

postings

N°6 2020

PostHotel
ACHENKIRCH

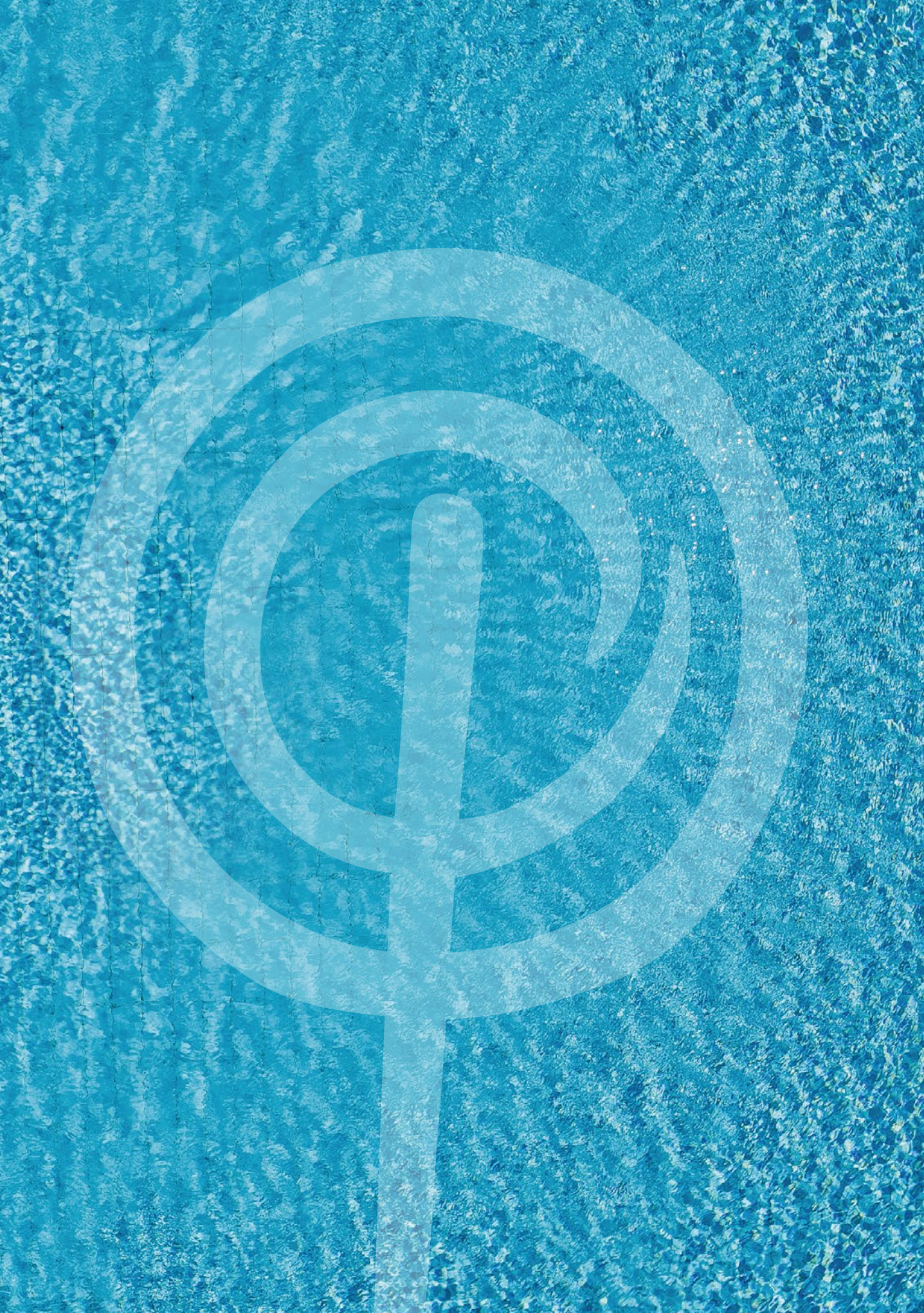
Wo die Reise beginnt



**Auf ein Rendezvous
mit Momenten des Glücks
und den Menschen dahinter.**

- 7 **Karl C. Reiters Gedankenreise.**
- 15 **Liang Shi Jie rät zum TIEFBLEIBEN.**
- 27 **Gustl und Fabian:
Unsere Genussmenschen.**
- 39 **Martin macht's vor:
Der Spielplatz für Erwachsene.**
- 45 **Der Sepp und sein kleiner Rabe.**





A man with a beard, wearing a white long-sleeved shirt and a dark vest, is seated at a wooden table in a restaurant. He is holding a glass of white wine and looking out a large window. The table is set with a dark bowl, a glass of water, and a glass of white wine. The background is softly blurred, showing the interior of the restaurant.

**GEMEINSAMER
GENUSS, OHNE ZU
BEREUEEN.**



Angebot zur Wiedereröffnung:

Mit Abstand ... Wiedersehen voller Freude

4 plus 1 = 5 Nächte

4 Nächte buchen und wir schenken Ihnen die 5. Nacht dazu.

Buchbar ab 18.06. - 06.07.2020, tägliche Anreise möglich

Nicht mit anderen Angeboten kombinierbar.

ab € **616,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.



Eine Gedankenreise.

**WIRD ES JE
WIEDER SO SEIN
WIE ZUVOR?**

Wie nutzen wir diese Chance?

Auf einmal saßen wir alle im gleichen Boot. Auf der Reise zu uns selbst. Ein Virus namens Corona zwang uns zum absoluten Stillstand, Nachdenken stand an der Tagesordnung. Über Momente, deren Wichtigkeit ab jetzt eine andere Bedeutung bekommen haben; über Stress, Angst und Loslassen. Unsere Zukunft war plötzlich abgelenkt. Wir hatten keine bis wenig Ahnung, nur das Gespür, dass es sich bedrohlich anzufühlen vermochte.

Hinter all den Szenarien begann sich eine neue Welt aufzubauen. Bald begriffen wir, dass sich unser Nachdenken zum Vordenken ändern darf, ja sogar muss. Diese Ausgabe unseres Postings soll Ihnen unser Hotel, aber vor allem die arbeitenden Menschen und VordenkerInnen dahinter ein klein wenig näher bringen. Mein Vater war schon 1982 ein Mensch mit visionären Gedanken. Als einer der ersten in Österreich etablierte er den Urlaubsstil „Wellness“ für unsere Gäste. „Dein ICH finden“ war damals schon ein Thema.

Nach all den Wochen des sozialen Verzichts wundern wir uns nun, dass dies in seltenen Fällen zur Vereinsamung führte. Bei vielen entstand eine Erleichterung, das Nachdenken und Festhalten an bestimmten Ritualen spürten wir nicht mehr als Verlust; wir sahen es als die Eröffnung neuer Möglichkeiten. Mir ging es dabei ebenso. Der Virus sorgte für soziale Distanz, um gleichzeitig eine neue Nähe zu bringen. Konflikte verloren an Stellenwert, deren Lösungen waren vorrangig. Das Vermissten der Höflichkeit in unserer Gesellschaft war auf einmal wieder im Steigen. Die Spieleabende mit meiner Familie waren eine wunderbare Erfahrung.

Ein Freund stellt mir die Frage, warum gerade jetzt ein Urlaub im Posthotel so wunderbar sein soll. Er meint es ernst. Ich gebe mir bewusst Zeit und antworte so: Über all die Wochen hatte ich immer wieder Kontakt mit

Gästen. Dabei durfte ich die Freude und den Willen Urlaub zu genießen spüren. Eine Gefühlsbeschreibung eines Gastes hat mir dabei besonders gefallen: „In dieser Zeit ist mir bewusst geworden, welche Kraft ein Raum für Erwachsene haben kann. Die Weite des Hotels, der Landschaft, die mit Abstand zukommende Bedienung. Ein Platz für Individualisten. Hier kann ich mich kennenlernen und ausprobieren.“ All diese Virus-Wochen offerierten auch gute Elemente. Die Bedeutung von Freiheit, das Spüren von Willkür, das Ausbleiben einer logischen Begründung und vieles mehr. In solchen Zeiten sind Gedanken wie „Was ist jetzt wirklich wichtig?“ oder „Was sind unsere Besonderheiten?“ stets präsent. Leben wir das auch? Ja, wir tun das. Wir nennen es die „Posthotelweise“.

