SONNBERG BLICK

MAGAZIN DES NATURHOTEL
GUT SONNBERGHOF

№ 3

Gut Sonnberghof
NATURHOTEL

ICH BIN IM HERBST ZU HAUSE. DER WINTER IST EIN TEIL VON MIR. DER FRÜHLING WÄRMT MEINE SEELE UND DIE BERGE IM SOMMER SIND MEINE HEIMAT.

„ES IST SO SCHÖN IN EINER REGION ZU LEBEN, IN DER ES JAHRESZEITEN GIBT"

Christine Riedlsberger

VERWURZELT, VERWACHSEN, VERLIEBT!

Wir öffnen Ihnen unsere Arme und unser Haus und heißen Sie willkommen in Ihrem Wellnesshotel mit Weitblick.

Wer wir sind: eine Kräuterexpertin aus Leidenschaft, ein Biobauer aus Überzeugung und zusammen Gastgeber mit Leib und Seele.

Es ist uns sehr wichtig, Qualität anzubieten, dies zieht sich bei uns von der Küche bis hin zu Wellness – umgeben von Wald und Wiesen in Alleinlage geben wir Raum zum Durchatmen und Ruhe finden. Für mich ist der Sonnberghof mein Zuhause und auch unsere Gäste sollen das Gefühl von daheim sein bekommen. Ich selbst tanke viel Energie mit unseren Kräutern rund um den Sonnberghof – verbunden mit unserer Biolandwirtschaft kombinieren wir ein nachhaltiges und einzigartiges Angebot.

Christine und Franz Riedlsberger
und das Sonnberghof Team

8
WUNDERBARE AUSSICHT AUF IHREN URLAUB

6
NATIONALPARK HOHE TAUERN

12
UNSER TEAM

14
ADVENT IN DEN BERGEN

18
DIE SPRACHE DER PFLANZEN

20
UNSER SOMMER AUF DER ALM

22
DER FLUSS DES LEBENS
#happysonnberghofmoments

24
DER UMGANG MIT NATUR

26
GENUSS

30
ICH BEWEGE MICH MIT LEICHTIGKEIT

34
ZAHLEN UND FAKTEN

36
BIO BAUERN AUS LEIDENSCHAFT

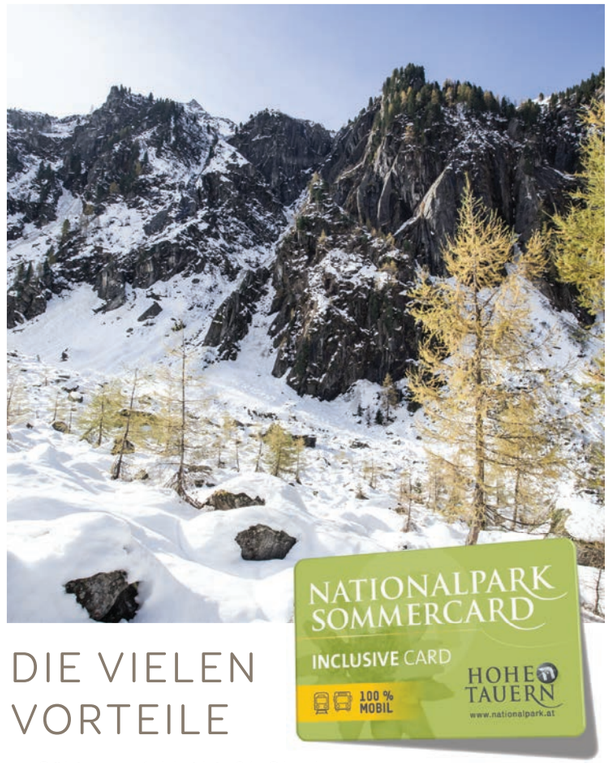
40
SONNBERGHOF ORIGINALE

42
DAS JAHR IM SONNBERGHOF
#happysonnberghofmoments

44
EIN GESUNDER SCHLAF

MIT 1.856 KM² – DAS GRÖSSTE SCHUTZGEBIET DER ALPEN UND DER GRÖSSTE NATIONALPARK MITTELEUROPAS

- Ca. 300 Dreitausender, rund 130 km² Gletscher
- 550 Seen und 279 Bäche
- Über 220 verschiedene Mineralien
- Gämse, Steinbock, Steinadler, Bartgeier, Gänsegeier und Murmeltier sind hier heimisch



DIE VIELEN VORTEILE

- Gültig von 1. Mai bis 31. Oktober
- Kostenlos für alle Gäste der teilnehmenden Partnerbetriebe für die gesamte Dauer des Aufenthaltes. Inklusive dem An- und Abreisetag.
- Nur beim Gastgeber erhältlich – nicht käuflich erwerbbar.
- Täglich 1 Leistung aus über 60 Attraktionen kostenlos nutzbar. Alle Mobilitätsangebote können zusätzlich zu den täglichen Leistungen der Inklusivpartner kostenlos genutzt werden.
- Weitere attraktive Ermäßigungen bei den Bonuspartnern.

NATUR DIE BEGEISTERT UND BERÜHRT

Mehr als ein Drittel aller Pflanzenarten sowie mehr als die Hälfte aller Amphibien, Reptilien, Vögel und Säugetiere, die in Österreich vorkommen, sind im Nationalpark Hohe Tauern zu finden.

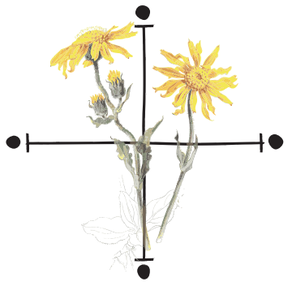
Die mächtigsten Gipfel Österreichs, die letzten großen Gletscherflächen der Ostalpen, die höchsten Wasserfälle Europas stürzen hier in die Tiefe, ungezähmte Natur, soweit das Auge reicht. Zwischen gleisenden Gletscherflächen und blumenreichen Gebirgswiesen haben Arten ein Zuhause gefunden – die anderswo längt verschwunden sind. Hier in einer Hochgebirgs-Landschaft von atemberaubender wilder Schönheit haben sie ihr letztes Refugium gefunden. Diese wilde Naturlandschaft zeigt auch künftigen Generationen wie Natur wirklich ist.

In der Kernzone herrscht 5 Monate lang tiefster Winter, hier leben nur absolute Überlebenskünstler – der Mensch ist hier nur Besucher. Wilde Urlandschaft und bergbäuerliche Kulturlandschaft sind die beiden Gesichter des Nationalparks Hohe Tauern.

WAS WIRKLICH WICHTIG IST

Nicht nur für Tiere und Pflanzen ist der Nationalpark ein wichtiger Schutzraum, auch für die Erhaltung von Bräuchen und Kultur nehmen die HOHEN TAUERN einen großen Platz ein. Im Mai wird das Vieh auf die Alm getrieben, die ersten Almhütten öffnen und erinnern an das einfache Leben hoch oben inmitten der Alpen. Bodenständig und einfach bewirten die Hüttenwirte/innen unsere Gäste und vermitteln so Ruhe und Erholung im wohl größten RUHERAUM Österreichs.

Einen Ort, der Weitblick schenkt. Beim Aufwachen, beim Einschlafen und in den langen Mußestunden zwischendrin: Am Sonnberghof haben Sie die Berge stets vor Augen.



