

GOOD PLACES FOR GOOD PEOPLE







50 HANDVERLESENE
REISEZIELE UND NACHHALTIGE
UNTERKÜNFTE IN EUROPA



**CON
BOOK.**

GOOD PLACES FOR GOOD PEOPLE

-  **BED AND BREAKFAST**
-  **GLAMPING**
-  **FERIENHAUS / -WOHNUNG**
-  **HOTEL**





**CON
BOOK.**

GOOD PLACES FOR GOOD PEOPLE

50 HANDVERLESENE
REISEZIELE UND NACHHALTIGE
UNTERKÜNFTE IN EUROPA



**CON
BOOK.**

»Zu Reisen ist zu leben«
(Hans Christian Andersen)





INHALT

VORWORT 8

NACHHALTIGKEITSKRITERIEN . . . 13

★ STADT ★


WIEN 26

 **ALTSTADT VIENNA** 29
Wien, Österreich

 **MEISTERZIMMER** 33
Leipzig, Deutschland

 **EDELWEISS** 37
Marseille, Frankreich

 **YÖK CASA + CULTURA** 41
Barcelona, Spanien

 **BAIXA HOUSE** 45
Lissabon, Portugal

★ BERGE ★

 **TAXHOF** 51
Salzburger Land, Österreich

INTERVIEW MIT
KATHARINA UNTERBERGER 54

 **ALFENALM** 57
Innervillgraten, Österreich

SÜDTIROL 62

 **BRIOL** 65
Barbiano, Italien

 **BÜHELWIRT** 69
St. Jakob, Italien

 **TANNERHOF** 73
Bayrischzell, Deutschland

 **STUBN** 77
Frasdorf, Deutschland

 **KURHAUS BERGÜN** 81
Bergün, Schweiz

INTERVIEW MIT CHRISTOF STEINER 84

 **RIFUGIO ALPE SAN ROMERIO** . . . 87
Brusio, Schweiz

★ LAND ★

 **MARIAMARIA** 93
Döllen, Deutschland

 **DESTINATURE DORF** 97
Hitzacker (Elbe), Deutschland

 **BOHEMIAN COTTAGE** 101
Krasna Lipa, Tschechien

 **DAMBÆKGAARD** 105
Hårlev, Dänemark

 **CHATEAU D'ORION** 109
Orion (Bourg), Frankreich

 **NOVANTA** 113
Bibbiena, Italien

 **VEGAN AGRIVILLA I PINI** 117
San Gimignano, Italien

 **CHOCOLATE VILLAGE BY THE RIVER** 121
Limbuš, Slowenien

 **RADUHA** 125
Luče, Slowenien

 **Å CAMP** 129
Tinn Austbyggd, Norwegen

FINNLAND 132

 HAWKHILL COTTAGE RESORT . . . 137 Vihti, Finnland	 SISTERS-HOMES 195 Martinšćica, Kroatien
 CHAO DO RIO 141 Travancinha, Portugal	 ASPROS POTAMOS 199 Makry Gialos, Griechenland
 EL CARACOL 145 Lledó, Spanien	 AGIA ATELIERS 203 Agia Pelagia, Griechenland
 KOE IN DE KOST 149 RS Heeten, Niederlande	 TAINARON BLUE RETREAT 207 Mani, Griechenland
 BERGALIV 153 Vallsta, Schweden	 KAJ HOTEL 211 Kopenhagen, Dänemark
 INFOREST 157 Hjo, Schweden	 KJOBING MANOR 215 Insel Ærø, Dänemark
 URNATUR 161 Ödeshög, Schweden	 LIGHT HOUSE 219 Vestervig, Dänemark
 TAUNERHAUS 165 Vinelz, Schweiz	 BLACK HOUSE 223 Borgarnes, Island
 WOHNWAGONS 169 Gutenstein, Österreich	 INVERLONAN 227 Glen Lonan, Schottland
 RAMENAI 173 Ulrichsberg, Österreich	 STOKKØYA BEACH HOTEL 231 Stokkøya, Norwegen
★ MEER ★	
MENORCA 178	 INTO THE PRAIRIE 239 Plélo, Frankreich
 HEVRESAC 181 Menorca, Spanien	 CONVENTO OLHÃO 243 Olhão, Portugal
 FINCA FOYETA DE TUR 185 Jijona, Spanien	 BORGO FIANCO A FIANCO 247 Fasano, Italien
 JAIMA TESEGUITE 189 Lanzarote, Spanien	
INTERVIEW MIT MELCHIOR ZEIDLER 192	



