontrolle)
- 1 x Colon-Hydrotherapie

7 Nächte ab € 1134,-
inklusive Heilfastendiät

Optional bieten wir Ihnen Leberwickel begleitend zu Ihrer Heilfastenkur an. Das Equipment hierfür stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an die Spa-Rezeption.

HEILFASTEN – MEER DER RUHE



Den Körper von innen reinigen, von Ballast befreien und den Stoffwechsel stärken in der Rosenalp. Spa-Anwendungen, Körperentgiftung mit Tees, Säften, Brühen und Wasser.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

1. Tag: 1 x Thalassopackung, anschließend Aromaölbad
2. Tag 1 x Decléor Relax (Gesicht)
3. Tag 1 x Detox-Algen-Körperwickel
4. Tag 1 x Aromamassage (Körper) 50 min.

7 Nächte ab € 1148,-
inklusive Heilfastendiät

Optional bieten wir Ihnen Leberwickel begleitend zu Ihrer Heilfastenkur an. Das Equipment hierfür stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an die Spa-Rezeption.

GESUND ABNEHMEN ZU ZWEIT



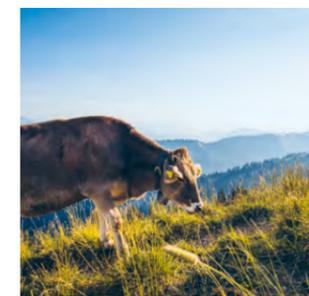
Sie haben sich unbemerkt von Ihrem Wunschgewicht entfernt? Kein Problem! Mit diesem Kraftpaket lässt sich Ihr Gewissen sicher schnell beruhigen. Ihr/e PartnerIn oder FreundIn und Sie können gemeinsam bei uns in der Rosenalp gegen die unerwünschten Pfunde ankämpfen.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x BIA-Messung
- Yoga in der Gruppe
- 1 x Hydration Express / Energie Express
- 1 x Fatburn & Slim-Wickel

7 Nächte ab € 1204,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

so leicht.
so schön.



Momente innerer
Ruhe. Spüren und
genießen Sie
das Jetzt.

KRAFTPAKETE



ROSENALP PERSONAL TRAININGS- UND GESUNDHEITSTAGE



Den eigenen Körper fordern und fördern durch gesundes Training und eine ausgewogene Ernährung. Das betreute Sport- und Aktiv-Programm in der Rosenalp bietet reichlich Raum für individuelles Training.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x Herz-Kreislauf-Check
- 2 x Personal Training 60 min.
- 1 x Bergsalzstempel-Massage
- 1 x Hydration Express / Energie Express

7 Nächte ab € 1316,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

LOSLASSEN & GENIESSEN



Gönnen Sie sich ein paar Tage Entspannung im Rosenalp Spa, tanken Sie neue Kraft und genießen Sie wundervolle Spa-Anwendungen!

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x Quick Release Face
- 1 x Aromaölbad
- 1 x Japanese Scalp & Shoulder Massage

7 Nächte ab € 1211,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

AUSZEIT ZU ZWEIT



Nehmen Sie sich mit Ihrem Lieblingsmenschen eine wundervolle Auszeit und lassen Sie sich rundum verwöhnen. Zeit haben für Gespräche und sich Gutes gönnen mit besonderen Behandlungen unseres Spa- & Beauty-Teams. Genießen Sie die Auszeit vom Alltag!

