

PRESSEMAPPE

Abschalten. In Oberstaufen.



Das Bergkristall ist ein Mountain Retreat im besten Sinn – ein Rückzugsort für Körper und Seele in den idyllischen Allgäuer Alpen. Naturkino, soweit das Auge reicht – und zwar in alle Richtungen. Vor der Panorama-Terrasse liegt der Hausberg in seiner ganzen Schönheit: der Hochgrat. 1.834 Meter, der höchste Berg im westlichen Allgäu. Südlich das Säntis-Massiv, dahinter erahnt man die Schweiz, Österreich und Liechtenstein. Und wäre das alles nicht schon genug natürliche Schönheit, liegt am Ende der Straße auch noch das Paradies. So heißt ein Punkt auf der Bundesstraße, die oberhalb des Hotels vorbeiführt. 40 Kilometer sind es zum Bodensee, nicht mal die Hälfte zum idyllisch gelegenen Alpsee. Wandern, Laufen, Biken, Klettern, Skifahren – all das kann man in der Ebene sowohl bergauf als auch bergab. Ausdauernd, oder nur ganz kurz. Aber immer mit Aussichten, die das Auge erfreuen und das Gehirn entspannen. Die Hirsche vor dem Saunafenster wohnen übrigens dort – und schauen öfter mal vorbei.

Leben. Im Bergkristall Natur und Spa.



Ganz tief drinnen im Allgäu liegt das Bergkristall – ein Hotel für Genießer, die den Alltag ganz weit hinter sich lassen wollen. Auf 872 Metern Höhe, mitten in den Bergen. Ein Familienhotel bis in die Spitzen: Drei Generationen von Linggs arbeiten daran, jedem Gast einen perfekten Urlaub zu bereiten. Begonnen hat alles im Jahr 1967, als Hans und Hedi Lingg ein Brotzeitstüble eröffneten. Geführt mit Herzblut und Allgäuer Charme, mit den guten Kuchen der heutigen Seniorchefin und zünftiger Musik von Hans Lingg.

Doch es blieb nicht bei Brotzeit und Gebäck, bald konnte man bei Linggs auch Zimmer mieten. Heute gibt es noch immer eine Brotzeit, doch das Drumherum ist nicht mehr wiederzuerkennen. 104 Betten, ein 2.000 Quadratmeter großer Kristall Spa, beheizter Infinity-Pool im Garten und ein gemütliches Restaurant. Geblieben ist die Herzlichkeit der Gastgeber, die guten Ideen für die Gäste, das Kümmern. Denn alle Mitarbeiter – Familie und Angestellte – haben eines im Sinn: Jedem Gast den perfekten Urlaub zu ermöglichen.

Bergkristall

NATUR UND SPA

Zimmer. Zeitlos und modern.



Im Bergkristall bekommt jeder, was er möchte. Moderne Zimmer und Suiten in klarem Design, geometrischen Formen und hochwertigen Textilien. Detailverliebt eingerichtete Räume mit ein bisschen Schnick und Schnack. Jeder der drei Hausteile beherbergt unterschiedliche Zimmer: Im Paradies sind die Zimmer großzügig geschnitten und mit feinstem heimischen Ahornholz gestaltet. Im Säntis herrscht der Landhaus-Stil mit uriger Fichtenholz-Ausstattung vor. Im Hochgrat, dem

Stammgebäude, sind die Kuschelzimmer liebevoll dekoriert. Auch gibt es im Angebot Zimmer mit Verbindungstür. Tagsüber unauffällig hinter der Holzwand versteckt, gibt sie abends den Weg in das angrenzende Zimmer frei.

Genießen.



Genießen wird im Bergkristall groß geschrieben – der Name ist Programm. Zeit, Ruhe, gute Luft, Aussicht, das eigene Ich und die Liebsten. Doch genießen heißt bei Familie Lingg nicht, in einem Urlaub sämtliche schweren Allgäuer Spezialitäten zu verkosten – sondern so zu essen, dass es wohl bekommt. Gekocht wird mit regionalen Zutaten, die Saison haben. Und die am besten von Lieferanten von nebenan kommen, so wie Milch, Butter und Käse. Der Tag beginnt mit einem Frühstück, das keine Wünsche offen lässt – und wird beschlossen mit einem leichten Fünf-Gänge-Menü mit gesundem Ansatz. Mit Fleisch oder ohne, für Vegetarier oder Allergiker. Oder ganz einfach reduziert, in zwei Varianten.

