



Deine
Auszeit
beginnt
hier



Gönnen **Sie** sich eine





Herzlich Willkommen

Lieber Guest,

wir freuen uns, Sie in unserem Wellness-Resort begrüßen zu dürfen, einem Ort, der geschaffen wurde, um Ihnen eine echte Auszeit vom Alltag zu ermöglichen. Hier, wo die Wälder rauschen, die frische Luft Ihre Sinne belebt und die Zeit ein wenig langsamer vergeht, laden wir Sie ein, alles hinter sich zu lassen.

Unser Konzept dreht sich um die Kraft der Natur – insbesondere die heilende Wirkung des Waldbadens. Wir glauben, dass der Wald nicht nur ein Ort ist, sondern eine Möglichkeit, sich mit dem eigenen Inneren zu verbinden und neue Energie zu tanken. Bei uns können Sie diesen Gedanken auf einzigartige Weise erleben: Ziehen Sie den Bademantel an, streifen Sie die Schuhe ab und lassen Sie sich barfuß von den weichen Mooswegen und dem Duft der Bäume leiten.

Unsere Philosophie ist es, einen Fluchort zu schaffen, an dem Sie loslassen können – den Stress, die Hektik, die Sorgen des Alltags. Hier finden Sie nicht nur Erholung für Ihren Körper, sondern auch Inspiration für Ihre Seele.

Ganz gleich, ob Sie Ruhe suchen, neue Energie tanken oder einfach nur die Natur genießen möchten: Wir sind hier, um Ihre Reise ins Wohlbefinden zu begleiten.

Lassen Sie den Wald zu Ihrem persönlichen Rückzugsort werden – und spüren Sie, wie sich jeder Schritt zurück zur Natur anfühlt wie ein Schritt zurück zu sich selbst.

**Ihre Gastgeber,
Das Auszeit-Team**

Dein Überblick



10 - 27

Waldbaden im Hotel Auszeit



8 - 9

Die Philosophie des Resorts



28 - 29

Nachhaltigkeit im Hotel Auszeit



32 - 33

Planen Sie Ihre Auszeit





Die Philosophie des Resorts

Ein Ort der Flucht und des Ankommens –
Ihre ganz persönliche Auszeit

Unser Wellness-Resort wurde mit einer
klaren Vision geschaffen.

Ihnen einen Rückzugsort zu bieten, an dem
Sie die Hektik des Alltags hinter sich lassen
und wieder zu sich selbst finden können. Wir
glauben, dass wahre Erholung mehr ist als
Luxus oder Komfort – sie entsteht durch die
Verbindung mit der Natur, das Innehalten
und das bewusste Erleben des Augenblicks.

Ausbrechen, um anzukommen
Unser Motto ist einfach.

Manchmal muss man ausbrechen, um an-
zukommen. Das bedeutet, alte Muster zu
durchbrechen, den Kopf frei zu bekommen
und sich selbst die Zeit und den Raum zu
schenken, um wirklich zur Ruhe zu kommen.

Das Waldbaden ist der Kern unserer Philo-
sophie, weil es genau das ermöglicht. Eine
Entschleunigung, die tief im Inneren wirkt.
Jeder Schritt durch den Wald wird zu einem
Akt des Loslassens, jeder Atemzug zu einer
Einladung, sich neu auszurichten.



