

NO 20

ROSEN



ZEIT

SOMMER 2022

DIE NEUE LEICHTIGKEIT

Wir machen
Gedankeninventur
S. 08

Herrlich leichter
Allgäu-Sommer
S. 15

Der große
Fastenkurencheck
S. 20

Kosmetik für
Männer? Ja, klar!
S. 28

rosenalp 

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE,

es heißt: Oft erkennt man das Glück nicht im Moment, sondern erst im Rückblick. Dem kann man mit einer bewussten Lebensweise, und der Aufmerksamkeit ganz im Moment, gut entgegenwirken.

Doch was für das Glück gilt, ist auch auf anstrengende Lebensphasen übertragbar. Manchmal wird einem erst im Nachhinein klar, was man in einer bestimmten Zeit geleistet hat. Im Moment fällt bei vielen von uns ab, was sich über die vergangenen Monate angesammelt hat.

Mit einem Mal geht es wieder mehr um uns selbst. Es tun sich wieder neue Räume und Möglichkeiten auf. Kurz: Es macht sich wieder Leichtigkeit breit. Für uns ein Anlass, diese neue Leichtigkeit gebührend zu feiern und sie in all ihren Facetten zu leben.

Wir wünschen uns, dass auch Sie die neue Leichtigkeit spüren – zu Hause und vielleicht schon bald bei uns in der ROSENALP.



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



28

Kosmetik für
Männer? Ja, klar!



Die neue
Leichtigkeit

04



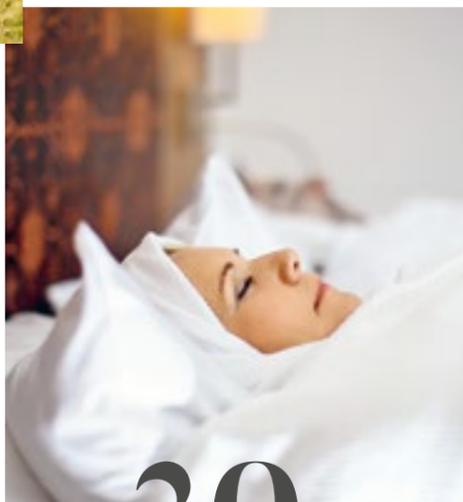
12

Öle &
Leichtigkeit



15

Herrlich leichter
Allgäu-Sommer



20

Der große
Fastenkurencheck

10 Schwimm
dich frei

14 Adults
only

26 Der
Kneipp-Gang

30 Beim
Leistungscheck

31 Grün in
der ROSENALP

34 Suite
Bel Amour Spa

37 Mit Lucas Schädler
im Golfzentrum
Oberstaufen

ROSENZEIT
SOMMER 2022

Lächeln Sie sich das Leben leicht



*Wie wohltuend und herrlich sich das Leben
anfühlt, wenn der Sommer kommt! Alles erstrahlt
in satten Farben, wohlige Wärme durchströmt uns
und wir spüren diese wundervolle Leichtigkeit.
Doch was tun, wenn uns herrliche Sonnentage
äußerlich beflügeln und sich in uns dennoch
keine Leichtigkeit breitmachen will?*





Ein entscheidender Punkt ist unser Perfektionismus, und ein wichtiger Schritt zu innerer Leichtigkeit ist es, nicht so streng mit sich selbst zu sein. Disziplin hat viel Gutes, gerade, wenn es um die tägliche Sporteinheit oder um gesunde Ernährung geht. Aber die Frage, ob eine Antwort auf eine E-Mail oder das Geschirr in der Spülmaschine auch mal bis morgen warten kann, sollten wir ab und an auch danach beantworten, wie es sich gerade besser anfühlt.

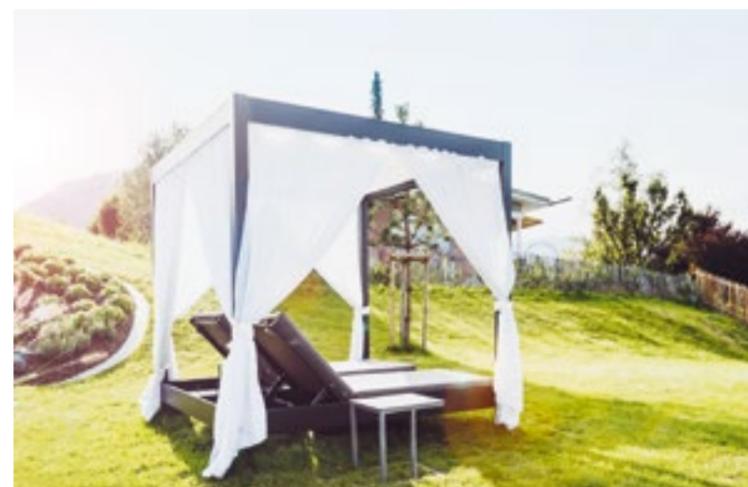
Bitte recht freundlich

Ein weiterer Baustein des Gesamtkunstwerks Leichtigkeit, ist unsere Haltung anderen gegenüber. Nicht ohne Grund heißt es: Ein Lächeln ist der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen. Und es ist immer wieder erstaunlich, wie oft das Leben und unsere Mitmenschen zurücklächeln, wenn wir ihnen freundlich begegnen. Das soll nicht heißen, dass wir immer versuchen sollten, es anderen recht zu machen. Im Gegenteil: Ein klares Nein trägt oft zu mehr Leichtigkeit bei. Nehmen wir uns ab und an Zeit für Reflexion, für ein Hineinspüren in uns

selbst, um uns unsere Grenzen bewusst zu machen, schenkt uns dies in den entscheidenden Momenten die nötige Klarheit und den Mut für ein freundliches Nein.

Aufschieberitis? Nein danke!

Ein weiterer, hartnäckiger Gegenspieler innerer Leichtigkeit, ist unser Drang zum Aufschieben unangenehmer Dinge. Wer mehr Leichtigkeit in sein Leben bringen will, achtet ganz bewusst darauf, alles Herausfordernde möglichst zeitnah zu erledigen. Zu guter Letzt ist es die Muße, die uns oft zur Leichtigkeit fehlt. Spazierengehen ist ein wundervolles Ritual, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Nicht mit dem Handy am Ohr oder in Gedanken im nächsten Meeting, sondern ganz bewusst und ganz bei sich. Wer dabei dem eigenen Atem nachspürt, den Rhythmus seiner Schritte und all die Schönheiten am Wegesrand wahrnimmt, der wird reich beschenkt und erlebt Momente wohltuender Unbeschwertheit. Denn nicht nur das Glück, sondern auch die Leichtigkeit liegt im Hier und Jetzt.

