# AusBlick

## HUBERTUS AM ABEND

**Balderschwang**
Mittwoch, 15.02.2023

### HUBERTUS HIGHLIGHTS

### Tao Yoga

**16.02.2023 | 09:00 - 10:00 Uhr | mit Manfred | Treffpunkt: Vita**

**ÖFFNE** in dir geniale Wahrnehmungen für ideales Yoga, Qigong, Tai-Chi, und vieles mehr...
**FINDE** Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Klarheit.
**ENTDECKE** was TAO-Mönche über Jahrtausende als Naturkräfte genutzt haben.
**NUTZE SIE** für dein Leben.

### FIVE-Beweglichkeitstraining

**16.02.2023 | 12:00 - 13:00 Uhr | mit Markus | Treffpunkt: Mountain Move Fitnessraum**

Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden... Das sind klassische Anzeichen, dass es Ihrem Körper nicht gut geht. Problematisch ist die ständig gebeugte Haltung unserer Gelenke im Arbeitsalltag, die zu einseitiger Belastung führt. Aktives Training der Muskelketten kann helfen, solche Beschwerden in unserem Bewegungsapparat präventiv zu mildern. Beim Training mit unseren **FIVE-Geräten** wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten gestreckt, und das bei gleichzeitiger Muskelbelastung. Dadurch wird Ihr Körper wieder aufgerichtet, die Muskulatur auf Länge gebracht und die Atmung, die Durchblutung sowie der Energiefluss können optimiert werden. **Probieren Sie es aus!**

# DIE HUBERTUS FAMILIE IM PORTRAIT

## Doris Eberle

**Im Hubertus seit:** Mai 2015
**Aufgaben:** Unterstützung der Rezeption und Kontrolle der Personalwohnungen
**Ausbildung:** Gesunden- und Krankenpflegerin
**Lieblingsplatz im HUBERTUS:** Bauernstube
**Hobbys & Interessen:** Sport, Natur, Garten und Architektur
**„Lust auf Leben" heißt für mich:** Kinder zu haben und in Harmonie zu sein.
**Lieblingsaufgabe:** Verkauf und Beratung, für Ordnung sorgen
**Doris kurz & knapp:** Ich liebe den Umgang mit Menschen und begegne ihnen stets freundlich und optimistisch.
Ich bin lebensfroh und ausgeglichen.

**Das sagen die Chefs über mich:**

Von der Hüttenwirtin zur „Ersatzmutter". Nach Jahrzehnten auf Brunos Käshütte ist Doris für viele unserer jungen Mitarbeiter so etwas wie eine Vertrauensperson im Tal geworden. Sie hat immer ein offenes Ohr mit einer ehrlichen Antwort.
Vielen Dank für deinen Einsatz. Karl und Marc Traubel

# DIES UND DAS

## Ladies-Tour mit Doris

Entdecken Sie gemeinsam mit unserer Wanderführerin Doris Eberle die Natur im Balderschwanger Tal. Draußen entspannen und laufen. Gehen Sie mit auf eine achtsame Runde **nur mit Frauen.**
Bitte tragen Sie **feste Bergschuhe und warme, wetterfeste Kleidung** (Mütze, Schal, Handschuhe,..).

**Morgen von 14 - 17 Uhr | Treffpunkt: Hotellobby**
**Dauer ca. 3 Stunden | Level: mittel**

# UNSERE EMPFEHLUNG

## Heilende Wärme Infrarot

**Tiefenwärme** ist Wärme, die wirkt. Positiv auf Körper und Seele. Wärme sorgt beim Menschen nicht nur für ein gesteigertes **Wohlbefinden**, sondern kann auch Krankheiten, Verspannungen oder chronische Rückenschmerzen lindern. Infrarotkabinen sind eine perfekte Alternative zu Sauna oder Dampfbad. Die Heizstrahler in einer Infrarotkabine werden bis zu **60°C** warm. Aber erst, wenn das Licht auf die Haut trifft, entsteht Wärme. Die Hautfläche wird gleichmäßig erwärmt, die Durchblutung angeregt. Das erwärmte Blut kann sich so langsam im gesamten Körper verteilen, ohne dem Körper das Gefühl zu vermitteln, dass er überhitzt.
**30 Minuten | Euro 25**
**Als optimale Vorbereitung für eine Massage:**
**20 Minuten | Euro 15**

## Raumspray von Primavera

***Wohltuend und belebend.***

Das Raumspray bietet uns eine schnelle und praktische Möglichkeit, unsere Wohn- und Arbeitsräume mit den jeweils passenden Düften in eine Wohlfühloase zu verwandeln. Die das Wohlbefinden unterstützt und uns rundum gut tut.

Mit **100% naturreinen Bio-Düften** für jede Lebenslage zaubern sie im Nu die gewünschte Raumatmosphäre. Für einen Energiekick. Frische Luft oder Glücksgefühle. Die Raumsprays von Primavera sind in unserem Spa Shop erhältlich!

