№ 24

ROSEN ZEIT

– 2025 –

SONNENSCHEIN IN DEN BERGEN

Gesund & glücklich alt werden S. 04

Energiekick auf dem Teller S. 19

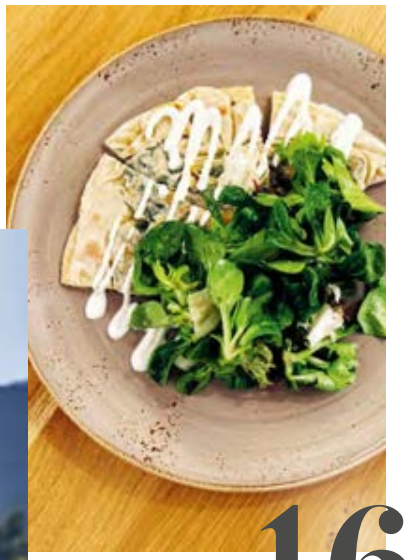
Allgäuer Outdoor Paradies S. 23

Rita Schädler über Urlaub früher S. 40

rosenalp

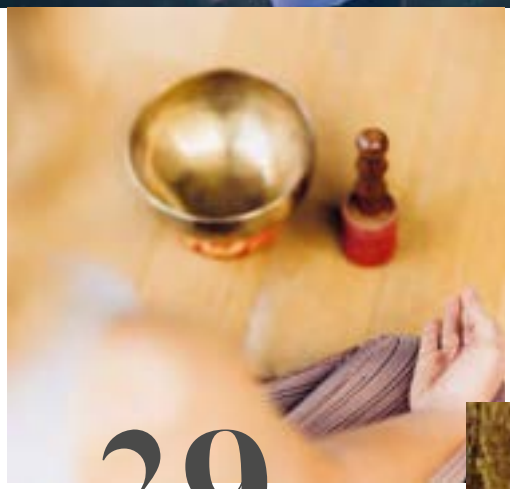
INHALT

04 Gesund & glücklich älter werden



16 Energiekick auf dem Teller

23 Allgäuer Outdoor Paradies



29 Entdecke Neues – In dir selbst

10 Wir planen – Sie entspannen

18 Das ROSENALP Gefühl zum Mitnehmen

19 Mehr Vitalität & Wohlgefühl dank Detox

22 Der ROSENALP Signature-Wickel

31 Marouan ROSENALP-Team

34 Schritt für Schritt gut für mich

39 Gesundheitstrend Longevity

40 Wie war Urlaub früher

Allgäuer Rosenalp GmbH & Co. KG
Familien Schädler & Burkhart
Am Lohacker 5, 87534 Oberstaufen
Deutschland, T +49 8386 7060
info@rosenalp.de, rosenalp.de

Bildnachweise (extern):
Oberstaufen Tourismus /
Leo Schindzielorz, Tobias Heimplätzer

Konzeption, Layout und Text:
Nøyland GmbH, noy.land

EDITORIAL

LIEBE ROSENALP GÄSTE,

wie oft übernehmen wir Verantwortung? Bei der Arbeit. Zu Hause in der Familie. Wie oft fühlen wir uns zuständig und kümmern uns? Um unsere Kinder, Eltern, Freunde, Kolleginnen und Kollegen – um Menschen, für die wir uns verantwortlich fühlen.

Schön, dass das so ist. Zugleich vergessen wir darüber nicht selten, dass wir auch für uns verantwortlich sind. Wir neigen dazu, Zeit zuerst bei uns selbst einzusparen. Auf Pausen zu verzichten, oder dringend nötige Auszeiten immer wieder zu verschieben.

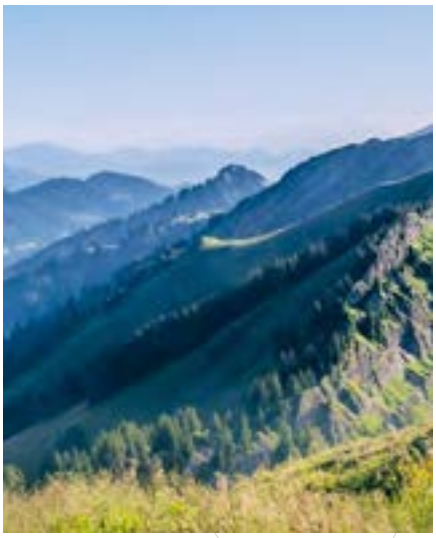
Unser Tipp: Setzen Sie doch einfach mal sich ganz oben auf die Prioritätenliste. Wir unterstützen Sie gerne dabei, zum Beispiel mit unseren neuen All-In-One-Paketen - perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Wir freuen uns auf Sie!

Herzlichst, Ihre Familien Schädler und Burkhart

Möglichst lange möglichst gesund bleiben.

Wir machen Sport, achten im besten Fall auf unsere Ernährung und versuchen in der Dichte und Schnelllebigkeit des Alltags Momente der Ruhe zu schaffen. Doch reicht das, um gesund und fit bis ins hohe Alter zu bleiben?



„Der Augenblick ist jenes Zweideutige, darin Zeit und Ewigkeit einander berühren."

SØREN KIERKEGAARD, PHILOSOPH

Ein Aspekt, den wir oftmals außer Acht lassen, ist, dass das Leben in Bewegung ist. Dass wir immer wieder an ganz unterschiedlichen Punkten im Leben stehen. Wir vergessen allzu oft, auf die vielen Dinge zu blicken, die wir geleistet, geschafft oder erreicht haben. Dabei ist es entscheidend für unsere physische und psychische Gesundheit, einen realistischen Blick auf uns zu haben und uns im Kontext unseres Lebens zu betrachten.

Was hat uns zu denen gemacht, die wir heute sind?

Was hat uns geprägt, vielleicht auch Spuren hinterlassen? Was haben wir gelernt, aus all den Erfahrungen, die wir gemacht haben? Wer sind wir? Und wer wollen wir sein? Stimmt unsere Vorstellung von uns mit der Realität überein? „Entscheidend ist", so ROSENALP-Expertin Melania Wopperer-Jara, „dass wir ab und an einen Stopp einlegen. Dass wir ganz bewusst auf die Bremse treten und einen Schnitt machen." Eine Auszeit in der ROSENALP kann so ein Stopp sein. Eine Möglichkeit, uns selbst zu reflektieren. Uns klar zu werden, was uns wichtig ist. Welche Ziele wir verfolgen, und wohin die weitere Reise gehen soll.

Selbstreflexion und realistische Ziele

„Viele Menschen laufen wie ein Hamster im Laufrad - tagein, tagaus", so fasst unsere ROSENALP-Expertin

MELANIA WOPPERER-JARA

PERSONAL- & MENTAL TRAINERIN

„Es geht darum, Verantwortung für uns selbst zu übernehmen!“

zusammen, was sie in ihrer Arbeit immer wieder beobachtet. „Die Menschen, fühlen sich oft so erschöpft von ihrem Leben, obwohl alles objektiv betrachtet gut läuft. Aber sie haben viel zu viele To-dos auf ihren Listen: Sie wollen attraktiv aussehen, super Eltern sein und erfolgreich im Beruf. Dabei haben sie sehr klare Vorstellung von diesen Zielen. Erreichen sie sie nicht, fühlen sie sich unwohl oder im schlimmsten Fall regelrecht unglücklich. Das wirkt sich auf die Gesundheit aus.“ Um also so lange wie möglich so gesund und fit wie möglich zu bleiben, ist es wichtig, sich von Zeit zu Zeit gezielt mit sich selbst zu beschäftigen, und sich Gedanken zu machen, um herauszufinden, ob sich die Vorstellungen, die uns antreiben, möglicherweise ändern sollten oder ob wir Zielen nachjagen, die uns eigentlich gar nicht mehr so wichtig sind.

