

NO 21

ROSEN



ZEIT

WINTER 2022



ZAUBER DER ACHTSAMKEIT

Tipps für
Achtsamkeitsrituale
S. 07

Bewusst
genießen
S. 14

Die Wirkweise
der Säfte
S. 22

Frühstück mit
Franziska Schädler
S. 39

rosenalp 



Das Geheimnis der Achtsamkeit

04



12

Wunderbares Wintergemüse

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE,

gerade in herausfordernden Zeiten tut es so gut, wenn wir uns ab und an ganz bewusst etwas Gutes tun. Was dieses Gute sein kann, ist für jeden anders. Für manche Menschen sind es Geselligkeit und der Austausch mit Lieblingsmenschen, andere suchen ihr Glück in der Ruhe und im Dialog mit sich selbst. Manche möchten ihrem Körper etwas Gutes tun, andere sehnen sich eher nach geistiger Erholung. Wir in der ROSENALP setzen auf Ganzheitlichkeit. Wir nehmen sowohl den Körper als auch Geist und Seele in den Blick. Denn wir sind überzeugt, dass sich alles gegenseitig beeinflusst. In dieser Ausgabe der Rosenzeit spüren wir Wegen der Achtsamkeit nach und erkunden, was es mit uns macht, wenn wir dem, was wir tun, unsere volle Aufmerksamkeit schenken.

Lassen Sie sich inspirieren und erleben Sie Ihre nächste individuelle Auszeit für Körper und Geist bei uns in der ROSENALP.



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



26

Gut eingepackt



18

Einblicke ins Heilfasten



29

Winterwunder Wildtiere

10 Einfach mal spazieren gehen

15 Allgäuer Wohlfühltherapie

17 Weniger ist mehr

23 Gesundheitstrends im ROSENALP Check

28 Der ganzheitliche Blick

34 Ein Tag mit ... Janik Presser

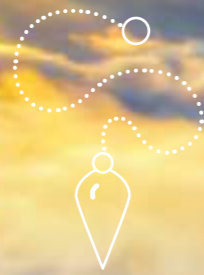
38 Genusssport Skilanglauf

39 Frühstück mit Franziska Schädler

ROSENZEIT

WINTER 2022

Das Geheimnis der Achtsamkeit



Es gibt Momente, die sind einzigartig: wenn die Sonne aus einem Meer aus Dunst und Nebel strahlend hervortritt und alles ringsherum in helles Licht taucht. Wenn sich ihre warmen Strahlen im Frost der frühen Morgenstunden tausendfach spiegeln und die Welt glitzernd zum Leben erwecken.



„Der höchste Genuss besteht in der Zufriedenheit mit sich selbst.“

JEAN-JACQUES ROUSSEAU

Die Einzigartigkeit des Augenblicks

Es ist unsere Achtsamkeit, die den Zauber des Augenblicks offenbar werden lässt. Wem es gelingt, ab und an im Moment zu verharren und einfach nur zu sein, der erlebt unvergleichliche Glücksgefühle. Doch was macht es uns so schwer, im Jetzt zu leben und den Augenblick zu genießen? Unser Alltag ist fordernd, schnelllebig und dicht. Er treibt uns an und gönnt uns wenig Zeit innezuhalten. Zu viele Eindrücke, Impulse und Informationen strömen unaufhörlich auf uns ein. Doch wir haben es selbst in der

Hand, dem Ganzen ab und an Einhalt zu gebieten. Die Geschwindigkeit herauszunehmen und uns von all dem, was von außen auf uns einströmt, frei zu machen.

Wahres Glück empfinden

Wenn es uns gelingt, das, was wir tun, mit ganzem Herzen und voller Aufmerksamkeit zu tun, macht es uns glücklich. Wir sind Meister des Multitaskings. Dadurch sind wir schnell, auf eine gewisse Art erfolgreich und vielleicht auch flüchtig zufrieden. Doch wahres Glück empfinden wir vor allem dann,

wenn wir uns einer Sache mit all unseren Sinnen und unserer vollen Aufmerksamkeit widmen. Der griechische Philosoph Aristoteles hat sich der Frage nach dem höchsten Ziel des Lebens schon vor weit mehr als 2000 Jahren gewidmet und eine klare Antwort gefunden: Das, wonach wir streben, um glücklich zu werden, sollte ein Ziel sein, das wir um seiner selbst willen erreichen wollen. Also nicht Geld, mit dem wir uns etwas kaufen, oder Macht, mit der wir etwas bezwecken wollen.



LIEBLINGS-DINGE

FÜR ACHTSAMKEITSRITUALE



SONJA SCHÄDLER

Wer sich selbst etwas Gutes tun und sich sein ganz individuelles Achtsamkeitsritual erschaffen möchte, findet jede Menge Inspiration im i-Düpfle. Sonja Schädler hat drei besondere Empfehlungen für Sie.

1



ROSENALP SIGNATURE-DUFT

Die perfekte Duftmischung, um Pausen ganz bewusst zu genießen. Schaffen Sie sich Ihren Wintermoment, genießen Sie den wärmenden Duft und erleben Sie Ruhe und Klarheit.



WOLLDECKE VON LUIS TRENKER

Bewusste Atemzüge am offenen Fenster sind ein wunderbares Winterritual. Eingehüllt in eine weiche Wolldecke, fühlen Sie sich dabei geborgen und wohlilig warm.



