

Das Urlaubs-Magazin für ein langes Leben.

Lifetime



Frühjahr 2014

Feel better, live longer!

Die Lifetime Hotels:
Urlaub für ein langes Leben.

Der Salzburger Pinzgau:
Ein Kraftort berührt die Sinne.

Aktuelles: Umdenken für
eine gesunde Zukunft.



Inhalt

UMDENKEN FÜR EINE GESUNDE UND STABILE ZUKUNFT.

In unserem Gesundheitssystem geht es momentan primär um bereits erkrankte Menschen. Um einen Zusammenbruch zu vermeiden, muss dringend umgedacht werden.

03



URLAUB FÜR EIN LANGES LEBEN.

Die Lifetime Hotels erforschen, was es konkret braucht, um lange gesund zu sein, und setzen damit Maßstäbe im gesamten Gesundheitswesen.

05



EIN KRAFTORT BERÜHRT DIE SINNE.

Mächtige Wasserfälle, imposante Berge, ungewöhnliche Felsformationen, atemberaubende Lichtspiele – der Salzburger Pinzgau im Visier.

07



DIE KUNST DES WANDERNS.

Wandern ist weit mehr als Gehen. Es ist eine tiefe Erfahrung, die einen im Leben weiterbringt.

15



DIE SUCHE NACH DER RICHTIGEN GESCHWINDIGKEIT.

Stress schadet auf Dauer unserer Gesundheit – wann ist eigentlich genug?

21





EDITORIAL

DAUERHAFT GESUND UND GLÜCKLICH SEIN – IST DAS MÖGLICH?

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unser moderner Alltag ist leider viel zu oft geprägt von Leistungsdruck und Schnelllebigkeit. Wir verlieren die Sicht auf das Wesentliche und erkennen dies erst, wenn wir unsere wahren Werte ganz verloren haben oder bereits im Burn-out gelandet sind. Um dauerhaft gesund zu sein, genügt es nicht, ein paar To-Dos von der Tagesordnung zu streichen. Vielmehr sollten wir eine Lebenseinstellung für dauerhafte Gesundheit und Glück entwickeln.

Wir haben die Lifetime Hotels gegründet, um an einen Spirit zu erinnern, der uns umgibt und uns allen innewohnt: die Natur. Gemeinsam mit der Paracelsus Medizinischen Universität Salzburg haben wir geforscht und herausgefunden, dass Bewegung in einer intakten Naturlandschaft in höheren Lagen, eine regional-authentische Ernährung und eine „natürliche“ Denkweise die Körperwerte gezielt steigern können.

Wir hatten nicht geahnt, dass das, was für uns selbstverständlich ist und uns grenzenlos zur Verfügung steht, einen derart hohen gesundheitlichen Wert besitzt. Das motiviert uns, immer weiter zu forschen und unsere Gäste mit den Erkenntnissen zu einem Umdenken anzuspornen.

Mit unserem Lifetime-Magazin möchten wir in Ihnen das Feuer entfachen, das auch in uns brennt für die großen Fragen rund um das Thema Natur und Gesundheit. Gönnen Sie sich beim Lesen einige inspirierende Augenblicke und lassen Sie sich dazu motivieren, mit jeder Tat und mehr Bewusstheit Ihre Lebensqualität zu steigern.

Isabella Dschulnigg-Geissler

Josef Schwaiger



Lifetime Hotels
Feel better, live longer

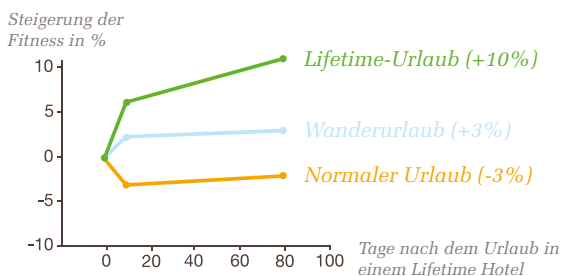


Sprecher der Lifetime Hotels im Salzburger Land, Isabella Dschulnigg-Geissler vom Saalbacher Hof und Sepp Schwaiger vom Hotel Eder am Hochkönig

DIE GRÜNDUNGSBETRIEBE DER LIFETIME HOTELS:

- Lifetime Hotel Active by Leitner's
- Lifetime Hotel DIE Sonne
- Lifetime Hotel Eder
- Lifetime Hotel Habachklause
- Lifetime Hotel MAVIDA
- Lifetime Hotel Riederalm
- Lifetime Hotel Saalbacher Hof

SO WIRKT SICH EIN LIFETIME-URLAUB AUF DIE FITNESS AUS:





AKTUELLES

Umdenken

für eine gesunde und stabile Zukunft.

Unser Gesundheitssystem ist momentan so aufgebaut, dass es primär um die Versorgung von bereits erkrankten Menschen geht. Aufgrund unseres medizinisch-technischen Fortschritts können wir heutzutage länger leben als früher.

Befürchtet wird jedoch, dass das Zusammenspiel eines steigenden Anteils älterer, krankheitsanfälliger und nicht mehr auf dem Arbeitsmarkt aktiver Menschen kaum mehr für den Gesundheitssektor finanzierbar ist.



— “ —
Vorbeugen heißt, etwas
für die Gesundheit tun

PRÄVENTION HEISST, KRANKHEITEN ERST GAR NICHT ENTSTEHEN LASSEN.

Schon jetzt werden in Österreich rund 80 Prozent der Gesundheitsausgaben von rund 30 Milliarden € pro Jahr für chronische Erkrankungen aufgewendet, die durch Prävention großteils vermieden werden könnten. Um einen Zusammenbruch zu vermeiden, muss der Fokus auf die Prävention gelegt werden. Es geht dabei weniger darum, Krankheiten früh zu erkennen, sondern diesen zuvorzukommen.

Hierzu gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Impfungen etwa schützen vor oft tödlich endenden Krankheiten. Das Stärken der Muskulatur kann zum Beispiel Rückenschmerzen vorbeugen. Ein vollwertiges und naturbelassenes Essen wirkt Übergewicht entgegen. Es gibt also viele Ansätze, die es möglich machen, etwas für die Gesundheit zu tun.

AUSRICHTUNG AUF BEWEGUNG, ERNÄHRUNG UND GESUNDES DENKEN.

Laut der Weltgesundheitsorganisation ist Gesundheit „ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“.

Es wird ersichtlich, dass neben einer Ausrichtung auf Bewegung und Ernährung auch das richtige Denken eine wesentliche Rolle spielt. Sich selbst kennenzulernen, kann dabei tiefsitzende Gedankenmuster lösen.

Werden Glaubenssätze wie „ich kann das nicht“ oder „ich bin zu schwach dafür“ enttarnt, können sie in etwas Förderliches transformiert werden. Auch soziale Kontakte und die Entwicklung einer lebensbejahenden Einstellung sind ein wesentlicher Bestandteil einer präventiven Gesunderhaltung.

UNTERSTÜTZUNG DURCH STAATLICHE INSTITUTIONEN.