ANJA TIETZ

YOGA- & MEDITATION TRAINERIN

DEN INNEREN KOMPASS AUSRICHTEN

INTERVIEW MIT ANJA TIETZ

Was können wir tun, um möglichst lange möglichst gesund zu bleiben?
AT: Sowohl auf unseren Körper, als auch auf unsere Gedanken und Gefühle schauen. Es geht darum, uns selbst ganzheitlich wahrzunehmen. Neben Bewegung, ausgewogener Ernährung und einem ausgeglichenen Lebenswandel spielt auch unser mentales Gleichgewicht eine Rolle.

Und wie können wir uns selbst dabei Gutes tun?
AT: Ein Weg ist, unseren inneren Kompass klarzumachen. Uns beispielsweise zu fragen was wir als Erfolg empfinden. Und wenn wir dann herausfinden, dass Erfolg möglicherweise darin liegt, die Gefühle zu fühlen, die wir am liebsten fühlen, dann gilt es herauszufinden, welches diese Lieblingsgefühle sind, und unsere Ziele darauf abzustimmen.

Und welche Rolle spielt dabei unser Körper?
AT: Unser Körper ist unser Biofeedbacksystem. Er verschafft sich Gehör, wann immer etwas in uns nicht rund läuft. Er regiert mit Blockaden, Schmerzen oder auch Erkrankungen. Stress beispielsweise äußert sich immer auch physisch. Wir ändern unsere Haltung, reagieren nur noch und agieren nicht mehr und unser Körper schaltet in den Überlebensmodus. Wenn Pausen fehlen oder etwas unsere Psyche belastet, dann bringt das unser Körper immer in irgendeiner Weise zum Ausdruck.

Was können wir tun, wenn unser Körper beispielsweise mit Blockaden reagiert?
AT: Glücklich und ganzheitlich gesund zu sein, danach sehnen wir uns alle. Emotionen, wie Schuld und Vorwürfe uns selbst und anderen gegenüber blockieren uns dabei besonders. Es ist, als würden Sie unsere innere Chemie vergiften. Die Lösung ist in erster Linie Vergebung und das verstehen, wozu uns die Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben, dienen. Dankbarkeit und Wohlwollen sind Garanten für Glück und inneren Frieden – für ganzheitliches Heilsein.

Tipps für mehr

WOHL-GEFÜHL

1.

HINSCHAUEN
Der ganzheitliche Blick zählt

Körper, Geist und Seele – alles hängt miteinander zusammen und sollte immer gemeinsam betrachtet werden. Das alles verbindende Element dabei ist Dankbarkeit.

2.

VERBÜNDEN
Mit sich selbst im Team

Wir steigern unser Wohlbefinden, wenn es uns gelingt, eine echte Verbindung mit uns einzugehen. Wer weniger kritisch mit sich ist, und sich selbst mit Respekt behandelt, ist glücklicher.

3.

WERTSCHÄTZEN
Anerkennung für das Erreichte

Wenn wir unser Spiegelbild betrachten, sollten wir nicht auf Spurensuche gehen. Wir sollten anerkennend auf uns und das blicken, was wir in unserem Leben schon geleistet haben, und uns dafür feiern.

JETZT NEU:
INTENSIVE HEALTH-KICKS

MADE BY ROSENALP

Wählen Sie aus drei maßgeschneiderten Intensivprogrammen das passende für sich aus: „Stress Control“, „Besser leben mit Diabetes“ oder „Longevity“. Alle drei Programme fördern durch eine perfekt abgestimmte Kombination aus moderner Medizin, personalisierter Therapie, gezielter Ernährung und exklusiven Spa-Treatments langfristige Vitalität, schaffen neue Lebensenergie und sorgen für noch mehr Wohlbefinden.

ROSENALP

WIR PLANEN – SIE ENTSPANNEN

STRESS LASS NACH!

Bei unserem Stress Control Programm unter dem Motto „zurück zu innerer Gelassenheit“ gehen wir Regeneration ganzheitlich an. Mit der Mischung aus individueller Beratung, bewährten Entspannungsmethoden und einem angepassten Bewegungskonzept, stärken Sie Ihr mentales Gleichgewicht und Ihre Resilienz.

Entdecken Sie unsere ganzheitlichen Gesundheitsprogramme:

WWW.ROSENALP.DE/DE/ZIMMER-ANGEBOTE/GANZHEITLICHE-GESUNDHEITSPROGRAMME

ALL-IN-ONE STRESS CONTROL

Ärztliche Betreuung:
· Ärztliche Anfangsuntersuchung
· Urinuntersuchung
· Check-up Labor mit Stressparametern
· VNS-Analyse inkl. Belastungs-EKG
· Vitaminaufbau-Infusion
· Aminosäure-Infusion
· Ärztliche Abschlussuntersuchung

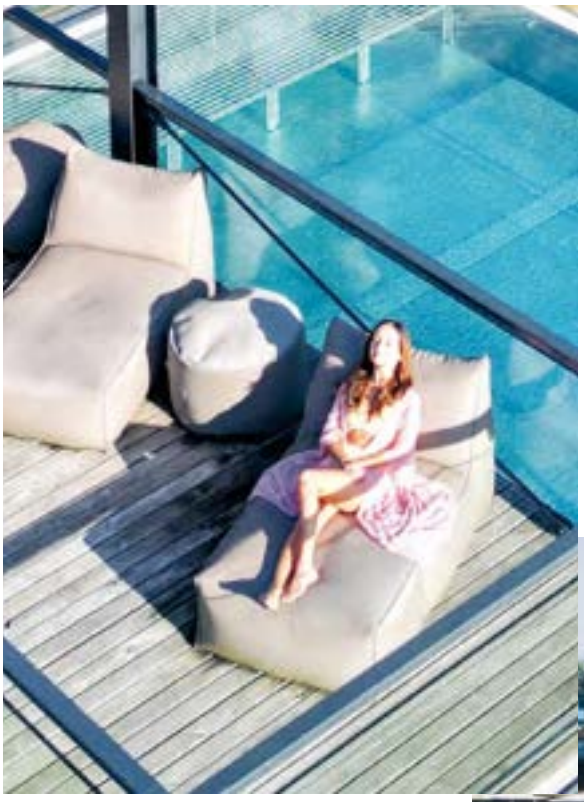
Physiotherapeutische Leistungen:
· Osteopathie 50 Min.
· Kopf-Nacken-Spezialbehandlung 50 Min.
· Craniosacral-Therapie 50 Min.

