



Schlagen Sie ein neues Kapitel des Wohlbefindens auf

Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“ Gemäß unserem Motto „Es bewegt sich was...“ laden wir alle Gäste und Freunde unseres Hauses zu einer Entdeckungstour in unser frisch gestaltetes Haus ein. Herzlich willkommen heißen werden Sie bereits in unserem großzügigen Eingangs- und Rezeptionsbereich sowie an der neuen **Wellnessrezeption** am Bergkristall. Ein freundliches Gelb stimmt Sie schon bei der Ankunft auf sonnig heitere Tage in Urlaubslaune ein. Das Restaurant wurde um den **Wintergarten „Edelweiß“** erweitert, um allen Sitzplatzwünschen Raum zu geben und noch mehr Licht hereinzulassen. Hier kann man den Abend an der Bar oder mit einem Glas edlen Tropfens gemütlich ausklingen lassen.

Für Ihre wertvolle **Urlaubszeit** haben wir ein buntes Angebotsspektrum rund um Erholung, Gesundheit und Wohlbefinden „für den ganzen Menschen“ entwickelt. Dabei sind wir zurück zu unseren Wurzeln gegangen und haben die Schätze der **kraftvollen Natur des Allgäus** in den Focus gesetzt: Die Heilkraft der Kräuter, die belebende Wirkung des Wassers, die stärkende Bewegung in der frischen Bergluft und – nicht zu vergessen – die frische und vitale Bio-Genießer-Küche mit Produkten von unserem **Bioland-Bauernhof**.

Die folgenden Seiten geben Ihnen kleinen Vorgeschmack auf erholsame Tage an der Sonnenseite des Hopfensees.



In Einklang kommen ...



... und Gaumenfreuden genießen



Wir sind für Sie da!

Ihre Eggenbergers



ZURÜCK ZUR NATUR

„Alles was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“ SEBASTIAN KNEIPP

ELIXIERE UND KULINARISCHE GENÜSSE. Es ist schon erstaunlich, dass ein kleines Blatt oder eine Blüte unsere Sinne so derartig betören können. Der feine Duft von Kräutern weckt unseren Geruchssinn, kitzelt die Nase, die sofort mehr möchte: Mehr von dieser frischen, feinen Würze. Ihr einzigartiger Geschmack umschmeichelt den Gaumen, lässt die Phantasie abheben: Welch lukullische Freuden man mit diesem Kraut genießen könnte?!

KRÄUTER SIND ETWAS GANZ BESONDERES. Sie geben Speisen nicht nur das typische Aroma, das besondere Etwas, sondern haben durch ihre Inhaltsstoffe eine gesundheitsfördernde Wirkung. Von appetitanregend, verdauungsfördernd bis hin zu schleimlösend und beruhigend reicht das Wirk-

spektrum dieser oft unscheinbaren Wildpflanzen, die im Allgäu natürlicherweise auf Wiesen und an Wegrändern wachsen.

ENTDECKUNGSREISE FÜR DEN GAUMEN. Die Eggenberger Küche bietet mit der Vitalpension eine frische Vielfalt und Genuss für jeden Geschmack. Die Basis der Würzung sind neben Ursalz eine Vielzahl von Kräutern, die – je nach Saison und Jahreszeit frisch oder getrocknet – den 100% biologischen Gerichten eine ganz besondere Note geben. Ein Salat mit frischen Wildkräutern ist ein wahres Geschmackserlebnis. Im Frühjahr bereitet sich Rosemarie Eggenberger ein Pesto aus Wildkräutern, mit Löwenzahn, Gundermann und Giersch. Aber auch in Form von Kräutertees begleiten Sie die kraftvollen Blüten

und Blätter bei Eggenbergers den ganzen Tag: Sie wecken zum Frühstück die Lebensgeister – ausgewählt aus dem reichhaltigen Angebot der Tee-Bar. Sie wirken entspannend nach einer Wellnessanwendung, regen den Appetit an oder sind der ideale Schlummertrunk.