KUSCHELIGE WINTER-MÜTZE

Machen Sie Achtsamkeitsspaziergänge. Mit der Lieblingsmütze von Sonja Schädler fühlen Sie sich bei jedem Schritt gut geschützt und geborgen – auch wenn der Winterwind pfeift.

Mehr Lieblingsdinge finden Sie in unserem ROSENALP Onlineshop:

WWW.BIT.LY/ROSENALP-SHOP



Im Einfachen das Besondere sehen



Aristoteles hat die Glückseligkeit als unser höchstes Ziel identifiziert – und das Beobachten, das Erleben des Moments mit voller Aufmerksamkeit als eine Art, wie wir diese Glückseligkeit erfahren können. Laut dem Philosophen sind wir dann am glücklichsten, wenn wir uns nicht von Highlight zu Highlight hangeln, sondern unsere Motivation im Moment, im Einfachen und Alltäglichen suchen. Wenn wir das Normale so gut gestalten, dass wir darin ein glückliches Leben finden. Kurz gesagt: wenn wir den Zauber in der Einfachheit und im Augenblick erkennen.

Probieren Sie es aus: Beobachten Sie ein Eichhörnchen, wie es emsig und mit ganzer Aufmerksamkeit seinen Wintervorrat zusammenträgt. Werfen Sie einen Stein ins Wasser und folgen Sie mit Ihrem Blick den Kreisen, die er auf die Wasseroberfläche zeichnet. Berühren Sie ganz bewusst die Rinde eines starken Baums und erfreuen Sie sich an seinen herbstbunten Blättern. Atmen Sie kühle Morgenluft und gehen Sie Schritt für Schritt durch raschelndes Laub. Leben Sie jeden Moment in seiner Einzigartigkeit und entdecken Sie ein ganz neues Gefühl von Lebensfreude.



„WIR BITTEN UM IHRE AUFMERKSAMKEIT“

HÖREN, WAS UNSER KÖRPER ZU SAGEN HAT



MELANIA WOPPERER-JARA

PERSONAL & MENTAL COACH

Je lauter, schneller, aufreibender und fordernder das Leben um uns herum ist, desto schwerer fällt es uns, uns selbst und unseren Körper wahrzunehmen. Doch wenn es uns gelingt, in uns hineinzuspüren und genau hinzuhören, was unser Körper uns sagen will, dann können wir auch ganz gezielt das finden, was uns wirklich guttut. Melania Wopperer-Jara, Personal und Mental Coach in der ROSENALP, weiß, wie wir in einen besseren Kontakt mit uns selbst kommen können.

Warum ist es eigentlich so schwierig, in uns hineinzuhören?

MWJ: Es strömen ständig so viele Informationen auf uns ein, wir haben meist das Gefühl, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu müssen, und zugleich drehen sich unsere Gedanken immer wieder um zahlreiche Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Das ist einfach sehr viel auf einmal.

Wie können wir es schaffen, unsere Aufmerksamkeit besser auf uns selbst zu richten?

MWJ: Es ist wichtig, hin und wieder ganz bewusst Stopp zu sagen. Auf den Moment zu schauen und einfach zu atmen. Der Atem ist der Spiegel unserer Seele. Auf ihn sollten wir hören, wenn wir in Kontakt mit uns selbst kommen wollen.

Was bringt es uns, wenn wir genauer auf unseren Körper hören?

MWJ: Wir bekommen mehr Klarheit. Unser Körper weiß ganz genau, was gut ist für uns, und er spricht die ganze Zeit mit uns: Er sagt uns, wann wir Pausen brauchen, wann wir Hunger haben und wann uns Bewegung guttut. Wir müssen nur bewusst und aufmerksam zuhören.

Klingt einfach, ist es aber nicht.

Was hilft uns dabei, die Signale unseres Körpers zu hören?

MWJ: Auf den Moment zu schauen. Mit allen Sinnen unsere Umgebung wahrzunehmen. Uns Zeit zu nehmen. Und ganz wichtig: dankbar zu sein. Dankbarkeit hilft uns zu erkennen, was wirklich ist und welches Geschenk unser Leben ist. Richten wir unsere Dankbarkeit auf den Moment, sind wir auch in gutem Kontakt mit uns selbst.

EINFACH MAL SPAZIEREN GEHEN

Was kann man nicht alles während eines Spaziergangs machen? Telefonieren, diskutieren, den nächsten Einkauf planen oder in Gedanken To-do-Listen durchgehen. Doch dabei verpasst man das Wesentliche.

Wer bewusst spazieren geht, erlebt Wunderbares. Den beruhigenden Rhythmus der eigenen Schritte. Die Geräusche und Gerüche der Natur. Das Fließen des Atems. Achtsames Gehen ist wie Meditieren. Wichtig: Sorgen Sie dafür, dass Sie ungestört spazieren können, und schaffen Sie

einen bewussten Auftakt. Dabei hilft es, für einen Moment still zu stehen und mit allen Sinnen die Umgebung wahrzunehmen. Gehen Sie dann jeden Schritt ganz bewusst und versuchen Sie, mit den Gedanken im Moment zu bleiben. Der Effekt ist einzigartig. Probieren Sie es aus!



