





## ALPINE BOTANIC GARDEN

Auf einer Fläche von über 10.000 m<sup>2</sup> finden Sie im Alpine Botanic Garden einen wunderschönen Nährboden für nachhaltige Entspannung. Erfrischen Sie sich im kristallklaren Wasser unserer idyllisch angelegten Badeteiche, eingebettet in einen einzigartigen Alpengarten, umrahmt von den Gipfeln der Achenseeregion. Flanieren Sie über romantische Wege durch unseren schönen Baum- und Grünbestand und genießen Sie dabei die herrlichen Düfte unseres Kräutergartens.

*Neu!*  
FÜR NOCH MEHR ERHOLUNG

[www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

HERZLICH WILLKOMMEN!



**An einem Ort, wo alle Generationen sich rundum wohl und geborgen fühlen. Wo jeder ganz nach seinen Bedürfnissen täglich aufs Neue entscheiden kann: „Wonach steht mir heute der Sinn?“ Lassen Sie sich ein auf dieses besondere Erlebnis. Für alle Sinne, für alle Geschmäcker!**

Der Sommer im Alpinen Kraftplatz verwöhnt Sie auch heuer wieder mit einem einzigartigen Programm für Ihre Gesundheit, Ihr Wohlbefinden, für Genuss und jede Menge Spaß für Kids. Der neue Funpark ist das ultimative Abenteuer für die Kleinen, während im Erwachsenenareal des Botanic Gardens das Zwitschern der Vögel die einzige Geräuschkulisse ist. Themenaufgüsse, Qigong, Kraftplätze, Kuschnester, Aufmerksamkeit und herzliche Gastfreundschaft.

Schöpfen Sie aus dem Vollen und freuen Sie sich auf unvergessliche Sommertage hier am wunderschönen Achensee.

*Wolfgang Kostenzer*

Ihre Gastgeber Wolfgang & Wolfgang jun. Kostenzer

Willkommen  
*in Ihrem*  
 Urlaubs zuhause  
 Willkommen  
*im Alpinen*  
 Kraftplatz



SOMMER

- 8 Rund um den Achensee
- 12 Sommer-Aktiv-Pakete
- 15 Golfen mit Bergblick
- 17 Alpine Botanic Garden

WELLNESS & SPA

- 20 In Wohlbefinden eintauchen
- 23 Wasser – Quelle des Lebens
- 24 Zeit für Auszeit
- 27 Dem Körper Gutes tun
- 29 Wellness-Verwöhnwochen
- 31 Wellness-Clubwochen

GESUNDHEIT & WOHLBEFINDEN

- 33 Alpine Medical Care
- 34 Alpen-Ayurveda
- 37 Detox Alpine Healthcare®
- 38 Fit & vital in jedem Alter
- 38 Yoga fürs Leben
- 39 Die eigene Mitte finden
- 41 Traditionelle Chinesische Medizin
- 43 Gesundheitstage

FIT & AKTIV

- 44 Fit bleiben, aktiv werden
- 47 Rücken-Vital-Zentrum
- 47 Personal Training
- 47 Liebscher-&-Bracht-Schmerztherapie

WINE & DINE

- Hier isst das Auge mit 49
- Hoch das Glas! 52

KIDS & TEENS

- Grenzenloser Kinderspaß 57
- Familien-Vorteilswochen 59

WOHNEN & SCHLAFEN

- Wie man sich bettet 60
- Preise Wellnessresidenz Alpenrose 64

COCOON – ALPINE BOUTIQUE LODGE

- Unerwartet anders ... 67
- Alpiner Luxus 68
- Kulinarischer Hochgenuss 70
- Ihr perfekter Rückzugsort 75
- Preise Cocoon Spa Suiten 78

ALLES INKLUSIVE

- Inklusivleistungen 80

FESTE FEIERN

- Jubiläen & Honeymoon 82

FREUDE SCHENKEN

- Geburtstag & Gutscheine 82

ZEITGEIST-BOUTIQUE

- Schöner shoppen 82

DER HIMMEL AUF ERDEN

*Berge voller Möglichkeiten machen die Region  
rund um den Achensee im Sommer zu einem  
Paradies für Freizeitgäste.*

NATUR ERLEBEN

# Rund um den Achensee



Überwältigende Sonnenaufgänge,  
unendliche Weitsicht und Luft, die man am  
liebsten trinken möchte. Das sind Ihre  
Begleiter im Sommer zwischen Berg und See.





## ALLE SOMMERTIPPS IM ÜBERBLICK

### ERLEBNISREICHE WANDERREGION

- \* über **500 km** markierte Wanderwege
- \* einfache Wanderungen **für Familien**
- \* **anspruchsvolle Gipfelbegehungen**
- \* **geführte Wanderungen** für unsere Gäste
- \* **Rofanseilbahn** und **Karwendelbahn** als Aufstieghilfen

### EINZIGARTIGES KLETTERPARADIES

- \* **Kletterparadies** mit herrlichen, leicht zugänglichen Wänden
- \* Einseillängen- oder Mehrseillängenrouten in den Schwierigkeitsgraden 3 bis 8 auf der französischen Skala
- \* einfache **Klettersteige**
- \* **Klettergarten**
- \* **hauseigene Kletterwand**

### PARAGLEITEN

- \* atemberaubende Ausblicke verspricht die Achenseeregion aus der Vogelperspektive

### TENNIS

- \* 3 Sandplätze – gerne reservieren wir einen Platz für Sie



### GESUNDES LAUFTRAINING

- \* **183 km** ausgewiesene **Lauf-** und **Nordic-Walking-Strecken**
- \* **Achenseelauf** am 05. und 06.09.20 als Einzel- oder Staffellauf
- \* **Karwendelmarsch** am 29.08.20 über 52 oder 35 km
- \* **Trainingscamps** zur Vorbereitung
- \* **Laftipps** von unseren Personaltrainern

### ABWECHSLUNGSREICHES BIKEVERGNÜGEN

- \* **250 km** bestens ausgeschilderte und genehmigte Rad- und Mountainbikestrecken
- \* über **40 top gewartete Fahrräder** und **50 E-Bikes** stehen unseren Gästen **kostenlos** zur Verfügung





## Achensee Erlebniscard

Noch mehr Erlebnisse mit der Achensee Erlebniscard mit zahlreichen Attraktionen der Region (Mai bis Oktober).

### FREIE FAHRT BZW. ERMÄSSIGTER EINTRITT:

- \* mit der Rofan- und Karwendelbahn
- \* mit den Achensee-Ausflugsschiffen und der historischen Dampfzahnradbahn
- \* in verschiedene Museen der Achenseeregion, Swarovski Kristallwelten, eine der beliebtesten Sehenswürdigkeiten Österreichs

pro Erwachsenen € 74,- / pro Kind € 37,-

**UNSER  
TIPP**

## Achensee-Aktiv-Wochen 05.07. – 06.09.20

Bei Buchung von 7 Nächten in den Achensee-Aktiv-Wochen schenken wir Ihnen die Achensee-Card GRATIS dazu.

## Bike- & Relaxgenuss auf 2 Rädern

### MAI BIS OKTOBER

Erkunden Sie die imposante Bergwelt rund um Karwendel und Rofan. Perfekt ausgeschilderte Strecken sorgen für die richtig dosierte Herausforderung.

- \* 1x geführte Biketour
- \* Rucksack mit Verpflegung
- \* 3x Steinölbad und 3x Teilmassage (25 min) zur Muskellockerung
- \* Gratis-Verleih von E-Bike, Helm, Tourenkarten

5 Übernachtungen  
im Ferienzimmer pro Person ab

€ 1.100,-



## SOMMER-AKTIV-PAKETE

## Bewegung bewegt Körper, Geist & Seele

mit **Gerhard Holznecht**  
Leistungssportler und  
Trainer der Laufschiule Tirol

04.04. – 11.04.20 | 03.05. – 10.05.20  
17.05. – 24.05.20 | 05.07. – 12.07.20  
16.08. – 23.08.20 | 26.09. – 03.10.20

Bewegung bedeutet Lebensqualität. Bei den meisten Menschen ist die stärkste Motivation, um körperlich aktiv zu sein, die Freude an der Bewegung selbst.

- \* Aktivprogramm (Mo.–Fr.)  
Biken, Wandern, Nordic Walking, Golfen, Laufen
- \* sportliche Sprechstunden (Mo.–Fr.)
- \* verschiedene Vorträge und Tipps zum Thema Bewegung
- \* Bewegungsanalyse

7 Übernachtungen  
im Ferienzimmer pro Person ab

€ 1.351,-

## Kostenloser Ausrüstungsverleih von:

- \* Wanderschuhen, Wanderstöcken, Rucksäcken, Regenschutz
- \* Nordic-Walking-Stöcken
- \* Fahrrädern und Helmen
- \* Tourenkarten
- \* bestens gewarteten Mountainbikes
- \* topmodernen Elektrofahrrädern/ Mountainbikes, E-Cars

Ausführliche Programminfos unter  
[www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

## Berglust für Sportliche und Genusswanderer

06.09. – 13.09.20 | 13.09. – 20.09.20

Rund um den Kraftplatz begleiten wir Sie auf die aussichtsreichsten Gipfel und die herrlichsten Almen in den Tiroler Bergen.

- \* geführte Wanderungen (Mo.–Fr.)
- \* alle Fahrten mit Seilbahnen und Liften
- \* alle Transfers ab Hotel
- \* Hütteneinkehr mit Tiroler Schmankerln
- \* 1x Steinölbad mit Massage 50 min
- \* 1x Genussgipfelmassage 80 min
- \* täglich Wanderstammtisch
- \* Abschlussabend und Fotobuch

7 Übernachtungen  
im Ferienzimmer pro Person ab

€ 1.431,-

## Goldene Herbstfestwoche 7=6

20.09. – 27.09.20

Den goldenen Alpenherbst feiern wir mit einer besonderen Woche, die gemütlich und sportlich, urig und entspannend zugleich ist.

- \* kulinarisches Herbstprogramm
- \* geführte Wanderungen oder Biketouren (Mo.–Fr.)
- \* ein Kulturausflug inklusive Eintritt
- \* Einkehr mit Tiroler Jause und Verpflegung bei den Ausflügen
- \* inklusive aller Bustransfers ab Hotel

7 Übernachtungen  
im Ferienzimmer pro Person ab

€ 1.098,-

7 Nächte buchen, 6 Nächte bezahlen!  
Ausführliche Programminfo unter  
[www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

**UNSER  
TIPP**



## GOLFEN MIT BERGBLICK



### Wellness & Alpengenuss

Nicht umsonst ist der Golfclub Achensee Mitglied der Leading Golf Courses – einfach grandios, wie der anspruchsvolle 18-Loch-Kurs vor immerhin fast hundert Jahren in den Alpenpark Karwendel eingebettet wurde. Selbst das Training auf der Driving Range wird durch den direkten Blick auf den Achensee zu einem besonderen Erlebnis.



Als Gäste unseres Hauses erhalten Sie 20 % Ermäßigung auf die Greenfee.

UNSER  
TIPP

### Perfekte Schwünge

Die Golfschule am Achensee unter der Leitung von Thomas Fankhauser erstellt Ihre individuelle Trainingseinheit.

