

*Headstory*  
2.915 Zeichen inkl. Leerzeichen

*verfasst*

*gelesen*

*korrigiert*

*gelesen2*

*lektoriert*

Von Wellness zu Selfness

Urlaub mit nachhaltiger Entspannungsgarantie

Entspannung fängt im Kopf an, oder? Jein. Manchmal braucht man gerade dazu positive Unterstützung von „Außen“. Denn Körper, Geist und Seele lassen sich nun mal nicht so einfach trennen. Das Biohotel Rupertus im salzburgerischen Leogang bietet dafür ein Rundum-Mindfulness-Package für einen Entspannungs-Urlaub, der länger anhält. Hier setzt man auf die Kraft der Natur, ob beim Yoga im Naturgarten, bei der Zubereitung der biologischen Gaumenfreuden oder im Kräuter-Dampfbad.

Well-being – im Einklang mit der Natur und sich selbst

Wer im ErholPol, der großzügig angelegten Gesundheits- und Wellnesslandschaft, eintaucht, der findet nicht nur zahlreiche Saunen, (Kräuter-)Dampfbäder und entspannende Ruheräume, sondern fördert dabei auch seine Lebensenergie. Die weckt auch ein Sprung in den Bio-Schwimmteich im hauseigenen Bio-Garten. Hier findet jeder seine persönliche Ruheoase zwischen Bergen, Wiesen und Wäldern.

Auch bei der verwendeten Naturkosmetik setzt Familie Herzog-Blumenkamp bewusst auf zertifizierte Produkte aus Salzburg und Südtirol. Die sind nicht nur besonders wirksam, sondern noch dazu nachhaltig biologisch.

100 % Bio ohne Kompromisse

Bio ist für Familie Herzog-Blumenkamp eine Lebenseinstellung. Die bewusste Entscheidung für die Natur. Und das bereits seit 1977. Aus Überzeugung! Damit begeistern sie nicht nur sich selbst, sondern vor allem ihre Gäste.

Lebensphilosophie statt Extrawunsch

100 % Bio sind auch die Drinks an der chilligen GreenBAR, ob mit oder ohne Alkohol – auf jeden Fall haben künstliche Aromen und Zusatzstoffe in den frisch gemixten Drinks nichts zu suchen. Auch vegetarische und vegane Gerichte haben schon lange Einzug auf der Speisekarte des Biohotel Rupertus Einzug gehalten. Und die bewusste Entscheidung für pflanzliche Ernährung ist

kein lästiger Extrawunsch – sondern eine Lebensphilosophie. Ob 365 Tag im Jahr oder nur im Urlaub, aus Überzeugung oder für ein neues Körpergefühl – eine Zeit lang auf tierische Produkte zu verzichten, ist mehr als bloßer Mainstream, sondern einen Versuch wert! Genuss ohne Verzicht! Die Küchenchefs des Biohotel Rupertus arbeiten dafür zu 100% mit biologischen Produkten – nach Möglichkeit aus der Region. Kreativ setzten sie heimische Zutaten neu zusammen und kreieren draus Köstlichkeiten aus Pflanzen-Kraft.

#### Body-Mind-Balance

Um in Balance zu kommen und ganzheitlich zu innerer Kraft und Wohlbefinden zu finden, setzt man im Biohotel Rupertus auf Yoga. Denn Yoga heilt! Äußerlich und innerlich. Achtsam und ohne Leistungsdruck ausgeübt, führen die einzelnen Positionen zu einem neuen Bewusstsein, zur Ruhe bringender Gedanken und letztlich zu einem selbst. Ganz nach dem Selfness-Prinzip – für Entspannung, die länger anhält – für Entspannung zum mit nach Hause nehmen.