Dieses Angebot enthält pro Person:

- 4 x Frühstücksbuffet
- 1 x Frühstück auf dem Zimmer
- 1 x Aromamassage (Körper) in der Duo-Kabine

5 Nächte ab € 785,-
inklusive Halbpension

AKTIVURLAUB MIT PHYSIOTHERAPIE



In unserer hoteleigenen Praxis für Physiotherapie verhelfen Ihnen Stefan und Moritz Klarmann und ihr Team von Spezialisten zu neuer Vitalität. Unter den geschulten Händen unserer Therapeuten finden Sie tiefe Entspannung – und Ihre Gesundheit wird mit folgenden Leistungen gefördert:

- 1 x Physiocheck mit Erstbehandlung
- 1 x Wirbelsäulentherapie nach Dorn
- 1 x Rückenmassage
- 1 x Cranio-Sacral-Therapie
- 1 x Fußreflexzonenmassage

7 Nächte ab € 1351,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

ABNEHMEN MIT MEDCONTOUR & LEICHTKÜCHE



Sagen Sie Ihren Fettzellen & Cellulite Ade! Dank MedContour ist das nun möglich! MedContour – ein wirkungsvolles und schonendes Verfahren, um lokale Fettdepots und Cellulite in den Griff zu bekommen.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 3 x MedContour-Behandlung
- 1 x Körperpeeling mit basischem Salz
- 1 x Thalasso-Packung
- 2 x Power Plate à 10 min.

7 Nächte ab € 1617,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

RENDEZVOUS ZU ZWEIT



Gemeinsame Zeit ist kostbar, ist sie doch der Schlüssel zur Verbundenheit. Beim „Rendezvous zu Zweit“ knüpfen Sie ein noch engeres Band: Erleben Sie Gaumenfreuden bei unserem Candlelight Dinner und stoßen Sie bei Kerzenschein auf Ihre Liebe an!

- 2 x Halbpensionsmenü
- 1 x Candlelight-Dinner mit einem Glas Champagner
- 1 x Aromamassage 25 min. in der Duo-Kabine

3 Nächte ab € 507,-
inklusive Halbpension

WANDERERLEBNIS OBERSTAUFEN



Einfach durchatmen und die Natur genießen! Die gesunde Luft und das gesunde Klima in Oberstaufen macht Ihren Wanderurlaub perfekt. Hier erleben Sie die Vielfalt der Wanderregion noch intensiver.

In diesem Angebot sind folgende Leistungen enthalten:

- Geführte Wanderungen
- Wandertipps und Kartenmaterial für Ihre eigene Tour
- Wanderlunchpaket
- Wanderrucksack
- 1 x Energiemassage mit Moorstempel
- 1 x Hydration Express

7 Nächte ab € 1141,-
inklusive Rosenalp Leichtküche oder Halbpension

ALLGÄUER KURZAUSZEIT



Für alle, die sich spontan eine kurze Auszeit von den arbeitsreichen Tagen gönnen möchten. Einchecken, im Spa entspannen & genießen und erholt zurück in den Alltag starten.

- 1 x Quick Release Face
- 1 x Aromaölbad (bei 3 Nächten)

2 Nächte ab € 384,-
3 Nächte ab € 573,-
inklusive Halbpension

Weitere Kraftpakete
auf unserer Website unter

[ROSENALP.DE/ANGEBOTE-PAUSCHALEN](https://www.rosenalp.de/angebote-pauschalen)



ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN

UNSERE ZIMMER



ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN

Wie soll es sein, Ihr Rosenalp-Wohngefühl? Luxuriöses Design und Terrasse in Südlage direkt am Hotelpark? Oder träumen Sie von klarem Design, Holzböden und Sonnenbalkon? Sie und die Allgäuer Bergwelt, von Angesicht zu Angesicht? Suchen Sie sich Ihren Wohntraum aus.