#### WÄHLEN SIE AUS FOLGENDEN KURSARTEN:

##### **Golf-Schnuppern** 2 Std.

Sie lernen die richtige Körperhaltung und Golftechnik unter professioneller Anleitung kennen.

p. P. € 49,-\*

##### **Golf-Grundkurs** 3 Tage

90 Minuten pro Tag üben Sie Abschlüge sowie Annäherungsschläge bis hin zum Einlochen. Mithilfe einer Videoschwunganalyse legen wir den Grundstein zu einer technisch sauberen Golfbewegung.

p. P. € 125,-\*

##### **Einsteiger-Golfkurs** 5 Tage

In diesen fünf Tagen führen wir Sie mit viel Spaß und einer ausgereiften Technik zum Golfschwung! Sie erleben einen ersten Einblick in diesen faszinierenden Sport und werden erkennen, warum viele Golfer nicht mehr davon wegkommen. Die Leistungen: 120 min Golfunterricht pro Tag inklusive einer persönlichen Videoanalyse.

p. P. € 335,-\*

\* Golfausrüstung und Trainingsbälle inklusive. Gerne buchen wir für Sie Ihre Wunschzeiten!

New!  
SEIT SOMMER 2019



SOMMER, ERFRISCHEND ENTSPANNT

# Alpine Botanic Garden

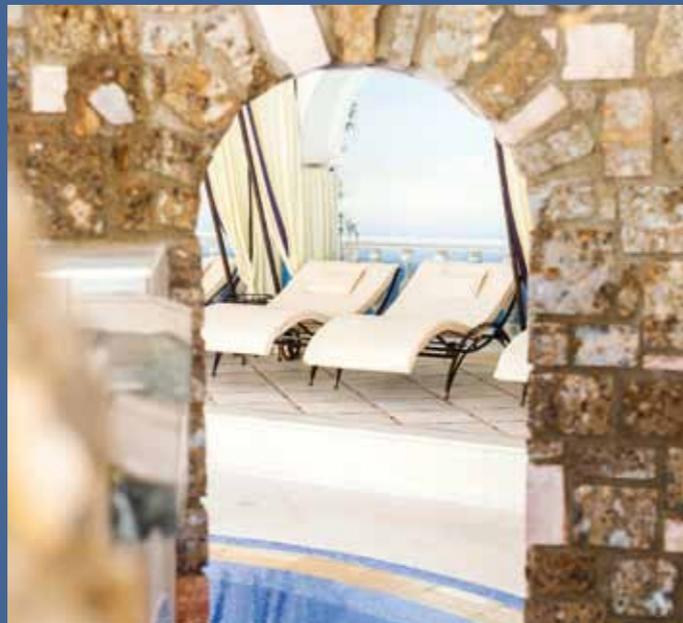


Kuschelige Liegeflächen, versteckt zwischen dem Grün einer atemberaubenden Pflanzenwelt. Eigene Wohlfühlwelten für Kinder und Erwachsene auf über 10.000 m<sup>2</sup>. Was für ein Naturjuwel!



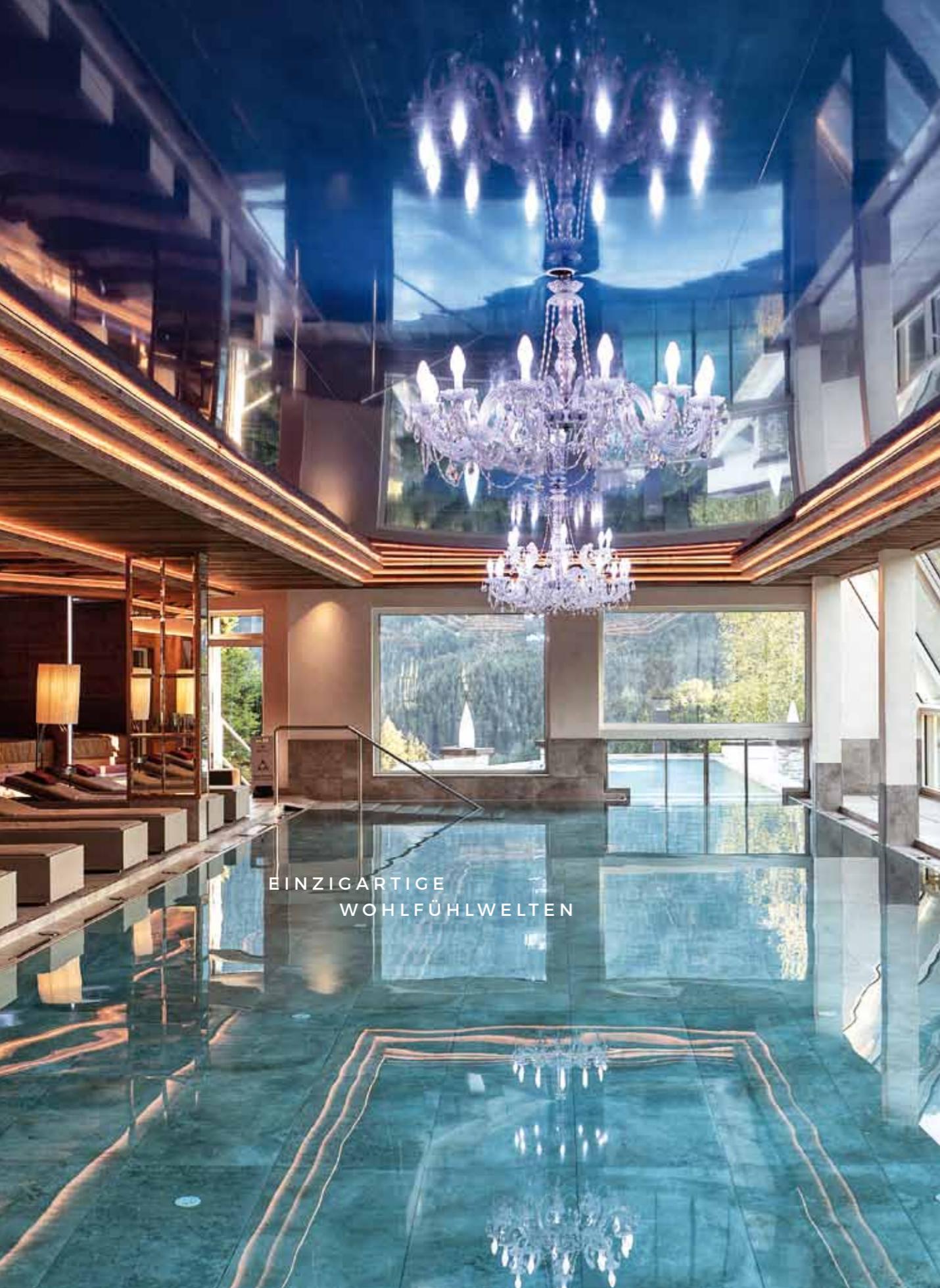
SPA TIME

# In Wohlbefinden eintauchen



Wasser als Lebenselixier, das vitalisiert und entspannt. Warm oder erfrischend, prickelnd und belebend. Einfach loslassen und genießen.





## Wasser – Quelle des Lebens

### DIE WASSERWELTEN

- \* Quellgarten-Badelandschaft mit Innen- und Außenbecken
- \* Naturbadeteich
- \* kuschelige Liegeplätze am Kamin

### POOLLANDSCHAFT AB 18 JAHREN

- \* 23 m Sportpool
- \* 10 m Außenpool
- \* Outdoor-Sole-Whirlpool unter freiem Himmel
- \* Solegrotte im Tiroler Fels

### FAMILIEN-WASSER- ERLEBNISWELT

- \* Jugendbecken mit Chill- & Relaxbereich
- \* 110 m lange Wasserreifen-Rutsche
- \* Wasserspiele
- \* separater Babypool





## SPA- & ERHOLUNGSLANDSCHAFT AUF ÜBER 8.000 M<sup>2</sup>

- \* Steindampfsauna 45 °C
- \* klassische Dampfbäder 47 °C
- \* Sole-Dampfbad
- \* Caldarium 50 °C
- \* Laconium 60 °C
- \* Zirbenholzs sauna 80 °C
- \* Panoramasauna mit Bergblick
- \* Erlebnissauna „Kräuteralm“ –  
täglich 3 Alpenkräuter-Aufgüsse
- \* Tepidarium mit warmen Steinliegen
- \* Solegrotte im Tiroler Fels
- \* Holzblocksauna im Residenzgarten  
(Familiensauna)
- \* Wechselfußbäder
- \* Infrarotwärme (Kabinen, Liegen, Stühle)



## Zeit für Auszeit

Unzählige Saunivarianten, Aufgüsse, die überraschen, Ruheoasen für jeden Geschmack. Die Großzügigkeit der Wellness- und SPA-Oasen begeistert und verwöhnt mit Raum für Individualität. Einzigartig, nur für Sie und Ihr Wohlbefinden.



## DIE RUHERÄUME

- \* Stille Alm mit gewärmten Wasserbetten
- \* Stille Hochalm zum Träumen
- \* Ruhebereich „Schlafmütze“





BEAUTY

# Dem Körper Gutes tun



Tanken Sie im Handumdrehen wieder neue Energie.  
Genießen Sie die Klarheit der Räume und  
spüren Sie die wohltuende Kraft der fein  
abgestimmten Zeremonien.



## Beautyfarm – Verwöhn dich

Tanken Sie im Handumdrehen neue Energie. Genießen Sie die Klarheit der Räume und spüren Sie die wohltuende Kraft der fein abgestimmten Zeremonien. Vertrauen Sie auf die Erfahrung und das Einfühlungsvermögen unserer 25 Top-TherapeutInnen und KosmetikerInnen. Wählen Sie aus Massagen, Düften und Beautybehandlungen und kombinieren Sie die verschiedenen Angebote nach Lust und Laune. Lassen Sie sich Zeit und gönnen Sie sich Ruhe und Entspannung für Ihre innere und äußere Schönheit.

