



Genuss und Lebensfreude gehören zusammen:
Das Gesundheitsrestaurant Tenzo führt zurück in den Lebensfluss

Es ist der Luxus des vollkommenen Wohlfühls, wenn man sich im Urlaub in die Hände von Experten begeben kann, die einem nur das Beste wollen. Das Posthotel Achenkirch ist ein Erwachsenen-Resort der Fünf-Sterne-Kategorie und bietet seinen Gästen nebst einer der exklusivsten und vielfältigsten Wellnesswelten Österreichs das Gesundheitsrestaurant TENZO. Dort können sich Hotelgäste nach den 5-Elemente-Richtlinien der Traditionellen Chinesischen Medizin verwöhnen lassen und so neue Kraft und EnerQi tanken. Die Köche sind Meister ihres Fachs. Sie machen Ernährung zum Lebenselixier und zum natürlichen Heilmittel.

Falsche Ernährung, Überaktivität, Dauerstress, Angst und Ärger führen zu einem Yin-Mangel. Ein Übermaß an kalten Nahrungsmitteln oder ständiges Sich-Überarbeiten schwächt das Yang. Im Gesundheitsrestaurant TENZO des Posthotel Achenkirch kommen Yin und Yang in Balance, sodass das Qi – die Lebensenergie – optimal fließen kann.

Essen ist die natürlichste Medizin

Frische Heilkräuter aus dem Garten, gehaltvolle Bio-Zutaten aus **heimischer Landwirtschaft** sowie Gemüse und Obst, das saisonal nach den Jahreszeiten zubereitet wird, verleihen Energie. Von der Gartenkresse-Cremesuppe über hausgemachte Hanfnudeln, von Frühlingsrollen über Kaninchen bis hin zu Skrei, von Kichererbsen über Hecht bis hin zum Alpenvorlandrind und süßen Leckereien, die entspannen, schlagen Hotelgäste im TENZO ihren Weg zur Gesundheit ein. Alle Gerichte werden nach den **5 Elementen** zubereitet. Das bedeutet: Der Koch verwendet in jedem Essen die Geschmacksrichtungen süß, scharf, salzig, sauer und bitter, damit das Gericht „rund“ schmeckt, leicht verdaulich ist und die Organe stärkt. Neben speziellen Speisen, die Yin oder Yang aufbauen, können gesundheitsbewusste Feinschmecker im TENZO aus einer Reihe **vegetarischer** und **veganer** Gerichte wählen. An der **5-Elemente-**

Weitere Informationen:
Posthotel Achenkirch GmbH
Achenkirch 382
A-6215 Achenkirch am Achensee
Tel.: +43/(0)5246/6522
E-Mail: info@posthotel.at
www.posthotel.at

Media Kommunikationsservice GmbH
PR-Agentur für Tourismus
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43/(0)662/87 53 68-127
Fax: +43/(0)662/87 95 18-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-mail: office@mk-salzburg.at



Gewürzinsel verfeinern Feinschmecker jede ihrer Speisen mit speziell auf ihre Bedürfnisse abgestimmten Gewürzmischungen. An der **Teebar** finden sich ausgleichende Kräuterkombinationen wie Drachenbrunnentee, frische Zitronenmelisse- und Basilikumblätter sowie Gojibeeren als Teeaufguss. Der **Frühling** hat viel zu bieten: Brennessel, Pfefferminze und Johanniskraut, Gänseblümchen und Bitterorange-Kumquat kommen jetzt in die Teetasse. In der „**Hausapotheke**“ gibt es wertvolle Kräuterelixiere für Harmonie und Ausgeglichenheit von Yin und Yang. Beim täglichen **TCM-Frühstück** darf ein Reiscongé nicht fehlen. Dank der Speisekreationen im TENZO erreichen Gäste in kurzer Zeit eine bessere Verdauung, Gewichtsabnahme, einen überraschenden Kraft- und Ausdauerzuwachs, höhere Konzentrationsfähigkeit, gute Laune, ein besseres Sättigungsgefühl, mehr Bewegungsdrang und reduzieren Allergien und Hautunreinheiten, Cellulite, Blähbauch und Verstopfung – ein **rundum besseres Körpergefühl**.