Krankenkassen bieten mittlerweile eine Reihe an Informationsveranstaltungen, Seminaren und Kursen an, die größtenteils vergünstigt oder kostenfrei sind. Auch der Staat ist an vielen Projekten sowie Informationskampagnen beteiligt. In Österreich ist der Fonds Gesundes Österreich (FGÖ) die bundesweite Kontaktstelle für Gesundheitsförderung. Diese befasst sich gezielt mit präventiven Maßnahmen wie Bewegung, Ernährung oder dem seelischen Wohlbefinden.



Vorsorge-Tipps

VON FRIEDL HERBST,
LIFETIME HOTEL
RIEDERALM – LEOGANG

- *mindestens drei- bis viermal pro Woche Sport*
- *ballaststoffreiche Ernährung durch vollwertige Lebensmittel*
- *mindestens fünf Portionen Obst oder Gemüse pro Tag*
- *wenn man satt ist, aufhören zu essen*
- *sich täglich etwas Gutes tun*

„Diese kleinen Veränderungen haben mein Leben komplett verändert. Schritt für Schritt stellte ich meine Ernährung um hin zu einer möglichst naturbelassenen Kost. So oft es ging, habe ich auf das Auto verzichtet und mehr Bewegung in den Alltag eingebaut. Heute bin ich richtig hungrig nach Sport. Ich fühle mich voller Energie und freue mich auf das gute Essen, das mir die Kraft dazu gibt. Und ohne mich zu quälen, habe ich ganz nebenbei 12 Kilo abgenommen.“





AKTUELLES

Urlaub

für ein langes Leben

Begleitung auch nach dem Urlaub

Unterstützung findet der Urlauber nach einem Aufenthalt in einem Lifetime Hotel. Die Lifetime Hotels führen einen spannenden Blog zum Thema gesund sein und länger leben. Auch auf Facebook gibt es nahezu täglich Inspirationen, die dazu anregen, etwas für die Gesundheit zu tun und die Lebenszeit zu verlängern.

Die Lifetime Hotels sind sieben familiengeführte Hotels aus dem Salzburger Pinzgau, die sich das Ziel gesetzt haben, die Lebensqualität ihrer Gäste nachhaltig zu verbessern und damit ihre Lebenszeit zu verlängern. Mit der Positionierung „Urlaub für ein langes Leben“ und ihrer Ausrichtung auf die Natur setzen sie neue Maßstäbe im ganzen Gesundheitswesen.

AKTIV URLAUBEN UND LANGE GESUND BLEIBEN.

Ein Lifetime-Urlaub zielt darauf ab, die Körperwerte des Gastes zu steigern und ein gesundheitsorientiertes Umdenken in Gang zu setzen, das nachhaltig wirkt. Anders als etwa bei einem Wellness-Urlaub, bei dem es rein um das Wohlbefinden geht, lernen die Gäste Methoden kennen, wie Krankheiten vorgebeugt werden kann. So sind vielseitige Bewegungsprogramme, eine naturauthentische Kost und ein spezielles Coaching die Basis für eine Steigerung der Lebensqualität und ein gesundes sowie langes Leben.

DIE KRAFT DER NATUR

Die Lifetime Hotels orientieren sich dabei an der Natur, die vor allem an den Standorten eine herausragende Qualität aufweist. Die reine Bergluft auf über 1.000 m Seehöhe etwa bedingt eine hohe Allergen-, Keim- und Schadstoffarmut, die besonders förderlich ist für die Regeneration der Lungenzellen. Die Höhenunterschiede der Region bringen einen bedeutenden gesundheitlichen Mehrwert bei körperlichen Aktivitäten. Sie steigern die kardiorespiratorische Fitness und sorgen für eine gute Ausdauer. Die naturräumliche Vielfalt bietet auch eine ganze Reihe regionaltypischer Lebensmittel, die für eine gesunde Ernährung wichtig sind.

Industriell verarbeitete Nahrung wie Zucker, isolierte Kohlenhydrate sowie minderwertige Fette enthalten kaum mehr essentielle Nährstoffe und können zu chronischen Entzündungen im Körper führen, welche die Basis für die

meisten Zivilisationskrankheiten sind. In den Lifetime Hotels wird ausschließlich mit regionalen, naturbelassenen Lebensmitteln gekocht, die reich an Antioxidantien sowie Ballaststoffen sind und zusammen mit den Aktiv-Programmen in der freien Natur zu einer Steigerung des Gesundheitszustandes führen können.

GRUNDLAGE EINES LIFETIME-URLAUBS

Die Grundlage eines Lifetime Urlaubs ist die HICO-Studie (Hiking&Coaching), die gemeinsam mit der PMU Salzburg (Paracelsus Medizinischen Universität) und dem Institut der Wirtschaftspsychologie der Paris-Lodron-Universität Salzburg entwickelt und durchgeführt wurde. Insgesamt wurden 100 Testpersonen über ein Jahr lang beobachtet und deren Gesundheitswerte in regelmäßigen Abständen überprüft. Bereits nach einer Woche Wandern bei gesunder Ernährung konnte eine deutliche Steigerung der kardiorespiratorischen Fitness nachgewiesen werden.

COACHING FÜR DIE ERSTEN SCHRITTE

Um diese Prozesse zu fördern, stellen die Lifetime Hotels ihren Gästen speziell ausgebildete Coaches zur Seite. Diese helfen, die perfekte Form und das richtige Maß an Bewegung zu finden. Die Gäste werden dabei unterstützt, Gedankenmuster zu erkennen, die daran hindern, den Schritt zu einer Veränderung zu wagen. Die Studie ergab, dass jene Gruppe, die durch ein zusätzliches Coaching begleitet wurde, auch nach zwei Monaten noch bessere kardiorespiratorische Werte aufwies als die anderen Gruppen.



AKTUELLES

Die drei Säulen

eines Lifetime-Urlaubs.

Lifetime Active

Mit jedem Schritt kommen wir unserer Gesundheit ein Stück näher.



Regelmäßiger Ausdauersport ist wichtig, um den Organismus auf Touren zu halten. Denn Bewegung hilft, die körpereigenen Abwehrkräfte zu stärken, Stress-Symptome zu senken, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes, Übergewicht und Osteoporose vorzubeugen. Selbst die Gehirnleistung wird durch Sport positiv beeinflusst. Damit die gesundheitsfördernden Wirkungen eintreten, sollten Sie sich drei- bis fünfmal pro Woche ca. 30 Minuten bewegen.



Lifetime Cuisine

Sich gesund zu ernähren heißt nicht, auf etwas zu verzichten, sondern durch Besseres zu ersetzen.



Kaum etwas ist wichtiger für den Erhalt der Gesundheit als die Ernährung. Eine diätologische, regionale und naturthentische Kost kann der Organismus dabei am besten aufnehmen: Viel Obst und Gemüse, roh oder gekocht, in allen Farben und Sorten, wenig Fleisch, viele pflanzliche Kohlenhydrate, reichlich Hülsenfrüchte, fettarme Milchprodukte, hochwertige Öle, wenig Zucker. Die Lifetime Hotels haben ihre Gerichte auf diese Lebensmittel ausgerichtet. Sie werden schonend und so natürlich wie möglich zubereitet, damit die wertvollen Vitalstoffe erhalten bleiben.