Von Ina Hiester

VORWORT

Reisen inspiriert, bildet, und erweitert unseren Horizont. Da ist diese zündende Idee, die uns während eines Städtetrips gekommen ist. Oder die erleuchtende Erkenntnis, über die wir während einer Wanderung gestolpert sind. Womöglich aber auch einfach nur eine tiefe Verbundenheit mit der wunderschönen Welt, in der wir leben und wandeln. Eine Auszeit an einen fremden Ort kann uns dabei helfen, den Stress des Alltags hinter uns zu lassen, unsere Batterien aufzuladen und bei uns selbst anzukommen. Und schließlich dient eine Reise vielen von uns als eine Belohnung für all das, was wir tagein, tagaus leisten.

Doch Reisen als Allheilmittel für mehr Lebensfreude und weniger Stress hat seinen Preis – und der geht oft weit über die Kosten für das Flugticket und die Hotelübernachtung hinaus: etwa die CO₂-Emissionen, die bei der An- und Abreise entstehen, oder der Ressourcenver-

brauch vor Ort. Heute sind ganze Länder und Regionen von einer Art Tourismus abhängig, der zwar Geld in die Kassen, aber zugleich auch jede Menge Müll an die Küsten spült. Der das Klima belastet, kostbare Flächen zugunsten riesiger Hotelanlagen auffrisst und damit Umwelt und Biodiversität bedroht. Sollten wir also besser gar nicht mehr reisen? Doch – aber wenn schon, dann anders. **Bewusster. Rück-sichtsvoller. Wertschätzender.** Zum Beispiel zu den Orten und Menschen, die wir in diesem Buch vorstellen möchten.

Baumhaus, Jurte, Bauernhof, Villa oder Hotel? Gern städtisch oder inmitten der Natur?

Erlebnisreich oder Erholung pur? Mit Good Travel wollen wir das Reisen schöner, bunter, individueller und nachhaltiger machen – und stellen Sie vor die Qual der Wahl. Unsere handverlesenen Good Places in ganz Europa versprechen



authentische, umwelt- und sozialverträgliche Urlaubserlebnisse für jeden Geldbeutel. Besonders großen Wert legen wir auf eine starke regionale Einbindung der Unterkünfte. Dadurch können Sie als Gast hautnah einzigartige Erfahrungen sammeln, die auch nach der Reise noch nachwirken – und unterstützen einen sanften Tourismus, der diese Einzigartigkeit zu bewahren versucht. Ob im Kunsthotel mitten in Wien, beim Olivenpressen in einer 200 Jahre alten spanischen Finca, im Hüttenurlaub inmitten norwegischer Natur oder beim Freiluft yoga in einem Refugium in den Schweizer Alpen... Lassen Sie sich inspirieren und kommen Sie mit auf eine Reise zu **50 handverlesenen Good Places for Good People**.

Good People – damit meinen wir übrigens nicht nur Sie als verantwortungsvolle Reisende, sondern auch unsere engagierten Gastgeber:innen. Sie haben Orte geschaffen, an denen es sich

mit gutem Gewissen urlauben lässt. Für sie ist nachhaltiger Tourismus mehr als der fehlende Handtuchwechsel: Sie hauchen alten Gemäuern mit natürlichen Materialien neues Leben ein, fangen Energie mit Sonnenkollektoren ein, zaubern saisonale Köstlichkeiten aus regionalen Lebensmitteln, vermeiden Müll und legen großen Wert auf ein Miteinander auf Augenhöhe – mit ihren Gästen und Angestellten. In diesem Buch möchten wir ihre Liebe zu ihren Good Places mit Ihnen teilen.

Als digitale Nomadin lebt Ina Hiester ihren Traum einer reisenden Geschichtenerzählerin. Auf dem Good Travel-Blog berichtet die Journalistin und Bloggerin regelmäßig von ihren Besuchen in Good Travel-Unterkünften und philosophiert in ihrer Kolumne »Ina Wo(a)nders« darüber, was Reisen mit Glück und Nachhaltigkeit zu tun hat.

UNSERE NACHHALTIGKEITS- KRITERIEN

Good Travel-Places sind auf ganz unterschiedliche Weise einzigartig und inspirierend. Gemeinsam ist ihnen, dass sie versuchen, einen Beitrag zu mehr Nachhaltigkeit zu leisten – sei es mit innovativer Architektur, durch regionale Bioküche, gesundheitsorientierte Well-Being-Programme, hohe Umweltstandards im Betrieb oder soziales Engagement für die Mitarbeiter. Damit leisten sie einen wichtigen Beitrag für die Umwelt und die Menschen in ihrer jeweiligen Region und machen gleichzeitig für die Gäste den Urlaub zu einem authentischen und bleibenden Erlebnis.