ARNICA MONTANA

Ich finde meine Kraft und wahre sie.

DIE BERGE STETS VOR AUGEN

Die Stelle, die einst ein Bauer für seinen Hof gewählt hat. Zu einer Zeit, als es noch viel, viel Platz gab und das Wissen, wo die Sonne lange hin scheint. Wo sich Unsichtbares aus Himmel und Erde verbindet.

Glauben Sie es, wenn wir sagen: Auch uns raubt die Aussicht auf die Berge den Atem? Hier geboren, aufgewachsen nahe am Nationalpark Hohe Tauern, stets mit den Bergen vor Augen, geht es uns noch immer so: Wir sind immer wieder überwältigt.

Wir wissen genau, über welchem Gipfel der erste Sonnenstrahl hervorblitzt, bevor das Licht von den Felsen in den Wald und bis herunter ins Tal fließt. Wie die Sonne wandert und ihren Weg über den Himmel nimmt. Wie sie im Sommer die Wiesen bunt aufleuchten lässt, im Winter die schneehelle, unberührte Welt bescheint. Wie der Blick auf die Berge, auf einen vielversprechenden Horizont unsere Augen entspannt, unser Gemüt erwärmt, unsere Seele nährt.

Unser großes Glück ist unser Sonnenplatz – mehr Sonne als auf unserem Hügel ist weit und breit kaum zu haben. Klug gewählt hat diesen Platz einst ein Bauer für seinen Hof. Dieser Bauernhof ist noch immer das Herz unseres Guts. Und so passiert es schon einmal, dass auf der Wiese vor dem Haus unsere Kühe grasen, während Sie in aller Seelenruhe einen Sonnentag am Schwimmteich verbringen.

NATUR RUNDHERUM

Im Einklang mit der Natur. Leise. Neugierig und dankbar. Sanfte Schritte auf dem nährenden Boden. Mit allen Sinnen fühlen und erleben.

Heimatverbunden, aber auch naturverbunden sind wir am Sonnberghof – bei uns ist immer viel los, aber im Wald rund um das Hotel steht die Welt für einen Augenblick still, hier ist jeder gleich viel Wert, hier ist jeder in seiner Art gleich groß, hier ist der einzige Ort, an dem Natur und Lebewesen den gleichen Platz einnehmen.

Kraft tanken, Entspannung finden, die Ruhe genießen - ganz weit weg vom Alltag.

Bewusstes Verweilen im Wald

HÖRST DU DIE RUHE?

GEMEINSAM MEHR ERREICHEN

Ein Hotel ist so vielseitig wie seine Abteilungen. Und jede Abteilung ist ein sehr wichtiger Bestandteil eines gelungenen Urlaubs. Ob Massage und Kosmetik, Rezeption, Küche oder Service. Nur zusammen und im Einklang kann ein außergewöhnliches Großes und Ganzes entstehen.

Natürlich darf man auch die Abteilungen hinter dem Vorhang nicht vergessen, seien es die Sauberfeen oder die Hausmeister, welche für Ordnung sorgen oder auch die Tellerwäscher sind ein sehr wichtiger Bestandteil. Ähnlich wie im Symbol der Schafgarbe, auf Seite 19, halten die kleinen Kreise die Großen zusammen und bilden eine Symbiose.

Wir sind sehr stolz, junge, motivierte Teamleader an der Spitze jeder Abteilung zu haben, welche mit viel Spirit und jede Menge neuer Ideen daran arbeiten, den Sonnberghof noch besonderer zu machen.

Unsere Branche hat eine spannende Zeit hinter sich. Es war nicht immer einfach. Dennoch konnten wir auf unser Team zählen und gemeinsam mutig in die Zukunft blicken. Und dafür sind wir unendlich dankbar. Danke für die vielen kleinen Gesten der Loyalität und des Zusammenhaltes, für euren leidenschaftlichen Einsatz, für jedes Lächeln, eure Ausdauer und eure unendliche Geduld. Wir freuen uns gemeinsam mit euch in die Zukunft zu gehen, mit Herz und Hirn zu agieren und für unsere Gäste und füreinander da zu sein.

Ich lasse die Sonne in mein Herz
und Licht in alle meine Zellen.

HYPERICUM

Eva Matusek - Head of Sauberfeen

WOHLFÜHLEN

Seit 2021 ist unsere Hausdame Eva bei uns im Betrieb, sie hat eine Vorliebe für Sauberkeit - spricht fließend Deutsch und ist immer gut gelaunt. In ihrer Freizeit kümmert sie sich am liebsten um ihren Hund - die junge Ungarin ist voller Motivation und Lebensfreude, wir sind sehr froh sie bei uns zu haben.

Melanie Walkoun - Head of Rezeption

ANKOMMEN

Klick Klack kam Melly auf Stöckelschuhen und fesch im Dirndl zur Tür herein. Eine Frohnatur, die der Liebe wegen von Salzburg in den schönen Pinzgau übersiedelt ist. Der freie Platz an unserer Rezeption schien perfekt für sie. Um unser Haus kennenzulernen verbrachte Melly den Sommer noch im Service und seit September 2021 ist sie an der Rezeption nicht mehr wegzudenken. Da unsere liebe Regina zurück in den Familienbetrieb geht, fiel im Herbst 2022 die Entscheidung, dass Melly die Leitung an der Rezeption übernehmen soll. Gemeinsam mit ihrem Team telefoniert, informiert, notiert und organsiert Melly, um unseren Gästen einen reibungslosen Urlaub zu ermöglichen.

Michael Mikl - Head of Kitchen

GENIESSEN

Ein echtes Urgestein am Sonnberghof, der gebürtige Kärntner gehört seit 15 Jahren zum fixen Bestand im Hotel. Neben der Küchenorganisation kümmert sich Michi um die Verarbeitung unserer Milch aus der eigenen biologischen Landwirtschaft. Topfen, Joghurt, Käse in verschiedensten Variationen begeistern unseren Küchenchef.

Michael leitet sein Team mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen. Mittlerweile verbindet ihn eine große Freundschaft mit unserer Familie. Ausgleich findet er in seiner Leidenschaft zum Tauchen, wo er die Meeresbewohner in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet.

Sanjin Petrusic - Head of Restaurant

ZEIT SCHENKEN

Der gebürtige Kroate ist der Newcomer in unserem Team. Seine Leidenschaft hat er im Wein gefunden, besonders die Österreichischen haben es ihm angetan. Der Sommelier übernahm im Herbst 2022 die Leitung unseres Serviceteams.

Mit viel Know-How und neuen Ideen ist er eine Bereicherung und eine große Stütze. Sanjin ist ein offener und kommunikativer Mensch, der nur das Beste für sein gegenüber möchte. Wir sind froh, dass ihn sein Weg zu uns auf den Sonnberghof geführt hat.

Laura Kreidl - Head of Inspiration

VERBINDEN

Die rechte Hand der Chefin. Laura kam als Heilmasseurin in den Sonnberghof und schon nach kurzer Zeit wurde uns ihr Organisationstalent bewusst. Sie begeistert als ausgebildete Yogalehrerin unsere Gäste beim morgendlichen Yoga, und durch ihre Ausbildung in der Tourismusschule Bramberg kennt sie sich in allen Abteilungen eines Hotels bestens aus. Ob Dienstpläne, Buchhaltung oder neue Projekte anstehen, Laura ist einfach ein Allroundtalent in vielerlei Hinsicht. Jung, spritzig und voller Ideen - Laura ist eine Inspiration für unser Haus.