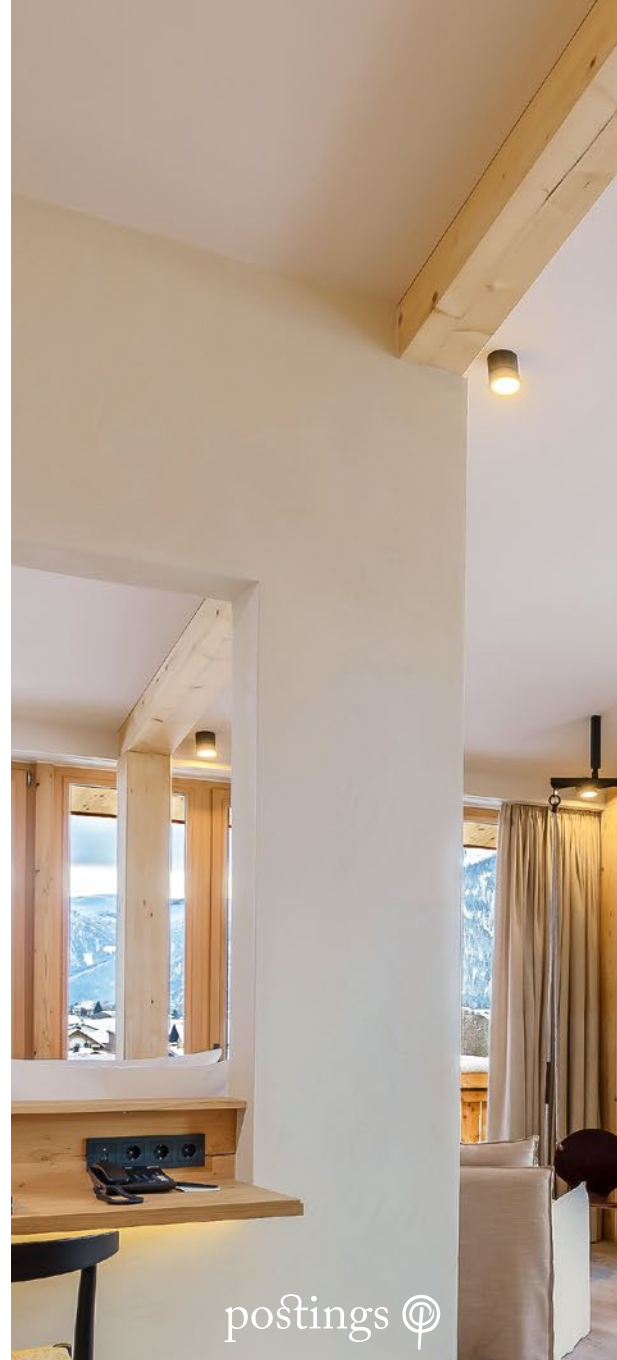
Es ist die Reduktion auf das Maximum, welches uns besonders macht. Gönnen Sie sich eine Runde Golf oder ein Erlebnis mit unseren Pferden. Schon mal Qi Gong ausprobiert? Das wäre eine Empfehlung von mir. Einen Hauch von Meer bieten unsere beiden Solebecken. Entschleunigung pur. Oder der besondere Schluck zu einem perfekten Abendessen. Gustl findet genau das Richtige in unserem Weinkeller. Da bin ich mir sicher.

Ich denke mir: Kann es sein, dass das Virus unser Leben verändert hat? Womöglich in die Richtung, in die wir es schon lange wollten und uns nicht getraut haben?

Die Lebendigkeit ist wieder in Mode, unser Refugium zur geführten Selbstverbesserung moderner denn je. Das Bedürfnis nach Ruhe ist kein Muss, es ist ein Wollen geworden. Die Reise zu sich selbst kann jetzt beginnen. Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Karl C. Reiter

Karl C. Reiter



postings ©

Kann es sein, dass es die Behaglichkeit ist, die einem träumerische Nächte beschert? Oder ist es der Stil, womöglich die Mischung aus altherwürdigen Gaststuben und perfekt funktionierenden Buffets, die einem noch mehr Appetit auf unbegrenzten Genuss machen? Womöglich sind es die harmonische Wellnesswelt sowie die Sportmöglichkeiten, die sich nicht bloß auf den Fitnessraum beschränken?

SYNRGY BlueSky Outdoor-Training ist das Zauberwort. Dann wäre da noch die Boulderwand, die Bocciabahn und einiges, das Sie gerne selbst entdecken dürfen. Platz zum Austoben gibt es in jedem Fall genug. Trinken Sie in aller Ruhe Ihren Tee oder Kaffee, um in die zauberhafte Welt des Posthotels einzutauchen. Das Herz sagt ja, der Verstand sagt ja. Lassen Sie die Reise beginnen.



**EIN ORT
FÜR ERWACHSENE
AUF DER REISE
ZUM ICH.**



Echt dufte.

FÜR PRINZ*ESSINNEN.

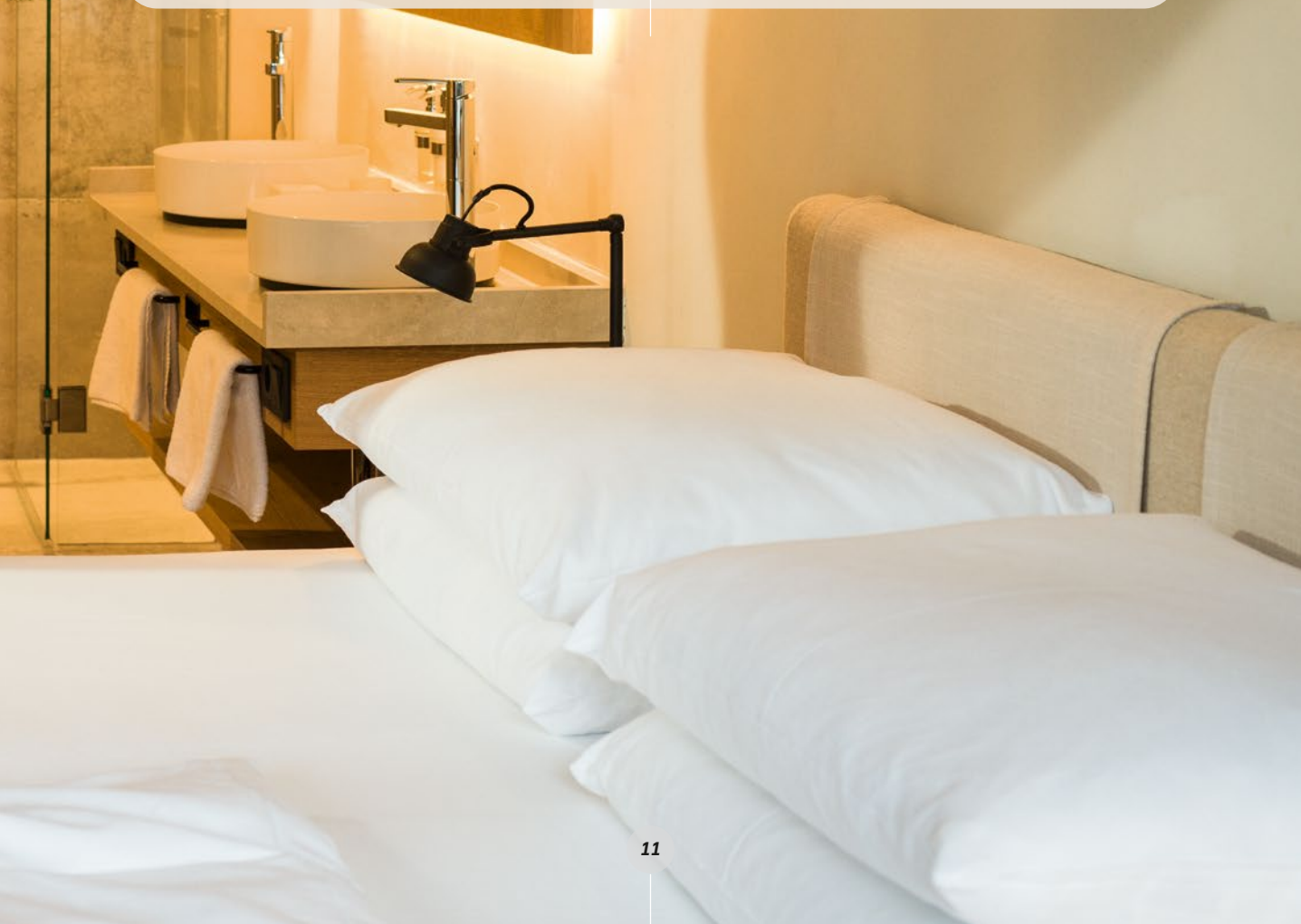
Bevor Sie in Ihrem Hotelzimmer im Posthotel ankommen, durchlief es bei Petra, unserer Hausdame, einem Wohlfühlcheck, wie sie das liebevoll nennt. Beim Betreten empfängt Sie unsere frische Achenseer Bergluft, fein kombiniert mit unserem Hausduft. Der erste Eindruck zählt, also wird Harmonie großgeschrieben, die Kissen präsentieren sich alle an ihrem Platz, die Vorhänge sind fein säuberlich gerichtet, alles in Reih und Glied. So mag es unsere Hausdame.