Unser ausführliches Wellness- und Beautyprogramm finden Sie auch unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

## Vitaltempel – Nimm dir Zeit

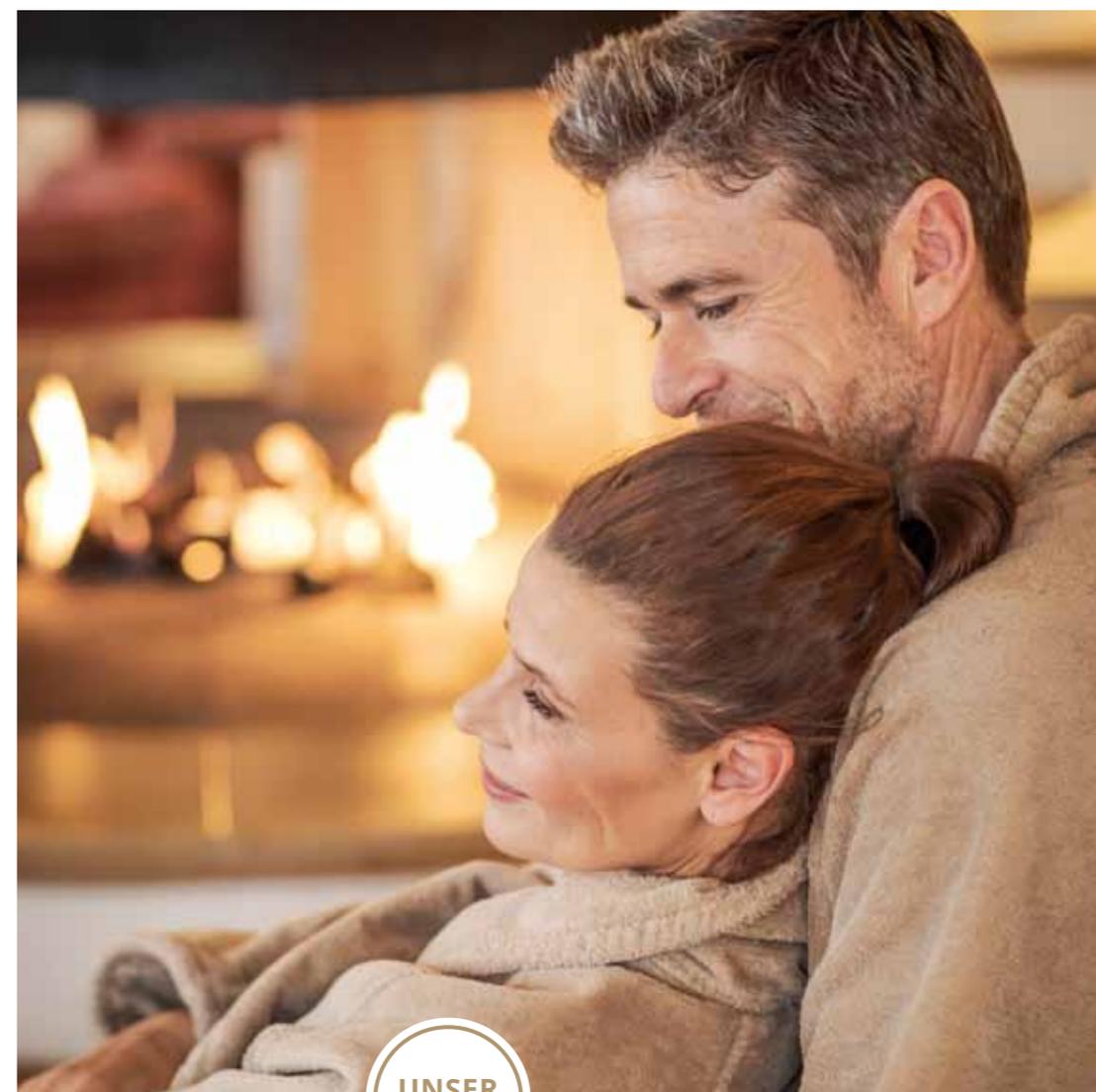
Wellness ist nicht allein eine Frage der Infrastruktur, Wellness beginnt im Kopf. Nutzen Sie die Auszeit vom Alltag, um etwas Neues zu probieren. Versuchen Sie, alte Gewohnheiten zumindest einmal für ein paar Tage abzulegen – spüren Sie in sich hinein, wie sich das anfühlt! Wenn Ihnen das Gefühl gefällt, machen Sie daheim weiter – Ihr Alpenrose-Verwöhnteam versorgt Sie gerne mit Tipps, Trainingsprogrammen und Wohlfühlprodukten.



### UNSER TIPP:

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne unser Spa-Menü zu und beraten Sie bei der idealen Zusammenstellung Ihres persönlichen Wohlfühlpakets.

## WELLNESS-ANGEBOT



UNSER  
TIPP

### Wellness- Verwöhnwochen

Ab 5 Übernachtungen schenken wir Ihnen € 100,-\* (pro Erwachsenen) und ab 7 Übernachtungen € 150,- für Wohlfühlbehandlungen.

SICHERN SIE SICH RECHTZEITIG  
IHREN WUNSCHTERMIN.  
BEGRENZTE TEILNEHMERZAHL!

19.04. – 26.04.20	21.06. – 28.06.20
03.05. – 10.05.20	26.09. – 03.10.20
17.05. – 21.05.20*	22.11. – 05.12.20

*Gutscheine ausschließlich einlösbar während Ihres Aufenthaltes zu den oben angeführten Terminen. Pro Aufenthalt kann pro Person ein Gutschein eingelöst werden. Keine Bargeldablöse möglich. Wunschtermine bitte rechtzeitig buchen.*

# #MY ALPINE LIFE BALANCE



HOTELS

BALANCE YOUR LIFE  
THE ALPINE WAY.

[BESTWELLNESSHOTELS.AT](https://bestwellnesshotels.at)


SHOP &  
GUTSCHEIN

[MYBESTWELLNESS.COM](https://mybestwellness.com)


FRIENDS

[BESTWELLNESSFRIENDS.COM](https://bestwellnessfriends.com)

Im Einklang mit sich selbst und der Bergnatur,  
mit individuellen Behandlungen, Sport, Genuss  
und Lebensfreude. Balance Alpine - Entspannt.  
Energetisiert. Beruhigt. Zentriert.

AUSGEWÄHLTE, EXKLUSIVE WELLNESSRESORTS IN DEN ALPEN ÖSTERREICHS  
UND SÜDTIROLS, 25 JAHRE HERAUSRAGENDE GEPRÜFTE QUALITÄT UND  
GÄSTEBEGEISTERUNG - DAFÜR STEHEN DIE BEST ALPINE WELLNESS HOTELS.

## CLUB DER GENIESSER

Werden Sie Mitglied in unserem Wellnessclub, es zahlt sich aus!  
Neben einem Rabatt von 5 % auf das Logis schenken wir Ihnen in den Clubwochen  
ein echtes „Wellnesszuckerl“: Bei einer Buchung von sechs Nächten legen wir Ihnen  
noch eine siebente als Geschenk obendrauf – als kleines Dankeschön  
für Ihr Vertrauen in uns und Ihre Treue.



UNSER  
TIPP

### Wellness- Clubwochen 6 = 7

6 Nächte buchen – 7 Nächte genießen!  
Buchen Sie 6 Übernachtungen und ver-  
längern Sie Ihren Aufenthalt kostenlos  
um einen weiteren Wohlfühltag.

SICHERN SIE SICH RECHTZEITIG  
IHREN WUNSCHTERMIN!

15.03. – 22.03.20	28.06. – 05.07.20
26.04. – 03.05.20	15.11. – 22.11.20
24.05. – 31.05.20	06.12. – 13.12.20

Wenn Sie uns fleißig weiterempfehlen, dann kommen  
Verwandte und Freunde bei ihrer ersten Buchung in den Genuss  
eines einmaligen Wellnessclub-Nachlasses.

Ausführliche Informationen erhalten Sie von unseren MitarbeiterInnen an der Rezeption.



ALPINE MEDICAL CARE

# Im Einklang mit sich selbst



In einfachen Schritten zum puren Wohlbefinden.  
Entdecken Sie in unserem „Alpine-Medical-Care“-  
Angebot neue Wege für eine nachhaltige Gesundheit  
von Körper, Geist und Seele.

# Alpen-Ayurveda



**ERWERBEN SIE DAS WISSEN (VEDA) VOM LEBEN (AYUS) UND BLEIBEN SIE GESUND!**  
 Erst wenn Körper, Geist und Seele eine ausgewogene Einheit bilden, ist ein gesundes und erfülltes Leben dauerhaft möglich. Die Bewahrung der Gesundheit ist eine Lebensaufgabe und mit dieser hohen Kunst befassen sich die Ayurvedameister Vinod und David Batra bereits ihr ganzes Leben lang. Nach einem ausführlichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein individuell auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm erstellt. In weiterer Folge begleiten Sie Vinod und David über eine ganze Woche auf Ihrem Weg zur Selbstfindung. Mehr Infos unter [www.batra.at](http://www.batra.at)



## Ayurvedisches Detox

- Konsultation und Pulsfühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Vitalpunktmassage mit Marmapressur
- 1x Koshta Abhyanga (*Bauch-Spezialmassage*)
- 1x Udvartana (*Kräuterpulvermassage*)
- 1x Seidenhandschuhmassage
- 1x Ayurveda-Sportanwendung
- 1x Fuß- und Beinmassage
- sanfte innere Entgiftungsmaßnahmen

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt € 525,-

## Mentale & physische Balance mit Meditation

- 1x Anamnese und Lebensberatung nach Ayurveda
- 1x Vortrag über Ayurveda-Gesundheitstipps und Stressmanagement
- 3x Einführung in die Meditation mit Atemübungen
- 1x Ayurveda-Ölstrirguss für tiefe mentale Entspannung
- 2x Ayurveda-Kopfmassage unter Einbezug der Vitalpunkte
- 1x beruhigende Fußmassage
- 1x Vortrag zum Thema „Ernährung und Psyche“
- 1x ayurvedischer Kochworkshop

Paketpreis (So.-Do.) exkl. Aufenthalt € 340,-

Einzeltermine und Beratungen sind täglich im Vitaltempel buchbar.

**UNSER TIPP**

## Alpen-Ayurveda-Spezial

- Konsultation und Pulsfühlen, Anamnese, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Ayurveda-Yoga, Workshops zu Ayurveda-Themen sowie meditative Entspannungsprogramme
- 1x Abhyanga-Mardana (*Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken*)
- 1x Shirodhara (*Stirnguss mit hochwertigem Öl*)
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage

Paketpreis (So.-Sa.) exkl. Aufenthalt € 525,-



Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin. Begrenzte Teilnehmerzahl!

22.03. – 28.03.20	13.09. – 19.09.20
17.05. – 23.05.20	04.10. – 11.10.20
28.06. – 04.07.20	18.10. – 24.10.20
23.08. – 29.08.20	15.11. – 21.11.20



**UNSER  
TIPP**

## Gesundheit beginnt im Darm

MIT KRISZTINA  
AUSGEBILDETER DETOX-COACH

Kostenlose Teilnahme an  
Gesundheitsvorträgen  
durch unseren ausgebildeten  
Detox-Coach Krisztina.

### POSITIVE EFFEKTE

- \* Gewichtsreduktion \* Abbau von Schadstoffen
- \* Anregung des Stoffwechsels, sowohl über die Muskeln als auch über den Darm
- \* Verbesserung des Hautbildes
- \* Steigert das Wohlbefinden
- \* Geeignet zur Gesundheitsprävention
- \* Wirkt als Fastenkur lebensverlängernd (*wiss. erwiesen*)



## Detox Alpine Healthcare®

Sie fühlen sich müde, schlapp und ausgelaugt? Mit unserem Detox-Alpine-Healthcare®-Programm gewinnen Sie Lebensqualität, Gesundheit und allgemeines Wohlbefinden. Das Basisprogramm beinhaltet reinigende und gesundheitsfördernde Leistungen, individuell dazu wählen Sie aus einem unserer 2 Zusatzpakete Ihren Favoriten. Ganzjährig buchbar.

### ALLE PAKETE ENTHALTEN FOLGENDE ALPINE-HEALTHCARE®- BASISLEISTUNGEN

- \* Erstgespräch zur optimalen Einteilung Ihres Detox-Programms
- \* Teilnahme am betreuten Bewegungsprogramm
- \* Abschlussgespräch mit Detox-Coach, Tipps und Empfehlungen für zu Hause 25 min
- \* unterstützende Detox-Energie-Trinkkur
- \* Teilnahme an verschiedenen Gesundheitsvorträgen
- \* Detox-Alpine-Healthcare®-Cuisine im Rahmen unserer Verwöhnpension

## Ein gesunder Geist braucht ein gesundes Essen

Daher genießen Sie bei uns im Zuge Ihres Detox-Alpine-Healthcare®-Programms mittags täglich Frisches à la carte. Selbstverständlich ohne Aufpreis!

