

postings

N°7 2021

PostHotel
ACHENKIRCH

Wo die Reise beginnt

Unsere Passion für Urlaubsstil.

- 08 *Eintauchen in die neue
Saunalandschaft.*
- 18 *Fabian Leinich – der Einweckprofi.*
- 32 *Ein Greenkeeper mit Herz.*
- 36 *Tanjas Lipizzaner Leidenschaft.*







A photograph of a modern interior space, likely a lounge or waiting area. The room features wooden slatted benches in the foreground and middle ground. The walls are dark, and a prominent feature is a wall of blue-lit glass or acrylic panels that create a shimmering, starry effect. The ceiling is dark with recessed lighting, including a large circular light fixture. The overall atmosphere is sophisticated and contemporary.

***Die Sehnsucht
nach Wärme ist geblieben.
Nehmen Sie Platz.***



Wie steht es mit der Zeit und dem Spiel für Erwachsene?

Sind Spiele nicht mehr erlaubt? Ist das Spiel für Erwachsene Zeitvergeudung, gar peinlich? Ich sage Ihnen nein, es ist sogar ganz wichtig, sich mit dem Spiel zu beschäftigen. Genau deshalb haben wir auch unseren Spielplatz für Erwachsene ins Leben gerufen. Dieser Platz soll das Kreativitätszentrum aktivieren; ganz ohne Stress und Furcht, sich im Spiel zu blamieren. Einfach Freude am Spiel, das ist das Ziel.

Die wahren Meister des Spiels sind die Kinder, aber in der Pubertät lässt der Spieltrieb nach und so spielen Erwachsene viel seltener. Das finde ich schade, weil das Spiel auch für uns Erwachsene von großer Bedeutung sein kann. Nur weil wir als Kinder viel gespielt haben, glauben wir zu wissen, das brauchen wir nicht mehr. Das Spiel im erwachsenen Alter kann helfen, das ein oder andere wieder zum Vorschein zu bringen. Das Gehirn läuft im Spiel zur Hochform auf und viele Gehirnzellen bekommen die Möglichkeit, sich neu zu vernetzen.



Das fördert unser Gedächtnis. Dadurch fühle ich mich in meiner Meinung bestärkt: Spielen macht die Gedanken frei und bringt uns mehr Flexibilität.

Gerade in Zeiten wie diesen ist es von Vorteil, Neues auszuprobieren, sich dabei in andere Sichtweisen zu versetzen. Lassen wir uns die Tür in eine neue Welt durch das Spiel öffnen.



Befreiung und weg aus dem Alltag, das Spiel bringt uns mehr Leichtigkeit ins Leben. Für Sigmund Freud steht beim Spielen die Wunscherfüllung im Vordergrund. Für ihn war das Spiel eine eigens geschaffene Realität, in der man Dinge tut, die man sonst nicht tun darf, Zwängen und der Realität zu entfliehen, Impulse auszuleben, Tabus zu brechen uvm. Dem kann ich nur zustimmen. Es reinigt unsere Gedanken, das ist doch wunderbar.

Apropos Reinigen! Nach dem Spiel führen viele Wege bei uns in die Pools oder in die Saunen. Wir haben unseren Saunabereich neu gedacht und umgebaut. Mehr dazu finden Sie später im Magazin.

Somit darf ich mich freuen, Sie bei uns im Posthotel begrüßen zu dürfen.

Womöglich sehen wir uns bei einer Runde Ping Pong am Spielplatz für Erwachsene.

Ihr Karl C. Reiter

Karl Reiter:

**ZWISCHEN LACHEN UND SPIELEN
WERDEN DIE SEELEN GESUND.**



HEISS WIRD'S – ABER BITTE GSCHEIT!

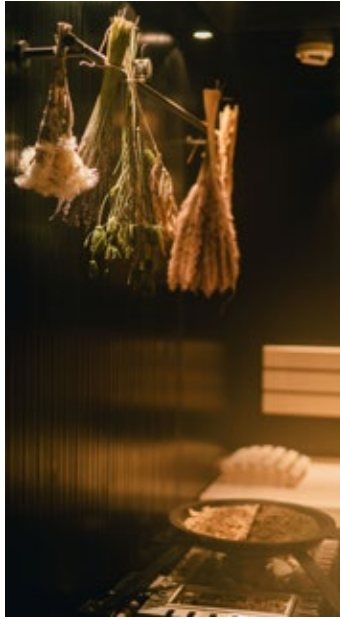
postings ©

Wir sind ganz schön ins Schwitzen gekommen in unserem Wellnessresort. Ja, es ist einiges im Gange im Urlaubsuniversum Posthotel Achenkirch. Unsere faszinierende Saunalandschaft erfährt ein beachtenswertes Update für noch mehr Entspannung und persönliche Entfaltung. Wie wir Sie zum Schwitzen bringen? Da fällt uns so einiges ein: Etwa in unserem neuen Dampfbad oder in der Kräutersauna, wo sich der Alltagsstress mit jedem Atemzug in Luft auflöst. Für alle, die es heißer mögen, geht es in die finnische Sauna mit einem Aufguss mit Birke, Teer oder Brennnessel – das treibt den Schweiß so richtig. Infrarot-Wärme und eine Salz-Vernebelung sorgen im Salzraum für optimale Regeneration, während unser neuer Wasserpfad mit verschiedenen Duschen, Kneippen und Eisgrotte die gewünschte

Abkühlung nach dem Saunagang bringt. Der Zengarten wird ein Ort der Ruhe und Stille – beim Lauschen des Wasserspiels dürfen Sie tiefenentspannen und Kraft tanken. Wärmenende Infrarotbestrahlung und Zirbenholz beruhigen anschließend in der Zirbenkammer Körper und Geist.

Klingt schweißtreibend? Ja, das ist State of the art, SPA-Know How und Wellness-Interieur auf höchstem Niveau – eine gelungene Mischung aus modernstem Wellness-Wissen, sinnlicher Ästhetik und einer großen Auswahl an Saunavarianten. Und damit auch Neulinge keine kalten Füße bekommen, leiten wir Sie professionell durch unsere Schwitzkästen. Zahlreiche Info-Stationen und Vorschläge für die Sauna-Zeremonie ermöglichen ein Maximum an Sauna-Erlebnis für alle – egal ob Hitzkopf und Kaltblüter.