„Zuerst Platz nehmen, die frische Bergluft spüren, die Wände, die Ruhe, das wohlige Gefühl. Jetzt kann die Reise beginnen und die Koffer dürfen ausgepackt werden“, das ist der Ankommens-Tipp von Petra. Gut durchdachte Zimmer erkennt man an langen Ablageflächen, einer versteckten Minibar

und ihrer praktikablen Nutzung. „Ein Bett wird erst dann zum Traumbett, wenn die Bettwäsche einen richtig einpackt. Schließlich soll es Sie beherbergen, ein Partner für Ihren Urlaub sein“, spricht Petra aus voller Überzeugung. Fühlen Sie sich als Prinz*essin, wir werfen ein Auge auf Ihr Wohlbefinden.

Daunen lieben den aufgehenden Mond.

Feinste Daunen brauchen die richtige Pflege. Wir waschen nur bei aufgehendem Mond, danach kommt die Daune mit Tennisbällen in den Trockner, um dann anschließend an der frischen Luft getrocknet zu werden. Immer wieder aufschütteln. Das lässt die Daune richtig aufgehen und ewig jung bleiben.



SMITTEL SOLLEN EURE HEILMITTEL
SOLLEN EURE NAHRUNGSMITTEL SEIN."

RENDEZVOUS MIT TENZO & TCM.





postings ©

Auf den Spuren Chinas.

Gesunde Ernährung ist das eine, Genuss das andere? Die Fünf-Elemente-Kulinarik im Restaurant Tenzo verbindet beides. Beruhend auf jahrtausendealtem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin sorgt sie gleichermaßen für geschmackliche Vollendung wie für ganzheitliches Wohlbefinden.

2.000 Jahre bewährt.

Sich gesund, lebensfroh und entspannt zu fühlen, hängt mitunter wesentlich von der Ernährungsweise ab. Diesen Leitgedanken vertritt auch die Traditionelle Chinesische

Medizin, die den Fluss der Lebensenergie Qi anregen und die Selbstheilungskräfte des Körpers stimulieren soll. Bei der Fünf-Elemente-Küche im Tenzo trifft fernöstliche Heilkunde auf bodenständige, alpine Kulinarik. Vegetarische und vegane Kompositionen sorgen für unbeschwerte Genussmomente, während ausgewählte Gerichte Yin und Yang in Einklang bringen. Die erlesenen Zutaten dafür stammen aus dem hauseigenen Kräutergarten und der nachhaltigen Bio-Landwirtschaft des Posthotels. Kräutertees mit harmonisierender Wirkung und von TCM-Ärzten komponierte Gewürzmischungen runden das gesunde Gesamtkonzept ab.

Ein leerer Kopf trägt sich leichter als ein schwerer.

Vor allem sich selbst mit innerer Ruhe zu begegnen, ist nicht einfach. Liang hat eine fünfjährige Ausbildung hinter sich, um uns mit Hingabe in die Entschleunigung zu führen. Er lehrt uns im Posthotel Kung Fu, Tai Chi und Qi Gong. Zwischendurch widmet er sich der Shaolin-Massage. Ein voller Terminkalender ist gut, trotzdem muss nicht immer alles schnell gehen. Eins nach dem anderen, Zeit für sich selbst. Das nennt er den Grundstock für unser Glück. „Dein Qi ist in dir. Durch Übungen kann jeder diese Energie verstärken. Es steht jedem von uns offen, das geht ganz unkompliziert, wenn man dazu bereit ist. Viele Blockaden werden missachtet. Diese zu lösen, ist meine Arbeit. Denk präventiv. Unsere Bewegungslehren sind ein wichtiger Bestandteil für ein langes, glückliches Dasein“, davon ist Liang überzeugt.

Der Unterschied zwischen Qi Gong, Kung Fu und Tai Chi von Li Auer.

- Qi Gong ist ein Überbegriff und umfasst alles, was mit Qi arbeitet, also die ganze TCM, alle Bewegungsformen, Meditation, Kalligraphie etc.. Qi Gong ist der Weg und die Kunst mit der eigenen Lebensenergie – dem Qi – umzugehen.

Es gibt stilles und bewegtes Qi Gong in verschiedensten Varianten. Diese werden von Familie zu Familie unterschiedlich weiter gegeben.

- Tai Chi ist eine bestimmte Methode des Qi-Gong mit schnelleren Bewegungen.
- Kung Fu ist Kampfkunst und ebenfalls Qi Gong.

A Shaolin monk, Liang Shi Jie, is captured in a dynamic martial arts pose. He is wearing a traditional bright red Shaolin robe and is in a low, wide stance on a wooden floor. His arms are extended forward in a balanced, flowing manner. The background features a window with a blue circular design and a large, dark, woven basket-like object. The lighting is warm and dramatic, highlighting the monk's form and the texture of his robe.

Liang Shi Jie, der Shaolin-Meister.

TIEF BLEIBEN.

Vor 25 Jahren schrammt Li Auer haarscharf an einem Burnout vorbei. Zu dieser Zeit hatte die Ausgebranntheit noch keiner wahrgenommen, gar ernst genommen. Li (von Elisabeth) setzt nach einer kurzen Nachdenkphase auf TCM. Der klare Blick der TCM auf das Leben eines Menschen hat sie sofort in den Bann gezogen. Ein Qi-Gong-Kurs war ihr erster Schritt in einen neuen „Flow“, eine neue Lebensweise.

Ein langes Leben in Glück und Gesundheit.

Das tiefe Wohlbefinden und damit das Empfinden von Glück, die körperliche Fitness und damit das Gefühl, gesund und stark zu sein, waren bei Li nach einiger Zeit wieder zurückgekehrt. „Das Spüren des Lebens wollte ich nicht mehr hergeben“, betont Li. Auch sie sei nicht immer im gleichen Flow, spürt sie eine Änderung, dann besinnt sie sich auf Yin und Yang. Und auf ihr Credo: „Wenn du tust, was dir Freude macht, dann hast du keinen Grund, frustriert zu sein.“

Vom Wissen und Weitergeben.

Jahrelang hat Li bis heute unterschiedliche Ausbildungen absolviert. TCM-Mediziner, Tai-Chi- und Qi-Gong-Trainer waren ihre

Lehrer. Heute lernt und lehrt sie uns die ersten Schritte in die Balance, sich von der Unausgewogenheit zu verabschieden und den Ausgleich zu finden. Mit ihr gemeinsam setzt der Gast den ersten Schritt, die weiteren darf er dann selbst erfahren. Jedes Jahr ein paar Tage der Vertiefung sind wichtig, meint sie. Es geht immer um Körper, Geist und Seele.

Ist etwas außer Balance geraten, schlechter Schlaf zum Beispiel, dann erkennt ein TCM-Mediziner und -Experte anhand der Zunge, um welches Organ es sich handelt und welches Klima im Körper vorherrscht.

Von den Alten konnten wir lernen.

Li sagt: Unsere Alten haben noch ganz viel richtig gemacht. Viel Gekochtes, Brei, Suppen gegessen und das fast immer warm. Die Früchte der Jahreszeiten wurden gut eingesetzt. Nur dokumentiert haben sie ihre Ernährungsweise nicht. Insofern hat die TCM tausende Jahre Vorsprung. Und die nützen wir natürlich gerne, indem wir dieses Wissen mit unseren regionalen Produkten und Kräutern verbinden. Hat jemand Hitze im Körper, braucht er Kühlung. All das findet Einfluss in der ausgewogenen Ernährung der TCM. Wir servieren diese Köstlichkeiten im Restaurant TENZO des Posthotels.

TCM.
DER KLARE
BLICK AUF DEN
MENSCHEN.

