

KRANZBACH-Feeling at home

Noch ist das Hideaway oberhalb von Garmisch-Partenkirchen geschlossen. Bis zur Wiedereröffnung sorgen zwei Mitarbeiter mit Tipps für „KRANZBACH-Feeling at home“ Im stilvollen Meditation House des japanischen Star-Architekten Kengo Kuma innehalten und dabei auf eine Waldlichtung schauen? Zwischen den gepflegten Beeten des Kräutergartens 140 (Heil-)Pflanzen riechen und schmecken, die in der Frühlingswärme gedeihen? Über die 130.000 Quadratmeter große Bergwiese spazieren und die Kombination aus Sonne, frischer Luft und Bilderbuch-Blick auf Alpengipfel genießen? All das kann DAS KRANZBACH Gästen im Moment leider nicht ermöglichen. Bis zur Wiedereröffnung möchten zwei Mitarbeiter mit ihren Anregungen aber für ein „KRANZBACH-Feeling at home“ sorgen.



Selbstfürsorge mit entspannter Aufmerksamkeit

Sonja begleitet Gäste des KRANZBACH regelmäßig als Meditations- und Yogalehrerin in Kursen. Sie schwört auf Meditation als Medium, um Körper und Seele zu entspannen, Stress zu bewältigen und gesund zu bleiben. Denn dabei bewegen sich die Gehirnströme im Bereich der Alpha- und Theta-Wellen, die für einen ruhigen und tiefen Geisteszustand stehen; Blutdruck und Cortisol-Spiegel sinken signifikant.

- Voraussetzung für diesen Zustand der „entspannten Aufmerksamkeit“ ist eine Umgebung ohne störende Reize, die ein gelüftetes Wohn- und Schlafzimmer ebenso bieten kann wie Balkon, Terrasse oder Garten.

- In aufrechter Sitzhaltung auf einen bequemen Untergrund wird dort mit beiden Augen ein Punkt auf dem Boden fixiert, Alternative ist das Meditieren mit geschlossenen Lidern. In fünf Wiederholungen mit jeweils zehn tiefen Zügen gilt nun die volle Konzentration dem bewussten Ein- und Ausatmen.
- Mitzählen hilft gegen das lästige Abwandern der Gedanken, ein anfangs gestellter Wecker beim Einschätzen der verstrichenen Zeit.
- Ausklang ist das bewusste Nachspüren, welche Veränderungen dieser Moment intensiver Selbstfürsorge bewirkt.



Gesundes aus dem Kräutergarten

Mit viel Liebe zum Detail und Erfahrung hat Susanne Erhart einen Kräutergarten für DAS KRANZBACH angelegt und erntet dort zahlreiche Zutaten für gesunde Teemischungen. Fündig werden kann man aber auch bei Spaziergängen, so ihr Tipp.

- Auf Frühlingswiesen wächst frischer Löwenzahn, der den Körperstoffwechsel aktiviert, indem er sanft entgiftend, verdauungsfördernd und appetitanregend ist. Dafür werden entweder drei bis fünf gelbe Blüten oder zwei Teelöffel frische, klein geschnittene Löwenzahnblätter mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und fünf Minuten zugedeckt ziehen gelassen.
- Im Blumentopf oder -beet gedeiht Thymian, der die Lunge vor der Besiedlung mit Keimen schützen kann. Ein Teelöffel des antiviralen Krauts wird klein

geschnitten, mit 150 ml kochendem Wasser übergossen, nach fünfminütigem Ziehen schluckweise getrunken und eventuell mit Honig gesüßt, um die Wirkung zu verstärken.

- Für Entspannung und guten Schlaf sorgt Melisse, die man ebenfalls unkompliziert daheim ziehen kann. Alternativ wirkt ebenso die getrocknete Heilpflanze, die in Bioläden (auch online) gekauft werden kann: Zwei Teelöffel frische Blätter (oder 1 Teelöffel getrocknete Melisse) werden mit 250 ml kochendem Wasser übergossen und fünf Minuten zugedeckt ziehen gelassen. Danach die Augen schließen und vom nächsten Aufenthalt im DAS KRANZBACH träumen.

Weitere Informationen und Anfragen an:

»DAS KRANZBACH« Hotel & Wellness-Refugium, 82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen, Tel. +49 (0)8823 - 92 8000, Fax +49 (0)8823 - 92 800-900
info@daskranzbach.de , www.daskranzbach.de

Auszeichnungen:

Schönstes Wellness-Hotel Europas laut GEO Saison 02/2019; Höchstnote 4 Lilien und 20 Punkte vom Relax Guide 2018; Gewinner Wellness Aphrodite 2018 in der Kategorie „Wellness Hideaway“ und 2017 in der Kategorie „Wellness-Küche“; Gewinner Wellness-Heaven Awards 2017 in der Kategorie Lage.

Fotocredit: dasKranzbach/AnnelieseKompatscher

Stand: April 2020

Pressekontakt: Hotel & Wellness-Refugium »DAS KRANZBACH«
creative navigation, Catharina Niggemeier, Kaiser-Ludwig-Platz 8, 80336 München,
Mobil: +49 (0)170 313 858 9, cn@creative-navigation.de