

HUBERTUS ALPIN LODGE &amp; SPA

# EINFACH BLAU- MACHEN: JA, HIER OBEN DARF MAN DAS

Fotos: Frank Hoyer/ig | www.guesterand.de, © P. Casas, reaktionelle, Mitzel, reaktionelle, kashin

Im Naturpark Nagelfluhkette, wo das Hotel Hubertus liegt, kann man die Stille fast hören

## WO GEHT'S HIN?

Nach Balderschwang in den Allgäuer Alpen, das auf 1044 Meter liegt und mit 250 Einwohnern die höchste und zugleich kleinste eigenständige Gemeinde Deutschlands ist. Am Ortsende beginnt Österreich, der Bregenzerwald liegt direkt vor der Tür. Das Hotel Hubertus Alpin Lodge & Spa bietet 66 Zimmer in fünf Kategorien und ist in modernem Landhaus-Design ausgestattet.

## RELAX-SPECIAL:

Perfekt auftanken lässt es sich im 2000 qm großen

Alpin-Spa mit mehreren Saunen, Anwendungs- und Ruheräumen sowie eigens konzipierten Kraftplätzen.

## WAS KOSTET ES?

Ab ca. 260 Euro/DZ inklusive Vollpension.

[www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)



Ungebürstetes Holz, Naturstein und Felle sorgen in den Zimmern (o.) für Wohlfühl-atmosphäre. Der Außenpool (r.) liegt direkt am Hang



**Profimäßig abschalten:** Svenja Lassen besuchte im Hotel Hubertus ein von Experten begleitetes Relax-Seminar

**SCHON DIE FAHRT** hinauf in die Allgäuer Alpen fühlt sich wie eine Anti-Hektik-Therapie an. Wiesen, Wälder, weiter Himmel. Sonst nichts. Nie hätte ich gedacht, dass der südlichste Zipfel Deutschlands eine solche Ruhe ausstrahlt. Genau wie die zierliche Person, die mich empfängt: Veronika Herrmann ist Coach für Stressmanagement und bietet im Hotel „Hubertus“ Auszeitwo-

chen an. Perfekt für rastlose Personen wie mich, die erst merken, dass sie sich zu viel aufgeladen haben, wenn der Kalender übertoll ist – und der Akku leer.

Das Gute: Hier wird mir sämtliche Verantwortung abgenommen. Ich muss nichts entscheiden, sondern nur noch meinem Stundenplan folgen. Schon das wirkt im wahrsten Sinne des Wortes „entlastend“, ich fühle mich mit jeder Stunde unbeschwerter. Ob auf dem Programm Bewegungsmeditationen, Achtsamkeitswanderungen in den Bergen oder Techniken wie Progressive Muskel-

relaxation stehen – der Mix aus Outdoor-Aktivitäten, Stressmanagement, Wellness und Freizeit ist perfekt.

Meine Auszeitwoche ist nur eines der vielen Angebote von Christa und Karl Traubel, die das „Hubertus“ leiten. Das Paar ist mit Leidenschaft bei der Sache und tut alles, damit sich die Gäste wohlfühlen. Abends sitze ich denn auch regelmäßig bei gemeinschaftlicher Käseplatte und Rotwein am Kamin, statt auf meinem Zimmer. Wobei dessen Interior mit vielen weichen Fellen so einladend ist, dass ich eigentlich gern mehr Zeit darin verbrin-

gen würde... Selbst das Essen genieße ich in diesen Tagen besonders bewusst. Das Küchenteam kocht nicht nur toll, sondern berät auch beim Auswählen, und bietet überdies spezielle Gerichte an für alle, die ein wenig Gewicht verlieren möchten. Ein, zwei Kilos runter? Ach, warum nicht. Noch wesentlich lieber will ich allerdings verlängern – und am besten einen ganzen Auszeitmonat bleiben.

Mehr zu den Relax-Seminaren im Hotel Hubertus unter [www.auszeitwoche.de](http://www.auszeitwoche.de)