

Das Posthotel Achenkirch im Tirol bietet vielseitige und individuelle Entspannung

Kraftquelle für Körper und Geist

Das Posthotel Achenkirch bietet seinen Gästen mehr als klassischen 5-Sterne-Service. Von chinesischer Medizin über sportmedizinische Fitness-Checks, Workshops zu Schlaf und Ernährung oder Shaolin Meditation: Überall stehen qualifizierte Spezialisten bereit. Die Gäste sollen körperlich und geistig Kraft schöpfen.

Die überaus herzliche Ausstrahlung des Posthotels, die Liebe zum Detail in allen Bereichen, gepaart mit der beeindruckenden Natur der Region, lassen einen richtig entspannen. Dies ist dann auch das Wohlfühl-Ambiente, welches das Tirol und das Posthotel im Speziellen so einzigartig macht. Karl Reiter junior, Hotelmanager und Gastgeber versteht es ausgezeichnet, Tradition und Innovation unter einen Hut zu bringen. Seit nunmehr 7 Jahren positioniert sich das Haus als «Wohlfühlhotel für die gehobene Zweisamkeit» – mit der Folge, dass Kinder erst ab 14 Jahren im Hotel erlaubt sind. «Mit diesem Schritt wollen wir uns bewusst von der Konkurrenz abgrenzen – und mit einigen wenigen Ausnahmen haben wir grossen Zuspruch unserer Klientel geerntet,» erklärt Karl Reiter junior.

Kreative und gesunde Kulinarik
Versüsst wird der exklusive Urlaub



Entspannung pur im Posthotel

z.V.g.



Das Posthotel Achenkirch im Tirol ist auch im Winter ein stimmungsvoller Ort.

Posthotel Achenkirch

im Posthotel Achenkirch durch das durchdachte Kulinarikkonzept des erstklassigen Küchenteams um Fabian Leinich. Die ausgezeichnete Küche versorgt sich grösstenteils vom eigenen Bauernhof respektive einer knapp 300 Hektar grossen Landwirtschaft. «Damit tragen wir einerseits dem Bedürfnis der Gäste nach Bio-Produkten Rechnung und unterstützen andererseits die lokalen Bauern», so Fabian Leinich. Nebst kreativer und gesunder Kulinarik weiss das Posthotel mit weiteren Argumenten zu überzeugen: Die 7000m² umfassende Wellness-Oase oder das reiche Angebot im Bereich Sport, Bewegung und Meditation, inklusive eines erweiterten und ausgezeichneten Golfplatzes. Mit Rudi Knapp steht den Gästen zu-

dem als Lehrer ein PGA-Golfprofessional zur Seite, der gezielt mit neuester Analysetechnik ganz persönliche Trainingskonzepte anbieten kann.

Individuell Kraft schöpfen

Dank umfassender Angebote im Rahmen geführter Selbstverbesserung erholen sich Gäste nicht bloss im klassischen Sinne, sondern darüber hinaus: So beraten Spezialisten unterschiedlicher Gebiete die Gäste beim Zusammenstellen individueller Programme mit dem Ziel, geistig und körperlich gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Dazu gehören etwa Angebote in den Bereichen Ernährung, Schlaf, Sport, Wellness, Meditation oder eine allgemeine Einführung in die Kraftlehre.

Weitere Informationen zum Posthotel Achenkirch: www.posthotel.at
Reto Eicher

Verlosung

Wir verlosen 2x3 Übernachtungen in einem Landhauszimmer für je 2 Personen, inkl. Halbpension. Teilnahmeöglichkeiten: luzerner-rundschau.ch/verlosungen, per Mail an: reto.eicher@diemoderatoren.ch oder per Postkarte bis am 12. Februar 2017, Stichwort «Posthotel» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern (Bitte vollständige Adresse nicht vergessen). Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Eine Barauszahlung ist nicht möglich. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

FIT SNACK

Extra Boost!