Lifetime Coaching

In jedem Einzelnen ist das Wissen zur erfolgreichen Veränderung vorhanden.



Coaching bedeutet lebendiges Lernen im Sinne von Selbsterfahrung. Die Lifetime Coaches hinterfragen das gesundheitliche Verhalten, das die Gäste im Alltag leben. Sie lenken das Bewusstsein auf die zentralen Bereiche Bewegung und Ernährung. Gemeinsam werden Ziele definiert und individuelle Maßnahmen entwickelt, die zu mehr Lebensqualität führen. So durchbrechen die Gäste etwaige Blockaden und können das Erlernte auch im Alltag umsetzen. Für den Aufenthalt steht dem Gast dabei ein ausgebildeter Lifetime Coach zur Seite.





AUS DER REGION

Ein Kraftort

berührt die Sinne.

Der Salzburger Pinzgau ist ein Ort, an dem einen die Natur auf magische Weise berührt. Mächtige Wasserfälle, imposante Berge, ungewöhnliche Felsformationen und atemberaubende Lichtspiele lassen Geist und Seele in Resonanz kommen.

Die Beseeltheit als Gesamtqualität des Pinzgaus führt in eine absichtslose, selbstvergessene und mitschwingende Aufmerksamkeit. Vielfältige Komponenten prägen den Platz wie etwa geologische Zonen, terrestrische Energien oder auch menschliche Begegnungen mit ihren sozialen, historischen und kulturellen Begebenheiten. Eingeteilt in die fünf Elemente finden Sie hier die mächtigsten Kräfte und ihre Orte im Salzburger Pinzgau.



HEILENDES WASSER: KRIMMLER WASSERFÄLLE

Die Krimmler Wasserfälle sind mit einer Fallhöhe von 385 Meter die fünftöchsten Wasserfälle der Welt und die höchsten Österreichs. Sie liegen am Rand des Ortes Krimml, im Nationalpark Hohe Tauern. Die hohe Konzentration an negativen

Luftionen in der Nähe des Wasserfalls wirkt sich sehr positiv auf die Gesundheit aus. Sie stimulieren das Immunsystem, führen durch die Reinigungswirkung zu einer nachhaltigen Verbesserung der gesamten Atemwege sowie zu einer Stärkung der Lungenfunktion. Dadurch ist der Aufenthalt für Allergiker und Asthmatiker sehr empfehlenswert.

— “ —
Wasser, Holz, Erde, Feuer, Luft
Die Elemente im Salzburger Pinzgau





ENERGISCHES HOLZ: ALPENFLORA IM NATIONALPARK HOHE TAUERN.

Die Flora des Salzburger Pinzgaus gilt als besonders vielfältig, da durch die immensen Höhenunterschiede und die Lage am Alpenhauptkamm verschiedene klimatische Bedingungen auf engem Raum zusammentreffen. Der Nationalpark Hohe Tauern beherbergt ein Drittel aller in Österreich vorkommenden Pflanzenarten. Aufgrund seiner Größe ist nahezu die gesamte Alpenflora vertreten, und es gibt eine Reihe von österreichweit einzigartigen Biotoptypen wie etwa Almrosen, Feuerlilien, Weidenröschen, Blutströpfchen, Orchideengewächse und natürlich der tief blaue Enzian sowie das Edelweiß.



NÄHRENDE ERDE: KRAFT DER SANFTEN RIESEN.

Flächenmäßig ist der Pinzgau der größte Bezirk im Bundesland Salzburg. Insgesamt drei Gebirgsarten treffen hier zusammen: die Gletscherberge der Hohen Tauern, das Steinerne Meer mit dem Birnhorn im Norden und die Pinzgauer Grasberge. Der Gletscher am Kitzsteinhorn ist dabei fast das ganze Jahr über mit Schnee und Eis bedeckt. Bis zu zehn Monate im Jahr haben hier die Lifte geöffnet. Und sollte der Schnee wirklich einmal geschmolzen sein, führen imposante Wanderwege bis zu einer Seehöhe von 3029 Metern über das ewige Eis des Kitzsteinhorns.



REINIGENDES FEUER: SONNENWENDE IN SAALFELDEN LEOGANG.

Traditionen und Brauchtum werden im Salzburger Pinzgau noch richtig gelebt. Ein alter Brauch ist das Sonnwendfeuer, das jedes Jahr zum astronomischen Sommerbeginn die Bergketten der Leoganger Steinberge und des Steinernen Meers erleuchtet. Die Sonnwendfeier hat eine lange Geschichte und wurde bereits von den Kelten und Germanen zelebriert. Es ist ein heidnischer Brauch, mit welchem man die mystischen Kräfte für eine gute Ernte bat. Das Feuer ist Symbol für die Sonne und sollte Licht, Wärme, Fruchtbarkeit und Reinigung vermitteln.



KLARE LUFT: SCHADSTOFFARMES KLIMA FÜR DIE ATEMWEGE.

Der Pinzgau zeichnet sich durch ein besonders gesundes und reizarmes Klima aus. Die Höhenlage mit durchschnittlich 1000 m Seehöhe bedingt eine hohe Allergen-, Keim- und Schadstoffarmut. Die relativ niedrige Jahresdurchschnittstemperatur und die trockene Luft bringen eine starke Reduktion des als Auslöser für asthmatische Symptome bekannten Hausstaubmilben-Allergens mit sich. Die Pollenallergene beschränken sich auf Gräser- und Baumpollen und treten – im Vergleich zum Flachland – sehr kurz auf.

Kraft-Tipp

**VON CHRISTIAN ALTENBERGER,
LIFETIME HOTEL MAVIDA
ZELL AM SEE**



„Je weiter und höher der Mensch in die Natur geht, desto geradeter wird er. Dies mag auf den ersten Anblick ein Widerspruch sein, doch mit jedem Gipfelmeter erlangt man gleichzeitig Tiefe und findet zurück zu seinen Wurzeln. Es stellt sich eine demütige und dankbare Haltung ein, die über alle Sorgen trägt – und sie sogar auflöst. Mein persönlicher Kraftort ist das Kitzsteinhorn in Zell am See/Kaprun. Hier kann ich die erden- und befreiende Kraft der sanften Riesen so richtig spüren.“



IM PORTRAIT

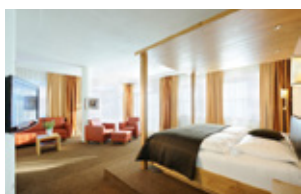
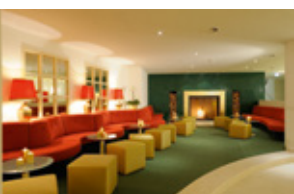
Die Lifetime Hotels

stellen sich vor.

Die Lebenszeit ist in den Lifetime Hotels ein großes Thema. Denn es liegt an uns selbst, sie bewusst zu gestalten und sie mit Positivem zu füllen. Mit diesem Leitsatz wollen die Lifetime Hotels ihren Gästen einen besonderen Ort bieten, wo sie Raum und Zeit vergessen und in Harmonie mit sich selbst sein können.

