

NO 17

ROSEN



ZEIT

HERBST/WINTER 2019

**DAS GLÜCK
LIEGT IN UNS
SELBST**

Was bedeutet
Achtsamkeit?

S. 4

Kraftvoller Start
in den Tag

S. 10

Starker Rücken –
starker Auftritt

S. 12

Sauna: Mehr
als heiße Luft

S. 26

rosenalp 



Was bedeutet
Achtsamkeit?

04



18

Die Schrothkur
damals und heute



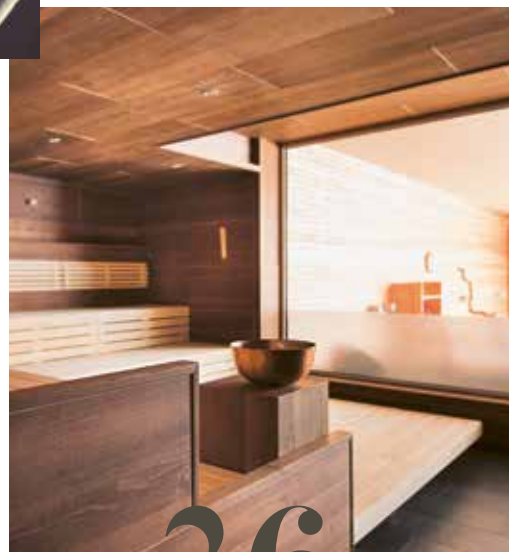
10

Kraftvoller Start
in den Tag



12

Starker Rücken –
starker Auftritt



26

Sauna: Mehr als
heiße Luft

Rücken-
Work-out

14

Baustelle
Bindegewebe

16

Unsere
Kraftpakete

22

Mein persönlicher
Kraftort

30

Unsere
Zimmer

33

Next Rosenalp
Generation

38

EDITORIAL

LIEBE
ROSENALP
GÄSTE,

wir lieben diese Zeit. Die ruhigen Novembertage – mal weichgezeichnet vom Sonnenlicht, mal Nebel umhüllt. Dann die ersten Flocken, der vorweihnachtliche Zauber und schließlich der glitzernde Allgäuer Bergwinter. Es ist eine Zeit, in der wir auf das Jahr zurückblicken, Bilanz ziehen: Was soll so bleiben? Was fehlt uns oder ist vielleicht auch zu viel? Es ist eine Zeit, in der wir zur Ruhe kommen und achtsam auf uns schauen. Und genau diese Achtsamkeit ist es auch, der wir in dieser „Rosenzeit“ nachspüren wollen. Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich, und wie lässt sie sich wirklich leben? Lassen Sie sich von unseren Antworten inspirieren. Hier in der „Rosenzeit“ und jederzeit bei uns in der Rosenalp in Oberstaufen.

*Einen wundervollen Winter wünschen Ihnen
Ihre Familien Schädler und Burkhart*



Was bedeutet Achtsamkeit?



*Überall heißt es: Sei achtsam mit deiner
Umwelt, achtsam mit deiner Zeit, achtsam
mit deinen Mitmenschen. Und vor allem:
Sei achtsam mit dir selbst.*



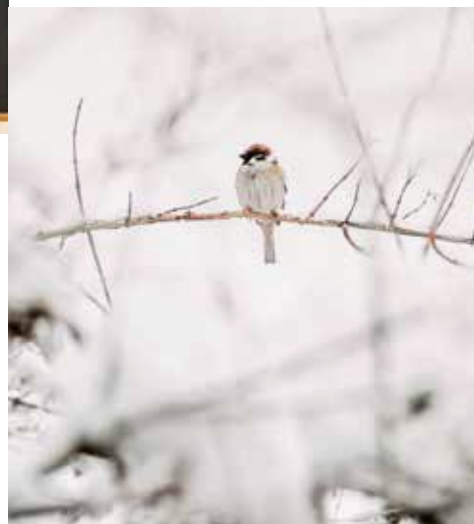
Was ist eigentlich genau gemeint mit Achtsamkeit? Um das herauszufinden, lohnt ein Blick auf unseren Alltag. Vor allem auf das viel gepriesene Multitasking. Wir haben gelernt, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, vermeintlich ohne dabei etwas zu vernachlässigen. Ein Beispiel: Wir nehmen uns Zeit für uns und gehen zum Joggen raus in die Natur. Weil wir aber eigentlich erschöpft sind, hören wir dabei laute Musik, um uns abzulenken. Und weil man beim Joggen schließlich vorwiegend die Beine und nicht so sehr den Kopf beansprucht, nutzen wir die freien Ressourcen und planen nebenbei gleich noch schnell das nächste Meeting. Perfekt. Nach 30 Minuten sind wir fit, fröhlich und vorbereitet. Wirklich? Wir haben zwar Dreierlei gleichzeitig erledigt, aber nichts davon bewusst erlebt. Wir haben nicht auf die Geräusche unserer Schritte auf Sand, Gras oder Waldwegen gelauscht und vor allem nicht auf uns selbst. Wenn unser Körper uns Erschöpfung signalisiert, sollten wir genau darüber nachdenken und nicht über das nächste

Meeting. Musik hören ist wunderbar – aber warum hören wir Musik beim Laufen? Warum hören wir nicht einfach Musik, um Musik zu hören? Und genauso ist es mit dem Meeting. Wenn wir beim Laufen im Kopf Pläne für unsere Arbeit machen, dann verwischen die Grenzen zwischen Arbeit und Freizeit, dann ist nicht mehr klar, ob ich jetzt gearbeitet oder entspannt habe? Jetzt denkt der eine oder andere kritische Geist vielleicht: schön und gut. Nur: wenn ich die Dinge nicht miteinander kombiniere, dann schaffe ich mein Pensum nicht! Gegenfrage: Ist dann möglicherweise das Pensum zu hoch? Tatsächlich versuchen wir, unser Leben zu optimieren, indem wir so viel wie möglich hineinpacken. Vielleicht wäre es aber einen Versuch wert, alles, was wir tun, einmal ganz bewusst zu tun, um dann zu schauen, wie viel tatsächlich in einen Tag hineinpasst. Denn Achtsamkeit entsteht ganz selbstverständlich immer dann, wenn wir dem, was wir gerade machen, unsere volle Aufmerksamkeit schenken.



„Denn das ist eben die Eigenschaft der wahren Aufmerksamkeit, dass sie im Augenblick das Nichts zu allem macht.“

JOHANN WOLFGANG VON GOETHE



ANLEITUNG ZUR ACHTSAMKEIT

INTERVIEW MIT DER HEILPRAKTIKERIN PETRA SCHANTINI

Achtsamkeit im Alltag zu üben, sich also immer ganz bewusst dem zu widmen, was man gerade macht: Das wäre ideal. Aber der Alltag stellt uns oft vor große Herausforderungen, und so gelingt es uns nicht immer, ohne Multitasking durch den Tag zu kommen. Welche Möglichkeiten gibt es, auch in turbulenten Zeiten achtsam zu sein?

PS: Die einfachste Möglichkeit, uns selbst Achtsamkeit zu schenken, ist, unsere Ruhezeiten zu respektieren. Das bedeutet, für eine ungestörte Schlafatmosphäre zu sorgen und ab einer bestimmten Uhrzeit auf Funkbelastung zu verzichten.

Was heißt das konkret?

PS: Konkret bedeutet das, eine Uhrzeit festzulegen, ab der das WLAN abgeschaltet wird und ab der wir uns nicht mehr mit Handy oder Laptop beschäftigen. Damit sorgen wir für eine Entspannung unserer Sinne und beugen einer Übersäuerung unseres Körpers durch Strahlung bzw. Stress vor.

Kann jemand, der sich schwertut, Achtsamkeit in seinen Alltag zu integrieren, bewusst Achtsamkeitsakzente setzen, um zumindest hin und wieder ganz bei sich zu sein?