Li Auer

Zurück in den Flow

7 Nächte TCM-Retreat Gold
mit Li Auer (inklusive)
23. - 30.08.2020

ab € **1.496,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Das Retreat beinhaltet je nach Dauer
7 Tage Gold, 4 Tage Premium oder
3 Tage Basic:

- Yin-Yang-Test
- Zungendiagnose
- Qi-Gong-Einheiten
- Stimulation der Akupunktur-Punkte
- Ernährungsberatung
- Abend-Meditationen
- Energetische Massage
- Gesundheitstalk
- Abschluss-Check
- alle Mahlzeiten nach
TCM im Restaurant Tenzo

Unsere Wohlfühlpension inkludiert:

- TCM-Frühstücksbuffet
- TCM-Lunch im Bademantel-
restaurant BISTRO
- TCM-Abendessen mit drei Gängen

Kein Bausch und Bogen.

Das Coaching in der TCM ist individuell auf jeden
abgestimmt. Jeder Mensch ist unterschiedlich und
braucht daher individuelle Zugänge. Schließlich ist
unser aller Ziel eine Verjüngung, das Lösen von
Blockaden, die Anregung der Selbstheilkräfte.

Li's Tipp:

**Glauben Sie nicht immer das, was Sie denken.
Unser Müssen darf auch mal ruhen.
Spüren Sie in sich hinein, fühlen Sie sich und
nehmen Sie Ihre Umwelt wieder wahr.**

**Die Schüttelübung. Für jeden Tag.
Mit der Schüttelübung aus dem Qi Gong bauen
Sie körperliche und geistige Spannungen ab.**

So geht's:

Finden Sie einen Ort der Ruhe. Stellen Sie sich mit
leicht gebeugten Beinen hüftbreit hin. Durch die Nase
ein- und ausatmen und dabei die Augen schließen.
Nach rund einer Minute beginnen Sie, Ihren Körper von
den Beinen aufwärts an zu schütteln. Bleiben Sie in einer
natürlichen Bewegung, um jeden Körperteil, jeden Muskel,
jedes Organ zu schütteln. Lassen Sie ein Loslassen zu.
Führen Sie die Schüttelbewegungen ungefähr 5 - 10
Minuten lang durch. Danach werden Sie allmählich lang-
samer und stehen in aller Ruhe noch ein paar Minuten,
um die Übung nachwirken zu lassen.



Gemeinsam loslassen.

Romantik pur kann man an unzähligen Plätzen rund um das Posthotel erleben. Zum gemeinsamen Loslassen und ganzheitlichen Entspannen lädt auch das hauseigene Wellnessangebot für zwei ein. Von wohltuenden Paarmassagen mit Aromaölen über duftende Bäder bis hin zum befreienden Meersalz-Peeling liegt hier die Entschleunigung ganz nah. Wohlfühlmomente, die verbinden.

Die Tagesverfassung kleidet mich.

Die Frau von Karl Reiter jun. ist seit einiger Zeit für die Leitung der Postgalerie verantwortlich. Ihre Wunschvorstellung: „Gäste können bei uns in den verschiedenen Shops ihre Lieblingsstücke entdecken, diese mit nach Hause bringen und so lange in einer emotionalen Verbindung mit dem Posthotel bleiben.“ Gemeinsam mit ihrem Team setzt sie auf markenstarke Kollektionen von Luis Trenker, Joop, Sportalm, Daddy's Daughter, Maryan Mehlhorn, Villebrequin u. v. m..

Marianna selbst favorisiert für die kommenden Kollektionen frische Farben als auch den Animal Print. Wobei sie gleich gesteht, ihr absoluter Liebling sei der ewige Klassiker: Schwarz. Damit fühlt sie sich immer gut angezogen. „Das ist edel, sexy und macht mich sicher. Ein Must-have in jeder Saison!“ Rüschen und Spitze dürfen gerne auch dabei sein, allerdings dezent.

Woher kommen die Trends und schlussendlich die Stücke in die Stores?

„Wir alle sind sehr modebegeistert, fahren gemeinsam auf verschiedene Messen. Dort

suchen wir bewusst nach Stücken, die unsere Gäste begeistern könnten. Jedoch gehen wir nicht nur nach den neuesten Trends und Farben, wir möchten klassische und elegante Kollektionen anbieten. Dabei entsteht immer ein Mix, der uns gut gefällt.“

Marianna Reiter ist vor vielen Jahren mit ihren Eltern nach Tirol gezogen und hat auch ihre Liebe zur Tracht entdeckt. Diese befindet sich im Wandel.

„Tracht im Alltag kommt immer mehr und sollte ein Bestandteil jeder Garderobe sein.“ Dachte man früher an Loden und Leder, sind es heute sinnliche Stoffe, körpernahe Passformen und funktionaler Tragekomfort. „Das Dirndl ist nach wie vor sehr erfolgreich, da es jeder Figur schmeichelt.“

„Jeder Mann sollte ein Sakko besitzen, denn das ist vielseitig anziehbar. Hier empfehle ich den ‚Sandrino‘. Dieser passt perfekt zur Lederhose, zur Jeans oder in einer Kombination mit der passenden Hose und Weste als Anzug für die feinen Anlässe.“



A close-up portrait of a woman with long, dark, straight hair, smiling and looking slightly to her left. She is wearing a dark-colored top. The background is blurred, showing indistinct shapes and colors.

**„DAS DIRNDL
SCHMEICHELT
JEDER FIGUR – UND
JEDEM AUGE.“**

Marianna Reiter



**EINTAUCHEN
IN GROSSZÜGIGE
WASSERWELTEN.
LOSLASSEN
UND DIE WEITE
GENIESSEN.**

Sie lieben das Gefühl, einen Pool vor sich zu haben, einfach nur einzutauchen und in Entspannung zu versinken?

Die Wasserwelten des Posthotels bieten genau das. Wasser, so weit das Auge reicht. Ruhezeiten, die zum Erholen einladen. Sanftes Plätschern, das beruhigend wirkt. Die Freude an der Erfrischung und am Gefühl der Freiheit, je weiter man sich ins Wasser hinauswagt, liegt hier zum Greifen nahe.

Ein Stück Entspannung, das nur Wasser in dieser unvergleichlichen Art bieten kann. Einfach treiben lassen. Einfach loslassen.

Tauchen Sie ein, drinnen oder draußen, mit einzigartigem Ausblick auf das Karwendelgebirge. Ob in einen der weitläufigen Pools, in ein wohltuendes Solebecken oder doch in eine duftende Aroma-Grotte - Sie entscheiden, wie sich Ihr ganz persönlicher Wohlfühlmoment gestaltet.

Umhüllen und entspannen.

Es sind die gezielten Handgriffe, der sanft ausgeübte Druck an der richtigen Stelle. Es ist das befreiende Gefühl, wenn sich nach und nach Muskeln lockern und die Seele entspannt. Doch was wäre eine Massage ohne das passende Öl? Sorgfältig erwärmt umhüllt der Duft Körper und Seele, sanft einmassiert entfaltet es seine wohltuende Wirkung – von belebend bis hin zu beruhigend.

Ein ganz besonderes unter den Ölen ist das Tiroler Steinöl®. Sorgfältig aus dem naturbelassenen Ölschiefer des Karwendelgebirges gewonnen, überzeugt es bereits seit Jahrhunderten mit seiner vielfältigen Wirkung. Es hilft nicht nur bei Gelenksschmerzen, es wirkt auch durchblutungsfördernd und tiefenentspannend. Im Posthotel ist es bei einer Massage, einer wärmenden Steinöl-Fangopackung oder einem Steinöl-Bad zu genießen.

Gib mir Kraft – 7 Nächte

1 Posthotel Kraftritral, 1 Pferdekutschenfahrt
privat. Gültig bis 20.12.2020

ab € **1.113,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Sommerfrische – 7 Nächte

Sommerliche Temperaturen und das kühle Nass im Achensee genießen – und im Anschluss im Atrium Spa völlig abschalten! Inkl. 50-Euro-Spa-Gutschein pro Person einzulösen im Atrium Spa. Gültig bis 13.09.2020

ab € **1.030,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

postings @

Das Wohlbefinden fühlen.