APIS MELLIFICA
Ich komme zur Ruhe und spüre mich.

ADVENT IM SONNBERGHOF

DEN SINN FINDEN

In Zeiten des abnehmenden Lichts wird alles Sichtbare umso kostbarer. Dabei schärfen sich die Sinne und wenn wir es zulassen, „sehen" wir mit anderen Sinnen. Winter und besonders der Advent beglücken uns, wenn wir Wärme in unser Herz lassen und den wahren Sinn finden.

In unserem Alpental ist zuverlässig Winter, wie wir ihn als Kinder kannten. Draußen ganz schön kalt, genießen wir die köstliche Wärme der Sonnenstrahlen auf unserer Terrasse. Im Spa, umspült vom warmen Wasser, umhüllt von Düften und seliger Stille, kann Einkehr gelingen. Können wir innere Ruhe und Sinn finden.

I WÜNSCH MA MEA ZEIT -
TOG DE 48 STUNDN HOMB.

I WÜNSCH MA, DASS I
DEN WOHLSTAND NIT ZAN
SCHÄTZEN VERLERN.

I WÜNSCH MA, DASS MEINE
FREIND MEINE FREIND BLEIM.

I WÜNSCH MA GESUNDHEIT
FI MI UND FI OI UM MI UMMA.

I WÜNSCH MA DES GLICK ZU
SEHEN WONNS DO IS UND NIT
ERST WONNS VORBEI IS.

I WÜNSCH MA, DASS DE GUATN
MOMENTE LÄNGER DAUERN
UND DAS DE NIT SO SCHEEN
GONZ SCHNÖ VERGEHEN.

I WÜNSCH MA MEA GEDUID
UND MEA WUASCHTSEIN.

I WÜNSCH MA DASS I ERKENN
WOS WICHTIG IS AN LEBM.

I WÜNSCH MA MUAT FÜR NEUES

UND I WÜNSCH MA, DASS I NIT
AUFHÖR WÜNSCHE ZAN HOM.
DENN VON WOS KUNNT I TRAM-
MA WON I WUNSCHLOS WARAD.

CACTUS

Ich erkenne und wertschätze
diesen besonderen Augenblick.

WIR ÖFFNEN IHNEN HERZ, ARME UND HAUS.

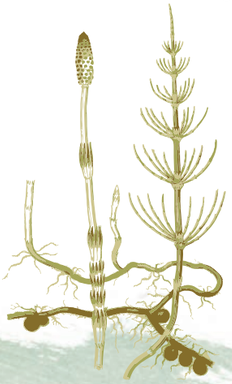
Wir haben großes Glück:
Auf unserem sonnigen Hügel, umrahmt von Wiesen,
Wald und wilden Bergen, lebt es sich gut.

EINE HIMMLISCHE GEBRAUCHSANWEISUNG

Die Natur ist der wahre Künstler. Sie erschafft eine unendliche Vielfalt an Farben, Formen und Gerüchen und Geschmäckern – ein regelrechtes Feuerwerk für unsere Sinne. In ähnlicher Weise erschafft sie auch den spirituellen Körper der Substanzen. Paracelsius ging davon aus, dass ein Heilmittel nur wirkt, weil es zu einer Verbindung der spirituellen Form der Substanz mit dem Spiritus im Körper kommt.

DIE SIGNATURENLEHRE

ist die Lehre von den Zeichen in der Natur, die als Merkmale auf Ähnlichkeiten, Verwandtschaften und innere Zusammenhänge hinweisen. Analogien bestehen demnach zwischen Form, Farbe, Geruch, Geschmack, Standort, Entstehungszeit und astrologischen Zuordnungen und vielen weiteren Aspekten.



DIE FARBE

Nach alter Vorstellung sind gelbe Blüten oder Pflanzensäfte die wichtigste Signatur von Leberheilpflanzen. In der gelben Farbe zeigt sich die Sympathie zur Gelbsucht. Auch der Enzian gehört zu diesen gelben Leberlieblingen, auch wegen seinem bitteren Geschmack wirkt er sehr leberreinigend.

DIE FORM

Zum Beispiel beim Ackerschachtelhalm sieht man eine sehr strukturierte Pflanze, alles kleine Legosteinchen, die ineinander greifen. Er gibt also Struktur und Halt. Äußerlich hat er Ähnlichkeit mit einer Wirbelsäule, auch er ist in Segmente eingeteilt und ist daher ideal bei Problemen mit der Wirbelsäule. Er enthält ausgesprochen viel Kieselsäure, die man als Nerven und Knochennahrung bezeichnen kann.

DER GERUCH

Frisch gesammelte Brennnesselblätter haben, auch wenn das Sammelgut von einem sauberen Platz stammt, einen dezenten Uringeruch, der von einem schwachen melissenartigen Geruch gefolgt wird. Die Geruchssignatur zeigt eine Beziehung zwischen Pflanze und Harn.

DER GESCHMACK

Bekanntlich sind alle Senföldrogen wie Kapuzinerkresse, Rettich, Kren, Ingwer ... antibakteriell und regen im allgemeinen die Stoffwechseltätigkeit an. Sie helfen bei nahrungsabhängigen Hautunreinheiten (z.B. Akne) und im Allgemeinen bei Entzündungen der Verdauungsorgane.

DIE SCHAFGARBE

Schon im Altertum war die Schafgarbe bekannt als Heilpflanze bei den Germanen, den Indianern Amerikas und den Chinesen, die sie auch für das Schafgarbenorakel verwendeten. In der Ilias wird sie genannt als Mittel zur Wundheilung und zur Stillung von Blutungen.

Auch in unserem Kräuterbüscherl zu Silvester ist die Schafgarbe ein ganz wichtiger und schöner Bestandteil.

Sie ist ein Doldenblütler, also eine große Blüte die aus vielen kleinen Blüten besteht. Im Schafgarbensymbol gibt es große und kleine Kreise. Eine Erfahrung, die auch wir immer wieder im Leben machen.

Wir sind uns manchmal eine große, kraftvolle Persönlichkeit und manchmal eine kleine, ohne Wert. Das Kleine ist aber genauso wichtig wie das Große und hat ebenso seinen Platz.

Im Symbol für die Schafgarbe halten die kleinen Kreise die großen zusammen. Wie im Leben, wo die kleinen Dinge und Erfahrungen oftmals die wichtigeren und entscheidenderen sind.

Wenn es das Kleine nicht gäbe, könnte es kein Wachstum geben. So ist die Beziehung zwischen dem Kleinen und dem Großen eine von Harmonie und Ausgewogenheit. Die Schafgarbe macht das Kleinmütige groß, das Verletzte und Verwundete heil - vor allem im Inneren - sie hält also für uns eine ausgewogene Balance.

Man braucht die Gabe der Unterscheidung, um zu erkennen, wann und wofür das Große und wann das Kleine gebraucht wir.

Wann man Ruhe und Zeit hat - vielleicht im Urlaub - und wann man sich beeilen sollte.