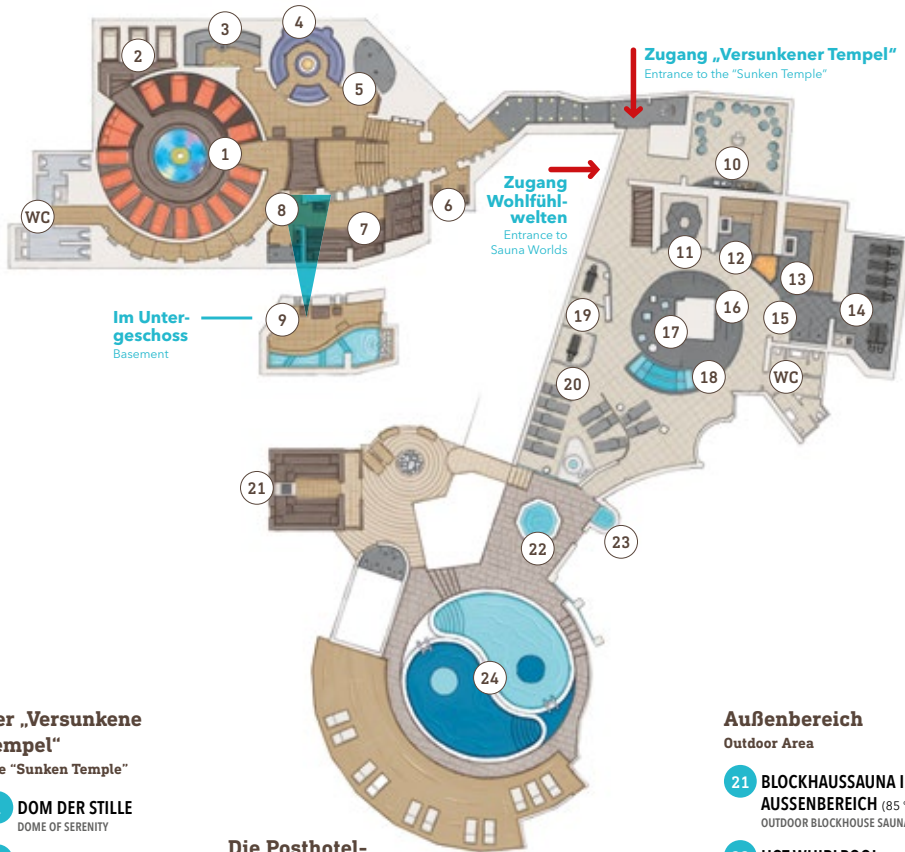




Wo die Reise beginnt

Posthotel-Wohlfühlwelten

Posthotel Sauna Worlds



Der „Versunkene Tempel“

The "Sunken Temple"

- 1 **DOM DER STILLE**
DOME OF SERENITY
- 2 **RUHENESTER**
RELAXATION NOOKS
- 3 **DRACHENDAMPFBAD**
DRAGON STEAM ROOM
- 4 **SOLEDOM** (Dampfbad ca. 42 °C)
SOLEDOME (Steam Room ca. 42 °C)
- 5 **ERLEBNIS-DUSCHEN**
EXPERIENCE SHOWERS
- 6 **UMKLEIDE**
CHANGING ROOM
- 7 **TEMPEL-SAUNA** (60 bis 70 °C)
TEMPLE SAUNA (60 up to 70 °C)
- 8 **DUSCHEN**
SHOWERS
- 9 **PFAD DES WASSERS**
WATER PATH

Die Posthotel-Saunalandschaft

Posthotel Sauna Area

- 10 **SNACKBAR**
SNACK BAR
- 11 **DAMPFBAD** (40 - 46 °C)
STEAM BATH (40 - 46 °C)
- 12 **KRÄUTERSAUNA** (50 - 55 °C)
HERBAL SAUNA (50 - 55 °C)
- 13 **FINNISCHE SAUNA**
(ca. 80 - 100 °C)
FINNISH SAUNA (ca. 80 - 100 °C)
- 14 **SALZRAUM** (ca. 35 - 40 °C)
SALT STEAM ROOM (ca. 35 - 40 °C)
- 15 **DUSCHEN**
SHOWERS
- 16 **WASSERPFAD**
WATER PATH
- 17 **EISGRÖTTE** (ca. 5 °C)
ICE GROTTA (ca. 5 °C)
- 18 **KNEIPPEN**
KNEIPP TREATMENT
- 19 **INFRAROT-ZIRBENKAMMER**
INFRARED ROOM
- 20 **ZENGARTEN** mit Ruhebereich
ZENGARTEN and Relaxation Room

Außenbereich

Outdoor Area

- 21 **BLOCKHAUSSAUNA IM AUSSENBEREICH** (85 °C)
OUTDOOR BLOCKHOUSE SAUNA (85 °C)
- 22 **HOT WHIRLPOOL** (37 °C)
HOT WHIRLPOOL (37 °C)
- 23 **EISBAD IM TAUCHBECKEN**
ICE BATH
- 24 **YIN-YANG-POOL** (17 / 34 °C)
YIN YANG POOL (17 / 34 °C)



Textilefreie Zone
Textile-free Zone



Smartphone-freie Zone
Smartphone-free Zone



Kamerafreie Zone
Camera-free Zone



Flüsterzone
Whispering Zone



**RENDEZVOUS MIT
KARIN REITER.**

Ein Gespür für Farbe und Gemütlichkeit.

Seit ihrer Kindheit ist unser kreativer Kopf rundum Dekoration, Karin Reiter, von Blumen und Pflanzen umgeben. Sie hat schon früh in den Blumengeschäften aus dem Familienunternehmen mitgeholfen. Das mag der Grundstein für ihren ausgeprägten Sinn für Ästhetik und Blumenarrangements gewesen sein. Diesen bringt sie stimmig in unser Hotel ein. Ihre Ideen entstammen meist der eigenen Intuition und Gedankenwelt, manchmal lässt sie sich aber auch von Zeitschriften und Fernsehsendungen inspirieren, um immer auf dem Laufenden zu

bleiben, was die neuen Trends sind. In den letzten Jahren sind besonders Einfachheit und Understatement sehr modern – schließlich ist weniger meist mehr. Karin findet sich darin wieder und gestaltet unaufdringliche, einladende Räume, die das Auge nicht überfordern und doch angenehm auffallen. Bunte Tische und Kitsch findet man nicht bei ihr. Die Arrangements und ihre Wirkung werden genauestens im Voraus geplant und mit dem Gesamtkonzept abgeglichen.

Am Wichtigsten ist für unsere Seniorchefin, dass sich die Gäste wohlfühlen und die Räume eine gemütliche Atmosphäre bieten, in der man sich entspannt zurücklehnen und genießen kann.



A Shaolin monk in a bright orange robe is captured in a Tai Chi pose on a wooden deck. He has his arms extended horizontally to the sides, palms facing forward, and his legs in a wide, balanced stance. The background is a lush garden with green bushes and trees. The lighting is bright, suggesting a sunny day.

postings @

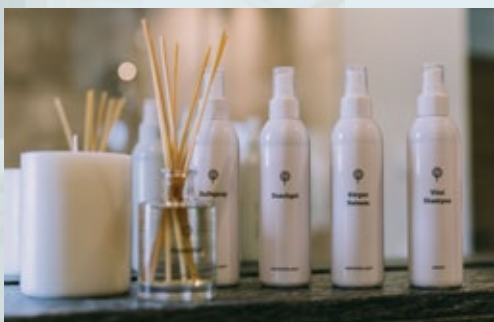
Wer Körper, Geist und Selbstbewusstsein stärken möchte, der lässt sich auf eine Begegnung mit unserem Shaolin Meister ein. Dabei geht es um einen ganzheitlichen Einblick in sich selbst. Die Verbesserung von Zielstrebigkeit und Konzentration. Das Training von Koordination, Beweglichkeit, gepaart mit Geduld und Durchhaltevermögen. Daraus folgt die Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins; ein verantwortungsvoller Umgang miteinander. Auch wenn es sich um Kampfsportübungen handelt, ist das Ziel vollkommen klar: Gewaltlosigkeit. Für all das ist es übrigens nie zu spät.





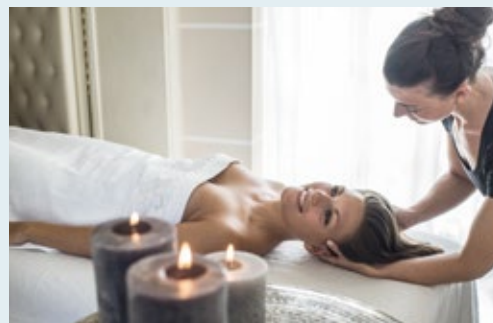
Im Atrium Spa.