Wir bieten Ihnen täglich frische Smoothies. Gerne können Sie diese am Buffet nach Ihrem Geschmack zubereiten.

## Entschlacken & entgiften

### Alpine-Healthcare®-Basisleistungen +

- 1x Detox-Basenkörperpackung in der Softpackliege
- 1x Detox-Fußreflexzonenmassage mit Leberwickel und Bauchmassage
- 1 Einh. Personal Training
- 1x Detox-Entsäuerungsmassage mit Basenbad 110 min
- 1x Detox-Pulsationstherapie mit Basenbad 90 min
- 1x Detox-Massage – Tiefenreinigung 80 min

Paketpreis exkl. Aufenthalt

€ 475,-

## Schlank, vital & schön

### Alpine-Healthcare®-Basisleistungen +

- 1x Detox-Basenkörperpackung in der Softpackliege
- 1x Detox-Fußreflexzonenmassage mit Leberwickel und Bauchmassage
- 1 Einh. Personal Training
- 1x basische Gesichtsbildung „Balance Alpine 1000+“ 80 min
- 1x Detox-Körperbehandlung mit Peeling und Algenpackung 90 min
- 1x Algenwickel

Paketpreis exkl. Aufenthalt

€ 475,-



## Fit & vital in jedem Alter



09.03. – 13.03.20 | 22.06. – 26.06.20 | 28.09. – 02.10.20

25.05. – 29.05.20 | 27.07. – 31.07.20 | 07.12. – 11.12.20

Individuelle Beratungstermine vor Ort buchbar!

Als versierte Autorin, Ernährungsexpertin und Gesundheitscoach zeigt Ihnen Maria Kageaki alle „Schwachstellen“ unserer Ernährung und Lebensweise auf und erklärt Ihnen, wie Sie mithilfe einer natürlichen Ernährungsweise dauerhaft gesund leben können.

**UNSER TIPP:** Kostenlose Vorträge täglich von 11.00 bis 12.00 Uhr.

### Lebensfreude tanken

Sie fühlen sich energielos? Sind die Hormone aus der Balance geraten? Welche Rolle spielt Chlorophyll?

### Dreidimensionales Entgiften

Täglicher Stress, Umweltverschmutzung und Konservierungsstoffe können eine Anreicherung von unerwünschten Stoffen im Körper bewirken. Effektive Methoden und praktische Tipps zu mehr Reinheit im eigenen Körper, dem Umfeld und einem positiven Mindset.



### Gesunde Gelenke

Sie haben schmerzende Füße, Knie, Hüften, Rücken, Schultern oder Nacken? In diesem Vortrag erhalten Sie Einblicke in die Zusammenhänge von Ernährung und Lebensweise (Ursache) und Schmerz (Wirkung).

### Organsprache

Emotionen haben einen enormen Einfluss auf unseren Körper. Wir gehen verschiedene Organzonen wie Herz, Lunge, Niere, Magen, Schild- und Bauchspeicheldrüse durch und besprechen die emotionalen Ursachen.

**UNSER TIPP**

## Yoga fürs Leben

05.04. – 09.04.20 | 07.06. – 11.06.20

06.09. – 10.09.20 | 01.11. – 05.11.20 | 06.12. – 10.12.20

Alice Guldenbrein verbindet als Diplom-Physiotherapeutin ihr Wissen aus dem medizinischen Bereich mit der alten Lehre des Yoga. Yoga dient der Stressreduktion, verbessert gesundheitliche Einschränkungen und steigert nachweislich die Lebensqualität.

Zweimal täglich zeigt Ihnen Alice ihren Schlüssel zu Gesundheit und Glück, natürlich kostenlos für Sie als Gast!

## Die eigene Mitte finden



06.05. – 09.05.20 | 21.06. – 28.06.20 | 30.08. – 05.09.20

20.09. – 27.09.20 | 24.10. – 31.10.20 | 22.11. – 28.11.20

16.12. – 19.12.20 | 20.12. – 24.12.20

Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Bringen Sie Ihre Lebensenergie wieder zum Fließen und sorgen Sie nachhaltig für einen ganzheitlichen Gesundheitseffekt in Körper, Geist und Seele. Manuela Jacob, Energietherapeutin, Ayurvedapraktikerin, Gesundheitstrainerin und Qigong-Lehrerin, zeigt Ihnen mit einfachen Qigong-Bewegungsfolgen, wie Sie Ihren Körper entspannen, Ihren Geist zur Ruhe bringen und Stress dauerhaft abbauen können.

### Qigong-Detox-Woche

Ballast und Alltagsstress loswerden, Erholung für Körper und Geist! Reinigung durch richtige Ernährung. Nicht nur der Körper soll von Giften und Schlacken befreit werden, sondern auch der Geist. Erfahren Sie mehr über die Möglichkeiten, frei zu werden und wieder aufzublühen!

### Shaolin-Qigong-Woche

Shaolin-Mönche erreichen nahezu Übermenschliches: mit reiner Willenskraft und eiserner Disziplin. Sobald Körper und Geist im Einklang sind, werden schwierige Aufgaben spielend einfach. Manuela Jacob zeigt Ihnen in der Shaolin-Woche, wie Sie mit kraftvollen Shaolin-Qigong-Übungen Ihr Leben mit Leichtigkeit meistern.

### QIWO – fernöstliche Entspannung

QIWO kombiniert fernöstliche Methoden wie Qigong, Yoga und Kampfsportelemente miteinander und beruht auf der Theorie der entgegengesetzten und dennoch voneinander abhängigen Kräfte Yin (aktiv) und Yang (passiv) sowie auf der Theorie der fünf Lebenselemente.

### Balance your Life

Die vier Elemente, Feuer, Wasser, Erde und Luft sind die Basis allen Seins und sie spiegeln sich in der Natur so wie in uns wider. Für unser Wohlbefinden im Körper und Geist bedarf es des Gleichgewichts dieser Kräfte sowie der Balance der Gegensätze von Yin und Yang.



Die Kursteilnahme ist für unsere Gäste kostenlos! Jeweils 60 min vormittags und nachmittags (MO-FR).

**UNSER TIPP**

Nähere Programminfos erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)



BENEDICT SCHRÖDER

## Traditionelle Chinesische Medizin



04.05. – 08.05.20 | 01.06. – 05.06.20 | 08.06. – 12.06.20

15.06. – 19.06.20 | 22.06. – 26.06.20 | 06.07. – 10.07.20

13.07. – 17.07.20 | 20.07. – 24.07.20 | 28.09. – 02.10.20

26.10. – 30.10.20 | 09.11. – 13.11.20

Erfahren Sie durch die Ausgleichende Punkt- und Meridian-Massage mehr Lebensenergie. Körperliche und psychische Störungen sind meist auf eine unausgewogene Versorgung des Organismus zurückzuführen. Benedict Schröder verhilft Ihnen zu mehr Lebenskraft und bringt das „Chi“ wieder in Fluss.

### BASISBEHANDLUNG

Energetische Meridian-, Gelenks- und Wirbelsäulenbehandlung; Organbehandlung  
ca. 90 min **€ 125,-**

### KRÄUTERTHERAPIE

Aufgrund einer ausführlichen Befundung wird eine auf Sie persönlich abgestimmte Teemischung empfohlen.  
ca. 60 min **€ 98,-**

### GUA-SHA-BEHANDLUNG

Schabende Bindegewebsmassage mit dem Horn eines Wasserbüffels als Heilmittel u.a. zur Entgiftung des Körpers, bei Verspannungen, Kopfweh, Migräne und Asthma. Erzeugt eine Hautrötung, die nach 2-5 Tagen wieder abklingt.  
ca. 30 min **€ 55,-**

### ENTSPANNUNGSBEHANDLUNG

Sanfte Behandlung vor allem an Kopf und Fuß u.a. bei Stress- oder Unruhezuständen, Schlaflosigkeit und emotionaler Erregbarkeit.  
ca. 60 min **€ 98,-**

### PULSLESUNG

Behandlung auf der Grundlage der Pulsrhythmen.  
ca. 60 min **€ 98,-**

Nähere Programminfos erhalten Sie auf unserer Homepage unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

### MOXA-BEHANDLUNG

Die Erwärmung von Akupunkturpunkten mit brennendem Beifußkraut soll Zuständen von energetischer Kälte und Leere entgegenwirken.  
ca. 60 min **€ 98,-**

### KONSTITUTIONSBESTIMMUNG

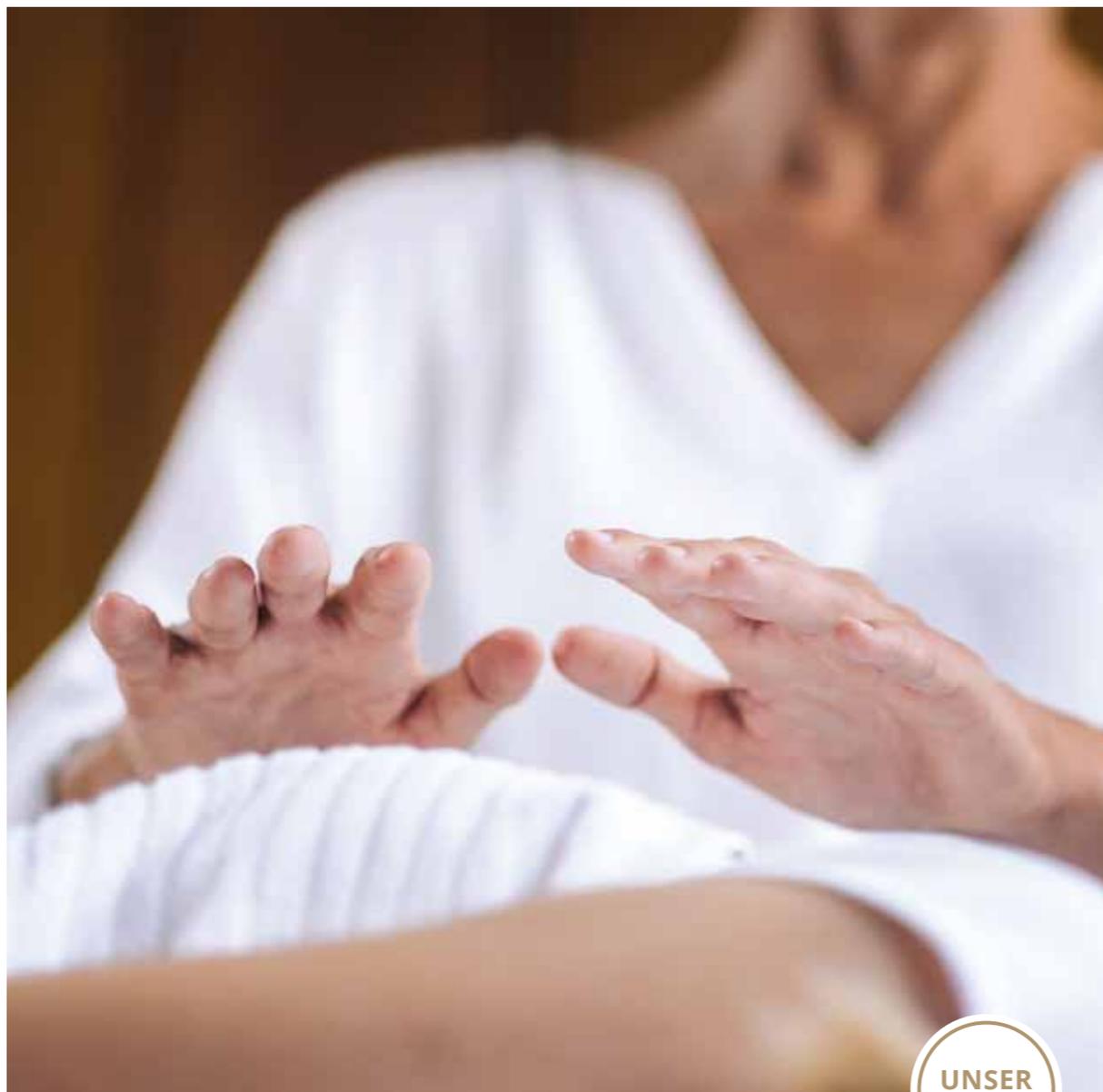
Die Bazi Suanming, auch „vier Säulen des Glücks“ genannt, basiert auf den Geburtsdaten und dem Geburtsort einer Person. Dies hilft uns festzustellen, wo eventuell Schwächen oder Disharmonien im Körperlichen vorhanden sind, die über einen längeren Zeitraum zu den Krankheitssymptomen geführt haben.  
ca. 90 min **€ 175,-**