So laden schöne Räume zum Ankommen und zum Träumen ein. Liebevoll zubereitete sowie gesunde Menüs schenken Kraft für die vielen Abenteuer in der Natur, die es hier oben in den Bergen zu entdecken gibt.

Traditionelle Veranstaltungen und das Leben von Brauchtum führen zurück zu unseren ursprünglichen Werten. Jedes Hotel hat einen unverkennbaren Charme und individuelle Schwerpunkte zu bieten. Schauen Sie selbst!



01


 ★★★★★ Hotel
 Saalbacher Hof

Lifetime Hotel Saalbacher Hof

Tel.: +43 (0) 6541 7111 | E-Mail: hotel@saalbacherhof.at
 5753 Saalbach

Umringt von der gigantischen Naturkulisse der Kitzbüheler Alpen liegt der Saalbacher Hof.

Das Urlaubshotel ist eine außergewöhnliche Kombination aus Tradition und Moderne und bietet seit über 80 Jahren einen idealen Ort zum Ankommen, zum Entspannen und zum Aktivieren der Lebensgeister.

Der 3.000 m² große Rooftopgarten, das Felsenhallenbad, das neue Freibad, die drei Saunen, der Sandtennisplatz sowie die direkt vor der Haustüre gelegenen Wander- und Bikerouten bieten sich hierfür bestens an. Auch

der Kulturplatz über den Dächern Saalbachs, wo Konzerte, Malkurse und Kabaretts stattfinden, vermittelt Lebensfreude pur.

Neben den täglich wechselnden Sport- und Unterhaltungsprogrammen sind die speziellen Lifetime-Menüs auf der Speisekarte die beste Chance, um das Leben vitaler zu gestalten.

Die Familie Dschulnigg & Geissler serviert nationale wie internationale Gerichte und achtet dabei besonders auf die hohe Qualität der regionalen Zutaten.

02



Lifetime Hotel DIE Sonne

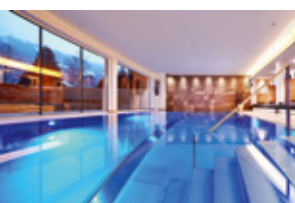
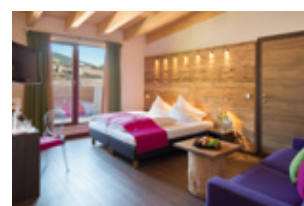
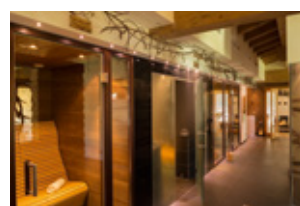
Tel.: +43 (0) 6541 7202 | E-Mail: saalbach@hotel-sonne.at
5753 Saalbach

Urlaub an der Sonnenseite bietet das Hotel DIE Sonne, das im Herzen von Saalbach Hinterglemm neue Horizonte öffnet. Mit tollen Spa- und Vitalangeboten wie der Sonnenoase mit Aroma-Sole-Grotte, Infrarot, Sole-Dampfbad, Finnischer Hochsitzsauna u.v.m. findet der Gast hier ganz leicht den Weg zu sich selbst.

Energiegeladen geht es im großzügigen Fitnessraum weiter sowie in der atemberaubenden Natur inmitten der Salz-

burger Bergwelt. Skifahren, Wandern, Golfen, Biken – die ganze Familie findet im Winter wie im Sommer individuell zusammengestellte Programme, die keine Wünsche offenlassen.

Für die Kleinen ist dabei mit einer herzlich geführten Kinderbetreuung bestens gesorgt. Eine ausgezeichnete Küche mit vielen verschiedenen Buffet- und Menüvariationen sorgt für eine köstliche und gesunde Versorgung während des Aufenthaltes.



EIN ORIGINAL
Kinderhotels
MITGLIEDSBETRIEB

03

Habachklause
All Inclusive Baby- & Kinderhotel & Bauernhof-Resort

Lifetime Hotel Habachklause

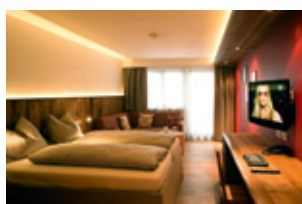
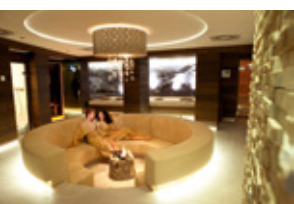
Tel.: +43 (0) 6566 73900 | E-Mail: office@habachklause.com
5733 Bramberg am Wildkogel

Alle Urlaubswünsche unter einem Dach finden Familien im Generationenhotel Habachklause, dem einzigartigen Baby- und Kinderhotel mit 22 Suiten. Für abenteuerliche Kinderprogramme ist ganztägig gesorgt.

So können am Lern-Bauernhof die kleinen Cowboys und -girls Kühe, Ziegen, Hasen und Gänse füttern oder entlang des Smaragd-Wanderweges nach Edelsteinen suchen, am Waldspielplatz herumtollen und im Winter die Schier anschnallen bzw. mit der Rodel den Hang hinunterflitzen, Skikurse am hoteleigenen Förderband und Seillift.

Die ideale Lage zwischen Kitzbühel und dem Nationalpark Hohe Tauern garantiert Familien unvergessliche Berg- und Naturerlebnisse.

Eine Auszeit für die Eltern bietet das neue „Healing Hand Spa“ mit Massagen und wohltuenden Bodytreatments. Neu! Panoramapool & Kinderwasserspielplatz mit 3 Rutschen, großzügiger Wellnnessbereich. Die kulinarischen Köstlichkeiten, die das freundliche Habachklause-Team kredenzt, kommen übrigens aus der hauseigenen Backstube, Metzgerei und Landwirtschaft.



04

Lifetime Hotel Eder

Tel.: +43 (0) 6584 7738 | E-Mail: info@hoteleder.com
5761 Maria Alm / Hochkönig

Das familiär geführte Hotel Eder ist ein architektonisch modernes und traditionell geführtes 4-Sterne-Hotel, das im Zentrum von Maria Alm einzigartige Wander-, Golf-, Bike- und Relaxurlaube bietet. Das besondere Ambiente verleiht dem Haus seinen außergewöhnlichen Charme – es verbindet Tradition und Moderne zu einem Ort herzlicher Gastlichkeit.

Die Elemente aus der Natur vermitteln ein wahres Lebensgefühl. Ob Yoga am Berg, Massage in der Relax-Oase im Hotel oder beim E-Biken und Wandern

mit ausgebildeten Wanderführern und Mental-Coaches – das Hotel Eder ist in einem der schönsten Alpendörfer zuhause und ein Kraftplatz mit starken Wurzeln.

Urige Stuben und moderne Zimmer laden dazu ein, vollkommen vom Alltag loszulassen, zu entspannen und den aktiven Tag in der malerisch schönen Natur nachwirken zu lassen. Mit regionalen Zutaten und Menüvariationen aus aller Welt rundet das Hochkönig Lifetime Hotel Eder den Urlaub der Gäste perfekt ab.