Schritt für Schritt
zurück zu uns selbst



„Beim Schneeschuhwandern mit Hotelhund Max gelingt es mir am besten, auf die Natur zu lauschen und einfach mal abzuschalten.“

BERND SCHÄDLER

ROSENZEIT

WINTER 2022

WUNDERBARES

WINTER- GEMÜSE

PASTINAKE

Die kalten Wintermonate bringen wahre Köstlichkeiten auf den Speiseplan: Rosenkohl, Mangold, Schwarzwurzeln, farbenfrohe Bete und Pastinake. Dabei sind Wintergemüse nicht nur lecker, sondern auch sehr gesund.



ERDIGE SCHÄTZE

Die Pastinake hat viele gute Eigenschaften: Sie ist sehr gut bekömmlich und enthält viele Mineralstoffe wie Eisen und Zink, und ist dadurch gerade auch für Veganer besonders geeignet. Zudem ist sie äußerst wohlschmeckend: süßlich und leicht nussig.



VITAMIN- BOOSTER

Wie die farbenfrohen Möhren gehört auch die Pastinake zur Familie der Wurzelgemüse. Dabei ist sie ein echter Vitamin-Booster. Neben Vitamin C und Kalium enthält sie einige B-Vitamine und Folat, das sie besonders für Schwangere attraktiv macht.



GESUNDE SCHLANKMACHER

Die Wurzeln der Pastinake sind reich an Kohlenhydraten und sättigen daher sehr gut. Ebenso wie viele andere Wintergemüse enthält die Pastinake neben ihren vielen gesunden Inhaltsstoffen und Eigenschaften nur wenige Kalorien. Das macht sie zum willkommenen Gemüse auf dem Fastenplan.

ROSENALP

REHRÜCKEN AUF PASTI- NAKENPÜREE

MIT SEITLINGEN & KAROTTEN

Für 2 Personen:

- 350 g Rehrücken ohne Knochen
- 150 g Pastinaken
- 20 g Butter
- 75 g Schlagsahne
- 100 g Mini-Seitlinge
- 75 g Mini-Karotten
- nach Belieben Salz, Pfeffer und Muskat

Die Pastinaken schälen, in kleine Würfel schneiden und circa 20 Minuten weich kochen. Schlagsahne und Butter in einem Topf erwärmen. Anschließend zusammen mit den Pastinaken pürieren. Mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Den Rehrücken in der Pfanne braten und mit Salz, Pfeffer sowie Kräutern nach Belieben würzen. Die Mini-Karotten schälen und zusammen mit den Mini-Seitlingen in einer Pfanne anbraten. Alles auf einem Teller anrichten und genießen.

Viel Spaß beim Nachkochen wünscht
das ROSENALP Küchenteam!

Mehr Rezepte finden
Sie in unserer Online-
Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE



MICHELLE ESCHENBACHER,
ERNÄHRUNGSEXPERTIN
IN DER ROSENALP



GANZ
BEWUSST

1 EINKAUFEN

Achtsames Essen beginnt beim Einkaufen. So kommen nur die Lebensmittel mit nach Hause, die wirklich gebraucht werden und gut verwertet werden können. Tipp: auch das Kleingedruckte auf den Lebensmitteln lesen und so Zucker und ungesunde Fette entlarven.

2 KOCHEN

Wer sich ausreichend Zeit fürs Kochen nimmt, erlebt bereits beim Zubereiten der Lebensmittel Entschleunigung und puren, sinnlichen Genuss. Zudem steht fest: Liebevoll angerichtete Speisen machen bereits beim Anschauen glücklich.

3 ESSEN

Wer schnell und nebenbei isst, bekommt weder mit, wie das Essen schmeckt, noch, wann das Sättigungsgefühl einsetzt. Die Folgen: Völlegefühl und Leistungsabfall. Wer hingegen bewusst kaut und genussvoll isst, fühlt sich wohler und erlebt mehr Befriedigung.

