Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr

02. November 2022

Im Einklang zum Jahresausklang

Das Posthotel Achenkirch stärkt inneres Gleichgewicht

**Die eigene Mitte finden, Harmonie suchen und sich nach den Jahreszeiten richten sind Grundsätze der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Der Winter lädt demzufolge ein, inne zu halten, sich von Altlasten zu lösen und neu auszurichten. Das Posthotel Achenkirch im österreichischen Tirol ist darauf ausgerichtet, Gäste bei der Reise zum Ich zu unterstützen und stellt ein Team an ausgebildeten Experten zur Seite. Eine feste TCM- Ärztin, ein Shaolin-Meister und eine Bowen-Therapeutin sowie ein Versunkener Tempel, Yin-Yang-Pool und täglich wechselnde Gerichte der Ernährungslehre der Fünf Elemente verhelfen zu mehr Balance, Stressreduzierung und neuer Energie.**

Inmitten der wunderschönen Natur des Achensees gelegen, ist das Fünf-Sterne-Hotel nur für Erwachsene ein Ort zum Auftanken und mit sich wieder in Gleichklang zu kommen. Bei der **Bowen Therapy** sorgen sanfte rollende Bewegungen über Muskelgruppen für Entspannung und die Wiederherstellung des ursprünglichen Gleichgewichts auf innerer und äußerer Ebene. Als ganzheitlicher Wellnesscoach und qualifizierte Gesundheitskinesiologin unterstützt Bowen Therapeutin Sonja Fletcher-Barnes Gästen bei Allergien, Rückenbeschwerden, Verdauungsschwierigkeiten sowie Gelenk- und Atemproblemen.

Ganz individuell betrachtet werden die Bedürfnisse jedes Einzelnen bei Behandlungen der **TCM-Ärztin Hu Ji**. Die mehr als 2.000 Jahre alte Heilkunde stimuliert mittels Akupressur, Moxibustion und Massagen die Meridiane im Körper, löst Blockaden und lässt das Qi leichter fließen. Hu Ji teilt feinfühlig ihr umfangreiches Fachwissen in den Behandlungen und gibt wertvolle Empfehlungen für mehr Wohlbefinden. Ergänzend wirkt das tägliche TCM-Menü als Teil des umfassenden kulinarischen Angebots, für welches das Hotel kürzlich prämiert wurde.

Liang Shi Jie, ein **Shaolin-Meister** aus dem buddhistischen Kloster in der chinesischen Provinz Henan, betrachtet alles als Ganzheit. So auch den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Als Zen-Meister führt er in die Weisheiten der Zen-Philosophie mit einem Fokus auf dem Hier und Jetzt ein.Das Shaolin Kung Fu fordert die mentale Stärke, während beim Qi Gong und Tai Chi mit dem Meister die Energie ganz bewusst für mehr innere Harmonie gesteuert wird.

Ausreichend Raum, um ganzheitlich wieder bei sich anzukommen, finden Gäste in der Wellnessoase mit mehr als 7.000Quadratmetern. Im Versunkenen Tempel tauchen sie ab in die unterirdische Welt aus hochkonzentrierter Sole direkt aus dem Karwendelgebirge, in der Drachen-und Tempelsauna in den Dampf von indischem Sandstein und entspannen auf Wasserbetten im Raum der Stille. Ausgleich und mehr Energie verspricht warmes und kaltes Wasser des Yin-Yang Beckens sowie der Pfad des Wassers und der Zengarten. Kürzlich wurde das Hotel als eines der besten Wellnesshotels ausgezeichnet.

**Das Posthotel Achenkirch**

Das Posthotel Achenkirch lädt seine Gäste zu einer Reise zum Ich ein. Das Fünf-Sterne-Hotel nur für Erwachsene bietet viel Raum, um sich auszuprobieren und neu zu entdecken: Ob Lehrstunden mit dem Shaolin-Meister, das innere Gleichgewicht mithilfe der Ärztin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) zu fördern oder um beim umfassenden Sportangebot mit Tennis, Golf, Squash, Wandern und Radfahren wieder in die eigene Kraft kommen. Die Lipizzaner des Hauses, eine der größten privaten Zuchten Europas, stehen für Begegnungen mit dem Pferd bereit. Die großzügige Wasser- und Saunawelt bietet auf 7.000 Quadratmetern Rückzug und Entspannung. Kulinarisch verwöhnen tägliche TCM-Gerichte sowie Klassiker der Tiroler Küche mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft. [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)

Pressekontakt Posthotel Achenkirch

Theresa Kögler
uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-18, fax +49 89 7240292-19
e-mail: tk@liebl-pr.de