HINAUS IN DIE SCHATZKAMMER DER NATUR. Seit ihrer Kindheit ist Rosemarie Eggenberger fasziniert von der Kraft der Kräuter. „Wenn wir uns achtsam in der Natur bewegen und ein Kraut pflücken, verbeugen wir uns damit vor der Schöpfung,“ erzählt die Seniorchefin. Auf Kräuterwanderungen gibt sie ihr gesammeltes Kräuterverwissen gerne an die Gäste weiter. Und da gibt es viele Geschichten zu erzählen, geprägt von Tradition und Brauchtum.



K Ü C H E N - T I P P

Sommerliches Kräuter-Pesto

3 Handvoll frische Kräuter (z. B. Basilikum, Bärlauch, junge Löwenzahntriebe, Wegerich, Brennesselblätter, Gänseblümchenknospen, Kapuzinerkresse) waschen, und zwischen Küchenpapier schonend trockentupfen. Fein hacken; mit 2-4 klein geschnittenen Knoblauchzehen, 2-4 Teel. Ursalz, einer Handvoll gerösteter und gehackter Pinienkerne (Mixer) und 1/8 l gutem Sonnenblumen- oder Olivenöl vermischen. In ein sauberes Glas füllen und mit Öl bedecken. Hält kühl gelagert ca. 1 Jahr und schmeckt sehr gut zu Pasta oder als universelles Gewürzöl.



Sie gibt aber natürlich auch praktische Tipps zur Anwendung der kraftvollen Gewächse. „Der Spitzwegerich ist ein wahres Wunderkraut bei Verletzungen“, erzählt Rosemarie Eggenberger beispielsweise, „denn wie mit Goldfäden webt er Wunden zusammen.“ Aus den gesammelten Kräutern werden von ihr Tees bereitet, Tinkturen und Öle angesetzt. Hier ein paar Beispiele: Löwenzahnöl hilft bei Gelenkschmerzen, Salbei und Huflattich bei Erkältungen und Schlüsselblumentee wirkt schleimlösend. Ganz im Sinne des Allgäuer Kräuterpfarrers Sebastian Kneipp empfiehlt Rosemarie Eggenberger im Frühling Birkenblätter und Brennesseln zum Entschlacken.

PFARRER KNEIPP IN HOPFEN AM SEE. Bewegungsmangel, einseitige Ernährung und Hektik hatte der aus dem Allgäu stammende Kräuterpfarrer schon Mitte des 19. Jahrhunderts als Krankmacher ausgemacht. Das Eggenberger zählt seit 30 Jahren zu den anerkannten Kneipp-Kurbetrieben. Auf Basis der 5 Säulen der Kneipp'schen Lehre hat das Therapiezentrum ein zeitgemäßes Wochenprogramm mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Aktivität und Ruhe zusammengestellt. Neben der ärztlichen Untersuchung beinhaltet das Programm Kneipp'sche Güsse, Bio-Heublumenpackungen, klassische Massagen sowie ein Kräutervollbad. Unverzichtbarer Begleiter durch die Kneipp-Woche ist wie immer die Bio-Verwöhn-Halbpension bzw. Vitalpension und das Naturerlebnis mit viel frischer Luft.





GESAMMELTE SCHÄTZE AUS DER ALPENREGION ENTFALTEN IHRE WOHLTUENDEN KRÄFTE.



WELLNESS NACH WAHL

WENN KRÄUTER „unter die Haut gehen“. An der neuen Wellnessrezeption am Bergkristall nehmen sich die Mitarbeiter gerne Zeit, um auf Ihre Wellnesswünsche einzugehen. Hier werden Sie ausführlich über das umfangreiche Wohlfühlangebot beraten und sanft in die Welt der Gesichts- und Körperpflege eingeführt. Die gebündelte Kraft des Allgäuer Bergwiesenheus wird frei bei der Heustempelmassage, wenn die dampferhitzten Kräuterstempel über die Haut gleiten und die darunterliegenden Muskeln sich entspannen. Die anschließende Massage mit duftendem Heuöl verstärkt die krampflösende, entspannende und pflegende Wirkung. Ganz nach der Empfehlung von Pfarrer Kneipp können Sie die Wirkung von Heupackungen erleben. Das darin enthaltene Cumarin – auch als