Für unsere speziellen Beauty-Treatments im Atrium Spa ist ein Team aus ExpertInnen zur Stelle, die Sie rundum versorgen. Bereits vor Ankunft können Sie sich von ihnen beraten lassen, um Ihren individuell geplanten Aufenthalt zu gestalten. Äußern Sie Ihre Wünsche und unsere MitarbeiterInnen werden Ihnen eine unvergessliche Zeit ermöglichen.



Unsere Spa-Rezeption informiert Sie detailliert über die angebotenen Beauty-Behandlungen, ganz nach Ihren persönlichen Vorstellungen. Für die Koordination ist Sabine Weineis zuständig, die Ihre persönlichen Wünsche mit den Verfügbarkeiten der MitarbeiterInnen abgleicht. Sie empfiehlt die Zeit nach dem Frühstück für Behandlungen, da Sie dann den ganzen Tag für sich haben. Wenn Sie das hauseigene Atrium-Spa betreten, werden Sie nicht nur von beruhigender Musik und einem einzigartigen Wohlfühlambiente, sondern auch von unseren ausgebildeten SchönheitsexpertInnen herzlich empfangen. Andrea Sapper, unsere Spa-Leiterin, ist seit 18 Jahren in unserem Betrieb tätig und hat ihre Liebe zur Kosmetik bereits in frühen Kindheitstagen entdeckt. Schon als Kind liebte sie ihre Aufenthalte auf der

Beauty-Farm, wo ihre Mama tätig war. Das veranlasste sie dazu, selbst in diese Branche einzusteigen, weil sie von Herzen gerne ihre Gäste umsorgt und pflegt. Massagen – insbesondere im Bereich des Gesichts – sind ihr Spezialgebiet und sie empfindet es durchaus als positives Feedback, wenn doch mal jemand dabei einschläft.



Unsere Damen aus dem Spa-Bereich lieben es, in der Natur zu entspannen und empfehlen auch Ihnen, die idyllische Umgebung zu nutzen, um zu wandern, den Sonnenaufgang auf den Bergen zu bewundern oder in unserem See neue Energie zu tanken.

Das Spa-Team empfiehlt:

Posthotel Körperpeeling.

Ein entspannendes Aromaerlebnis. Der verführerische Posthotel-Duft erweckt sanft die Sinne. Natürliches Meersalz reinigt und glättet die Haut. Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft entfernt und die Haut wird geschmeidig weich. Das Pflegeöl bewahrt die Haut zudem vor dem Austrocknen. (ca. 35 Min.)



Felipe
Lopez



DER KREATIVE EINWECK-PROFI.

Fabian Leinich

postings ©

Saisonales immer genießen.

Wenn der Sommer vorüber ist und man die frischen, saisonalen Obst- und Gemüsesorten vermisst, ist man bei Küchenchef Fabian Leinich in besten Händen. Er hat sich auf das Einwecken spezialisiert und fängt so den Sommer im Glas ein, um auch in den kalten Jahreszeiten mit köstlichen Gerichten bei den Gästen zu punkten. Von Marmeladen über Pesto bis zum Chutney, nichts ist vor unserem Koch und seinen Gläsern sicher. Selbstverständlich werden all diese Produkte ohne Konservierungsstoffe, sanft, mithilfe von Pasteurisation und viel Liebe zubereitet. „So kann man garantieren, dass nichts drinnen ist, was nicht reingehört“, sagt Fabian.

Sein Tipp für ein Pesto zuhause: Verwenden Sie verschiedene Wiesenkräuter aus Ihrer Umgebung, oder aus dem Gemüseladen. Alle Kräuter mit kleinen Parmesan-Stücken im Stabmixer zerkleinern, mit Öl mixen oder vermischen. So erhalten Sie Ihr individuelles Pesto, das Ihnen keiner nachmachen kann und Ihre Gäste begeistern wird. In seiner Sammlung befinden sich unter anderem auch Eierschwammerl, welche eingeweckt und dann in verschiedene Vorspeisen oder in die Deko eingearbeitet werden. Auch Öl wird mit Kräutern versetzt, welches besonders beim Grillen oder für Salate verwendet wird. So gestaltet er das ganze Jahr über innovative, frische Gerichte, die nicht nur gesund sind, sondern auch unübertroffen schmackhaft.

DAS URELEMENT.

postings ©

Wasser ist Leben, Wasser ist Entwicklung. Alles hat sich aus Wasser entwickelt. Unser Planet besteht zu zwei Drittel aus Wasser, der Mensch besteht zum Großteil aus Wasser, Babys wachsen im Fruchtwasser heran. Voller Kraft und auch voller Geheimnisse, das ist Wasser. Unser Wasser ist Ruhe für die Seele, der Fluss ins Gleichgewicht. Dahintreiben, schwimmen, plantschen, reinigen und trinken, für all das steht unser Wasser. Und! Wir schützen es ganz besonders. Weil es uns wichtig ist. Weil es wertvoll ist!

Wir Menschen sind echte „Wasserwesen“.

Es ist also kein Wunder, dass uns dieses Element so viel Wohlgefühl vermittelt. Wie traumhaft, wenn sich in einem warmen Bad der ganze Körper entspannt, es im Kopf wieder ruhig und klar wird. Denken wir an die erfrischende Wirkung, wenn man sich an einem heißen Sommertag ins kühlende Nass stürzt. Das ist Genuss pur. Und das schon lange vor Pfarrer Kneipp. Wasser ist unser Allroundmittel gegen vielerlei Beschwerden. Bereits in der Antike wurde die Badekultur hochgehalten. Die alten Römer und Griechen ließen es sich in ihren Thermen rundum gut gehen. Ja, dann - machen wir es ihnen nach.





**„BLAU IST DAS
NEUE SCHWARZ.“**

Marianna Reiter

Das (ver)trägt der Sommer.

Im Frühling erwacht die Natur zu neuem Leben. Im Sommer bringen die warmen Sonnenstrahlen den Garten bis in den Herbst auf Hochform. Alles blüht und erwacht und fühlt sich nach einem Neubeginn an. Aber nicht nur die Natur freut sich, sondern auch wir, der Mensch an sich. Bei uns Menschen dreht sich im Frühling und Sommer alles um Hoffnung, Zukunftsvisionen und Aussicht.

Für mich, als sehr ordnungsliebenden Menschen, heißt es, sich von Altlasten zu trennen und wieder mehr Zeit für die schönen Dinge zu finden.

Das wirkt sich auch auf das modische Konsumverhalten aus. Wir kaufen anders ein. Lässigkeit, Lebendigkeit durch Farbe, Optimismus und Langlebigkeit spiegeln sich auch in der Mode wider.

Romantische Elemente wie Rüschen, Volants und Spitze ermutigen zum Träumen, schwingende Kleider sind die neue Auffassung für Bewegungsfreiheit und Shape, beliebte Klassiker wie Blusen, Röcke und Blazer sind unsere passenden Begleiter zu jedem Anlass.

Bei den Herren sind es der Komfort und die Funktionalität, die für ein unschlagbares Tragegefühl sorgen. Blau ist das neue Schwarz, ein Farbton, der den Mann ruhig, aber dennoch sehr frisch und edel wirken lässt.





ALMRAUSCH VOM FEINSTEN!

postings ©

Das ist die Alm auf 1.334 m.