PS: Auf jeden Fall. Wer beispielsweise ganz bewusst 15 Minuten am Tag an die frische Luft geht, der tut sich selbst schon viel Gutes. Wichtig ist allerdings, dass dabei nicht noch ein kurzer Einkauf erledigt oder ein Telefonat geführt wird, sondern dass in dieser Zeit das Gehen an der frischen Luft im Fokus steht. Am besten in der Nähe von Bäumen.

Was gibt es noch für Möglichkeiten?

PS: Schaffen Sie sich Inseln. Eine halbe Stunde in der Woche nur für sich. Wer diese Zeit besonders effektiv erleben will, gestaltet sich einen eigenen Raum.

Wie könnte so ein Raum aussehen?

PS: Dieser Raum muss nicht groß sein. Wichtig ist, dass es ein Raum ist, in dem SIE sich wohlfühlen. Mit Bildern, die SIE schön finden, mit Möbeln, die SIE bequem finden, Büchern, die genau IHR Geschmack sind, und Musik, die SIE glücklich macht. Es sollte ein Raum sein, in dem sich nur Dinge befinden, die guttun. Eine Oase im Alltag.

Und ganz wichtig: Wir müssen unseren Mitmenschen auch sagen, dass diese halbe Stunde oder Stunde in der Woche, die wir in unserem Raum verbringen, eine Zeit ist, in der wir nicht gestört werden wollen. Am besten ist es, mit allen Familienmitgliedern zu sprechen und zusätzlich ein „Bitte nicht stören“-Schild aufzuhängen. So haben wir die Chance, immer wieder eine ganz bewusste Zeit mit uns selbst zu erleben und uns auf sehr angenehme Weise Achtsamkeit zu schenken.

Gibt es auch so etwas wie „Achtsamkeit to go“?

PS: Achtsamkeit entsteht immer dann, wenn wir auf unsere einzelnen Sinne eingehen. Wenn wir uns einmal nur fragen, wie etwas riecht oder wie sich etwas anfühlt. Und wenn wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf scheinbar alltägliche Dinge richten. Auf diese Weise kann man in vermeintlich gewöhnlichen Dingen immer wieder kleine Wunder entdecken.



PETRA SCHANTINI

HEILPRAKTIKERIN

Petra Schantini hat 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.



Raum der Stille



GERÄUSCHE MÜSSEN DRAUSSEN BLEIBEN!

Ich hör jetzt einfach mal nichts.

Hand aufs Herz: Wann haben Sie zuletzt echte Stille erlebt? Stille ist rar geworden in unserer Welt. Und dabei tut sie uns so gut. Sie schärft unsere Sinne und entspannt uns. Keine Geräusche, das bedeutet Urlaub für unser Gehirn. Nichts, das in unsere Ohren dringt und verarbeitet werden will. Dafür jede Menge Raum für uns selbst, für Gedanken und Reflexion.

WEGE ZUM INNEREN GLÜCK

DIE IMBERG-RUNDE

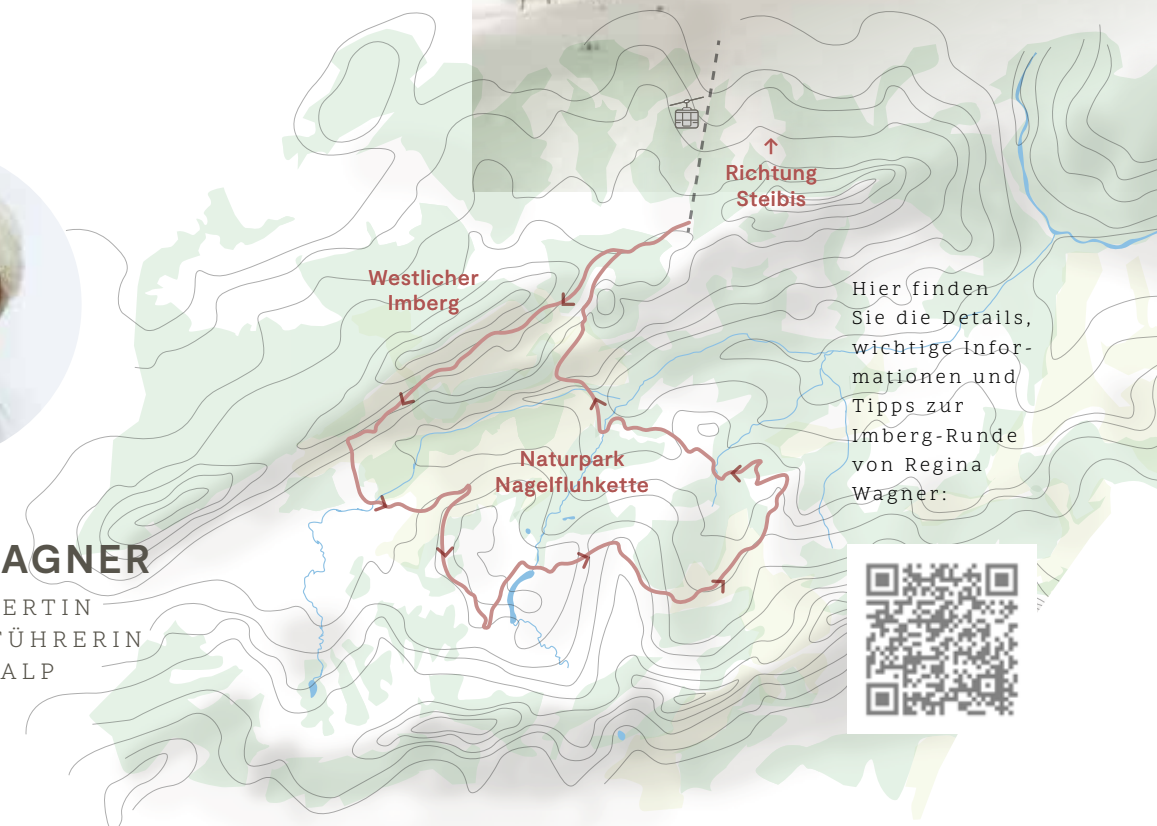
Eine Wanderung für die Sinne

Die Zeit in der Gondel hoch auf 1.200 Meter entschleunigt direkt. Oben angekommen, ist der Alltag fern und man selbst sich ganz nah. Der Weitblick auf die Berge ringsum und das idyllische Oberstaufen gibt Gelassenheit. Hier oben, weit über den Dingen, zeigt sich so mancher Gedanke in einem anderen Licht. Mächtig und imposant ragt der Hochgrat in den Himmel. Die eindrucksvolle Felsformation prägt nicht nur die Gegend, sondern auch den Blick – relativiert die Wahrnehmung und begeistert die Sinne. Waldwege führen bergan, die Lungen füllen sich mit Bergluft und Tannenduft, und das Herz schlägt zufrieden. Nach einer Rast bei der idyllischen Alpe Glutschwanden führt der Weg weiter Richtung Hörmoos. Auf der Hochebene liegt die höchste Schnapsbrennerei im Allgäu. Vorbei an der Hörmoos-Alpe und am herrlichen Hörmoos-See führt die Imberg-Runde Richtung Schneeloch und Falkenhütte und schließlich über Almwiesen und Wege zurück zur Bergstation Imbergbahn. Welch herrliches Gefühl: in der Gondel Richtung Tal zu schweben und zu spüren, wie der Körper nach der Anstrengung zur Ruhe kommt. In Herz und Gedanken wirken Gipfel, Sonnenglitzern und Waldduft nach und tun ihren Teil dazu – zum Glück in uns.



REGINA WAGNER

OUTDOOR-EXPERTIN
UND WANDERFÜHRERIN
IN DER ROSENALP



Hier finden Sie die Details, wichtige Informationen und Tipps zur Imberg-Runde von Regina Wagner:

ROSENALP KÜCHENCHEF
HELMUT BENG WEISS, WAS
UNSER KÖRPER BRAUCHT,
UM LEISTUNGSFÄHIG
ZU SEIN.