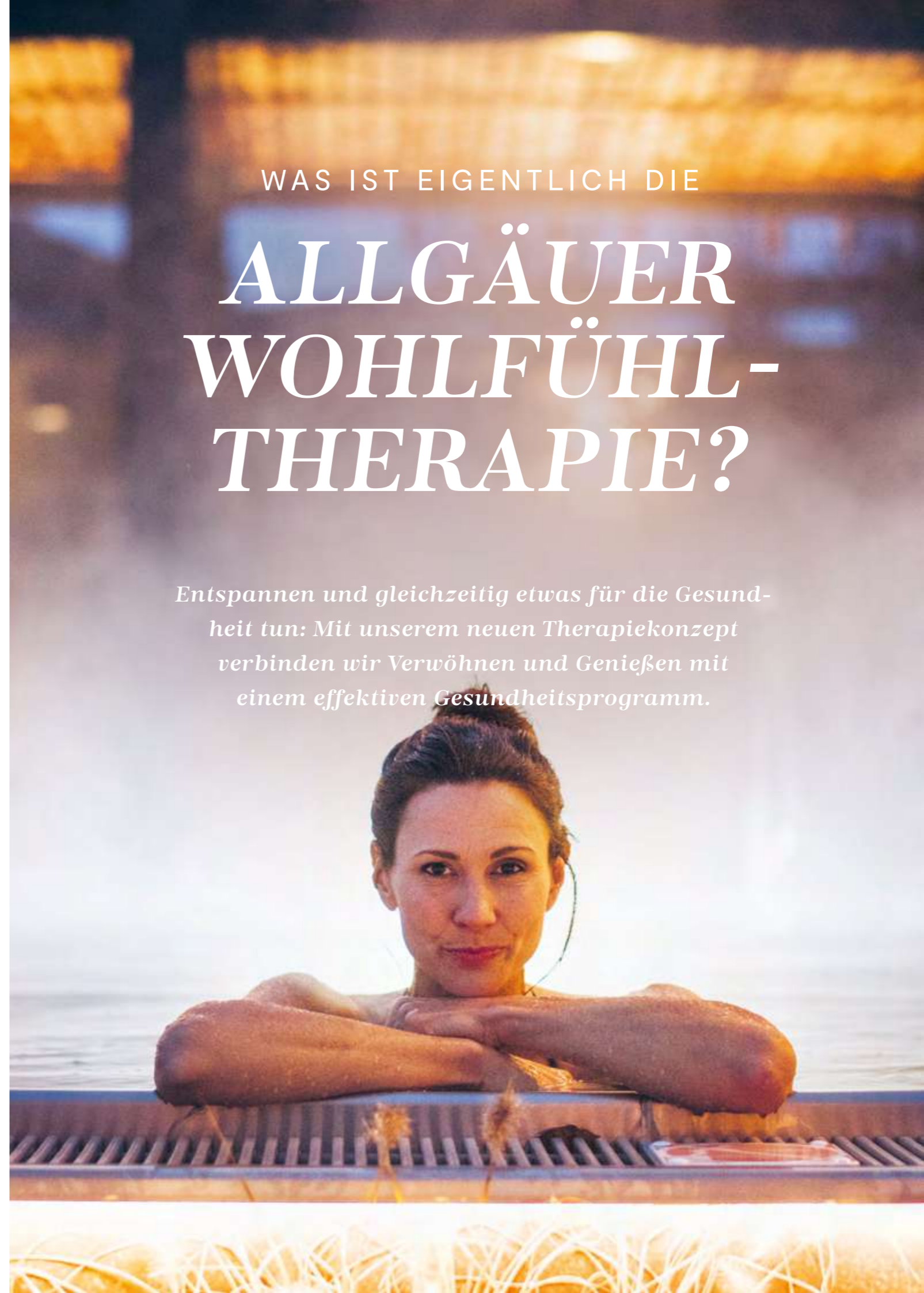
4 GENIESSEN

Extras sind erlaubt – aber nicht nebenbei. Wer sich beispielsweise Schokolade gönnt, sollte die Extrakalorien auch mit allen Sinnen genießen. Tipp: kleine Stücke Schokolade in den Eisschrank legen und dann langsam lutschen. Genuss pur!

WAS IST EIGENTLICH DIE

ALLGÄUER WOHLFÜHL- THERAPIE?

Entspannen und gleichzeitig etwas für die Gesundheit tun: Mit unserem neuen Therapiekonzept verbinden wir Verwöhnen und Genießen mit einem effektiven Gesundheitsprogramm.





**DR. ALIIA FINK &
DR. BENEDIKT FINK**
Ärzte in der ROSENALP



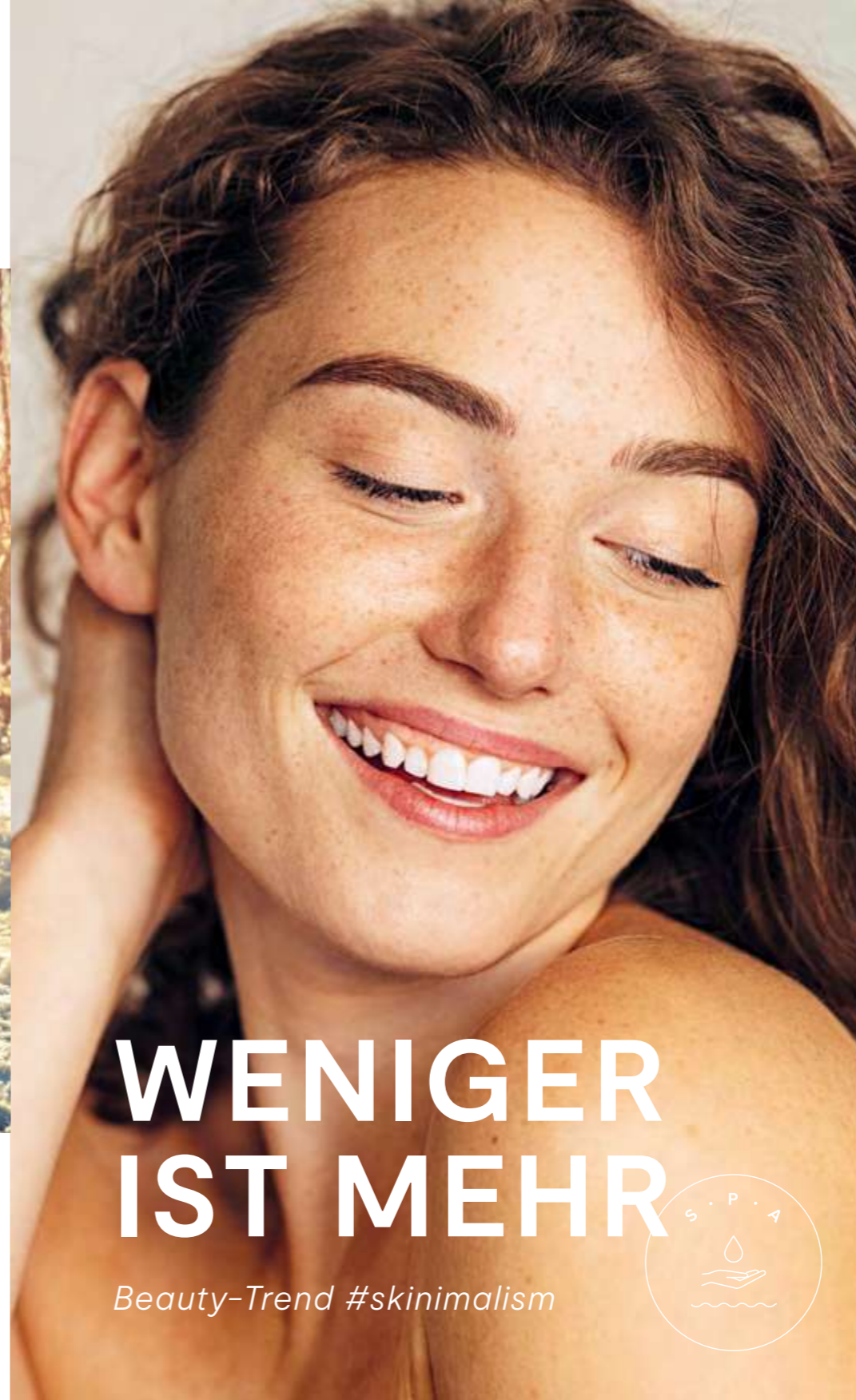
Erkennen, was uns stark macht
Gesundheit und Fitness – ob körperliche oder geistige – sind unser wichtigstes Gut. Gerade in besonders herausfordernden Zeiten gilt es mehr denn je, die eigene Balance zu halten oder wiederzuerlangen. Im Rahmen der Allgäuer Wohlfühltherapie unterstützen Sie in der ROSENALP erfahrene Spezialisten auf Ihrem Weg zu Ausgeglichenheit und Gelassenheit. „Kern der Allgäuer Wohlfühltherapie ist die Kombi-