### FERIEN VOM „ICH“ (auf Wunsch Mo.-Fr.)

In den 3 Bewusstseinsbereichen Jing (Körper), Qi (Emotionen) und Shen (Bewusstsein) wirken verschiedene Kuren und Behandlungen wie Meridianbehandlung, Becken- und Wirbelsäulenbehandlung, Gelenksbehandlung und energetische Organbehandlung.  
Paketpreis exkl. Aufenthalt **€ 475,-**

Kostenlose Infostunde jeweils montags von 10.30 bis 11.30 Uhr.  
Terminvereinbarung im Vitaltempel od. direkt bei Herrn Benedict Schröder.

**UNSER  
TIPP**



**UNSER  
TIPP**



**ZUSÄTZLICH KÖNNEN WÄHREND  
DER GESUNDHEITSTAGE VERSCHIEDENE  
BASISBEHANDLUNGEN DAZUGEBUCHT  
WERDEN:**

- \* Fußreflexzonenmassage mit Leberwickel
- \* Pulsationsmassage – löst Verklebungen aus Bindegewebe und Muskulatur, den Lymphfluss anregend
- \* Basenbäder mit Bürstenmassage

Alle weiteren Massageangebote finden Sie auch auf unserer Homepage [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

## Gesundheitstage

18.04. – 25.04.20 | 10.10. – 17.10.20 | 28.11. – 05.12.20

*Sichern Sie sich rechtzeitig Ihren Wunschtermin. Begrenzte Teilnehmerzahl!*



**FR. BERNADETTE ENSFELLNER** ist Fasten- und Gesundheitsberaterin sowie Buchautorin. In langjähriger Arbeit mit ihren Klienten konnte sie erfolgreich nachweisen, welch großen Einfluss gezielte innere Körperreinigung, bewusste Ernährung und Bewegung auf Wohlbefinden, Vitalität und geistige Frische haben. In ihrem kürzlich erschienenen Buch „Heilkunde der inneren Körperreinigung“ gibt sie nicht nur Anwendern,

sondern auch Therapeuten wertvolle Anregungen für eine bewusste Lebensführung.

**DR. SILVIA ZEILINGER:** Nach intensiver Beschäftigung mit Mitochondrien und Darmflora widmet sich Frau Dr. Zeilinger hier vor allem dem Aufbau des Immunsystems, das mittels Mikronährstoffinfusionstherapie, Darmsanierung, Entgiftung und Ernährungsumstellung umfassendere und intensivere Unterstützung bekommt. Die ständigen Fortbildungen lassen sie über den Tellerrand blicken, um Patienten wieder sanft zur Gesundheit zurückzuführen.



### Programm

**SONNTAG, 17.00 Uhr**

**Vortrag Programminhalte Gesundheitstage**

**MONTAG BIS FREITAG, 11.00 Uhr**

**Vorträge über:**

- Mikronährstoffe und deren Wirkung auf Stoffwechsel und Gesundheit
- Ernährung, Darmgesundheit, Immunsystem
- gesundheitliche Wirkung von Fasten und Detoxkuren
- Basisprogramm (6 Einheiten je nach Befundung) durch Fr. Dr. Zeilinger und Fr. Bernadette Ensfellner
- Anamnese und Zell-Scan-Analyse ca. 1 bis 1,5 h
- Aderlass vormittags nüchtern mit anschließender Basen-Mineralstoffinfusion – stabilisiert den Säure-Basen-Haushalt, stärkt Herz, Kreislauf und Nieren, remineralisiert

- Immuninfusion – stärkt Immunsystem und Abwehrkräfte
- Anti-Oxidantien-Infusion – Leberstärkung, Zellschutz, Toxinabbau
- Akupunktur ohne Nadeln und Frequenzstimulierung der Entgiftungsorgane
- Tipps und Anregungen für Ihre Gesundheit
- Kostenlose Teilnahme an Gesundheitsvorträgen

### Zell-Scan inkl. Beratung

Der Zellcheck von Projekt Gesundheit ist eine revolutionäre Methode in Echtzeit, die Bioverfügbarkeit von Spurenelementen, Mineralien, toxischen Schwermetallen und oxidativem Stress zu messen. Er basiert auf der Spektralphotometrie und ermöglicht eine stabile, reproduzierbare Messung der wichtigsten Mineralien und toxischen Metalle direkt auf Zellebene.

ca. 1,5 h **€ 120,-**

FIT & AKTIV

# Fit bleiben, aktiv werden



Zwei Etagen ganz im Zeichen Ihrer Fitness:  
Topmoderne Geräte, große Glasfronten,  
7 Tage die Woche betreutes Trainingsprogramm.  
Tanken Sie Lebensfreude durch Bewegung  
im Fit-&-Fun-House!





## TÄGLICHES AKTIVPROGRAMM

### \* MORGENS

Wassergymnastik, Yoga, Qigong,  
5 Tibeter, Fußgymnastik, Meridiandehnen,  
Morgenlauf, Fit in den Morgen

### \* VORMITTAGS

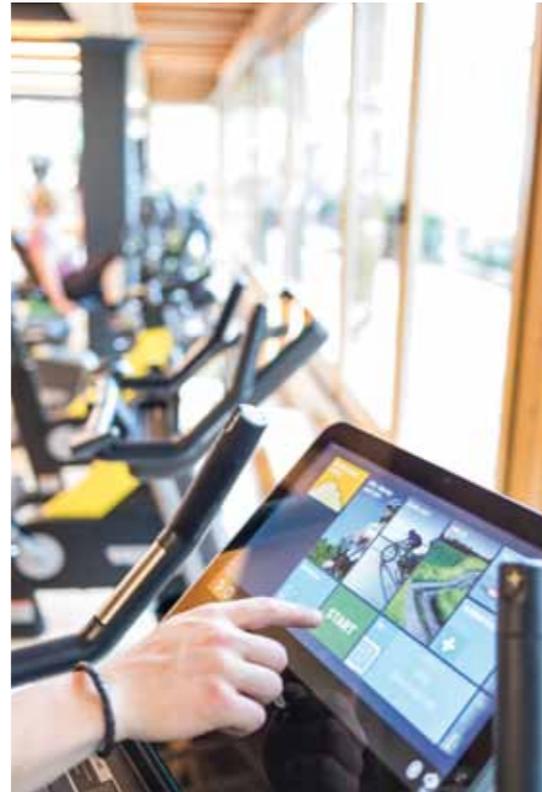
Zumba, Pilates, Yoga, Move & Style,  
Bauch-Beine-Po, Bodystyling

### \* NACHMITTAGS

Kinesis, MFT-Training, Flexi Bar,  
Core-Training, Body in Balance

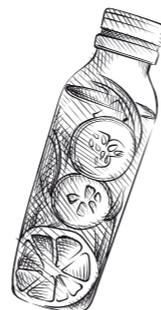
### \* ABENDS

Stretch & Relax, Rücken Fit,  
Yoga Balance, Pilates, Yogilates,  
Autogenes Training, Fit mit Pezziball  
oder Theraband



## FIT-&-FUN-FACTS

- \* **TECHNOGYM ARTIS® CARDIO-GERÄTE**  
nach neuester Technologie
- \* **KINESIS®**, dreidimensionales Trainieren  
mit 40 ausgearbeiteten Programmen
- \* **PROFESSIONELLE PERSONALTRAINER**  
immer zur Betreuung vor Ort
- \* **WOCHENPROGRAMM** an 7 Tagen  
die Woche
- \* **ABWECHSLUNGSREICHE KURSE**  
in der Multisporthalle
- \* maßgeschneiderte  
**TRAININGSPROGRAMME**



## FIT & AKTIV

In unserem exklusiven, top-ausgestatteten Fit-&-Fun-House über  
450 m<sup>2</sup> ist der Name Programm. Durchgehend stehen Ihnen unsere  
Personal Trainer zur Verfügung, beraten und schulen, informieren  
und geben Tipps. All dies mit traumhaftem Panoramablick.

Auf zu neuer Kraft und noch mehr Vitalität!

## Rücken-Vital-Zentrum im Fit-&-Fun-House

### UNSERE LEISTUNGEN FÜR IHREN RÜCKEN:

- \* Wirbelsäulen-Diagnostik  
und Muskelfunktionstests
- \* individuelle Trainings- und Alltagskonzepte
- \* spezielles Pilates und Rückenyooga
- \* Massagen, osteopathische Anwendungen
- \* aktive Wassertherapie
- \* Einzel- und Gruppensitzungen, Trainingsblöcke
- \* Tiefenentspannungs- und Sensibilisierungs-  
übungen zur Burn-out-Prävention

## Personal Training

### IHR BETREUTES AKTIV- UND SPORTPROGRAMM

Unter der professionellen Anleitung unserer  
bestens ausgebildeten Personal Trainer arbeiten  
Sie gezielt an Ihren persönlichen Fitnesszielen  
und werden Schritt für Schritt fitter.

- \* 1 Einh. ca. 25 min € 40,-
- \* 1 Einh. ca. 50 min € 75,-

## Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

### SCHMERZFREI OHNE OP ODER MEDIKAMENTE

Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht  
basiert auf der Erkenntnis, dass Schmerzen vor  
allem Alarmschmerzen des Körpers sind, die  
auf bereits vorliegende, aber auch auf drohende  
Schädigungen hinweisen. Ziel der LNB-Schmerz-  
therapie ist es, die Fehlprogrammierungen in  
der Muskulatur zu löschen. Dadurch kommt der  
Körper wieder ins muskeldynamische Gleich-  
gewicht und der Alarmschmerz hört auf.

- \* **Erstbehandlung ca. 90 min € 125,-**





WINE & DINE

# Hier isst das Auge mit



Ganztägige Genussvielfalt im Zuge unserer Verwöhhnpension. Eigene Patisserie, Gaumenschmeichler für Genießer, Naschkatzen, Weinlovers und alle Gourmets. Nehmen Sie Platz und erleben Sie diese besondere Art der Verführung.