KRAFTVOLLER START

IN DEN TAG

„Wir sind zu schnell und zu ungeduldig!“ Rosenalp Küchenchef Helmut Beng bringt es auf den Punkt. Es lohnt sich, zehn Minuten früher aufzustehen und sich selbst und seinen Lieben ein Frühstück zu schenken, das zugleich eine Freude für die Sinne ist und eine perfekte Grundlage für den Tag. „Der Körper hat so

die Möglichkeit, bereits am Morgen ein kleines Reset durchzuführen und ins Gleichgewicht zu kommen. Das richtige Frühstück steigert zudem die Denk- und Konzentrationsfähigkeit“, so der Rosenalp Ernährungsexperte. Und mit den richtigen Zutaten schmeckt es obendrein himmlisch und macht glücklich!

1 BASENMÜSLI DELUXE



Das Basenmüsli Deluxe ist ein fester Bestandteil des Rosenalp Frühstücksbuffets.

Zutaten

- 200 ml Mandeldrink
- 200 ml Orangensaft
- 1 Messerspitze Zimt
- 1 Messerspitze Vanille
- 1 Portion Original Wacker®-Müsli

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

Alle Zutaten zusammen aufkochen. Danach das Original Wacker®-Müsli (Mischung aus einer zerdrückten Banane, einem geriebenen Apfel, 2 TL Erdmandelflocken, 1 EL Mandelblättchen und dem Saft einer halben Zitrone) unterrühren und alles zusammen noch einmal aufkochen. Das Basenmüsli Deluxe ist ein fester Bestandteil des Rosenalp Frühstücksbuffet.

2 NUSSIGES PORRIDGE



Für eine vegane, nicht basische Variante können die Erdmandelflocken auch durch Haferflocken ersetzt werden.

Zutaten

- 5 EL Bio-Erdmandelflocken
- 150 ml Quellwasser oder ungesüßter Mandeldrink
- 1 Banane
- ½ Apfel
- 1 EL Chia-Samen
- 1 EL weißes Mandelmus
- 1 EL Mandelblättchen
- Mark einer halben Vanilleschote

Zubereitung (ca. 15 Minuten)

Erdmandelflocken und Chia-Samen mit heißem Wasser oder Mandeldrink übergießen, umrühren und kurz quellen lassen. Mandelmus, Mark einer halben Vanilleschote, zerdrückte Banane und fein geriebenen Apfel dazugeben und unterrühren. Erdmandel-Porridge mit Mandelblättchen anrichten.

3 GEMÜSE- OMELETTE



Für eine deftige Variante können zusammen mit dem Gemüse auch Speckwürfel angebraten werden.

Zutaten

- 2 Eier
- 10 g Zwiebelwürfel
- 20 g rote Paprika
- 10 g Zucchiniwürfel
- 20 g Blumenkohlwürfel
- Schnittlauch, Petersilie
- Salz und Pfeffer

Zubereitung (ca. 10 Minuten)

Gemüsewürfel in eine Pfanne geben und leicht anbraten. Eier gut verquirlen, mit Salz und Pfeffer würzen, zum Gemüse in die Pfanne geben und langsam stocken lassen. Das Omelette ist fertig, wenn die Oberseite noch glänzt und sich die Unterseite bereits von der Pfanne abheben lässt. Mit frischen Kräutern anrichten.

STARKER RÜCKEN

STARKER AUFTRITT

Nicht ohne Grund sind wir dankbar für Menschen, die uns „den Rücken stärken“, „den Rücken frei halten“ oder uns „nicht in den Rücken fallen“ – unser Rücken schützt uns, trägt uns und gibt uns Halt. Gründe genug, um uns diese Region unseres Körpers einmal genauer anzuschauen.



Fast jeder hat sein persönliches Rückenthema. Nicht verwunderlich, denn wir sitzen einfach zu viel am PC, im Auto, bei Besprechungen. Auch der ständige Blick auf das Handy fördert Nackenschmerzen und eine schlechte Haltung. Dabei ist es gerade die Haltung, die so vieles in unserem Leben verändern kann. Unsere Haltung spiegelt unsere Gefühle. Sind wir niedergeschlagen, traurig oder kraftlos, sieht man das an unserem Körper: Es fehlt die Spannung, und wir sinken in uns zusammen. Wer eine schlechte Körperhaltung hat, strahlt genau das auch aus: Niedergeschlagenheit, Energielosigkeit und vor allem Unsicherheit. Doch das Ganze funktioniert zum Glück auch umgekehrt: Wir können unsere Stimmung durch unsere Körperhaltung aktiv steigern. Verbessern wir unsere Haltung, fühlen wir uns kraftvoller, und wir haben vor allem eine positivere Ausstrahlung. Um dauerhaft unsere Haltung zu verbessern, gilt es, den Rücken zu stärken. Gezielte Übungen zeigen schnell Wirkung und können ganz unkompliziert in den Alltag eingebaut werden. Auch können kleine Änderungen im alltäglichen

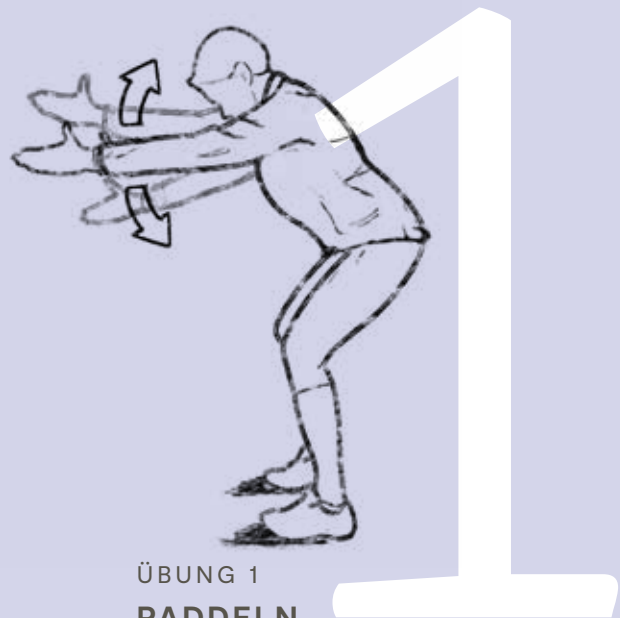
Ablauf viel zu einer besseren Haltung und so zu unserer Wirkung auf andere beitragen. Wer sich beispielsweise vornimmt, bewusst immer etwas weiter weg von seinem Zielort zu parken und ein paar Schritte mehr zu laufen, tut sich und seinem Körper automatisch etwas Gutes. Auch kann man sich die Macht der Gewohnheit zunutze machen und ab sofort beispielsweise bei jedem Griff zum Smartphone kurz die eigene Haltung überprüfen. Stärkt man den Rücken regelmäßig mit gezielten Übungen, beugt man Rückenschmerzen und Rückenproblemen vor und ändert ganz nebenbei seine Haltung und somit seine Wirkung auf die Welt. Denn wer anderen aufrecht und mit guter Haltung begegnet, fühlt sich selbst besser und wirkt automatisch kompetenter und selbstbewusster.

Stärken Sie Ihren Rücken mit unserem Aktiv- und Fitnessprogramm:

[ROSENALP.DE/AKTIVPROGRAMM-FITNESSPROGRAMM](https://www.rosenalp.de/aktivprogramm-fitnessprogramm)

Rücken-Work-out

Viele Rückenübungen lassen sich einfach und unkompliziert in den Alltag integrieren. Egal ob im Büro, zu Hause oder unterwegs. Wer sich zwischendurch die Zeit nimmt, sich selbst „den Rücken zu stärken“, der hat mit weniger Rückenproblemen zu kämpfen und verbessert Übung für Übung seine Haltung.