Naturnahe Bauweise erleben



ARCHITEKTUR

Oftmals spielen die Architektur und die Einrichtung bei der Wahl einer Unterkunft eine große Rolle. Hell, gemütlich, urig, naturnahe, luxuriös, modern oder traditionell – unsere Präferenzen sind hier genauso unterschiedlich wie die Feriendomizile, die zur Verfügung stehen.

Was die Nachhaltigkeit einer Unterkunft angeht, ist jedoch die Bauweise ein viel wichtigeres Kriterium als die Optik. Beim nachhaltigen Bauen achtet man in der Regel auf die ökologische, die ökonomische und die soziale Ebene, die eng miteinander verbunden sind. Der schonende Einsatz von Ressourcen und Baumaterial ist dabei gleichermaßen relevant wie bezahlbare Baukosten und der Nutzen für den Menschen und die Gesellschaft.

Unter Beachtung dieser Kriterien schaffen es sowohl das innovative Baumhotel, der familiengeführte jahrhundertealte Hof oder aber die typische Schwedenhütte mit Solardach in die

Kategorie »Architektur«. Eine umweltfreundliche Bauweise kann sich im Detail wie folgt zeigen:

- ★ Das Hotel oder Ferienhaus zeichnet sich dadurch aus, dass die Architektur in die Region passt und die verwendeten Materialien aus der Umgebung oder aus zertifizierter Produktion stammen.
- ★ Die Besitzer:innen haben die einheimische Bevölkerung beim Bau einbezogen und beispielsweise benachbarte Handwerksbetriebe bevorzugt engagiert.
- ★ Bei der Restauration wurde darauf geachtet, dass alter Bestand erhalten bleibt und Baudenkmäler oder Kulturgüter geschützt werden.
- ★ Es wurde auf Energiesparmaßnahmen geachtet, zum Beispiel durch Photovoltaikanlagen, verbesserte Wärmedämmung oder das Errichten eines Passivhauses.
- ★ Bei der Einrichtung und Ausstattung wird auf einheimische, schadstoffarme und somit



umweltfreundliche Materialien geachtet oder durch Upcycling alter Möbel deren Wiederverwertung ermöglicht.

Eine exemplarische Unterkunft für besonders nachhaltige Architektur ist das Lighthouse in Dänemark. Architekt Søren Sarup hat das Haus so konzipiert, dass es nur eines geringen Wartungsaufwands bedarf. Die Holzverkleidung besteht aus Douglasienholz aus der Umgebung und hält mindestens 20 bis 30 Jahre lang. Die Dachziegel sind aus Schiefer, kommen aus Nordspanien und verursachen bei der Herstellung nur geringe Emissionen.

Auch beim Bau des Bergaliv-Loftturms über den Wipfeln der Bäume in Schweden stand die Nachhaltigkeit im Vordergrund. Architektin Hanna Michelson hat das Loft nach der traditionellen regionalen Bauart geplant, mit der sich auch die örtlichen Holzbaumeister:innen bestens ausken-

nen. Es wurden lokale Hölzer wie Kiefer, Fichte, Birke und Esche in einer Art verbaut, die den Verzicht auf umweltbelastende Imprägnierung möglich macht.

Die Kategorie »Architektur« hält also viele originelle Unterkünfte bereit, die im besten Fall sogar dazu inspirieren, sich von der nachhaltigen Bauart, den coolen Upcycling-Projekten oder dem ressourcenschonenden Energieumgang etwas abzuschauen und es dann für das eigene Heim zu übernehmen.



Regionale und frische Bioküche genießen



FOOD

Zum echten Reiseerlebnis gehört das Kosten landestypischer Gerichte und regionaler Spezialitäten. Kulinarische Expeditionen machen zudem Spaß, und übers Essen kommt man schnell mit den Menschen ins Gespräch, die meistens gerne über ihre eigenen Lieblingsrezepte und besondere Zubereitungsarten der Region sprechen.

Aber auch was die Nachhaltigkeit des Reisens angeht, ist das Essen ein wichtiger Beitrag zum verantwortungsbewussten Reisen. Das Vermeiden von langen Transportwegen durch Regionalität verhindert unnötige CO₂-Emissionen. Genauso wichtig ist das Vermeiden von Plastikverpackungen – zum Beispiel beim Trinkwasser auf den Zimmern – oder das Vermeiden von Lebensmittelverschwendung durch das Überangebot beim Frühstücksbuffet.