Europäisches Ayurveda.



Keerthi Bandara ist ein Experte für alles Ayurvedische. Die Philosophie, die Küche, die Anwendungen – Bandara hat die jahrtausendealte Lehre, die dahintersteckt, studiert und perfektioniert. Das oberste Gebot dabei: Der Körper muss im Gleichklang sein, dann sind bei gesunden Menschen auch die meisten Medikamente überflüssig. Für seine Küche bedeutet das: Frische, saisonale Zutaten aus der Region, natürlich qualitativ von erster Güte. In seinen Workshops im Hotel kocht er zusammen mit den Gästen und weicht sie auch in die Geheimnisse der duftenden indischen Küche ein – und die daraus resultierenden positiven Wirkungen für den Körper. Auch ausgewählte Anwendungen im Spa folgen den

Prinzipien des Ayurveda – doch sie sind viel mehr als der allseits bekannte Stirnguss. Doch nach einem Workshop im Bergkristall muss der Ausflug in die ayurvedische Lebensart nicht beendet sein – denn so, wie Keerthi Bandara kocht, sind die Gerichte leicht daheim zuzubereiten. Ein Handbuch hilft dabei, die Prinzipien in den Alltag zu integrieren.

Kuren. Nach Schroth.

Fasten. Natürliche Entgiftung. Reduzieren. Wie auch immer man die Kur nach Schroth nennt – sie ist für viele Gäste die Initialzündung zu einem gesünderen Leben. Sie ist ein Vierklang, bei dem die schlanke, vegane Ernährung nur eine Rolle spielt. Die Schroth'schen Packungen zur Anregung des Stoffwechsels und der Durchblutung sind ein weiterer Baustein, ebenso die Trinkverordnung, denn sie entschlackt und setzt die Selbstheilungskräfte in Gang. Wichtig auch: Ruhe. Damit der Körper verarbeiten kann, was ihm Gutes getan wurde – und die Konsequenzen zieht: Er entgiftet, baut Fett ab, besinnt sich auf das Wesentliche. Mit Hans-Jörg Lingg ist der Schrothkur-Experte im Haus: gelernter Koch und Experte für Ernährung. Er erklärt die Wirkung und die Zusammenhänge – und ist auch bei einem Durchhänger zur Stelle. Die Kuren werden im Wochenrhythmus angeboten. Speziell für Frauen. Oder für Männer. Oder für beide zusammen. Immer begleitet von der Kurärztin Dr. Susanne Neuy.

Bergkristall

NATUR UND SPA

Zu Gast sein. Bei Familie Lingg.



Gastgeber aus vollem Herzen – das ist die Familie Lingg. Drei Generationen, die Freundlichkeit und Professionalität leben – und die mit Leidenschaft bei der Sache sind. Begonnen haben die Senioren, mit einem kleinen Landgasthof. Spezialität: Brotzeit und Kuchen. Die Zimmer kamen dazu, die Senior-Chefs beschlossen, sich aufs Altenteil zurückzuziehen – und die derzeitigen Gastgeber bekamen zur Hochzeit gleich noch das Hotel. Die Grundpfeiler zum Erfolg standen: eine traumhafte Umgebung, eine herrliche Lage – und die guten

Ideen, aus dem allseits beliebten Bergkristall einen echten Rückzugsort zu machen, auf neudeutsch ein Retreat. Einen Ort also, an dem die Seele baumeln und der Körper auftanken kann. An dem die Stille und die klare Luft ihr Übriges zur Erholung beitragen. Einen besseren Ort dafür gibt es im Allgäu nicht. Hotelfachfrau Sabine Lingg sorgt für sichtbare und unsichtbare Akzente, setzt Ideen um und kümmert sich jeden Tag mit viel Liebe um die Gäste. Hans-Jörg Lingg, gelernter Koch, ist der Fachmann für alles, was mit Ernährung zu tun hat. Er erklärt, warum die Schroth-Kur das Leben leichter macht und die Ernährung nach Montignac für ein vitales Lebensgefühl sorgt. Die beiden Söhne des Paares sind ebenfalls immer wieder im Hotel zu finden – mit derselben Leidenschaft und Herzlichkeit wie die Eltern.