DIE SENNINGERALM IM HOLLERSBACHTAL

Die drei Almgebäude der Senningeralm stehen eng beieinander, so wie Schafe im Almsommer. Die Alm liegt im schönen Hollersbachtal. Nähert man sich, steigt Holzofenduft in die Nase. Wasser läuft im Mund zusammen.

Im Gespräch mit Margit und Thomas Holzer.

„Seit 26 Jahren sind wir auf der Alm. Anfangs als Pächter, konnten wir die Alm im Jahr 2000 kaufen. Unser Almsommer dauert je nach Wetter vom Muttertag Mitte Mai bis Ende Oktober.

Die Alm liegt in der Mitte des Hollersbachtals, hier gibt es noch 13 mit Milchvieh bewirtschaftete Almen. Wir sind im Nationalpark Hohe Tauern, dessen Kernzone oben an der Waldgrenze beginnt.

Der Weg zu uns dauert zu Fuß etwa zwei Stunden, 450 Höhenmeter sind auch mit Fahrrad und Kinderwagen machbar. Wir haben eine Ladestation für E-Bikes. Ein Hit ist das Almtaxi zwischen dem Parkplatz Hollersbach und der Senningeralm.

Außer den Kühen gibt es auf den 13 Almen im Tal Schafe, Pferde und Schweine. Der Spaziergang wird auch mit Kindern nie langweilig. Für Unterhaltung sorgt der Bachlehrpfad. Und der Hollersbach kühlt wunderbar an heißen Sommertagen.

Von Beginn an wollten wir eine Almküche mit hohem Qualitätsanspruch. Wir kochen immer frisch und arbeiten bevorzugt mit Produkten, die wir entweder selbst herstellen oder in der Region kaufen. Dazu gehören Fleisch, Milch, Butter, Schmalz, Speck, Käse, Joghurt, Buttermilch, Salat, Brot, Säfte, Marmeladen, Pilze und Beeren.

Thomas ist Jäger und Fischer, damit können wir im Herbst Wildgerichte mit Fleisch aus der eigenen Jagd anbieten. Berühmt ist auch unser Kaiserschmarrn. Kasnocken, Kaspressknödel, Kuchen und Strudel stehen ebenfalls auf der Hitliste unserer Gäste.

Was es sonst auf keiner Alm gibt, sind unsere besonderen „Spritzer“. Spritzgetränke mit Kräutern, Brennnesseln und vielem mehr aus dem Biokräutergarten meiner Schwägerin Christine vom Sonnberghof.“

EIN BISSCHEN WIE FRÜHER, NÄHER AN DER NATUR

DIE TÜR IST OFFEN FÜR DIE MENSCHEN.

ICH SPRINGE IN DEN FLUSS DES LEBENS
Es ist die Natur, die beruhigende Wirkung der Wälder, die unendlich weiten Wiesen und die majestätische Bergwelt, die uns seit jeher umgibt und uns, wenn auch oft unbemerkt, Kraft gibt. Unsere Vitalalm, ein natürlicher Ort der Stille, zollt diesem reichen Schatz direkt vor unserer Haustür Tribut und lädt dazu ein, zum Ursprünglichen zurück zu kehren. Den unvergesslichen Duft der Zirbe einzuatmen, sanfte Berührungen auf der Haut zu spüren und die Wirkung der Kräuter zu genießen.
#sonnbergglück
SCHWIMMEN IM GLÜCK
PETROSELINUM
Ich springe freudig in den Fluss des Lebens.

WIR GEHEN UNSEREN WEG SEIT 55 JAHREN UND SIND NOCH LANGE NICHT AM ZIEL

Wenn es um Nachhaltigkeit geht, haben wir große Ansprüche. Wir führen dieses Zeichen als Leistung für unsere Natur und Umwelt. Gemeinsam mit unseren Mitarbeitern aber auch mit unseren Gästen übernehmen wir Verantwortung für unser Handeln. Dabei achten wir auf viele Kriterien, wollen jedoch auch Luxus und Qualität bieten.

Als Gastgeberfamilie ist es uns gelungen, ein modernes Wellnesshotel mit einem florierenden Bio-Bergbauernhof zusammenzuführen. Der „Sonnberghof“ ist durch sensible Neu- und Umbauten zum „Gut Sonnberghof Naturhotel“ geworden - eine vielseitige Viersterne-Destination verwurzelt in der Kultur der heimischen Bergwelt. Durch unsere unmittelbare Nachbarschaft zum „Nationalpark Hohe Tauern“ sind wir ein begehrtes Wanderhotel und seit vielen Jahren Partnerbetrieb des Nationalparks.

Die Verbundenheit mit der Natur als traditioneller BIO-Landwirtschaftsbetrieb reicht aber weit über den Nationalpark und weit über eine Generation hinaus. Die Erfahrungen und Errungenschaften vieler Generationen geben wir als Familie aktiv an unsere Gäste und Mitarbeiter/Innen weiter. Die vielen Gesichter unseres Biobauernhofes mit seinen Wiesen, Wäldern, seinen Pinzgauer Rindern, dem Kräutergarten und Obstbäumen erleben unsere Gäste im Vorbeigehen.

ÖSTERREICHISCHES UMWELTZEICHEN

- Es gibt keine Minibar, Dinge, die gekühlt werden müssen, können unsere Gäste jederzeit an der Rezeption abgeben, in medizinischen Notfällen gibt es an der Rezeption einen „take away“ Kühlschrank
- Im SPA-Bereich liegen keine Handtücher auf, Sie haben zu wenige? Kein Problem, an der Rezeption haben Sie jederzeit die Möglichkeit zusätzliche Bade- und Saunatücher abzuholen
- Nach Möglichkeit kaufen wir ausschließlich bei den Bauern und Betrieben in der Region ein. Dann wissen wir wo es herkommt.
- Und viele andere Maßnahmen

UNSERE QUELLE

Unser Hotel wird von einer eigenen Bergquelle gespeist. Im Mai 2022 wurden ein neues Bassin angebracht, um das komplette Hotel mit Quellwasser zu versorgen – von den Zimmern bis zum Pool und Naturbadeteich - alles kommt aus unserer Bergquelle.

ÖKOLOGISCHE NACHHALTIGKEIT

Photovoltaik und Solarpaneele auf den Häuserdächern sichern warmes Wasser und genug Strom. Im 2020 neu erbauten Waldhaus befindet sich im Keller ein 10.000 Liter Speicher für Warmwasser – der Rest des Warmwassers wird mit einem Stückholzofen erwärmt - ganz traditionell wie früher mit dem Holz aus dem eigenen Wald.

- Stückholzofen 170 KW
- Solaranlage Bauernhaus 150 KW
- Photovoltaikanlage Kräuterhaus 54 KW
- Solaranlage Waldhaus 120 KW (vierstufig)
- 2 x 90 KW Wärmepumpen
- Photovoltaikanlage Remise 36 KW
- Wärmerückgewinnung Kühlungen 18 KW

Wir produzieren also Gesamt
728 KW nachhaltige Energie

WARUM UNSER PANORAMAPOOL IN DER NACHT SCHLAFEN GEHT

Auch bei der Schwimmbadtechnik wurde viel Wert auf ein nachhaltiges Konzept gelegt – unser Pool ist mit einem Auffangbecken im Keller ausgestattet. Um 19:30 lassen wir das Wasser jeden Tag also einen Stock tiefer – mit Hilfe von Erdwärme und Betonkernaktivierung wird das Wasser warm gehalten – wie in einer Thermoskanne. Morgens um 7:00 wird das Wasser wieder nach oben gepumpt. Somit wird vermieden, dass in der Nacht ein Wärmeverlust entsteht. Für die Erdwärme wurden 22 Tiefenbohrungen durchgeführt mit einer Tiefe von 160 m.

