

KRALLERHOF

Besser leben, länger leben

Hotel Krallerhof lädt zum Women of Longevity Retreat ein - Exklusive Auszeit in Leogang für ganzheitliches Wohlbefinden

Gesundheit im Fokus: Vom 10. bis 14. November veranstaltet das Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land erstmals das Women of Longevity Retreat. Das fünftägige Event richtet sich an Frauen, die ihr körperliches und seelisches Gleichgewicht auf ein neues Level bringen und ihren Lebensstil nachhaltig verbessern möchten. Unter der fachkundigen Leitung von unter anderem Dr. Kati Ernst und Kristine Zeller, den Gründerinnen der Female Empowerment Company „ooia“ und Hosts des Podcasts „Lifestyle of Longevity“ erhalten die Teilnehmerinnen tiefe Einblicke in das Thema Langlebigkeit und wertvolle Impulse für ein ausgeglichenes Leben. Seit Mai 2024 bietet das Fünf-Sterne-Hotel mit dem eigenen Programm Regeneration & Longevity by Krallerhof bereits eine umfassende Gesundheitsphilosophie, die auf den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen im Bereich der Vitalität basieren und darauf abzielen, die Lebensqualität zu steigern und Wohlbefinden langfristig zu fördern. Das Programm umfasst unter anderem Rotlicht- und Kältetherapie, sowie IHHT-Höhentraining. Ergänzt wird dies durch gezielte Yoga- und Meditationssitzungen, die darauf ausgerichtet sind, innere Balance zu schaffen. Der ikonische Spa-Bereich ATMOSPHERE by Krallerhof bietet zusätzlich den idealen Rahmen für eine tiefe Entspannung und unterstützt dabei, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Das Women of Longevity Retreat geht von Sonntag bis Donnerstag, umfasst vier Übernachtungen inklusive Krallerhof Kulinarik, vielen Programmpunkten und kostet ab 3.500 Euro pro Person. Weitere Informationen finden sich unter <https://www.krallerhof.com/de/neu-regeneration-longevity/women-of-longevity-retreat>.

Im Zentrum des Retreats stehen die sechs Säulen der Langlebigkeit: Kraft und Beweglichkeit, Ernährung, Immunsystem, Schlaf, Darmgesundheit und emotionale Balance. Alle fünf Tage widmen sich diesen Themen mit einem durchdachten Ablauf, der Inspiration und Erholung vereint.

.../2



So liegt am ersten Tag der Schwerpunkt auf Mentaler Stärke - Mindset und Atem. Der Morgen beginnt mit einer sanften Hatha-Yoga-Session. In einem anschließenden Workshop lernen die Teilnehmerinnen Techniken zur Selbstregulation und Stressbewältigung, die ihre mentale Stärke nachhaltig fördern. Eine intensive Atemsession unter Anleitung eines WIM HOF-Atem-Experten bringt eine tiefe, bewusste Verbindung mit dem Atem, bevor der Abend mit einer heilsamen Klangreise ausklingt. Der zweite Programmtag steht ganz im Zeichen des Longevity-Lifestyles, mit besonderem Fokus auf Ernährung und Bewegung. Nach einer morgendlichen Atemrunde und einem erfrischenden Bad im See erfahren die Teilnehmerinnen, wie sich gesunde Gewohnheiten im Alltag verankern lassen, um die Vitalität langfristig zu stärken. Durch gezielte körperliche Aktivität und praktische Ernährungstipps lernen sie, ihren Lebensstil auf natürliche Weise zu optimieren. Ebenso bedeutend im Rahmen des Retreats ist der Bereich Erholung und Schlaf am dritten Tag, bei dem ein sanfter Start mit entspannenden Yoga-Übungen den Rahmen für einen Workshop bildet, bei dem effektive Erholungsstrategien für einen guten Schlaf vermittelt werden. Der letzte Tag widmet sich der Darmgesundheit und der Bedeutung des Mikrobioms. Eine Expertin führt die Teilnehmerinnen durch diesen wesentlichen Aspekt der Gesundheit und ermöglicht Raum für Austausch und Reflexion. Jeder dieser Themenschwerpunkte folgt einem ausgewogenen Rhythmus aus Wissen, Praxis und Entspannung und zielt darauf ab, individuelle Strategien zu vermitteln, um ein gesundes und erfülltes Leben langfristig zu gestalten. Das Women of Longevity Retreat im Krallerhof bietet eine wertvolle Gelegenheit, diese sechs Säulen der Langlebigkeit in einem luxuriösen und erholsamen Umfeld zu erleben und nachhaltig in den Alltag zu integrieren.

Hotel Krallerhof - Avantgarde seit 1956

Das Fünf-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land zeichnet sich als eines der renommiertesten Häuser Österreichs durch Mut zur Innovation, Leidenschaft für die Zukunft und Kraft des Neuen aus. Bereits in vierter Generation lenkt die Gastgeberfamilie Altenberger mit Leidenschaft die Geschicke des Hauses. Die Gäste erwartet neben 124 eleganten Zimmern und Suiten ein Restaurant mit Terrasse und die prämierte Hotelbar Glocke. Die Bar. Weiterhin sind im gesamten Haus fast 500 Kunstwerke von renommierten österreichischen und internationalen Künstlern zu bewundern. Das familienfreundliche REFUGIUM lockt mit Saunen, Dampfbädern, einem Indoor- und Outdoorpool sowie Behandlungsräumen für Beauty- und Körperbehandlungen. Neu seit April 2023 ist das ikonische Spa ATMOSPHERE by Krallerhof - Adults Only - mit einem 5.500 Quadratmeter großen Natur-Badesee, einem darin eingebetteten Whirlpool und dem 50 Meter Infinity-Pool, sowie zahlreichen Saunen, einer Blauen Grotte als energetisches Zentrum und einem Yogaraum. Der Ruheraum mit Blick auf die Berge ist speziell für Allergiker geeignet und das Café am See mit der versenkbaren Fassade lädt zum Entspannen ein. Gestaltet wurde ATMOSPHERE von Star-Architekt Hadi Teherani. Dank der direkten Lage an der Steinbergbahn bietet der Krallerhof seinen Gästen ganzjährig Erholung und vielfältige Aktivitäten: Wandern, Biken, Bergtouren oder Golfen im Sommer - Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, Rodeln im Winter. Die KrallerAlm neben dem Hotel sowie das AsitzBräu und die Alte Schmiede am Asitz bieten kulinarische Abwechslung nicht nur für Krallerhof-Gäste. Mehr dazu unter www.krallerhof.com.

Für weitere Informationen:

Victoria Kraft/Carmen Stromberger
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
T +49(0)89/189478-74
kraft@strombergerpr.de
www.strombergerpr.de

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