Gesundheitsrestaurant TENZO im Posthotel Achenkirch

Yin- und Yang-Speisekarte
Eigener Gesundheitskoch
Frei von Weizen und Milchprodukten
Superfoods, Kräuter aus heimischen Gärten, fein abgestimmt, Gewürzinsel, Teebar
Alles in Bio-Qualität

TCM-Experten und Shaolin-Meister

Gäste des Posthotel Achenkirch erleben TCM in ihrer **ganzheitlichen Wirkweise**. Die **Experten für TCM** im Haus verfügen über ein umfangreiches Spezialwissen und wissen Rat in vielen Gesundheits- und Wohlfühlfragen. Jedes Jahr kommt für sechs Monate ein **Shaolin-Meister** aus der chinesischen Provinz Henan in das Posthotel. Als Zen-Meister führt er in Denken und Bewusstsein des Zen ein und zeigt, wie **mentale Stärke** und **innere Balance** trainiert werden können. Bewegungsformen wie **Qi Gong** und **Tai Chi** harmonisieren Körper und Geist. Um Blockaden zu lösen und die Lebensenergie zu befreien, bieten sich Methoden wie die Stimulation von **Akupunkturpunkten**, **Moxibustion**, **Tuina-Massagen** und **Schröpfen** an. Die Spezialisten im Posthotel Achenkirch kümmern sich um die Harmonie von Körper und Seele.

Weitere Informationen:
Posthotel Achenkirch GmbH
Achenkirch 382
A-6215 Achenkirch am Achensee
Tel.: +43/(0)5246/6522
E-Mail: info@posthotel.at
www.posthotel.at

Media Kommunikationsservice GmbH
PR-Agentur für Tourismus
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43/(0)662/87 53 68-127
Fax: +43/(0)662/87 95 18-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-mail: office@mk-salzburg.at



Wellness- und Gesundheitsrefugium für Erwachsene

In der prachtvollen Kulisse des **Karwendel-Gebirges** – Österreichs größtem Naturpark – und des idyllischen **Achensees** präsentiert sich das **Posthotel Achenkirch** als wundervoller Ort, um Kraft zu schöpfen (für Gäste ab 14 Jahre). Das Fünf-Sterne-Hotel gilt als eines der ersten und **größten Wellnessresorts** in Österreich. 7.000 m² SPA, Beauty und Wellness sind die Herzensangelegenheit der Gastgeber – ihres Zeichens **Wellness-Pioniere** seit 35 Jahren. Für Feinschmecker erfüllt sich Genuss auf höchstem Niveau. Die Gourmetküche ist mit **zwei Hauben** gekrönt. Bis zu 60 Stunden **Aktiv- und Entspannungsprogramm** mit Meditationen, Qi Gong, Yoga- und Achtsamkeitsretreats bringen Balance ins Leben. Sportbegeisterte finden in einem weitläufigen **Fitnessbereich in- und outdoor** ihre ganz persönliche Freiheit. Gäste des Posthotels reiten am **hoteleigenen Lipizzaner-Gestüt**, schlagen am **Posthotel Alpengolf** ab, spielen Tennis und Squash. Geführte **Wander-, Rad- und Mountainbiketouren** begleiten Aktive in die Natur und in die Berge.

Toptermine: 05. April bis 11. Mai 2019 Seelen Wellness mit Michaela Graham, **10. bis 14. April 2019** Entspannung und Achtsamkeit „Lebe dein Leben“, **30. Mai bis 02. Juni 2019** Yoga mit Dodo Stehlo, **06. bis 09. September 2019** Coaching & Yoga, **17. bis 21. Oktober 2019** Achtsamkeit – die höchste Form von Lebensmanagement, **15. bis 17. November 2019** Basenfastentage mit Li u. v. m.

TENZO-Tage

Leistungen: 3 Nächte inkl. täglichem TCM-Frühstück, TCM Mittagsgesicht, TCM Abendmenü nach Wahl im TENZO Gesundheitsrestaurant. Anreise Donnerstag – **Preis p. P.:** ab 585

Gib mir Kraft - Pauschale

Leistungen: 7 Übernachtungen inkl. $\frac{3}{4}$ Gourmetpension, 1x Posthotel Krafritual, 1x Pferdekutschenfahrt – **Preis p. P.:** ab 1.035 Euro

5.747 Zeichen
**Abdruck honorarfrei,
Belegexemplar erbeten!**

Weitere Informationen:
Posthotel Achenkirch GmbH
Achenkirch 382
A-6215 Achenkirch am Achensee
Tel.: +43/(0)5246/6522
E-Mail: info@posthotel.at
www.posthotel.at

Media Kommunikationsservice GmbH
PR-Agentur für Tourismus
A-5020 Salzburg, Bergstraße 11
Tel. +43/(0)662/87 53 68-127
Fax: +43/(0)662/87 95 18-5
<http://www.mk-salzburg.at>
E-mail: office@mk-salzburg.at