Prächtig liegt sie vor mir, die Zöhreralm. Unterhalb vom Hinterunnütz mit einer Hütenterrasse, die Blicke ins Karwendel freigibt, die einem den Atem stocken lassen. Die Alm liegt auf der Aufstiegsroute zum Hinterunnütz oder Unnütz-Überschreitung. Also die perfekte Zwischeneinkehr für Touren. Hannes, er ist seit Jahren der Hüttenwirt hier, trägt ein freundliches Lächeln auf seinen Lippen. Die Auswahl an Speisen ist klein, die Qualität aber ganz groß. Wunderbare

Aufstriche, tolle Käsesorten und einen Speck, der einen immer und ewig in Erinnerung bleiben wird. Versprochen. Hier triffst du auf den Fischerwirt, auf den Pfarrer und auf deutsche Freunde, die sich die bayrischen Alpen lieber von der Tiroler Seite ansehen. Gewöhnlich ist anders, auch wenn einem das Wetter die Terrasse nicht vergönnt, dann ist die Stube im Inneren mehr als sehenswert. Es ist diese Gemütlichkeit, die von Offenheit und Ehrlichkeit geprägt ist, die in dieser Höhe nur ein DU kennt und die das Leben so bereichern kann.



Wie komme ich vom Posthotel auf die Zöhrreralm?

Vom Parkplatz beim Biomasseheizkraftwerk kurz entlang des Forstweges der Beschilderung „Zöhrreralm-Unnützig“ folgen und nach wenigen Minuten Gehzeit rechts am beschilderten Fußweg geradeaus steil durch den Wald aufwärts. Für all jene, die schneller zum Speckbrot möchten – drei mal die Forststraße queren und beim vierten Mal kurz links und nach dem Graben wieder rechts am Abkürzungsweg weiter aufwärts zur Zöhrreralm.

Einfacher und gemütlicher wandert man von Beginn an immer entlang des Forstweges entspannt hinauf zur Zöhrreralm. Oder aber auch als Rundtour. Rauf auf der Aufstiegsroute und runter über den Forstweg.



SEHEN WIE EIN ADLER!

postings ©

2.039 Meter hoch, am Gschöllkopf thront eine riesige Aussichtsplattform - der Adlerhorst. Kriert von dem renommierten Tiroler Kunstschmied Manfred Hörl. Nachempfunden wurde der Adlerhorst dem Nest eines Adlers. Das Gewicht des Metallgeflechts beträgt in etwa 15 Tonnen. Mit acht Metern

Durchmesser und einem 360° Panoramablick bietet der Adlerhorst seinen BesucherInnen atemberaubende Blicke ins Karwendelgebirge und auf den Achensee. Diese Aussichten entschädigen vollends für den Aufstieg. Die Plattform ist ausschließlich im Sommer zu erreichen.



Wanderglück – 4 Nächte

Unzählige Wanderwege und Almen in der Traumkulisse zwischen Achensee, Naturpark Karwendel und dem Rofangebirge warten darauf, entdeckt zu werden.

Inkl. Kombimassage - Teilmassage mit Fußreflexzonenmassage, Posthotel-Jausenpaket, Verleih von Walking-Stöcken, Tourenvorschlägen und Wanderkarte. Gültig bis 22.12.2021

ab € **719,-** pro Person im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

MOUNTAIN- UND E-BIKETOUREN.

postings 

Der Komfort ist hoch, das Tempo ebenso. Wer es ein bisschen zügiger mag oder seine Kräfte optimal einteilen will, kann sich in unserem Hotel - neben City- und Mountainbikes - E-Mountainbikes und E-Citybikes ausleihen. Denn Möglichkeiten, um das Urlaubsglück auf den flotten Zweirädern zu finden,

gibt es in der Region Achensee genug. Vor allem als verlässliche Hilfe für den „Zustieg“ im alpinen Gelände ist das Mountain E-Bike die perfekte Wahl.

Hier drei Tipps für tolle Abenteuer auf den Rädern mit dem gewissen Etwas:

E-Biketour für Genießer am Achensee-Ufer:

Keine großen Steigungen, ein perfekt ausgebauter Radweg und wunderbare Rastplätze am türkisgrünen Wasser erwartet Sie auf der Tour entlang des Sees. Der entspannte Weg führt über 15 Kilometer von Achenkirch über Mau-rach nach Pertisau. Eine Rundtour um den ganzen See ist zwar leider nicht möglich, das Panorama und das Ufer sind jedoch so atemberaubend schön, dass man sich schon auf dem Hinweg auf die Rückfahrt freut.

Rund um den Guffert

Über den Panoramaweg gelangen wir Richtung Steinberg, wo wir uns beim Parkplatz Köglboden rechts halten, bis zur Guffert-hütte mit einem herrlichen Ausblick. Zurück geht es entweder auf dem gleichen Weg oder über Achenwald. Optional auch über die Brandenberger Ache Richtung Kaiserhaus, weiter nach Pinegg und über Steinberg zurück nach Achenkirch. Bitte Akkustand stets beachten.

Schwierigkeit S2 mittel
Strecke 45,2 km (die komplette Runde)
Dauer 4:00 h
Aufstieg 1.819 hm
Abstieg 1.818 hm



Rund um den Ünnütz

Wir beginnen auf dem Panoramaweg Richtung See. Kurz vor dem Ende biegen wir links Richtung Köglalm ab. Auf einer Forststraße gelangen wir zur Oberen Köglalm und weiter zum höchsten Punkt, dem Kögeljoch. Anschließend geht es abwärts, entlang des Kögljochbachs bis zum Rofanlift. Dort mündet unser Weg in der Hintersteinberger Straße. Wir folgen der Asphaltstraße nach links bis zur Fahrstraße, der L 221 in Richtung Achenkirch und somit auch zu unserem Ausgangspunkt zurück.

Schwierigkeit S1 mittel
Strecke 32,8 km
Dauer 3:00 h
Aufstieg 1.046 hm
Abstieg 1.046 hm

Akkuleistung beachten!
Bitte achten Sie vor dem Losfahren auf die Leistung Ihres Akkus.
Wir beraten Sie dabei gerne.







Sommerfrische - 7 Nächte

Sommerliche Temperaturen und das kühle Nass im Achensee genießen - und im Anschluss im Atrium Spa völlig abschalten! Inkl. 50-Euro-Spa-Gutschein pro Person, einzulösen im Atrium Spa. Gültig bis 12.09.2021

ab € **1.100,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

MANI MACHT DAS GREEN GRÜNER.

postings ©

Manuel Klosterhuber ist unser Greenkeeper, zuständig für unseren Golfplatz und dessen Instandhaltung. Zu seinen Aufgaben zählen unter anderem das Abtauen am Morgen zum täglichen Gesundheitscheck des Grüns, natürlich das Mähen, das Säen und Pflegen, sowie das „Bügeln“ des Grüns. Dafür gibt es eine eigene „Bügelmaschine“, die eine schnellere Photosynthese ermöglicht und verhindert, dass öfter gemäht werden muss. Derartige Prozesse lassen bereits erahnen, dass das Grün von einem normalen Rasen weit entfernt ist. Der Aufbau des Golfplatzes ist komplexer, als man vielleicht erwartet. Der Boden besteht aus mehreren Schichten, wie Quarzsand und Vulkangestein, er kommt jedoch nie in Be-