05

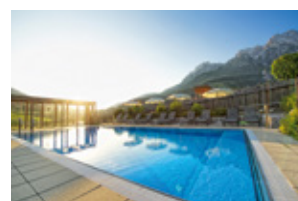
Lifetime Hotel Riederalp

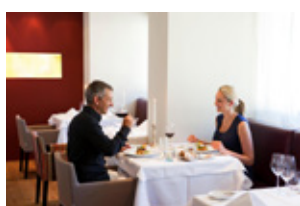
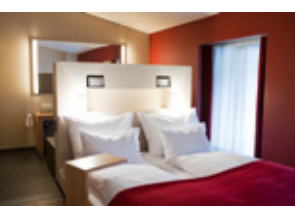
Tel.: +43 (0) 6583 7342 | E-Mail: info@riederalp.com
5771 Leogang

Das Hotel Riederalp befindet sich auf einem Logenplatz direkt neben der Talstation der Leoganger Bergbahnen sowie dem BikePark Leogang und wird umrahmt von den Leoganger Steinbergen und den Pinzgauer Grasbergen.

Diese Top-Lage macht das Hotel Riederalp zum idealen Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten und Ausflüge aller Art. Familie Herbst führt das Hotel Riederalp ganz persönlich und mit viel Herzblut.

Die liebevolle Einrichtung im ganzen Haus, der gemütliche Vitalbereich und die ungezwungene Atmosphäre sorgen für ein absolutes Rundum-Wohlgefühl. Großer Wert wird im Hotel Riederalp auf das leibliche Wohl der Gäste gelegt. Nach dem Motto „Tradition trifft Moderne“ bereitet das Küchenteam rund um Sohn Andreas kulinarische Highlights zu. Die speziell kreierten Lifetime-Menüs machen das „gesunde Essen“ zu einem schmackhaften Erlebnis.





06

Lifetime Hotel MAVIDA

Tel.: +43 (0) 6541 7111 | E-Mail: info@mavida.at
5700 Zell am See

Im Hotel MAVIDA Wellnesshotel & Sport in Zell am See genießen die Gäste eine Kombination aus Exklusivität und Großzügigkeit.

Es ist ein Ort, wo man sich selbst und anderen Zeit schenken kann.

Wo schöne Momente genossen werden und man ganz bewusst ist.

Die exklusiven MAVIDA-Zimmer und Suiten sind dafür ideale Ruheoasen. Und sie zeigen, wie elegant hier eine besondere Atmosphäre und Designbewusstsein verbunden werden.

Für neue Energie sorgt der großzügige Spa-Bereich mit Saunen, Ruheräumen sowie Indoor- und Outdoorpool.

Mit der à la carte Premium-Küche ist der Urlaub im Mavida auch in kulinarischer Hinsicht ein wahres Highlight.

Alte Küchentradition und Rezepte, vereint mit aktuellem Wissen rund ums Essen, ergänzt durch mediterrane Einflüsse sowie heimische Produkte lassen ganz besondere Gerichte entstehen.

MAVIDA
WELLNESSHOTEL & SPORT
ZELL AM SEE

07

Lifetime Hotel Active by Leitner's

Tel.: +43 (0) 6547 8782 | E-Mail: info@active-kaprun.at
5710 Kaprun

Life und Style im Hier und Jetzt für eine neue Generation jenseits von Alter und Lebensstil – das erwartet die Gäste im Hotel Active by Leitner's am Kitzsteinhorn.

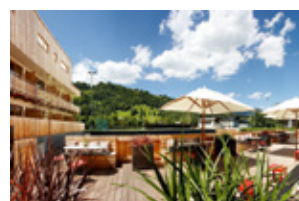
Das Ambiente mit viel Holz und Glas verwöhnt das stilbewusste Auge und lässt durch architektonische Spitzfindigkeit das Gemütlichkeits-Barometer ganz hoch steigen.

So machen die großen Glasfronten die Aussichten in Lounge und Bar zu et-

was Außergewöhnlichem wie auch den Spa-Bereich, der sich mit Schwimmbad, Dampfbädern und Saunas, Massage- und Ruheräumen über zwei Ebenen erstreckt.

Das Restaurant im 600 Jahre alten Bauernhaus, in dem nationale wie auch internationale Gerichte gezaubert werden, bietet kontrastreiche Spezialitäten, von denen man sich gerne verwöhnen lässt.

ACTIVE by Leitner's
★★★★ StyleHotel & SPA at the Kitzsteinhorn



— “ —
Wenn Berge da sind, weiß ich,
dass ich da hinaufgehen kann, um mir von oben eine neue Perspektive
vom Leben zu holen.

Hubert von Goisern

Ausflugs-Tipp

**VON WOLFGANG UND ROSMARIE
LEITNER, LIFETIME HOTEL
ACTIVE BY LEITNER'S – KAPRUN**

„Die Kapruner Stauseen liegen inmitten der imposanten Berge der Hohen Tauern auf 2.000 m Höhe. Man kann mit einer Führung das Innenleben der Stau-mauern erkunden oder das Museum „Erlebniswelt Strom und Eis“ besuchen. Fantastisch ist auch der Ausblick auf die Glocknergruppe, der sich von der Sonnenterrasse des Bergrestaurants Mooserboden aus wunderbar mit einer kleinen Rast verbinden lässt.“







ACTIVE

Wandern

Die Kunst des Wanderns

Wandern ist weit mehr als Gehen. Es ist eine Kunst, die eine tiefe Auseinandersetzung mit der Natur und mit dem eigenen Selbst ermöglicht. Die Gedanken können schweifen, neue Perspektiven tun sich auf, die Phantasie blüht. Gleichzeitig ist es gut für die Gesundheit und die Fitness. Wir möchten Ihnen Lust auf Wandern machen, das Körper und Seele auf wunderbare Weise gleichsam wohltut.

WANDERN IST EINE SINNLICHE ERFAHRUNG, DIE EINEN IM LEBEN WEITERBRINGT.

Wer einmal die Lust am Wandern entdeckt hat, der spürt, dass es weit mehr ist als eine Freizeitaktivität.

Jeder Schritt ist ein Ineinanderspielen von körperlichen, sinnlichen, geistigen und seelischen Empfindungen.

Die vielen Unebenheiten und Windungen, Höhen und Tiefen prägen nicht nur den eigentlichen Weg, sondern

auch die Stimmungslagen, die sich beim Gehen auftun.

Und jene, die dieses ständige Auf und Ab lieben lernen und sich mit Aufmerksamkeit diesen Phänomenen nähern, kommen auch gut voran.