Einzelzimmer

MOONLIGHT

ca. 18 m²

Einzelzimmer, Balkon, gute Ausstattung, Nordlage, Wohn-/Schlafraum, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Kleiderschrank, Bad (Dusche/WC), Haarföhn, Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 144,-
2-6 Nächte SCH/HF € 133,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 127,-

FELICIA

ca. 28 m²

Einzelzimmer, sehr exklusive Ausstattung, Balkon oder Terrasse, Südlage zum Hotelpark, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad (Dusche/WC), Haarföhn. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 178,-
2-6 Nächte SCH/HF € 167,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 161,-

SILVER MOON

ca. 26 m²

Einzelzimmer, exklusive Ausstattung, Balkon Nordlage, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad (Dusche/WC), Haarföhn. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 162,-
2-6 Nächte SCH/HF € 151,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 145,-

BACCARA

ca. 35 m²

Einzelzimmer, teilw. mit Verbindungstüre, sehr exklusive Ausstattung, Balkon od. Terrasse, Südlage zum Hotelpark, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad (Wanne bzw. Dusche/WC), Haarföhn. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 185,-
2-6 Nächte SCH/HF € 174,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 168,-

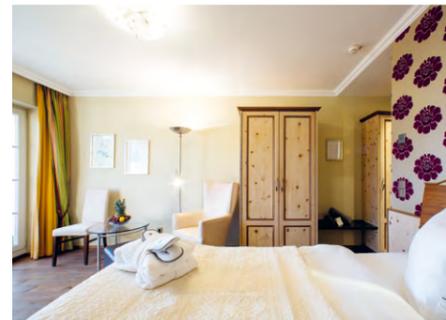
SYMPATHIE

ca. 27 m²

Einzelzimmer, sehr exklusive Ausstattung, Balkon Ost- oder Westlage, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobenschrank, Bad (Dusche/teilweise separates WC), Haarföhn. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 170,-
2-6 Nächte SCH/HF € 159,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 153,-

Warme Farben, viel Holz und liebevolle Details. Herzlich willkommen in Ihrem Zuhause auf Zeit.



ZIMMER

Doppelzimmer

PRINCESSE MARIE

ca. 30 m²

Doppelzimmer, exklusive Ausstattung, Balkon Nordlage, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur, Bad (Dusche/WC), Haarföhn. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 146,-
2-6 Nächte SCH/HF € 135,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 129,-

PRINCESSE LOUISE

ca. 31 m²

Doppelzimmer, sehr exklusive Ausstattung, Balkon oder Terrasse in Südlage zum Hotelpark, Wohn-/Schlafraum mit Holz- oder Fliesenboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobenschrank, Bad (Dusche/WC), Haarföhn. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 157,-
2-6 Nächte SCH/HF € 146,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 140,-

FINESSE

ca. 36 – 40 m²

Doppelzimmer, luxuriöse Ausstattung, überdachter Balkon, Südlage, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad (Dusche), separates WC, Haarföhn, Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 166,-
2-6 Nächte SCH/HF € 155,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 149,-

LA ROYALE

ca. 42 m²

Doppelzimmer, luxuriöse Ausstattung, Balkon, Südlage, Wohn-/Schlafraum mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad (Dusche), separates WC, Haarföhn. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 166,-
2-6 Nächte SCH/HF € 155,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 149,-



Licht, Leichtigkeit und ein
großzügiges Raumgefühl.
Fühlen Sie sich frei.

Suiten & Junior Suiten

ESCAPADE

ca. 32 m²

Juniorsuite, exklusive Ausstattung, Balkon Nordlage, großzügiger Wohn- und Schlafbereich mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Bad mit Wanne oder Dusche, WC, Haarföhn. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 150,-
2-6 Nächte SCH/HF € 139,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 133,-

PURITY

ca. 56 m²

Juniorsuite, äußerst komfortabel, überdachter Balkon in Südlage, 2 Schlafzimmer, Ankleideraum, Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad mit Dusche, Haarföhn, separates WC, Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 175,-
2-6 Nächte SCH/HF € 164,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 158,-

LA NOBLESSE

ca. 50 m²

Juniorsuite, äußerst komfortabel, Balkon Ost- oder Westlage, Wohnraum, Schlafzimmer mit Ankleideraum, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad mit Dusche, Haarföhn, separates WC. Zusatzbett möglich, teilw. Wintergarten. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 159,-
2-6 Nächte SCH/HF € 148,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 142,-

