**Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr**

**13. Mai 2024**

Ein Event voll Fitness, Food & Fun

So waren die BALANCE BOOST-Days by Cathy Hummels im Posthotel Achenkirch

**Drei Tage lang drehte sich bei den BALANCE BOOST-Days by Cathy Hummels im Posthotel Achenkirch in Tirol, Österreich alles um Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden. Vom 25. bis 28. April 2024 kamen prominente Persönlichkeiten aus TV, Sport und Lifestyle wie Kevin Großkreutz, Nena Brockhaus und Christian Polanc zusammen, um das Bewusstsein für gesunde Ernährung und sportliche Herausforderungen im Rahmen von Workshops, Vorträgen und Workouts zu stärken. Den krönenden Abschluss bildete die Preisverleihung des Balance Booster 2024 am letzten Abend.**

Ein zuckerfreier Ernährungsansatz gepaart mit effektiven Workouts – das ist die Basis des neuen Balance Boost-Konzepts von Cathy Hummels. Bei der Premiere des Event-Konzepts im Fünf-Sterne-Hotel Posthotel Achenkirch Ende April profitierten die Teilnehmer neben dem Wohlfühlkosmos des Adults-Only-Hotels von einem abwechslungsreichen Programm: vom Experten-Vortrag von Paul Seelhorst über Darmgesundheit und die Wirkung von Mikroben über ein schweißtreibendes Dance-Workout mit LetsDance-Profi Christian Polanc bis hin zur Alpaka Wanderung durch die malerische Landschaft. Das Ziel: Die richtige Balance für Körper und Geist auch im Alltag zu finden. Das Wochenende endete mit der Preisverleihung des Balance Booster 2024 am Samstagabend. Mithilfe von Fitnesstrackern, die jeder Teilnehmer zu Beginn erhielt, konnten Punkte im Rahmen der einzelnen Aktivitäten gesammelt werden. Das Ergebnis: Der Fußballer Kevin Großkreutz performte insgesamt am besten und wurde zum Balance Booster 2024 gekürt.

In unmittelbarere Nähe zum Tiroler Achensee gelegen, erwies sich das Posthotel Achenkirch als idealer Ort, um das Wohlbefinden von Body & Mind in den Fokus zu rücken. Das Fünf-Sterne Haus bietet seinen Gästen ganzjährig viel Raum, um sich bei einer Reise zum Ich neu auszuprobieren und die innere Mitte zu finden. Von Lehrstunden mit dem Shaolin-Meister über Yoga und Meditation im Dojo-Raum bis hin zur Verlangsamung des biologischen Alterungsprozesses mithilfe der Re:Age Methode inklusive Biohacking-Lab: Neues auszuprobieren und zu entdecken ist im Posthotel Achenkirch ein Leichtes. Die 7.000 Quadratmeter große Wasser- und Saunawelt mit Yin-Yang-Pool und Versunkenem Tempel garantiert zusätzliche Entspannung und Ruhe. Ergänzend stehen kulinarisch täglich TCM(Traditionelle Chinesische Medizin)-Gerichte nach der Fünf-Elemente-Lehre wie auch das Beste der Alpenküche aus der eigenen Landwirtschaft zur Wahl.

**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 7240292-0, 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)