**Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr**

**26. Februar 2024**

“Making Memories”

BALANCE BOOST by Cathy Hummels erstmalig im Posthotel Achenkirch

**Vom 25.04.2024 bis 28.04.2024 findet der BALANCE BOOST by Cathy Hummels zum ersten Mal im Posthotel Achenkirch am Tiroler Achensee in Österreich statt. Unter dem Motto „Making Memories“ kommen fünfzehn medienrelevante und reichweitenstarke Persönlichkeiten aus der Business- und Unterhaltungsbranche im Fünf-Sterne-Hotel zusammen, um gemeinsam Körper und Geist zu stärken. An allen Tagen wird außerdem bewusst auf weißen Zucker verzichtet. Cathy Hummels ernährt sich selbst seit Jahren – bedingt durch diverse Unverträglichkeiten – komplett zuckerfrei.** **Eines der Highlights bildet das zuckerfreie Gala-Dinner von Sternekoch Robin Pietsch und Posthotel Küchenchef Maurice Mehling in Kooperation mit Cathy.**

Beim BALANCE BOOST by Cathy Hummels 2024 dreht sich alles um das gesundheitliche Wohlbefinden von Körper und Geist. Mit Workouts, gesunder, zuckerfreier Ernährung, Achtsamkeit, Treatments und renommierten Partnern werden entspannte Tage voller Energie, Kraft, Bewusstsein und Lebensfreude geschaffen werden. Cathy Hummels und fünfzehn prominente Gäste aus dem Bereich TV, Sport und Lifestyle nehmen unter dem Motto „Making Memories“ am Event teil. So zählen Magdalena Brzeska, Janine Kunze, Imke Salander, und viele mehr zu den Balance Boost Teilnehmern. Zusätzlich führen geladene Speaker und Coaches durch das Programm mit unterschiedlichen sportlichen Aktivitäten und Vorträgen. Der Höhepunkt von BALANCE BOOST by Cathy Hummels findet am 27.04.2024 am Abend statt: Ein exklusives Gala-Dinner bietet Gästen und Partnern die Möglichkeit des gemeinsamen Netzwerkens.

Der Fokus ist die Stärkung und das Coaching von Körper und Geist für einen allgemeines Wohlbefinden – dafür ist das Posthotel Achenkirch der ideale Ort. Das Adults-only-Hotel steht dafür, ganzjährig seinen Gästen viel Raum zu bieten, um sich auszuprobieren, neu zu entdecken und ganzheitlich wieder die innere Mitte zu finden. Ob bei Lehrstunden mit dem Shaolin-Meister, im Dojo-Raum Yoga und Meditation praktizieren oder mit der neuen Re:Age Methode inklusive Biohacking-Lab den biologischen Alterungsprozesses verlangsamen – hier begeben sich Gäste auf eine ganz individuelle Reise zum Ich. Entspannung und Ruhe verspricht zudem die 7.000 Quadratmeter große Wasser- und Saunawelt mit Yin-Yang Pool und Versunkenem Tempel. Kulinarisch verwöhnen täglich TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) -Gerichte nach der Fünf-Elemente-Lehre sowie Klassiker der Tiroler Küche mit Produkten aus der eigenen Landwirtschaft.

**Über 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, ein Teil des größten privaten Lipizzanergestüts in Europa, 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 | -22, 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)