Deswegen ist für uns der Bereich »Food« beim Einordnen einer Unterkunft und ihrer Bestrebun-

gen nach Nachhaltigkeit wichtiger Bestandteil. Unsere wichtigsten Kriterien zur Beurteilung sind dabei:

- ★ Die Frische steht beim Kochen im Vordergrund, und das Essen wird schonend zubereitet.
- ★ Die Küche serviert regionale und saisonale Gerichte.
- ★ Die Unterkünfte verwenden Lebensmittel aus eigener Landwirtschaft, ökologischem Anbau oder von benachbarten, kleinbäuerlichen Höfen. Diese müssen nicht unbedingt biozertifiziert sein.
- ★ Produkte, die von weiter herkommen, wie zum Beispiel Kakao, Tee oder Schokolade, sind fair gehandelt.
- ★ Die Köche gehen auf individuelle Ernährungswünsche ein: vegetarisch, vegan, gluten- und laktosefrei. Es werden auch Detox-Gerichte angeboten.



Lassen Sie sich in Ihrem nächsten Urlaub von den kulinarischen Besonderheiten und nachhaltigen Genussideen ihres Reiselandes und ihrer Gastgeber inspirieren und erfahren sie so noch mehr über Land und Leute, Tradition und Wandel.

Zum Beispiel in der »Stubn« in Bayern, wo im Rhythmus der Natur gekocht wird. Alle Speisen der wöchentlich wechselnden Karte sind selbst gemacht, es werden neu interpretierte lokale Köstlichkeiten aufgetischt. Die verwendeten Lebensmittel stammen aus dem Gemüsegarten am Haus, aus dem eigenen Jagdrevier und von befreundeten, ökologisch wirtschaftenden Erzeugern aus der Region.

Oder in der Vegan Agrivilla I Pini in der Toskana, in der ausschließlich saisonale Biolebensmittel verwendet werden, die zu kreativen Gerichten kombiniert werden. Das Sauerteigbrot kommt aus dem Holzofen, Gemüse und Kräuter aus dem

eigenen Biogarten. Der selbst gemachte, vegane Biowein rundet das Angebot ab, und obendrein werden Kochkurse angeboten, die zum Nachkochen der Gerichte inspirieren.

Und was gibt es Schöneres, als zu Hause den himmlischen Kuchen aus Tirol oder die köstliche Pasta aus der Toskana nachzukochen und mit allen Sinnen in (kulinarischen) Erinnerungen zu schwelgen?



Ressourcen bewusst nutzen



UMWELT

Mit ökologischer Nachhaltigkeit sind in erster Linie die Wahrung und der Schutz der Umwelt und ein »enkeltaugliches« Wirtschaften gemeint. Dazu gehört die Grundhaltung: reduce, reuse und recycle.

Tourismus findet oftmals in besonders schützenswerten Naturlandschaften statt. Ein naturbelassener Strand, ein glasklarer See oder schneebedeckte Berge – dort, wo das Landschaftsbild schön ist, möchte man gern Urlaub machen. In solchen Regionen lebt oftmals auch eine Vielzahl von Tieren, die es zu schützen gilt.

Nachhaltige Tourismusangebote widmen sich genau diesem Thema. Mit der Art und Weise, wie ein Hotel oder Bed and Breakfast seinen Betrieb führt, kann es einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz leisten. Unter dem Kriterium Umwelt führen wir die Hotels auf, die versuchen, so zu wirtschaften, dass Natur und Umwelt respektiert werden.

- ★ Die Gastgeber:innen versuchen, einen Beitrag zur Schonung oder zum Erhalt der natürlichen Ressourcen in der Region zu leisten.
- ★ Der verwendete Strom stammt aus erneuerbaren Energien.
- ★ Die Gastgeber:innen haben Maßnahmen getroffen, um die Energieeffizienz zu steigern und die CO₂-Emissionen zu minimieren.
- ★ Wo immer möglich, versucht das Hotel, unnötigen Müll zu vermeiden. Der anfallende Müll wird getrennt.
- ★ Beim Wasserverbrauch wird auf Einsparungen geachtet. Wo vorhanden, wird Brunnen- oder Quellwasser eingesetzt.
- ★ Zur Reinigung werden umweltfreundliche Reinigungs- und Waschmittel verwendet.
- ★ Es werden umweltfreundliche Verkehrsmittel wie Fahrräder oder Elektroautos zur Verfügung gestellt.
- ★ Die Besitzer oder Vermieter bieten Anreize zur umweltfreundlichen Anreise ihrer Gäste.



