

Female Empowerment: Wechseljahre bewusst erleben

Das Hotel Klosterhof in Bayerisch Gmain begleitet Frauen auf dem Weg in die neue Lebensphase.

Bayerisch Gmain / September 2025: Die Gefühle sind verwirrt, das Gedächtnis hat einen Hänger, das Temperaturempfinden dreht durch und auch der Schlafrhythmus ist aus dem Takt. Das hormonell gesteuerte emotionale Tohuwabohu rund um die Menopause wird viel zu oft noch gesellschaftlich ignoriert. Dabei sind in der Lebensmitte eben nicht nur ein paar Hormone „im Wechsel“. Vielmehr beginnt jetzt für jede Frau eine Phase des Umbruchs, in der sie als Mensch – vielleicht erstmals nach langer Zeit – wieder im Mittelpunkt stehen darf. Denn diese sensible Zeit birgt für jede Frau die Chance, sich noch einmal neu zu erfinden und den Blick ganz bewusst auf ihre eigenen Bedürfnisse lenken.

Der **Klosterhof – Alpine Hideaway & Spa in Bayerisch Gmain** bietet deshalb im November ein besonderes Retreat an: eine kraftvolle Auszeit mit dem Ziel, Frauen in der Lebensmitte Zeit, Raum und Klarheit zu schenken und aufzuklären, was gerade mit dem Körper passiert, warum die eigenen Hormone „Boogie“ tanzen und welches Mindset nötig ist, um dieses „Chaos“ als Chance zu begreifen.

„Die Wechseljahre sind nicht das Ende, sondern der Beginn eines neuen, bewussteren Kapitels. Genau das wollen wir im Klosterhof sichtbar machen“, betont Dr. Andreas Färber, Inhaber des 4-Sterne-Superior-Hotels mitten in den Berchtesgadener Voralpen, der diese besondere Auszeit medizinisch und ganzheitlich mitbetreuen wird.

Body, Mind & Soul

Das Retreat verbindet medizinische Expertise und Ernährungskonzepte mit Wohlfühlmomenten und nachhaltiger Erholung. TV-Ernährungsexpertin Isabell Heßmann gibt alltagstaugliche Tipps, wie Ernährung Beschwerden lindern und Vitalität steigern kann. Gynäkologin und Hormon-Spezialistin Dr. Katharina van der Grinten erklärt verständlich, was im Körper geschieht und wie Frauen mehr Balance gewinnen. Ergänzt wird das Programm durch ein kreatives Koch-Event, individuelle Stoffwechselanalysen von uVida, einer Wohlfühl-Massage und Relax-Momenten im mehrfach ausgezeichneten Artemacur Spa mit Pools,

Sauna-Landschaft und Anwendungen für körperliche Regeneration. Ein vielseitiges Aktivprogramm mit Yoga, Pilates, Stretching, Aqua Gym oder Breathwork kann ebenfalls zu einer spürbaren Verbesserung des eigenen Wohlbefindens helfen.

Achtsamkeit und Flexibilität stehen im Vordergrund!

Wertvoller Austausch oder erholsamer Rückzug

Heilsam und inspirierend kann auch der Austausch mit Gleichgesinnten sein, am besten in gemütlicher Atmosphäre beim Genießer-Frühstück, dem Healthy Lunch-Bowl Buffet oder beim Genießen eines abgestimmten Abendmenüs von Küchenchef Sascha Förster im Restaurant GenussArt. Ruhe und Zeit für sich finden Gäste in den hellen, modern und gemütlich gestalteten Zimmern mit Blick auf die Alpen, im Ruheraum des Artemacur Spas oder in der umliegenden Natur direkt vor der Hoteltür.

Für einen bewussten Start in ein neues Lebenskapitel mit Kraft und Energie für Veränderungen, die etwas Gutes bewirken können!

Mehr Infos unter:

<https://www.klosterhof.de/de/traeumen/pauschalen/wechseljahres-retreat>

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 Verwöhn-Programm 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

Klosterhof Alpine Hideaway & Spa
T. +49 (0)86 – 51 98 25 - 0
marketing@klosterhof.de
www.klosterhof.de