ÜBUNG 1
PADDELN

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Gewicht in der Mitte, Arme nach vorne oben gestreckt, Rücken und Oberkörper gerade halten und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Überstreckung im Nacken vermeiden).

Ausführung: Daumen abwechselnd Richtung Decke bewegen. Die Bewegungen dabei in der Schulter ausführen. Ellbogen gestreckt halten, Blick schräg nach vorne unten und den Rumpf während der Übungsausführung stabilisieren.

Dauer: 20 Sekunden paddeln, 10 Sekunden Pause. Das Ganze dreimal wiederholen.



ÜBUNG 2
STUMMER DIENER

Ausgangsposition: Schulterbreiter Stand, Gewicht in der Mitte, Rücken und Oberkörper gerade halten und Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule (Überstreckung im Nacken vermeiden). Die Arme sind angewinkelt (rechter Winkel), die Handflächen zeigen zueinander, und das Becken bleibt gerade.

Ausführung: Den Oberkörper abwechselnd und langsam nach rechts und nach links außen drehen. Der Blick geht dabei mit der oberen Hand mit. Auf jeder Seite ca. 5 Sekunden halten.

Dauer: Drei Sätze mit je 10-15 Drehungen.

„Motivation ist das, was dich starten lässt. Gewohnheit ist das, was dich weitermachen lässt.“

KARIN KALTMAYER,
ROSENALP FITNESS COACH



KARIN KALTMAYER

FITNESSFACHWIRTIN
UND FITNESSTRAINERIN
IN DER ROSENALP

Unser Experten-Neuzugang. Karin bringt mehr als 20 Jahre Trainererfahrung mit und verstärkt seit August 2019 das Rosenalp Trainerteam. Sie hat mit vielen neuen Kursen wie z. B. Zumba, Bodyweight und Autogenes Training das Rosenalp Sportprogramm erweitert, und so bieten wir inzwischen mehr als 40 Kurse und geführte Wanderungen pro Woche an.



ÜBUNG 3
VIERFÜSSLERSTAND

Ausgangsposition: Vierfüßlerstand, Oberkörper auf den Händen – oder bei instabilen Handgelenken auf den Fäusten – abstützen. Die Beine schulterbreit auf den Knien aufstellen und das Körpergewicht möglichst gleichmäßig auf Hände und Unterschenkel verteilen. Rücken und Kopf möglichst gerade in der Horizontalen halten.

Ausführung: Das rechte Bein gestreckt in Verlängerung zur Wirbelsäule anheben, Fußspitze anziehen und Ferse herauschieben.

Dauer: Ca. 5-10 Sekunden halten. Dreimal wiederholen.

Ziel: Steigerung auf bis zu eine Minute in drei Sätzen, jeweils auf beiden Seiten.

BAUSTELLE

BINDE- GEWEBE

„Wer schön sein will, muss lachen!“ Davon sind wir überzeugt. Noch leichter lacht es sich allerdings, wenn man nicht mehr unter lästigen Themen wie einem schwachen Bindegewebe leidet. Medical Beauty bietet hier effektive Möglichkeiten.



Signature-Wickel: Das Heiß-kalt-Prinzip

Bei dieser Methode wird der Körper starken, oberflächlichen thermischen Reizen ausgesetzt – mit dem Ziel, selbst seine Fettreserven anzugreifen. Das thermoaktive Körper-Treatment beginnt mit einer durchblutungssteigernden Sisal-Körpermassage, die ein wohliges Wärmegefühl aufkommen lässt und die Haut sensibilisiert. Dann folgt ein Wickel mit effektiven Natursubstanzen: Menthol, Koffein, Eukalyptus, Brennnessel und Basensalze. Die getränkten Bandagen werden dabei straff um Bauch, Beine, Po und Oberarme gewickelt. Nach der Einwirkzeit entsteht ein starker, oberflächlicher thermischer Reiz. Der Körper spürt die Kälte durch die Haut und versucht, sich selbst warm zu machen, indem er mit der Fettverbrennung beginnt. Die basischen Salze fördern dabei zusätzlich die Entsäuerung. Der Körper entschlackt, und das Gewebe wird gestrafft. Die Folge: ein glatteres Hautbild und ein sichtbarer Soforteffekt.



Radiofrequenztherapie: Verjüngungseffekt ohne Skalpell

Bei der Radiofrequenztherapie wird das Kollagen, das Stützgerüst unserer Haut, stimuliert. Durch Wärme ziehen sich die Fasern zusammen, und es kommt zum Shrinking-Effekt und somit zu einer Straffung des Gewebes. Durch diese Anregung der Kollagen-Produktion in den tieferen Hautschichten regeneriert sich das Hautbild auch in den Wochen nach der Behandlung kontinuierlich weiter. Die Konturen von Gesicht, Hals, Dekolleté, Oberarmen, Bauch, Beinen, Po und sogar der Hände können so deutlich verbessert werden. Radiofrequenztherapie, in Intervallen angewandt, ist ein sicheres und wirkungsvolles Verfahren ohne chirurgischen Eingriff und mit Langzeitwirkung: dauerhafte Hautverjüngung, bessere Hautelastizität und weniger Cellulite.

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



3 DREI FRAGEN AN



JACQUELINE HÄUSSLER
SPA- UND BEAUTY-LEITUNG
IN DER ROSENALP

Warum schwächt unser Bindegewebe überhaupt?

Das kann erblich bedingt sein oder hormonell, vor allem aber liegen die Ursachen in einer falschen Lebensweise: zu viel Zucker, zu viel Stress. Unser Körper ist übersäuert, schafft es nicht mehr, die Säure auszuscheiden, und lagert sie ein – in unserem Bindegewebe.

Was kann Medical Beauty leisten?

Medical Beauty kann das Hautbild stark verbessern. Die jeweiligen Treatments, in den empfohlenen Intervallen angewandt, sind im Zusammenspiel mit der hautspezifischen Heimpflege und unterstützenden Nahrungsergänzungsmitteln ein Garant für ein sichtbares, nachhaltiges Ergebnis. Sie sorgen für ein Mehr an Kollagen-Fasern und für ein besseres Stützgewebe.

Was kann ich darüber hinaus für mein Bindegewebe tun?

Die Ernährungs- und Trinkgewohnheiten optimieren, für die richtige Bewegung sorgen und eventuell den Hormonhaushalt anpassen. Das verbessert nicht nur unsere Ausstrahlung, sondern auch unser Wohlbefinden.

DIE SCHROTH- KUR



DAMALS UND HEUTE

Was mit Johann Schroth vor beinahe 200 Jahren seinen Anfang in Niederlindewiese in Schlesien nahm und durch Dr. Hermann Brosig nach Oberstaufen kam, ist noch heute einzigartig: die Schrothkur – eine Kur, die weder etwas mit Schrot und Korn noch mit einer Diät zu tun hat.

DER ANFANG EINER ECHTEN ERFOLGSGESCHICHTE

INTERVIEW MIT RITA SCHÄDLER

Sie haben die Anfänge der Schrothkur in Oberstaufen nach dem Zweiten Weltkrieg selbst miterlebt. Wie war das damals?

RS: Ganz am Anfang war die Schrothkur ein wirklich gut gehütetes Geheimnis in Oberstaufen. Keiner wusste genau, wie sie durchzuführen war. Nur ein kleiner, eingeschworener Kreis um Dr. Hermann Brosig wusste Bescheid. Dr. Brosig war von 1936 bis 1941 Kurarzt in Niederlindewiese in Schlesien. Hier hatte Johann Schroth einst die Schrothkur für sich und seine Patienten entdeckt. 1949 kam Dr. Brosig zu uns nach Oberstaufen und mit ihm die Schrothkur.

Sie gehören zu den Schrothkur-Pionieren in Oberstaufen. Waren Sie von Anfang an eine Eingeweihte?