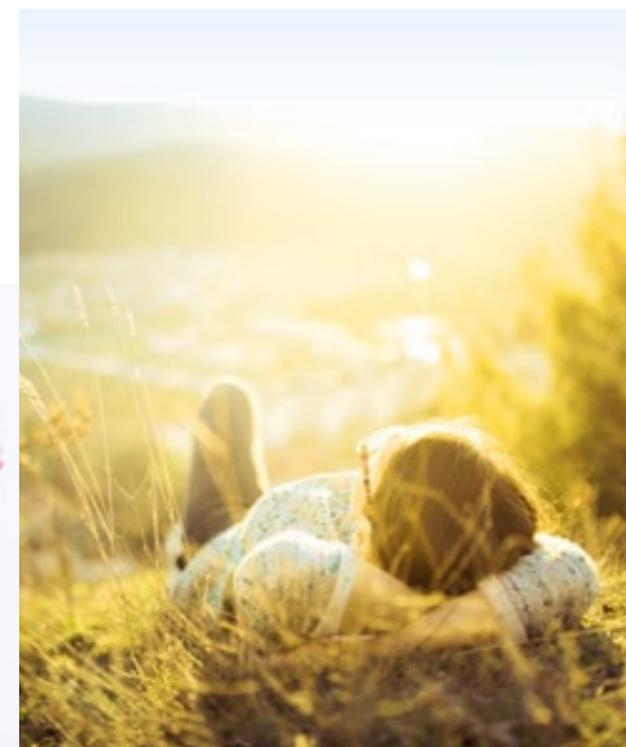
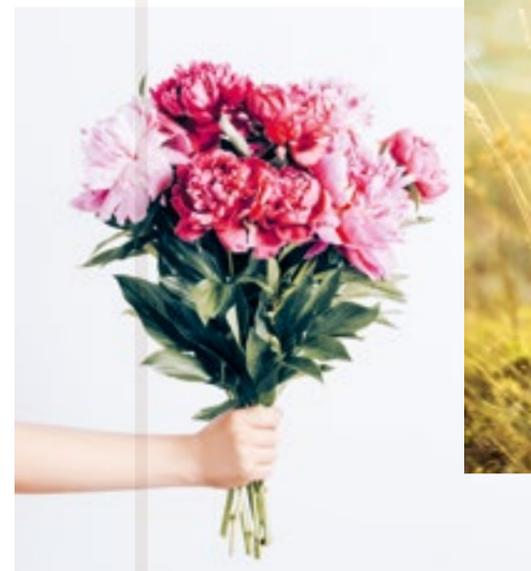


„Das Leben leicht tragen und tief genießen ist ja doch die Summe aller Weisheit.“

WILHELM V. HUMBOLDT

ROSENZEIT

SOMMER 2022



MEHR LEICHTIGKEIT

1.

LEICHT UMS HERZ
Gutes tun

Es kommt nicht immer darauf an, genau an der Stelle etwas zurückzugeben, an der man etwas bekommen hat. Manchmal geht es auch darum, an anderer Stelle zu geben. Wenn jeder dann gibt, wenn er kann, und dort, wo er gerade ist, bekommen alle etwas ab – auch von der Leichtigkeit.

2.

WIRD SCHON WERDEN
Vertrauen stärken

Wir können nicht alles kontrollieren und haben auch nicht immer alles selbst in der Hand. Ein Tipp für mehr Leichtigkeit: wenn wir keinen Einfluss auf etwas haben, bewusst ins Vertrauen gehen und zuversichtlich daran glauben, dass es gut wird.

3.

WER BRAUCHT DENN SO WAS?
Ausmisten

Leichtigkeit fängt oftmals im Kleiderschrank an. Wer mit Entschlossenheit Altes aussortiert, schafft Platz für Neues und reist künftig mit leichterem Gepäck – oder findet Spuren früherer Leichtigkeit, an die sich anknüpfen lässt.

LEICHTIGKEIT IM KOPF

WIR MACHEN GEDANKEN- INVENTUR

*Jeder kennt sie: Gedanken, die immer wiederkommen,
die sich einfach nicht abschütteln oder wegdenken lassen.
Die Frage ist: Wohin damit? Wir fragen Melania Wopperer-Jara,
Personal und Mental Coach in der ROSENALP.*



*„Wir sind zu kopflastig.
Wir denken über die Dinge
nach, wenn es darauf an-
käme, sie zu spüren.“*

ANSELM GRÜN



Schließen Sie die Augen und denken Sie sich an einen Lieblingsort in der Natur.

Spüren Sie die warmen Sonnenstrahlen und den sanften Sommerwind, der über Ihre Haut streichelt. Es duftet herrlich frisch nach Grün und Wiesenblumen. Sie lauschen dem entfernten Gesang von Waldvögeln und dem leisen Plätschern eines Bächleins. Ganz bewusst berühren Sie das zarte Gras und den warmen Boden. Sie spüren, wie Ihr Atem ruhiger wird und die Gedanken zur Ruhe kommen. Bunte Schmetterlinge tanzen über den Blüten, und einer setzt sich ganz nahe bei Ihnen auf eine Wiesenblume. Fasziniert betrachten Sie das wundervolle Wesen, seine vielen Farben, sein einzigartiges Muster und seine feinen Härchen. Keine seiner noch so zarten Bewegungen entgeht Ihnen. Das Sonnenlicht lässt ihn immer wieder in neuen Farben schimmern und seine Fühler erkunden geschickt und emsig die Umgebung. Sie sind ganz bei sich und ganz im Moment. Jetzt breitet der Schmetterling vorsichtig seine Flügel aus und hebt ab. Sie verabschieden sich von ihm und blicken ihm entspannt hinterher, bis er sich in den bunten Rausch der Sommerwiese mischt und nicht mehr zu sehen ist. Öffnen Sie langsam die Augen und fühlen Sie Ruhe, tiefe Entspannung und neue Klarheit.

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

3 DREI FRAGEN AN



**MELANIA
WOPPERER-JARA**

PERSONAL & MENTAL COACH

Was können wir tun, wenn sich immer wieder dieselben Gedanken melden?

MWJ: Wichtig ist, dass wir versuchen, nicht gegen diese Gedanken anzukämpfen. Es geht darum, sie anzunehmen und dann liebevoll in eine Schublade zu legen, um für einen Moment Ruhe einkehren zu lassen.

