

GRAUBÜNDEN
EXCLUSIV

Graubünden exclusiv
7007 Chur
079/ 681 31 81
www.exclusiv.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 18'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich



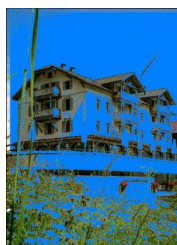
Seite: 20
Fläche: 303'467 mm²

Auftrag: 3005059
Themen-Nr.: 571.073

Referenz: 75803260
Ausschnitt Seite: 1/7



Das Romantikhotel «The Alpina»
liegt oberhalb Tschierschens. Von
der Terrasse aus liegt einem
das idyllische Bergdorf zu Füßen.



GOURMET, MEDIZIN UND WELLNESS

HINTER DEN KULISSEN

Zurück zu mentaler und körperlicher Leistungsfähigkeit im Romantikhotel «The Alpina», Tschierschen. Entspannen, geniessen und gleichzeitig etwas für die eigene Gesundheit und sein körpereigenes Stressmanagement tun: Im Romantikhote «The Alpina» in Tschierschen, diesem malerischen Bündner Bergdorf, bieten die Gastgeber «Gourmet, Medizin und Wellness» (GOURMEDness) an. Ein in der Schweizer Hotellerie einzigartiges, nachhaltiges Vital-Konzept.

Das Romantikhotel 4* «The Alpina Mountain Resort & Spa» in Tschierschen bietet schweizweit als erstes Haus GOURMEDness an. Bei diesem besonderen Konzept steht das Entspannen und Geniessen in Verbindung mit Gesundheitsangeboten im Vordergrund. Wer sich für GOURMEDness entscheidet, tut nachhaltig etwas für die eigene Gesundheit, seine mentale Leistungsstärke und sein körpereigenes Stressmanagement.

«Uns», sagen Marlies und Michael Gehring, Gastgeber des Viersternhotels «The Alpina» in Tschierschen, «liegt nicht nur der Rundumwohlgefühl-Aspekt, sondern ebenso die Gesundheit unserer Gäste am Herzen. Für das medizinische Begleitangebot holten wir mit Denise Hintermayer einen erfahrenen Gesundheitscoach zu uns.»

«Ich suchte ein Hotel für meine spezifischen Angebote und die Gehrings suchten die richtige Frau dazu ...», sagt Denise Hintermayer. «Und so fügt sich alles wunderbar zusammen.»

DAS GOURMEDNESS-KONZEPT

Mit dem GOURMEDness-Konzept werden heraus-

ragende und mehrfach prämierte Kulinarik (GOUR) von Lukas Pfaff, Angebote zur Gesundheit, Zellregeneration und Leistungsstärke (MED) sowie SPA-Genuss (ness) vereint. Das GOURMEDness-Konzept wurde vom Deutschen Wellnessverband zum Award für SPA-Innovationen 2017 nominiert.

Ein paar Tage präventiv in die eigene Gesundheit investiert, das zahlt sich auf jeden Fall in mehrfacher Hinsicht aus. Statt also wie häufig gewohnt, locker zur Pille zu greifen und dann weiterzumachen wie immer, vertraut man sich im «The Alpina» dem GOURMEDness-Team an. Mit Denise Hintermayer, Gesundheitsexpertin und Naturheilpraktikerin mit kantonaler Approbation St. Gallen/Graubünden, steht den Gästen während der GOURMEDness-Tage eine versierte Fachfrau zur Seite.

DIE ZELLFIT-KUR FÜR BAUCH UND GEIST

An ausgewählten Daten (vgl. Box) bietet das Hotel «The Alpina» die einzigartigen Gesundheitstage im Rahmen von GOURMEDness an. Die viertägige Zellfit-Kur bringt neue Energien. Wichtige Aspekte dabei sind Er-



nährung und Bewegung. Denise Hintermayer stellt gerade bei engagierten und stark beanspruchten Businessfrauen und -männern fest, dass häufig ein Mineralstoff- und Vitaminmangel zu Entzündungen im Körper führen. «Im Verbund mit Stress gehen so wichtige Baustoffe verloren. Menschen, die stark im Stress stehen, merken dies in der Regel gar nicht. Viele sind sich oft nicht bewusst, was die 12 bis 16 Stundentage ihrem Körper und auch Geist abverlangen.»