RS: Nein, ganz am Anfang waren das keine zehn Personen, die zum Kreis der Eingeweihten gehörten, aber dann ist es mir schnell gelungen, Einblick zu bekommen.

Klingt aufregend.

RS: Ja, das war es auch, vor allem, als Oberstaufen dann 1956 die offizielle Anerkennung als Schrothkurort bekommen und das Ganze so richtig Fahrt aufgenommen hat. Ich habe eine Pension betrieben, und wir waren mit die Ersten, die von der Wirksamkeit des Naturheilverfahrens überzeugt waren.

Als Chefin einer der ersten Schrothkurbetriebe wissen Sie also, wie die Kur damals abgelaufen ist.

RS: Ja, das kann man mit heute nicht vergleichen. Zu essen gab es beispielsweise sechs Pflaumen, Sauerkraut, sechs Aprikosen oder Gemüsesuppe. Alles salzlos, fettlos und eiweißlos. Vor allem gab es einfach wenig zu essen. Abends vielleicht einen Toast mit Schnittlauch, in der Früh standen natürlich die Packungen auf dem Programm.

Klingt nicht nach viel Spaß.

RS: Doch, doch, die Gäste hatten sehr viel Spaß, denn damals gab es zur Schrothkur auch alkoholische Getränke: an Trinktagen trockenen Kurwein als therapeutische Maßnahme und an Trockentagen ein bis zwei Aufgestockte mit Wacholder zur Entwässerung. Da die Gäste ja wenig zu essen bekamen, war das auch direkt immer sehr belebend. Da haben die Gäste schnell nicht mehr gemerkt, dass sie eigentlich Hunger hatten. So war auch die Stimmung immer gut. (lacht) Ja, lustig war's eigentlich immer und sehr vergnüglich.

Und was war noch anders?

RS: Die Gäste haben viel weniger Sport gemacht. Spaziergehen, ja, oder auch mal eine leichte Wanderung, aber das war's dann auch schon. In den Siebzigerjahren wurde dann das Bewegungsprogramm mit moderaten Gymnastikstunden erweitert.

Auf den Punkt gebracht: Was waren die Hauptunterschiede zu heute?

RS: Im Kern ist die Schrothkur gleich geblieben, sie wurde aber behutsam an die Bedürfnisse der Gäste angepasst. Weil sich z. B. die Gäste heute mehr bewegen, ist die Trinkmenge angeglichen worden. Außerdem wird die Wirksamkeit der Kur heutzutage durch aktuelle Studien belegt, z. B. die positive Wirkung bei Diabetes.



RITA SCHÄDLER
SENIORCHEFIN
UND SCHROTHKUR-
PIONIERIN





*„Ohne Verzicht
kein Genuss,
ohne Reinigung
keine Heilung.“*

EMANUEL SCHROTH

Das vegane Detox-Naturheilverfahren ist aktueller denn je. Die Säulen der Schrothkur lauten: Schroth'sche Diät, Schroth'sche Schwitzpackungen, Trink- und Trockentage, Ruhe und Bewegung. Diese Grundprinzipien sind bis heute geblieben. Und doch hat sich einiges geändert über die Jahre. Schroth'sche Diät heißt zwar nach wie vor: salzarme, kalorienreduzierte und vorwiegend basische Küche ohne tierisches Eiweiß und Fett. Rosenalp Küchenchef Helmut Beng versteht es jedoch, trotz dieser Einschränkungen köstliche Gerichte zu kreieren. Er setzt auf saisonales Obst und Gemüse und eine raffinierte Würze durch garten-

frische Kräuter. So kann der Körper in Ruhe entgiften, und es schmeckt trotzdem. Die Schroth'schen Schwitzpackungen werden heute viel weniger als morgendliche Störung der Nachtruhe angesehen, sondern als ganz bewusstes Ritual mit wohltuender Wirkung zelebriert. Auch die Trink- und Trockentage werden heute anders wahrgenommen: War es früher vor allem der Alkohol, den die Kurgäste an diesen Tagen genossen, sind es heute Kräutertees, Wasser und Fruchtsäfte, die für einen geregelten Abtransport belastender Giftstoffe sorgen. Wein in Maßen ist nach wie vor erlaubt, wird heute aber im Rahmen des Detox-Gedankens oft bewusst weg-

gelassen. Vor allem die Ruhe- und Bewegungstage haben sich verändert seit Beginn der Schrothkur in den 1960er-Jahren.

Heute kann sich jeder sein ganz individuelles Sportprogramm zusammenstellen lassen oder je nach Tagesform spontan Kurse oder Wanderungen aus dem umfangreichen Sport- und Aktivprogramm auswählen. Auch an Ruhetagen bieten sich inzwischen ganz andere Möglichkeiten: Massagen, Wohlfühlbehandlungen oder auch die vielfältigen mentalen Entspannungsangebote tragen heute maßgeblich zum Wohlbefinden während der Schrothkur bei.

KRAFTPAKET

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.

21 Nächte ab € 3.192,-
14 Nächte ab € 2.240,-
Schnupperwoche:
7 Nächte ab € 1.155,-

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- ärztliche Anfangsuntersuchung und Abschlussgespräch
- Physio-Check
- Matrix-Rhythmus-Therapie, Rückenmassage, Naturmoorpackung (ab 14 Nächten)
- Physiotherapie 25 Min. (bei 21 Nächten)
- Körperpeeling mit basischem Salz
- Rosenalp Wellnessmassage 25 Min. (1 x bei 14 Nächten / 2 x bei 21 Nächten)

UNSER TIPP ZUR SCHROTHKUR AUS DER ROSENALP PYSIOTHERAPHIEPRAXIS:

DIE MATRIX-RHYTHMUS-THERAPIE

Diese Therapie wirkt von außen auf die Zellen und bringt die Eigenschwingung des Körpers wieder in den Takt. Zelluläre Mikroprozesse kommen in Gang, auf die Zellregeneration und Heilung angewiesen sind. Gewebe, Muskeln, Haut und Sehnen werden durchlässiger und geschmeidiger und nehmen wieder an den Gesundungsvorgängen des Körpers teil.



UNSERE KRAFT- PAKETE

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

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-Algenwickel, 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-Basenwickel
- 2 x Thalasso-Packung
- 1 x Slimyonik-Lymphdrainage

7 Nächte € 1.190,-
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.

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-Set
- Begrüßungsgespräch
- 1 x Einzelgespräch (bei 7 Nächten)
- Abschlussgespräch
- basische Fuß- und Vollbäder (2 x bei 4 Nächten / 3 x bei 7 Nächten)
- 1 x Basenpeeling
- 1 x Rosenalp Wellnessmassage 25 Min. (ab 7 Nächten)
- Leberwickel

4 Nächte ab € 808,-
7 Nächte ab € 1.246,-
inklusive basenfasten-Diät

Das Equipment für die Leberwickel stellen wir Ihnen kostenfrei zur Verfügung. Bitte wenden Sie sich an die Spa-Rezeption.

BASENFASTEN® MEDICAL



Essen, genießen, entschleunigen und dabei den Körper gründlich entsäuern und entlasten. Mit basenfasten nach Wacker® Medical erleben Sie bei uns einen basenfasten-Urlaub mit Vielfalt, Abwechslung und der therapeutischen Methode der Colon-Hydro-Darmreinigung.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x basenfasten-Set
- Begrüßungsgespräch
- Ernährungsgespräch
- Abschlussgespräch
- 1 x Colon-Hydro-Therapie
- 1 x Matrix-Rhythmus-Therapie
- 1 x basisches Vollbad
- 2 x basisches Fußbad
- 1 x Basenpeeling
- 1 x Rosenalp Wellnessmassage 25 Min.
- Leberwickel

7 Nächte ab € 1.421,-

Tipp: Bei Inanspruchnahme dieses Angebots ist eine professionelle Ernährungsberatung äußerst ratsam. Wir empfehlen Ihnen daher, die Terminvereinbarung für diese Beratung bei Ernährungsberaterin und Heilpraktikerin Petra Schantini (60 Min. zu € 120,-) gleich mit Ihrer Hotelzimmerbuchung vorzunehmen.