BEL AMOUR

ca. 70 m²

Suite, äußerst luxuriöse Ausstattung, Balkon/Terrasse in Südlage zum Hotelpark, Schlafzimmer, separater Wohnraum mit Sitzlandschaft, Holzboden, 2 x TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Haarföhn, Flur mit Garderobenzimmer, Bad mit Badewanne und Dusche, 2 Waschbecken und Bidet, separates WC. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 192,-
2-6 Nächte SCH/HF € 181,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 175,-

ELEGANCE

ca. 50 m²

Juniorsuite, äußerst komfortabel, Balkon Südlage, Wohnraum mit Holzboden, Schlafzimmer mit Ankleideraum, 2 x TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad mit Wanne, separate Dusche, Haarföhn, separates WC. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 185,-
2-6 Nächte SCH/HF € 174,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 168,-

MAGNIFICA

ca. 72 m²

Suite, äußerst komfortabel, überdachter Balkon Südlage, Wohnraum, Schlafzimmer, Garderobe mit Ankleide, Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Flur mit Garderobe, Bad mit Wanne und Doppeldusche, Haarföhn, separates WC, Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF EUR ... € 197,-
2-6 Nächte SCH/HF € 186,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 180,-

INFORMATIONEN

Für Informationen steht Ihnen unser Rezeptionsteam täglich zur Verfügung – telefonisch unter +49 8386 7060 oder per E-Mail unter info@rosenalp.de. Für alle Zimmerkategorien gilt: Die Reservierung einer bestimmten Zimmernummer oder einer bestimmten Etage ist nicht möglich – nur Kategorien sind buchbar.

Wir behalten uns ein Upgrade auf eine höhere Zimmerkategorie vor. Einige Zimmer können von den dargestellten Fotografien abweichen. Alle Preise verstehen sich pro Person und beinhalten die Rosenalp Inklusivleistungen. Die Oberstaufener Kurtaxe in Höhe von € 2,60,- pro Person / Tag wird separat berechnet.

VERPFLEGUNG

Alle Zimmer können alternativ zu Schrothkur oder Heilfasten (SCH/HF) mit folgender Verpflegung gebucht werden: Frühstück SCH/HF + € 6,- | basenfasten SCH/HF + € 2,-

Leichtküche SCH/HF + € 20,- | Halbpension SCH/HF + € 20,- | Metabolic Balance SCH/HF + € 20,- | Einzelzimmerzuschlag bei Doppelzimmern und Suiten € 40,- | Sie benötigen ein Zusatzbett? Bitte kontaktieren Sie uns direkt: info@rosenalp.de

INKLUSIVLEISTUNGEN

- Rosenalp Spa Fitnesspark mit Technogym- und Dr.-Wolff-Geräten
- Teilnahme am Aktiv- und Fit-Programm (Mo bis Sa)
- Geführte Nachmittagswanderungen (Mo bis Fr)
- Bademantel-Service, Badetücher, Badeschuhe, Personenwaage
- Oberstaufen-Plus-Card
- Transfer von und zum Bahnhof Oberstaufen bei Ihrer An- und Abreise mit der Bahn
- Freies Internet im Hotel (WLAN)
- Kostenfreier Verleih von DVD- und CD-Playern für Ihr Hotelzimmer
- Teebuffet für Schrothkur- und Heilfastengäste im Restaurant (7:00 bis 17:30 Uhr), Teestation im Spa; Grandwasser im Spa und im Fitness

- Morgendliche Tageszeitungen
- Ganzjähriges freies Parken auf dem Hotelparkplatz und in der Rosenalp Tiefgarage von 1. April bis 30. November
- Gesetzliche Umsatzsteuer