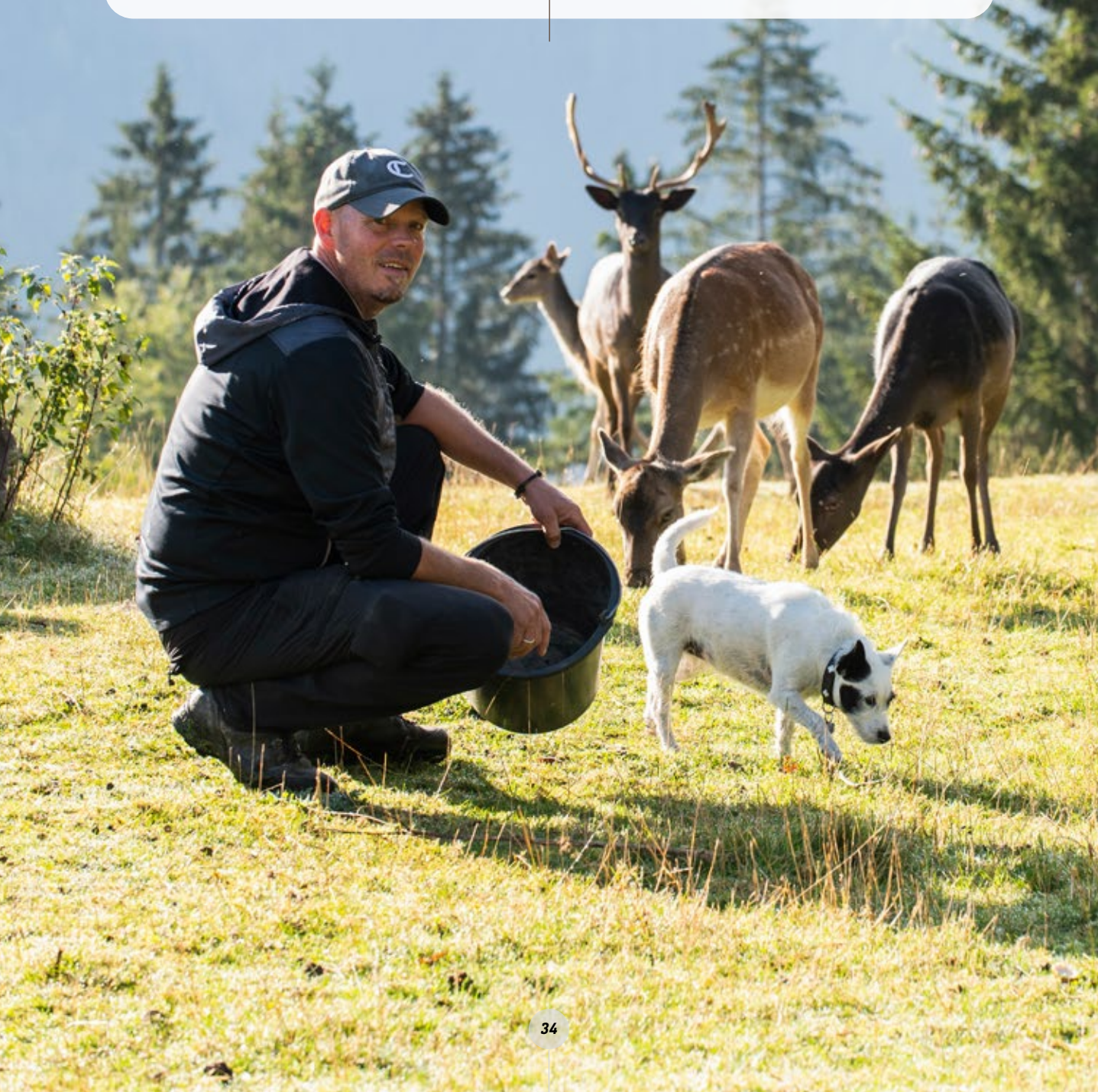
rührung mit Humus. Ein Greenkeeper ist also viel mehr als ein einfacher Gärtner. Manuel hat die Ausbildung zum Fachagrarwirt für Golfplatzpflege und die dreijährige Lehre für Garten- und Grüngestaltung mit Schwerpunkt Greenkeeping abgelegt. Mittlerweile bildet er auch selbst Lehrlinge aus. Momentan gibt es lediglich fünf belegte Lehrlingsplätze in Österreich, obwohl dieser Beruf große Zukunftsaussichten verspricht. Schließlich kann man überall dort arbeiten, wo Grünflächen und Garten einen speziellen Zugang erfordern. Die Arbeit am Grün ist mit viel Verantwortung verbunden. Wenn sich das Leben von Mani nicht um Golf dreht, was machst er dann? Motorradfahren und jagen, sagt er ganz entspannt. Und Golf, das kann er auch sehr ordentlich.



***„Wie wurde ich Greenkeeper?
Durch Hartnäckigkeit!“***

Schau! Ein Hirsch. Das Wildgehege vom Posthotel ist wunderbar in den Golfplatz eingebettet. Rehe und Hirsche gibt es hier zu bestaunen. Meist sind die Tiere recht scheu, doch wenn Mani am frühen Morgen das Gehege mit seinem Hund und dem Futter betritt, dann vergessen die Tiere ihre Scheu ganz schnell. Natürlich auch, weil sie

Mani besonders gut kennen, seine Stimme ist ihnen vertraut und so kommen sie ganz nahe, fressen einem fast aus der Hand. Entweder Sie werfen einen Blick beim Golfspiel ins Gehege oder genießen den Fußweg vom Hotel zu den Wildtieren. Es darf dann auch gerne ein Espresso oder ein Glas Wein im Clubhaus des Golfclubs sein.