HEILFASTEN MEDICAL



Ihr Heilfastenplan in der Rosenalp enthält frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte, Tee und original Ganderwasser. 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-Hydro-Therapie

7 Nächte ab € 1.176,-
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 x Thalasso-Packung, anschließend Hydrojet-Bad
- 1 x Decléor Relax (Gesicht)
- 1 x Detox-Basenwickel
- 1 x Rosenalp Wellnessmassage 50 Min.

7 Nächte ab € 1.190,-
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 peu à peu von Ihrem Wunschgewicht entfernt? Kein Problem! Mit diesem Kraftpaket lässt sich Ihr Gewissen sicher schnell beruhigen. Gemeinsam mit PartnerIn oder FreundIn können Sie bei uns in der Rosenalp gegen die unerwünschten Pfunde ankämpfen.

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 1 x Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA)
- Yoga in der Gruppe
- 1 x St. Barth Loveliness / Pureness 40 Min.
- 1 x „Fatburn & Slim“-Wickel
- Teilnahme am Aktiv- und Fitprogramm

7 Nächte ab € 1.281,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

so leicht.
so schön.





KRAFTPAKETE

ROSENALP PERSONAL-TRAINING- UND GESUNDHEITSTAGE



Den eigenen Körper fordern und fördern durch gesundes Training und eine ausgewogene Ernährung. Das betreute Sport- und Aktivprogramm 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 / Énergie Express

7 Nächte ab € 1.393,-
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 Decléor Relax
- 1 x Hydrojet-Bad
- 1 x „Japanese Scalp & Shoulder“-Massage

7 Nächte ab € 1.288,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

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 Physio-Check mit Erstbehandlung
- 1 x Physiotherapie 50 Min.
- 1 x Rückenmassage
- 1 x manuelle Lymphdrainage
- 1 x Matrix-Rhythmus-Therapie

7 Nächte ab € 1.449,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

ABNEHMEN MIT MEDCONTOUR & LEICHTKÜCHE



Sagen Sie Ihren Fettzellen und Ihrer Cellulite Ade! Dank MedContour ist das nun möglich: Mit diesem wirkungsvollen und schonenden Verfahren bekommen Sie lokale Fettdepots und Cellulite in den Griff.

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 € 1.694,-
inklusive Rosenalp Leichtküche

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. Sie führen 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 die ärztliche Begleitung mit:

- ärztlichem Eingangsgespräch
- Blutabnahme zur Bestimmung der erforderlichen Laborparameter
- Erstellung des individuellen Metabolic-Balance®-Ernährungsplans
- Erläuterung des Metabolic-Balance®-Ernährungsplans

7 Nächte ab € 1.575,-
14 Nächte ab € 2.842,-
inklusive individueller
Metabolic-Balance®-Kost

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 Candle-Light-Dinner und stoßen Sie bei Kerzenschein auf Ihre Liebe an!

Dieses Angebot beinhaltet:

- 2 x Halbpensionsmenü
- 1 x Candle-Light-Dinner mit einem Glas Champagner
- St. Barth Harmony Teilkörpermassage in der Duokabine

3 Nächte ab € 540,-
inklusive Halbpension

AUSZEIT ZU ZWEIT



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

Dieses Angebot beinhaltet pro Person:

- 4 x Frühstücksbuffet
- 1 x Frühstück auf dem Zimmer
- 1 x St. Barth Harmony Teilkörpermassage in der Duokabine

5 Nächte ab € 840,-
inklusive Halbpension

ALLGÄUER KURZAUSZEIT



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

- 1 x Decléor Relax
- 1 x Rosenalp Körperpackung (bei 3 Nächten)

2 Nächte ab € 406,-
3 Nächte ab € 606,-
inklusive Halbpension

Weitere Kraftpakete finden
Sie auf unserer Website unter

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



Momente, in denen wir uns spüren und uns Gutes tun.

MEHR SAUNA ALS HEISSE LUFT

Schwitzen in der Sauna ist eine echte Wonne. Wohlige Wärme umhüllt uns und schenkt uns Geborgenheit. Jeder einzelne Muskel entspannt sich, und unsere Gedanken kommen langsam zur Ruhe. Ganz nebenbei stärken wir Herz, Kreislauf und Abwehrkräfte.

Sauna geht nicht eben mal schnell zwischendurch. Ein Saunatag ist umso wirkungsvoller, je besser er geplant ist. Denn auch hier ist das Geheimnis wahre Aufmerksamkeit. Schwitzen Sie bewusst. Spüren Sie, wie sich die Körpertemperatur erhöht und der Körper zu reagieren beginnt: Das Herz schlägt kräftiger, die Haut wird stärker durchblutet und rötet sich, die Muskulatur lockert sich. Wer die Reaktionen seines Körpers ganz bewusst wahrnimmt und nicht erst merkt, dass er schwitzt, wenn der Schweiß in Strömen rinnt, kann besser und schneller entspannen. Dieses Konzentrieren auf sich selbst und In-sich-Hineinhören ist eine effektive Möglichkeit, den To-do-

Listen des Alltags zu entkommen und die Gedanken zur Ruhe zu bringen. Neben der mentalen Reinigung finden in der Sauna auch Reinigungsprozesse im Körper statt: Die Haut wird revitalisiert und der gesamte Körper entschlackt. Gerade in der kalten Jahreszeit kann der Saunagang auch Erkältungen vorbeugen, da durch die hohen Temperaturen Schleimhäute in Nase, Rachen und Mund stärker durchblutet werden. Fazit: Richtig gemacht, ist der Saunagang nicht nur eine Wohltat für die Sinne, er kurbelt auch Kreislauf, Stoffwechsel und die körpereigene Abwehr an.

3 DREI FRAGEN AN

ROSHDI

WELLNESS-THERAPEUT
UND SAUNAMEISTER

Wann ist der richtige Zeitpunkt für einen Saunabesuch?

Dann, wenn man auch wirklich Zeit dafür hat und bereits in der Ruhe ist. Das bedeutet: Direkt nach einer schweren Mahlzeit oder nach einer anstrengenden Sporteinheit ist nicht der richtige Zeitpunkt für einen Saunagang. Auch völlig gestresst, hungrig oder durchgefroren sollte man nicht direkt in die Sauna gehen. Am besten erst einmal akklimatisieren und zur Ruhe kommen. Dann ist das Saunieren am effektivsten.

Was ist noch wichtig für einen gelungenen Saunabesuch?

Wichtig ist, dass man genügend Flüssigkeit zu sich nimmt. Am besten Wasser oder Tee. Und ganz entscheidend sind natürlich Pausen. Die Zeit, in der sich der Körper zwischen den einzelnen Saunagängen erholen kann, sollte großzügig bemessen sein. Was nicht heißt, dass man dabei die ganze Zeit liegen muss. Auch ein paar Schritte an der frischen Luft sind ganz wunderbar, am besten barfuß, dann wird das Nervensystem in den Füßen gleichzeitig stimuliert. Wer allerdings eine Schroth- oder Heilfastenkur macht, sollte währenddessen grundsätzlich nicht in die Sauna gehen.

Warum sind Yoga-Aufgüsse, Aufgüsse mit Klangschalen oder besonderen Düften so beliebt?

Düfte wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus. Sie machen gute Laune und sorgen für eine positive Einstellung. Beim Yoga-Aufguss ist es das Verharren in einer Position, das unsere Konzentration fesselt. Wir können uns nicht gleichzeitig mit zwei körperlichen Extremen auseinandersetzen. Konzentrieren wir uns auf diese Position, können wir die Hitze besser aushalten. Besonders beliebt ist auch der Aufguss mit Musik.