„Morphium der Naturheilkunde“ bezeichnet – wird frei, wenn das gewässerte Heu von den Eggenberger-Wiesen den Körper umschließt. Die reine Kraft der Kräuter aus den Bergen steckt auch in den Ölen, Cremes und Lotionen von Alpenne. Nur wildgewachsene Alpenkräuter werden handwerklich nach alten, traditionellen Rezepturen zu hochwertigen Produkten für Massagen, Bäder und Bandagen verarbeitet. Die neuen Wellnesspakete heißen passenderweise Alpenharmonie, Alpensport-Vital und Alpenkräuterbad. Besonders Radlfreunde und Wanderlustige schätzen dieses Angebot nach dem Sport als ideale Muskelkater-Vorbeugung. Probieren Sie es aus, die Wirkung geht unter die Haut!

ALPINE KRÄUTER-WELLNESS. Entspannen Sie sich bei einer fachmännischen Kräutermassage. Sie haben die Wahl zwischen diesen Heilkräutern der Alpenregion: **ARNIKA** – wild, eigensinnig, kraftspendend: ein starkes Wundheilmittel und Tonikum für strapazierte Gelenke u. Gewebe. Schon Kneipp lobte die belebende Wirkung. **JOHANNISKRAUT** wird auch als „Unser Herrgotts Wunderkraut“ bezeichnet. Wirkt beruhigend und ausgleichend bei Migräne, Nervosität und Schlafstörungen. **PROPOLIS** – honigduftendes, natürliches Antibiotikum aus dem Kittharz von Bienen. Wirkt wohltuend, entspannend und immunstärkend. Gut möglich, dass Sie dabei von sonnigen Bergwiesen träumen! **DANACH:** Unbedingt eine Tasse Kräutertee zum Entspannen im Ruheraum mit Ausblick genießen!



KOMMEN SIE IN BERÜHRUNG MIT (IHRER) NATUR!



„Pflege deinen Körper.
Er ist der einzige Platz, an dem
deine Seele wohnen kann.“

PRODUKT-TIPPS

Natürlich schön

Das Bergkristall-Wellnessteam empfiehlt Behandlungen mit Naturprodukten von

ALPIENNE: Die Kraft der Alpen – z. B. Alpenharmonie (Kräuterfußbad und -massage, Johanniskrautmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln) 60 Min. € 68,-

DR. HAUSCHKA: von Hand geerntete Heilpflanzen aus dem biologisch-dynamischen Heilpflanzengarten, kombiniert mit der Kunst der Berührung. 120 Min. € 118,-

PRIMAVERA: Kostbare Aroma-Essenzen von lebendigen Pflanzen; z. B. Natural Balance-AgeCare-Gesichtsbehandlung 60 Min. € 68,-

PHARMOS NATUR: Aloe Vera, Öle und Heilkräuter aus dem Kräuterschatz alter Kulturen, z. B. Königsbehandlung – 90 Min. Pflegeritual € 98,-



WISSEN

Klangschalen-Massage

Die Klangmassage wirkt tief im Inneren. **Tibetische Klangschalen** in verschiedenen Größen werden auf den bekleideten Körper aufgestellt und vom Therapeuten mit einem weichen Klöppel zum Klingen gebracht. Der Klang macht sich auf den Weg und löst auf sanfte Weise Sorgen, Ängste, Stress und sonstige Blockaden und Verspannungen auf.

Diese Methode – die mehr ist als eine Massage – hat ihren Ursprung in der jahrtausendealten vedischen Heilkunst in Indien und ermöglicht eine echte, tiefe Ent-Spannung. Körper und Seele schwingen in Einklang.



ZWEISAMKEIT IN HARMONIE. Entspannende Momente erlebt man am schönsten zu zweit. Deshalb haben wir für unsere Gäste ein neues Angebot an Wellnesspaketen geschnürt, die Sie gemeinsam mit Ihrem Partner genießen können.