Perfekt umgesetzt findet man dies zum Beispiel in den Wohnwagons. Hier kann man zukunftsfähiges, autarkes Leben einfach mal probewohnen: Die Stromgewinnung funktioniert zu 100 Prozent mit Sonne und Wind. Den eigenen Energiegewinn und -verbrauch hat man über ein Display stets im Blick und wird sich so seines persönlichen Verbrauchs bewusst. In der Biotoilette werden Ausscheidungen zu bestem Kompost weiterverarbeitet – und nebenbei 14.000 Liter Trinkwasser gespart. Heizung und Warmwasser funktionieren über Solarpanels und holzbefeuerte Öfen.

Ein anderes Beispiel findet sich in der Jaima Teseguite. Ein Zelt ist an sich schon eine der nachhaltigsten Wohnarten, da es praktisch vollständig rückbaubar ist. Dieses steht auf einem Fußboden aus recycelten Paletten, die den Boden nicht versiegeln, und ist so weit wie möglich aus natürlichen Materialien hergestellt. Von den Gästen wird ein respektvoller Umgang

mit der Natur erwartet und die Teilnahme an der Mülltrennung mit eigener Kompostwirtschaft. Die Trinkwasserversorgung stammt aus aufgewertetem Regenwasser, und die Energiegewinnung erfolgt zu 100 % über eine Photovoltaikanlage. Leere Weinflaschen werden zum Mauerbau verwendet, die als Windschutz für die Pflanzen dient.



Soziales Miteinander erfahren

SOZIAL

Im Großen und Ganzen ist das Ziel sozialer Nachhaltigkeit, Armut zu bekämpfen. Soziale Nachhaltigkeit soll die Grundbedürfnisse eines jeden sichern. Darüber hinaus soll die Gesundheit gewährleistet und Zugang zu Bildung ermöglicht werden.

Wenn in einem Unternehmen die Arbeitsbedingungen gut sind und faire Löhne und Sozialleistungen gezahlt werden, so ist es sozial nachhaltig. Diskriminierung jeglicher Art findet nicht statt. Vielmehr wird Gleichberechtigung gefördert.

Zudem soll soziale Nachhaltigkeit auch lokale Traditionen und Kulturen schützen und fördern. So wird gewährleistet, dass diese auch künftigen Generationen erhalten bleiben.

Unter dem Kriterium »sozial« finden sich Häuser, die folgende Punkte erfüllen:

- ★ Das Haus wird vom Inhaber oder über mehrere Generationen von einer Familie geführt. Es trägt zum Erhalt lokaler Traditionen bei und versucht, die Wirtschaft vor Ort zu unterstützen.
- ★ Wann immer möglich, stellt das Hotel lokales Personal ein und berücksichtigt dessen landestypische Sitten und Gebräuche.
- ★ Vorhandene lokale Strukturen und Dienstleister werden einbezogen.
- ★ Das Hotel legt Wert auf die Zufriedenheit seiner Mitarbeiter. Einkommen und die Sozialleistungen für die Mitarbeiter stimmen mit den lokalen und nationalen Regelungen überein oder übertreffen diese.
- ★ Es gibt keine Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, der Rasse, einer ethnischen Zugehörigkeit, des Alters oder anderer Art.
- ★ Das Hotel unterstützt soziale Projekte wie Schulen, Krankenhäuser und gemeinnützige Einrichtungen in der lokalen Gemeinde.



Ein Beispiel gelebter sozialer Nachhaltigkeit findet sich zum Beispiel im destinaire Dorf von Werkhaus. Dort wird traditionell auf gute Arbeitsbedingungen, wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die Integration von Flüchtlingen, behinderten Menschen oder Menschen mit Schwierigkeiten auf dem Arbeitsmarkt, geachtet. Außerdem werden konkrete soziale Projekte gefördert: Jüngste Beispiele sind die Kooperationen mit den gemeinnützigen Organisationen Goldeimer und Viva con Agua sowie dem GoBanyo, dem Obdachlosen-Duschbus in Hamburg. Ebenso werden laufend Kindergärten, Schulen, soziale Einrichtungen und Vereine durch Spenden oder Sponsoring unterstützt.