## WINE & DINE

*Im gemütlichen Ambiente  
unserer verschiedenen urigen  
Tiroler Stuben schmeckt  
das Essen gleich noch besser.*



## NACH HERZENSLUST GENIESSEN



- \* **Frühstücksbuffet** mit Produkten aus der Region, frisch zubereiteten Eierspeisen sowie frisch gepressten Säften u.v.m.
- \* **Mittagsbuffet** mit knackigen Salaten, Suppen, kalorienreduzierten Vitalgerichten und Gemüsesnacks
- \* **Nachmittagsjause** mit Kuchen und Torten aus der hauseigenen Patisserie, großer Tee- und Kaffeeauswahl, Gemüse-Rohkost u.v.m.
- \* **Genießermenü** mehrgängiges Abendmenü mit Vorspeisen-, Salat- und Dessertbuffet, Käseplatte sowie Themen- und Spezialitätenbuffet
- \* Gerne gehen wir auf **Unverträglichkeiten, Allergien** und andere **spezielle Ernährungswünsche** und Bedürfnisse ein.
- \* Für unsere jüngsten Gäste **gesunde Kindermenüs** im Kinderclub.
- \* **Kostenfreie Getränkeauswahl:** ganztägig alkoholfreie Fruchtsäfte und Mineralwasser am Mittagsbuffet, zum Abendessen vom Getränkebuffet, Kaffee und Tee am Nachmittagsbuffet, Minibar mit alkoholfreien Getränken



CHEERS!

# Hoch das Glas!



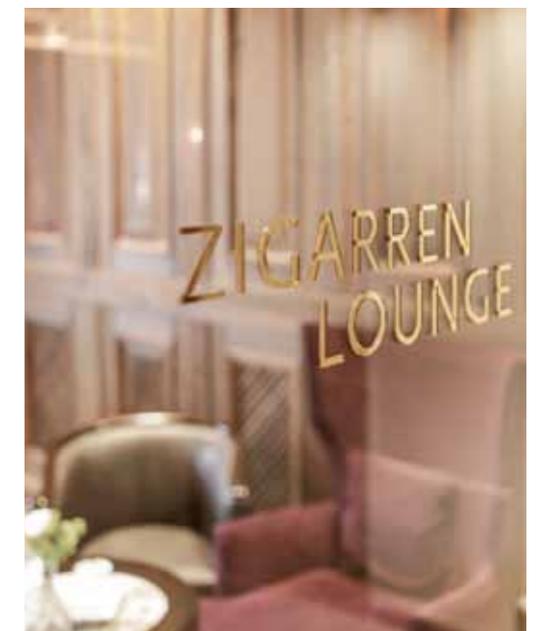
Wir schenken der edlen Rebe viel Raum.  
In der Genusswerkstatt, im Weinkeller, an der Bar.  
Edle Destillate und Selbstkreatives verzaubern  
im exklusiven Ambiente. Sehr zum Wohle!





## CHEERS!

*In unserer stilvollen Bar können Sie den Abend bei Livemusik und klassischen Cocktails ausklingen lassen. Außerst genussvoll präsentiert sich auch unsere Auswahl an Whiskeys, Cognacs und Tiroler Edelbränden.*



*Unbedingt probieren: Unser selbstgemachter Gin ist eine Spezialität, auch für zuhause!*



KIDS & TEENS

# Grenzenloser Kinderspaß



Abenteurer aufgepasst! Unser neuer Abenteuerspielplatz mit Pirateninsel zaubert dich in eine Welt, wo du der Hauptdarsteller bist. Kinder, ist das ein Glück!



# KIDS- & TEENS-CLUB

- \* ganztägig **betreuter Kinder- und Jugendclub** ab 3 Jahren
- \* **täglich geöffnet** von 09.30 bis 22.00 bzw. 23.00 Uhr (außerhalb der Ferienzeiten betreuen wir auch Kleinkinder und Babys)
- \* altersgerechtes **Kinder- und Jugendprogramm**
- \* Kinderstammtisch mit **speziellen Kindermenüs**
- \* **ganztägige Erfrischungen** von der Saftbar



## SPIEL, SPASS & ACTION FÜR GROSSE UND KLEINE KINDER

- \* **Jugendlounge** mit eigenem **Kino**, **Tischtennis**, **Air-Hockey**, **Tischfußball**, **Billard**, **Spielkonsolen**, **Disco**, **Twall®** **Aktivitätswand**
- \* **20-Meter-Outdoor-Kletterwand**
- \* **NEU: actionreicher Abenteuer- & Funpark** mit Pirateninsel und Floß und vielen tollen Attraktionen wie: Flying Fox, Sandbagger, Zirbenturm, Funcourt, Baumkarussell, Trampolinen etc.
- \* Familien-SPA's mit **Jugendbecken** und **110 m langer Reifen-Wasserrutsche**
- \* eigener **Babypool**
- \* **Familiensauna** und **Dampfbadaufgüsse** für Familien mit unserer Saunameisterin Andrea (Ferienzeit)



## FAMILIEN-HITWOCHEN



UNSER TIPP

### Familien-Sparwochen

KINDER BIS 12 JAHRE GRATIS

- \* 03.04. – 09.04.2020 \* 19.04. – 25.04.2020
- \* 31.05. – 13.06.2020 \* 28.06. – 11.07.2020
- \* 23.08. – 05.09.2020

Bei einer Buchung von **mind. 5 Nächten** wohnen Kinder in den Familien-Sparwochen **bis 12 Jahre** im Zimmer der Eltern **GRATIS!**

### Familien-Vorteilswochen

KINDER BIS 7 JAHRE GRATIS

- \* 01.03. – 28.03.2020 \* 08.11. – 18.12.2020

Immer von Vorteil: Ihr Familienurlaub in der Alpenrose. Während der Familien-Vorteilswochen wohnen alle Kinder bei einem Aufenthalt von **mind. 3 Nächten bis 7 Jahre GRATIS.**

# Wie man sich bettet



Kuschelig, gemütlich und mit allem Luxus, den das Urlauberherz begehrt. Unser neues Bettensystem sorgt für einen erholsamen und gesunden Schlaf. Träumen Sie süß in einem Wohlfühlambiente, das Sie am liebsten gar nicht mehr verlassen möchten.



## ROOMS & MORE

*Warmes Holz, edle Stoffe, großzügige  
Bäder und ein ein neues, hochwertiges  
Bettensystem sorgen für eine entspannte  
Atmosphäre, in der man sich auf Anhieb  
ganz zu Hause fühlt.*



WELLNESSRESIDENZ ALPENROSE	OSTERN 04. – 18.04.2020			18.04. – 27.06.2020 29.08. – 03.10.2020		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Ferienzimmer	193,-	196,-	203,-	183,-	187,-	193,-
Studio Rotspitz – Landhausstil Wohnkomfort (für Familien geeignet)	209,-	212,-	219,-	199,-	203,-	209,-
Juniorsuite für 1 Person Aufpreis 2. Person 70 %	215,-	218,-	220,-	208,-	211,-	213,-
Residenzsuite 42 m <sup>2</sup> heimelige Suite, Rofanblick (Norden)	213,-	216,-	223,-	203,-	207,-	213,-
Residenzsuite 40 m <sup>2</sup> heimelige Suite in Zirbenholz, Südlage	223,-	226,-	233,-	213,-	217,-	223,-
Residenzsuite 45 m <sup>2</sup> 48 m <sup>2</sup> (separates Einzelbett) zzgl. € 6,-	229,-	232,-	239,-	222,-	226,-	232,-
Residenzsuite 50 m <sup>2</sup> mit separatem Wohnzimmer, Südlage	238,-	241,-	248,-	228,-	232,-	238,-
Residenzsuite 75 m <sup>2</sup> heimelige Suite mit teilw. 2 Schlafräumen	248,-	251,-	258,-	248,-	251,-	258,-
Residenzsuite 85 m <sup>2</sup> mit Panorama-Badewanne, Himmelbett	254,-	257,-	264,-	244,-	248,-	254,-
<b>ALPENROSE-LUXUSSUITEN</b> (Basispreis ab 2 Personen pro Tag)			<i>Ermäßigung und Aufpreis 3. und 4. Person siehe Hotelinfos</i>			
Penthouse-Suite ca. 136 m <sup>2</sup> , 2-4 Pers. mit exklusiver Dachterrasse und einzigartigem Seeblick	850,-		825,-			
Residenz-Gartenvilla ca. 160 m <sup>2</sup> , 2-6 Pers. exklusives Ferienhaus mit direktem Zugang zum Stammhaus	750,-		725,-			

## Unsere kleinen Gäste

PREIS PRO KIND IM ZIMMER BZW. IN DER SUITE AB 2 VOLLZAHLENDEN ERWACHSENEN				
Alter bis einschließlich	Wohnkomfort- zimmer	Suiten 40-50 m <sup>2</sup>	Suiten 75-85 m <sup>2</sup>	Villa, Penthouse, Cocoon Spa Suiten
0 bis 3 Jahre	<b>GRATIS</b>	<b>GRATIS</b>	<b>GRATIS</b>	<b>GRATIS</b>
4 bis 7 Jahre	€ 50,-	€ 55,-	€ 60,-	€ 65,-
8 bis 12 Jahre	€ 60,-	€ 65,-	€ 70,-	€ 75,-
13 bis 16 Jahre	€ 65,-	€ 70,-	€ 80,-	€ 85,-

WELLNESSRESIDENZ ALPENROSE	27.06. – 29.08.2020 03.10. – 07.11.2020			07.11. – 19.12.2020		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Ferienzimmer	198,-	203,-	208,-	183,-	187,-	193,-
Studio Rotspitz – Landhausstil Wohnkomfort (für Familien geeignet)	214,-	219,-	224,-	199,-	203,-	209,-
Juniorsuite für 1 Person Aufpreis 2. Person 70 %	220,-	223,-	225,-	208,-	211,-	213,-
Residenzsuite 42 m <sup>2</sup> heimelige Suite, Rofanblick (Norden)	218,-	223,-	228,-	203,-	207,-	213,-
Residenzsuite 40 m <sup>2</sup> heimelige Suite in Zirbenholz, Südlage	228,-	233,-	238,-	213,-	217,-	223,-
Residenzsuite 45 m <sup>2</sup> 48 m <sup>2</sup> zzgl. € 6,-	234,-	239,-	244,-	222,-	226,-	232,-
Residenzsuite 50 m <sup>2</sup> mit separatem Wohnzimmer, Südlage	243,-	248,-	253,-	228,-	232,-	238,-
Residenzsuite 75 m <sup>2</sup> heimelige Suite mit teilw. 2 Schlafräumen	253,-	258,-	263,-	248,-	251,-	258,-
Residenzsuite 85 m <sup>2</sup> mit Panorama-Badewanne, Himmelbett	259,-	264,-	269,-	244,-	248,-	254,-
<b>ALPENROSE-LUXUSSUITEN</b> (Basispreis ab 2 Personen pro Tag)			<i>Ermäßigung und Aufpreis 3. und 4. Person siehe Hotelinfos</i>			
Penthouse-Suite ca. 136 m <sup>2</sup> , 2-4 Pers. mit exklusiver Dachterrasse und einzigartigem Seeblick	860,-		825,-			
Residenz-Gartenvilla ca. 160 m <sup>2</sup> , 2-6 Pers. exklusives Ferienhaus mit direktem Zugang zum Stammhaus	760,-		725,-			



**TIPP:** Genießen Sie einen 360-Grad-Rundgang durch Ihre gewünschte Zimmerkategorie auf unserer Homepage unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)



Juniorsuite



Residenzsuite 42 m<sup>2</sup>, 45 m<sup>2</sup>, 48 m<sup>2</sup>

Preise in Euro pro Pers./Tag inkl. aller Inklusivleistungen; exkl. der örtlichen Aufenthaltsabgabe € 3,- pro Pers./Tag



COCOON  
ALPINE BOUTIQUE LODGE

# Unerwartet anders...



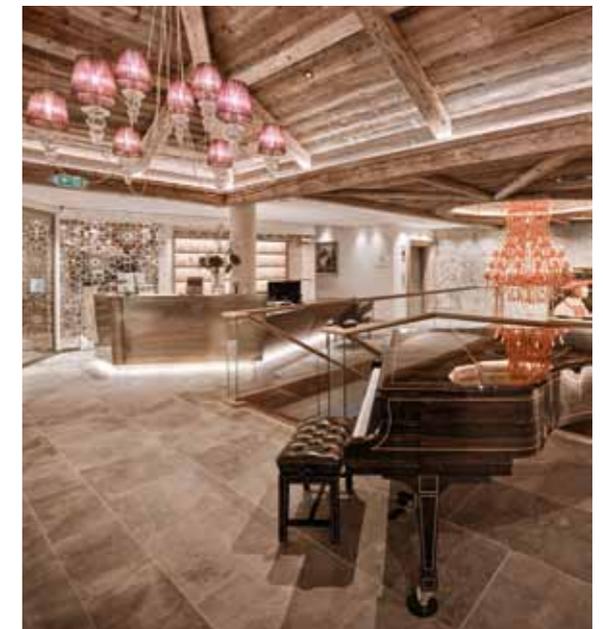
BESONDERS EXKLUSIV.