ICH GENIESSE DIE SÜSSE DES LEBENS

„Die Wahrheit ist: Im Herzen sind wir Bauersleute. Jedem Winkel unseres Landes innig verbunden, gastfreundlich, gelassen. Wir freuen uns über alles, was die Natur uns schenkt: Sonne, Wind, Regen, Schnee, Tiere und Pflanzen, die wir respektvoll für unsere Küche nutzen. Regional, fair, handgemacht – und dabei himmlisch gut. So einfach ist die Devise in der Sonnbergküche."

Nun ist es also so: Alles, was du möchtest, kannst du gar nicht essen oder trinken. Und so ist das schwere Los eines Gastes im Gut Sonnberghof, alltäglich dasselbe. Wie gestalten wir unseren Ferientag und: Welche Köstlichkeiten aus der Sonnberghofküche werden wir uns heute gönnen? „¾ Genuss- & Verwöhnpension" bedeutet übersetzt nämlich: Genuss den ganzen Tag.

Ein Gutteil der Zeit beim Frühstück bedeutet Arbeit. Nicht die Auswahl am Frühstücksbuffet, die ist vergleichsweise leicht. Heute ein Bauchwohlfrühstück mit warmem Brei, Kräutertee und einem kleinen Kuchen für mich. Eier von diesen glücklichen Hühnern mit hausgemachtem Speck und der Käse aus eigener Fertigung für dich. (Dazu bitte ein bisschen Gemüse auf den Teller!) Morgen wahrscheinlich ganz etwas anderes.

Echt Arbeit und das schon beim Frühstück sind immer diese Entscheidungen: Wie laut ruft heute der Berg nach uns? Lockt der Wald, die Piste, die Blumenwiese? Wie lang werden wir unterwegs sein? Und: Wann und wo werden wir einkehren, Kaffee trinken und dazu was (kleines) Süßes, Suppe essen, Obst naschen?

Wir entwerfen einen Genussplan. Die Kardinalfrage dabei: Was steht für heute abends auf der Menükarte?

Nimmst du den Fisch, nehm' ich die Rindswangerl? Inklusive des guten Gefühls, dass weder Fisch noch Fleisch weit gereist sind. Was im Sonnberghof nicht hand- oder hofgemacht ist, kommt nach Möglichkeit aus der Nationalpark Region.

Vegetarisch klingt heute aber auch so gut. Und Suppe, ja! Salat und Kräuter aus dem Kräutergarten ringsherum, unbedingt. „Unser Land schmecken", sagen die Wirtsleute und beweisen das Tag für Tag. Wenn Christine sich um ihren sagenhaften Kräutergarten kümmert und Franz die Tiere respektvoll behandelt und pflegt.

Wird noch Platz sein fürs Dessert? Unbedingt, die Frühstückskellnerin schwärmt von der neuesten Kreation aus der Patisserie - Germknödel 2.0 – und schwört, dass wir so leichte Germknödeln noch nie probiert haben. (Und wie sie recht haben wird: Das Zwetschkensorbet mit Hefeschaum und Mohnbutterbröseln wird sich heute abends sanft und leicht wie ein Schmetterlingsflügel direkt vom Mund in Herz und Seele schmeicheln.) „Liebe geht durch den Magen"

So rundet sich wieder ein Ferientag der Genüsse. Bilanz beim letzten Glas Wein, weil Sommer ist auf der Terrasse und angesichts der Berge, die den Sonnberghof umkreisen. Eine klare, kreative Küche, Aromen aus dem Wald und von der Alm, gewürzt mit Christines Kräutern, Freude am Genuss und viel Liebe aus regionaler Produktion.

ALLES BIO, ALLES FRISCH AUS DER NATUR

DIE VOGELBEERE - EINE PFLANZE DIE SCHON DIE KELTEN SCHÄTZTEN

Die Verwendung der orange-knallroten Beeren als Heil- und Nahrungsmittel geht bis auf die Kelten zurück. Heutzutage ist dieses Wissen beinahe in Vergessenheit geraten. Dabei weist die Vogelbeere einen hohen Vitamin C-Gehalt auf, welcher vor allem in der bevorstehenden kalten Jahreszeit für ein starkes Immunsystem sorgt. Früher wurde die Vogelbeere auch gegen Skorbut (Vitamin C-Mangelerkrankung) eingesetzt.

Vogelbeersirup Zutaten:

- 1/2 kg Vogelbeeren
- 1 l Apfelsaft
- 300 g Zucker

Zwei Handvoll Vogelbeeren gut waschen und über Nacht in den Tiefkühler legen, um so den bitteren Geschmack zu verlieren. Dann die Beeren mit 1 Liter naturtrübem Apfelsaft, optional noch anderen Beeren wie Himbeeren etc., dem Saft einer Zitrone und einer Zimtstange aufkochen, bis sie weich und runzlig sind. Durch ein Tuch/feines Sieb abseihen und mit 250 g Zucker erneut für ca. 5 Minuten kochen. Danach füllt man den noch heißen Sirup in saubere Flaschen ab. Im Kühlschrank hält sich der Vogelbeersirup mehrere Monate.

FÜR DEN SONNBERGHOF IST DAS BESTE GERADE GUT GENUG!

Wir arbeiten viel mit Kräutern, nicht nur im Sommer, sondern auch im Winter. Im Frühling, wenn die Pflanzen am kräftigsten sind, sammeln und trocknen wir den größten Teil, der dann das ganze Jahr über genutzt wird.

PREISELBEER GIN FIZZ

4cl Gin
3cl Zitronensaft
2cl Läuterzucker
2 Esslöffel Preiselbeeren
1/8 Soda

WINTER MOJITO

4cl Bacardi
3cl Limettensaft
4cl Bratapfelsaft
1 Löffel Rohrzucker

VOGELBEER CAMPARI

4-5cl Vogelbeersaft
1cl Zitronensaft
1/8 Soda

UNSERE SPEZIALITÄT NATUR, NATUR, NATUR

Das Naturhotel Sonnberghof - Ihr perfektes Basislager für Sport, Spaß und Spiel.
Ich bewege mich mit Leichtigkeit durchs Leben.

Alles wächst, alles wird wieder grün und hell – die Frühlingsbotschaft lautet: "Raus in die Natur – und zwar so oft wie möglich". Denn alleine die Farbe Grün stimuliert unser Hirn und wir fühlen uns glücklicher.

Wir haben Wege für alle: ambitionierte Bergpfade, spannende Klettersteige, gemütliche Hüttentouren, Gletscherbegehungen. Gesäumt von Heidelbeersträuchern, mitten durch Almwiesen, über ein Joch, direkt zum Gipfel. Oder eine Runde durch den Wald.

