

# ONE HEALTH

Welcome to yourself.

Weite Wiesen, tiefe Wälder und ein überwältigendes Alpenpanorama prägen das Bild vor Ort. Es ist die ideale Umgebung, um Körper, Geist und Herz während eines aktiven Winterurlaubes mit neuer Energie zu versorgen. Die einzigartige Fauna und Flora unserer Bergwelt der Alpen. Obertauern, ein Schatz der Natur der unsere Sinne tief berührt. Hier verbinden sich der Mensch und seine Umwelt auf eine Art, die anhält. Der Körper tankt auf, neue Impulse werden wach. Die Energie kehrt zurück und bleibt.

Grundphilosophie des ALPHAhealth Konzept. Das Konzept dahinter ist ein speziell wissenschaftlich fundiertes Gesundheitskonzept, um höchste körperliche und geistige Vitalität und Leistungsfähigkeit zu fördern. Es verbindet modernste sportmedizinische Erkenntnisse mit erfolgserprobter komplementärer Heilkunde - für ein nachhaltig vitaleres und leistungsfähigeres Leben.

>> Aktives Leben mit „Sport und Bewegung“.  
Für unsere Gäste bietet sich ein breites Spektrum an Aktivitäten, ob Skifahren oder Snowboard, Langlauf oder Winterwandern - die Möglichkeiten sind vielfältig.

>> Gesundheitsorientierte und vitalstoffreiche „Ernährung“.  
Mit unserer Natural Art Cuisine haben wir ein Konzept entwickelt, welches einen kulinarischen Hochgenuss bietet. Zum anderen versorgt es Ihren Körper mit wertvollen Nährstoffen, die Ihr Körper braucht, um fit und aktiv am Leben teilzunehmen.

>> Bewusste Entspannung mit der „Regeneration und Rehabilitation“.  
Gemeinsam mit unseren Experten\*Innen bieten wir Ihnen präventive Gesundheits-Tipps für ein aktives



Daniela & Bernhard-Sebastian Lürzer

Leben. Bereits auf Ihrem Zimmer erwarten Sie verschiedenste Anwendungen dafür.

„think global, act local“  
Wer eine der unberührtesten Regionen seine Heimat nennen darf, kann aus dem Vollen schöpfen. Unsere innovative Naturküche stützt sich auch auf regionale Produkte und Erzeugnisse aus nächster Umgebung. Unser Küchenchef Daniel und sein Team wissen genau, dass kurze Wege, natürliche Herstellung und verlässliche, regionale Erzeuger, die Garanten für die unvergleichliche Qualität der Speisen sind. Durch die Kreativität, die Liebe zu regionalen Produkten, der Begierde immer wieder Neues zu probieren und schließlich innovativer Kochkunst, entstehen Gourmetmenüs ganz ehrlich und echt.

## UNSER MINDSET UND HOLISTISCHER ANSATZ.

Die innere Haltung uns selbst gegenüber und gegenüber all den Dingen, welche uns umgeben - unser Mindset - beeinflusst unser Handeln, Denken und Fühlen. Umgekehrt ist auch unser Mindset beeinflussbar. So können wir



NATURAL ART CUISINE by ALPHAhealth

gezielt auf unsere Umgebung Einfluss nehmen und diese selbst gestalten. Die große Bedeutung, welche unser eigenes Mindset einnimmt, haben wir in den vergangenen Jahren immer stärker wahrgenommen.

Wir arbeiten täglich an neuen Ansätzen, um unserem holistischen Gedanken bis ins letzte Detail gerecht zu werden. Mit unserem ALPHAhealth Konzept haben wir einen bedeutsamen Schritt gemacht, um wirklich umfassend zu wirken.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, jenen Schritt zu machen um ein Reiseziel für anspruchsvolle Gäste zu werden. Wir möchten einen inspirierenden und ganzheitlichen Ort schaffen, um eine positive Lebensveränderung zu erleben, um sich körperlich, seelisch und geistig zu regenerieren.



[www.alphatauern.at/de](http://www.alphatauern.at/de)

Facebook: @ALPHAtauern Health Resort  
Instagram: @alphatauern.health.resort