Med & Sense Spa:
· Ayurveda Abhyanga 80 Min.
· Relaxing Massage Shiseido 90 Min.
· Nachtkerzenölpackung 20 Min.

Ernährung:
· Ernährungsberatung 60 Min.

Sport:
· BIA-Messung 45 Min.
· Personal Training 30 Min.

Jedes Treatment ist einmal im Paket enthalten.



„Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“

CHINESISCHES SPRICHWORT

so leicht · so schön ·

TRAUMHAFTE RUHEINSELN

Weit weg vom Alltag

DER ROSENALP GESCHMACK

REGIONAL, SAISONAL & POWERFUL

Spargel im Winter? Nicht in der ROSENALP! Küchenchef Helmut Beng achtet nicht nur auf Ausgewogenheit und Geschmack, er setzt auch auf Produkte, die der Jahreszeit entsprechen, aus der Region kommen und echte Energiespender sind.

ROSENALP

GÖZLEME

REGIONALES GEMÜSE MIT EINEM HAUCH EXOTIK

(für 2 Personen)

TEIG

200 g	Dinkelmehl
100 g	Wasser
20 g	Olivenöl
1 Prise	Salz

In der Küchenmaschine 5 Minuten bei mittlerer Stufe kneten. Danach abdecken und 30 Minuten ruhen lassen.

BELAG

100 g	Fetabrösel
100 g	junger Blattspinat
1/2 TL	Paprikapulver
1 MSP	Kumin
1 TL	gehackte Minze
1 Prise	Salz

Frischer Pfeffer aus der Mühle

Spinat, Paprikapulver, Kumin, Minze mit Salz und Pfeffer würzen.

DIP

100 g	Skyr-Joghurt
1/2 TL	gehackter Knoblauch
1/2 TL	gehackte Petersilie
1 TL	Olivenöl
1 Prise	Zucker

Cayennepfeffer

Salz

Alles zusammen zu einem Dip verrühren.

SALATDRESSING

1 EL	Zitronensaft
1/2 TL	Zitronenabrieb
1 EL	Olivenöl
1 TL	Honig

Cayennepfeffer

Salz

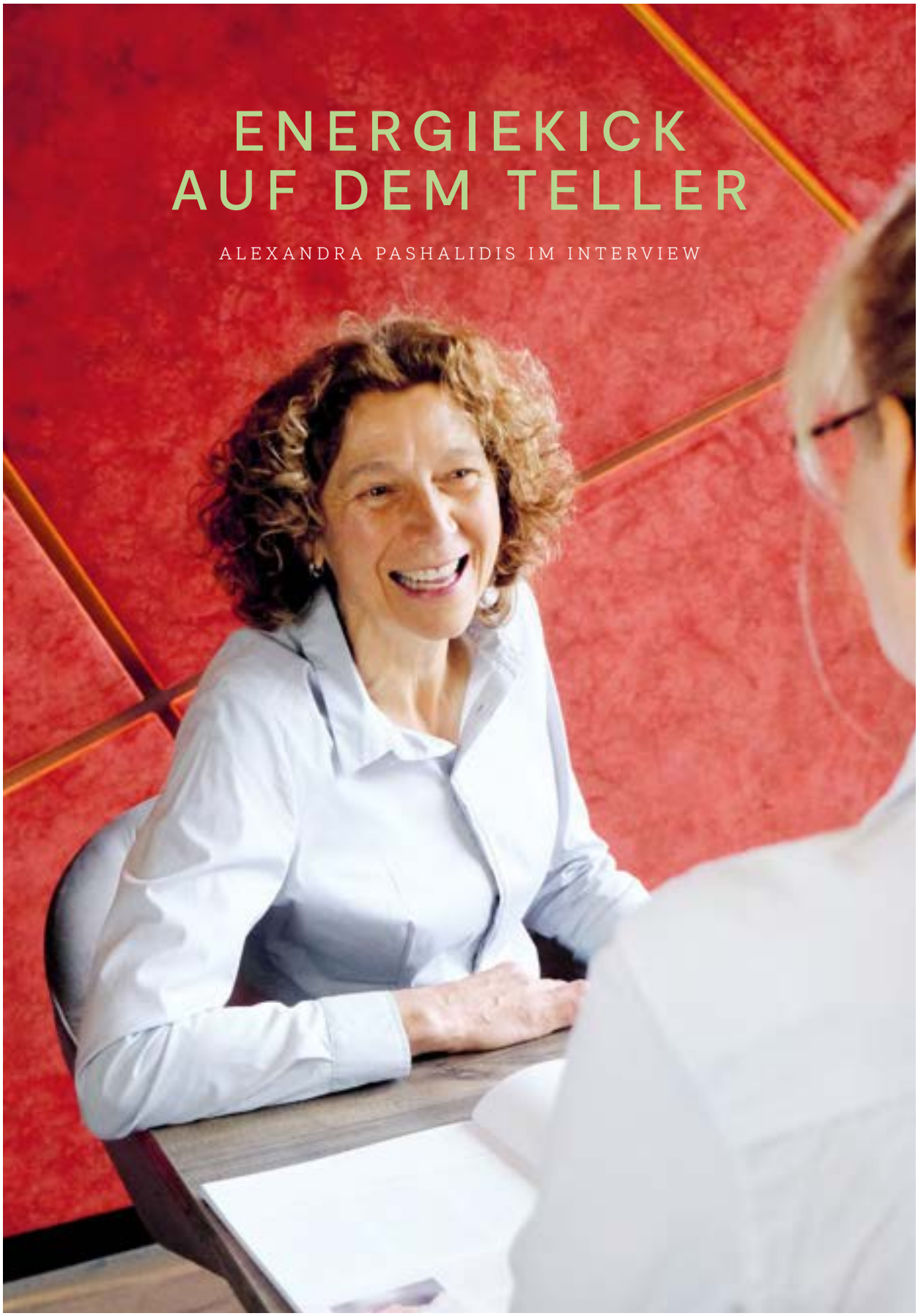
Alles zusammen zu einem Dressing verrühren. Dazu 100 g gemischten Salat.

ZUBEREITUNG:

Den Teig zu einer Kugel formen und mit dem Nudelholz dünn rund ausrollen. Mit der Fetamischung belegen, dabei den Rand 1 cm frei lassen. Einmal umklappen und an den Seiten festdrücken. Auf einer Grillplatte oder in einer Pfanne von beiden Seiten knusprig braten. In vier gleichgroße Stücke schneiden und mit dem Dip und Salat servieren.

Mehr Rezepte finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE



ENERGIEKICK AUF DEM TELLER

ALEXANDRA PASHALIDIS IM INTERVIEW

Alexandra Pashalidis ist Ökotrophologin und setzt auf die Harmonie von Körper, Geist und Seele.

Essen dient nicht nur dem Genuss oder der Sättigung. Essen beeinflusst entscheidend unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Je nachdem wie oder was wir Essen, fühlen wir uns kraftvoll oder ausgepowert. Warum das so ist, weiß unsere neue ROSENALP-Ernährungsberaterin Alexandra Pashalidis.