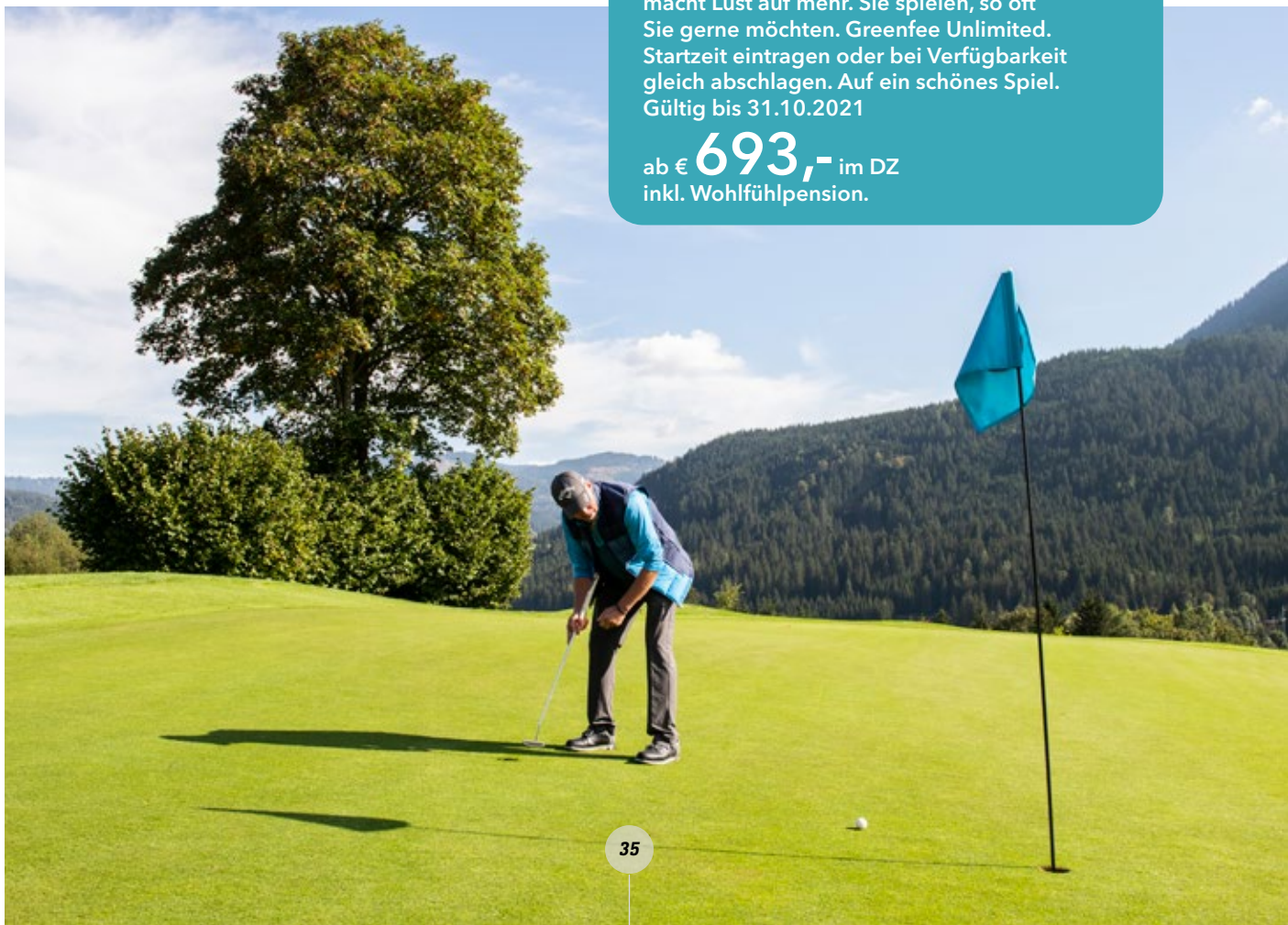




Golf Unlimited – 4 Nächte

Die einmalige Lage auf dem Hochplateau macht Lust auf mehr. Sie spielen, so oft Sie gerne möchten. Greenfee Unlimited. Startzeit eintragen oder bei Verfügbarkeit gleich abschlagen. Auf ein schönes Spiel. Gültig bis 31.10.2021

ab € **693,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.



ELEGANTES WEISS.

postings @

Hallo zusammen, ich bin Mantua, eine Lipizzaner Stute. Eine alte Pferderasse, also nicht ich, gell. Schau mich an. So um 1790 herum begann das Ganze mit uns. Vorher hießen wir Karster, also echt schrecklich und so wurden wir zum Glück nach dem Gestüt in



Lipica in Slowenien Lipizzaner genannt. Du weißt sicherlich, dass wir durch die Auftritte in der Wiener Hofreitschule weltberühmt wurden. Ich war da allerdings auch nicht dabei. Bin ja auch kein Städter. Ich bin ein Tiroler, ein waschechter aus dem Posthotel und neben mir das ist Troja, eine nette Kollegin aus unserem Gestüt. Am Zaum führt mich Tanja - ich mag sie. Meistens ist sie so gut angezogen und das bringt uns dann von den Gästen viele Blicke und Fotos. Je nach Tagesverfassung mache ich da mit. Manchmal ist unartig sein auch ganz amüsant. Tanja findet das zwar nicht, aber na ja. Troja lief ja heute auch quer, statt gerade. Wir hatten Spaß. Carina und Tanja sicher auch. Habt ihr meine, also unsere Sattelkammer gesehen?

Schaut euch das an, echt tolle Sättel für unsere Rücken. Echtes Leder, elegant verarbeitet - versteht sich.

Was machen wir so den ganzen Tag?

Wir können den ganzen Tag auf der Wiese stehen, wenn es das Wetter zulässt... Ansonsten gehen wir gerne mit unseren Gästen ins Gelände bei einem gemütlichen Ausritt durch unsere schöne Bergwelt.

Wir sind bekannt.

Ja, klar weil wir Lipizzaner sind! Aber auch weil wir zu den besten Züchtungen in Österreich zählen. Viele unserer Pferde gehen auf Reise und in andere Gestüte.

Ich bleib da. Troja auch.

Wir gehen nicht mehr fort, in die weite Welt. Nein, wir bleiben im Posthotel und fahren im Winter auch mit der Kutsche. Es ist so fein da, das möchten wir nicht missen. Wir sehen uns. Tanja kann euch noch viele Geschichten erzählen. Fragt sie nur.







WENN DIE LIEBE ...

postings @

... ein Hotel braucht, ist es meistens schon zu spät. Wenn aber die Liebe das Hotel sucht, dann ist es eine Bereicherung. Ein Ortswechsel für die Liebe, das Leben, das Festigen der Beziehung. Raus aus dem täglichen Leben, rein in die Verlangsamung, das bewusste Wahrnehmen des Partners. Es klingt so banal und ist so wahr. Schau deinem Partner in die Augen, ganz tief, lass das Gefühl der Nähe

zu, auch wenn es erst ganz kurz ist. Beziehung ist Arbeit, um sich von Zeit zu Zeit neu zu erfinden. Das bewusste Zeitnehmen für die Liebe ist ein Garant für Zusammenhalt. Die perfekte Beziehung ist die, die sich und sein Gegenüber sein lässt, akzeptiert und nicht nur toleriert. Liebe ist eine Entwicklung Tag für Tag.





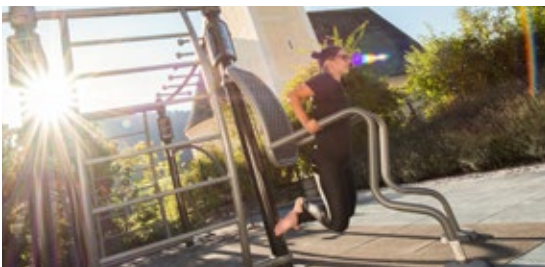
KÖRPER
UND GEIST
VEREINEN.

Unsere quirlige Sportbetreuerin und Yoga-Lehrerin Stefanie ist bereit, Sie bei Ihren sportlichen Zielen professionell zu unterstützen.

Vom Zirkel- und Faszientraining über Bauch-Beine-Po, bis zu Muskel- und Ausdauertraining – Stefanie ist die ideale Ansprechperson. Sie hat nicht nur praktisch ein enormes Wissen, sondern auch Anatomie und Muskelgruppen studiert und weiß genau, welche Übungen optimal zu Ihrem Körpertyp und Ihrem Ziel passen. Falls Sie einen Befund vom Arzt bekommen haben, zögern Sie nicht, diesen mitzunehmen. Die Abgleichung mit dem speziell zusammengestellten Programm ist wichtig, um das gewünschte Ergebnis zu erzielen. Privat geht Stefanie gerne mit ihrem Papa Rennradfahren, macht Kraftsport und täglich Yoga. Sie ist der Überzeugung, dass der passende Sport nicht nur unseren Körper, sondern auch den Geist positiv beeinflusst. Sie nutzt Bewegung hauptsächlich zur Entspannung und Ruhefindung in stressigen Zeiten und als Stimmungsaufheller.

Übung 1: Trizeps Dips für definierte Arme.

Für diese Übung braucht es nur das Körpergewicht. Aus den Armen und Schultern herausdrücken und langsam absenken. Kraftvoll nach oben stoßen. Für Anfänger 1-2 Sätze von 3-6 Wiederholungen. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze bis zu 10 Wiederholungen.



Übung 2: Starker Bauch.

Mit durchgestreckten Armen und angelehnten Rücken an die Rückbank diese Stellung jeweils für 10-15 Sekunden halten. Als Alternative die Beine anziehen und abwechseln strecken und hochziehen. Für Anfänger 1-2 Sätze mit 10 Sekunden. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze mit 15 Sekunden.