Kinder-Tipp[®]

VON THOMAS MAIER,
LIFETIME UND KINDERHOTEL
HABACHKLAUSE – BRAMBERG



Bergwandern mit Kindern – worauf Sie achten sollten:

- *Kinder aktiv in die Planung miteinbeziehen*
- *Erlebnis- und Lehrpfadwanderwege mit kindergerechten Einrichtungen motivieren Groß und Klein*
- *Bergauf mit der Gondel, bergab zu Fuß*
- *Tourlänge bei Kindern zwischen 5 und 10 Jahren: 2 – 3 Stunden*
- *Rucksack mit gesunder Jause und Tee*
- *Pausenplätze sind Rast- und Spielplatz zugleich*
- *gutes Schuhwerk, atmungsaktive Wanderbekleidung, Sonnencreme und Regenschutz*
- *viele Erinnerungsfotos mit den Kindern schießen*

Wie Wandern auf den Körper wirkt

- *Mobilisierung des Immunsystems*
- *Verbesserung der Blutfettwerte und Senkung des Laktatspiegels*
- *Training des Herz-Kreislauf-Systems mit günstigem Einfluss auf Blutdruck und Gefäßsysteme*
- *Stärkung der Muskulatur und des Skeletts, Vorbeugung von Osteoporose*
- *Entspannung, Stressentlastung und Regeneration*

SCHRITT FÜR SCHRITT DEM HIMMEL EIN STÜCK NÄHER.

Wer einmal vom Wandern „erleuchtet“ wurde, erlebt eine intensive Reinigung von Körper, Geist und Seele, behaupten erfahrene Wanderer. Denn mit der Bewegung löst sich der angestaute Stress aus den Muskeln, die Gedanken lassen nach und es stellt sich eine tiefe Ruhe ein.

Alles Unwichtige fällt ab, sodass der Gehende die Kraft bekommt, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Spürbar wird dabei die tiefe Verbun-

denheit zu den Tieren und den Pflanzen, die einem begegnen. Wandern ist daher eine prägende Erfahrung, die es ermöglicht, sich selbst besser kennenzulernen und zu erkennen, was tief in einem steckt.

Es gleicht einer Kunst, die – wie Johann Wolfgang von Goethe so schön sagt – eine Vermittlerin des Unausprechlichen ist. Denn es wird ersichtlich, was sich im Verborgenen hält.



CUISINE

Gesunde Ernährung

Was ist wirklich gesund?

Die einen schwören auf mediterrane Kost, die anderen auf ayurvedische. Männer brauchen eher deftige Speisen, Frauen mögen es lieber leicht. Unsere Vorlieben sind so verschieden wie die Blumen auf den Wiesen. Jeder Mensch hat andere Bedürfnisse, um sich wohl zu fühlen. Und so kann es auch nicht die eine „richtige“ Ernährung geben, die allen Menschen gut tut.

Unabhängig von den kulinarischen Vorlieben plädiert Anton Enzinger, Küchenchef vom Lifetime Hotel Saalbacher Hof, für mehr Bewusstheit: bei der Auswahl der Zutaten, der Zubereitung der Speisen und den Gedanken beim Essen. Er verrät uns seine zwölf grundlegendsten Gedanken zum Thema gesunde Ernährung.

| 01

DIE BASIS für die Zubereitung hochwertiger Speisen ist die Wertschätzung gegenüber dem Lebensmittel als Geschenke der Natur. Vom Bauern bis zum Koch/Kellner tragen viele Menschen Verantwortung für das Lebensmittel, bevor es beim Gast ankommt.

| 02

WIR KOCHEN nicht nur sprichwörtlich mit Wasser, sondern tatsächlich. Am besten mit frischem, klarem Quellwasser.

| 03

DEN GROSSTEIL unserer Ernährung sollten Getreide, Körner, Samen, Kerne und Nüsse einnehmen. In ihnen stecken nicht nur wichtige Kohlehydrate, Eiweiße, Fette, Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch jede Menge Pflanzenwirkstoffe. Insbesondere die geballte Lebenskraft für die nächste Pflanzengeneration.

| 04

MEIN NÄCHSTER GEDANKE gilt den Wurzel- und Knollengemüsen. In ihnen befindet sich die gespeicherte Lebenskraft der jeweiligen Pflanze.

| 05

AUCH FRÜCHTE, BEEREN, FRUCHTGEMÜSEN und die vielen anderen wunderbaren und wahren Energiebomben der Natur sollten möglichst viel in unserem Speiseplan vorkommen.

| 06

DER SECHSTE GEDANKE gilt dem in den letzten Jahren etwas in Vergessenheit geratenen Blattgemüse. Es ist ein pflanzliches Kraftwerk, welches die Sonnenenergie einfängt und für uns verfügbar macht.

Besonders Kohl und Kraut sollten öfter verwendet werden. Sie haben die Menschen über viele Jahrhunderte hindurch in den Wintermonaten mit wertvollen Vitaminen versorgt.

| 07

VERWENDET VIELE KRÄUTER! Sie wachsen zum Teil unmittelbar vor unserer Haustüre und sorgen durch ihre hohe Dichte an Pflanzenwirkstoffen für eine gute Verdauung und Verstoffwechselung der Nahrung.

Die ätherischen Öle betören zudem unsere Sinne.

| 08

DA GENUSS immer auch das Besondere sucht, hat über die Jahrhunderte eine Vielzahl an exotischen Gewürzen den Weg in unsere Küchen gefunden. Der Phantasie sind keine Grenzen gesetzt.

| 09

DIE MEHRZAHL UNSERER GÄSTE lebt nicht vegetarisch. Fleisch spielt daher in unserer Küche eine wichtige Rolle. Hier gilt: Qualität hat oberste Priorität. Wir bevorzugen regionale Produkte aus artgerechter Tierhaltung von den Lieferanten unseres Vertrauens. Ein stetig wachsender Anteil stammt bereits aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft.

| 10

ZWEI TIERISCHE LEBENSMITTEL haben meiner Meinung nach eine Sonderstellung. Das erste sind die Eier. Die von uns verwendeten Eier stammen von österreichischer Produzenten. Die verwendeten Futtermittel sind gentechnikfrei. Jedes Ei ist ein wahres Kraftpaket. In ihm steckt alles, was ein neues Leben in den ersten 21 Tagen benötigt. Trotz der ständigen Diskussion „pro und contra Eierkonsum“, halte ich Eier für ein sehr hochwertiges Lebensmittel. Es ist nur die Frage, wie viel tut mir gut.

| 11

DER ZWEITE SONDERFALL IST MILCH und alle daraus gewonnenen Produkte. Wer nicht an einer Milcheiweißallergie oder einer Laktoseintolleranz leidet, darf sie reichlich genießen. Wir bevorzugen österreichische Molkereien und deren Produkte.

| 12

WIR BIETEN DEN GÄSTEN täglich die Möglichkeit, aus dieser Vielfalt das auszuwählen, was ihnen schmeckt und in jenem Moment gut tut. Die Kunst dabei ist – wie im Tempel von Delphi schon beschrieben – das richtige Maß zu halten. Denn oftmals ist weniger und besser bekanntlich mehr.



„Genießen Sie vielseitige Gerichte und lassen Sie sich
alles schmecken, was die Natur uns schenkt.
So haben Sie reichlich an Lebensqualität gewonnen.“

Anton Enzinger,
Lifetime Hotel Saalbacher Hof



Gastgeberfamilie Schwaiger im Hochkönig Lifetime Hotel Eder, Maria Alm



CUISINE

Brotbacken

Was macht ein gutes Brot aus?