Wann spendet uns Ernährung die bestmögliche Energie?
AP: Wenn wir durch eine ausgewogene Ernährung ein harmonisches Miteinander von Körper, Geist und Seele schaffen. Nur wenn alles stimmig ineinandergreift, kann unsere Lebensenergie, und damit auch unsere Gesundheit, bestmöglich aufrechterhalten werden.

Sind das moderne Erkenntnisse, oder wissen wir das im Prinzip schon immer?
AP: Blickt man in der Geschichte zurück, findet man bei naturheilkundlich orientierten Persönlichkeiten wie beispielsweise Hildegard von Bingen oder Johann Schroth schon immer Begrifflichkeiten wie Lebenskraft oder Lebenselixier. Ernährung war dabei immer eine tragende Säule.

Wie können wir durch Ernährung unsere Energie steigern?
AP: So wie alle Phänomene der Natur dem Wandel der Jahreszeiten unterworfen sind, so ist auch der menschliche Körper einem stetigen Wandel unterworfen: innerhalb eines Lebensjahrs, aber auch innerhalb der gesamten Lebenszeit. Wenn wir unsere Ernährung diesem Wandel anpassen, können wir unser Energiepotenzial optimal nutzen.

Kann man Unterschiede in der Wirkweise von Lebensmitteln identifizieren?
AP: In der fernöstlichen Ernährungslehre werden Nahrungsmittel thermischen Qualitäten zugewiesen. Dort unterscheidet man heiße, warme, neutrale und kühle Lebensmittel. Heiße Lebensmittel wie scharfe Gewürze mobilisieren beispielsweise die Abwehrkräfte. Warme Lebensmittel wie Lauch, Pfirsiche oder Pflaumen erwärmen den Körper. Neutrale Lebensmittel wie Dinkel, Hirse oder Nüsse sind besonders gut verträglich, und kühle Lebensmittel wie Salate oder Tofu unterstützen die Blutbildung und befeuchten Schleimhäute und Gewebe.

Welche Lebensmittel sind Energiespender und welche Energieräuber?
AP: Man kann davon ausgehen, dass das, was saisonal, regional und im besten Fall in Bio-Qualität verzehrt wird, Energie spendet. Vollwertkost, pflanzliche Nahrungsmittel und die Naturbelassenheit von Produkten spielen dabei ebenfalls eine entscheidende Rolle. Zu den Energieräubern zählen in jedem Fall ungesunde Fette, Fertignahrungsmittel, tierisches Eiweiß und zu viel Zucker.

Wie können wir unsere Lebensenergie durch unsere Ernährung noch beeinflussen
AP: Mit regelmäßigen Fastenzeiten tragen wir optimal zur Steigerung unserer Lebensenergie und zur Gesunderhaltung von Körper, Geist und Seele bei.

Vielen Dank, Alexandra Pashalidis

ERNÄHRUNG

JETZT BEI UNS ERHÄLTLICH

DAS ROSENALP GEFÜHL ZUM MITNEHMEN

DIY MIT DEM FEATHER TOUCH™

ERFOLGSKONZEPT NANONEEDLING JETZT AUCH FÜR ZU HAUSE

Nadelfreies Microneedeling reduziert Falten und Fältchen, strafft die Haut und verbessert das Hautbild. Mithilfe der patentierten Trans-Dermal-Delivery-System (TDDS) Nano-Technologie werden dabei hochkonzentrierte Wirkstoffe gezielt in tiefere Hautschichten transportiert. Bislang war die Anwendung Experten vorbehalten, doch jetzt können Sie dank des FEATHER TOUCH™-Pens das beliebte ROSENALP-Treatment auch selbst zu Hause durchführen. Für ein frisches, jugendliches Aussehen, wie direkt nach Ihrem ROSENALP-Aufenthalt.

WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/WELLNESS-SPA/MEDICALBEAUTY

5 GUTE GRÜNDE:

- Einfache Handhabung und sichere Anwendung
- Kurze Behandlungszeiten von etwa 10 Minuten
- Wirkungsvoll an allen Körperstellen
- Geeignet für alle Hauttypen und -farben
- Zu jeder Jahreszeit verwendbar

MEHR VITALITÄT & WOHLGEFÜHL DANK

DETOX

Detox bedeutet Entgiftung. Auf körperlicher, mentaler und seelischer Ebene. Es steht zugleich auch für das Erkennen und Unterbrechen von ungesunden Gewohnheiten. Die Fastenkuren in der ROSENALP setzen unterschiedliche Detox-Schwerpunkte.

1

BASENFASTEN NACH WACKER®

Körper, Geist und Seele in Balance

Beim Basenfasten steht der Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts im Mittelpunkt. Ist der Säure-Basen-Haushalt in der Balance, fühlen wir uns energiegeladener und vitaler. Weitere positive Effekte: Basenfasten stärkt unser Immunsystem, verbessert das Hautbild und entlastet den Darm. Wir fühlen uns leichter und auch mental mehr in unserer Mitte. Die Kur ist zudem ideal, um wieder einen achtsameren und bewussteren Umgang mit uns selbst zu erlernen.

SCHROTH & FASTEN KUR

DREI-KLANG

Allen gemeinsam ist der Verzicht – zum Wohle der Gesundheit.

„Glück ist die Fähigkeit zum Verzicht!“

SENECA

2

HEILFASTEN

Einmal runterfahren, bitte!

Wer sich für die Heilfastenkur entscheidet, verzichtet während der Kur gänzlich auf feste Nahrung. Das Entlastet wichtige Organe wie die Leber und die Nieren und führt zu mehr Vitalität. Durch das Heilfasten werden besonders die Selbstheilungskräfte aktiviert und sowohl Körper, als auch Geist und Seele gereinigt. So verlieren Sie überflüssige Pfunde und zudem seelischen Ballast. Heilfasten ist wie eine Art Reset – ein zur Ruhe kommen und zu sich selbst finden.

3

OBERSTAUFENER SCHROTHKUR

Vegane Detoxkur
nach Johann Schroth

Die Original Oberstaufener Schrothkur ist ein ganzheitliches Naturverfahren, bei dem Entschlacken und Entsäuern die zentrale Rolle spielen. Der Körper wird bei dieser Kur durch den wiederkehrenden Wechsel von Essen und Fasten, viel und wenig Trinken, Abkühlen und Schwitzen, Bewegung und Ruhe, permanent neuen Reizen ausgesetzt. Dadurch werden die Selbstheilungskräfte aktiviert, das Immunsystem gestärkt, und die Durchblutung verbessert.

„Zeit, die wir uns nehmen, ist Zeit, die uns etwas gibt.“

DER ROSENALP

SIGNATURE-WICKEL

UNSER NEUER STRAFFUNGSWICKEL

Er ist ein echter Anti-Cellulite-Hit. Gezielt wirkt er schlaff gewordenem Gewebe entgegen und fördert die Spannkraft der Haut. Dank Kollagen füllt er zudem den Feuchtigkeitsspeicher der Haut auf und regt unsere körpereigene Kollagenproduktion an.