Wohlfühlen. Mit dem Besten aus aller Welt.



Verschiedene Kulturen haben verschiedene Rituale, um den Körper wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Die Kunst ist es, das Beste aus dem breiten Angebot zu finden und in ein rundes Spa-Konzept zu packen. Diese Welt trifft sich im Kristall Spa des Hotels. Anwendungen aus Asien und dem Orient, aus dem Alpenraum und aus der Medizin. Einiges kommt von ganz weit her und hilft den Menschen schon seit Jahrtausenden. Anderes gedeiht direkt vor der Tür – und ist nicht minder bewährt. Hervorragende

Therapeuten, die sich tiefgehend mit ihrem Gast befassen. Heimelig eingerichtete Räume, harmonische Farben, echte Wohlfühlatmosphäre – hier hat jede Anwendung und jede Therapie ihren Raum. Zum Einsatz bei den Anwendungen und manuelle Behandlungsmethoden kommen die Kosmetiklinien Pharmos Natur, Team Dr. Joseph und Reviderm.

Bergkristall

NATUR UND SPA

Entspannen. Im Wasser und in der Sauna.



Ein Schwimmbad drinnen und ein Infinity-Pool draußen. Hier kann sich jeder sanft bewegen, dynamisch schwimmen oder sich in Aqua-Fitness probieren. Die Saunalandschaft heißt Nagelfluh, benannt nach der Gebirgskette vor dem Fenster – sie zählt zu den schönsten in ganz Deutschland. Holz und Stein aus dem Gebirge, gemütliche Kuschelnischen und die Wahl zwischen 90, 60 oder 45 Grad. Finnisch, Bio oder Sole-Dampfbad – hier findet jeder Sauna-Typ die

passende Hitze. Und wer sich für die heiße Variante entscheidet, braucht sich nicht zu wundern, wenn ihn ein Hirsch durch das Panorama-Fenster anschaut. Das Rotwild lebt direkt unterhalb der Saunen im hauseigenen Wildpark – und schaut in regelmäßigen Abständen bei den Saunen vorbei.

Fit werden.



Sich selbst etwas Gutes tun. Im Urlaub, aber vor allem darüber hinaus. Abspecken und die Ernährung umstellen. Sich von dem trennen, das nicht gut tut. Im Bergkristall kann jeder den Anfang machen: Wandern, Bergsteigen, Radfahren, Fitnessstraining. Yoga, Gymnastik, Schwimmen. Mit Hans-Jörg Lingg in die Berge. Oder mit einem Personal Coach an der Sportart der Wahl arbeiten. Manchmal braucht es nur die richtige Umgebung. Und die Ruhe, sich auf etwas Neues zu konzentrieren.

Bergkristall

NATUR UND SPA

Grenzen austesten.



Skifahren und Snowboarden. Langlaufen und Schlittschuhfahren. Schneeschuhwandern und Spaziergehen. Alles geht im Allgäu. Und das ist nur der Winter. Im Sommer: Wandern, Laufen, Bergsteigen, Klettern, Biken, Schwimmen und Golfen. Gemütlich oder für Adrenalin-Junkies. Alles gibt's, vieles direkt vor der Tür. Oder als kleiner Allgäu-Duathlon: Mit dem Fahrrad an den Großen Alpsee, dort schwimmen, solange der Körper mag. Und dann: die Sonne genießen.

Beste Bergluft, die Hirsche stehen direkt vor der Tür und die Kühe muhen zufrieden auf den satten Wiesen. Blauer Himmel, strahlende Sonne, Wasserfälle und die unvergleichliche Atmosphäre einer einmaligen Landschaft. Das ist Urlaub. Entspannen. Loslassen. Austoben.

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Silvia Unger
SUCCESS PR
Unsöldstraße 14, 80538 München
Tel +49 (0)89 5404 69710
Fax +49 (0)89 921 85 208
s.unger@success-pr.de
www.success-pr.de

Hotel Bergkristall GmbH & Co. KG
Sabine Lingg
Willis 8, 87534 Oberstaufen
Telefon +49 (0) 8386-9110
Fax +49 (0) 8386-911 150
marketing@bergkristall.de
www.bergkristall.de

Bilder für den direkten download: <http://www.bergkristall.de/presse/>