Der ständige Energieverlust durch Stress und falsche Ernährung führt mit der Zeit zu körperlichen und mentalen Defiziten. «Ich zeige, wie Bauch und Hirn wieder lernen, miteinander zu kommunizieren», sagt Denise Hintermayer. Sie klärt in ihren Kursen mit den «Alpina»-Gästen individuell ab, wie die Ernährung angepasst werden kann, um die Zellen zu revita-

lisieren, damit die Energie wieder fließen kann. Die ergänzende Gesichtsdagnostik zeigt organ- und funktionspezifische Krankheitszeichen bereits im Gesicht an. Ausführliche Gespräche und Behandlungen im Shan Spa runden die Zellfit-Tage ab.

JEDER PROFITIERT ...

«Ziel ist es, in kurzer Zeit optimalen Nutzen für sich, den Körper und den Energielevel zu generieren. Darum steht am Anfang der Zellfit-Kur eine umfassende Analyse der Stressauswirkungen und Toxine auf den Körper, ein individuell abgestimmter Therapiemix aus manuellen und energetischen Behandlungen sowie konkrete Massnahmen zur nachhaltigen Leistungsstärke, Balance und Vitalität.





— 4 * ROMANTIKHOTEL «THE ALPINA», TSCHIERTSCHEN —

Das Romantikhôtel «The Alpina» steht im hübschen, authentischen Walserdorf Tschierschen. Das Haus wurde 1897 erbaut und nach 2013 vom neuen Besitzer Teo Ah Khing, Architekt, Bauplaner und Investor aus Malaysia, mit 27 Zimmern und Suiten, zwei Restaurants, einer stillvollen Bar, einem Haubenlokal, Seminar- und Konferenzbereich sowie einem exklusiven SPA ausgestattet. Das Haus, inmitten einer wunderbaren Landschaft, atmet viel Geschichte und besitzt viel Ambiente. Im Winter verwandelt sich

Tschierschen in ein kleines Wintermärchen. Viele Wintersportangebote (unter anderem Skifahren, Schneeschuhlaufen, Winterwandern etc.). Im Frühling und im Sommer: Wandern, Biken, Nordic Walking. Lage: Rund 10 km oberhalb von Chur.

Romantik Hotel The Alpina Mountain Resort & Spa
7064 Tschierschen, Tel. +41 (0)81 868 80 88,
E-Mail welcome@the-alpina.com
➤ www.alpina.swiss



GRAUBÜNDEN
EXCLUSIV

Graubünden exclusiv
7007 Chur
079/ 681 31 81
www.exclusiv.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 18'000
Erscheinungsweise: 2x jährlich



Seite: 20
Fläche: 303'467 mm²



Auftrag: 3005059
Themen-Nr.: 571.073

Referenz: 75803260
Ausschnitt Seite: 5/7

- Der Wellnessbereich wurde beim Swiss Location Award 2018 mit der Bronze-Medaille ausgezeichnet.
- 2 Das Spa-Angebot umfasst diverse Saunas, ein Dampfbad, Kneippbecken, Whirlpool mit Sprudelliegen im Freien sowie einen meditativen Ruheraum.
 - 3 Denise Hintermayer legt während des Aufenthalts viel Wert auf die persönliche Analyse und eine gezielte Beratung.
 - 4 Die Zimmer wurden bei der Renovation im Jahr 2015 mit viel Arvenholz ausgestattet, was einen erholsamen Schlaf fördert.
 - 5 Einer der wichtigsten Pfeiler der Gesundheit ist ausgewogene Ernährung. Zusammen mit Denise Hintermayer kreiert das Küchenteam köstliche Gerichte.
 - 6 Das Restaurant «La Belle Epoque» aus dem Jahr 1897 ist ein wahrer Gourmet-Treffpunkt und bietet Platz für bis zu 60 Personen.
 - 7 Marlies und Michael Gehring, Gastgeberpaar Romantikhôtel «The Alpina», Tschierschen.