Wandern im Sonnenschein oder bewegen im und ums Hotel. Ausblicke für immer im Herzen halten. Zwischen Wiesen und Wäldern – frei sein wie ein Vogel.

Für Gipfelstürmer, Bergjausenliebhaber, Waldschnupperer, Meditationsgeher oder Ruhesuchende – bei uns hat jeder seinen ganz besonderen LIEBLINGSPLATZ. Eingebettet auf einem Hochplateau in Alleinlage zwischen Kitzbüheler Alpen und den Hohen Tauern, ist man im Gut Sonnberghof der Natur am nächsten.

Sie üben morgens mit ausgebildeten Yogalehrerinnen und genießen nach dem Yoga Wellness im Hotel. In einer Zeit, in der Smartphone und Laptop unsere ständigen Begleiter sind, tut es gut, sich für eine Weile davon zu befreien. Nicht ins Außen zu schauen, sondern den Blick nach innen zu richten.

ZU SICH FINDEN

Yoga und Wellness bilden eine wunderbare Einheit. Beide haben zum Ziel, dass durch körperliche Entspannung der Geist zur Ruhe findet. In unserem Yoga- und Wellnesshotel können Sie daher richtig abschalten.

RHUS TOXICODENDRON

Ich bewege mich mit Leichtigkeit durchs Leben.

Infos zur Nationalpark SommerCard!

#wanderlust

NATUR ALS BÜHNE

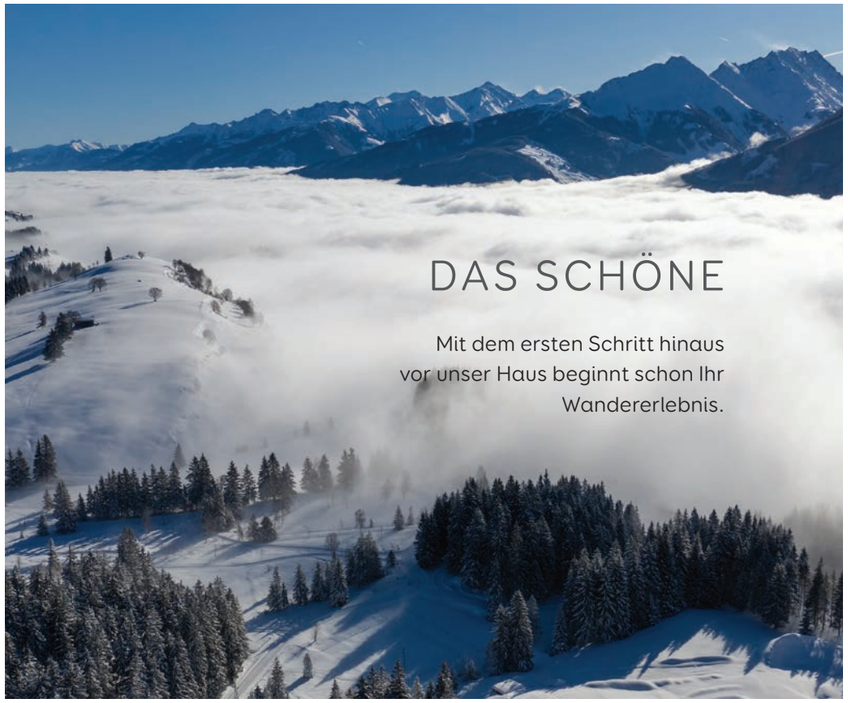
Nicht zu überhören: Wiesen, Wälder, Berge - sie alle rufen. Im Frühling, Sommer, Herbst und Winter.

Das verstaubte Image ist Langlaufen längst losgeworden und immer mehr Menschen begeistern sich für den nordischen Sport. Völlig zu Recht! Es ist wunderbar entspannend auf der Loipe durch die Landschaft zu gleiten – und gleichzeitig ein wohltuendes Ganzkörpertraining. Im Mittersiller Wasenmoos ein echtes Naturschauspiel und mit ganz besonderem Ambiente.

Die längste beleuchtete Rodelbahn der Welt ist nur wenige Minute vom Hotel entfernt. In Bramberg lässt man Rodlerherzen höher schlagen. Direkt an der Liftstation sind unzählige Verleihmöglichkeiten und die Hütten entlang der Rodelbahn bieten Raum für eine Rast. Schließlich darf ein echter Germknödel im Winterurlaub nicht fehlen.

Wie eine weiche Decke legt sich der Schnee über die Landschaft, versteckt all die Hektik und den Stress : In dieser friedvollen Umgebung genießen Sie Spaziergänge durch den Wald und die verschneiten Täler und lassen die Kraft der Natur auf sich wirken. Geführte Rangerwanderungen führen Sie in die alpinen Täler des Nationalparks Hohe Tauern.

In langen Schwüngen über bestens präparierte Pisten ziehen, bei der Bergbahnfahrt die Berggipfel zählen und die Pausen in der Wintersonne verbringen. Die Kitzbüheler Alpen, 5 Minuten vor der Haustür, erreichbar mit dem eigenen PKW oder unserem Skishuttle. Pisten für Anfänger oder doch eine Abfahrt auf der Kitzbüheler Streif – on a ride of hell. Der perfekte Skiurlaub ist garantiert.



55 JAHRE

WÄCHST DER SONNBERGHOF BEREITS, HIER AUF 900M SEEHÖHE. DIE SONNENSEITE DES LEBENS!

29 DREITAUSENDER

UMGEBEN DEN SONNBERGHOF UND BIETEN RAUM FÜR HOCHALPINE ERLEBNISSE

100 %

MILCH AUS EIGENER BIOLOGISCHER LANDWIRTSCHAFT.

75 % STAMMGÄSTEANTEIL AUF DIE WIR STOLZ SIND!

25.000

SCHRITTE LEGEN UNSERE SERVICE-MITARBEITER TÄGLICH ZURÜCK, WIR KOMBINIEREN ARBEITEN UND FITNESSSTUDIO

450 KG

KÄSE PRODUZIEREN WIR IM JAHR MIT UNSERER HOFEIGENEN BIOMILCH

900 BIO EIER BENÖTIGEN WIR WÖCHENTLICH FÜR DAS FRÜHSTÜCK.

59 ZIMMER

für Menschen, die endlich entspannen wollen, für Menschen, die im Wald ihr Glück suchen, für Menschen, die gern zuschauen, wie abends die Sonne hinter den Bergen verschwindet.

37

Menschen arbeiten bei uns, das sind 37 Lebensläufe und 100-mal so viele Eigenschaften, Kompetenzen, Talente und Arten zu lächeln. Das mögen wir. Leute mit Charakter, die mit uns an einem Seil ziehen. Die sich mit Herz und Engagement für unsere Gäste einsetzen.

4200

KRÄUTERPFLANZERL HABEN IN UNSEREM GARTEN IHR ZUHAUSE GEFUNDEN. FAST 100 VERSCHIEDENE SORTEN

13 VERSCHIEDENE ZIMMERTYPEN GIBT ES IM SONNBERGHOF. UND AUCH DAS PERFEKTE FÜR SIE.

300 HEUBALLEN

PRODUZIEREN WIR IN DEN SOMMERMONATEN, NUR DAS BESTE FÜR UNSERE TIERE

218,40 T CO^2

MIT EINER WÄRMEPUMPE ENTLASTEN WIR DAS KLIMA MIT 218,40 TONNEN CO2

VALERIANA

Ich bin im Einklang mit dem Himmel und der Erde.

