Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr

**6. November 2023**

Erwachsenenresort bietet Re:Age-Methode

Im Posthotel Achenkirch den Alterungsprozess verlangsamen

**Gäste des Posthotel Achenkirch am österreichischen Achensee haben ab sofort die Möglichkeit mit der neu angebotenen Re:Age-Methode den biologischen Alterungsprozess zu verlangsamen. Personal Trainer und Gesundheitsexperte des Fünf-Sterne-Hotels, Amel Mujkic, entwickelte die spezielle Trainingsmethodik für mehr Vitalität. Die Re:Age-Methode beruht auf einer individualisierten Kombination aus Bewegung, Ernährung, Lifestyle, sowie Biohacking. Mit letzterem soll das Optimum aus Körper und Geist herausgeholt werden.** **Das Bewegungs- und Krafttraining wird von Amel Mujkic für jeden Gast individuell entwickelt und soll zudem einseitige Bewegungsmuster ablegen. Zudem entsteht derzeit im Posthotel Achenkirch ein Biohacking Lab, das in Kombination mit weiteren Geräten den Prozess zusätzlich verlangsamen kann.**

Die Re:Age-Methode folgt der Philosophie „Weniger ist mehr - doch weniger muss dafür fordernd sein“. Zunächst evaluiert Amel das Fitnessniveau des Gastes und entwickelt daraufhin individuelle Trainingseinheiten. Dabei werden die Muskelgruppen optimal stimuliert, sodass im besten Fall nur ein Satz statt mehrerer Serien nötig ist. Die Bewegungen folgen bestimmten Techniken, um in minimaler Zeit maximalen Erfolg zu erzielen. Neben der Ernährung wie Intervallfasten, wird auch der Lifestyle aus Schlafhygiene und Lichttiming begutachtet und ein gezielter Einsatz von Supplements zur Stärkung der körpereigenen Biologie, Psyche und Geist beurteilt. Durch ein abgestimmtes Zusammenspiel der Parameter soll der biologische Alterungsprozess des Gastes verlangsamt und die Lebensqualität gesteigert werden.

„Efficiency is the key. Ist das Workout effizient, muss man nur wenig Zeit pro Woche für das Training aufwenden. So kann man auch mit einem vollen Terminkalender trotzdem konsequent bleiben“, erklärt Amel Mujkic. Die Trainings sind nach dem Hotelaufenthalt auch zuhause möglich, denn auf Wunsch erstellt der Personal Trainer einen Trainingsplan für die Gäste. Eine Einheit bei Amel Mujkic ist für 99 Euro im Posthotel Achenkirch buchbar.

**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 | Theresa Rasch  
uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-18 | -24, fax +49 89 7240292-19  
e-mail: [tk@liebl-pr.de](mailto:tk@liebl-pr.de) | [tr@liebl-pr.de](mailto:tr@liebl-pr.de)