GOURMEDNESS-WOCHEN

Als erstes Hotel in der Schweiz mit dem GOURMEDness-Konzept werden herausragende und mehrfach prämierte Kulinarik (**GOUR**) von Lukas Pfaff, Angebote zur Gesundheit, Zellregeneration und Leistungsstärke (**MED**) sowie SPA-Genuss (**NESS**) vereint. Das GOURMEDness-Konzept wurde vom Deutschen Wellnessverband zum Award für SPA Innovationen 2017 nominiert.

ANGEBOTE

Leberfasten (3 Übernachtungen): 15. bis 18. März 2020

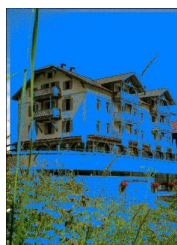
Colon Vital Woche: 20. bis 24. März 2020
(4 Übernachtungen)

Zellfit-Tage (2 Übernachtungen): 7. bis 9. Juni 2020

Leberfasten Seminar: 4. bis 8. Oktober 2020
(4 Übernachtungen)

Zu den verschiedenen Angeboten berät Sie
Gastgeberin Marlies Gehring persönlich gemeinsam mit
ihrem Gesundheitsteam unter +41 81 868 80 88.





FIT UND VITAL

Vieles ist möglich innerhalb einer Darmwoche: Man schafft Platz für neue, junge Zellen, baut Stress ab und nicht verarbeitete Emotionen, schläft wieder gut, sorgt für einen entzündungsfreien Körper, kurz: man ist wieder fit und vital. Ganz am Anfang jedoch steht eine Mineralstoff- und Spurenelemente-Analyse, die zeigt, an was es Körper und Geist mangelt. Denise Hintermayer kombiniert zudem in Absprache mit den «Alpina»-Köchen eine individuelle vitalstoffreiche Ernährung.

LEBERFASTEN NACH DR. WORM

In einem weiteren Angebot geht es im Romantikhôtel «The Alpina» um die Leber. Auch hier spielt die Darmreinigung eine grundlegende Rolle, da sie die Leber entlastet, sie funktions- und leistungsfähiger macht. «Leberfasten nach Dr. Worm», so Denise Hintermayer, «ist ein regelrechter Neustart für den Stoff-

wechsel.» Allen drei Angeboten liegt der ganzheitliche Ansatz zugrunde.

WARUM GESUNDHEITSPROPHYLAXE IM HOTEL?

«Wir finden: Die Schweiz, insbesondere auch Graubünden, ist dafür prädestiniert einen hochstehenden Gesundheitstourismus anzubieten», so Marlies und Michael Gehring. «Unser Haus wiederum eignet sich bestens für prophylaktische Angebote mit medizinischem Hintergrund. Wir haben ein sehr schönes, gepflegtes Haus, eine gesunde Gourmetküche, einen wunderbaren Spa, eine traumhafte Landschaft und dazu passt unser Gourmedness-Konzept, bei dem sich Gesundheit und Kulinarik aufs Schönste vereinen».

Karin Huber

HOTELLERIESUISSE GRAUBÜNDEN



Hotelleriesuisse Graubünden HSGR (www.hsgr.ch) ist die Unternehmerorganisation der Hotellerie im Kanton Graubünden. Die 400 besten und durch die Sterneklassifikation ausgezeichneten Hotels in Graubünden mit 90 Prozent der Übernachtungen und rund 85 Prozent des Zimmerangebots zählen zu deren Mitgliedern. Die zentrale Aufgabe ist die Förderung optimaler Rahmenbedingungen für die Hotellerie und den Tourismus, indem frühzeitig auf den politi-

schen Entscheidungsfindungsprozess Einfluss genommen wird. Eine weitere sehr wichtige Aufgabe des Vereins ist die Förderung der Aus- und Weiterbildung für die gastgewerblichen Berufe. HSGR unterhält zudem ein Netzwerk mit Partnern der Branche mit dem Ziel, gegenseitig Synergien zu fördern. Der Verein betreibt im Haus der Wirtschaft in Chur eine Geschäftsstelle, die unter anderem die Vereinsmitglieder mit dem Geschäftsführer als patentierter Bündner Anwalt in Rechtsfragen unterstützt.