Übung 3: Liegestütz angelehnt.

An den beiden Griffen die Liegestützposition einnehmen kraftvoll und schnell nach oben drücken und langsam in die Ausgangsposition zurück. Achten Sie auch Ihre Schultern und einen stabilen Rücken. Bauchmuskeln anspannen. Für Anfänger 1-2 Sätze von 3-6 Wiederholungen. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze bis zu 10 Wiederholungen.



Übung 4: Brücke für den straffen Po.

Mit beiden Beinen in das Gitter einhängen und die Position der Brücke einnehmen. Danach langsam absenken und langsam wieder anheben. Für Anfänger 1-2 Sätze von 4-8 Wiederholungen. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze bis zu 15 Wiederholungen.



Übung 5: Plank. Kräftiger Rücken.

Beine in die Seile einhängen, in den Unterarmstützgehen. Bauch und Rücken anspannen und halten. Das feuert Ihren Rücken an und sorgt für eine starke Muskulatur. Für Anfänger 1-2 Sätze von 10-15 Sekunden. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze von 15-30 Sekunden.



Übung 6: Lungs. Der Ausfallschritt für definierte Oberschenkel.

Achten Sie auf einen aufgerichteten Körper und halten Sie Ihre Bauchmuskeln angespannt. Verharren Sie in dieser Position, dabei heben und senken Sie das hintere Bein. Für Anfänger 1-2 Sätze von 3-6 Wiederholungen je Seite. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze bis zu 10 Wiederholungen je Seite.



Übung 7: Rudern. Feste Brust. Starke Schulter.

Einhängen und kraftvoll die Arme beugen. Unsere Rippen halten die Schulterblätter zusammen. Nach einer kurzen Halteposition von 1 Sekunde kehren wir langsam in die Startposition zurück. Für Anfänger 1-2 Sätze von 3-8 Wiederholungen. Geübte machen ein Warm Up und danach 3 Sätze mit 10 Wiederholungen.



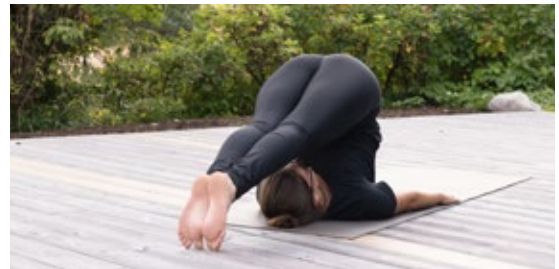
Übung 8: Die Kletterwand.

Diese Ganzkörperübung stärkt den ganzen Körper und fördert die Kreativität. Es gilt Lösungen zu finden. Machen Sie die Übung solange, wie Sie durchhalten oder daran Spaß haben.



Übung 9: Rolle rückwärts.

Langsam aus der gestreckten Position die Beine rückwärtsrollen und versuchen den Boden zu erreichen. Sollte das nicht gleich funktionieren - keine Sorge, es braucht ein wenig an Übung. Kurz darin verharren und langsam wieder in die Endposition zurückkehren. Für Anfänger 1-2 Sätze von 4-8 Wiederholungen. Geübte machen 3 Sätze bis zu 12 Wiederholungen.



Übung 10: Regeneration. Der Schustersitz.

Sie haben es geschafft. Super! Nun aber darf es ein wenig Regeneration sein. Nehmen Sie die Position Schustersitz ein und atmen Sie tief durch die Nase ein und tief durch den Mund aus. Achten Sie auf langes Einatmen und langes Ausatmen. Diese Übung rund 2 Minuten durchführen und weiterhin den Tag genießen.



EIN SPIELPLATZ FÜR ERWACHSENE.

Was soll das sein?

postings @

Um ehrlich zu sein, es ist nichts besonderes und zugleich doch. Das Posthotel bietet die Möglichkeit, ein klein wenig zurück in die Welt von früher zu tauchen.

Ziel ist es dabei aber nicht, sportliche Höchstleistungen zu erbringen. Ganz im Gegenteil, es soll Freude an der Bewegung entstehen. Das kann bei einem Tischtennis Spiel sein, das man schon ewig nicht gespielt hat.

Oder womöglich noch niemals in seinem Leben. Es darf aber auch ein Spiel im Freien sein – womöglich Frisbee? Wie wäre es mit dem Kennenlernen unseres Outdoor Fitness Parks. Viele unserer Gäste nehmen diesen Spielpark, um Neues kennen zu lernen. Das erste Mal in einer Kletterwand, auch wenn es nur einen Meter über dem Boden ist, aber das Gefühl ist einzigartig. Auf einmal lernen wir uns besser kennen, wir lachen über Spiele, die wir schon ewig nicht gespielt haben und die Erinnerungen wach werden lassen. Und wir wundern uns, warum wir nicht schon lange unser leichtes Krafttraining begonnen haben. Wo es doch gut tut. Wir lachen, wir spielen, wir schwelgen in der Vergangenheit und freuen uns auf eine spielerische Zukunft. Wenn auch nur eines davon zutrifft, dann haben wir mit unserem Spielplatz für Erwachsene alles richtig gemacht. Probieren Sie es aus. Ganz einfach.



KREUZ WORT RÄTSEL



- 1 Wie heißt die Kampfkunst der Shaolin?
- 2 Zu welchem Gebirge gehören der Wilde Kaiser und der Zahme Kaiser?
- 3 Welcher Ort liegt am Westufer des Achensees?
- 4 Wie heißt ein Speichersee in der Nähe des Achensees?
- 5 Wie heißt der Fluss, der durch Achenkirch fließt?
- 6 Name des Naturparks, der am Westufer des Achensees beginnt?
- 7 Wie nennt man das traditionelle Ereignis, wenn im Herbst das Vieh von den Alpen in die Täler getrieben wird?
- 8 Bekanntes Heilverfahren mit kalten Wasseranwendungen?
- 9 Wie heißt das Skigebiet in Achenkirch?
- 10 Nachname des Küchenchefs im Posthotel?
- 11 Wie lautet der Name unseres TCM-Restaurants?
- 12 Wie heißt der Grenzpass zwischen Südtirol und Tirol?
- 13 Welches österreichische Bundesland grenzt im Westen an Tirol?
- 14 Name des Saunabereiches, der 8 Meter unter der Erde ist? (2 Wörter)
- 15 Wie lautet die Abkürzung für „Traditionelle Chinesische Medizin“?

1 KUNGFU 2 KAISERGEBIRGE 3 PERTISAU 4 SYLVENSTEINSPICHER 5 SEESACHE 6 KARWENDEL
7 ALMABTRIEB 8 KNEIPPEN 9 CHRISTLUM 10 LEINICH 11 TENZO 12 BRENNER 13 VORARLBERG
14 VERSÜNNKENERTEMPEL 15 TCM

SUCHBILD

Auf den ersten Blick wirken beide Bilder aus dem Posthotel gleich, sie unterscheiden sich jedoch an fünf Stellen.



	5			4	2			
			6			4		5
	2	7		1		9		
1							5	
2		9	5	8	1	3		4
	4							2
		1		9	7	5	4	
7		2			4			
			1	3			9	



10 FRAGEN AN KARL REITER.

*Etwas Philosophisches
mit spannenden Antworten.*

postings @

Was kannst Du richtig gut?

Situationen ganzheitlich sehen und Ruhe bewahren. Selbstdisziplin halten und Impulskontrolle.

Was gar nicht?

So richtig ausflippen, meine Wünsche und Forderungen energisch auszudrücken.

