Pressemitteilung 🞍 uschi liebl pr

6. August 2024

**Neues Gesundheitsangebot mit Yoga und Vorträgen**

**Vitality Week: Keine Spur von Novemberblues im DAS EDELWEISS**

**Mehr Achtsamkeit, besseres Wohlbefinden und mehr Zeit für sich: Im Fünf-Sterne-Resort DAS EDELWEISS Salzburg Mountain Resort steht der graue November unter dem Motto „Fünf Tage nur für mich“ im Zeichen von innerer Harmonie. Die Gastfamilie Hettegger lädt vom 10. bis 14. November 2024 erstmals zur Vitality Week ein. Begleitet von Gesundheitsmanagerin und Mental Health Trainerin Johanna Bagowski, dürfen sich Teilnehmer auf Yoga und Meditation, Vorträge rund um Gesundheit und Ernährung sowie Entspannung im Spa freuen.**

„Mit der Vitality Week möchten wir unseren Gästen die Möglichkeit bieten, dem hektischen Alltag zu entfliehen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Unser sorgfältig zusammengestelltes Programm unterstützt unsere Gäste dabei, neue Energie für die hektischen Wochen vor Weihnachten zu tanken und sich rundum wohlzufühlen“, so Gastgeberin Karin Hettegger. Die Vitality Week vom 10. bis 14. November wird von Johanna Bagowski, einer erfahrenen und zertifizierten Yoga-Lehrerin mit über acht Jahren Erfahrung, geleitet. Als Gesundheitsmanagerin und Mental Trainerin bringt sie umfassendes Fachwissen und eine tiefgehende Expertise in den Bereichen Yoga, Gesundheit und Achtsamkeit mit.

Dank einer begrenzten Anzahl an Plätzen kann Johanna Bagowski eine persönliche, intensive und individuelle Betreuung garantieren.

Das Programm der Vitality Week umfasst:

* Täglicher Start mit Matcha: Die Gäste beginnen ihren Tag mit einer Tasse hochwertigen Matcha, der den Stoffwechsel anregt und die Konzentration fördert.
* Ayurvedisch orientierte Ernährung: Die ausgewogene und gesunde Ernährung, inspiriert von der ayurvedischen Küche, bietet Gerichte wie Kitcheri, die den Körper mit essentiellen Nährstoffen versorgen und das Wohlbefinden steigern.
* Yoga- und Meditationseinheiten: Zwei tägliche Einheiten, die sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene geeignet sind, fördern die körperliche Fitness und geistige Klarheit.
* Fachvorträge: Insgesamt drei Vorträge rund um die Themen Gesundheit, Yogaphilosophie und Ernährung, wie zum Beispiel „Ernährung: Ayurveda im Alltag“ oder „Darmgesundheit“ bieten wertvolle Einblicke und praktisches Wissen zur Unterstützung eines gesunden Lebensstils.
* Freizeit und Erholung: Ausreichend Zeit für entspannende Saunagänge, erholsame Spaziergänge in der malerischen Natur der Salzburger Alpen und die Nutzung der luxuriösen Annehmlichkeiten des Resorts.
* Umfassende EDELWEISS Inklusivleistungen: Die Gäste kommen in den Genuss aller Annehmlichkeiten des Resorts, darunter der exklusive Zugang zum 7.000 Quadratmeter großen Spa mit getrennten Bereichen für Erwachsene und Familien, kulinarische Highlights und erstklassiger Service durch die Gastfamilie Hettegger.

Der Paketpreis startet bei 1.080 Euro pro Person und inkludiert vier Übernachtungen, ein gesundes Frühstück sowie einen kleinen Mittagssnack und das Abendessen an allen Tagen sowie die Teilnahme am Programm.

Nähere Informationen finden sich unter [www.edelweiss-grossarl.com](http://www.edelweiss-grossarl.com).

Über DAS EDELWEISS Salzburg Mountain Resort

Am Fuße der Bergwelt im österreichischen Großarltal gelegen, ist DAS EDELWEISS Salzburg Mountain Resort der ideale Rückzugsort für Aktive, Erholungssuchende und Genießer. Mit viel Herzlichkeit und Engagement führt die Gastgeberfamilie Hettegger das Fünf-Sterne-Family-Luxusresort bereits in dritter Generation und sorgt täglich für eine persönliche und gemütliche Atmosphäre im gesamten Haus. 2019 legte die Gastfamilie einen Meilenstein mit der Erweiterung um einen modernen Neubau mit neuen Suiten und dem 7.000 Quadratmeter großen EDELWEISS Mountain Spa mit Indoor-Aquapark, zwei Außenpools, verschiedenen Saunen und separaten Bereichen für Familien und Erwachsene. Im Sommer 2023 wurden weitere Bereiche umfangreich umgebaut. Diese umfassten 17 neue Luxussuiten, ein komplett renoviertes Family Spa sowie einen neu gestalteten und vergrößerten Kinder- und Jugendbereich. Kulinarisch weiß das Resort mit seiner Hauben-prämierten Hotelküche in verschiedenen Stuben und Restaurants zu verwöhnen. Weitere Genussmomente versprechen das Steak-Restaurant Sirloin, die schmackhaften Sushi-Kreationen, die thailändisch-japanische Fusionsküche sowie der Marktplatz. Wein-Connaisseurs kommen in der Weinbar Kork & Gloria mit edlen Tropfen auf ihre Kosten. Weitere Informationen unter [www.edelweiss-grossarl.com](http://www.edelweiss-grossarl.com).

Pressekontakt DAS EDELWEISS Salzburg Mountain Resort
Christin Neuwirt
uschi liebl pr, emil-geis-str. 1, 81379 münchen

tel. +49 89 7240292-17, fax +49 89 7240292-19
mail: cn@liebl-pr.de