

Das moderne Leben ist stressig

26.10.2009, 08:17 | Tourismus, Auto & Verkehr

Pressemitteilung von: *Beauty-Vital-Wellness-Hotel Birkenhof*



Schnelligkeit, Effizienz und Perfektion stehen besonders im Arbeits- und oft auch im sozialen Leben an erster Stelle. Doch unser Körper, unsere Psyche haben ihre eigene innere Uhr, die wir nicht aus den Augen verlieren dürfen, da sonst Erschöpfung und später auch Krankheit drohen. Immer mehr Menschen sehnen sich daher nach Ruhe, Entspannung und Regeneration – ein Wunsch, dem stetig mehr Angebote entgegen kommen. Orte des Rückzugs und der Pflege werden zu wichtigen Einrichtungen, die uns die nötige Kraft zum Auftanken und manchmal auch das richtige Ambiente zum Träumen liefern.

In Grafenwiesen, einer kleinen Gemeinde im Herzen des Bayrischen Waldes, da, wo das idyllische Flüsschen „Weißer Regen“ fröhlich durch das Tal plätschert, folgt die Zeit noch einem von der Natur bestimmten Rhythmus. Inmitten dieser Idylle ist aus einer kleinen Familien-Pension im Laufe von 40 Jahren ein Wohlfühl-Reich der Extraklasse entstanden. Das im Jahre 1969 mit zwei Angestellten begann, wird heute als Vier-Sterne-Hotel mit 75 komfortablen und nach Feng-Shui-Kriterien ausgestatteten Zimmern und Suiten, die Namen wie „Bergkristall“ oder „Petit Fleur“ tragen, von annähernd 80 Mitarbeitern gepflegt und gemanagt. Nachhaltigkeit, Naturnähe und ein Augenmerk auf individuelle Herzensbedürfnisse der Gäste sind die Aspekte, denen sich die Familie Gmach mit ihrem Hotel widmet. Die atemberaubende Berglandschaft inmitten des Naturparks Oberer Bayerischer Wald – der mit einigen „Tausendern“ aufwartet – ist ein wahres Geschenk der Natur, das dem staatlich anerkannten Erholungsort alle Ehre macht. Eingebettet zwischen „Hoher Bogen“ und „Kaitersberg“ liegt Grafenwiesen inmitten einer Postkartenlandschaft mit Panoramablick nach allen Seiten.

Natur pur

So setzt der Birkenhof, der mit dem bayrischen Umweltsiegel „WellVital“ ausgezeichnet wurde, ganz auf Natur und Umweltbewusstsein. In der nährstoffreichen Jahreszeiten-Küche werden ausschließlich frische heimische Produkte vom Tage verwendet. Belebendes Edelsteinwasser, zum morgendlichen Frühstück gereicht, lässt den Tag „positiv aufgeladen“ beginnen. Der in Form der Sonnenuhr angelegte Kräutergarten, beherbergt 4000 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen, die genfrei und ökologisch angebaut werden. In Führungen, die von Pflanzenexperten geleitet werden, kann der Hotelgast sich ganz dem sinnlichen Erleben des Riechens und Schmeckens hingeben und zudem noch eine Menge über

Mutter Natur lernen.

Elfenhain

Ein besonderes Highlight des Hotels bildet der Elfenhain, ein am Berghang liegender Kraftort, an dem sich der Besucher inspirieren und verzaubern lassen kann. Die Natur lädt hier zum Verweilen und besinnlichen Stillsein ein. Von diesem beinahe verwunschen anmutenden Birkenhain führt der Weg zu einem kleinen Monopterus, einem tempelgleich offenen, von Säulen getragenen Rundbau, der mediterranes Flair verströmt und zum In-die-Ferne-Schweifen und -Schauen einlädt. Zum 40-jährigen Jubiläum des Birkenhofs in diesem Jahr hatte die Familie Gmach zudem eine besondere Idee, die den Elfenhain, den Monopterus und weitere Plätze rund um das Hotel, die Ruhe und Energie ausstrahlen, mit einbezog. Auf sieben „Elfenpfaden“ konnten die Gäste hier sieben idyllische Plätze aufsuchen, die jeweils unter einem Motto oder besser einem Impuls zum In-sich-Hineinhorchen standen. So konnte man beim Efeu- und Blumenspalier im Elfenhain seinen Gefühlen der Geborgenheit nachgehen und im „Schattengarten“ in einer Hängematte seiner Fähigkeit, leicht und flexibel zu sein, nachspüren. Je nachdem, welcher Platz besondere Anziehung auf die Elfenpfadwanderer ausübte, konnte man hier weiteren inspirierenden Ideen zu Themen und Bedürfnissen im eigenen Leben folgen. So konnte ein gefundener Lieblingsplatz mit seinem Motto vielleicht auch einen guten Hinweis zu einem Schritt in die richtige Richtung in nächster Zukunft geben. „Gehen Sie auf Entdeckungsreise zu neuen Energien und eigenen Talenten“, war die Entdeckungsreise auf Elfenpfaden daher auch betitelt.