Kann man schlechte Gedanken wegatmen?

MWJ: Wenn wir uns auf unseren Atem konzentrieren, sind wir mit unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt, nicht bei unseren Gedanken. Unser Atem verbindet Körper, Geist und Seele. Wenn wir bewusst in die tiefen Räume atmen, streicheln wir uns von innen.

Wie kann eine Meditation oder eine Gedankenreise helfen?

MWJ: Dabei neutralisieren wir unsere Gedanken: Wir nehmen sie wahr – bewerten sie aber nicht. Meditieren ist, wie in einem stürmischen Meer mit vielen Wellen zu tauchen. Wir wissen zwar, dass die Wellen da sind, aber wir bewegen uns im ruhigen Bereich darunter. Das gibt uns Ruhe und hilft uns, uns zu fokussieren.

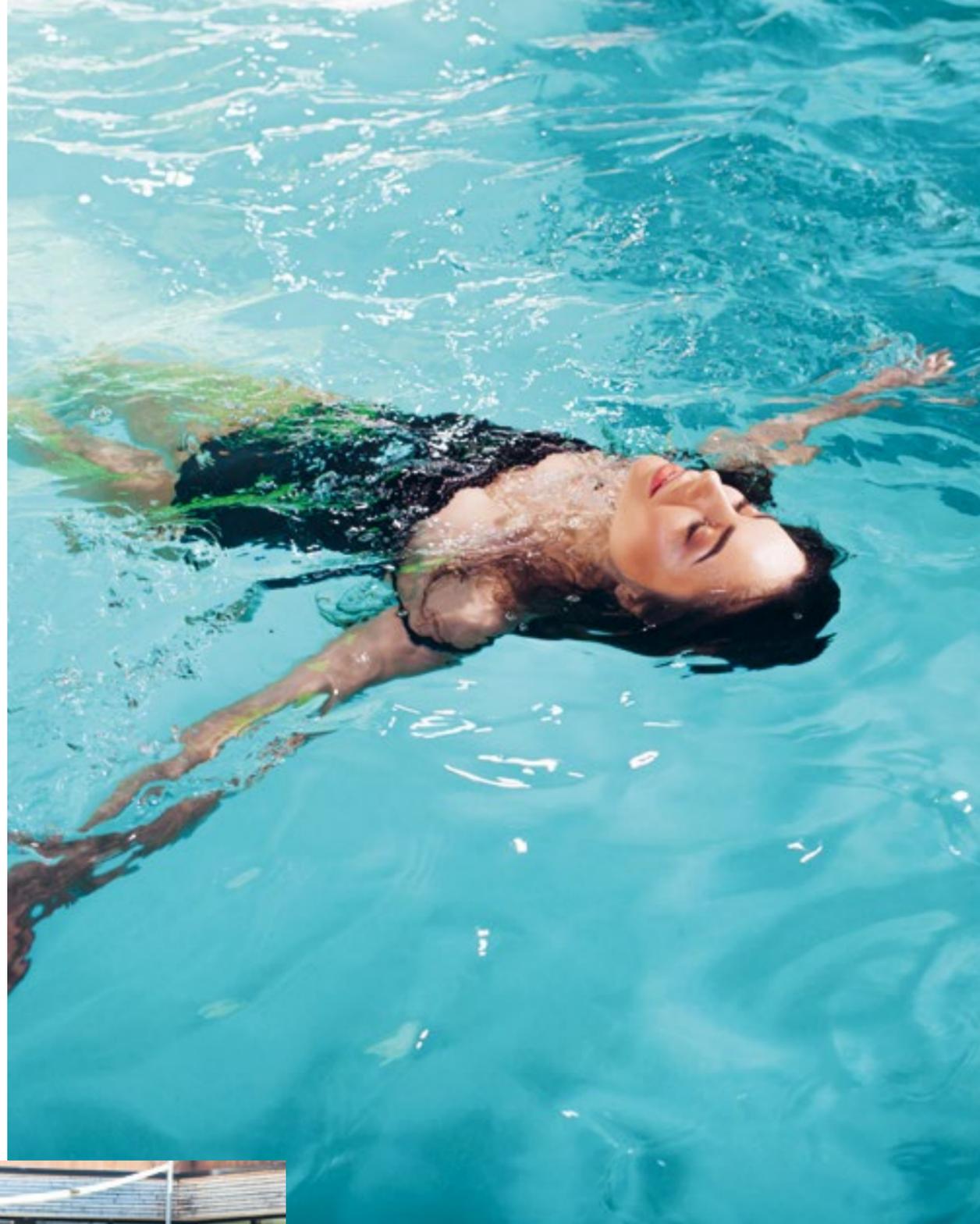
SCHWIMM DICH FREI

HERRLICH LEICHTE BEWEGUNGEN

Wasser verleiht uns Auftrieb. Dadurch erscheinen alle Bewegungen, die wir im Wasser machen, um vieles leichter. Wasser sorgt zudem für angenehme Kühle, und wir haben auch bei anstrengenden Übungen nicht das Gefühl, zu schwitzen.

Auch wenn wir Bewegung im Wasser als weniger anstrengend empfinden, überwinden wir dabei in Wirklichkeit einen Widerstand, der an Land nicht vorhanden ist. Durch das Gefühl der Leichtigkeit sind wir jedoch besonders motiviert und leistungsbereit. Beim Training im Wasser ist aus unterschiedlichen Gründen besonders effizient, wie ROSENALP Wassertherapeutin Heike Kirschnek weiß: „Da die Wassertemperatur unter der Körpertemperatur liegt, ist unser Körper gefordert, diesen Unterschied

auszugleichen. Dabei verbraucht er zusätzliche Energie, sprich zusätzliche Kalorien. Das Wasser übt zudem Druck auf den Körper aus. Ist der Brustkorb unter Wasser, bedeutet das mehr Arbeit für den Herzmuskel und die Lunge, was sich wiederum positiv auswirkt.“ Schwimmen oder Aquatraining machen also nicht nur Spaß und fühlen sich herrlich leicht an, sie sind auch äußerst effektiv und können oft sogar bei Vorbelastungen im Bewegungsapparat genossen werden.



„Wasser ist die treibende Kraft der gesamten Natur.“

LEONARDO DA VINCI

Vielfältiger Wasserspaß

ROSENALP AQUAGYMNASTIK

Ein Work-out im Wasser ist effektiv, gelenkschonend und stabilisierend. Fühlen Sie sich schwerelos und trainieren Sie alle Muskelpartien Ihres Körpers. Training im Wasser ist ein echter Ausdauer-Booster und sorgt für gute Laune.