● In unserem neu gestalteten „Grünen Raum“ können Sie bei der einzigartigen „Zweiklang“-Klangschalenmassage zu harmonischer Zweisamkeit finden. Über tibetische Klangschalen wird der Körper in Schwingung gebracht. In einem Zustand tiefer Entspannung können Sie Stress und Verspannungen loslassen.

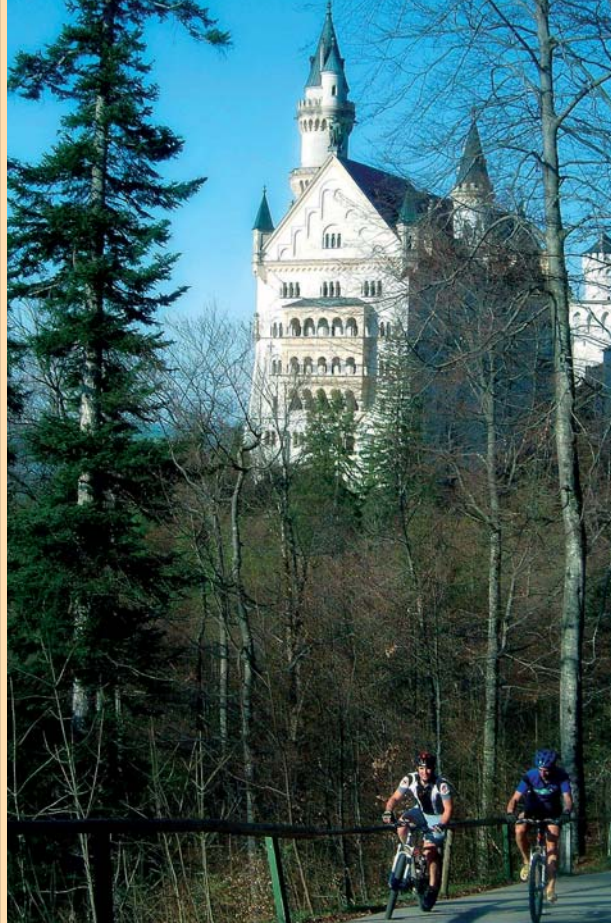
● Oder Sie entscheiden sich für das Bade-Verwöhn-Ritual für Zwei der Extra-Klasse mit Peeling, Rügenger Kreidepackung und Sprudelbad; abschließend eine Pflegesalbung für streichelzarte Haut. Naschereien und Kerzenlicht verwöhnen die Sinne.



JA, MIR SAN MIT 'M RADL DO...

DIE „TOUR DE ALLGÄU“ bringt Bewegung in den Urlaub. So einfach und so gesund ist das. Das Radfahren zählt zu den Sportarten, die jeder beherrscht. Egal ob Sie Freizeit- oder Rennradler sind, mit der Familie in die Pedale treten oder gerne mit dem Mountainbike über unwegsames Gelände touren: Das Ostallgäu bietet als größtes zusammenhängendes Radwegenetz Deutschlands mit seiner Berg- und Seenvielfalt für jeden Schwierigkeitsgrad etwas. Die Beschilderung wurde im vergangenen Jahr einheitlich und übersichtlich neu konzipiert. Sie können auch bereits am Vortag die Rad-Tour „virtuell“ abfahren. „Ganz neue Möglichkeiten bietet das GPS-System, das eine Vielzahl von

Routen mit allen Informationen enthält,“ erzählt Andreas Eggensberger, der selbst die Ausbildung zum C-Trainer beim BDR absolviert hat. Geführte Radtouren in mehreren Schwierigkeitsstufen bieten auch die „2radfreun.de“ für die Gäste an. Für alle, die sich am Rad bzw. Bike noch nicht – oder nicht mehr – ganz so sicher fühlen, wurde im Hause Eggensberger ein Fahrtechniktraining entwickelt. Dabei lernt man das Vorderradbremzen, über Stock und Stein und sogar Treppen zu fahren ... und das mit Sicherheit!