Und so geht´s: Das thermoaktive Körper-Treatment startet mit einer Sisal-Körpermassage. Getränkte Bandagen werden anschließend straff um die Problemzonen Bauch, Beine, Po und Oberarme gewickelt. Dadurch entsteht ein starker thermischer Oberflächenreiz. Der Körper wirkt dem Reiz entgegen und geht an seine Fettreserven. Das Ergebnis: eine sichtbar straffere Silhouette und neue Energie für die Haut.

FAKTEN ZUM ROSENALP SIGNATURE-WICKEL

- Bereits nach der ersten Behandlung fühlt sich die Haut frischer und fester an
- Am effektivsten ist ein Start-Package mit 3-6 Behandlungen
- Regelmäßige Behandlungen verstärken den Straffungseffekt

ROSENZEIT

– 2025 –

ALLGÄUER

OUTDOOR PARADIES

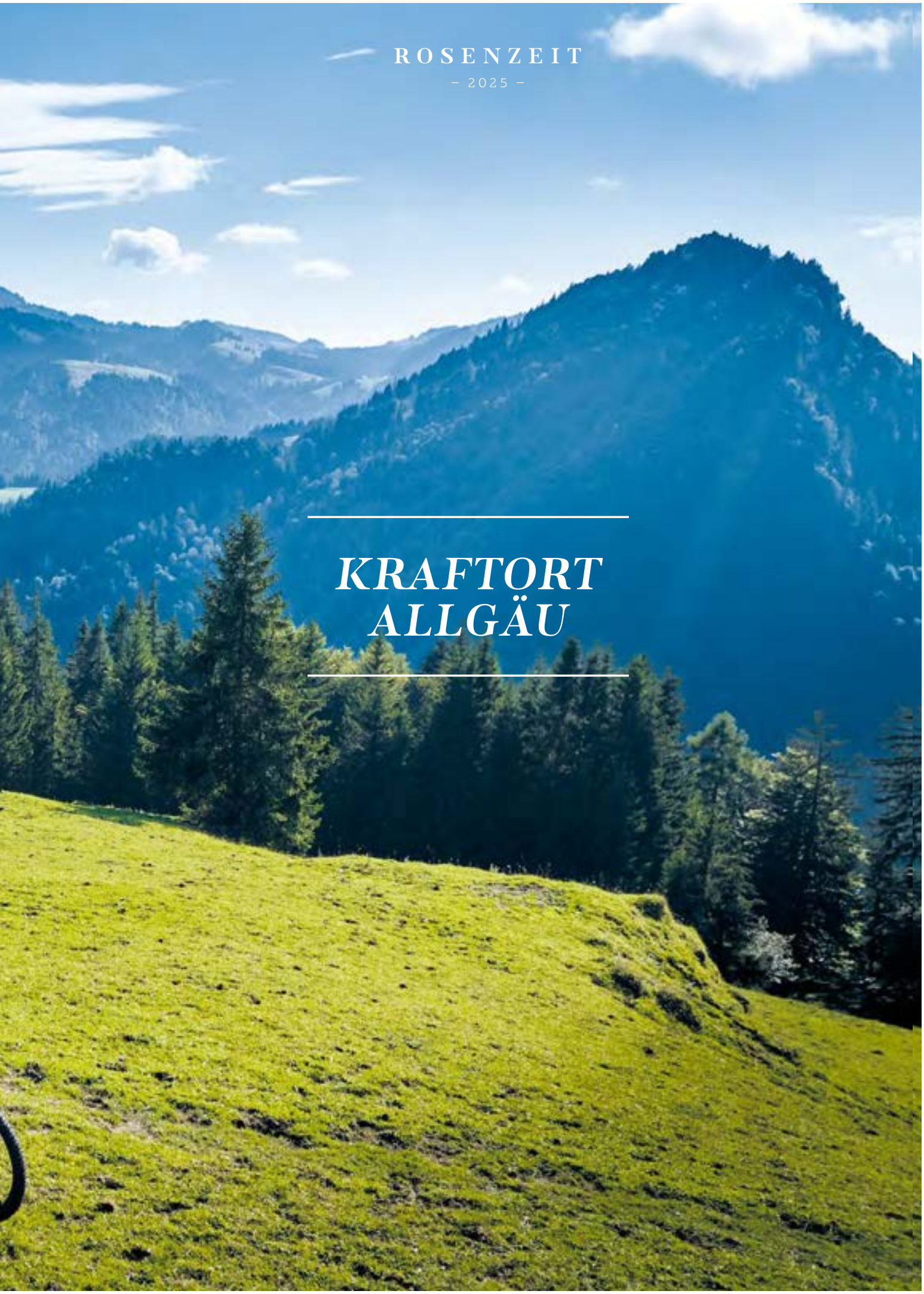
DAS ALLGÄU
IM HOCHSOMMER
AKTIV ERLEBEN

BERGBLICK & GIPFELGLÜCK

Atemberaubende Lieblingsplätze. Kristallklares Wasser, das sich sprudelnd in die Tiefe stürzt. Wildromantische Alpen. Versonnen grasende Allgäuer Kühe im Goldglanz der aufgehenden Sommersonne oder zwischen abendlich glühenden Alpen – einzigartig schön!