ROSENALP IN- UND OUTDOORPOOL

Geben Sie sich ganz dem Wasser und der Schwerelosigkeit hin. In fantastischem Licht und mit Blick in die herrliche Allgäuer Natur ziehen Sie Ihre Bahnen. Der nahtlose Übergang zwischen In- und Outdoorpool sorgt für grenzenlosen Badegenuss.

ALLGÄUER BADESEEN

Tauchen Sie ab in kristallklares Alpenwasser. Rings um Oberstaufer locken herrliche Bade- und Bergseen. Genießen Sie jeden Zug inmitten ursprünglicher Natur oder betrachten Sie die Welt ganz ruhig und gelassen vom SUP-Board aus.





ÖLE & LEICHTIGKEIT

WIE GEHT DAS ZUSAMMEN?

Obwohl Öle sehr energiereich sind, machen sie nicht automatisch dick. Wie der Körper aufgenommene Kalorien verwertet, hängt maßgeblich von Art und Qualität der Öle ab.

Pflanzliche Öle mit einem hohen Anteil an ungesättigten und Omega-3-Fettsäuren bringen den Fettstoffwechsel in Schwung. „Problematisch hingegen sind tierische Fette“, so Ernährungstherapeutin Michelle Eschenbacher. „Sie sind vor allem entzündungsfördernd und sollten höchstens ein Drittel unseres Fettkonsums ausmachen. Omega-3-Fettsäuren hingegen sind entzündungshemmend und damit sozusagen die Gegenspieler.“ Besonders

hochwertige Öle sind Leinöl und Olivenöl. Aber auch Rapsöl, Hanföl, Walnussöl, Algenöl und Chiaöl eignen sich für die gesunde, leichte Küche. Wichtig ist die richtige Lagerung: „Die Wertigkeit beispielsweise von Leinöl bleibt nur erhalten, wenn wir das Öl dunkel im Külschrank lagern und innerhalb von höchstens acht bis zehn Wochen aufbrauchen“, so die Ernährungsexpertin.

ROSENALP

GEBRATENER HUCHEN MIT GEMÜSERELISH & CHAMPAGNER-SAFRAN-RISOTTO

Für 2 Personen:

GEMÜSERELISH

- 40 g rote und gelbe Paprika
- 20 g Kirschtomaten
- 0,5 Knoblauchzehe
- 30 g Ananaswürfel
- 0,5 TL Ingwer Brunoise
- 0,5 TL Rosmarin
- 0,5 TL Thymian
- 1 EL Olivenöl

Das Gemüse in feine Würfel schneiden und im Olivenöl anbraten, bis es gar ist.

- 40 ml Olivenöl
- 1 EL Sweet-Chili-Soße
- Salz, Pfeffer nach Belieben
- 10 g brauner Zucker
- 1 TL Balsamicoessig
- Sambal Oelek nach Belieben
- 1 EL Tomatenmark

Mit einem Pürierstab mixen, zum Gemüse geben und aufkochen lassen.

CHAMPAGNER-SAFRAN-RISOTTO

- 0,5 Knoblauchzehe
- 0,5 Zwiebel
- 80 g Risottoreis (Rohgewicht)
- 100 ml Champagner
- 200 ml Gemüsebrühe
- 25 g geriebener Parmesan
- 1 Messerspitze Safran
- 1 Flocke Butter
- Salz, Pfeffer und Muskat

Zwiebel und Knoblauch fein würfeln und glasig anschwitzen. Risottoreis dazugeben und ebenfalls glasig anschwitzen, mit Champagner ablöschen und mit Gemüsebrühe aufgießen. Dabei ständig rühren, bis der Risottoreis weich ist. Parmesan und Butterflocke unterrühren, Hitze reduzieren. Zum Schluss Safran untermischen, und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken.

HUCHEN

240 g Huchen waschen und mit einem trockenen Tuch abtupfen. Danach mit Salz und Pfeffer würzen und auf der Hautseite mit Olivenöl anbraten. Den Fisch umdrehen und fertig braten.

Mehr Rezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE

so leicht.
schön.





WEIL WIR KINDER LIEBEN!

ADULTS ONLY

Kinder sind das Größte. Sie beim Heranwachsen zu begleiten, ist unsere schönste Aufgabe. Um jedoch mit Geduld, körperlicher Fitness und seelischer Ausgeglichenheit für ihre Kinder oder auch Enkelkinder da sein zu können, brauchen Eltern und Großeltern ab und an Zeit zum Durchatmen und einen Ort, an dem sie neue Kraft tanken können. Die ROSENALP ist dieser Ort. Ein Ort nur für Erwachsene, an dem jeder die Möglichkeit hat, zur Ruhe und zu sich selbst zu kommen, an dem man vor allem für sich selbst die Verantwortung trägt und die besten Voraussetzungen findet, um zu neuer Kraft und Energie zu kommen. Für den Familienalltag, den Job und für die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens.

Genießen Sie Ihre Auszeit an diesem Ort nur für Erwachsene – aus Achtsamkeit gegenüber sich selbst und aus Liebe zu denen, die Sie brauchen.



TIPP

QUALITY TIME

Verbringen Sie Zeit mit Menschen, die Sie lieben; ganz bewusst und schenken Sie das Unbezahlbare: Ihre volle Aufmerksamkeit. Wer mit allen Sinnen im Hier und Jetzt und bei sich oder seinem Gegenüber ist, erlebt besondere Momente noch intensiver und schafft unvergessliche Erinnerungen.

ROSENZEIT

SOMMER 2022

HERRLICH LEICHTER

ALLGÄU-SOMMER

WELCHE PRACHT!



**DER SOMMER IN
SEINER GANZEN
SCHÖNHEIT**

Sonne atmen. Eintauchen in
Himmelblau und Grün.



ROSENZEIT

SOMMER 2022

WENN DIE GE-
DANKEN ZUR
RUHE KOMMEN
UND DAS HERZ
LEICHT WIRD





ROSENZEIT

SOMMER 2022

DER GROSSE

FASTEN KUREN CHECK

Unliebsame Gewohnheiten loswerden. Zu einem neuen, gesunden Lebensstil finden. Das Immunsystem stärken. Überflüssige Pfunde verlieren. Den Stoffwechsel in Schwung bringen. Argumente für eine Fastenkur gibt es viele. Doch welche der verschiedenen Kuren ist die richtige für mich?