nation aus Bewegung, Wohlfühlprogramm, medizinischem Expertenblick und einer genussvollen Auszeit für Geist und Seele“, beschreibt Dr. Aliia Fink das besondere Konzept.

Aus der Natur schöpfen

Geführte Nordic-Walking-Touren, unvergessliche Wanderungen durch die Allgäuer Alpen oder alpines Walking helfen Ihnen dabei, Ihre innere Kraft und Stärke zu mobilisieren und mit einem neuen Wohl-

finden zurück in den Alltag zu gehen. Beratung und regelmäßige Fitness-Checks sind wichtige Säulen der Allgäuer Wohlfühltherapie. Das Ärzteteam Dr. Benedikt Fink und Dr. Aliia Fink begleitet Sie aufmerksam und einfühlsam während der gesamten Therapie bis hin zu einer abschließenden Untersuchung und steht Ihnen mit vielen praktischen Tipps auch für den Alltag zu Hause zur Seite.



WENIGER IST MEHR

Beauty-Trend #skinalism



Was verbirgt sich hinter angesagten Hashtags wie #nomakeup oder #nofilter? Ganz einfach: ein faszinierender Look, der ganz natürlich wirkt und nur mit minimalem Make-up-Einsatz hervorgezaubert wird. Beauty-Experten setzen dabei ganz bewusst auf BB-Creams (Bleamish Balms) und ein natürliches Finish – ohne Maskeneffekt, für eine frische und gesunde Haut.

Tipp: Probieren Sie unsere HydraFacial™-Beauty-Behandlung aus – für eine reine, feine Gesichtshaut und den ultimativ strahlenden Super-Glow.

Unsere Empfehlung für strahlend schöne Natürlichkeit:



PERFECT HYDRATING BB CREAM SPF 30

Spendet Feuchtigkeit, glättet die Hautstruktur und schützt.

FUTURE SOLUTION LX INFINITE TREATMENT PRIMER

Hautpflege und Make-up in einem.



HELENA SCHRAMM
Med Spa & Dermatotherapeutin



ROSENZEIT

WINTER 2022

EINBLICKE INS

HEIL- FASTEN

Beim Heilfasten ernähren wir uns ausschließlich in flüssiger Form. Indem wir nur Kräuter- und Früchtetees, Obst- und Gemüsesäfte sowie mineralstoffreiche Gemüsebrühen zu uns nehmen, entlasten wir unseren Körper und tun uns in vielerlei Hinsicht etwas Gutes.



„Heilfasten wirkt ganzheitlich – auf physischer, psychischer und spiritueller Ebene“

BARBARA BURKHART

DIE VORTEILE DES HEILFASTENS



- neue Kraft für Körper, Geist und Seele
- mehr Vitalität, Energie und Ausgeglichenheit
- gesteigertes körperliches Wohlbefinden
- weniger Gewicht
- Aktivierung der Selbstheilungskräfte
- Stärkung des Immunsystems
- positive Effekte bei zu hohem Blutdruck, zu hohen Blutfettwerten und Magen-Darm-Beschwerden

WEGE ZU MEHR WOHLBEFINDEN

Das Besondere am Heilfasten: Obwohl wir unserem Körper weniger Energie zuführen, fühlen wir uns fitter und energiegeladener. Der Verzicht auf feste Nahrung setzt im Körper einen Reinigungsprozess in Gang: Schlacken und Giftstoffe werden gelöst und ausgeschieden. „Heilfasten ist wie Frühjahrsputz für den Darm“, so ROSENALP Ernährungsexpertin Michelle Eschenbacher. „Zudem kommt die Leber in eine Entgiftungssituation, da sie nicht wie sonst permanent mit Verstoffwechslung beschäftigt ist. So hat sie endlich Zeit, angesammelte Toxine auszulösen und auszuscheiden.“ Ganz nebenbei verlieren Sie beim Heilfasten Gewicht und können sich auch von seelischem Ballast befreien. Sie fühlen sich schnell ausgeglichener, leistungsfähiger und wohler. Heilfasten bedeutet zugleich auch eine große Umstellung für den Körper. Dank unseres hoteleigenen Gesundheitszentrums sind Sie während Ihrer gesamten Heilfastenkur auch medizinisch in guten Händen.