Wellness und mehr

Während das ganzjährige Programm des Birkenhofs kaum eine Art der gängigen Wellnessangebote auslöst – um nur einiges zu nennen: Entspannung in der 1500 qm großen Badelandschaft, die einen wunderbaren Freiluft-Dachpool, verschiedene Whirlpools, Eukalyptus-Dampfbad, Blütengrotte, acht verschiedene Saunen, Tropen- oder Polareis-Regendusche beinhaltet; Vitalisierung und Körperpflege mittels Ayurveda-, Hot-Stone- und Hamam-Massagen, Bädern in der Schwebeliege, Ägyptos-Vitalwickeln und Thalassonanwendungen; Gymnastik, Rückenschule, Pilates, Nordic Walking und Tennis - werden auch immer wieder durchaus „feinstofflichere“ Ebenen des menschlichen Körpers gepflegt. So können Kurse in Tai Chi, Qi Gong, Yoga und Meditation oder Aura-Soma- und Engelseminare besucht werden. Beim Chill-Out-Trip werden zudem die Grundlagen der Tiefenentspannung vermittelt und beim Hormon-Yoga-Workshop können Frauen zu mehr Wohlbefinden im weiblichen Körper finden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass diese Angebote ebenso gut vom Kunden angenommen werden wie die rein körperlich orientierten Programme für mehr Fitness und Vitalität. Jedes dieser Angebote und Programme wird von ausgebildetem Personal ausgeführt, sodass kaum Fragen offen bleiben können.

Erholung mit im Gepäck

Im Birkenhof kann sicherlich jeder den Alltag schnell hinter sich lassen. Die Inhaber wissen, dass Stressbewältigung eine „individuelle Angelegenheit“ ist, für die es kein Patentrezept gibt. Daher wird versucht, auf jeden Gast persönlich einzugehen. Stress richtig „zu managen“ und die Regenerationskraft zu stärken sind Ziele, die ganz oben auf der Prioritätenliste der Gmachs stehen. Die eigens dafür kreierte Dachmarke „Body Balance“ widmet sich speziell diesen Themen. In einer Body-Balance-Woche kann somit beispielsweise eine Woche aktiv auf die Gesundheitsvorsorge gesetzt werden, bei der die körperliche Entschlackung im Vordergrund steht. Aus einer ganzen Reihe von Angeboten kann sich hier jeder das Passende herausuchen. Die bewusste Beschäftigung mit den eigenen Bedürfnissen und die Möglichkeit, in sich hineinzuspüren, bieten eine wichtige Grundlage für Gesundheit und einen neuen Start ins Alltags- und Arbeitsleben. Wer darüber hinaus ein wenig vom Elfenflair mit nach Hause nimmt, der wird sich nicht mehr so schnell aus der Ruhe bringen lassen.

Von Ines Franke-Roist
<http://www.newsage.de/>

Portrait

Dieses phantasievolle, lockere Wohlfühlhotel inmitten der idyllischen Landschaft am Rande von Grafenwiesen bietet Ihnen mit anspruchsvollen Wellness- und Beautyeinrichtungen Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Seele. Jedes der märchenhaften Zimmer ist von uns mit viel Liebe zum Detail eingerichtet. Ihre Komfortzonen: 1500qm Bade- & Saunalandschaft mit 8 verschiedenen Saunen, Vital- und Massagebereichen, Schönheitsfarm, traumhafte XXL-Suiten mit Kingsize-Betten, Panoramadecks und Dachpool.

News-ID: 363687 • Views: 1100 (Stand: 09.05.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/363687/Das-moderne-Leben-ist-stressig.html>