

KRALLERHOF

Beter leven, langer leven

Women of Longevity Retreat in de bergen van Oostenrijk -
Hotel Krallerhof nodigt uit voor ontspanning in Leogang voor holistisch
welzijn

München/Leogang, 17 september 2024

Gezondheid in de schijnwerpers: van 10 tot 14 november organiseert Hotel Krallerhof in Leogang, in het Salzburgerland, voor het eerst het Women of Longevity Retreat. Dit vijfdaagse evenement is bedoeld voor vrouwen die hun lichamelijke en geestelijke balans naar een hoger niveau willen tillen en hun levensstijl houdbaar willen verbeteren. Onder de deskundige leiding van onder andere Dr. Kati Ernst en Kristine Zeller, de oprichters van het Female Empowerment bedrijf "ooia" en hosts van de podcast "Lifestyle of Longevity", krijgen de deelnemers diepgaande inzichten in het thema levensduur verhogen en waardevolle inspiratie voor een gebalanceerd leven. Sinds mei 2024 biedt het vijfsterrenhotel met het eigen programma Regeneration & Longevity by Krallerhof al een uitgebreide gezondheidsfilosofie. Dit is gebaseerd op de nieuwste wetenschappelijke inzichten op het gebied van vitaliteit, gericht op het verbeteren van de levenskwaliteit en het bevorderen van langdurig welzijn. Het programma omvat onder andere roodlicht- en cryotherapie, evenals IHHT zuurstoftherapie. Dit wordt aangevuld met yoga- en meditatiesessies die zijn ontworpen om een innerlijke balans te creëren. De iconische spa ATMOSPHERE by Krallerhof biedt daarnaast de ideale omgeving voor ontspanning en ondersteunt bij het in evenwicht brengen van lichaam en geest. Het **Women of Longevity Retreat** loopt van zondag tot donderdag, omvat vier overnachtingen inclusief Krallerhof-culinair menu, de diverse programmaonderdelen en kost vanaf 3.500 euro per persoon. Duits is de voertaal. Meer informatie is te vinden op <https://www.krallerhof.com/de/neu-regeneration-longevity/women-of-longevity-retreat>.

Het retreat richt zich op de zes pijlers van langdurig welzijn: kracht en flexibiliteit, voeding, immuunsysteem, slaap, gezonde darmflora en emotionele balans. De vijf dagen zijn volledig gewijd aan deze thema's, met een zorgvuldig samengesteld programma dat inspireert en ontspanning garandeert.

.../2



Op de eerste dag ligt de focus op mentale kracht - mindset en ademhaling. De ochtend begint met een zachte Hatha-yogasessie. In een daaropvolgende workshop leren de deelnemers technieken voor zelfregulatie en stressbeheersing, die hun mentale kracht duurzaam versterken. Een intensieve ademhalingsoefening onder begeleiding van een ademhalingsexpert, die de Wim Hof methode hanteert. Dit zorgt voor een diepe, bewuste verbinding met de ademhaling, voordat de dag wordt afgesloten met een helende klankreis. De tweede dag staat in het teken van de Longevity Lifestyle, met speciale aandacht voor voeding en beweging. Na een ademhalingsronde in de ochtend en een verfrissende duik in het meer, leren de deelnemers hoe ze gezonde gewoonten in hun dagelijks leven kunnen integreren om hun vitaliteit op lange termijn te versterken. Door gerichte lichaamsbeweging en praktische voedingstips ontdekken deelnemers hoe ze hun levensstijl op natuurlijke wijze kunnen optimaliseren. Op de derde dag draait alles om rust en slaap, met een rustige start door ontspannende yoga-oefeningen, gevolgd door een workshop waarin effectieve herstelstrategieën voor een goede nachtrust worden gedeeld. De laatste dag staat in het teken van de gezondheid van de darm en het belang van het microbiom. Een expert leidt de deelnemers door dit essentiële aspect van gezondheid en creëert ruimte voor uitwisseling en reflectie. Elk van deze thematische speerpunten volgt een gebalanceerd ritme van kennis, praktijk en ontspanning, met als doel individuele strategieën te ontwikkelen voor een gezond en vervullend leven op lange termijn. Het **Women of Longevity Retreat in Krallerhof** biedt een waardevolle kans om deze zes pijlers van longevity te ervaren in een luxe en ontspannende omgeving te integreren in het dagelijks leven.

Hotel Krallerhof - Avant-garde sinds 1956

Het vijfsterrenhotel Krallerhof in Leogang, Salzburgerland, staat bekend als een van de meest gerenommeerde hotels in Oostenrijk door de behoefte om te innoveren, toekomstgericht te ondernemen en de kracht van vernieuwing. De familie Altenberger leidt het hotel al vier generaties lang met toewijding. Gasten kunnen genieten van 124 elegante kamers en suites, een restaurant met terras en de bekroonde hotelbar "Glocke.Die Bar". Daarnaast zijn er in het hele hotel bijna 500 kunstwerken van gerenommeerde Oostenrijkse en internationale kunstenaars te bewonderen. Het familievriendelijke *REFUGIUM* biedt sauna's, stoombaden, een binnen- en buitenzwembad en behandelkamers voor schoonheids- en spabehandelingen. Sinds april 2023 is de iconische spa *ATMOSPHERE by Krallerhof - Adults Only* geopend, met een 5.500 m² grote natuurlijke zwembad, een ingebouwde whirlpool en een 50 meter infinity-pool, evenals talrijke sauna's, een Blauwe Grot als energetisch centrum en een yogaruimte. De lounges met uitzicht op de bergen zijn speciaal ingericht voor mensen die last hebben van allergieën, en het café aan het meer met openslaande gevel nodigt uit tot ontspanning. *ATMOSPHERE* is ontworpen door sterarchitect Hadi Teherani. Dankzij de directe ligging aan de Steinbergbahn biedt Krallerhof het hele jaar door ontspanning en een breed scala aan activiteiten: wandelen, fietsen, bergtochten of golfen in de zomer - skiën, snowboarden, langlaufen en sleeën in de winter. De KrallerAlm naast het hotel, evenals het AsitzBräu en de AlteSchmiede op de Asitz, bieden culinaire afwisseling, ook voor niet-hotelgasten. Meer informatie is te vinden op www.krallerhof.com.

Voor meer persinformatie:

Lotte Hill-Bolscher
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München, Duitsland
T +49(0)89/189478-76
hill-bolscher@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de/nl

Magdalena Mandl
Hotel Krallerhof
Rain 6
5771 Leogang, Oostenrijk
T +43 6583 8246 - 613
magdalena@krallerhof.com
www.krallerhof.com