„Natur ist zugleich Buch, Schrift, Märchen und Lied.“

GOETHE



ROSENZEIT

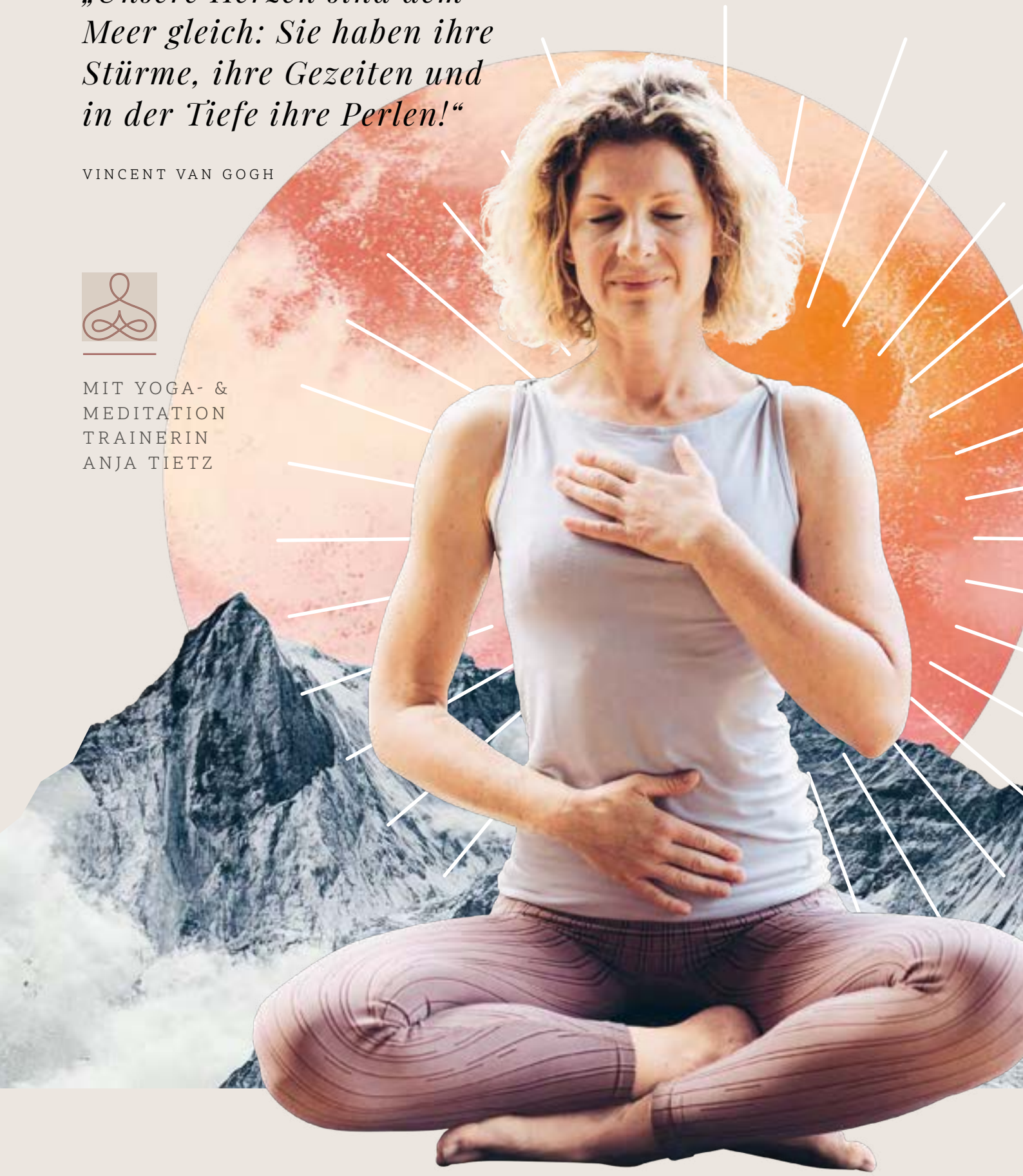
– 2025 –

KRAFTORT ALLGÄU

„Unsere Herzen sind dem Meer gleich: Sie haben ihre Stürme, ihre Gezeiten und in der Tiefe ihre Perlen!“

VINCENT VAN GOGH

MIT YOGA- & MEDITATION TRAINERIN ANJA TIETZ



HERZ-CHAKRA-MEDITATION

Entdecke Neues

DIESMAL IN DIR SELBST

BEWEGUNG & MENTALE BALANCE

Herz-Chakra-Meditation selbst erlebt

Das Erste, was direkt klar wird: Hier kann ich nichts falsch machen. Ich darf meinen ganz eigenen Platz im Raum finden. Stehen, gehen, sitzen oder liegen. Die Augen offen oder geschlossen halten. Und so sein, wie ich bin. Das fühlt sich gut an.
Anjas Stimme, die Worte, die sie spricht, und die Klänge der Musik lassen mich mühelos eintauchen in ein inneres Spüren. Es geht darum, den Raum um mich herum, meinen Raum, zu erkunden. Was spielt sich in meinem ganz eigenen Raum, der so weit reicht, wie ich meine Arme ausstecken kann, vor mir, neben mir und hinter mir ab? Wer steht bei mir, was sehe ich, wenn ich diesen Raum betrachte? Bilder tauchen auf. Szenen, irgendwoher aus meinem Inneren. Manche kann ich direkt deuten, andere bleiben rätselhaft. Viel später am Tag tauchen die Bilder jedoch wieder auf und fügen sich in das Gesamtbild.
Während ich meine Räume erkunde, stellt sich noch etwas ein: ein Gefühl. Mein Gefühl. Denn, wie sich hinterher zeigt, ist das bei jedem ein anderes. Zum Abschluss der Meditation betreten wir in Gedanken einen Raum tief in uns. Hier begegnen wir: uns selbst. Ein außergewöhnlicher Moment – und ein Geschenk.

WWW.ROSENALP.DE/ROSENALP-MED/BEWEGUNG-MENTAL

3 DREI FRAGEN AN

ANJA TIETZ
YOGA- & MEDITATION TRAINERIN

Wie bereitest du eine solche Herz-Chakra-Mediation vor?
AT: Das Besondere an der Herz-Chakra-Meditation ist, dass ich eben gerade versuche, mich dabei nicht von vorgefertigten Konzepten leiten zu lassen, sondern von meiner Intuition. Das bedeutet, dass ich, wenn ich den Raum betrete, wahrzunehmen versuche, wer von den Anwesenden was braucht. Und auch wenn mir mein Verstand manchmal dazwischenfunkt, versuche ich mich immer auf das einzulassen, was mir meine Intuition dabei sagt.
Wie erleben das die Teilnehmenden?
AT: Ganz unterschiedlich, manche erleben sehr kraftvolle Momente, andere sind sehr berührt, aber eines ist immer der Fall: Es macht etwas mit den Menschen, wenn sie sich auf eine solche Meditation einlassen. Sie erfahren manchmal Dinge über sich selbst, die sie so gar nicht geahnt hätten. Oder etwas, das sie geahnt haben, wird dabei plötzlich greifbar. In jedem Fall ist die Herz-Chakra-Meditation eine sehr wertschätzende Zuwendung zu uns selbst.
Was kann man mitnehmen aus einer solchen Meditation?
AT: Manchmal ist es einfach nur eine Erfahrung, die wir machen. Sie zeigt uns nicht selten aber auch, wo wir stehen. Wer an unserer Seite ist. Wer vielleicht zu nahe an uns dran ist, oder uns zu sehr antreibt. Sie kann uns unter Umständen auch klar werden lassen, was wir tun können, um uns freier zu fühlen, oder was wir brauchen, damit es uns gut geht.

Er kommt aus Marokko, liebt das Allgäu und ist sich sicher:

„Kochen ist Kunst – wie Malen auf einer Leinwand!“

MAROUAN

EINER UNSERER NACHWUCHS-STERNE IN DER ROSENALP KÜCHE

Marouan, warum hast du dich für die Ausbildung zum Koch entschieden?
M: Kochen passt zu mir. Ich arbeite gerne kreativ und gleichzeitig präzise. Es fasziniert mich, Geschmack und Textur zu kombinieren, und aus süß, sauer, knusprig, schaumig oder cremig neue Harmonien zu schaffen. Außerdem mag ich die Atmosphäre in der Küche. Gerade auch, wenn es heiß hergeht – da zeigt sich die Leidenschaft.

Wie bist du zur ROSENALP gekommen?
M: Ich habe bereits in Marokko Deutsch am Goethe-Institut gelernt und über eine Online-Jobbörse einen Ausbildungsplatz im Bayerischen Wald gefunden. In meiner Ausbildungszeit habe ich oft meinen Bruder besucht, der in Oberstaufen arbeitet. Dabei habe ich das Allgäu und die Menschen in der Region lieben gelernt. Was mir besonders am Allgäu gefällt: die Leute sind hier einfach entspannter.

Welches sind beim Kochen deine Lieblingszutaten?
M: Ich mag Zimt, Nelken und Sternanis sehr gerne. Sie erinnern mich an meine Heimat. Schön ist, dass ich bei meiner Arbeit Impulse aus der Marokkanischen Küche einfließen lassen, und mit dem Stil der ROSENALP kombinieren kann. Besonders reizen mich Kombinationen aus süßen und salzigen Aromen, und ich setze auf „Weniger ist mehr“: ich bringe lieber weniger verschiedene Komponenten zusammen, stimme sie dafür jedoch perfekt aufeinander ab.