WWW.ROSENALP.DE/HEILFASTEN



IHRE HEILFASTENKUR IM ÜBERBLICK

Im Begrüßungsgespräch erfahren Sie alle wichtigen Details zum Kurablauf. Das eigentliche Kurprogramm startet mit einer Darmreinigung.

Und das ist Ihr Ernährungsplan während der Kur:

Frühstück – Sie wählen aus verschiedenen Tees. Mittag- und Abendessen – Sie nehmen eine Gemüsebrühe sowie Obst- und Gemüsesäfte zu sich. Während der gesamten Kur trinken Sie zudem zwei bis drei Liter Wasser oder Tee über den Tag verteilt.

BRENNESSEL

Entwässernd

GRAPEFRUIT

Stärkt die Abwehrkräfte

SELLERIE

Entgiftend

ORANGE

Stärkt die Nieren

MARACUJA

Reguliert die Blutgerinnung

DIE WIRKWEISE DER SÄFTE

ERDBEERE

Stärkt die Nerven

ANANAS

Regt den Stoffwechsel an

APFEL

Reguliert den Magen

ARTISCHOCKE

Gewebestärkend

SAUERKRAUT

Regt die Verdauung an

MÖHRE

Für schöne Haut

WEINTRAUBE

Blutreinigend

ROTE BETE

Blutreinigend

BIRNE

Entwässernd, blutdrucksenkend

BROMBEERE

Schleimlösend

GURKE

Blutreinigend

TOPINAMBUR

Harntreibend

KARTOFFEL

Bei großer Übersäuerung

SAFT IST NICHT GLEICH SAFT

Obwohl während des Heilfastens auf feste Nahrung verzichtet wird, kann der Ernährungsplan bunt und abwechslungsreich gestaltet werden. Schließlich haben Sie die ganze Vielfalt der Obst- und Gemüsesäfte zur Auswahl. Jedes Obst oder Gemüse, das zentriert und zu Saft verarbeitet werden kann, lässt sich in den Fastenplan integrieren. Dabei schmecken die gesunden Saftvarianten nicht nur köstlich, sie haben auch viele verschiedene positive Wirkungen auf unseren Körper.

DER ROSENALP CHECK

DIE GLYX-DIÄT

Der sogenannte glykämische Index zeigt an, wie stark die blutzuckersteigende Wirkung eines Lebensmittels ist. Bei der Glyx-Diät sollen überwiegend Lebensmittel mit niedrigem glykämischen Index verzehrt werden. Ihre Vertreter empfehlen sie zur Gewichtsreduktion, aber auch als Dauerernährung. Laut unserer Ernährungsexpertin ist die Glyx-Diät vor allem für Diabetiker geeignet.

16:8

Beim sogenannten Intervallfasten gibt es ein bestimmtes Zeitfenster, in dem alle Mahlzeiten des Tages eingenommen werden. In der restlichen Zeit wird gefastet. Der Haken dabei ist laut Michelle Eschenbacher: Wer den ganzen Tag über leistungsfähig sein muss, sollte keine allzu langen Ernährungspausen machen. 16:8 ist also nicht für jede Lebenssituation geeignet.

LOW CARB

Wie der Name sagt, sollen hier möglichst wenige Kohlenhydrate aufgenommen werden. Unsere Ernährungsexpertin rät jedoch, nicht auf Kohlenhydrate zu verzichten, sondern lieber die richtigen zu essen. Sie unterscheidet einfache Kohlenhydrate (zum Beispiel in Keksen, Weißbrot oder Nudeln) und komplexe (zum Beispiel in Vollkornprodukten). Letztere haben einen hohen Ballaststoffgehalt und sind empfehlenswert.

GESUNDHEITSTRENDS

Immer wieder tauchen neue Ernährungsformen auf. Manche verschwinden so schnell, wie sie gekommen sind, andere bleiben. Aber was genau können diese Ernährungstrends? Unsere Ernährungsexpertin Michelle Eschenbacher hat sich drei davon genauer angesehen.



ESKISTAFÜNF
ZEHNZWANZIG
DREI VIERTTEL
VORFUNKNACH
HALBAELFÜNF
EINSXAMZWEI
DREI PMJ VIER
SECHSNLACHT
SIEBENZWÖLF
ZEHN EUNKUHR

RUHE- PLÄTZE

Genießen Sie ganz bewusst den Moment
und erleben Sie tiefe Entspannung.