Waldbaden im Hotel Auszeit

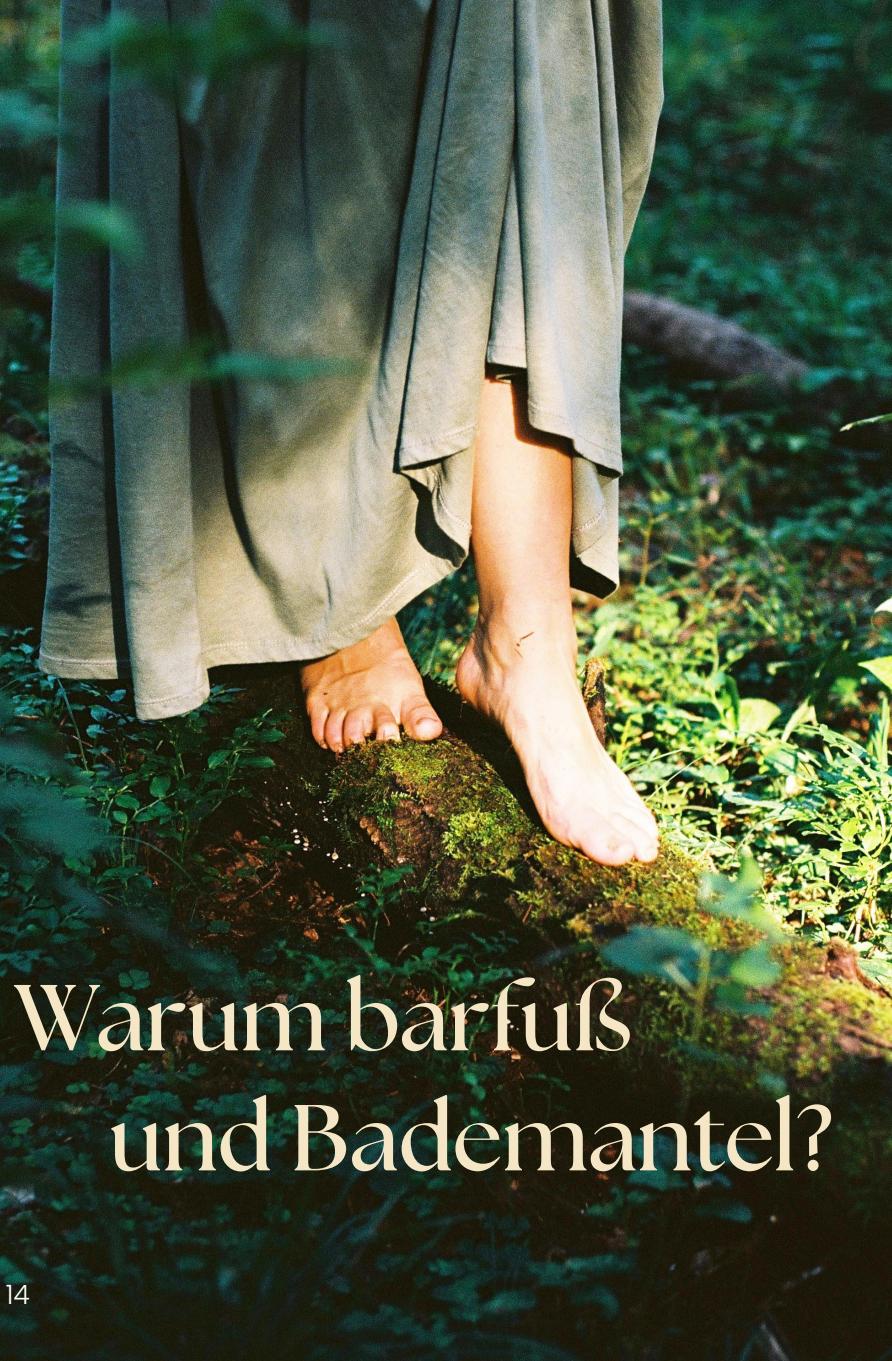
Das Konzept des Waldbadens

Waldbaden, oder auch „Shinrin-Yoku“, stammt aus Japan und bedeutet, mit allen Sinnen in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen. Studien belegen, dass der Aufenthalt im Wald Stress reduziert, das Immunsystem stärkt und die mentale Gesundheit fördert. Im Resort Auszeit ist Waldbaden mehr als nur ein Spaziergang – es ist ein bewusstes Ritual, das wir in unser Wellnesskonzept integriert haben.

Nach deiner entspannenden Auszeit im Hotel wartet der Wald direkt vor der Tür auf dich. Barfuß und im Bademantel kannst du in die Natur eintauchen, die frische Waldluft atmen und die wohltuende Stille genießen. Die speziell angelegten Wege führen dich vorbei an plätschernden Bächen, moosbedeckten Pfaden und versteckten Ruheoasen – ein Waldbaden-Erlebnis, das Körper und Geist erfrischt.



Warum barfuß und Bademantel?



14



Das Waldbaden im Hotel Auszeit soll Sie auf allen Ebenen mit der Natur verbinden – und das beginnt bereits mit dem ersten Schritt. Barfuß spüren Sie die Erde, das Moos und die feinen Unebenheiten des Waldbodens, was Ihre Sinne stimuliert und den Kontakt zur Natur intensiviert.



Der Bademantel bietet Ihnen dabei höchsten Komfort und symbolisiert die Entspannung, die Sie bei uns erleben. Diese Kombination schafft eine einzigartige Verbindung von Wohlbefinden und Ursprünglichkeit, die Sie nur bei uns finden können.