Auf einen Blick

UNSERE FASTEN- KUREN



1

BASENFASTEN

Die Wacker®-Methode

Konzentration auf basische Lebensmittel. Obst, Gemüse, Salate, Kräuter, Pilze, frische Keimlinge, Samen, Kerne und einige Nüsse.

Der Verzicht auf säurebildende Nahrungsmittel hilft, den Säure-Basen-Haushalt in Balance zu bringen.

4 Tage, 7 Tage



2

HEILFASTEN

Ausschließlich in flüssiger Form, mit Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Gemüsesäften sowie mineralstoffreichen Gemüsebrühen.

Der Verzicht auf feste Nahrung bewirkt einen Reinigungsprozess im Körper.

7 Tage, 10 Tage



3

SCHROTHKUR

Die vegane Detox-Kur

Kombination aus Schroth'scher Diät, Schroth'schen Schwitzpackungen, Trink- und Trockentagen, Ruhe und Bewegung.

Die verschiedenen naturheilkundlichen Reize setzen einen effektiven Reinigungsprozess im Körper in Gang. Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

7 Tage, 10 Tage

ALLE ANGEBOTE KÖNNEN
INDIVIDUELL VERLÄNGERT WERDEN.

1

BASENFASTEN – DIE WACKER®-METHODE

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. Das Resultat: mehr Energie, schönere Haut, strafferes Bindegewebe, weniger Gewicht und besserer Schlaf. Basenfasten nach Wacker® schafft ein neues Bewusstsein für gesunde Ernährung, sorgt für ein besseres Geschmackempfinden und zeigt positive Effekte bei einer Vielzahl von Beschwerden.

2

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 lässt die Pfunde purzeln.

3

SCHROTHKUR – DIE VEGANE DETOX-KUR

Mit weniger Essen zu mehr Energie

Die original Oberstaufener Schrothkur entgiftet, entschlackt und stimuliert den Organismus. Durch ein starkes Kontrastprogramm, bei dem sich Phasen des veganen Essens, der Ruhe und Bewegung, des rhythmischen Trinkens 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. Die vegane Detox-Kur ist auch bestens für Diabetiker geeignet.

ERNÄHRUNG

WIRKUNG

ANGEBOTE



SCHROTHKUR – DIE VEGANE DETOX-KUR

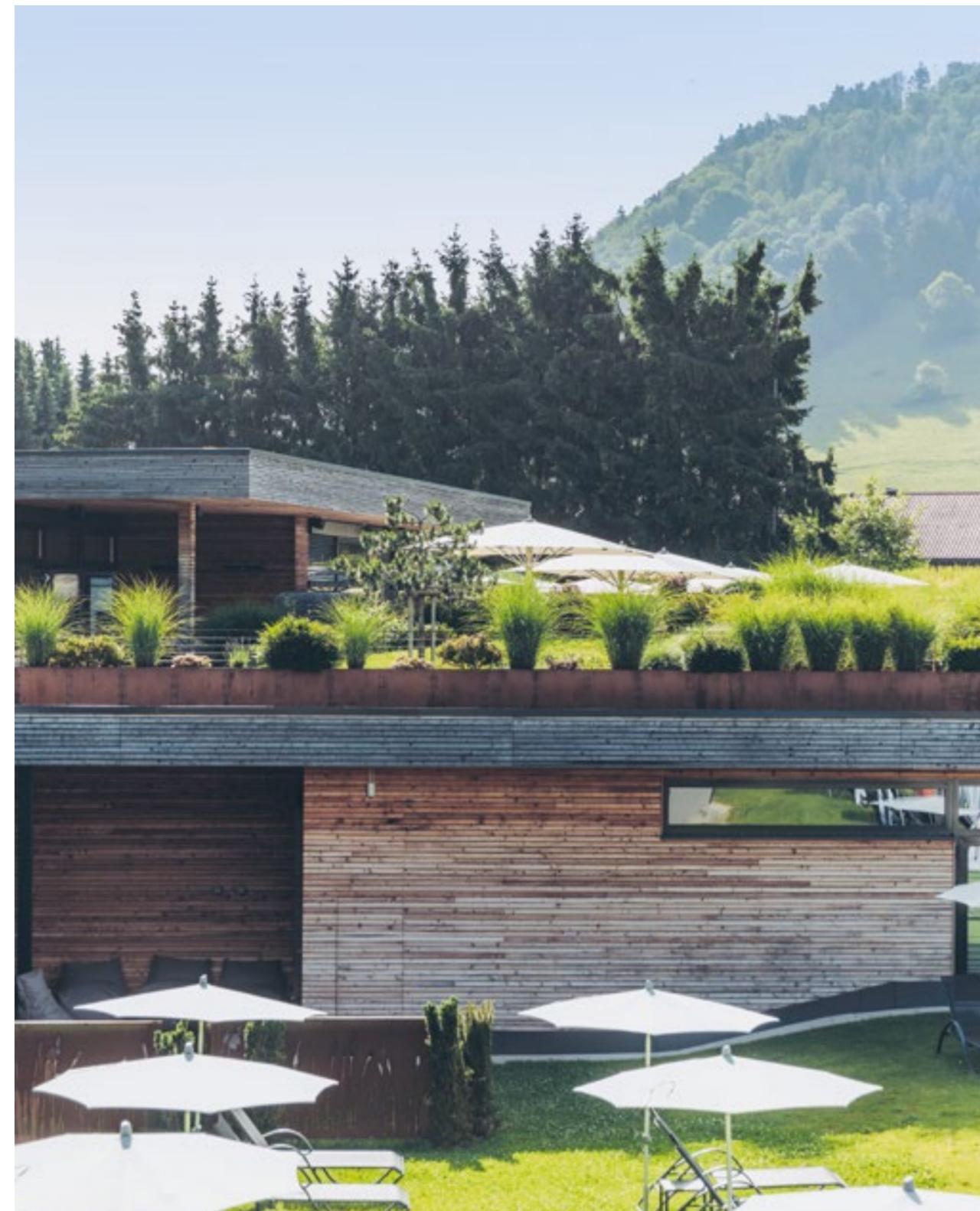
IMMUN-BOOSTER SCHROTHKUR

Unsere vegane Detox-Kur ist ideal, um das Immunsystem zu stärken. Auch in Zeiten großer Erschöpfung und Kraftlosigkeit hilft sie, das Immunsystem wieder in Schwung zu bringen und unseren Körper zu kräftigen. Versteckte Ursachen vieler Krankheiten werden sanft behoben.