Worüber kannst Du lachen?

Über die Absurditäten und Komiken des Alltags und meinen Platz darin. Und immer wieder über „Täglich grüßt das Murmeltier“ und „Scrubs“.

Was macht Dich sprachlos?

Im negativen Sinne: Die Grausamkeiten, welche wir uns als Menschen antun können und zu welchen manche fähig sind.

Im positiven Sinne: Kinder als Manifestation von etwas unendlich Reinem, Ozeanischem und Gutem in unserem Universum.

Was geht für Dich gar nicht?

Sich selbst nicht treu zu sein und sich zu verraten.

Keine Zivilcourage zu haben und nichts zu sagen oder zu tun, wenn es absolut notwendig ist. Daneben stehen, wenn jemandem ein Unrecht passiert.

Wann bist Du ganz Du / ganz bei dir?

Beim Spiel, besonders mit Kindern, beim Sport - vor allem beim Schwimmen in offenen Gewässern.

Wovor hast Du Angst?

Das Leben am Ende nicht voll und ganz gelebt zu haben, etwas zu bedauern, wenn es zu spät ist.

Was sollte man in seinem Leben einmal tun?

Wenn es ein langgehegter Wunsch oder ein wichtiges Ziel ist: Das erfüllen. Ansonsten: sich auch hinterfragen und ändern. Am besten nicht nur einmal.

Woran wirst Du immer glauben?

An eine göttliche Kraft, die es gut mit uns meint im Universum, unsere Seele.

Was weißt Du sicher?

Ganz sicher weiß ich nur, dass ich nichts absolut sicher weiß.

10 Dinge, die das Posthotel ausmachen.

1. **Auch mal ohne Pokémon und Lillifee: Zeit für mich und Dich – im Erwachsenen-Resort in den Tiroler Bergen.**
2. **Märchen für die Großen: Gralshüter, Tempelwächter, Kultstätten – ein bisschen Mystik braucht jeder. Eintauchen in unseren „Versunkenen Tempel“ .**
3. **Im Westen was Neues: Fernöstliche Zen-Philosophie mit Liang Shi Jie, Shaolin-Meister aus China.**
4. **Frischer geht's nicht: Unsere eigene Landwirtschaft garantiert beste Qualität und absolutes Vertrauen für den höchsten Genuss.**
5. **Darf's ein bisserl mehr sein? Zwei Hauben für unsere Gaststube, drei Hauben für unser Restaurant „TENZO“: Falstaff Hotel Guide: 96 von 100 Punkten. „Best of Hotels 2021“ Falstaff Restaurantguide: 90 Punkte und 3 Gabeln für die Gaststube Falstaff Restaurantguide: 87 Punkte und 2 Gabeln fürs Restaurant „TENZO“**
6. **Fünf Elemente, drei Buchstaben, ein Ziel: Finde deine Mitte mit TCM – Traditionelle Chinesische Medizin. In unseren TCM-Restaurant „TENZO“ und mit heilsamen, fernöstlichen Behandlungen.**
7. **Wer ist Pantha Rei? Niemand geringeres als unser Bekenntnis zu höchster Qualität – unser Eigenbauwein. Doch keine Angst, im Weinkeller gibt es noch ein paar Alternativen – schlappe 40.000 erlesene Flaschen warten dort auf Sie.**
8. **Ist schon ein bisschen her, dass Sie zuletzt Cowboy gespielt haben? Dann wird's Zeit: Für einen Reiturlaub im Posthotel Achenkirch.**
9. **Der perfekte Abschlag gelingt am besten vor perfekter Kulisse: In herrlich alpiner Landschaft, direkt vor der Hoteltür wartet einer der schönsten 9-Loch Golfplätze Österreichs.**
10. **Luxus in Grün: Seit 2020 arbeitet das Posthotel klimaneutral. Wir vereinen Nachhaltigkeit und Luxus auf höchstem Niveau, ohne Wenn und Aber.**

Suchbild Auflösung



GUT ZU WISSEN

Stammgästewochen 7 plus 1



10.-18.07.2021, 06.-14.11.2021

Treue wird belohnt: mit 8 für 7 Nächte und dem beliebten Stammgäste-Galaabend.

Me, myself and I

ohne Einzelzimmerzuschlag ab 3 Nächte



In den Monaten Juni und Juli verrechnen wir auf unsere Doppelzimmer keinen Einzelzimmerzuschlag (Ausgenommen an den Feiertagen).

Servus Wochenbeginn

3 Nächte



Anreise So., Mo., Di.
Gültig bis 19.12.2021

ab € **492,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Romantik, Natur & Erholung

3 Nächte



Inkl. Meersalzbehandlung zu zweit im Private Spa „Zeitlos“. Gültig bis 22.12.2021

ab € **626,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Jubiläumsbonus 7 plus 1

Bei einem runden Geburtstag oder einem Hochzeitsjubiläum 8 Nächte bleiben und 7 bezahlen (ausgenommen Weihnachten).

Longstay 14 plus 1

Alle Gäste, die 15 Nächte im Posthotel buchen, bekommen eine Nacht gratis (ausgenommen Weihnachten).

Stornobedingungen:

Bis 19.12.21 können Sie Ihre Reservierung bis 2 Tage vor Anreise kostenfrei stornieren.

Angebote nicht miteinander kombinierbar.

Information & Buchung: T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at

Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

GÄSTE EMPFEHLEN GÄSTE

*Das Posthotel Achenkirch weiterempfehlen
und € 50,- geschenkt bekommen.*



Empfehlen Sie das Posthotel Achenkirch unter Ihren Freunden und senden Sie ihnen für den ersten Aufenthalt einen 50-Euro-Gutschein - einzulösen auf Extras im gesamten Hotel. Sie können bis zu 10 Freunde per E-Mail einladen oder Ihren persönlichen Empfehlungslink auf Facebook posten.

Pro Gutschein-Einlösung von Ihren Freunden werden Sie selbst mit einem 50-Euro-Gutschein belohnt! Nach der Einlösung von Ihren Freunden wird Ihnen dieser direkt per E-Mail zugesendet. Jetzt anmelden und Freunde einladen:

<https://posthotel.bonuspunkt.com>

Posthotel-Gutschein – immer ein Geschenk.

Als Geschenk für Ihre Lieben und Freunde stellen wir Ihnen spezielle Wert-, Übernachtungs- oder Leistungsgutscheine zusammen. Online oder telefonisch können Sie sich stets Ihre individuellen Wünsche zusammenstellen, als Geschenkgutschein selbst ausdrucken oder zusenden lassen. T +43 5246 6522, www.posthotel.at

PostHotel
ACHENKIRCH

IMPRESSUM:

Herausgeber: Karl Reiter Posthotel Achenkirch GmbH, ATU: 576 444 00, FN 244 516 h
Redaktion: Klaus Rottenschlager, Anouk Riemer, Daniela Billner, Elisabeth Höllwarth Design: G.A. Service
Bildnachweis: Archiv Posthotel Achenkirch, G.A. Service, MAXUM-Jenni Koller, Karl Schrotter,
Christian Leischner, Fotoarchiv Achensee-Tourismus, iStock.

DER RUF DES SÜDENS

REITERS FINEST FAMILY
REITERS SUPREME

Unendlich mehr als nur Hotels



[REITERS-RESERVE.AT](https://reiters-reserve.at)

***„Menschen hatten schon immer den Drang,
sich spielerisch mit ihrer Umwelt auseinander-
zusetzen. Und das darf gerne so bleiben.“***

Karl Reiter