15



Unsere Waldbaden - Wege

Im Hotel Auszeit haben Sie die Wahl zwischen drei einzigartigen Waldbaden-Wegen, die Ihnen jeweils ein ganz eigenes Erlebnis bieten. Jeder Weg wurde sorgfältig angelegt, um unterschiedliche Sinne anzusprechen und die Kraft der Natur auf besondere Weise spürbar zu machen.

Unsere Wege sind nicht dazu da, ein Ziel zu erreichen, sondern um den Moment auszukosten. Sie schlängeln sich durch ruhige Waldstücke, vorbei an plätschernden Bächen, durch moosige Lichtungen und an Kraftorten vorbei, die zum Innehalten einladen. An verschiedenen Punkten findest du Rückzugsorte, die zum Verweilen und Meditieren einladen – Hängematten, Holzplattformen oder Sitzsteine mitten in der Natur.

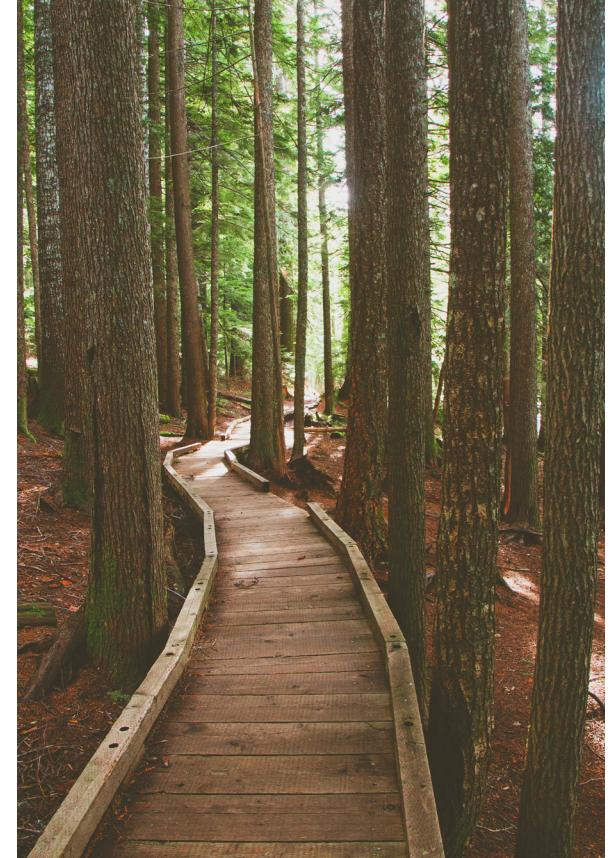


Der Holzweg



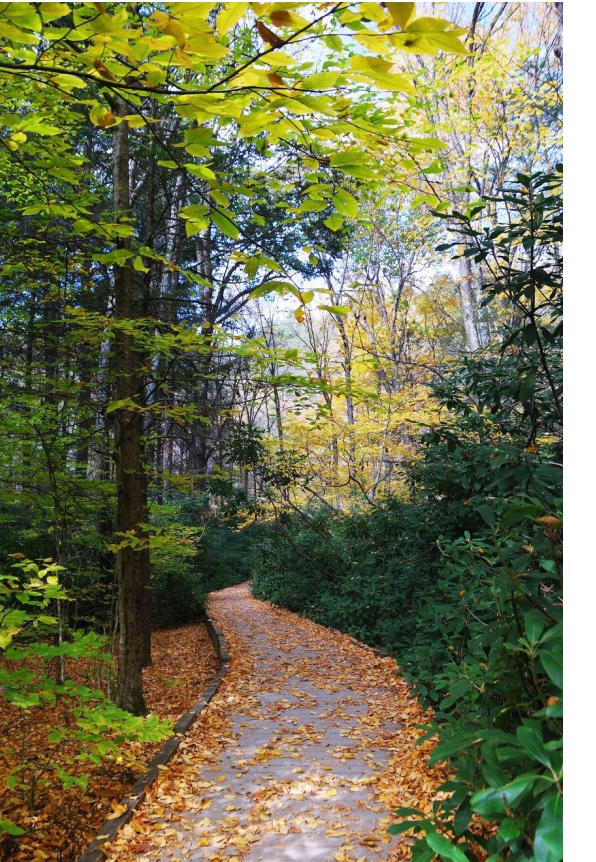
Sanftes Gehen auf natürlichem Grund

Ein sanfter Pfad aus glatten Holzplanken führt Sie durch den Wald. Der angenehm warme Untergrund schmiegt sich an Ihre Füße und bietet eine behutsame Verbindung zur Natur. Ideal für diejenigen, die eine ruhige und ausgeglichene Route suchen.