Unser Atrium SPA steht für Achtsamkeit. Verwöhnbehandlungen aus Tirol und aller Welt signalisieren Ihrer Haut eine wohltuende Wirkung. Wie wäre es mit indischen Ayurveda-Treatments? Oder exotischen Spezialanwendungen? Es kann gerne auch die klassische Massage sein. Und nicht zu vergessen unsere Traditionelle Chinesische Medizin. Alpenkräuter, wertvolle Öle, ganz individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt, lassen Ihren Körper

und Geist mit voller Hingabe entspannen. Die Haut blüht auf, erstrahlt und Sie wissen: Jetzt hat die Reise zur Entschleunigung begonnen.





***Die Zusammenstellung
des Geschirrs für unser Buffet
haben wir unserem Chef über-
lassen. Er hat das perfekte
Händchen dafür.***

v. l. n. r.

Gustl Karrer, Sommelier und Restaurantleiter
Fabian Leinich, Küchenchef

GENUSSMENSCHEN UNTER SICH.

postings ©

Wein, Kaffee, Tee und Käse zählen zu Gustls und Fabians großen Leidenschaften. Was den beiden Genussmenschen im Blut liegt, geben sie im Posthotel mit Herzblut weiter. Zwei Jahre Planung investierten sie in ihr jüngstes Projekt, das die beiden neuartigen Buffetkonzepte auf zwei Etagen entstehen ließ. Der klingende Name: Delikatessenmarkt.

Zu ebener Erde und erstem Stock.

Über zwanzig Pläne haben sie entwickelt, bis sie die beste Lösung für Gast und Mitarbeiter gefunden hatten. Dabei durfte jeder sich und seine Erfahrung miteinbringen. „Die Abläufe sollten reibungslos funktionieren

und Arbeitsprozesse optimiert werden, um optimal zusammenspielen zu können.“ Was dabei entstand, reicht weit über den Standard hinaus: Der Gast bekommt nun etwas zu sehen und zu erleben. Etwa, woher die hochwertigen Produkte stammen oder wie ein Gericht entsteht. Die hohe Qualität zeigt sich auch in der Präsentation. Geschmackvolle Details wie Steinelemente, Kräutertöpfe und sprießende Gewächshäuschen sowie eine anspruchsvolle Barista-Station und eine Saftbar machen das Genusserlebnis perfekt. Abwechslung wird auch bei den abendlichen Kochkursen geboten: Zu spannenden saisonalen Themen wird gemeinsam gekocht und gespeist.



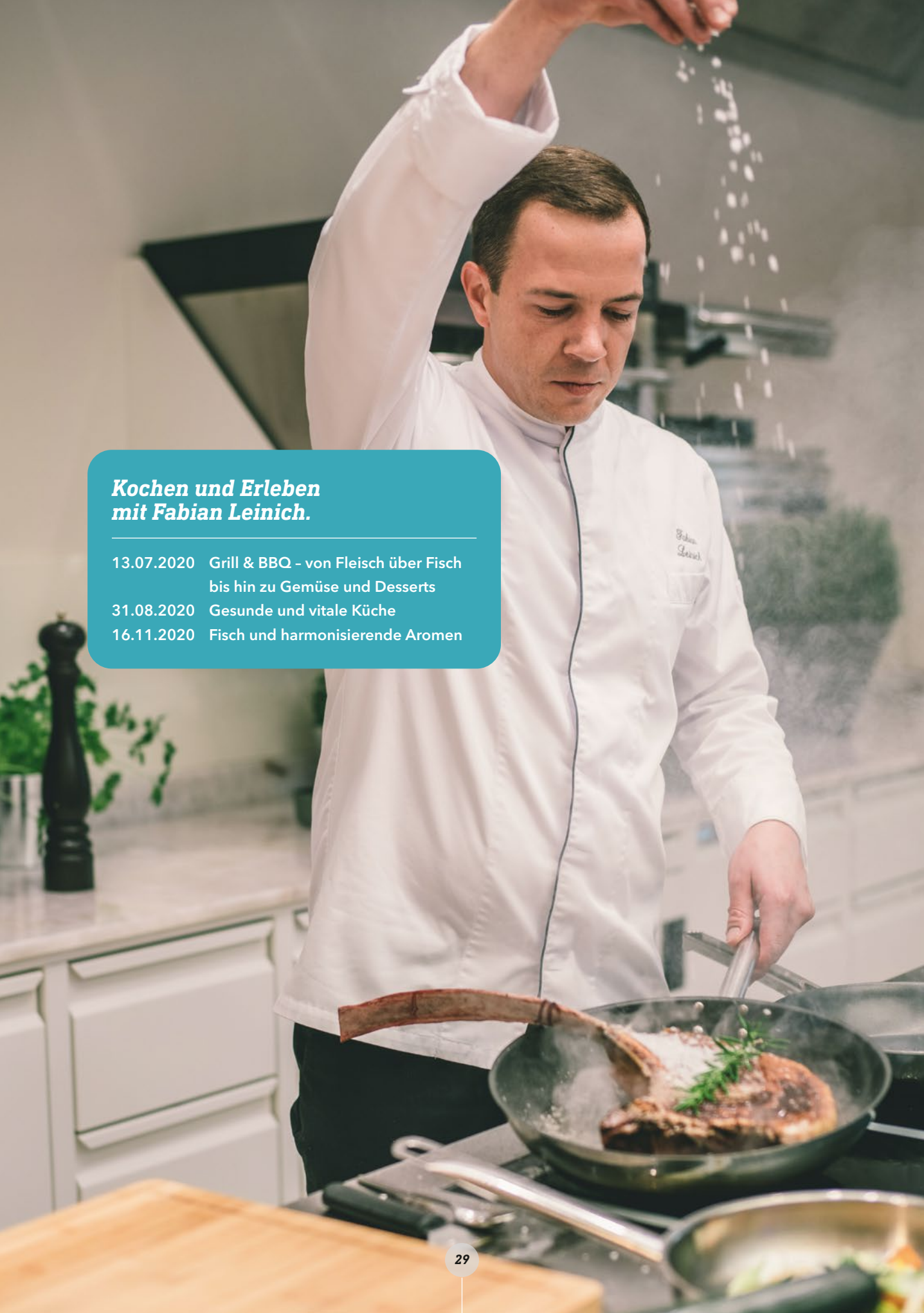
postings ©

Bon fromage.

Ein besonderes Highlight im Delikatessenmarkt ist der Käseschrank. Ein ausgeklügeltes System lässt die feinen Käsespezialitäten unter perfekten Bedingungen ihren vollen Geschmack entfalten. Durch eine spezielle Luftkühlung steigt kalte Luft auf und sinkt

wieder ab. Der Käse bleibt dadurch optimal gekühlt und befeuchtet. Und: Fliegen haben keine Chance! Unser Käsespezialist berät und reicht Ihnen eine feine Auswahl unserer Käsesorten. Ganz nach Ihrem Geschmack und hygienisch einwandfrei.





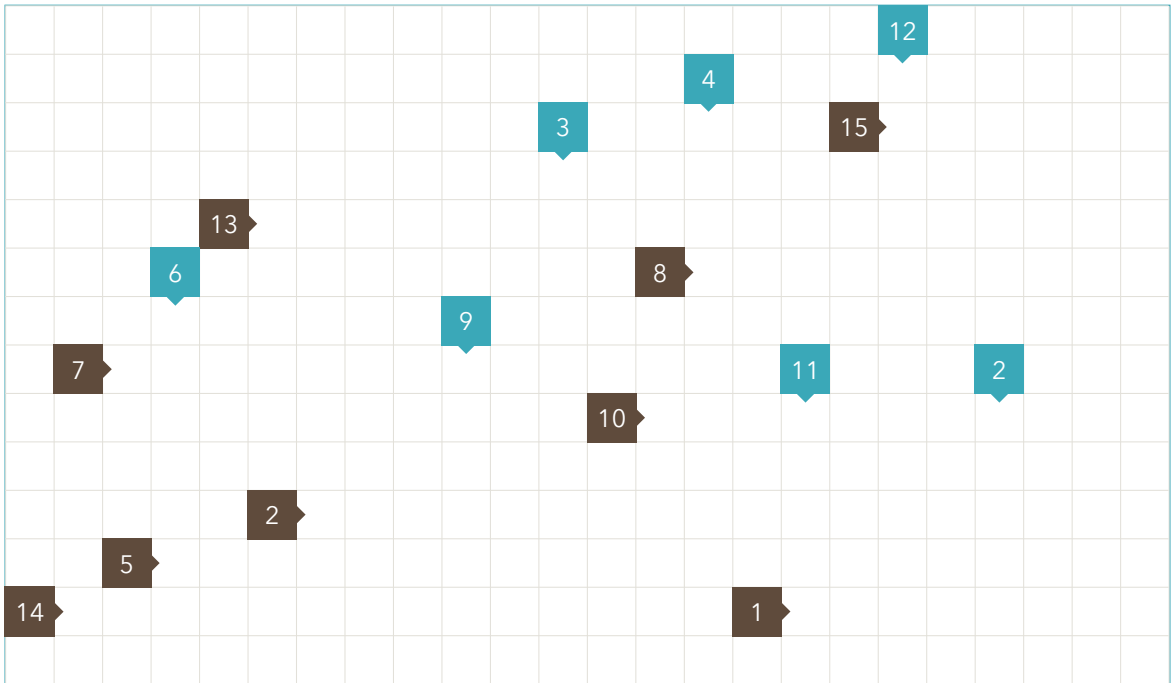
Kochen und Erleben mit Fabian Leinich.