**Euro 12,90**

# HUBERTUS AKTIV

## Beweglichkeitstraining mit Markus

Kopfschmerzen, Rückenbeschwerden... Das sind klassische Anzeichen, dass es Ihrem Körper nicht gut geht. Problematisch ist die ständig gebeugte Haltung unserer Gelenke im Arbeitsalltag, die zu einseitiger Belastung führt. Aktives Training der Muskelketten kann helfen, solche Beschwerden in unserem Bewegungsapparat präventiv zu mildern. Beim Muskellängentraining mit den FIVE-Geräten wird der gesamte Körper gegen seine Gewohnheiten mobilisiert, und das bei gleichzeitiger Muskelbelastung.

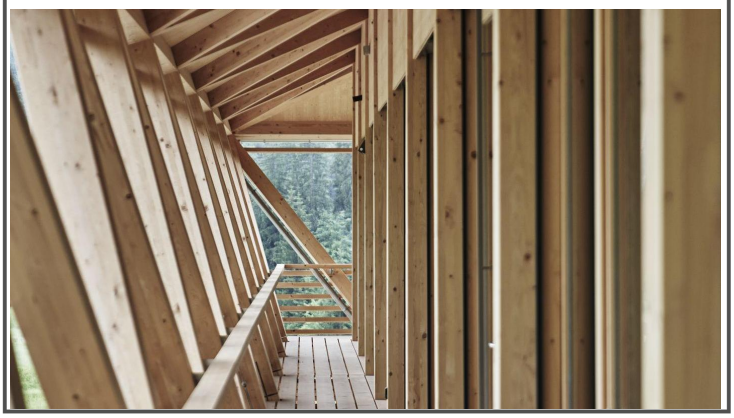
**Morgen von 12 - 13 Uhr | Treffpunkt: Mountain Move**

# TIPPS FÜR IHREN TAG

## HUBERTUS Achtsamkeitstipp

***Gedankliches Fotografieren***

Diese kurze Achtsamkeitsübung lässt sich besonders gut im Alltag durchführen, weil sie keine Hilfsmittel braucht. Die Augen schließen und sich gedanklich langsam durch den Raum oder die Landschaft bewegen. Die Augen für einen kurzen Augenblick öffnen und sich vorstellen, den Moment mit den eigenen Augen zu fotografieren. Das Fokussieren auf die gedachten Momentaufnahmen eignet sich auch zum Durchbrechen belastender Gedanken und Grübeleien.
Probieren Sie es aus!



# AUS UNSEREM SHOP „DORF 5“

## PURALP
## Allgäuer Bienenprodukte

Mit dem Sitz in Oberstdorf im Allgäu ist Puralp umgeben von einer grandiosen Naturlandschaft. Die optimale Lage inmitten der Allgäuer Alpen sichert die optimalen Bedingungen für die Entwicklung einzigartiger Naturprodukte. Im Vordergrund steht die Gewinnung von wertvollen Bienenprodukten unter der Voraussetzung eines nachhaltigen und verantwortungsbewussten Umgangs mit der Natur.
Ökologisch und regional. Der eigene Wachskreislauf ist ein entscheidender Punkt in der Bioland-Imkerei. Frisches und unbelastetes Bienenwachs stellt die Grundlage für die Gewinnung von den hochwertigen Produkten dar. Zudem werden nur natürliche Bienenbehausungen aus heimischen Holzarten verwendet.

**Propolis & Pfefferminze | Bio-Mundziehöl**
Euro 16,90

**Propolis & Hagebutte | Bio-Narbenpflegeöl**
Euro 8,90

**Propolis & Bergarnika | Bio-Salbe**
Euro 13,90

**Propolis | Bio-Tropfen**
Euro 14,90

# MORGEN IM HUBERTUS

Bitte melden Sie sich online an.

### Tao Yoga mit Manfred

09:00-10:00 | SeeBlick

### Draußen Wege finden - Wanderung mit Theo

09:15-13:15 | Hotellobby | Level: mittel

### FIVE Beweglichkeitstraining mit Markus

12:00-13:00 | Mountain Move Fitnessraum

### Ladies-Tour mit Doris

14:00-17:00 | Hotellobby | Level: mittel

### Sauna Rituale

15:00-18:00 | Mountain Spring Spa

### Yoga mit Esther

17:00-18:00 | SeeBlick

# HOLISTIC LIFE

## Holistic Life Pakete

*Auf dem Weg. Zum ICH.*

Wellness bedeutet für uns, sich dem **Moment** hinzugeben, ohne Erwartung und ohne Bewertung. Wer dies schafft ist schon im HolisticLife-Modus, allerdings gelingt dies nicht immer.
Mit **Geduld und Bewusstheit** erleben wir alte Muster und Konzepte die an uns kleben und vom großen Glück fernhalten.
HolisticLife ist die Suche nach dem **Sinn des Lebens.**
Wir fühlen, dass wir für mehr bestimmt sind. Dass wir etwas in diesem Leben verändern sollten. Es geht darum, herauszu finden, was einen berührt und womit man da durch andere **berühren** kann. Dieser Moment ist entscheidend. Um sein Leben neu zu betrachten.

SEELENLANDSCHAFTEN.
MIT UNGEWÖHNLICHEN BLICKWINKELN.
INS INNEN UND AUSSEN.
FÜR EINE NEUE PERSPEKTIVE.

Online für's Aktivporgramm anmelden:

## Die Fünf-Tage-Vorschau für Balderschwang

| Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag | Montag |
|---|---|---|---|---|
| -4° 9° | -3° 8° | 0° 9° | 0° 9° | -3° 5° |

wetter.net