Erdung und neue Balance spüren

Spüren Sie die Energie des Waldes auf einem Weg aus natürlichen Steinplatten. Die verschiedenen Texturen – mal glatt, mal rau – massieren sanft Ihre Fußsohlen und regen die Durchblutung an. Dieser Weg verbindet die Klarheit von Stein mit der sanften Umgebung des Waldes.



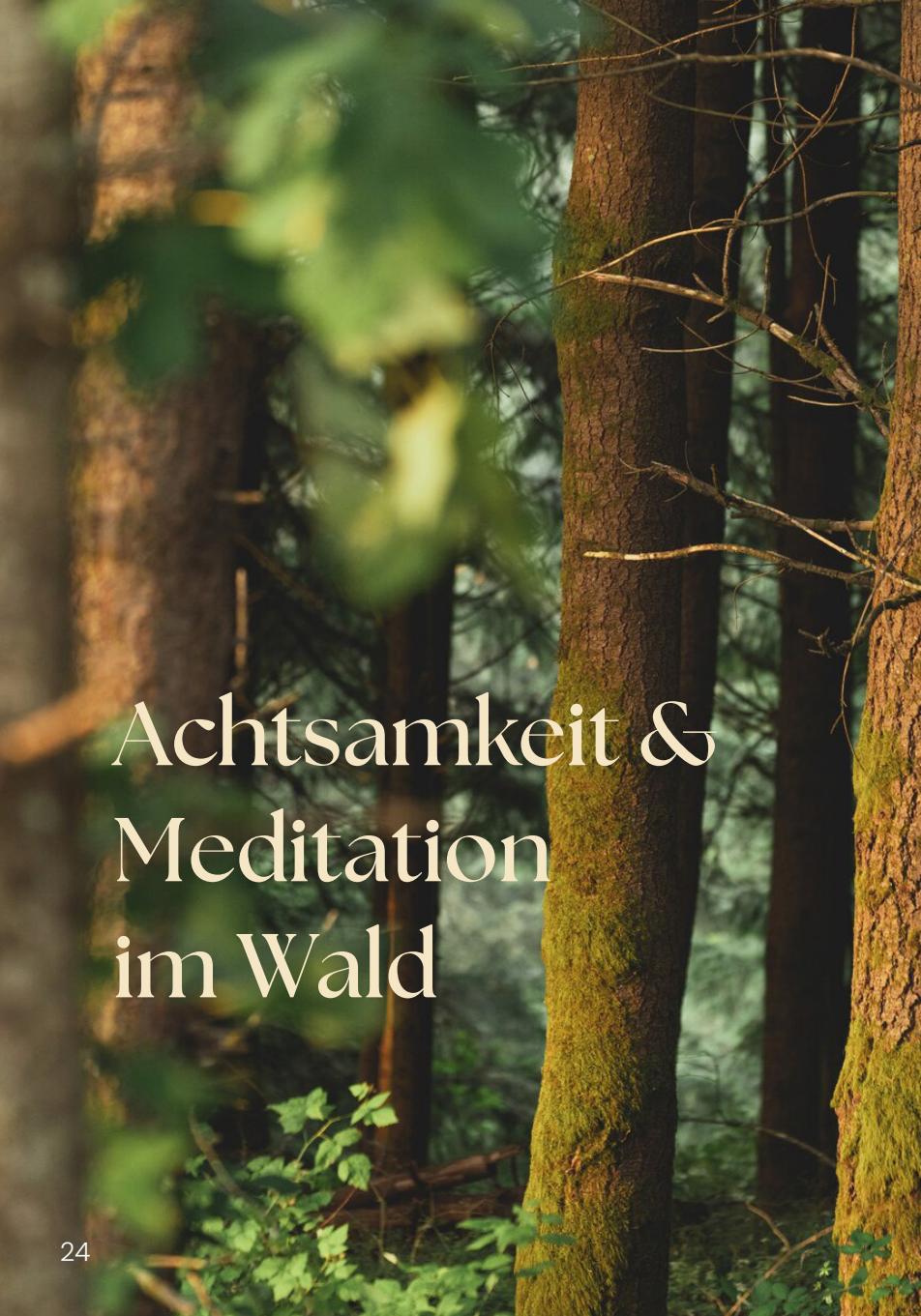
Der Naturweg



Entlang des Bachs

Folgen Sie dem weichen Erdboden durch den Wald und lassen Sie sich vom sanften Plätschern eines kleinen Bachs begleiten. Barfuß auf Moos und Erde spüren Sie die Natur intensiv. An Lichtungen mit Sitzbänken oder Hängematten können Sie innehalten, die Füße ins klare Wasser tauchen und die Ruhe genießen.