GESONDERT BERECHNEN WIR

- Das kurärztl. Honorar unseres Gesundheitszentrums Frau Dr. Wörner
- Kurpacker-Entgelt (€ 20,- pro Schrothkurpackung / Abrechnung erfolgt direkt mit der Kurpackerin)
- Kurabgabe der örtlichen Kurverwaltung Oberstaufen mit derzeit € 2,60 pro Person / Übernachtung
- Getränke bei allen Preisen und Arrangements
- Weibliche Hunde auf Anfrage € 25,- pro Tag ohne Futter
- Zusatzbett € 110,- pro Übernachtung / Frühstücksbuffet
- Tiefgarage € 10,- pro Übernachtung vom 1. Dezember bis 31. März
- Lichttherapie € 15,- / 12 Minuten
- Wander-Leihschuhe € 10,- / Tag

- Telefon- und Faxeinheiten
- E-Bikes € 25,- / Tag

Leistungsbeginn und -ende Das Zimmer steht Ihnen am Anreisetag ab 15:00 Uhr zur Verfügung. Am Abreisetag bitten wir Sie, das Zimmer bis 11:00 Uhr freizugeben. Die Hotelleistungen beginnen am Anreisetag um 15:00 Uhr. Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

Rücktrittsbedingungen

Eine Stornierung der Zimmerreservierung ist bis 14 Tage vor Anreise kostenfrei. Bei einer kürzeren Stornierung vor Anreise werden 80 % des bestätigten Preises in Rechnung gestellt. Bei einer vorzeitigen Abreise gilt dieselbe Berechnungsgrundlage. Sollte das Zimmer weitervermietet werden können, entstehen selbstverständlich keine Kosten. Fragen Sie bei der Zimmerreservierung nach der Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung. Bei Publikation der aktuellen Preisliste verlieren frühere ihre Gültigkeit.

Die Rosenalp in Zahlen

FACTS & FIGURES

270.000

LITER

Wasser fließen in den Rosenalp-Pools

5

E-TANKSTELLEN

unterstreichen den Nachhaltigkeitsgedanken in der Rosenalp

10

MITARBEITER

sind ausschließlich für das Rosenalp-Essen zuständig

NUR
400

KALORIEN

hat das köstliche Hirschrücken-Medaillon mit Schwammerl und Gemüse aus der Rosenalp Leichtküche

2.000

QUADRATMETER

pures Wohlgefühl im Rosenalp Spa

50+

JAHRE SCHROTHKUR

Die Rosenalp hat mehr als 50 Jahre Oberstauferer Schrothkur-Kompetenz

500

EURO

Damit hilft die Rosenalp ganz aktuell dem Kinderheim im benachbarten Kalzhofen beim Bau eines Pferdestalls für die Kinder

BOWLS

Sie sind bunt, gesund und echte Hingucker: Bowls. Auch Buddha-Bowls, Superbowls oder Breakfastbowls genannt. Rein kommt offensichtlich, was Spaß macht, schmeckt und gut für uns ist. Bowl kann also jeder, oder?

SOULSISTAKITCHEN...

...was sind diese bunten Bowls genau?

Am Ende des Tages sind es kreative Gerichte in einer Schüssel, die optisch toll angerichtet sind. Der Bowl-Trend soll vor zehn Jahren in einem amerikanischen Tex-Mex-Lokal geboren worden sein. Der Trend der Breakfast-Bowls wurde dann vor allem durch die Blogger- und Instagram-Szene verbreitet.

Was muss unbedingt rein in die Schüssel?

Je bunter, je gesünder – desto besser! Superbowls werden gerne mit Superfood kombiniert. Bei Frühstücksbowls beispielsweise mit Chia-Samen. Wie in jedem Gericht ist Ausgewogenheit genauso wichtig wie der Geschmacksaufbau der Zutaten.



AÇAÍ-BOWL

à la Soulsistakitchen

Zutaten für 2 Personen	Zubereitung
2 reife Bananen	Alle Zutaten in einen Mixer geben und auf höchster Stufe mixen. Das Mus in eine Schüssel geben, mit frischem Obst, Nüssen und Samen garnieren und sofort genießen.
2 Packungen Açaimus oder 2 TL Açai-Pulver	
2 EL Mandelmus	
1 Handvoll Tiefkühl-Beerenmischung	
Für das Topping Obst, Kokosflocken, Nüsse, Samen, Nussmus und Kokoschips nach Belieben	

Warum kommt ihr zum Feelgood-

Event in die Rosenalp?