Herzhaftes Bauernbrot, frische Kaisersemmel, körnige Vollkornscheiben – mit mehr als 300 verschiedenen Sorten ist die Vielfalt bei Backwaren außerordentlich groß. Brot ist eines der beliebtesten und auch gesündesten Grundnahrungsmittel seit Jahrtausenden. Vorausgesetzt, es wird richtig hergestellt.

Nahezu alle Großbäckereien verwenden fertige Backmischungen, die jede Menge Zusätze enthalten. Diese unterliegen zwar strengen Kontrollen und müssen in der Zutatenliste angeführt werden, was aber meist eher kryptisch vonstatten geht. Denn kaum jemand weiß, dass sich etwa hinter E 280 Propionsäure verbirgt, die für eine schöne Farbe sorgt. Zusätzlich erschwert wird die Transparenz durch das Aufheben der Deklarationspflicht, wenn der Zusatzstoff im Endprodukt keine Wirksamkeit mehr entfaltet. Zwar sind die in Österreich erlaubten Zusätze nicht gesundheitsschädlich, können aber bei Allergikern Unverträglichkeiten hervorrufen und die positiven Eigenschaften des ursprünglich inhaltsreichen Korns vermindern.

Um gutes und gesundes Brot zu backen, braucht man lediglich frisch vermahlene Vollkornmehl, Wasser, Salz und ein natürliches Triebmittel (Sauerteig, Germ oder Backferment). Die meisten Ballaststoffe stecken in den Randschichten

des Korns. Deshalb ist der Genuss von Vollkornbrot Weißmehlprodukten vorzuziehen. Neben sättigender Stärke und wertvollem Eiweiß liefert es viele Faserstoffe (Ballaststoffe), Mineralstoffe (Kalium, Magnesium, Eisen), Spurenelemente (Zink, Mangan, Kupfer, Chrom) und Vitamine (Vitamin B-Komplex, Provitamin A, Vitamin E).

— “ —

*Im Lifetime Hotel Eder
wird das Brot noch nach Großmutter's
Rezept traditionell im Holzofen
hergestellt.*



Lifetime-Rezept

VOLLKORNBROT

ZUTATEN FÜR 2 KILO BAUERNBROT:

1,20 KG ROGGENMEHL

0,30 DAG WEIZENMEHL

1 WÜRFEL GERM

3 TL SALZ

1 EL KÜMMEL, FENCHEL, KORIANDER

CA. 1L WASSER

ZUBEREITUNG:

Das Mehl mit den Gewürzen vermischen, eine Grube bilden, den Germ hineingeben, etwas Wasser hinzufügen und das Dampf ca. 30 min ruhen lassen.

Danach das restliche Mehl und Wasser hinzufügen und zu einem halbfesten Teig kneten. Den Teig zu bis zur doppelten Hälfte aufgehen lassen, noch einmal kurz durchkneten und zwei Wecken daraus formen.

Das Brot nach Lust mit Sonnenblumenkernen verzieren und mit Wasser „abwischen“. Im vorgeheizten Rohr 20 Minuten lang bei ca. 220 Grad backen und dann das Rohr auf 170 Grad zurückstellen, bis das Brot goldbraun und fertig ist. Die gesamte Backzeit beträgt etwa eine Stunde.

DIE WICHTIGSTEN ZUSATZSTOFFE AUF EINEN BLICK

ENZYME:

sorgen für eine stabile Kruste und mehr Volumen. Sie sind häufig in tiefgekühlten Backwaren zu finden.

Beim Backen werden Enzyme deaktiviert und müssen somit nicht gekennzeichnet werden.

ZITRONENSÄURE:

Zitronensäure macht das Brot länger haltbar. Bei Schimmelpilzallergikern besteht das Risiko, dass Reaktionen auftreten können. Sie sollte nur in Maßen gegessen werden.

MONO- UND DIGLYCERIDE:

machen Brot länger haltbar. Sie werden bei der Herstellung nicht deaktiviert und sind deshalb kennzeichnungspflichtig.

EMULGATOREN:

geben dem Brot eine feinere Krümelstruktur, machen es weicher und länger haltbar.

Beim Backvorgang werden die Emulgatoren zerstört und müssen deshalb nicht angegeben werden.



COACHING

Die Suche

nach der richtigen Geschwindigkeit.

Immer mehr Menschen arbeiten bis spät in die Nacht, am Wochenende, bereits am Morgen vor dem Tagesgeschehen. Der Markt belohnt die Schnellsten. Doch dieser Druck schadet auf Dauer unserer Gesundheit und mindert unsere Lebensqualität. Wann ist eigentlich genug?



HEKTIK IST EIN ZENTRALES CHARAKTERISTIKUM UNSERER MODERNEN GESELLSCHAFT.

Je hektischer die Zeiten, je mehr Möglichkeiten die digitale Kommunikation uns bietet, je mehr wir immer und überall erreichbar sind, desto größer ist auch der Wunsch, einmal alles hinter sich zu lassen und zu uns selbst zu finden. Doch auch in der Freizeit versuchen wir, möglichst viel unterzubringen. Unsere wahren Bedürfnisse bekommen gar nicht die Chance, gestillt zu werden.

SCHNELL MAL ENTSPANNEN. DAS PARADOXON UNSERER ZEIT.

Schnell entspannen funktioniert nicht, auch wenn wir uns das noch so herbeisehnen. Wer noch mehr Dinge in noch kürzerer Zeit erledigt, der wird auf lange Sicht noch gehetzter

sein. Der Körper muss das durch Stress ausgeschüttete Hormon Adrenalin erst abbauen, um Energie zu bekommen. Deshalb ist es effizienter, einen Spaziergang oder einer Wanderung in der Natur zu unternehmen.

ZIEHEN SIE DIE BREMSE. UND ZWAR JETZT!

Wer in diesem Hamsterrad strampelt, riskiert neben Konzentrationsstörungen und plötzlichen Müdigkeitsattacken auch ein höheres Risiko für Erkältungen, Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes, Burn-out und Depressionen. Hier auszusteigen ist deshalb weit mehr als ein bisschen Wellness für die gestresste Seele. Es geht darum, zurück zum Wesentlichen zu finden: zum Denken, zum Reflektieren, neue Ideen zu finden, den Körper mit frischer Luft und guter Nahrung zu versorgen.

STELLEN SIE SICH AN DIE ERSTE STELLE.

Eine Veränderung beginnt bei einem selbst. Erlauben Sie nicht, dass andere Dinge überhand und damit die Kontrolle in Ihrem Leben übernehmen. Seien Sie egoistisch genug, um sich Zeit zu nehmen, in der Sie einfach genießen und das tun, was Ihnen Spaß macht. Machen Sie Ihr eigenes Wohlbefinden zur Priorität in Ihrem Leben. Die Seele will verwöhnt werden, wie auch der Körper. Lassen Sie lieber einmal ein Projekt sausen und investieren Sie in Ihre Lebensqualität. Der Gewinn wird unbeschreiblich höher sein, als Sie es jetzt erahnen.