Das hochwertige Wohlfühl-Refugium nutzt die pure Kraft der umliegenden Alpen: Regionaler Naturstein, rustikales Altholz und traditionelle Tiroler Glaswerkskunst fügen sich zu einem Gesamtwerk zusammen, das Ihren Tirol-Urlaub unvergleichlich macht.



## ALPINE LUXUS

*Das Interieur vereint Moderne mit Tradition, besticht durch ein harmonisches Farbenspiel und bietet viele wundervolle Kuschelplätze. Luxus pur, für Sie und Ihre Liebsten.*



GENUSSMOMENTE

# Kulinarischer Hochgenuss



Exquisite Gerichte verlangen nach  
einem exklusiven Ambiente. Mit Liebe zubereitet  
verwöhnen wir Sie ganztags mit feinsten Kreationen.  
Es ist an der Zeit, das Besondere zu genießen!



COCOON  
GENUSSMANUFAKTUR

*Kleine Snacks, warme Vorspeisen  
und köstliche Desserts versüßen  
Ihnen tagsüber den Aufenthalt, bevor  
die Cocoon-Genussmanufaktur zum  
abendlichen Dine & Wine bittet.*





WOHLFÜHLRÄUME

# Ihr perfekter Rückzugsort



Entdecken Sie Ihre persönliche Komfortzone:  
In den 80 bis 140 m<sup>2</sup> großen luxuriösen und stilvoll  
engerichteten Wohlfühlsuiten der Cocoon -  
Alpine Boutique Lodge inklusive Private Spa.

## RAUM ZUM ENTSPANNEN

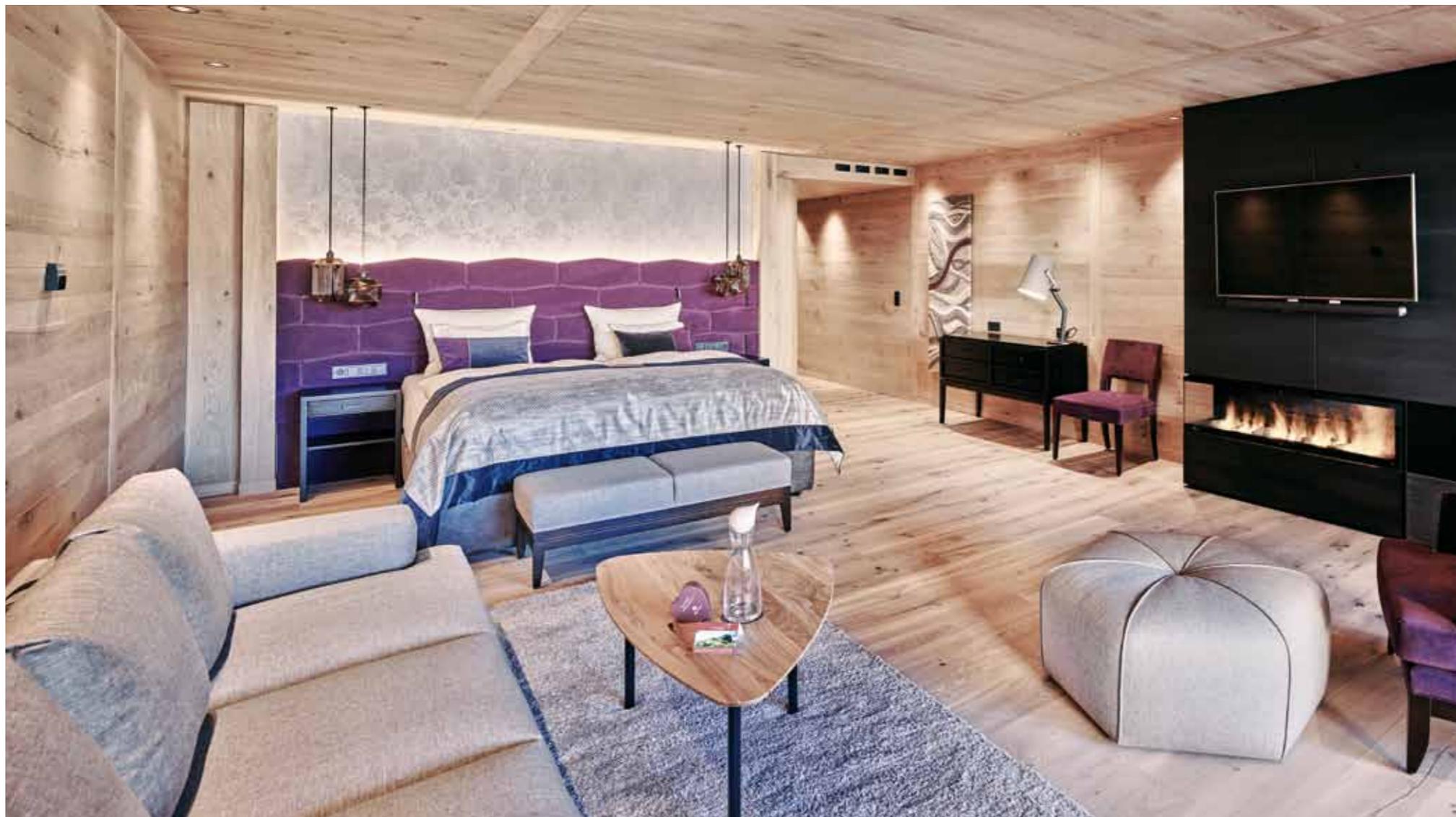
*Ein bequemer Sitzbereich mit offenem Kamin, eine Chill-Lounge, zwei Schlafzimmer mit separatem Zugang zum exklusiv ausgestatteten Bad mit Dusche und freistehender Badewanne, eine Sauna im Private Spa mit Infrarotbestrahlung und ein großer Balkon bieten Ihnen ganz viel Platz und jede Menge Komfort.*



COCOON SPA SUITEN	OSTERN 04. - 18.04.2020			18.04. - 27.06.2020 29.08. - 03.10.2020		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Cocoon Spa Suite 80 m <sup>2</sup>	275,-	287,-	290,-	267,-	273,-	282,-
Cocoon Luxury Spa Suite 90 m <sup>2</sup>	290,-	302,-	305,-	275,-	290,-	281,-
Cocoon Spa Chalet Suite 120 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	390,-	412,-	415,-	392,-	398,-	407,-
Cocoon Spa Chalet Suite Sunny 120 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	405,-	417,-	420,-	397,-	403,-	412,-
Cocoon Luxury Spa Chalet Suite 140 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	465,-	477,-	480,-	457,-	463,-	472,-

COCOON SPA SUITEN	27.06. - 29.08.2020 03.10. - 07.11.2020			07.11. - 19.12.2020		
	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte	ab 7 Nächten	3-6 Nächte	1-2 Nächte
Cocoon Spa Suite 80 m <sup>2</sup>	272,-	279,-	284,-	267,-	273,-	282,-
Cocoon Luxury Spa Suite 90 m <sup>2</sup>	293,-	300,-	305,-	275,-	290,-	281,-
Cocoon Spa Chalet Suite 120 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	397,-	404,-	409,-	392,-	398,-	407,-
Cocoon Spa Chalet Suite Sunny 120 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	402,-	409,-	414,-	397,-	403,-	412,-
Cocoon Luxury Spa Chalet Suite 140 m <sup>2</sup> (2 Etagen)	462,-	469,-	474,-	457,-	463,-	472,-

Preise in Euro pro Pers./Tag inkl. aller Inklusivleistungen; exkl. der örtlichen Aufenthaltsabgabe € 3,- pro Pers./Tag





## Inklusivleistungen im Alpinen Kraftplatz

### KULINARIUM

#### REICHHALTIGES FRÜHSTÜCKSBUFFET 7.30 – 10.30 Uhr

Produkte aus der Region, Vital- und Müsli-Ecke, frisch zubereitete Eierspeisen sowie frisch gepresste Säfte

#### GESUNDES MITTAGSBUFFET 12.00 – 14.00 Uhr

Kalorienreduzierte Vitalgerichte, knackige Salate, Suppen, köstliche Snacks, Fruchtsäfte, Mineralwasser von der Saftbar

#### NACHMITTAGSJAUSE 15.00 – 17.00 Uhr

Kuchen und Torten aus unserer hauseigenen Patisserie, Gemüse-Rohkost, würzige Imbisse, große Kaffeeauswahl, Ronnefeldt-Tees, Fruchtsäfte, Mineralwasser von der Saftbar

#### GENIESSERMENÜ 19.00 – 20.30 Uhr

Mehrgängiges Abendmenü mit Variationen der österreichischen Vollwert- und Naturküche; Vorspeisen-, Salat- und Dessertbuffet, alkoholfreie Getränke, Themen- und Spezialitätenbuffet

#### SPEZIELLE ERNÄHRUNGSWÜNSCHE

Wir bereiten Ihnen auf Wunsch laktose- oder glutenfreie Menüs zu. Auf unserer Speisekarte finden Sie täglich vegetarische Gerichte. Bitte teilen Sie uns Ihre kulinarischen Sonderwünsche bei der Reservierung mit.

#### GANZTÄGIG ALKOHOLFREIE GETRÄNKE

Saft von der Saftbar, Mineralwasser, Kräutertees in der Spa- und Badelandschaft; alkoholfreie Erfrischungsgetränke und Mineralwasser am Mittagsbuffet und zum Abendessen; Kaffee, Tee am Nachmittagsbuffet; Minibar mit alkoholfreien Getränken; Obst vom Obstkorb

### WELLNESS & ENTSPANNUNG

#### SPA- & ERHOLUNGSLANDSCHAFT auf 8.000 m<sup>2</sup>

- Steindampfsauna 45 °C
- klassische Dampfbäder 47 °C
- Caldarium 50 °C
- Laconium 60 °C
- Zirbenholzsaua 80 °C
- Wechselfußbäder
- Sologrotte im Tiroler Fels
- Tepidarium mit warmen Steinliegen
- Holzblocksauna im Residenzgarten
- Panoramasaua im Alpenrose-SPA's

### RUHEBEREICHE

**STILLE ALM:** träumen auf gewärmten Wasserbetten mit Panoramablick.

**STILLE HOCHALM:** einzigartiger Ruhebereich mit Luxusfaktor.

**RUHEBEREICHE** in der Holzblocksauna und in der Erlebnissauna „Kräuteralm“, Ruhebereich „Schlafmütze“ und Infrarotkabinen im Alpenrose-SPA's (Wasserwelten für Familien und Erwachsene).