*„Ruhe im Innern, Ruhe im Äußern.
Wieder Atem holen lernen, das ist es.“*

CHRISTIAN MORGENSTERN

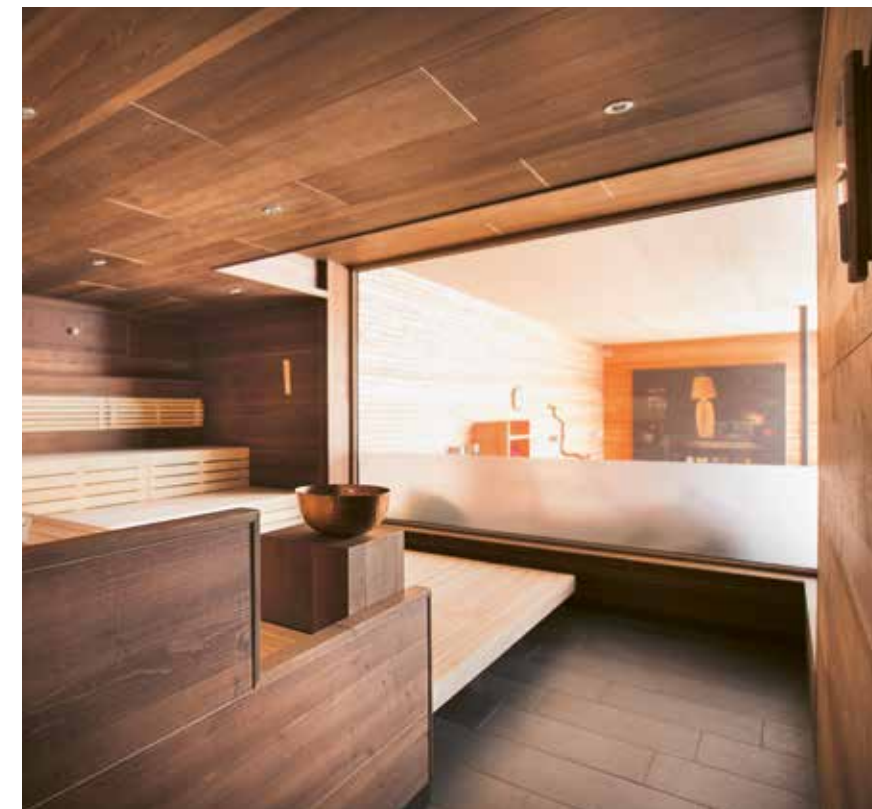
ROSENALP- RELAX-RITUAL



Außergewöhnliches Erlebnis: der Rosenalp Aufguss mit Japanischem Minzöl. Das naturreine Öl mit dem starken, frischen Duft erweitert die oberen Atemwege und lässt uns frei durchatmen. Eine gekühlte Augenmaske sorgt dabei zusätzlich für Tiefenentspannung.

GESUNDE ABKÜHLUNG

Die gesundheitsfördernde Wirkung des Saunabesuchs hängt auch mit dem Wechselspiel von Wärme und Kälte zusammen. Um zwischen den Saunagängen Kreislauf und Abwehrkräfte zusätzlich zu stärken, bieten sich Kneippanwendungen an. Im Kneippgang des Rosenalp Spa durchschreiten Sie abwechselnd hintereinander angeordnete Kaltwasser- und Warmwasserdüsen im Stop-and-go-Schritt. Die Kaltwassertemperatur liegt bei 10–15 Grad, die Warmwassertemperatur bei 35–37 Grad. Den Abschluss des Kneippgangs mit den Kneipp'schen Güssen bildet ein Armbad.



so leicht.
schön.

Beliebte Rosenalp Aufgüsse

BERGKRÄUTER

Wie ein tiefer Atemzug zwischen Gipfeln und Almwiesen. Die würzigen Bergkräuter wirken entspannend auf die Sinne und befreien sanft die Atemwege. In der Rosenalp beenden wir diesen Saunagang mit einem Salz-Peeling in der Dampfsauna.

LATSCHENKIEFER

Die ganze Kraft des Waldes. Latschenkiefer belebt und fördert die Durchblutung. Das kräftige Aroma unterstützt unser Immunsystem und stärkt gerade in der Erkältungszeit. Wir beenden diesen Saunagang mit einer wohltuenden Fichten-einreibung.

HEUBLUME

Der Duft von lauen Sommertagen und frisch gemähtem Heu. Als Saunaaufguss kann dieser herrliche Duft sogar von Allergikern ganz unbeschwert erlebt werden. Das liebeliche Heublumenaroma macht glücklich und wirkt lindernd und wohltuend.

MENTHOLKRISTALLE

Mentholkristalle sind ein naturreines Produkt. Ihr Duft nach frischer Minze befreit die Atemwege und kurbelt die Gefäßdurchblutung an. Ein erfrischendes Saunaerlebnis und ein idealer Aufguss in der kalten Jahreszeit zur Stärkung der Abwehrkräfte.

Mein persönlicher

KRAFT

„Wenn ich den Kopf frei bekommen möchte, dann gehe ich mit unserem Hund direkt von der Rosenalp aus auf die Salmaser Höhe.“

BERND SCHÄDLER

GASTGEBER &
GESCHÄFTSFÜHRER

„Ich war schon so oft dort oben und bin immer wieder aufs Neue beeindruckt von der grandiosen Schönheit der Natur. Dort oben ist es leicht, einfach einmal nichts zu denken. Die Sinneseindrücke sind so intensiv: Je nach Jahreszeit duftet es nach frisch gemähtem Heu oder nach Holz und Tannengrün. Im Frühjahr zeigt sich eine bunte Blütenpracht und im Herbst ein faszinierendes Farbenspiel. Und dann der Blick: vom Grünen bis zum Säntis. Die schönsten Gipfel und Bergzüge reihen sich hier aneinander. Diese Weitsicht macht es einem leicht, zur Ruhe und zu neuer Kraft zu kommen!“

ORT

„Das klingt vielleicht ungewöhnlich, aber mein persönlicher Kraftort ist mein Arbeitsplatz: die Rosenalp Rezeption.“

„Seit vielen Jahren bin ich hier Ansprechpartnerin unserer Gäste, und es ist immer wieder schön, zu sehen, mit wie viel Ballast die Menschen hier oft ankommen und wie zufrieden sie schließlich wieder abreisen. Im Laufe der Jahre haben sich tolle Freundschaften mit Gästen entwickelt. Diese engen Beziehungen geben mir Kraft. Ich kann hier etwas geben und bekomme so viel zurück. Vor Kurzem hatte ich einen Oberschenkelhalsbruch, und das hat sich in der Rosenalp Gemeinde wie ein Lauffeuer herumgesprochen, sodass ich Anrufe und E-Mails selbst aus Paris bekommen habe.“

BARBARA BURKHART

GASTGEBERIN &
GESCHÄFTSFÜHRERIN

**derweil
hau**

Zeit haben

**vergelts
Gott**

Allgäuer Dankesformel
und Abkürzung für „Vergelte
es dir Gott“

**kummet
widr**

„Es wäre schön, wenn
ihr wiederkommen
würdet!“

hofele

DAS Allgäuer Wort für
achtsam – auch vorsichtig
oder langsam

Schamitzl

Papiertüte – gibt's
in der Rosenalp fürs
Lunchpaket

WIR VERSTEHEN UNS

allgäuerisch / deutsch

griäß di

Allgäuerisch für
„Guten Tag“ (Ursprung:
„Grüß Dich Gott!“)

pfiad di

Verabschiedung auf
Allgäuerisch (kommt von
„Behüt dich Gott“)

**Fasnat-
zieschdag**

Brauchtumsfest am letzten
Tag der Faschingszeit.
Geht auf das 17. Jahr-
hundert zurück und gibt es
nur in Oberstaufen



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

1 Nacht SCH/HF € 151,-
2-6 Nächte SCH/HF € 140,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 134,-

FELICIA

ca. 28 m²

Einzelzimmer, sehr exklusive Ausstattung, Balkon o. Terrasse, in 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 € 188,-
2-6 Nächte SCH/HF € 177,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 171,-

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 € 167,-
2-6 Nächte SCH/HF € 156,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 150,-

BACCARA

ca. 35 m²

Einzelzimmer, teilw. mit Verbindungstür, sehr exklusive Ausstattung, Balkon o. Terrasse, in 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 € 190,-
2-6 Nächte SCH/HF € 179,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 173,-

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

Warme Farben, viel Holz
und liebevolle Details.
Herzlich willkommen!