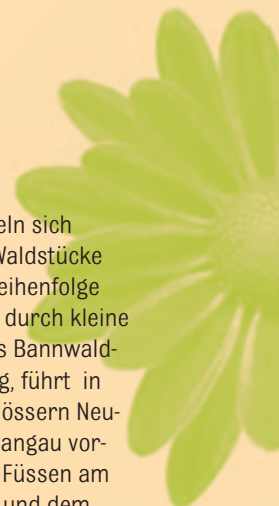
AUF DAS RADL –
FERTIG – LOS!
IN DIE URLAUBS-
BILDERBUCH-
LANDSCHAFT.

GESUNDER AUSGLEICH. Radfahren hilft Stress und überflüssige Pfunde abzubauen, bringt Beweglichkeit und Kondition. „Da der Sattel das Körpergewicht trägt, werden Hüft-, Knie- und Sprunggelenke wesentlich weniger als beim Joggen belastet und die frische Luft gibt es noch gratis dazu,“ erklärt Andreas Eggensberger. Bei der Bike-Analyse wird das mitgebrachte oder gemietete Rad individuell auf den Fahrer eingestellt. Im Mittelpunkt von Gesundheits- und Freizeitsport steht, neben dem Spaß an der Bewegung in der Natur, meist das Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit. Um dieses Ziel optimal und möglichst effizient zu erreichen, kann das Therapiezentrum Eggensberger

die individuelle aerob-anaerob Schwelle mittels eines Lactat-Stufentests ermitteln. Denn nur eine richtige Trainingsdosierung führt zu einer dauerhaften Entlastung des Herz-Kreislaufsystems und zur Verbesserung verschiedener Stoffwechselfvorgänge.

RADTOUREN IM ZEICHEN VON NATUR UND KULTUR. Der Allgäuer Königswinkel rund um Füssen ist ein wahres Paradies für alle Radler. Das Sommer-Wochenprogramm im Biohotel Eggensberger beinhaltet eine Vielfalt geführter Rad-Touren wie z. B. Kulturradeln zum Schloss Neuschwanstein oder Radwandern rund um den Forggensee. Im Landschaftsschutzge-

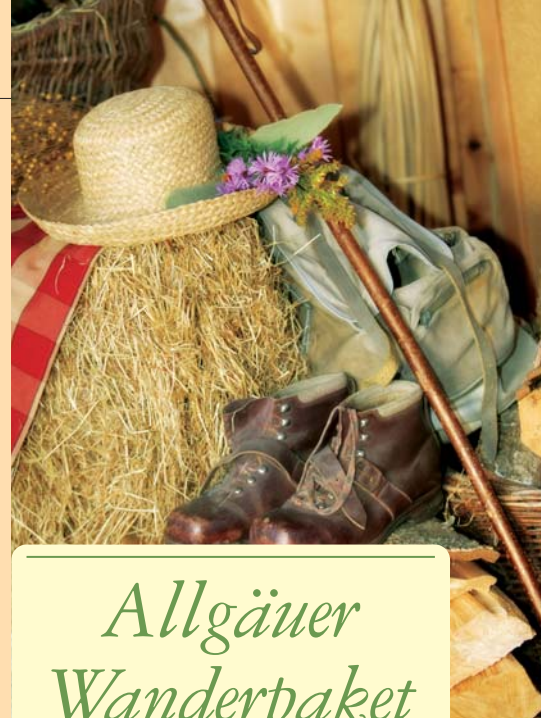
biet rund um den See wechseln sich Feuchtbiotop, Hochmoore, Waldstücke und Streuwiesen in bunter Reihenfolge ab. Der Radwanderweg führt durch kleine Weiler, zieht an den Ufern des Bannwald- und des Illasbergsees entlang, führt in Sichtweite an den Königsschlössern Neuschwanstein und Hohenschwangau vorbei, streift die alte Bergstadt Füssen am Lech mit dem Hohen Schloss und dem prächtigen Kloster St. Mang. Viele Einkehrmöglichkeiten unterwegs laden zu einer erholsamen Rast ein.



