

Abschalten, Ausruhen und Auftanken im Berghaus Schröcken, Österreich

## **Bergurlaub für Körper und Geist**

### **Kurz & knapp**

- Geheimtipp für Erholungssuchende: Wohlfühloase Berghaus Schröcken
- Drei Pauschalen zu Yoga, Superfood, Resilienz & Co.



**Wer kennt das nicht? Der Alltag hat uns fest im Griff, die Arbeit stapelt sich auf dem Schreibtisch und ein Gefühl der Überforderung macht sich breit. Einfach mal raus aus dem Hamsterrad und rein in die Berge, wo die frische Luft, die Landschaft und der Blick von oben die Seele stärken und einfach glücklich machen. Noch dazu fördert Bewegung am Berg Fitness und nachhaltige Erholung. Mit dem im Juli 2022 neu eröffneten Berghaus Schröcken**

**bereichert Gastgeberfamilie Schwarzmann die örtlichen Wanderhotels. Der lässige Treffpunkt bietet seinen entspannungssuchende Gästen neben komfortablen und modern ausgestatteten Apartments ein reichhaltiges Frühstücksbuffet mit Power-Food aus der Region - Langschläfer bekommen dort bis 12 Uhr Kaffee, Müsli und Croissants. Bei den speziellen Fitwander- und Wohlfühlprogrammen liegt ein besonderes Augenmerk auf Ruhe und Regeneration. Das schöne Ambiente lädt zum Lesen oder Relaxen am Pool, im Liegestuhl oder auf dem privaten Balkon ein. Zudem ist das Vier-Sterne-Basecamp idealer Ausgangspunkt für leichte bis anspruchsvolle Wanderungen mit Tipps oder Begleitung vom hauseigenen Wanderführer. Preisbeispiel: Angebot Faule Tage inklusive zwei Übernachtungen im Studio Bergfreund, Wellnessbereich mit Infinity-Pool, Sauna und Dampfbad kostet 150 Euro pro Person (verfügbar von 11. Mai bis 14. Juli und 10. September bis 5. November 2023). [www.berghaus-schroecken.at](http://www.berghaus-schroecken.at)**

*Foto (download): Der Blick vom Berghaus Schröcken/Vorarlberg in Österreich auf den Hochberg wirkt besonders entspannend. In der Region zwischen Bregenzerwald und Arlberg kommen Gäste zur Ruhe und Erholung. © Berghaus Schröcken*

**Superfood Schnittlauch und Sonnengruß**

Gesünder essen, mehr Sport treiben, den Körper in Form bringen – feste Vorsätze klappen im Alltag häufig nicht. Im Berghaus Schröcken finden Gäste gleich zwei Pauschalen, die ihnen helfen, ihre Ziele in die Tat umzusetzen. Bei den Kräutertagen von 1. bis 4. Juni sowie von 8. bis 11. Juni 2023 dreht sich alles um das Superfood Schnittlauch. Denn wer hätte gedacht, dass hinter dem unscheinbaren Kraut so viel Power steckt? Bei Workshops und einer Kräuterwanderung lernen Berghaus-Gäste alles über das intensivgrüne Würzkraut und dessen Einsatzmöglichkeiten in der heimischen Küche. An zwei weiteren Tagen erfahren die Teilnehmer Wissenswertes über die Konservierung von Pflanzenkräften sowie die Wirkung und Anwendung von Blütenessenzen. Drei Nächte im Studio Bergfreund inklusive Power-Frühstück, Abendessen, Kräuterwanderung, drei Workshops und Nutzung des Wellnessbereichs kosten 460 Euro pro Person bei Doppelbelegung. Für alle, die sich nicht nur ernährungstechnisch, sondern auch körperlich fit machen wollen, gibt es die Auszeit für mich unter Anleitung von Coach Birgit Haglmüller: Bei morgendlichen Yogastunden und leichten Wanderungen tanken Erholungssuchende frische Energie und können bei der abendlichen Meditation entspannen. Auch die Ernährung kommt nicht zu kurz, denn mit basischer Vollverpflegung und einem individuellen Ernährungscoaching fühlen sich Gäste fit und vital. Buchbar ist die Pauschale über sieben Nächte im Studio Bergfreund inklusive drei Koch- und Ernährungs-Workshops, drei leichten Wanderungen, Waldbaden, Sauna, Dampfbad und Outdoor-Pool für 1.195 Euro pro Person bei Doppelbelegung.



### **Stress ade**

Inmitten der Berglandschaft, die das Berghaus Schröcken umgibt, können Gäste den Alltagsstress ablegen und die Seele baumeln lassen. Doch wie können sie diese Muße auch langfristig in ihr Leben integrieren? Beim fünftägigen Retreat Stressbewältigung unter fachkundiger Anleitung von Coach Sue Fengler lernen die Teilnehmer effektive Methoden, um im Alltag besser mit Stress umzugehen und sich einfacher zu entspannen.

Wanderungen, Workshops, morgendliche Atemübungen und abendliche Meditationen sowie eine basenreiche Vollverpflegung unterstützen die Teilnehmer auf ihrer Reise zur inneren Ruhe. Mit einem Workbook und individuellem Coaching sorgt die Pauschale dafür, dass die Gäste auch nach dem Aufenthalt vom Gelernten profitieren. Das Retreat findet von 13. bis 17. September 2023 statt und ist ab 890 Euro pro Person buchbar.

*Foto (download): Wanderungen gehören beim Berghaus Schröcken zwischen Bregenzerwald und Vorarlberg zu jedem Retreat. Damit Dosis und Tempo stimmen, werden die Touren vom hauseigenen Wanderführer-Team auf die Gäste abgestimmt. Bildnachweis: Bregenzerwald Tourismus/Alex Kaiser*

---

## **Pressekontakt**

**Ariane Husung**  
+49 8807 21490-16

**AHM Kommunikation**  
Lachener Straße 4

ariane.husung@hermann-meier.de

**Natalie Schneider**

+49 8807 21490-17

natalie.schneider@hermann-meier.de

D-86911 Diessen am Ammersee

+49 8807 21490-0

info@hermann-meier.de

www.hermann-meier.de