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

PRINCESSE LOUISE

ca. 31 m²

Doppelzimmer, sehr exklusive Ausstattung, Balkon o. 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 € 162,-
2-6 Nächte SCH/HF € 151,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 145,-

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 € 171,-
2-6 Nächte SCH/HF € 160,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 154,-

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 € 171,-
2-6 Nächte SCH/HF € 160,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 154,-



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

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 angegebenen Preise gelten pro Person und Nacht und beinhalten die Rosenalp Inklusivleistungen. Die Oberstaufener Kurtaxe in Höhe von € 2,70 pro Person und Übernachtung wird separat berechnet.

VERPFLEGUNG

Alle Zimmer können alternativ zu Schrothkur oder Heilfasten (SCH/HF) mit folgender Verpflegung gebucht werden: Frühstück SCH/HF + € 11,- | basenfasten SCH/HF + € 16,-

Leichtküche SCH/HF + € 31,- | Halbpension SCH/HF + € 31,- 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 Fitprogramm (Mo. bis Sa.)
- geführte Nachmittagswanderungen (Mo. bis Sa.)
- Bademantelservice, Badetücher, Badeschuhe, Personenwaage
- Oberstaufen-Plus-Karte
- 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; Granderwasser im Spa und im Fitness

Suiten & Junior Suiten

ESCAPADE

ca. 32 m²

Junior Suite, exklusive Ausstattung, Balkon Nordlage, großzügiger Wohn- und Schlafbereich mit Holzboden, TV, Radio, Telefon mit Mailbox, WLAN-Internetzugang, Zimmersafe, Bad (Wanne bzw. Dusche/WC), Haarföhn. Zusatzbett möglich. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF € 154,-
2-6 Nächte SCH/HF € 143,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 137,-

PURITY

ca. 56 m²

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

1 Nacht SCH/HF € 180,-
2-6 Nächte SCH/HF € 169,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 163,-

LA NOBLESSE

ca. 50 m²

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

1 Nacht SCH/HF € 164,-
2-6 Nächte SCH/HF € 153,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 147,-

BEL AMOUR

ca. 70 m²

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

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

ELEGANCE

ca. 50 m²

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

1 Nacht SCH/HF € 190,-
2-6 Nächte SCH/HF € 179,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 173,-

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 (Wanne und Doppeldusche), separates WC, Haarföhn. Nichtraucherzimmer.

1 Nacht SCH/HF EUR .. € 203,-
2-6 Nächte SCH/HF € 192,-
ab 7 Nächte SCH/HF ... € 186,-

- • morgendliche Tageszeitungen
- ganzjähriges freies Parken auf dem Hotelparkplatz und in der Rosenalp Tiefgarage von 01. April bis 30. November
- gesetzliche Umsatzsteuer

GESONDERT BERECHNEN WIR

- kurärztliches Honorar unseres Gesundheitszentrums Frau Dr. Wörner
- Kurpacker-Entgelt (€ 20,- pro Schrothkurpackung, Abrechnung erfolgt direkt mit der Kurpackerin)
- Kurabgabe der örtlichen Kurverwaltung Oberstaufen mit derzeit € 2,70 pro Person und Übernachtung
- Getränke bei allen Preisen und Arrangements
- weibliche Hunde auf Anfrage € 25,- pro Tag ohne Futter
- Zusatzbett € 110,- pro Übernachtung inkl. Frühstücksbuffet
- Tiefgarage € 10,- pro Übernachtung vom 01. Dezember bis 31. März
- Lichttherapie € 15,- für 12 Minuten

- Leihwanderschuhe € 10,- pro Tag
- Telefon- und Faxeinheiten

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. Kann das Zimmer weitervermietet werden, entstehen selbstverständlich keine Kosten. Fragen Sie bei der Zimmerreservierung nach der Reiserücktritts- und Reiseabbruchversicherung. Bei Publikation der aktuellen Preisliste verlieren frühere ihre Gültigkeit.

Work-out an der Stange

Das Barré Concept ist Hollywoods Trend-Work-out und das Figurgeheimnis zahlreicher Supermodels.



Die Übungen an der Ballettstange sind etwas für Fortgeschrittene. Sie trainieren und dehnen den ganzen Körper effektiv, setzen aber auch eine gute Körperbeherrschung voraus. Personal Trainerin Melania Fink, die das Barré Concept in der Rosenalp anbietet, ist überzeugt von dem anspruchsvollen Ganzkörpertraining: „Beine, Bauch, Rücken, Arme – beim Barré Concept wird wirklich alles trainiert. Und weil das Training sehr dynamisch ist, also von einer Übung direkt in die nächste übergeht, bringt es einen so richtig in Schwung.“ Beim Barré Concept werden anspruchsvolle Dehnübungen und klassische Work-out-Übungen an der Ballettstange ausgeführt und durch den Einsatz von Hanteln und Pilates-Bällen noch effektiver gestaltet. Für die richtige Stimmung sorgen dabei die Rhythmen aktueller Hits.





DIE KREATIVE

Glückwunsch, Franzi! Die Jüngste der „Jungen-Wilden-Generation“ in der Rosenalp Familie hat ihre Ausbildung abgeschlossen. Und das genau im richtigen Moment. Pünktlich zum Startschuss für spannende bauliche Neugestaltungen in der Rosenalp kann die 20-jährige Tochter von Sonja und Bernd Schädler ihre Kreativität und Kompetenz als Bauzeichnerin in den Familienbetrieb einbringen.



DER ENTDECKER

Tirol, Luxemburg, Baden-Baden – Lucas erobert die europäische Hotel- und Gastroszene. Nach seiner Ausbildung zum Gastronomiefachmann hat der 23-jährige Sohn von Sonja und Bernd Schädler in den vergangenen Monaten in verschiedenen europäischen Topbetrieben unter anderem die Welt des Weins entdeckt und neueste Kulinarik-Trends aufgespürt. Derzeit bildet er sich weiter fort und besucht die Hotelfachschule Heidelberg.



DER ERFAHRENE

Seit mehr als zehn Jahren verstärkt Philipp das Kulinarik-Kompetenzteam der Rosenalp. Der 32-jährige Sohn von Barbara Burkhart gehört somit bereits zu den „alten Hasen“. Er ist ein absoluter Kenner der Rosenalp Ernährungsphilosophie, Experte für die Rosenalp Leichtküche und somit eine weitere wichtige Säule der Rosenalp Familie.

Next Rosenalp Generation

*Schön zu sehen, dass es weitergeht:
Alle drei Rosenalp Sprösslinge
unterstützen den Familienbetrieb
mit ihren Ideen und ihrer beruf-
lichen Kompetenz.*

Kristallklare Winterluft atmen und die ganze Schönheit der Allgäuer Bergwelt erleben. Ich sein, bei sich sein, mit beiden Beinen fest auf der Erde stehen. Den Moment ganz bewusst spüren und in Kleinigkeiten das Einzigartige sehen. Die eigene Kraft wecken und wieder neu beleben. Kommen Sie ins Gleichgewicht und entdecken Sie das Glück in sich.

rosenalp.de

so. so leicht.
schön.