GUT EINGE-PACKT



ENTSPANNUNG IN DER SOFTPACK-LIEGE

Schenken Sie sich und Ihrem Körper die volle Aufmerksamkeit und genießen Sie das herrliche Schwerelos-Gefühl in unseren Softpack-Liegen. Wie auf einem beheizten Wasserbett liegen Sie schwebend, bei wohligen warmen 38 °C. Eine sanfte Wasserstrahlmassage sorgt für tiefe Entspannung, durch die gleichbleibende Temperatur öffnen sich die Poren der Haut und Wirkstoffe können um ein Vielfaches besser aufgenommen werden.



THALASSO-PACKUNG

Erleben Sie die frisch angerührte, warme Algenpackung. Ein wohltuendes und wirkstarkes Treatment: entgiftend, entzündungshemmend, mineralisierend und den Stoffwechsel anregend.

SOLEPACKUNG



Eingehüllt in ein angenehm warmes Solevlies erleben Sie ein wohltuendes und wirkungsvolles Treatment. Die Solepackung fördert die Entwässerung und Entsäuerung des Körpers effektiv und entlastet Ihren Organismus.

Dauer: ca. 30 Minuten € 65,-

NACHTKERZENÖL-PACKUNG

Spüren Sie, wie sich Ihr Körper wohliger entspannt. Diese Packung ist dank ihrer stark rückfettenden und befeuchtenden Pflege besonders für die extrem trockene Körperhaut geeignet.

Informieren Sie sich gerne:

WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/WELLNESS-SPA/ANWENDUNGEN



ROSENALP
PHYSIOTHERAPEUT
MORITZ KLARMANN
ÜBER DIE VORTEILE
DER OSTEOPATHIE

DER GANZ- HEITLICHE BLICK

Die Osteopathie nimmt den ganzen Menschen in den Blick. Sie spürt Störungen oder Spannungen im Körper auf und stärkt die Selbstregulierungskräfte. Kurz gesagt: Sie unterstützt den Körper dabei, sich selbst zu helfen.

Was macht die Osteopathie so besonders?

MK: Die Osteopathie bezieht alle wichtigen Strukturen mit ein: das Organsystem, das Muskel- und Bindegewebesystem und das Nervensystem. Durch diesen ganzheitlichen Blick wirkt die Behandlung nicht nur gegen bestimmte Beschwerden, sondern sorgt dafür, dass es uns insgesamt und langfristig besser geht.

Wie passen Achtsamkeit und Osteopathie zusammen?

MK: Es geht bei der Osteopathie vor allem darum, sich selbst wahrzunehmen, in sich hineinzuspüren und sich selbst Zeit zu geben. Bekommt der Körper die Zeit, sich selbst zu regulieren, dann sind die Veränderungen auch nachhaltig.

Warum sind die Behandlungen gerade in der ROSENALP so wirksam?

MK: Wir arbeiten hier interdisziplinär zusammen, und haben die Möglichkeit, eventuelle Auffälligkeiten schnell und unkompliziert mit der hoteleigenen Arztpraxis abzuklären. Zudem kommen die Gäste durch die Wohlfühlumgebung in der ROSENALP bereits grundentspannt bei uns an. Dadurch können die Behandlungen noch besser wirken.

ROSENZEIT

WINTER 2022

WINTERWUNDER

WILD- TIERE



**ZAUBER-
HAFT**



FASZINIERENDE WALDBEWohner

Die Allgäuer Natur rund um die ROSENALP bietet märchenhafte Einblicke in das Leben der Alpentiere.



ROSENZEIT
WINTER 2022



*„Alles beginnt
mit der Sehnsucht.“*

NELLY SACHS

ROSENZEIT

WINTER 2022

ACHTSAMKEIT
FÜR DEN MOMENT





Ein Tag mit ...

JANIK PRESSER

MARKETINGLEITER IN DER ROSENALP

Janik Presser ist Marketingspezialist. Zusammen mit Juniorchefin Franziska Schädler verantwortet er die interne und externe Kommunikation in der ROSENALP. Zudem sorgt er dafür, dass die schönsten und interessantesten Bilder und Nachrichten aus dem Gesundheitsresort auch in den sozialen Medien Menschen ansprechen, die sich nach einer wohltuenden Auszeit sehnen. Menschen, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun und sich verwöhnen lassen möchten.



09:15

WAS KOMMT IN DIE TAGESPOST?

Janik spricht sich mit der Rezeption und den einzelnen Abteilungen zu Spa-Empfehlungen, dem Wanderplan oder freien Personaltraining-Terminen ab. Die Tagespost liegt auf den Tischen der Gäste und enthält alle Informationen, die den ROSENALP Tag perfekt machen.

10:30

FLYER, POSTS & FOLLOWER

Janik gestaltet neben der Tagespost auch interne Flyer. Beispielsweise, um die hauseigene Nachhaltigkeitsphilosophie für die Gäste transparent zu machen oder auf besondere Events hinzuweisen. Zudem erstellt und plant er Beiträge für Social-Media-Plattformen wie Instagram, Tiktok und Co.



[WWW.INSTAGRAM.COM/ROSENALP](https://www.instagram.com/ROSENALP)



14:00

SPEISEKARTEN IM NEUEN LOOK

Neue ROSENALP Speisekarten sollen entstehen. Janik plant zusammen mit dem Service und der Restaurantleitung die Inhalte und das Design der neuen ROSENALP Speisekarten und bestellt Muster. Gemeinsam werden die Prototypen begutachtet und im Praxistest auf ihre Alltagstauglichkeit hin überprüft.



15:45

WAS SAGEN DIE GÄSTE?