Was magst du an der ROSENALP?
M: Hier werden Werte gelebt. Familie spielt eine ganz wichtige Rolle, und alle Menschen, die hier arbeiten, werden so behandelt, dass sie sich im Team willkommen und wertvoll fühlen können. Das ist außergewöhnlich und schön, und ich freue mich, dass ich ein Teil von diesem Team bin.

MAROUAN

ÜBER DIE SCHULTER GESCHAUT!

„Ich gebe immer mein Bestes, denn als Koch möchte ich stolz sein auf das, was ich serviere.“

MAROUAN KREIERT EIN GENUSSVOLLES KUNSTWERK

LEIDENSCHAFT FÜR LEICHTE KÜCHE

DABEI IST ABSOLUTE PRÄZISION GEFRAGT

Das Rezept finden Sie in unserer Online-Rezeptsammlung:

WWW.ROSENALP.DE/REZEPTE

NORDIC WALKING

CHRISTIAN
VILSMEIER

Unser Personal Trainer begleitet die Nordic-Walking-Touren

Nordic Walking wird nicht selten falsch eingeschätzt. Hauptsächlich wegen der Stöcke, die dabei zum Einsatz kommen. Viele sehen in diesen Stöcken eine Art Gehilfe, dabei sind es gerade die Stöcke, die die Intensität beim Nordic Walking zusätzlich steigern, wie ROSENALP Personal Trainer Christian Vilsmeier weiß: „Wenn wir Nordic Walking technisch korrekt betreiben, dann passiert eine ganze Menge in unserem Körper. Gerade durch den Einsatz der Stöcke ist ein deutlich erhöhter Muskeleinsatz gefragt."

Neben der Intensitätssteigerung haben die Stöcke auch noch einen anderen Mehrwert. „Wer die Stöcke technisch richtig und effizient einsetzt, geht automatisch gelenkschonender", so Christian Vilsmeier. Durch den Stockeinsatz vergrößert sich die Schrittlänge, und die Druckbelastung im Knie verteilt sich über eine größere Fläche. Die Folge: Lokale Schmerzstellen werden nicht so stark belastet und wir können länger gehen."

SCHRITT
FÜR SCHRITT
GUT FÜR MICH

EINFACH MAL KRÄFTIG AUSATMEN!

MELANIA
WOPPERER-JARA

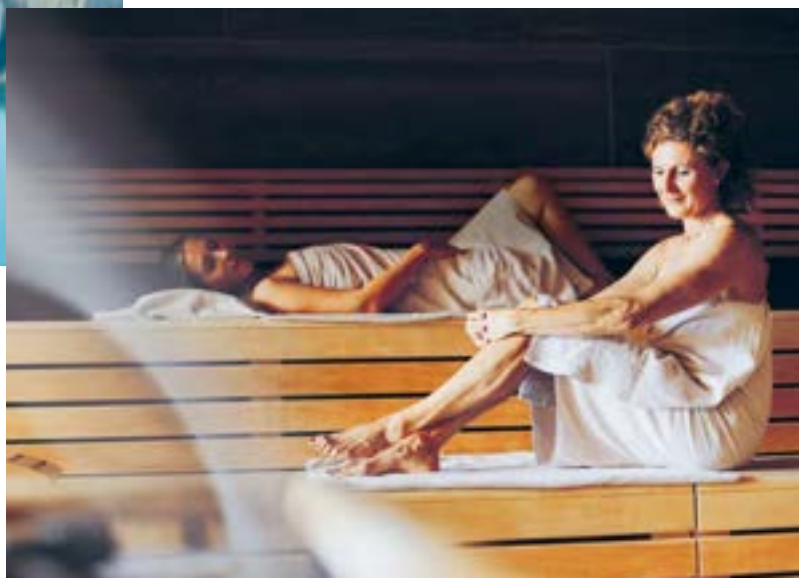
Unsere Personal Trainerin gibt Tipps zum richtigen Atmen

Atmen passiert, ohne dass wir konkret darüber nachdenken. Unser Körper nimmt sich, was er braucht. Durch bewusstes Atmen können wir jedoch Einfluss nehmen. Atmen wir ruhig, gleichmäßig und entspannt, kommt unser Körper in die Ruhe. Atmen wir bewusst und regelmäßig kraftvoll aus, steigern wir Kraft und Energie. Beim Nordic Walking kommt es ganz klar aufs Ausatmen an. Durch ein regelmäßiges kraftvolles Ausstoßen der Luft erleben wir mehr Power und halten länger durch.

BEWEGUNG & MENTALE BALANCE

LUFT & WASSER

Atmen Sie klare Bergluft, tauchen Sie ein in erfrischendes Wasser und genießen Sie pure Leichtigkeit.



SAUNA

Erleben Sie das wohltuende Wechselspiel von warm und kalt und entspannen Sie ganzheitlich.

WELLNESS-GARTEN

Inmitten herrlicher Natur zwischen Bergen, Wiesen und Himmel, spüren Sie, wie Körper und Geist zur Ruhe kommen.

DIE ELEMENTE ERLEBEN

In der ROSENALP entfaltet sich die pure Kraft der Elemente: Kristallklares Allgäuer Quellwasser, heilklimatische Luft, weitläufiger Wellnessgarten mit Bergblick und wohlige Wärme in der Sonne oder Sauna.

GÄSTE

FACTS & FIGURES

7,3

NÄCHTE

ist die durchschnittliche Aufenthaltsdauer der ROSENALP-Gäste.

4.476

GÄSTE

haben wir im Jahr 2024 in der ROSENALP begrüßt.

23 %

SCHROTHKUR GÄSTE

25 %

BASENFASTEN GÄSTE

16 %

HEILFASTEN GÄSTE

97 %

WEITEREMPFEHLUNGEN

Wir freuen uns sehr, dass so viele Gäste uns weiter-empfehlen. DANKE!

80 %

ALLEINREISENDE

Viele unserer Gäste kommen alleine, um sich voll auf sich zu konzentrieren.

DIE ROSENALP-EXPERTEN NEHMEN
DEN GESUNDHEITSTREND UNTER DIE LUPE.

DER ROSENALP CHECK

LONGEVITY

Longevity bedeutet: länger leben als der Durchschnitt und bis ins hohe Alter fit bleiben. Was steckt aber genau hinter dem neuen Hype? Ist Longevity ein echter Durchbruch oder viel eher etwas, das wir bereits kennen und das uns schon immer angetrieben hat. Was genau bedeutet der Trend für unseren Alltag, und was sollen wir anders machen als bislang?

