

## **Fernöstliche Traditionen im Tirol erlernen**

Achenkirch (A) , im Juni 2014. - **Das Posthotel Achenkirch bietet seinen Gästen exklusive Einblicke in jahrtausendalte chinesische Traditionen. Dafür sorgt unter anderem ein Shaolin-Meister, der die Gäste in die Technik von Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Shaolin Meditation einführt.**

Im Prinzip wissen wir es alle: Ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Körper, Geist und Seele erreicht man kaum im dynamischen Berufsalltag. Dafür muss man sich Zeit nehmen – und sich dessen auch bewusst sein. Zeit ist in unserer Gesellschaft allerdings ein rares Gut. Schliesslich soll heute auch die Entspannung möglichst „effizient“ erfolgen. So fällt es uns immer schwieriger, sich bewusst dem Moment hinzugeben, ohne bereits den nächsten Termin im Hinterkopf zu haben. Klar ist: Diese Erkenntnis ist nicht neu, aber kaum wo können interessierte Gäste nachhaltig so viel für ihre körperliche und geistige Entspannung tun, als im Posthotel Achenkirch. Wer schon einmal hier zu Besuch war, weiss: Die überaus herzliche Ausstrahlung des Posthotels, die Liebe zum Detail in allen Bereichen, gepaart mit der beeindruckenden Natur der Region lassen einen richtig entspannen. Dies ist das Wohlfühl-Ambiente, welches das Tirol und dieses Hotel im Speziellen so einzigartig macht. Als Gast führt das dazu, dass man automatisch ausgeglichener und offener wird – verglichen mit einem hektischen Umfeld. Diese Offenheit nutzt man dann am besten, um von einem regelmässig anwesenden Shaolin-Meister in die Technik von Tai Chi, Qi Gong, Kung Fu und Shaolin Meditation eingeführt zu werden. Dabei lernt man loszulassen, den Moment zu geniessen, die Natur und seine Umgebung intensiver wahrzunehmen und schliesslich auch sich selbst näher zu kommen. Macht man diese Erfahrungen erst einmal, kann man später auch den stressigen Alltag besser meistern, weil man weiss, wie sich die innere Ruhe über erlernte Techniken wieder einpendeln lässt.

Neben den vielen bestehenden USP's des Posthotels ermöglicht das 5-Sterne-Haus seinen Gästen mit den Angeboten fernöstlicher Kurse einen zusätzlichen Mehrwert.

### **Mögliche Vertiefungspunkte**

- **Pressereise mit Schwerpunkt fernöstlicher Lehre für Geist, Körper und Seele**



- **Portrait eines Shaolin-Meisters**
- **Angebot fernöstlicher Kurse (Sport, Meditation, Yoga etc.)**

Weitere Informationen finden Sie unter [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)

**Posthotel Achenkirch, A-6215 Achenkirch/Tirol**

Das Wohlfühlhotel am Achensee im Tirol verwöhnt seine Gäste während des ganzen Jahres mit seinem breitgefächerten Angebot aus den Bereichen Aktivsport, Wellness und Gastronomie. Die 150 Zimmer und Suiten im gediegenen Landhaustil bieten Wärme und Geborgenheit. Das 5-Sterne-Hotel ist bekannt für seinen hauseigenen ATRIUM-SPA, der mit 7000qm eine der grössten Wellnessanlagen Europas ist, wie auch für die grösste private Lipizzanerzucht im EU-Raum.