



PostHotel
ACHENKIRCH

Wo die Reise beginnt



Der Weg ins Glück



KULINARIK TRIFFT TRADITIONELLE
CHINESISCHE MEDIZIN





DAS GEHEIMNIS DER ZUFRIEDENHEIT



Eine Zen-Geschichte

Es kamen ein paar Suchende zu einem alten Zen-Meister. „Herr“, fragten sie. „Was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“ Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte, treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir gehen, sitzen und essen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“ Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich stehe, dann stehe ich. Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich sitze, dann sitze ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich spreche, dann spreche ich.“

Die Leute wurden unruhig und fielen ihm ins Wort: „Das tun wir doch auch!“ Er aber sagte zu ihnen: „Nein! Wenn ihr sitzt, dann steht ihr schon. Wenn ihr steht, dann lauft ihr schon. Wenn ihr lauft, dann seid ihr schon am Ziel. So sind eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid. In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Eine Weisheitsgeschichte aus China





ALLES FÜR IHR WOHLBEFINDEN



Das Posthotel verbindet das heilkundige Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin mit dem modernen Anspruch an Wohlfühlurlaub und heilsamen Gesundheitsanwendungen in den Tiroler Bergen – für wahren Luxus an Wohlbefinden, Lebensfreude und Kraft.

Im Gesundheitsrestaurant verquickt sich fernöstliche Heilkunst mit High-EnerQi-Kulinarik aus den Alpen, um Ihr Qi, um Ihre Lebensenergie optimal fließen zu lassen. Neben speziellen Speisen, die Yin oder Yang aufbauen, erfreut sich das Urlauberherz auch an veganen Speisen. Alles selbstverständlich mit hochwertigen heimischen Zutaten aus biologischer Landwirtschaft – denn schon die Chinesen wussten, dass Ernährung im Einklang mit Natur und Jahreszeit Körper und Geist gesund hält.

Neben ausgleichenden kulinarischen Hochgenüssen weiß die TCM noch mit anderen Heilkünsten das körperliche Wohlbefinden zu unterstützen. Unsere chinesischen Fachärzte bringen Ihr Qi durch Stimulation von Akupunkturpunkten, Moxibustion und Tuina-Massagen wieder ins Fließen – das gleicht aus und löst Blockaden.

Auch die Bewegungsformen Qi Gong und Tai Chi ergänzen perfekt die fernöstliche Gesundheitslehre und spiegeln die bekannte Philosophie wider: „mens sana in corpore sano“ – ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Spezielle Ernährungsscoachings mit unserer Ernährungsberaterin Elisabeth Auer und Gespräche mit TCM-Arzt Philipp Wu helfen, Dysbalancen auszugleichen. An unserer Teebar und Gewürzinsel sowie in der Apotheke können Sie mithilfe Ihrem Typ entsprechenden Kräutern zusätzlich für sanften Yin- oder Yang-Ausgleich sorgen.



UNSERE KÜCHENPHILOSOPHIE IST IHR WEG ZU GESUNDHEIT UND WOHLBEFINDEN



***Ist er Koch oder Arzt?
Ist dies eine Apotheke oder ein Restaurant?***

Jeder, der in unserem Gesundheitsrestaurant gespeist hat, stellt sich vielleicht die Frage: Bin ich hier in einem Restaurant oder in einer Apotheke? Die frischen Heilkräuter aus dem Garten, die gehaltvollen Bio-Zutaten aus heimischer Landwirtschaft und die individuell Yin oder Yang ausgleichenden Gemüse- und Obstsorten, saisonal nach den vier Jahreszeiten zubereitet, verleihen Ihnen Kraft und Energie. Denn hier fusioniert High-EnerQi aus den Alpen mit fernöstlicher Heilkunst.



Zusätzlich finden Sie an unserer Teebar ausgleichende Kräuterkombinationen wie Drachenbrunnentee, frische Zitronenmelissen- und Basilikumblätter sowie Gojibeeren als Teeaufguss. TCM-Arzt Philipp Wu empfiehlt Ihnen dazu individuell auf Sie abgestimmte Teemischungen oder spezielle chinesische Arznei-Kräuter aus unserer Apotheke.

Mit unserer 5-Elemente-Gewürzinsel verfeinern Sie jede Ihrer Speisen mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Gewürzmischungen: Die bittere Gewürzmischung „Feuer“ wirkt entzündungshemmend und entgiftend und bringt das Qi in Bewegung, die Gewürzmischung „Metall“, der Wirbelwind an Aromen, wirkt durch ihren scharfen Geschmack wärmend. Mit Meersalz und Nori („Wasser“) bringen Sie Frische in Ihre Speisen. Die süße Gewürzmischung „Erde“ verzaubert Desserts, aber auch Gemüsegerichte mit einem Hauch von Glück und harmonisiert. Stärkend und aphrodisierend kommt mit der Gewürzmischung „Holz“ der saure Geschmack auf Ihren Teller.

Für Küchenchef Fabian Leinich ist Kuzu momentan die wertvollste Zutat in seinen Speisen: Die Wurzeln der asiatischen Heilpflanze sind ein traditionelles Bindemittel – aber auch ein Wundermittel in der Krebsvorsorge!

Unsere Köche sind also nicht nur Meister ihres Fachs – sie verbinden edle Kochkunst mit dem Wissen über die spezielle Wirkungsweise der Nahrungsmittel. So wird Ernährung zum Lebenselixier und zum natürlichen Heilmittel!