ACHTUNG, ARZTPFLICHT!

Unsere vegane Detox-Kur (die original Oberstaufener Schrothkur) und das Heilfasten gehören zu den hypokalorisch bilanzierten Diäten. Für diese gilt laut EU-Verordnung Arztpflicht. Was genau das bedeutet, erklären wir Ihnen ausführlich im ROSENALP Vital-Guide:

WWW.ROSENALP.DE/DE/VITAL-GUIDE/



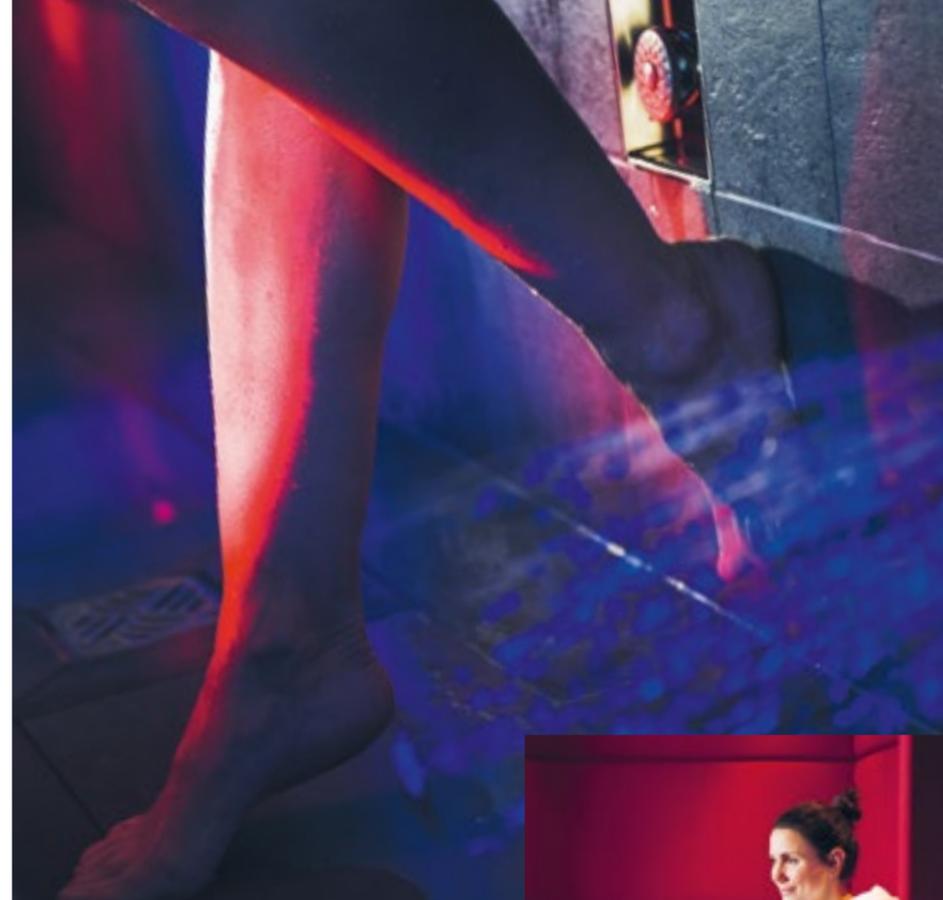


KNEIPP- GANG

WAS
ER KANN

Beim Kneipp-Gang schickt kaltes Wasser Reize über die Haut. Die Gefäße ziehen sich zusammen und der Körper reagiert. Um seine ursprüngliche Temperatur zurückzuerlangen, produziert er Wärme in Muskeln und bestimmten Organen. Durch diese Wärme und die Bewegung

weiten sich die Gefäße, die Durchblutung wird verstärkt. Auf diese Weise wird das Immunsystem angekurbelt und schützt uns vor Erkrankungen – beispielsweise der Atemwege oder des Magen-Darm-Trakts – oder auch vor Entzündungen und Allergien.



WIRKSAMES WASSERTRETEN

Neben der kreislaufanregenden Wirkung und einer besseren Durchblutung, kann regelmäßiges Wasser-treten die Venen kräftigen, gegen Krampfadern und Migräne helfen, für einen erholsameren Schlaf sorgen und allgemein stabilisierend auf Körper und Geist wirken.



SEBASTIAN KNEIPP

Der Pfarrer aus Oberschwaben hat die Wassertherapie zur Stärkung des Immunsystems bereits vor mehr als 130 Jahren erfunden. Sie aktiviert den Stoffwechsel, stabilisiert den Kreislauf und regt das Immunsystem an.



UNSERE KNEIPP- TIPPS

GUT AUFWÄRMEN

Wenden Sie kaltes Wasser nie auf kalter Haut an – sorgen Sie für eine aktive Vorerwärmung und nach dem Kneipp-Gang für entsprechende Wiedererwärmung, zum Beispiel durch Bewegung.

ERST MAL PAUSE MACHEN

Planen Sie einen Kneipp-Gang nie direkt nach einer Mahlzeit oder nach körperlicher Anstrengung – achten Sie auf eine Pause von mindestens 30 Minuten.

DAS GEFÜHL ZÄHLT

Achten Sie beim Kneipp-Gang immer auf Ihr subjektives Wohlfühlgefühl und gönnen Sie sich nach einer Kneipp-Anwendung Ruhe und Erholung.

KOSMETIK FÜR MÄNNER? JA, KLAR!

*Nur waschen und rasieren war gestern.
Moderne Männer wissen ganz genau, wie sich
gepflegte Haut anfühlt und warum es sich lohnt,
der Gesichtspflege Zeit und Aufmerksamkeit zu
schenken. In Sachen Kosmetik heißt es also
mittlerweile klar: Ran an den Mann!*

Wenn die Haut Feuchtigkeit und Entspannung atmet.

ROSENZEIT
SOMMER 2022

MÄNNER BRAUCHEN ENERGIE

Unsere besten Power-Booster

1.



GEL ENERGISANT VON CLARINSMEN

Spendet Feuchtigkeit
und revitalisiert

Unabhängig von Alter und Haut-
typ wirkt sich ein schnelllebiger
Alltag auch auf die männliche
Haut aus. Erste Anzeichen sind
ein fahler Teint, dunkle Schatten
unter den Augen oder Schwellun-
gen. Hier unterstützen wir ange-
strengte Männerhaut mit energie-
spendenden Produkten.