Achtsamkeit & Meditation im Wald



**Der Wald ist ein perfekter Ort,
um sich auf das Wesentliche
zu konzentrieren.**

Unsere Angebote laden dich ein, die Kraft der Natur in vollkommener Achtsamkeit zu erleben. Bei der Stille-Meditation kannst du absolute Ruhe genießen, während dich nur die sanften Klänge des Waldes umgeben. Die Baumkreis-Meditation lässt dich inmitten mächtiger Bäume deren schützende Energie spüren und eine tiefe Verbindung zur Natur aufbauen. Ergänzend dazu helfen unsere Natur-Atemübungen, die mit ätherischen Ölen angereicherte Walduft bewusst einzutragen, um Körper und Geist zu beleben.





Rückzugsorte im Wald

Auf unseren Waldbaden-Wege laden kleine Rückzugsorte mitten im Wald dazu ein, innezuhalten und die Stille zu genießen. Diese liebevoll gestalteten Ruheplätze machen Ihr Waldbaden-Erlebnis noch intensiver.

Hängematten zwischen den Bäumen

Spüren Sie die sanfte Bewegung der Hängematte, während Sie die Baumkronen über sich betrachten. Ein Ort, um die Seele baumeln zu lassen.

Natürliche Holzliegen

Mitten im Grünen bieten unsere ergonomisch geformten Holzliegen eine perfekte Möglichkeit, sich zu entspannen und die Waldluft tief einzutauen.



Im Einklang mit der Natur

Unser Resort wurde mit tiefem Respekt vor der Natur gebaut und betrieben, denn Nachhaltigkeit ist ein zentraler Bestandteil unseres Konzepts. Wir setzen auf regenerative Energiequellen wie Solar- und Geothermieanlagen, um unseren ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. In unserem Hotel und bei allen Produkten legen wir großen Wert auf Regionalität und arbeiten eng mit lokalen Erzeugern zusammen, um frische, nachhaltige und qualitativ hochwertige Zutaten zu verwenden.



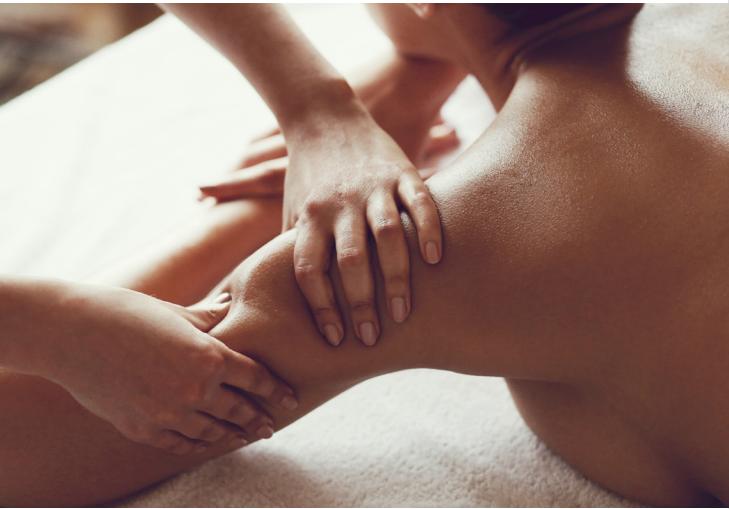
Nachhaltigkeit im Hotel Auszeit



Massage mit Wald-Ölen

Lassen Sie sich vor Ort mit unserem exklusiv hergestellten Massageöl aus Waldkräutern und ätherischen Ölen verwöhnen. Dieses speziell für das Hotel Auszeit entwickelte Öl können Sie auch als besonderes Geschenk mit der Broschüre erhalten. So nehmen Sie ein Stück Entspannung mit nach Hause und können das Waldbaden-Erlebnis jederzeit erneut genießen.

Das Zusammenspiel aus Naturerlebnis und wohltuender Entspannung macht Ihren Aufenthalt im Hotel Auszeit einzigartig und unvergesslich.



Unser Massageöl



Planen Sie Ihre Auszeit

Gönnen Sie sich eine Pause vom Alltag
und tauchen Sie ein in die Ruhe des Waldes.
Hotel Auszeit – Ihr Rückzugsort im Allgäu.

**Besuchen Sie unsere Website für
Buchungen und weitere Informationen:**

www.sophie.h-workspace.de