AKTUELLE ANGEBOTE

VERLEGT, VERLIEHEN oder noch gar nicht erhalten? – Unseren aktuellen Hotelprospekt mit allen Wellnessinfos, den Seminarflyer & die Therapieinfo schicken wir Ihnen gerne zu. Genau wie unsere beliebten Verschenk-Gutscheine.

WIR FREUEN UNS auf ein Wiedersehen in Hopfen am See. Zwischendurch können Sie uns auf unserer homepage besuchen. Auch dort finden Sie unsere aktuellen Angebote. Wie immer gilt für Sie: Bleiben Sie gesund und munter!



Aktiv- & Vitalwoche

Den Jahren mehr Leben geben.

- I-Health-Energie-Plus-Check-up
- 2x Wassergymnastik
- 3x Walking in der Hopfener Natur
- Infogespräch: Pulskontroll. Training
- Entspannungsbad + Vitalmassage
- Gesundheitsvortrag

z. B. mit 7 Nächten im Süd-DZ mit Bio-Verwöhn-HP ab **€ 706,-** p. P. + Kurtaxe



Allgäuer Wellnessstage

Schätze des Allgäus.

- Natural-Balance-Gesichtsbehandlung
- Heustempel-Körpermassage
- Milchcreme-Körperpackung
- Sprudelbad mit Molke oder Bier
- 1x Wassergymnastik
- 1x Walking am See

z. B. mit 4 Nächten im Süd-DZ mit Bio-Verwöhn-HP ab **€ 530,-** p. P. + Kurtaxe



Allgäuer Wanderpaket

Bergauf, bergab und um den See.

- Regionale Wanderkarte
- 2 geführte Wanderklassiker in der Gruppe (z. B. Hof-, See-, Laternen-, Hütten-, Panorama-, Kräuterwanderung oder Nordic-Walking-Tour)
- 1 geführte Allgäu-Tour
- Für unterwegs: Täglich ein Energie-Riegel
- Rücken- oder Beinmassage
- Nordic-Walking-Stöcke, Trinkflaschengürtel + Rucksack zum Ausleihen n. W.

Seminare

Fachlich geleitete Kurse und Seminare für alle, die sich intensiv Zeit für sich selbst und ihren Körper nehmen möchten.

- **Carpe diem** – nutze jeden Tag: 11. - 15. 11. 2007
- **Zeit fürs Wesentliche** – Mehr als nur Zeitmanagement: 16. - 18. 11. 2007
- **Bio-Früchtestasten**: 22. - 26. 04. und 04. - 08.11. 2007
- **TaiChi** – Mehr Balance für Körper und Seele: 02. - 06. 12. 2007
- **Yoga für Jeden**: 25. - 29. 11. 2007



Kneippwoche

Im Wasser ist Heil, wie schon der aus dem Allgäu stammende Sebastian Kneipp zu sagen pflegte.

- Ärztliche Untersuchung
- 3 Kneippsche Güsse
- 2 Bio-Heublumenpackungen
- 2 Klassische Massagen
- Kräutervollbad
- Gesundheitsvortrag

€ 155,- p. P. zzgl. Hotelleistungen; mind. 5 Nächte; Anreise sonntags.



Allgäu-Bike-Woche

An die Pedale in der Gruppe (mind. 3 TN)

- Regionale Routenkarte
- 2 Halbtagestouren mit Guide
- 1 große Tour und Einkehr mit Guide
- Täglich ein Power-Riegel
- Klassische Massage

€ 88,- p. P. zzgl. Hotelleistungen; mind. 5 Nächte; Anreise sonntags. Von Mai bis Ende Oktober.



EGGENSBERGER ****
 Biohotel · Therapiezentrum · Wellness
 Familie Eggensberger
 Enzensbergstraße 5
 D-87629 Füssen/Hopfener am See



Tel.: +49 (0) 8362-9103-0
 Fax: +49 (0) 8362-9103-478

eggensberger@biohotels.info
 www.eggensberger.de



SENSOTEL[®]



Wir sind Mitglied der
AllgäuTopHotels

BIOHOTELS
 mit Sicherheit genießen