SO FINDEN SIE WIEDER IN IHRE MITTE:

- Nach ein bis zwei Stunden immer wieder Pausen einlegen.
- Fragen Sie sich, was in Ihnen Stress auslöst, und sobald sie merken, wie Gedanken in Ihnen überhand nehmen, sagen Sie laut: Stopp!
- Genießen Sie den Augenblick: Denken Sie abends noch einmal an alle Dinge, die gut gelungen sind, Situationen und Momente, wo Sie sich richtig wohl gefühlt haben.
- Lernen Sie, „Nein“ zu sagen, und „Ja“ zu sich selbst.
- Seien Sie nicht so streng zu sich und legen Sie unnötigen Perfektionismus ab.

LifetimeTipp[®] von Camilla Schwabl

MEIN TIPP FÜR EIN GESÜNDERES UND LÄNGERES LEBEN IST LEICHT UMZUSETZEN.

Frühstück ist sehr wichtig und sollte reichlich Obst sowie Getreide enthalten. Zu Mittag esse ich viel Gemüse, Kohlenhydrate in Form von Reis und Kartoffeln und wenig bis kaum Fleisch. Ich lebe nicht vegetarisch, reduziere den Konsum aber auf das Nötigste. Ab Mittag gibt es kaum mehr Kohlenhydrate. Ich esse am Abend nur noch etwas Kleines oder gar nichts mehr. Es darf auch hin und wieder ein Glaserl Wein sein, Spirituosen lasse ich ganz weg.

Trotz meines umfangreichen Jobs nehme ich mir dreimal die Woche Zeit, um Sport und am Morgen Yoga zu machen. Denn viel frische Luft und ein bisschen Bewegung im Alltag tragen mich durch stressige Zeiten. Ich bleibe gelassen, auch wenn es im Hotel einmal so richtig zugeht.

Was noch wichtig ist: positiv denken, freie Zeit mit der Familie verbringen und viel, viel lachen.

Wussten Sie, dass einmal Lachen so gesund ist wie 20 Minuten Joggen?

Lachen lockert die Muskeln, befreit Emotionen und setzt Glückshormone frei. Kinder lachen laut wissenschaftlicher Untersuchung rund 400 Mal am Tag, Erwachsene dagegen nur 15 Mal! Viel zu selten, sagen Experten...



Camilla Schwabl (Lifetime Hotel Die Sonne) mit Familie

— “ —
*Es ist Ihre Lebenszeit
genießen Sie jeden Moment davon!*



COACHING

Gesund

und glücklich bleiben...

...DAS WÜNSCHEN WIR UNS ALLE!

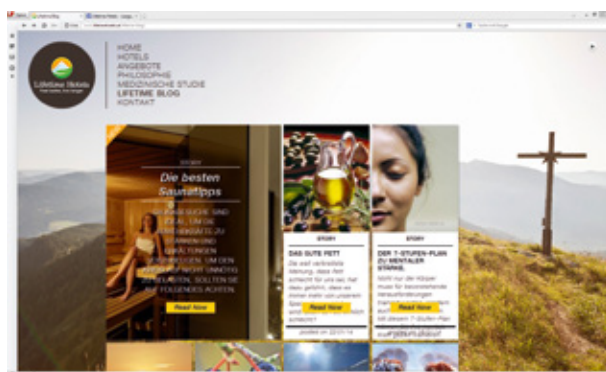
Die gute Nachricht: Wir haben es zum Großteil selbst in der Hand. Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden wie auch unser Glücksgefühl.

Denn Krankheit und Unzufriedenheit entstehen häufig dann, wenn wir die Signale des Körpers überhören und wir uns von uns selbst zu weit entfernen.

Was von Ihnen verlangt wird, ist lediglich ein wenig Achtsamkeit, die Sie sich selbst schenken.

Und damit dies nicht im Alltag untergeht, möchten wir Ihnen auf unserer Homepage, unserem Blog, unserer Facebook-Seite wie in unserem Newsletter viele Inspirationen dafür bieten. Machen Sie weiter, bleiben Sie dran!

Viele spannende Tipps für ein gesünderes und besseres Leben finden Sie auch auf unserer Homepage, unserem Blog, unserer Facebook-Fanpage und in unserem Newsletter.



Homepage

Tauchen Sie ein in die Welt der Lifetime Hotels und erforschen Sie mit uns das menschliche Leben und seine vielen Facetten.

www.lifetimehotels.at

Blogpost

Lassen Sie sich inspirieren von spannenden Beiträgen zu den Themen Bewegung, Ernährung und Glückseligkeit.



Facebook

Holen Sie sich jede Menge knackige Power und genießen Sie täglich Tipps, wie Sie Ihr Leben gesünder gestalten können.

Newsletter

Fordern Sie gleich den Lifetime-Newsletter an, und lassen Sie sich gebündelte Energie direkt nach Hause bringen – ganz bequem per E-Mail.



Hier finden Sie die Lifetime Hotels im Salzburger Pinzgau:



- ❶ Lifetime Hotel Saalbacher Hof / Saalbach
- ❷ Lifetime Hotel DIE Sonne / Saalbach
- ❸ Lifetime Hotel Habachklause / Bramberg am Wildkogel
- ❹ Lifetime Hotel Eder / Maria Alm – Hochkönig
- ❺ Lifetime Hotel Riederalm / Leogang
- ❻ Lifetime Hotel MAVIDA / Zell am See
- ❼ Lifetime Hotel Active by Leitner's / Kaprun

BILDNACHWEIS

Titel-Bild / Lifetime Hotels
 Seite 2 / Lifetime Hotels,
 Seite 3 / WUGER Brands in Motion,
 Zell am See-Kaprun
 Seite 4-5 / Lifetime Hotels,
 Hotel Riederalm
 Seite 6-7 / Zell am See-Kaprun,
 Hotel MAVIDA
 Seite 8-9 / Zell am See-Kaprun,
 Hotel MAVIDA
 Seite 10 / Hotel Saalbacher Hof
 Seite 11 / Hotel DIE Sonne,
 Hotel Habachklause
 Seite 12 / Hotel Eder, Hotel Riederalm
 Seite 13 / Hotel MAVIDA,
 Hotel Active by Leitner's
 Seite 14-15 / Zell am See-Kaprun,
 Hotel Active by Leitner's
 Seite 16-17 / Lifetime Hotels,
 Hotel Habachklause
 Seite 19 / Hotel Saalbacher Hof
 Seite 20-21 / Hotel Eder, Fotolia
 Seite 22-23 / Lifetime Hotels,
 Hotel DIE Sonne
 Seite 24 / Lifetime Hotels

IMPRESSUM

HERAUSGEBER:

Lifetime Hotels/ARGE Umdenkhofen

Am Rain 100 5771 Leogang

Salzburg – Österreich

Telefon: +43 664 45 12 440

(Sprecherin Mag. Isabella

Dschulnigg-Geissler)

oder +43 664 91 16 744

(Sprecher Mag. Josef Schwaiger)

Telefax: +43 6583 73 42 42

(Hotel Riederalm)

E-Mail: office@lifetimehotels.at

PRODUKTION & REDAKTION

WUGER

Brands in Motion

Ziegeleistraße 18

A-5020 Salzburg

Tel. +43 662 66 11 80

mail@wuger.com

www.wuger.com