DIE WÜRDE DER TIERE

Besonders am Herzen liegen uns die Pinzgauer, eine alte, heimische Rinderrasse. Sie sind an das Leben in den Hohen Tauern optimal angepasst, gutmütig und wunderhübsch und liefern uns Milch und Fleisch.

ICH BIN IM EINKLANG MIT HIMMEL UND ERDE

Gut Sonnberghof – seit einiger Zeit nennen wir uns so. Wir verweisen damit auf unsere Anfänge und geben dem Bauernhof den Platz im Licht der Öffentlichkeit, den er sich verdient. Wir sagen: „Da komm' ich her, da gehör' ich hin." Das zeigt, wie innig wir mit unserem Biobauernhof verbunden sind.

Franz Riedlsberger über die Landwirtschaft am Gut Sonnberghof.

Unser Hof ist wie aus dem Bilderbuch: die Lage auf dem sonnigen Hügel, Wiesen und Wald und unsere eigene Quelle. Das ursprüngliche Bauernhaus und der Stall stehen noch heute, integriert in das Gebäudeensemble des Hotels. Sie sind das lebendige Herz des Sonnberghofs.

So sehen alle, dass wir tatsächlich auch Bauersleute sind. Wer möchte, kann zu mir in den Stall schauen.

Unsere Landwirtschaft war schon immer bio. Mittlerweile dürfen wir auch das Prädikat „Bio Austria" tragen. Die Biolandwirtschaft entspricht unserer Haltung. Wir sind überzeugt davon, dass in der Natur alles mit allem verbunden ist. Daher kommt unser Respekt vor ihren Geschenken an uns.

Zur Biolandwirtschaft gehören für uns vor allen Dingen Achtsamkeit und langfristiges Denken und Handeln.

Brot backen, Marmeladen kochen, Käse und Joghurt herstellen – vieles haben wir von unseren Eltern gelernt. Und einiges haben wir uns selbst beigebracht. Wir lieben die Kreativität und den Schaffensprozess. Es ist glasklar, was unsere Lebensmittel enthalten: sorgsam hergestellte Zutaten, großteils von unserem Hof, manche aus der Region Nationalpark Hohe Tauern, dazu Sorgfalt und Liebe zum Handwerk.

Dass wir unseren Gästen diese Spezialitäten aus eigener Fertigung servieren können, ist für uns ein Geschenk. #vomhofaufdentisch – so sagen wir es mit Stolz und Freude.

#vomHofaufdenTisch

DA KOMM' ICH HER, DA GEHÖR' ICH HIN.

Das Küchenteam vom Sonnberghof verwandelt das, was der Biohof liefert, zu bodenständigen und kreativen Gerichten.

Dass wir unseren Gästen diese Spezialitäten aus eigener Fertigung servieren können, ist auch für uns alle vom Sonnberghof ein wertvolles Geschenk.

In den Sommermonaten bringen wir die Pinzgauer auf die Alm, wo sie sich den Bergwind um die Nase pfeifen lassen. Ihr Speiseplan in der Höhe: reines Berggras und aromatische Blümelein. Gut genährt und muskulös auf Grund der Höhenmeter, die sie den Sommer lang sammeln, kommen sie dann wieder. Das Wohl unserer Tiere liegt uns am Herzen, so danken wir ihnen die kulinarische Freude, die sie uns bereiten.

Fleisch, Wurst, Joghurt, Butter, Marmeladen, Säfte, Rinderschinken, Käse, Kräutersalz und mehr - Küchenchef Michael und sein Team verwandeln das, was der Biohof liefert, jeden Tag zu Sonnberghofgenüssen. Sein Ziel ist eine Fusion aus bodenständiger und moderner Küche, verwurzelt in der Region, sehr gern auch mit einer Prise Spaß. (Wie die Germknödel 2.0. Mehr dazu auf Seite 26.)

Was wir nicht selbst produzieren, wie Fisch oder Gemüse, holen wir nach Möglichkeit von anderen Nationalparkbauern. Der rote Faden für alle Kreationen aus der Sonnberghofküche sind die Biokräuter aus Christines Kräutergarten.

Apfelsaft von der Bramberger Obstpresse. In Bramberg betreibt der Obst- und Gartenbauverein eine moderne Obstpresse. Dorthin bringen wir unser Obst zum Pressen. Zurück fahren wir mit viel frischem, reinem Bioapfelsaft, pur oder verdünnt ein exzellenter Durstlöscher.

WIR SIND MITGLIED BEI BIO-AUSTRIA.

Hier die wichtigsten Qualitätspunkte, wie wir den „Sonnberghof" bewirtschaften:

- 100 % biologische Fütterung
- artgerechte Tierhaltung
- 100 % organische Biodüngung
- mindestens 160 Tage Auslauf im Jahr
- natürliche Heilmethoden, keine Medikamente

ES GEHT UM DIE MENSCHEN DAHINTER

Bei uns kommt nicht ein anonymes Produkt vom anderen Ende der Welt auf den Tisch, wir kennen die Geschichte dahinter. Regionalität schafft Identität die schmeckt. Dadurch wird ein Essen am Sonnberghof eine wahre Genussreise. Du isst einfach bewusster.

SONNBERGHOF ORIGINALE

DIE NATUR IN DER TASSE

Tee kann man eigentlich immer genießen, ob am Abend vor dem Kamin oder als Eistee-Erfrischung an einem schönen Sommertag. Ob Schene Leni, Frischer Franzl, Grosgreane Gret oder Sexi Hexi. In unserem handgemischten Teesortiment ist für jeden was dabei. TEE - so wos von SCHEE!

VEGANER HONIG

Unsere hausgemachten Kräuterhonige aus Fichtenwipfel oder Löwenzahn versüßen jedes Dessert oder jeden Tee. Noch dazu mit heilenden Kräften gegen Husten und Heiserkeit.

DIE KRÄUTER DES NATIONALPARKS

Für die Würze im Leben! Unser hausgemachtes Kräutersalz ist mit feinstem Karpatensalz und Wildkräutern rund um den Sonnberghof bestückt.
Hiermit bekommt man in jedes Essen die richtige Würze.

PINZGAUER KOCHBUCH

Im Kochbuch "Andrea kocht - Pinzgauer Kost und mehr" ist für jeden Geschmack das Richtige dabei. Andrea Rieder hat 70 Rezepte aus der Region rund um den Sonnberghof gesammelt und ein wunderschönes Kochbuch herausgegeben.

DIE KRÄUTER IM GLAS

So viele Kräuter wachsen rund ums Haus, bei uns am Sonnberghof. Wir haben sie sprichwörtlich ins Glas gebracht. Als Brennnessel-, Lavendel-, Löwenzahn- oder 7- Kräutersaft. So ein Kräutersaftl ist wirklich in jedem Haushalt ein Muss. Aufgespritzt als Kracherl oder im Tee und wenn beides nicht zusagt, dann auf jeden Fall im Prosecco!!

ZIRBE FÜRS GEMÜT

Die Königin der Alpen ist für ihre beruhigende Wirkung bekannt und so passt sie auch bestens in jedes Bett. Als Geschenk - der reinste Seelenfrieden.