13.07.2020 Grill & BBQ - von Fleisch über Fisch
bis hin zu Gemüse und Desserts

31.08.2020 Gesunde und vitale Küche

16.11.2020 Fisch und harmonisierende Aromen

KREUZWORTRÄTSEL



- 1** Welcher ist der größte und tiefste See Tirols?
- 2** Wie heißen die beiden Gebirgszüge rund um den Achensee? (2 Antwortfelder)
- 3** Wie nennt sich die Pferderasse des Posthotel Gestüts?
- 4** Wie heißt unsere Alm auf 1.334 Höhenmetern?
- 5** Woraus wird das Öl mit Namen „Schwarzes Gold vom Achensee“ gewonnen?
- 6** Wie heißt die berühmte Skisprungschanze in Innsbruck?
- 7** Wie heißt die Gastgeber-Familie des Posthotels?
- 8** Womit ist die Posthotel Gourmetküche gekrönt?

- 9** Welches Wild wird am hoteleigenen Golfplatz gezüchtet?
- 10** An welcher Stelle steht Tirol flächenmäßig im österreichischen Bundesländervergleich? (eins bis neun)
- 11** An welchem Fluss liegt Innsbruck?
- 12** Was ist das Wahrzeichen von Innsbruck?
- 13** Wie heißt der höchste Berg Tirols?
- 14** Um welches Land hat sich Österreich nach dem 1. Weltkrieg verkleinert?
- 15** Welcher berühmte „Mann aus dem Eis“ wurde 1991 in Tirol gefunden?

1 ACHENSEE 2 KARWENDEL, ROFAN 3 LIPIZANER 4 ZOEHERERALM 5 STEIN 6 BERGISEL 7 REITER 8 HAUBEN 9 DAMWILD 10 DREI 11 INN 12 GOLDENESDACHL 13 WILDSPITZE 14 SUEDTIROL 15 OETZI



WO BIN ICH
ZU FINDEN?

EINGANG ZÖHRERHAUS

SUCHBILD

Auf den ersten Blick wirken beide Bilder aus dem Posthotel gleich,
sie unterscheiden sich jedoch an fünf Stellen.





SINNES- FREUDEN.

„Ich bevorzuge einfache, natürliche Materialien und Pflanzen. Daraus Ideen zu formen und zugleich in geschickte Kombinationen zu bringen, macht die Raffinesse aus. Es darf ruhig für zu Hause machbar sein.“

Karin Reiter



Die Freude an den schönen Dingen des Lebens kann man nur erleben, wenn man sie auch sehen kann. Karin Reiter macht sie sichtbar: Sie hat sich der Dekoration rund um das Hotel verschrieben. Mit viel Geschick und Fingerspitzengefühl kreiert sie aus den einfachsten Naturmaterialien Kompositionen,

die das Wohlfühlambiente zur Perfektion bringen. So werden etwa Rosen, Lavendel und Thymian in Verbindung mit Artischocken und ein wenig Bast zum Eyecatcher. Mit anderen Worten: Glücksmomente zum Riechen, Sehen und Fühlen.

postings ©

A photograph of two women sitting at a table in a rustic restaurant. The woman on the right is smiling broadly and holding a glass of red wine. The woman on the left is seen from the side, also holding a glass. The background is a wooden wall with a decorative branch and a hanging lantern.

HAUBEN AUF.



postings ©

Zehn Stuben für die Küchenmeister.

Unsere Küchenchefs sind auf die Hauben gekommen und haben diese vor kurzem mit Gabeln gemischt. Die Rede ist von zahlreichen Auszeichnungen ihrer Genusskunst. Sie verzaubern Gerichte aus alten Tagen mit Pep und lassen regionale Zutaten mit internationalen Einflüssen zu Leckerbissen werden. Federführend: Fabian Leinich. Voll hinter ihm stehend: seine Crew. Hellaufbegeistert: unsere Gäste und die Kritiker. Die Küchenmeister im Posthotel möchten Sie

verführen – ja, richtig gelesen! – in eine Welt, die Ihren Sinnen neuen Geschmack schenken wird.

Wo kommt's her? So gut es geht aus der eigenen Landwirtschaft, aus Tirol und Österreich. Aber natürlich beziehen wir auch über unsere Grenzen hinaus. Dann und wann gezielt in die Ferne schweifen tut uns allen gut. Fragen Sie doch Gustl mal, ob er mit Ihnen einen kurzen Abstecher in den Weinkeller macht. Das macht Spaß. Aussuchen, dekantieren und fein abgestimmt auf Ihr Menü genießen.





HERZBLUT FÜR WARMBLUT.

postings ©

Bekannt für ihr lebhaftes Temperament und ihr sensibles Feingefühl, sind die edlen, kraftvollen Lipizzaner im Posthotel aus nächster Nähe zu erleben. Direkt in der Hotelanlage und über den Innenhof erreichbar ist ein erster Kontakt schnell möglich. Zwar sind Lipizzaner besonders stolz, doch auch neugierig und lassen sich auch gerne streicheln. Ob bei einem Ausritt entlang der Wiesen, Wälder und Berge oder bei einer

romantischen Kutschenfahrt, die Zeit mit den Lipizzanern wird zum unvergesslichen Naturerlebnis. Alleine die Anlage für sich ist mehr als sehenswert: die eleganten, lichtdurchfluteten Stallungen, das großzügige Reitgelände sowie die weitläufigen Koppeln und Almwiesen. Mit ein wenig Glück sind die prachtvollen Warmblüter mit wehenden Mähnen im Galopp zu bestaunen.

A man with glasses, wearing a bright blue polo shirt and black athletic pants with the brand name 'Kempn' on the side, is performing a cable exercise in a gym. He is pulling a thick black cable handle from a high pulley down towards his knees, with his arms extended forward. The gym environment includes various pieces of equipment like treadmills, weight machines, and a red exercise ball in the background. The floor is dark with white curved lines and a large white logo. The text 'KRAFT BRAUCHT RAUM.' is overlaid in large white capital letters at the bottom left.

**KRAFT
BRAUCHT RAUM.**

Unser Körper ruft nach Fitness, der Geist scheint dann und wann etwas dagegen zu haben. Aber wir spüren: Unserer Seele tut das gut.

Martin zeigt uns, wie wir in 30 - 50 Minuten ein Ganzkörpertraining in unserem Kraft-raum für (fast) jeden Trainingswilligen umsetzen können.

Martins Zirkel.

Oh mein Gott, ein Zirkel, was ist das denn? Keine Sorge, alles halb so schlimm. Sie bestimmen die Zeit, das Tempo und die Durchgänge. Schlussendlich soll es Spaß machen.

Zuerst aufwärmen, mit Armkreisen, leichtem Dehnen und ein paar Minuten in langsamem Tempo auf dem Laufband oder mit dem Springseil. So, nun sind wir warm und bauen den Zirkel auf. Ein Probedurchgang und dann 2 - 4 Durchgänge, je nach Lust, Kraft und Kondition.

Übung 1: Das Battle Rope. Starke Schultern.

Nichts anderes als ein starkes Tau, das man in Bewegung versetzt. Es baut Muskeln auf, stärkt das Herz-Kreislauf-System und verbessert die Rumpfstabilität. Achten Sie auf einen geraden Rücken.



Je nach Kraft 15 - 30 Sekunden.
20 Sekunden Pause bis zu Übung 2.

***Unsere Geräte
verfügen über
genügend Ab-
stand, um ein
komfortables
Training genie-
ßen zu können.***

Übung 2: Plank im TRX. Für den straffen Bauch.