VITALITÄT & ENERGIE

Dr. Aliia Fink

Longevity ist im Prinzip das, was wir hier in der ROSENALP schon immer als großes Ziel im Blick haben: so lange wie möglich zu leben, und das gesund und schön. Dabei spielen ganz unterschiedliche Aspekte eine Rolle: körperliche und mentale Gesundheit, und ein ganzheitliches Wohlgefühl. Hier in Oberstaufen finden unsere Gäste alles, was sie dafür brauchen: Natur, Ruhe und in der ROSENALP Experten, die auf alle Lebensbereiche schauen. Ich mache medizinische Checks, kümmere mich um das Bild, das unsere Gäste von sich haben oder haben möchten, und biete unseren Gästen zahlreiche Kuren mit Infusionstherapien für mehr Vitalität und Energie.

DEN MENSCH IM BLICK

Moritz Klarmann

Beim Thema Longevity spielt Prävention eine ganz entscheidende Rolle. Für meinen Bereich der Physiotherapie bzw. der Osteopathie bedeutet das, die Menschen ganz individuell in den Blick zu nehmen, und frühzeitig mit Maßnahmen vertraut zu machen, damit eben erst gar keine Einschränkungen auftreten. Hier in der ROSENALP befassen wir uns schon vor der Anreise unserer Gäste mit der Anamnese. Wir studieren Röntgenbilder und vertiefen uns in die Anamnesebögen, die unsere Gäste vorab bekommen. Wenn die Menschen dann da sind, können wir sofort gezielt und individuell ausgerichtet mit effizienten Maßnahmen beginnen.

AUF UNS ACHTEN

Melania Wopperer-Jara

Die Menschen wollten schon immer möglichst alt werden und dabei lange gesund bleiben. Das ist nicht neu. Neu ist, dass wir heute unter einem unglaublichen Druck leben. Durch soziale Medien, Magazine oder Fernsehshows wird uns ständig vorgelebt, wie wir im besten Fall aussehen könnten. Das führt dazu, dass wir ein Leben lang hinter Idealvorstellungen herjagen und uns dabei weit von uns wegbewegen. Der Longevity-Trend ruft uns wieder in Erinnerung, worum es eigentlich geht: auf uns zu achten, uns Wohlwollen entgegenzubringen und ein ausgeglichenes, gesundes und glückliches Leben zu führen.

Oma, erzähl mal – wie war Urlaub früher?

RITA SCHÄDLER ERINNERT SICH

In der ROSENALP wird Familie seit jeher großgeschrieben. Nicht selten sitzen die Enkel Lucas, Franzi und Philipp mit Seniorchefin Rita Schädler zusammen, und sprechen über alles, was die Familie bewegt. Bei der jüngsten Plauderrunde ging es um Urlaub gestern und heute.

Die drei Enkel von Rita Schädler, Franzi, Lucas und Philipp, wollen wissen, wie Urlaub früher war.

Lucas: Wie war eigentlich Urlaub in der ROSENALP in den Anfängen des Hotels?
Rita: Dein Opa Walter und ich hatten ja bereits vor Gründung der ROSENALP eine kleine Schrothkur-Pension mit 12 Betten und schon einiges an Erfahrung gesammelt. Als wir 1970 die Allgäuer ROSENALP eröffneten, ist schnell klar geworden, dass unsere Gäste nicht nur Erholung suchten, sondern auch etwas für ihre Gesundheit tun wollten.
Franzi: Waren Wellness und Bewegung auch schon immer ein Thema?
Rita: Ja, das war uns von Anfang an ein Anliegen. Schon acht Jahre nach der Eröffnung haben wir unseren ersten Gesundheitsbereich mit Massagen, Schwimmbad, Sauna und Kosmetik eröffnet. Mitte der 90er-Jahre kam dann ein richtiger Wellness-Bereich und 2001 unser großzügiger Fitness-Bereich dazu. Damit haben wir ein klares Zeichen gesetzt: Bewegung ist ein zentraler Teil unseres Gesundheitskonzepts.
Philipp: Und wann sind die medizinischen Angeboten dazugekommen?
Rita: Mitte der 90er haben wir unser Gesundheitsangebot erweitert – mit einer hoteleigenen Arztpraxis. Damit konnten wir unsere Schrothkur-Gäste noch besser betreuen. Und ab 2005 haben wir zusätzlich das Heilfasten eingeführt. Schon damals hat sich immer mehr gezeigt, wie wichtig es ist, ganz individuell auf die Bedürfnisse der Gäste eingehen zu können.
Lucas: Also kann man sagen, dass sich das Angebot in den letzten Jahrzehnten weiterentwickelt hat?
Rita: Ja, genau! Seit 2017 bieten wir auch das Basenfasten nach Wacker an. Unsere Gäste möchten heute viel bewusster leben, und wir haben uns immer an den Bedürfnissen unserer Gäste orientiert.
Franzi: Und wie haben sich die Gäste im Laufe der Zeit verändert?
Rita: (lacht) Eigentlich gar nicht so sehr – sie wollten schon immer eine besondere Auszeit für Körper und Geist. Früher wurde der Tag oft mit dem ein oder anderem Glas Wein an der Bar beendet, es wurde gefeiert und getanzt. Heute steht die Gesundheit und ein bewusster Lebensstil noch mehr im Mittelpunkt – unsere Gäste sind gesundheitsbewusster und genießen ihre Auszeit mit mehr Achtsamkeit und Erholung.
Philipp: Lucas, du leitest ja unsere Rezeption, wie ist denn die Gästestruktur in der ROSENALP aktuell?
Lucas: Heute kommen viele Gäste alleine, weil sie sich bewusst Zeit für sich nehmen möchten. Unsere ganzheitlichen Gesundheitsprogramme stehen im Mittelpunkt, und die meisten verzichten mittlerweile ganz auf Alkohol. Der Fokus liegt auf einer langfristigen Förderung der Gesundheit.
Rita: Ja, die ROSENALP ist heute viel mehr als nur ein Hotel! Und unsere Gäste schätzen es sehr, dass wir uns zu einem ganzheitlichen Gesundheitsresort entwickelt haben. Mit unserem Medical Center, der Physio- und Osteopathie-Praxis, der Ernährungsberatung und unserer gesundheitsbewussten Küche bieten wir alles, was man für Gesundheit und Wohlbefinden braucht.
Philipp: Fazit: vieles hat sich über die Jahre weiterentwickelt, und doch ist eins immer gleichgeblieben: Die ROSENALP ist ein Ort, an dem man sich wohlfühlt!
Lucas: (lächelt) Da hast du recht. Und das wird sich auch in Zukunft nicht ändern!

„Uns war schon vor über 50 Jahren klar, dass wir auf jeden Gast ganz individuell eingehen wollen!“

RITA SCHÄDLER

Der Sommer in den Bergen ist einfach herrlich! Wenn die Sommersonne vom tiefblauen Himmel brennt und es nach warmer Erde, Holz und Tannengrün duftet. Wenn bunte Blumen die Allgäuer Wiesen zum duftenden Erlebnis werden lassen, und Allgäuer Milchkühe geruhsam grasend am Wegrand weiden. Wenn sich kristallklare Flüsse rauschende Wasserfälle hinabstürzen und kleine Bächlein verträumt plätschernd durch Wiesen und Wälder schlängeln. Dann ist die richtige Zeit, um die Natur in ihrer ganzen Pracht zu erleben und sich selbst dabei ein Stück weit näher zu kommen.

rosenalp.de