

Presseinformation

Klosterhof Alpine Hideaway & Spa

Klangvolle Reise zur inneren Ruhe

Mit wohlklingenden Sounds heilen – im Klosterhof Alpine Hideaway & Spa

Bayerisch Gmain, Oktober 2024 – Eintauchen... in eine Welt heilsamer Klänge – Klänge, die uns ins Hier und Jetzt befördern und den stressigen Großstadt-Lärm vergessen lassen. Sanfte und wohlklingende Sounds tibetischer Kristall- und Klangschaten geben den Ton an, die – wie einst der *Dalai Lama* zu sagen pflegte – zurück zu einem „ruhigen Geist“ und damit zu „innerer Stärke und Zuversicht“ verhelfen.

Beim „Sound Healing“ geht um Achtsamkeit... darum, sich selbst wieder richtig wahrzunehmen und zu entschleunigen. Die positiven Wirkungen des innovativen Klangheilverfahrens sind vielfältig: Die Schwingungen der harmonischen Töne, die beim Anschlagen von Klangschaten entstehen, beruhigen das Nervensystem und helfen, Verspannungen sowie emotionale Blockaden zu lösen. Puls und Atmung verlangsamen sich und ein Gefühl der Tiefenentspannung breitet sich aus. Die Ausschüttung von Stresshormonen wird reduziert und das allgemeine Wohlbefinden verbessert sich. Die mentale Klarheit wird gefördert und das emotionale Gleichgewicht stabilisiert – allesamt Bedürfnisse, nach denen sich viele in hektischen und schnelllebigen Zeit wie diesen sehnen.

Der richtige Ort intensiviert die heilende Wirkung des Sound Healings: Dank der malerischen und natürlichen Umgebung inmitten des Berchtesgadener Voralpenlands ist das **Klosterhof Alpine Hideaway & Spa** die perfekte Location dafür. Klangvolle Entspannung bietet bspw. die individuelle Klangschaten-Massage im Artemacur Spa. Eine noch intensivere Reise zurück zur inneren Mitte können Gäste vom 24. bis 27. November mit dem **Mental Detox & Sound Healing Retreat** erleben.

„Ich möchte den Menschen dabei helfen, ihren inneren Frieden wiederzufinden und Blockaden auf allen Ebenen zu lösen. Der Klosterhof mit seiner natürlichen Umgebung ist der perfekte Ort, um diesen Heilungsprozess zu unterstützen“, meint Sound-Therapeutin, Akupunkteurin, Meditations-Lehrerin und Yoga-Therapeutin **Lisa Schuster**, die die Teilnehmer bei einem Welcome Sound Bath, gefolgt von Easy Flow Yoga & Summ Meditation sowie Slow Movements & Sound Meditation und Klangschaten-Massagen begleitet.

Neben dem Vier-Tage-Relax-Programm locken weitere Highlights: Genießer-Frühstück à la Klosterhof, Healthy Lunch Bowl, feinste Kulinarik im Restaurant GenussArt und noch mehr Entspannung gepaart mit Wellness im 1.500 m² großem **Artemacur Spa**. Wer Bewegungsdrang verspürt, kann sich beim Aktivprogramm – sowohl drinnen als auch draußen – austoben...

... sollte es dann doch zu ruhig sein.

Mehr Infos unter: <https://www.klosterhof.de/de/mental-detox-days>

Der Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa: Die Betriebswirtin Henrike und der Arzt Dr. med. Andreas Färber erfüllten sich damit einen Traum. Jedes Detail suchen sie persönlich aus und leben die Begeisterung für diesen Wohlfühlort gemeinsam mit ihren Mitarbeitern. Im deutschsprachigen Raum steht der Klosterhof für Luxus zum Wohlfühlen. Das 2016 neu eröffnete Alpine Hideaway & Spa ***** mit 500 Jahre alter Geschichte bietet 65 Zimmer und Suiten – darunter Spa Lofts mit Whirlpool und Bergblick – einen 1.500 qm großen Wellnessbereich, ein angeschlossenes Gesundheitszentrum und ein kulinarisches Verwöhnprogramm von Küchenchef Sascha Förster.

Medienkontakte:

Fedra Sayegh PR /
media & marketing münchen
T. +49 (0)89 – 92 33 30 0
fs@sayegh-pr.de
www.fedra-sayegh-pr.de

Lisa-Maria Standl,
Klosterhof Alpine Hideaway & Spa
T. +49 (0)86 – 51 98 25 - 0
lisa-maria.standl@klosterhof.de
www.klosterhof.de