Die Meinung der ROSENALP Gäste hat oberste Priorität. Den heutigen Nachmittag verbringt Janik mit Feedbackgesprächen im Spa, in den Arztpraxen und im Sport- und Fitnessbereich. Dort bespricht er die Gästefeedbacks, um neue Impulse und Ideen direkt weiterzugeben und umzusetzen.



WASSERWELT

Ein lichtdurchfluteter Traum aus Glas, Holz und Wasser – mit Blick auf die Allgäuer Berge: der ROSENALP Indoorpool.



SAUNA

Erleben Sie das wohltuende Wechselspiel von warm und kalt und entspannen Sie ganzheitlich.



RUHE-MOMENTE

Spüren Sie Leichtigkeit und pures Wohlgefühl und nehmen Sie sich Zeit für sich.

SPA

FACTS & FIGURES

3

SAUNEN

10

BEHANDLUNGS-RÄUME

20

WOHLTUENDE HÄNDE FÜR IHRE ENTSPANNUNG

41

UNTERSCHIEDLICHE ANWENDUNGEN

MEHR ALS

650

VERSCHIEDENE PRODUKTE IM VERKAUF

KNEIPPEN

Erleben Sie die wohltuende Wechselwirkung von kaltem und warmem Wasser und entspannen Sie ganzheitlich.





GENUSSSPORT

SKILANG- LAUF

Skilanglauf ist der Fitmacher im Winter und zugleich entschleunigendes Outdoorerlebnis. Muskeln und Gelenke werden gestärkt und zugleich geschont, der ganze Körper ist bei diesem Ausdauertraining der Extraklasse gefordert. Vorteil: Skilanglauf ist ein Wintersport mit geringem Verletzungsrisiko.

Eine Langlauf tour an einem sonnenverwöhnten Allgäuer Wintertag ist einfach unvergleichlich. Probieren Sie es aus: herrlich frische Bergluft atmen und warm eingepackt durch die verschneite Winterwunderland-Kulisse der Allgäuer Alpen gleiten.

Skilanglauf ist Wintersport für Genießer und Meditation auf Skiern. Balsam für die Seele und wohltuend für den ganzen Körper.



Wintersport im Allgäu

PISTEN- VERGNÜGEN

Vier fantastische Skigebiete, 40 Pistenkilometer und 28 Skilifte beziehungsweise Bergbahnen warten rund um Oberstaufen auf Sie. Also: Rauf auf die Bretter und Bergpanorama genießen!

RODELSPASS

Auf dem Schlitten durch die glitzernde Allgäuer Bergwelt sausen. Unser Tipp: Nachtrodeln am Imberg – die perfekte Mischung aus Hüttengaudi, heißer Schokolade und Rodelerlebnis.

EISLAUFEN UNTER FREIEM HIMMEL

Der Outdoor-Eislaufplatz am Oberstaufen PARK lädt zu romantischen Runden im Flockenzauber ein. Drehen Sie Ihre Runden oder probieren Sie sich im Eisstockschießen aus.

Franziska Schädler
ist eine leidenschaftliche
Frühstückerin.



FRÜH- STÜCK

MIT FRANZI

Ein gesundes und ausgewogenes Frühstück ist die Basis für ein lang anhaltendes Wohlfühl. Begleiten Sie Juniorchefin Franziska Schädler ans ROSENALP Frühstücksbüfett und erleben Sie den perfekten Start in den Tag.

„Ein guter Tag startet bei mir immer mit einem guten Frühstück.“

FRANZISKA SCHÄDLER



DAS PERFEKTE FRÜHSTÜCKSGEFÜHL

Wer ausgewogen frühstückt und sich genügend Zeit nimmt, fühlt sich fit und leicht zugleich, erlebt ein lang anhaltendes Sättigungsgefühl und bleibt länger leistungsstark.



FRANZIS LIEBLINGSMÜSLI

„Ich liebe Müsli mit frischem Obst und Naturjoghurt. Eine perfekte Kombination aus Vitaminen und Eiweiß. In der kalten Jahreszeit entscheide ich mich meist für den basischen, warmen Apfel-Zimt-Porridge mit Hafermilch. Dazu eine Tasse Tee und der Tag kann kommen!“

VIELFALT & FRISCHE



Das Besondere am ROSENALP Frühstücksbüfett sind die Vielfalt und der regionale Fokus. Jeder findet hier das Optimale für seinen Ernährungsplan und erlebt dabei den Genuss einer Vielzahl an köstlichen Produkten aus dem Allgäu, dem angrenzenden Bregenzerwald und dem Bodenseeraum.



HELMUT BENG

KÜCHENCHEF,
ERNÄHRUNGSEXPERTE
UND DIÄTKOCH



Uns geht es immer darum, Produkte höchster Qualität so zu kombinieren, dass sie den ROSENALP Gästen einen gesunden und köstlichen Start in den Tag ermöglichen und dabei auch optisch ein Genuss sind.

so leicht
so schön

Wenn wir unsere ganze Aufmerksamkeit in den Moment legen und mit all unseren Sinnen ganz bei uns sind, erleben wir das Wunder des puren Augenblicks. Finden Sie Ihren Sehnsuchtsort in der ROSENALP, nehmen Sie sich Zeit, spüren Sie tief in sich hinein und bewahren Sie das Gefühl, ganz bei sich zu sein. Momente wie diese streicheln die Seele und schenken Kraft und Zuversicht.

rosenalp.de