2.

ENERGY TREATMENT

Für eine kraftvolle
Ausstrahlung

Männerhaut braucht von Natur aus
mehr Energie. Sowohl das Testos-
teron, das die Haut dicker macht,
als auch die Mitochondrien, die
sogenannten Energiekraftwerke
der Haut, fordern Unterstützung.
Unser ROSENALP Clarins Top
Treatment für Männer ist darum
eine energetisierende Gesichtsbe-
handlung, die die Haut mit Feuch-
tigkeit versorgt, Fältchen und Au-
genschatten mildert und die Haut
vitalisiert. Im Anschluss fühlen Sie
sich ausgeruht, entspannt, voller
Power und Energie.

Informieren
Sie sich gerne:

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



JACQUELINE
HÄUSSLER

Leiterin ROSENALP Spa &
Fachkosmetikerin



„Es gibt nicht die *eine* Männerpfle-
ge. Hier geht es um Individualität.
Unsere Kosmetikerinnen erstellen
einen Hauttrainingsplan und eine
optimale Pflegeroutine für die
jeweiligen Hautbedürfnisse.“

DER LEISTUNGSHECK

ERST
EINCHECKEN,
DANN DURCH-
CHECKEN!

DR. BENEDIKT FINK,
ARZT IN DER ROSENALP



Wer mehr Sport in seinen Alltag einbauen möchte, ist grundsätzlich auf dem richtigen Weg. Doch einfach so loszulegen, kann unguete Folgen haben. „Gerade untrainierten oder wenig trainierten Gästen empfehlen wir vor einem neuen Sportprogramm eine sportärztliche Untersuchung, sprich einen Leistungscheck“, so Dr. Benedikt Fink. „Auf diese Weise sind die Gäste auf der sicheren Seite und können sportliche Aktivitäten unbeschwerter angehen.“ Durch einen vorherigen Leistungscheck lässt sich ein neues Sportprogramm zudem genau den individuellen Voraussetzungen anpassen, und ist damit gesünder und effektiver.

LEISTUNGSHECK



Der ärztliche Leistungscheck beinhaltet folgende Leistungen:

- ärztliches Einführungsgespräch
- Ruhe-EKG
- körperliche Untersuchung
- Blutdruckmessung in Ruhe und unter Belastung
- Belastungs-EKG inkl. Laktatmessung auf dem Fahrrad-Ergometer
- ärztliches Abschlussgespräch
- schriftlicher Befundbericht mit Trainingsbereichen und anaerober Schwelle

Dauer: ca. 60 Minuten € 499,-

LEISTUNGSHECK
ADVANCED

Der ärztliche Leistungscheck Advanced beinhaltet folgende Leistungen:

- ärztliches Einführungsgespräch
- Ruhe-EKG
- körperliche Untersuchung
- ausführliche Blutanalyse (Sportlerprofil) inkl. Differenzialblutbild
- Elektrolyte, Nierenwerte, Leberwerte, Schilddrüsenfunktion
- Muskelenzym, Fettstoffwechsel, Eisenstoffwechsel
- Langzeitblutzucker (HbA1c), Vitamin-D-Spiegel
- Blutdruckmessung in Ruhe und unter Belastung
- Belastungs-EKG inkl. Laktatmessung auf dem Fahrrad-Ergometer
- ärztliches Abschlussgespräch
- schriftlicher Befundbericht mit Trainingsbereichen und anaerober Schwelle

Dauer: ca. 120 Minuten € 625,-

GR ÜN

IN DER
ROSENALP



G

rün findet sich
in und um

die ROSENALP, wohin man auch blickt: sei es in der herrlichen Natur ringsherum mit den sattgrünen Allgäuer Almwiesen, den samtgrünen Wäldern und den smaragdgrünen Bergseen oder im herrlichen Wellnessgarten, der das Gesundheitsresort sanft umschließt.



Grün wird auch im übertragenen Sinn ganz großgeschrieben in der ROSENALP: Um unseren ökologischen Fußabdruck so klein wie möglich zu halten, setzen wir auf innovative Energiegewinnung und intelligente Reduzierung unseres Stromverbrauchs.

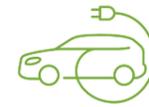
Grüne Ideen zum Schutz der Umwelt

Wir verfügen über drei Blockheizkraftwerke, sodass wir 40 Prozent des gesamten Energiebedarfs der ROSENALP durch Eigenproduktion abdecken. Die restlichen 60 Prozent kommen vom Oberstaufener Fernwärmewerk, das mit Hackschnitzeln betrieben wird. Allein durch den Wechsel der Leuchtmittel zu LEDs sparen wir 80 Prozent des Stromverbrauchs für Beleuchtung ein. Zudem nutzen wir sogenannte Smart Grids: intelligente Stromzähler, die uns einen

exakten Überblick über unseren Stromverbrauch liefern und uns so helfen, den externen Strombezug auf exakt die Menge zu reduzieren, die auch tatsächlich benötigt wird.

Grün im Gepäck und auf dem Teller

Wo immer es möglich ist, verzichten wir auf Plastik: Zu unseren Lunchpaketen gibt es Besteck aus Holz, und auch für die in jedem Zimmer bereitliegenden Badeschlappen haben wir eine umweltschonende Alternative gefunden. Grün dominiert selbstverständlich auch die ROSENALP Küche. Kräuter aus unserem hoteleigenen Kräutergarten dürfen auf keinem Teller fehlen, und schon beim Frühstück begeistern wir Sie mit unserem grünen Detox-Smoothie und unserem köstlichen Avocado-Tatar.



UNEINGESCHRÄNKTE E-MOBILITÄT

Wenn Sie mit einem Elektroauto anreisen, stehen Ihnen gleich mehrere Ladestationen während Ihrer Auszeit in der ROSENALP zur Verfügung.



WASSER DIREKT VOM HIMMEL

Die wundervolle Gartenanlage rund um die ROSENALP bewässern wir mit Regenwasser und halten so unseren Wellnessgarten natürlich grün.



NATÜRLICHE BAUWEISE

Wo immer es geht, haben wir auf natürliche Materialien wie Holz und Stein gesetzt. Sie sind langlebig und sorgen für die ROSENALP Wohlfühlatmosphäre.

ROSENALP

AVOCADO- TATAR

Für 2 Personen:

- 1 Avocado
- 10 Kirschtomaten
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- etwas Salz, Pfeffer



Die Avocado in kleine Würfel schneiden, in eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft beträufeln. Kirschtomaten halbieren, zur Avocado hinzugeben und mit Olivenöl, Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen.