Winterzeit – Grippenzeit? Das muss nicht sein. Gegen ein starkes Immunsystem haben Erkältungen und Grippe keine Chance. Mit bestimmten Lebensmitteln und Gewürzen können Sie Ihr Immunsystem boosten. Bevorzugen Sie Broccoli, Grünkohl, Rübli, Tomaten, Chicorée, Kohl, Knoblauch, Pilze und Spinat. Stark farbhaltiges Gemüse enthält neben Mikronährstoffen auch viel Beta-Carotin. Dies regt unsere Körperpolizei – die weissen Blutkörperchen – an und hilft dem Körper so bei der Abwehr von Infektionen. Zitronen, Grapefruits, Orangen, Bananen und dunkle Früchte wie Heidelbeeren, Brombeeren und Johannisbeeren (Trübeli) sind besonders geeignet, Ihr Immunsystem zu stärken. Wenn sie nicht Saison haben, eignen sich auch tiefgefrorene Früchte wunderbar. Tiefkühlkost wird direkt nach der Ernte schockgefrostet und enthält somit sehr viele Mikronährstoffe. Auch mit Gewürzen tun Sie Ihrem Körper ganz viel Gutes: Ingwer, Zimt, Kümmel, Oregano und Cayennepeffer. Also greifen Sie zu bei den kräftigsten Lebensmitteln und kommen Sie gesund durch den Winter!

Andrea Heller
Ernährungsexpertin
www.andrea-heller.ch

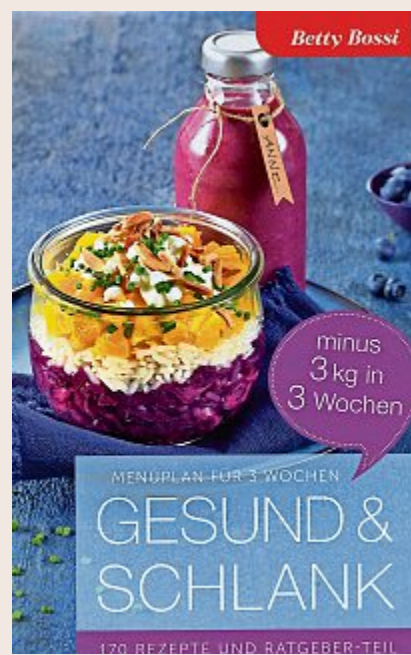
BUCHTIPP

Jeder Schritt, jeder Biss ein Hit



Luzern – einfach wandervoll
B. Losenegger, J. Fuchs / Werd Verlag
ISBN 3-85932-810-5 Fr. 39.80

Beim Stadtwandern in und um Luzern wird Urbanes und Natur zum Erlebnis. Das Buch «Luzern - einfach wandervoll» lässt uns die Stadt Luzern auf eine besondere Art entdecken. Der See, umschlungen von den majestätischen Bergen, die verführerischen Sehenswürdigkeiten für Gross und Klein und eine schier endlose Anzahl von Post-



GESUND & SCHLANK
Betty Bossi AG
ISBN 3-03815-098-5 Fr. 29.90

kartenmotiven – dieser einmalige Mix macht Luzern einzigartig und eine Städterwanderung zu einem echten «Lauf der Sinne» – sogar auch immer wieder für Einheimische. Das Buch ist gespickt mit pfiffigen Kommentaren und wertvollen Tipps zu lokaltypischen Restaurants und Hotels. Mit den pittoresken Gassen, dem romanti-

schen See oder den Naturkulissen kommt man von der Aussicht zur Einsicht «Rüüdig schön ischs do z'Lozärn».

Zu diesem Tipp ins neue Jahr passt auch das neueste Buch von Betty Bossi «Schlank & gesund» mit der Aussicht auf «minus 3 kg in 3 Wochen» mit Menüplan, 170 gluschtigen Rezepten und Ratgeber-Teil. Der Erfolg motiviert und wer davon beflügelt noch weitere Kilos verlieren möchte, sucht sich nach Lust und Laune Rezepte aus dem zweiten Teil des Buches aus. Es geht also nicht um eine Abmagerungs- sondern um eine «Genuss-Kur» zum Wohlfühlen unter dem Motto «Jeder Biss ein Hit»!

Walter Tschümperlin

Buchverlosung

Wir verlosen je 2 Exemplare der vorgestellten Bücher. Senden Sie eine Postkarte mit Absender und dem Stichwort «Wandervoll» an die Luzerner Rundschau, Postfach 3339, 6002 Luzern. Oder per E-Mail an sandra.scholz@luzerner-rundschau.ch. Teilnahmeschluss ist der 9. Februar 2017. Sie können angeben, welches Buch Sie gewinnen möchten. Die Bücher werden den verloschten Gewinnern zugestellt.

ANZEIGE

KV Luzern
Berufsakademie

«E rüüdigi Fasnacht 2017
ond noohär weder vel Erfolg
bim Karriere mache met üüs!»

Weiterbildung für Berufsleute
www.kvlu.ch