Weil wir die Menschen, die Mitarbeiter und vor allem die Herzlichkeit in der Rosenalp so sehr schätzen. Dort haben wir kreative Köpfe mit offenen Ideen gefunden und das hat uns vom ersten Besuch an begeistert.

SAVE
THE
DATE

5.8.2019

KOCH-WORKSHOP MIT
SOULSISTAKITCHEN
IN DER ROSENALP-
KÜCHE

Entdecken Sie das Geheimnis bunter Bowls und erleben Sie, wie sich aus frischen Zutaten schnell und raffiniert gesunde Fotoschönheiten zaubern lassen.



ICH SCHENK MIR WAS

LIEBLINGSSTÜCKE STÖBERN BEI SONJA

Gastgeberin Sonja Schädler hat mit ihrer Boutique I-Düpfle im Herzen der Rosenalp einen Ort geschaffen, der glücklich macht. Hier findet jeder, was er sucht: ein schönes Gespräch, ein neues Lieblingskleid, eine Erinnerung – vielleicht sogar sich selbst.



HERZENSANGELEGENHEIT

Die Boutique I-Düpfle bildet nicht nur räumlich das Herz der Rosenalp, für Gastgeberin Sonja ist sie auch ein echtes Herzensprojekt. „Unsere Gäste können jederzeit zu einem Plausch vorbeikommen. Sie finden hier bei mir in der Boutique immer ein offenes Ohr,

eine unverbindliche, liebevolle Beratung und ihr persönliches I-Düpfle, das an die besondere Zeit in der Rosenalp erinnert: vielleicht eine Ergänzung zur Garderobe, ein Mitbringsel für zu Hause oder eine Belohnung für verlorene Pfunde.“

WAS MACHT GLÜCKLICH?

Geschenke an uns selbst. Ab und an gezielt ein Lieblingsstück erwerben. Wichtig: Die Botschaft muss stimmen. Vielleicht schenken Sie sich ihr nächstes Lieblingsstück einmal ganz bewusst als Belohnung für alles, was Sie tagtäglich leisten. Gastgeberin Sonja weiß genau, wie man so ein ganz besonderes Lieblingsstück findet: „Einfach mal etwas anprobieren, was man sich sonst nicht trauen würde.“ Die Rosenalp-Boutique ist der ideale Ort, um sich selbst neu zu entdecken.



MEHR ALS MODE

Sonja Schädler ist sich sicher: „Wer sich in seiner Kleidung wohlfühlt, hat ein positives Auftreten und strahlt Selbstsicherheit und Freude aus.“ Das persönliche Lieblingsstück der Gastgeberin aus der aktuellen Kollektion ist übrigens ein langes, florales weiß-blaues Hemdblusenkleid (siehe Seite 38). Typisch für die diesjährige Sommermode mit ihren weiten Schnitten, blumigen Farben und Mustern. Entscheidend bei der Auswahl ihres Sortiments sind für Sonja Schädler Qualität und hochwertige Materialien.



Die Hotelboutique in der Rosenalp ist täglich von 09:00-12:00 Uhr und von 16:00-18:00 Uhr geöffnet.

so. so leicht.
schön.

Ihr Wohlbefinden ist unsere Motivation. Mit Herz, Leidenschaft und Begeisterung spüren wir gesundheitsfördernde Innovationen auf um Ihnen in der Rosentalp die beste Auswahl an Möglichkeiten zu bieten, die Ihr Leben gesünder, leichter und noch schöner machen. Spüren Sie sich neu und entdecken Sie, welche Kraft in Ihnen steckt.

rosentalp.de