



HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu

Dancing Hormones - HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu widmet sich der Gesundheit von Frauen in den Wechseljahren

Irgendwann beginnt der weibliche Körper, andere Töne anzuschlagen. Der Schlaf verändert sich, die Stimmung schwankt, das Energielevel folgt neuen und bisher unbekanntem Rhythmen. Die Wechseljahre markieren einen tiefgreifenden Übergang im Leben einer Frau. In dieser Phase geraten Körper, Geist und Emotionen gleichermaßen in Bewegung. Viele Frauen suchen dann nach Orientierung und Möglichkeiten, diesen Wandel nicht nur zu verstehen, sondern aktiv zu gestalten. Das HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu begleitet sie dabei.

Das familiengeführte Wellnesshotel auf 1.044 Höhenmetern im Oberallgäu steht seit jeher für ganzheitliches Wohlbefinden. Mit seinem Konzept HolisticLife verbindet es ayurvedisches Wissen, Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit zu einem stimmigen Gesamterlebnis. Gerade in den Wechseljahren entfaltet dieser Ansatz besondere Wirkung. Die Ayurveda-Tradition kennt die hormonellen Veränderungen dieser Lebensphase seit Jahrtausenden und bietet konkrete Möglichkeiten, den Körper zu unterstützen.

Im Mittelpunkt steht die Verbindung von persönlicher Begleitung und gemeinschaftlichem Erleben. Eine Pulsdiagnose mit Hormonanalyse im Einzelcoaching ermöglicht ein tieferes Verständnis der eigenen körperlichen Prozesse. Ergänzend dazu vermittelt ein Vortrag von Ayurveda-Expertin Sonja im Rahmen des „Ayurveda Monday“ fundiertes Wissen. Ein Gewürzworkshop zeigt, wie sich eine hormonsensible Ernährung im Alltag umsetzen lässt. Gleichzeitig entsteht in der Gruppe ein geschützter Raum für Austausch. Die klare Bergluft des Allgäus unterstützt diesen Prozess und schafft eine Atmosphäre, in der die Wechseljahre neu eingeordnet werden können - als Aufbruch, nicht als Einbruch.

Mit dem Retreat-Paket „Dancing Hormones“, das seit April 2026 ganzjährig buchbar ist, richtet sich das HUBERTUS Mountain Refugio gezielt an Frauen in dieser Lebensphase. Drei Übernachtungen mit Anreise am Sonntag beinhalten den Ayurveda Monday, einen Vortrag im Rahmen des Aktivprogramms, eine Pulsdiagnose mit Hormonanalyse im Einzelcoaching, einen Gewürzworkshop in der Gruppe sowie eine ayurvedische Behandlung. Darüber hinaus umfasst das Angebot die Teilnahme am Aktivprogramm mit Yoga, Wanderungen und Workshops. Auf dem Zimmer sorgen Zirbenkissen und Zirbenwürfel für erholsamen Schlaf. Eine Goodie Bag mit Frauenwohl-Spray von Primavera, dem Sennentee „Im Wechsel“ sowie einem Journaling-Notizbuch ergänzt den Aufenthalt. Das Paket ist ab 994 Euro pro Person buchbar.

Weitere Informationen unter www.hotel-hubertus.de.

Über das HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu

Eingebettet in einem Hochtal im Oberallgäu auf 1.044 Höhenmetern in Balderschwang liegt das HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu, engagiert geführt von der Gastgeberfamilie Traubel. In 66 Zimmern und Suiten mit Allgäuer Tradition im modernen Design finden Gäste fernab des Alltags ein entspanntes Zuhause auf Zeit. Schritt für Schritt werden derzeit alle Zimmer im Rahmen eines kreativen Upcyclings neugestaltet - bis Juli 2026 präsentiert sich das gesamte Refugio im überarbeiteten Design. Dabei entstehen aus bestehenden Altmaterialien individuelle Designobjekte, die die Geschichte des Hauses weitertragen und gleichzeitig neue Akzente setzen. Das ganzheitliche Konzept HolisticLife lädt Erholungssuchende zu einem langanhaltenden Wohlfühlerlebnis ein, ganz nach dem Motto „Raufkommen. Zum Runterkommen“. Highlights des Mountain Spring Spa sind der Infinity-Pool mit Panoramablick, der alpine Zen-Garten mit japanischem Onsen und der NaturBadeSee. Kulinarisch überzeugt die Mountain Experience ganz im Sinne der Slow Food®-Bewegung mit regionalen Produkten und einer schonenden Zubereitung mit natürlichen Aromen.

München/Balderschwang, 18. Mai 2026

Für weitere Presseinformationen:

Bettina Siller/Ann-Kathrin Spenkuch
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstrasse 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
T +49(0)89/189478-87
siller@strombergerpr.de
strombergerpr.de

Isabel Hirt
HUBERTUS Mountain Refugio Allgäu
Dorf 5
87538 Balderschwang im Allgäu
T +49(0)8328/9200
isabel.hirt@hotel-hubertus.de
hotel-hubertus.de