Fädeln Sie die Schuhe durch den unteren Teil der Griffe, gehen Sie in die Plank. Ziehen Sie mit Kraft beide Beine nach vorne in Richtung Brust. Das ist dann ein umgedrehter Crunch. Achten Sie auf eine stabile Position der Hände, Bauch und Po fest anspannen, Schultern weg von den Ohren. Die Kraft kommt aus der Körpermitte.



10 - 15 Wiederholungen
20 Sekunden Pause bis zu Übung 3.

Übung 3: Butterfly am Kabelzug. Starke Brust.

Mit einem Bein leicht in die Hocke gehen, um einen stabilen Stand zu erreichen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Arme gestreckt, leicht unter der Höhe der Brust. Durch die Brustmuskeln führen Sie OHNE Schwung die Hände vorne zusammen. Danach langsam zurück und wieder nach vor. Dabei spüren Sie die Muskeln in der Brust.



Je nach Gewicht 8 - 15 Wiederholungen
20 Sekunden Pause bis zu Übung 4.

Übung 4: Squats. Anspruchsvolle Kniebeugen für Bein und Po.

Martin gibt bei dieser Übung alles. Den halbrunden Ball darf man gerne weglassen. Bewusst gerade hinstellen, Bauchmuskulatur anspannen, Brust ein wenig raus und los geht's. Einatmen, Druck im Bauchinnern aufbauen und in die Knie. Bleiben Sie langsam und konzentriert. Beim Aufrichten drücken Sie die beiden Hanteln Richtung Decke, bis die Hände vollkommen gestreckt sind. Ausrichten, konzentrieren und nochmal.



Je nach Gewicht der Hantel 8 - 15 Wiederholungen.
20 Sekunden Pause bis zur Abschlussübung des Zirkels.

Übung 5: Seilziehen für Lat, Trizeps und Schulter.

Mit einem Bein leicht in die Hocke, um einen stabilen Stand zu erreichen. Der Oberkörper ist aufrecht, die Hände umfassen das Seil und ziehen es wie beim Einziehen eines Taus nach vorne. Der Oberkörper soll gerade sein. So lange ziehen, bis der ganze Arm gestreckt ist. Erst dann bekommt der Trizeps, was er braucht. Bleiben Sie konzentriert und langsam in Ihren Bewegungen.



20 - 45 Sekunden, je nach Kraft.

Der erste Durchgang ist geschafft! Bravo.
3 Minuten Pause und auf geht es zum zweiten Durchgang. Nun liegt es an Ihnen.
Viel Spaß!

IN DIE LUFT GESCHOSSEN.

Golf Unlimited – 4 Nächte

Die einmalige Lage auf dem Hochplateau macht Lust auf mehr. Sie spielen so oft Sie gerne möchten. Greenfee Unlimited. Startzeit eintragen oder bei Verfügbarkeit gleich abschlagen. Auf ein schönes Spiel. Gültig bis 31.10.2020

ab € **647,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Alpine Landschaft und perfekter Abschlag: Da geht das Herz auf. So auch am PAR 3 mit diesem nicht einsehbaren Grün. Sie kennen das! Der Ball geht in einer butterweichen Form vom Schlägerblatt, gefolgt von einem Klang, wie wir Golfer das lieben, aber viel zu selten spüren dürfen. „Schöner Schlag“, sagt einer der Flightpartner. „Weltklasse“, erwidere ich. „Spiel noch einen Provisorischen, man weiß ja nie!“, meint der Dritte im Bunde. „Was, wie, der war doch genau Richtung Grün“, entgegne

postings ©

ich. „Nur so zur Sicherheit!“ Also gut, ich lasse mich erweichen. Der zweite war ehrlich gesagt das Gegenteil vom ersten Abschlag. Wir werden ihn finden, bin ich mir sicher. In Grönnähe zwei Bälle, leider war meiner nicht dabei. Ich suche, habe aber keine Ahnung wo und finde einen fremden Ball. „Puttet ihr doch mal“, sage ich. Der Annäherungsputt geht knapp am Loch vorbei. „Super Putt“, rufe ich.

„Super Schlag“, antwortet mein Mitspieler. Wie? Prost! Nein! Hole in one! „Ich ruf gleich im Hotel an und lass den Champagner einkühlen“, meint der Kumpel. Und so wird der Tag ein guter Tag, auch wenn es etwas kostet. So ein Glück kommt selten.

Hannes & Stefanie
ALM.GLÜCK.

postings ©

Das Läuten der Kuhglocken, der Duft nach frischen Wiesenkräutern und ein Ausblick, der innehalten lässt: Auf 1.334 Höhenmetern an einem der schönsten Fleckchen der Alpen entstand vor mehr als hundert Jahren die Zöhreralm. Nur 400 Höhenmeter trennen sie vom Posthotel Achenkirch, eine Distanz, die sich binnen 90 Minuten gemütlich erwandern oder auch um die anspruchsvollere Gipfeltour erweitern lässt. Als eine der wenigen bewirtschafteten Almen der Region wird hier von Mai bis November Genuss großgeschrieben: etwa mit frischem, regionalem Käse und hausgemachtem

Speck vom eigenen Vieh, der einzig auf der Zöhreralm zu genießen ist.

Für das leibliche Wohl der Gäste sorgen dort seit 13 Jahren Hannes und Stefanie, die auch seit 25 Jahren die Bar im Posthotel betreiben. Nicht nur beruflich sind sie ein Team, sondern auch privat. Einfach ist das nicht immer, doch sie und ihre beiden Töchter halten zusammen. Ihr persönliches Highlight: der Ausblick auf den Achensee, ins Karwendel und bis Bayern. Und im Sommer zu erleben, wie die Sonne hinter dem Karwendel versinkt.



Wanderglück – 4 Nächte

Wandern im Karwendel-Gebirge am Achensee,
Kombimassage-Teilmassage mit Fußreflex-
zonenmassage. Gültig bis 11.10.2020

ab € **668,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.



VOM BERUF ZUR BERUFUNG.

Landwirt Sepp, Posthotel Achenkirch.



Quasi hineingeboren wurde Sepp in den Beruf des Landwirts. Auf einem Zillertaler Bergbauernhof aufgewachsen, half er schon im zarten Alter von fünf Jahren rund um den Stall mit. „Entweder ist man Landwirt oder nicht“, das weiß kaum einer so gut wie er. Der Grund dafür ist der Zeitfaktor – und der ist enorm. Als gelernter Metzger pachtete er schon in jungen Jahren selbst einen kleinen Stall mit wenigen Schafen. Seit 25 Jahren folgt er nun weiter seiner Berufung – als Landwirt für das Posthotel Achenkirch.

Seite an Seite.

Sepps Arbeitstag beginnt dann, wenn die meisten noch ruhen: um halb sechs. Erst wird das Vieh gefüttert und gemolken, darauf folgt das wohlverdiente Frühstück.

Danach geht es weiter mit der Tierbetreuung. Rund siebzig Schafe, zwölf Rinder, ein Stier, zwei Ziegen und ein paar Hühner sind es in Zahlen. Nur eine kurze Mittagspause durchbricht den langen Arbeitstag, der bis spätabends, manchmal auch spätnachts, andauert. Im Sommer, wenn die Alm verpachtet ist, bewirtschaftet Sepp die 48 Hektar große Feldwirtschaft des Posthotels mit rund 25 Stück Jungvieh. Das Bewundernswerte: Sepp meistert das alles ganz alleine. Was dem Zillertaler am meisten Freude bereitet, ist leicht zu beantworten: einen Stall mit gesunden Tieren zu betreten und das gute Gefühl zu erleben, dass er das, was er den Tieren gibt, auch zurückbekommt. Tiere liegen ihm schließlich am Herzen: „Und wenn man eng mit Tieren zusammenarbeitet, geben sie einem auch viel zurück.“

Sepps Erzählung vom Raben.

