

Alpenkraft tanken: Waldbaden und Räuchern im DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL

Bad Hofgastein (OTS) - Im Vier-Sterne-Hotel in Bad Hofgastein wird Waldbaden in seiner authentischsten Form geboten. Ergänzt wird das Naturerlebnis durch traditionelle Räucheritiale mit Naturmensch Alfred Silbergasser.

Ganz nach dem Motto der Alpenhaus Hotels & Resorts – „...vom Leben nahe den Bergen“ – erleben Gäste im DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL das Waldparadies des Salzburger Lands auf bewusste und doch bodenständige Art und Weise – ganz nach „österreichischer Tradition“ quasi.

Waldbaden im Gasteinertal

Was spätestens 2018 unter dem Modebegriff „Waldbaden“ in aller Munde ist, wird im Alpenhaus in Bad Hofgastein bereits seit der Eröffnung aus Überzeugung angeboten und gelebt: eine bewusste Auszeit im Wald, um die Kraft der Natur zu spüren und den Alltag hinter sich zu lassen. Gemeinsam mit Naturmensch Alfred Silbergasser – Energetiker, Wildnispädagoge und ein echtes „Gasteiner Original“ – wurde das „Welt aus, Wald an“-Programm entwickelt. Maximal fünf TeilnehmerInnen machen sich im Rahmen dieses Angebots auf zu Alfred Silbergassers Waldstück auf 1.230 Metern am Fuße des Fulsecks. Um sich voll und ganz auf das Ritual einlassen zu können, wird das Handy gleich zu Beginn gegen eine Hängematte getauscht. In dieser Hängematte genießt man nach einer einstimmenden Wanderung die Stille des Waldes oder führt unter Silbergassers Anleitung WYDA-Übungen durch. WYDA, das ist die Mental- und Bewegungslehre der Druiden, die Yoga ähnelt. Die Übungen unterstützen dabei, den eigenen Körper und die Umgebung stärker und bewusster wahrnehmen zu können. Eine gemeinsame Jause bei Silbergassers Hütte, umgeben vom Gasteiner Waldparadies, rundet die bewusste Auszeit in der Natur ab. Wichtig ist Alfred Silbergasser bei seiner Spielart des Waldbadens, dass jeder und jede das Angebot individuell erleben kann – ob nun als Entspannungseinheit für zwischendurch oder eine tiefere Erfahrung bleibt dabei jedem Teilnehmer selbst überlassen.

Den Alltagsstress einfach wegräuchern

Auch im DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL selbst bietet Alfred Silbergasser bodenständig-authentische Entspannungsmomente an: Gäste haben die Möglichkeit, auf besondere Art und Weise in ihren Urlaub zu starten – mit einer Personenräucherung. Das Räuchern ist ein traditionelles Ritual, das Körper und Geist vom Ballast und den Sorgen des täglichen Lebens befreien soll und somit die optimale Grundlage für eine wohltuende Pause vom Alltag im Auszeitresort ist. Bei seinem „Willkommensritual“ verwendet Alfred Silbergasser heimische Kräuter und Harze, unter anderem Salbei oder Fichtenharz, für die Räucherung. Durch dieses Ritual fallen mitgetragene Belastungen aus dem Alltag ab und der Start in eine bewusste Auszeit wird erleichtert.

Information und Buchungskontakt:

DAS ALPENHAUS GASTEINERTAL
Kurgartenstraße 26
A-5630 Bad Hofgastein
T +43 6432 6356 F +43 6432 8454
willkommen@alpenhaus-gastein.at
www.alpenhaus-gastein.at

Rückfragen & Kontakt:

Gabriele Trinker
OBERHAUSER CONSULTING GmbH
HOTELMARKETING CONSULTANT
M. +43 664 88 250 299
trinker@oberhauser-consulting.at

Quelle:

https://www.tourismuspresse.at/presseaussendung/TPT_20181012_TPT0006/alpenkraft-tanken-waldbaden-und-raeuchern-im-das-alpenhaus-gasteinertal-bild