Tipp: mit basischem Haferbrot servieren.

Mehr Rezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE

AUF ENTDECKUNGSREISE IN DER

SUITE BEL AMOUR SPA



BEGEHBARER KLEIDERSCHRANK

Mit XXL-Spiegelwand.
Genießen Sie das groß-
zügige Raumgefühl.



INFRAROTKABINE

Spa-Vergnügen in der
eigenen Suite. Zweisamkeit
und Entspannung pur.



TERRASSE

Ein Logenplatz in-
mitten ursprünglicher
Allgäuer Natur.

FRANZISKA SCHÄDLER

Marketingleiterin in der
ROSENALP und Innenein-
richtungsexpertin. Klar,
dass die Juniorchefin jedes
Zimmer und jede Suite ganz
genau kennt. An der Suite
Bel Amour Spa begeistern
sie vor allem die Großzügig-
keit und die vielen Extras.



„An der Suite Bel Amour Spa liebe ich besonders den großen
begehbaren Kleiderschrank. Ein Traum. Außergewöhnliche
Highlights sind auch die Infrarotkabine im lichtdurchfluteten
Bad und der großzügig gestaltete, separate Wohnraum. Das
indirekte Licht, die hochwertigen Materialien und das helle
Holz sorgen hier für ein fantastisches Raumerlebnis. Hinzu
kommt die herrliche Terrasse oder ein Balkon mit Bergblick
und einem echten Mittendrin-in-der-Natur-Gefühl.“

[BIT.LY/ROSENZEIT-BEL-AMOUR-SPA](https://bit.ly/rosenzzeit-bel-amour-spa)



HERRLICHE AUSSICHT MIT BERGBLICK!



SEPARATER WOHNRAUM

Edle Materialien
und stylisches Design.
Ein echter Wohnraum.

Entdecken Sie
unsere Wohnkollektion
im neuen Onlineshop:

bit.ly/rosenalp-shop



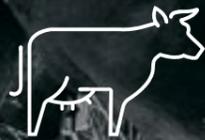
ROSENALP regional

FACTS & FIGURES

460

EIER

legen die Hühner im herrlichen Bregenzerwald jede Woche für unsere Gäste.



HEUMILCH

Unsere Milch stammt von Heumilchkühen, die nur Gräser, Kräuter und Heu fressen.



FORELLEN
AUS WEISSACH

Unsere Forellen wachsen in reinstem Quellwasser heran.

SEIT
1447

wird in der Traditionsbrauerei in Rettenberg Bier gebraut – heute auch für die ROSENALP.



HANDGEWEBTE
TEPPICHE

Nach alter Tradition für uns gefertigt im Bregenzerwald.



HEIMISCHER
TRINKGENUSS

Unser Wasser entspringt in den Allgäuer Hochalpen.

MIT LUCAS
SCHÄDLER IM
GOLFZENTRUM
OBERSTAUFEN



HOLE IN ONE

Rund um Oberstaufen finden sich die schönsten Abschlagplätze im Allgäu. Kein Wunder, dass ROSENALP Juniorchef Lucas Schädler in seiner Freizeit immer wieder auf dem Grün zu finden ist.

Wie sind Sie zum Golfspielen gekommen?

LS: Durch meinen Vater. Er hat mich schon als Junge auf den Golfplatz mitgenommen und wir haben jahrelang zusammen trainiert. Oft waren wir auch schon in aller Frühe, vor der Arbeit, auf dem Platz. Das Golfspielen ist auf jeden Fall etwas, das uns verbindet.

Was fasziniert Sie an diesem Sport?

LS: Man steht immer wieder vor einer neuen Herausforderung. Jedes Hindernis fordert besondere Aufmerksamkeit und Konzentration. Da bekommt man leicht den Kopf frei. Außerdem ist man an der frischen Luft und immer in Bewegung.

„Golf spielen
bedeutet für mich,
den Kopf freizu-
bekommen!“

LUCAS SCHÄDLER



Abschlag mit Alpenpanorama

Warum ist Golfspielen gerade im Allgäu rund um Oberstaufen so schön?

LS: Der Blick von den Golfplätzen rund um die ROSENALP ist einfach einmalig. Hochgrat, Nagelfluhkette und das gesamte Alpenpanorama – das ist schon eine Wucht.

Haben Sie einen Lieblingsplatz auf den umliegenden Golfplätzen?

LS: Auf meinem Lieblingsgolfplatz in Steibis, ist es Loch 16: Das ist immer wieder spannend und man kann hier viel ausprobieren. Besonders gerne mag ich auch Loch 14 – von da aus hat man einen einzigartig schönen Blick über Oberstaufen.

Was ist Ihr ultimativer Golftipp für die ROSENALP Gäste?

LS: Gleich in der Früh auf den Golfplatz gehen. Da ist nichts los, es ist noch nicht heiß und die Allgäuer Morgenatmosphäre ist einfach unvergleichlich.



GOLF- VERGNÜGEN

FÜR DIE ROSENALP GÄSTE

OHNE GREENFEE:

- Golfzentrum Oberstaufen
- Golfclub Waldegg-Wiggensbach
- Golfpark Schlossgut Lenzfried
- Golfplatz Scheidegg
- Golfclub Memmingen

MIT GREENFEE-ERMÄSSIGUNG:

- Golfclub Oberstaufen-Steibis
- Golfpark Riefensberg-Bregenzerwald



ALLGÄUER

GOLF- PARADIES

Genießen Sie Ihren Abschlag vor der traumhaften Kulisse der Allgäuer Alpen. Atmen Sie kristallklare Bergluft und freuen Sie sich an Wiesengrün und Gipfelblick. Rund ein Dutzend Golfplätze erwarten Sie innerhalb einer Autostunde rund um Oberstaufen und begeistern mit ihrer Naturnähe und ihrer Unterschiedlichkeit.



so. so leicht.
schön. t.

Wenn sich Ihr Körper Sonne, Natur und Wohlgefühl hingibt und die Zeit in jedem Moment ganz Ihnen gehört – dann sind Sie in der ROSENALP. Mitten in den Allgäuer Bergen, zwischen Himmel und Grün, mit Blick auf den Hochgrat entlang der Nagelfluhkette und ganz bei sich. Spüren Sie in sich hinein, finden Sie heraus, was Ihnen guttut, und erleben Sie Leichtigkeit und Lebensfreude.

rosenalp.de