#### ERLEBNISSAUNA „KRÄUTERALM“ UND SOLE-DAMPFBAD

Täglich Erlebnisaufgüsse durch unsere Saunameister mit dem Duft von Alpenkräutern. Frischluftbereich und eigener Ruhebereich.

#### GESUNDE ENTSPANNUNG

- Infrarotliegen in der Zirbenstube im Vitaltempel
- Infrarotkabinen in der Erlebnissauna „Kräuteralm“
- Infrarot-Doppelkabine in der „Schlafmütze“

Pro Person 1 Badetasche mit Bademantel, Badeschuhen, Bade- und Saunatüchern. Gegen Gebühr Solarium und Alpha-Liege.

### BADELANDSCHAFTEN

Erlebnisschwimmbad 180 m<sup>2</sup>, großzügige Gartenanlage mit Badeteich und Ruheinseln, neu: Alpine Botanic Garden mit eigenem Familien- und Erwachsenenbereich, Liege- und Ruhepavillons, Kräutergarten; Alpenrose-SPA's mit Kinder- und Jugendbecken, 110 m langer Reifen-Wasserrutsche, Babypool, Wasserspielen; exklusiver Spa-Erwachsenenbereich mit 23 m Sportbecken, 10 m Außenbecken, Solebad

### SPORT & AKTIV

#### FIT-& FUN-HOUSE 7.45 – 19.00 Uhr

Lichtdurchflutetes Fitnessstudio auf 2 Etagen mit 450 m<sup>2</sup> und modernsten Trainingsgeräten der neuesten Technogym-Generation. Kinesis™, das dreidimensionale Training mit speziell ausgearbeiteten Programmen.

#### COCOON-BEWEGUNGSZENTRUM

200 m<sup>2</sup> großer Bewegungsraum mit viel Platz für Basketball, Volleyball und vielen weiteren tollen Sportarten.

#### AKTIV- UND ENTSPANNUNGSPROGRAMM

Tägliche Betreuung durch unsere diplomierten Wellness- und FitnesstrainerInnen. Wochenprogramm unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

#### BETREUTES OUTDOOR-PROGRAMM

**IM WINTER:** Geführte Schneeschuhwanderungen, Snowbiken, Skitouren, Rodelpartien oder Eisstockschießen mit unseren FreizeitbetreuerInnen.

**IM SOMMER:** Geführte Wanderungen oder Biketouren, Nordic Walking, Golf-Schnupperstunden. Kulturprogramm und Ausflüge bei Schlechtwetter.

### KOSTENLOSER VERLEIH ...

von Wanderschuhen und -stöcken, Rucksäcken, Regenschutz, Fahrrädern, Nordic-Walking-Stöcken, bestens gewarteten Mountainbikes, Helmen, topmodernen E-Bikes und Elektroautos, Snowbikes, Trapperschuhen, Rodeln etc.

### UNTERHALTUNG

Tägliche Abendunterhaltung in unserer Nachtschwärmer-Bar. Tanzabende mit Livemusik, Pianomusik oder Tiroler Stubenmusik in der Lounge, Casinoabend, Modenschauen, Vorträge u.v.m.

### SONSTIGES

- pro Zimmer ein Tiefgaragenabstellplatz für Ihr Auto
- Ladestation für Ihr Elektroauto (gegen Gebühr)
- kostenloses WiFi in allen Zimmern

### KIDS & TEENS

**KINDERCLUB:** Täglich von 9.30 bis 22.00 Uhr lassen sich unsere ausgebildeten Kids-Coaches ein pädagogisch wertvolles Programm für kleine Gäste ab 3 Jahren einfallen. Beim gemeinsamen Kinderstammtisch mit Gratis-Softdrinks stoßen wir auf neue Freundschaften an. Außerhalb der Ferienzeiten betreuen wir auch Kinder unter 3 Jahren.

**JUGENDLOUNGE:** Jugendliche ab 14 Jahren können am speziellen Jugendprogramm teilnehmen oder in der chilligen Jugendlounge bei Billard, coolen Games und in einem Kino ganz entspannt unter Aufsicht chillen.

**FUNPARK & KLETTERWAND:** Auf dem 800 m<sup>2</sup> großen Abenteuerspielplatz gibt es vom Fußballplatz bis zum Piratenschiff viel zu entdecken. Im nahegelegenen Wald hat sich unser Indianerland versteckt, das mit dem alten Knattertrack erkundet wird. Am Lagerfeuer erzählt man sich dann von den tollen Erlebnissen des Tages.

## Hotelinformationen

**ERMÄSSIGUNGEN:** Im Zimmer bei zwei Vollzahlern 3. bzw. 4. Person € 140,- pro Person/Tag. Für Kinder bis 16 Jahre beachten Sie bitte unsere Kinderpauschalen, Penthouse-Suite, Residenz-Gartenvilla, Cocoon Spa Suiten € 160,- pro Person/Tag. Der Aufpreis für Zimmer und Suiten in Alleinbenützung (nur in begrenzter Anzahl) beträgt 50 %.

**RESERVIERUNG:** Bei Reservierung (Beherbergungsvertrag) gelten die österr. Hotelvertragsbedingungen des Fachverbandes der Beherbergungsbetriebe vom 23.09.1981. Sollten in der Reservierungsbestätigung die Preise abweichen, so gelten die Preise laut aktueller Preisliste. Bei kurzfristiger Buchung gilt eine E-Mail als fixe Reservierung.

**STORNIERUNGEN:** Können wir nur in schriftlicher Form akzeptieren. Wir empfehlen Ihnen den Abschluss einer **Reiserücktrittsversicherung bzw. Hotelstorno Plus** (ohne Selbstbehalt), da wir bei einer Stornierung oder kurzfristigen Änderung der Reservierung eine Gebühr von 80 % des Logispreises berechnen müssen, falls wir die Unterkunft nicht weitervermieten können. Nähere Infos erhalten Sie von unseren MitarbeiterInnen oder unter [www.europaesche.at](http://www.europaesche.at).

**HUNDE UND HAUSTIERE:** € 25,- pro Tag (ohne Futter). Wir behalten uns vor, eine eventuell erforderliche Endreinigung in Rechnung zu stellen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass Hunde in den Speise- und Wellnessräumen, auf der oberen Terrasse und auf unserer Liegewiese keinen Zutritt haben.

## FESTE FEIERN

### JUBILÄEN

25. Hochzeitstag. Firmenjubiläum. Ein runder Geburtstag. Unser Jubiläumspaket „Silverstar“ ist Grund zur Freude beim Beschenken. Im Paketpreis von € 120,- sind Silver-Cocktail, die speziell dekorierte Suite, das 6-Gang-Candlelight-Dinner, Jubiläumsgeschenk und 1 Flasche Sekt oder eine Pferdeschlittenfahrt (im Winter) und 1 Rundfahrt mit der Achensee-schiffahrt (Sommer) inbegriffen.

### HONEYMOON

Die Hochzeit ist vorbei. Jetzt wäre es schön, miteinander ungestört Zeit zu verbringen. Beim Honeymoon à la Alpenrose laden wir Sie ab 3 Tagen Aufenthalt auf unsere Extras für frisch Vermählte ein. Dazu gehören auch sinnlich-verliebte Stunden im Alpenrose-Romantik-Badl.

## ZEITGEIST-BOUTIQUE

### 250 QUADRATMETER PURES SHOPPINGVERGNÜGEN

Von Spa- und Beautyprodukten bis hin zu den neuesten Mode-, Schmuck- und Dekotrends finden Sie in unserem exklusiven Shop auf über 250 m<sup>2</sup> eine Vielzahl an hochwertigen Markenprodukten und Accessoires für den Urlaub zu Hause.

**Täglich geöffnet von 09.30 Uhr bis 12.00 Uhr und von 14.00 Uhr bis 18.30 Uhr.**



## FREUDE SCHENKEN

### GEBURTSTAG

Ihr schönster Tag ist auch ein besonderer Tag für uns. Wenn Sie bei uns Geburtstag feiern, dann möchten wir Sie besonders mit liebevollen Aufmerksamkeiten verwöhnen.

Und wenn Sie in der Woche Ihres runden Geburtstages für 7 Tage zu uns kommen, schenken wir Ihnen, dem Geburtstagskind, eine **Gratis-Übernachtung.\***

*\*ausgen. Weihnachts- und Silvesterwoche*

### GUTSCHEINE

In unserer Gutscheinwelt finden Sie die schönsten Geschenkideen. Zum Selbstgestalten, individuell und einfach. Lassen Sie sich auf [www.alpenrose.at/gutscheine](http://www.alpenrose.at/gutscheine) inspirieren.



## BIS BALD IN IHREM ALPINEN KRAFTPLATZ!



### ANREISE MIT DEM PKW

**AUS DEUTSCHLAND:** A8 München/Salzburg – Ausfahrt HOLZKIRCHEN – Tegernsee – Achensee – Maurach (MAUTFREI)  
A8 München – Salzburg/Innsbruck – Kufstein – Wörgl – Ausfahrt WIESING/ACHENSEE – Maurach  
**AUS DER SCHWEIZ:** Feldkirch – Landeck – Innsbruck – A12 Richtung Salzburg – Ausfahrt WIESING/ACHENSEE – Maurach

### ANREISE MIT DER BAHN

**AUS DEUTSCHLAND:** München – Rosenheim – Kufstein – Wörgl – JENBACH  
**AUS DER SCHWEIZ:** Zürich – Buchs – Feldkirch – Innsbruck – JENBACH  
Kostenlose Abholung vom Bahnhof Jenbach (5 km)  
Abholung vom Bahnhof Innsbruck (40 km) € 55,-

### ANREISE MIT DEM FLUGZEUG

Gerne organisieren wir einen Flughafentransfer. Bitte geben Sie uns bei der Reservierung Ihre genauen Ankunfts- und Abflugzeiten bekannt.  
Flughafen Innsbruck (45 km) € 60,- pro Fahrt  
Flughafen München (160 km) € 185,- pro Fahrt

**Konzept & Design:** Anita Posselt Werbeagentur. **Fotos:** Johannes Felsch, Die Bildartisten, Thomas Haberland, Werner Elmer, Achensee Tourismus, Best Alpine Wellness Hotels, Shutterstock. **Text:** diebuchstabenwerkstatt. **Druck:** Alpina Druck.  
Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit aller Angaben keine Gewähr übernommen werden. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, betrifft die gewählte Formulierung Personen beiderlei Geschlechts. Satz- und Druckfehler vorbehalten.



# DER ALPINE KRAFTPLATZ



Der Alpine Kraftplatz, Mühlthalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria  
T +43 (0)5243 5293-0, [info@alpenrose.at](mailto:info@alpenrose.at), [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