Alles begann wie eine Geschichte: Ein kleiner Rabe fiel aus seinem Nest und rief nach Hilfe. Als ich das hilflose Tier im Gebüsch fand, konnte ich nicht anders. „Den kann ich nicht im Stich lassen“, dachte ich mir. So nahm ich ihn mit auf den Hof und beschloss kurzerhand, ihm eine Chance zu geben. Ich besorgte ihm Hühnerfutter, er liebte es. Schon nach wenigen Wochen machte sich mein Aufwand bezahlt. Der Rabe entwickelte sich prächtig. Vor allem baute er aber auch eine Bindung zu mir auf. Er fuhr mit mir auf dem Traktor, begleitete mich bei der Feldarbeit, saß neben mir auf dem Sitz. Tag für Tag. Er war wahrlich ein treuer Begleiter, nur einmal spielte er mir einen Streich: Er schnappte sich meinen Schlüsselbund und legte ihn einfach aufs Dach. Das war mühsam, doch nun kann ich darüber lachen. Eines Tages war er groß genug, um seine Flügel auszubreiten. Immer noch denke ich mit Freude daran zurück.

CO₂-NEUTRAL IN DIE ZUKUNFT.

*Als eines der ersten Hotels
in Österreich.*

postings @

Der Klimawandel ist Realität. Was unternehmen wir, um ihn zu bekämpfen?

Zu Beginn des Jahres wurde das Posthotel als klimaneutrales Unternehmen eingestuft. Maßnahmen, um unseren CO₂-Ausstoß zu verringern, setzen wir jedoch bereits seit vielen Jahren. Denn wir wissen, unsere zukünftigen Handlungen müssen für die Natur gemacht sein und nicht dagegen. Uns war es nie zu früh, um Nachhaltigkeit zu einer unserer Prioritäten zu machen. Wir heizen mit Holz und beziehen unsere Energie aus dem Heizwerk in Achenkirch mittels Nahwärmeleitung. Die Zeit von Halogenlampen ist bei uns schon lange Geschichte. Sie wurden durch LED-Leuchten ersetzt. Diese leuchten länger und sparen obendrein 85 % an Energie. Womöglich sind wir die letzte Generation, die Schritte unternehmen und die schlimmen Auswirkungen des Klimawandels vermeiden kann. Das Posthotel sieht sich daher auch in der Pflicht, diese moralische und historische Verantwortung wahrzunehmen. Schon alleine unseren Kindern gegen-

über sind wir dazu verpflichtet. Durch unsere cloud-basierte Infrastruktur verbannen wir so gut es geht Papier aus unseren Büros. Hinzu kommt noch das bewusste Verzicht auf Kunststoff. Soweit es geht, bevorzugen wir Glas und wiederverwendbare nachhaltige Gefäße. Wir wählen bedacht Lieferanten aus unserer Umgebung aus. Das geht natürlich nicht immer, denn viele Früchte brauchen den Flugverkehr. Apropos Früchte: Nicht umsonst pflegen wir unsere hauseigenen Bienenstöcke ganz besonders, sichern sie uns doch Jahr für Jahr einen beachtlichen Fruchtertrag. Was ich schon als kleines Kind von meinen Eltern mit auf die Reise bekommen habe, war: Nimm nur das, was du brauchst. Verschwende nichts und schau auf eine ökologische Verwertung.

So halte ich es bis heute und versuche bei jeder Gelegenheit, dieses Gedankengut an unsere Kinder weiterzugeben. Auf eine Zukunft der Nachhaltigkeit. Genießen Sie mit gutem Gewissen Ihren Aufenthalt.

Herzlichst, Karl C. Reiter

Auf einen Espresso nach Innsbruck.

Zwischen Tradition und Moderne entscheidet sich Innsbruck für beides. Altehrwürdige Bauwerke aus der Kaiserzeit treffen auf moderne Architektur, stille Gässchen auf belebte Plätze. Es gibt viele gute Gründe, warum das charmante Städtchen zu jeder Jahreszeit einen Besuch wert ist. Eben noch bei einem Espresso das spätgotische Goldene Dachl bewundert, führt der Weg des Kulturliebhabers weiter in Richtung Tiroler Landestheater und Innsbrucker Hofburg, ein Habsburger-Erbe, mit angrenzendem Hofgarten. Historische Musikinstrumente und Werke von Koryphäen wie Klimt, Schiele, Brueghel und Rembrandt sind im Tiroler Landesmuseum zu bestaunen. Das älteste kunsthistorische Museum der Welt beherbergt Schloss Ambras, das auch als repräsentativer Rahmen für Konzerte dient. Steil bergauf geht es direkt vom Stadtzentrum mit der Nordkettenseilbahn auf die Bergstation in futuristischer, preisgekrönter Architektur. Hoch oben auf einer Höhe von über zweitausend Metern lädt die Nordkette zum Skifahren, Wandern, Bergsteigen oder einfach nur zum Innehalten bei grandioser Aussicht ein.



GUT ZU WISSEN

Stammgästewochen 7 plus 1



11.-19.07.2020, 14.-22.11.2020

Treue wird belohnt: mit 8 für 7 Nächte und dem beliebten Stammgäste-Galaabend.

Me, myself and I

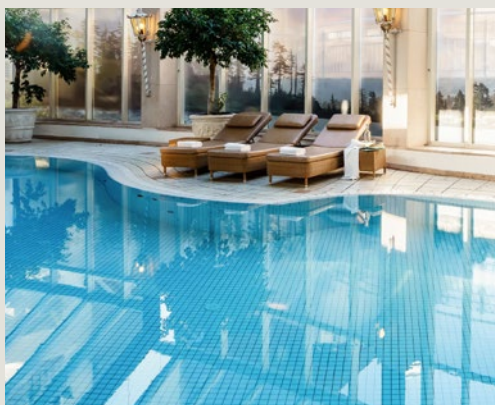
ohne Einzelzimmerzuschlag



In den Monaten Juni, Juli und August verrechnen wir auf unsere Doppelzimmer keinen Einzelzimmerzuschlag.

Servus Wochenbeginn

3 Nächte



Anreise So., Mo., Di. Gültig bis 20.12.2020

ab € **475,-** im DZ
inkl. Wohlfühlpension.

Herbstbonus

schon jetzt sichern



5 Wochen vorher buchen und - 5 %
auf Ihren Urlaub im Herbst erhalten!
Gültig ab 6 Übernachtungen zwischen
01.09. und 20.12.2020.

Jubiläumsbonus 7 plus 1

Bei einem runden Geburtstag oder einem Hochzeitsjubiläum 8 Nächte bleiben und 7 bezahlen (ausgenommen Weihnachten).

Longstay 14 plus 1

Alle Gäste, die 15 Nächte im Posthotel buchen, bekommen eine Nacht gratis (ausgenommen Weihnachten).

Stornobedingungen:

Bis 30.09.2020 können Sie Ihre Reservierung bis 2 Tage vor Anreise kostenfrei stornieren.
Angebote nicht miteinander kombinierbar.

Information & Buchung: T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at

Unendlich viel Platz am größten Spielplatz für Erwachsene.

Unsere Resortfläche misst 4 ha, das sind fast 6 Fussballfelder.
7000 m² Wasser- und Wohlfühlwelten.
500 m² Fitness In- und Outdoor.
10 Pools und 10 Saunen.

Hohe Standards seit eh und je. Mit Sicherheit ist uns die Gastfreundschaft am Wichtigsten.

Viel Platz und Raum sorgen für Sie im Posthotel für eine großartige Wohlfühlatmosphäre. Die Herzlichkeit und das Urlaubsflair darf in vollen Zügen genossen werden. Wir sorgen für perfekte Hygiene und den nötigen Abstand. Darauf können Sie zählen.

Suchbild



Posthotel-Gutschein – immer ein Geschenk.

Als Geschenk für Ihre Lieben und Freunde stellen wir Ihnen spezielle Wert-, Übernachtungs- oder Leistungsgutscheine zusammen. Online oder telefonisch können Sie sich stets Ihre individuellen Wünsche zusammenstellen, als Geschenkgutschein selbst ausdrucken oder zusenden lassen. T +43 5246 6522, www.posthotel.at



IMPRESSUM:

Herausgeber: Karl Reiter Posthotel Achenkirch GmbH, ATU: 576 444 00, FN 244 516 h
Redaktion: Klaus Rottenschlager, Julia Menzl, Christina Horn, Elisabeth Höllwarth Design: G.A. Service
Bildnachweis: Archiv Posthotel Achenkirch, G.A. Service, MAXUM-Jenni Koller, Karl Schrotter,
Christian Leischner, Fotoarchiv Achensee-Tourismus
Preisänderungen und Irrtümer vorbehalten.

Der Ruf des Südens

REITERS IM SÜDBURGENLAND



...unendlich mehr!

www.reiters-hotels.at

PostHotel
ACHENKIRCH

Wo die Reise beginnt



POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH, Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at