Auch im Altstadt Vienna wird viel Wert auf zufriedene Mitarbeiter:innen gelegt. Jeden Tag genießen sie ein frisch gekochtes, warmes Mittagessen, das gemeinsam eingenommen wird. Vollzeitkräfte erhalten eine Jahreskarte der

Wiener Linien zur umweltfreundlichen Fortbewegung. Es gibt einen monatliche Jour fixe zum sozialen Austausch und den jährlich stattfindenden Betriebsausflug in eine andere Stadt. Das Hotel Altstadt Vienna bietet Ausbildungs- und Praktikumsplätze. Zudem werden Flüchtlinge gefördert, indem sie eine Lehrstelle im Hotel erhalten. Es gibt Trainings zu Diversity und Gender Equality. Den Mitarbeiter:innen werden Physiotherapie und Massagen angeboten. Soziale Projekte werden unter anderem durch das Veranstalten von Flohmärkten für einen guten Zweck oder Sponsoring in Form einer kostenlosen Raummiete für ausgewählte Veranstaltungen mit sozialem Impact gefördert.



Den Alltag entschleunigen



WELL-BEING

Einer der Hauptgründe für das Reisen ist der Wunsch nach Ruhe und Entspannung. Wir wollen in unserem wohlverdienten Urlaub das schnelle Tempo des Alltags rausnehmen, die Seele baumeln lassen und wieder zu unserer inneren Mitte finden. Kurzum: Wir wollen achtsam mit uns sein.

Menschen, die einen achtsamen Umgang mit sich selbst pflegen, sind normalerweise auch bestrebt, mit den Ressourcen der Welt ebenso behutsam umzugehen, und das spielt natürlich beim nachhaltigen Reisen eine wesentliche Rolle.

Unterkünfte, die wir mit »Well-Being« auszeichnen, fördern die Achtsamkeit und bringen Gäste dazu, sich bewusst die Zeit für sich selbst zu nehmen. Das kann auf unterschiedlichste Weise stattfinden. Für die Einordnung in dieser Kategorie sollten die Unterkünfte aber einen oder mehrere dieser Punkte erfüllen:

- ★ Es gibt eine Sauna und einen Ruhe- oder Rückzugsraum.
- ★ Die Gäste können in Innen- oder Außenpools schwimmen gehen.
- ★ Das Hotel bietet Massagen oder holistische Anwendungen an.
- ★ Es gibt Kurse zur bewussten Entschleunigung: Meditationen, Stressmanagement, Yoga, Qi-Gong und andere körperliche und mentale Übungen.
- ★ Ayurveda-Kuren, Heilfasten, Detox-Kuren und TCM sind mit im Angebot.
- ★ Es werden naturkosmetische Produkte angeboten und verwendet.

Sie fragen sich, wo so etwas zu finden ist? Zum Beispiel in den Bothies (Hütten) des Inverlonan in den schottischen Highlands. Hier kann man im See direkt vor den Hütten schwimmen oder, um die perfekte Abwechslung zum kalten Wasser zu finden, in der Sauna schwitzen. Auf Wunsch gibt



es auch Yogakurse, die in der wilden schottischen Natur ganz besonders erdend sind.

Oder etwa im Tannerhof in Bayern, wo Ruhesuchende ein Hallenbad, eine freistehende Sauna, einen Panorama-Fitnessraum mit Techno-Gym-Geräten, ein Kneippbecken und ein abwechslungsreiches Wochenprogramm mit Yoga, Tai-Chi oder Fitnessgruppen finden. Auch geführtes Wandern, Aquagymnastik, autogenes Training, Massagen, kosmetische und physiotherapeutische Behandlungen sowie Vorträge zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind im Angebot.

Einen einmaligen Panoramablick vom Berninapass bis in die italienischen Alpen genießt man auch beim Freiluft-Yoga im Rifugio Alpe San Romerio vom selbst gebauten Yoga-Plateau.

Im Bühelwirt kann man sich im großzügigen Wellnessbereich mit einer 12 m² großen

Panoramasauna entspannen. Ein großer Ruhe-
raum mit Bergblick und Liegewiese im Freien ermöglichen ein perfektes Abschalten.

Vielleicht schaffen Sie es sogar, die Achtsamkeit, die Sie bei Ihrem Aufenthalt geübt haben, mit nach Hause zu nehmen und in den eigenen Alltag zu integrieren. Schließlich sind Menschen, die achtsam leben, in der Regel zufriedener und gehen mit ihren Mitmenschen rücksichtsvoller um.