TCM-Arzt Philipp Wu





Liebe Gäste, liebe Freunde,

das Posthotel Achenkirch hat es sich zur Aufgabe gemacht, alte Werte zu bewahren: wahre Gastfreundschaft, Wertschätzung jedem gegenüber, Tradition, Empathie und vor allem – ein offenes Herz! Das Posthotel will glücklich machen und Ihnen stets Fundiertes, Bewährtes und Wertvolles bieten. Diese Herzschiwung schwebt durch unser Haus, und es ist unser Wunsch, dass Sie in „Gleichklang“ gehen und sich daran erfreuen! Tragen Sie das Glück hinaus in die Welt und kommen Sie zum Krafttanken zu uns zurück – ins Herz der Alpen.

Die Traditionelle Chinesische Medizin mit ihrer 5.000 Jahre alten Tradition passt zu den Wertvorstellungen des Posthotels: Ein liebenswerter Umgang mit sich selbst und der Umwelt ist uns wichtig. Wir wollen Sie daran teilhaben lassen! Im Einklang mit der Natur und den Jahreszeiten zu leben, ist die erste Empfehlung der TCM an die Menschen. Das heilt! Nicht nur den Körper und die Seele, sondern auch die Umwelt. Schützen, Bewahren und In-der-Mitte-Bleiben sind die Prinzipien der fernöstlichen Heilkunst im Posthotel Achenkirch.

Gehen Sie mit uns offenen Herzens den Weg ins Glück!

Ihr Karl C. Reiter und das Posthotel-Team



Tipp für Allergiker: Für die gekochten Getreidemahlzeiten verwenden wir ausschließlich glutenfreie Getreidesorten und Reismilch.



GESUNDHEITSTIPPS AUS DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN



Zubereitet von Küchenchef Fabian Leinich

Ein gekochtes, warmes Frühstück

Ein tägliches warmes Frühstück aus gekochtem Getreide, Grieß oder Flocken stärkt als „Therapie von innen“ Ihre Mitte, bringt Ausdauer und Konzentration – und das schon in der Früh! Es enthält viele Ballaststoffe und langkettige Kohlenhydrate, die uns lange sattmachen. Verschiedene heimische Superfoods wie Nüsse, Rosinen oder Blaubeeren sorgen für den individuellen Touch. Mit einem Schuss Omega-3-Öl ist das warme Frühstück die perfekte Herzinfarkt- und Demenzprophylaxe: Das Omega-3-Öl reinigt die Arterien und versorgt das Gehirn optimal für eine bessere Denkleistung. Wenn Sie es lieber pikant mögen, greifen Sie zu Spiegelei oder Rührei mit Hirse oder testen unsere Suppen.

Reiscongee

„Die Reissuppe (Reiscongee) schenkt zehn Dinge: Leben und Schönheit, Leichtigkeit und Kraft, sie vertreibt Hunger, Durst und Wind, sie reinigt die Blase und Niere und fördert die Verdauung.“ (Buddha)

Reiscongee ist so einfach wie köstlich! Es versinnbildlicht eines der vordersten Prinzipien der TCM: Ausgeglichenheit. Es ist weder heiß noch kalt, weder süß noch sauer – es ist warm und leicht verdaulich. Es bewahrt unser Qi im Körper, spendet Lebenskraft. Je nach Belieben können Sie es mit süßen oder pikanten Zutaten verfeinern.



Fabian Leinich





WEITERE INSPIRATIONEN FÜR IHR WOHLBEFINDEN



Neben unserer Gesundheitsküche sind all unsere Angebote ganz auf Wellness für Körper und Geist ausgelegt.

In unserer **Bade- und Saunalandschaft** sowie im **Atrium Spa** können Sie sich ganz Ihrer inneren und äußeren Schönheit widmen: klassische oder ayurvedische Massagen, Tuina-Massagen, Akupressur und Moxibustion.

Sportbegeisterte finden in unserem weitläufigen **Fitnessbereich in- und outdoor** sowie im **Kraftraum** Ihre ganz persönliche Freiheit – falls gewünscht mit professioneller sportwissenschaftlicher Unterstützung und Personal Coachings. Auf dem **Posthotel Alpengolfplatz** oder bei **Tennis und Squash** erleben Sie die entspannende Wirkung von Bewegung in der Natur.

In unserer **Mitmach-Küche** oder in den **Kreativräumen** können Sie sich selbst entfalten und kreativ sein.

Wer lieber in Ruhe den Stress des Alltags hinter sich lassen möchte, kann dies bei bis zu 60 Stunden **Aktiv- und Entspannungsprogramm mit Meditation, Qi Gong, speziellen Yoga- und Achtsamkeits-Retreats** im Zöhrerhaus tun.

Traumhafte Bedingungen für besondere Naturerlebnisse bietet unser hauseigener **Reit- und Fahrbetrieb**. Auf, hinter oder neben dem Rücken der Pferde haben schon so manche das wahre Glück dieser Erde gefunden.





ÜBER DAS GLÜCK



Eine weitere Zen-Geschichte

Ein aufgeweckter Schüler fragte seinen Kung-Fu-Lehrer:
„Meister, wie kann ich das Glück ergreifen?“

Der Meister antwortete:

„Das Glück ist wie ein schöner Schmetterling. Sobald du ihn jagen und fangen möchtest, entwischt er dir. Wenn du dich aber hinsetzt und wartest, dann lässt er sich auf deiner Schulter nieder.“

Der Schüler antwortete enttäuscht:

„Dann kann ich also nichts tun, um das Glück zu erlangen?“ –
„Doch“, erwiderte der Meister lächelnd, „du kannst versuchen, dich ruhig hinzusetzen!“

Eine Weisheitsgeschichte aus China

Impressum

Herausgeber: Posthotel Achenkirch GmbH

Redaktion: Elisabeth Höllwarth

Bildnachweis: Posthotel Achenkirch Archiv – MAXUM Jenni Koller –
Christian Leischer



POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH

Achenkirch 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria
T +43 5246 6522, info@posthotel.at, www.posthotel.at