PS: am besten für den schnarchenden Ehepartner

DUFTENDE RÄUCHER MISCHUNG

Per FUMUM - durch den Rauch.
Traditionell wird in der Alpenregion geräuchert, um die Harmonie zu erhalten oder Energien zu reinigen. Meistens in der Zeit der Rauhnächte, also um Weihnachten herum. Am Sonnberghof räuchern wir das ganze Jahr. Denn gute Luft und harmonische Energie kann man nie genug haben!

BESONDERE WOCHEN IM SONNBERGHOF

Gefüllt mit Gaumenfreuden,
Naturzeit und #happysonnberghofmoments
www.sonnberghof.at/
wohnen/urlaubspakete

YOGA MIT MARCEL CLEMENTI

März, April und Oktober

Freu dich auf ein unvergessliches Wochenende voller spannender Gespräche, inspirierenden Yogaeinheiten, genussvollen Mahlzeiten und ausreichend Zeit für Spa, Wellness und Wohlbefinden.

MAI(LIGHT) IHR HIGHLIGHT IM MAI

Den Mai in vollen Zügen genießen.
So bis Do 4 Tage -10%

- 4 ÜN inklusive 3/4 Genuss und laufendem Sonnen- Inklusivpackerl
- geführte Wanderungen mit einem Nationalpark Ranger mit Wandershuttle vom und zum Hotel
- Nationalpark Sommercard

STAMMGAST WOCHE IM OKTOBER

-5%, -10% oder -30%..... oder noch mehr? Lasst euch Feiern! So viele Jahre, wie wir euch begrüßen durften, so viele Prozente erhaltet ihr!

- 7 ÜN inklusive 3/4 Genuss und laufendem Sonnen- Inklusivpackerl
- einen Abend Live-Musik
- Speck und Schnapsverkostung mit Franz
- 3 geführte Wanderungen mit einem Nationalpark Ranger mit Wandershuttle vom und zum Hotel, uvm...

WELLNESSTAGE IM ADVENT

Zimtduft, Ruhe und Kaminknistern im Dezember

- 4 ÜN inklusive 3/4 Genuss und laufendem Sonnen- Inklusivpackerl
- 1x wöchentlich Kekserl backen mit Daniel, unserem Patissier
- inklusive 50min Behandlung (freie Wahl)
- Pferdekutschenfahrt
- Nutzung unseres Aqua- Marin SPA's
- laufendes Aktivprogramm

„WALDSCHLAFEN“ DAS NACHHALTIGE REGENERATIONSKONZEPT

von AlpenRelax® finden Sie bei uns ...

Der Mensch braucht viel Schlaf, sehr viel sogar. Rund ein Drittel des Lebens verbringen wir in der Waagrechten. Den Nutzen dieser Zeit bestimmen wir weitestgehend selbst, indem wir optimale Voraussetzungen schaffen. Mit dem Waldschlafkonzept von AlpenRelax® setzen wir im Bereich Schlafkomfort und Schlafhygiene neue Maßstäbe.

Lamellenroste aus Vollholz, Systemmatratzen aus der Botanischen Faser Tencel, alles in Österreich produziert, beruhigt nicht nur das Gewissen rund um den Klimaschutz, sondern umschmeichelt den Erholungssuchenden mit einem Wohlgefühl wie es eben nur ein Produkt aus der Natur kann. AlpenRelax® Produkte werden zudem ganzheitlich energetisch ausgerichtet und mit dem Emblem „LIEBE“ gebrandet. Liebe als stärkste Kraft, liebe als Element, das alles zusammenführt. Es geht auch im Urlaub darum, Innezuhalten. Stille zu genießen. Die eigene Mitte wieder zu finden, die Quelle unserer Energie sauber und rein zu halten. Nennen Sie es Tao oder sagen Sie Chi dazu, es geht darum, diese einzigartige Kraft zu mobilisieren. Denn sie bestimmt weitestgehend unser Wohlbefinden.

SCHLAFEN MIT DER ENERGIE DER ALPEN

Und dabei die Geschichte fühlen, die das oft jahrhundertealte Holz aus heimischen Wäldern von Generation zu Generation vererbt.

Eine davon ist die sagenumwobene Königin der Alpen; Die Zirbe. Mit ihrer unbändigen Kraft kann sie bis zu tausend Jahre alt werden. Sie ist in ihrer Heimat seit jeher für ihren starken Charakter und ihr sanftes Gemüt bekannt, geschätzt und geliebt. Der Duft der Zirbe, so klar und rein wie ein taunasser Hochgebirgswald, nimmt uns an der Hand und führt uns durch einzigartige Traumreisen zum Ursprung der Entspannung, in den Tiefschlaf. Es geht eben darum, Ihre persönliche Quelle der Regeneration zu entdecken oder wiederzufinden.

ALPENRELAX ZIRBENHOLZ-BETTEN UND BETTENSYSTEME

Harmonisch und metallfrei in der Verbindung!

In der Ruhe liegt die Kraft. Vor allem in einem ausgewogenen Schlaferlebnis. Darum steht sie auch auf der Liste der aussterbenden Genüsse, und die Sehnsucht danach ist groß.

ALPEN RELAX GmbH, Gerlosstr. 8a, 5730 Mittersill,
+43 6562 8319, www.alpenrelax.at

AlpenRelax®
Natürlich regenerieren.

Sie lieben es romantisch-verspielt? Oder eher ruhig und auf das Wesentliche reduziert? Oder doch lieber zeitlos elegant? Ob eine Beratung in Sachen Schlaf oder Planung Ihrer ganz persönlichen Wohlfühloase. Das AlpenRelax® Team ist für Sie da. Vielleicht ist es ja der Beginn Ihrer ganz persönlichen Geschichte des schläfrigen Wohlfühlens.

GLÜCKS-
MOMENTE
TEILEN
gutsonnberghof_naturhotel

Herausgeber: Landhotel-Gut Sonnberghof, Hotel Sonnberghof GmbH & CoKG Firmenbuch Nr. 236489d, Geschäftsführung: Christine Riedlsberger; Lämmerbichl 8, 5730 Mittersill, ATU: 57481228; Texte: Barbara von Hartung, Laura Kreidl; Grafik: Christian Nindl Grafik-Design GmbH, Bramberg; Fotos: Elias Bachmann; Huber Fotografie - Mittersill; David Innerhofer, Laura Kreidl; Christian Nindl; GA-SERVICE-Rupert Mühlbacher; Daniel Kogler; Martina Siebenhandl; Marcel Clementi; unsplash - Ilia Bronskiy, Christian Hogue, Julian Hochgesang; ingimage.com; AdobeStock - ©zzzdim - ©Friends Stock - ©haitham - ©mmphoto; AlpenRelax - Brunner Images; Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern - Daniel Kogler; Mittersill Plus - Daniel Kogler, David Innerhofer; Druck: SAMSON Druck GmbH, AT-5581 St. Margarethen

HOHE TAUERN
DIE NATIONALPARK-REGION

SALZBURGER LAND

Österreich
Spüre das Leben

Österreichisches Wandergütesiegel

WANDERN HOHE TAUERN
ZERTIFIZIERTER BETRIEB

Panoramabahn Kitzbüheler Alpen
HOLLERSBACH MITTERSILL