

# PRESSEMAPPE

Almwellness Resort Tuffbad  
Lesachtal Kärnten

# tuffbad

ALM WELLNESS ★★★★★

## ALMWELLNESS RESORT TUFFBAD

### Achtsam im Einklang mit der Natur

Kraft tanken in einem seltenen Naturparadies – umgeben von Herzlichkeit, die ganz tief von Innen kommt: im familiengeführten \*\*\*\*superior Almwelness Resort Tuffbad. Wie alle verborgenen Schätze muss man auch diesen erst finden. Drei Kilometer entfernt von jeglicher Zivilisation im Kärntner Lesachtal, dem „naturbelassensten Tal Europas“. Was für ein Refugium – umgeben von Wald, Wiesen, den Karnischen Alpen und den Dolomiten! Eine Heilquelle, vor 250 Jahren entdeckt, sorgt im Tuffbad für Wellness: sie spendet Mineralwasser zum Trinken wie zum Schwimmen im Infinitypool, der weit hinausschaut ins Tal. Lust auf elf Saunen und Spa-Behandlungen auf höchstem Niveau? Auf Waldbaden, Yoga und Klangschalenmeditation? Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung bestimmen die Philosophie im Tuffbad. Gekrönt von der „Grünen Haube“ und der Slow Food Travel Philosophie für phantasievolle Kulinarik mit Bodenhaftung.

Infos: 4-Sterne-Superior Almwelness Resort Tuffbad, 9654 St. Lorenzen, Tuffbad 3, Kärnten (Österreich), +43 4716 622, [info@almwelness.com](mailto:info@almwelness.com), [www.almwelness.com](http://www.almwelness.com)



**2023**

## **Achtsam im Einklang mit der Natur: Einen Schatz heben im Kärntner Lesachtal**

*Manchmal muss es einfach Stille sein und Rückzug. Neue Kraft tanken in einem seltenen Naturparadies, das der Seele gut tut – umgeben von Herzlichkeit, die ganz tief von Innen kommt. Solch ein Ort ist das familiengeführte \*\*\*\*superior Almwelness Resort Tuffbad. Wie alle verborgenen Schätze muss man auch diesen erst finden: Am Ende einer Straße, drei Kilometer entfernt von jeglicher Zivilisation. Im Kärntner Lesachtal, das als „naturbelassenstes Tal Europas“ gilt. Was für ein Refugium! Nur umgeben von Wald und Wiesen, den Berggipfeln der Karnischen Alpen wie der Dolomiten und von Kühen, die den Sommer hier auf der Alm verbringen. Was die Padres aus dem nahen Wallfahrtsort Maria Luggau vor gut 250 Jahren entdeckten, sorgt im Tuffbad heute für Wellness von innen wie von außen: eine Heilquelle spendet (zertifiziertes) Mineralwasser zum Trinken, aber ebenso zum Schwimmen im Infinitypool, der weit hinausschaut ins Tal. Lust auf elf Saunen und Spa-Behandlungen auf höchstem Niveau? Signature-Treatments verwöhnen mit der Kraft des Waldes oder „Mit allen Sinnen“. Die Chakren werden geöffnet, die Atmung beruhigt und die Energie kann wieder fließen. Dazu passen Aktiverlebnisse wie Waldbaden, Yoga und Klangschalenmeditation. Insgesamt bestimmen Achtsamkeit und Wertschätzung die Philosophie im Tuffbad: Gegenüber Gästen wie Mitarbeitenden, die sich hier „SchatzhüterInnen“ nennen. Und gegenüber der Natur, mit der man im Tal seit Ewigkeiten im Einklang lebt. So sind Nachhaltigkeit mit autarker Naturstromversorgung, Wärmepumpen und Energiesparkonzepten wie auch Regionalität hier selbstverständlich: Gekrönt von der „Grünen Haube“ und der Slow Food Travel Philosophie für phantasievolle Kulinarik mit Bodenhaftung.*

Dämmert der Morgen, ist das nicht nur ein unwiderstehliches Schauspiel: Es beginnt ein neuer Tag und damit ein neues Stück vom Glück, das im Almwelness Resort Tuffbad allerorten spür- und greifbar ist. Dabei sind es oft die kleinen, die einfachen Dinge, die man dort als Kostbarkeit (wieder) begreifen lernt: In ein selbstgebackenes Dinkelbrot mit Almbutter beißen. Oder sich mit den beiden frischgebackenen Brot-Sommeliers durch die knusprige Brot-Auswahl kosten. Danach vielleicht den historischen Mühlenweg gehen, in Richtung des Klosters Maria Luggau, dem zweitbeliebtesten Wallfahrtsort Österreichs. Und bewundern, dass diese Mühlen noch heute das Mehl aus dem Lesachtaler Korn für die Backstube im Tuffbad mahlen. Wer wissen will, wie man ein perfektes Brot bäckt, macht später mit beim Brotbackkurs. Und schwitzt im Anschluss vielleicht selbst sanft im „Brotbad“ der Saunaanlage: Die mit Enzymen angereicherte, 35 Grad warme Raumluft regt den Stoffwechsel an. Überhaupt sind die elf Saunen eine Erlebnisreise, die es so nur auf der Alm geben kann: Die Dolomitensauna mit Panoramablick auf die Lienzer Dolomiten duftet nach wohltuendem Zirbenholz, das die Herzschlagfrequenz senken kann. Das „Brechlbad“ tut als Kräuterdunstbad den Atemwegen gut, der „Kraxenofen“ lockert den Rücken mit wohliger Heu-Wärme. Danach heißt es Nachruhen in unzähligen

# tuffbad

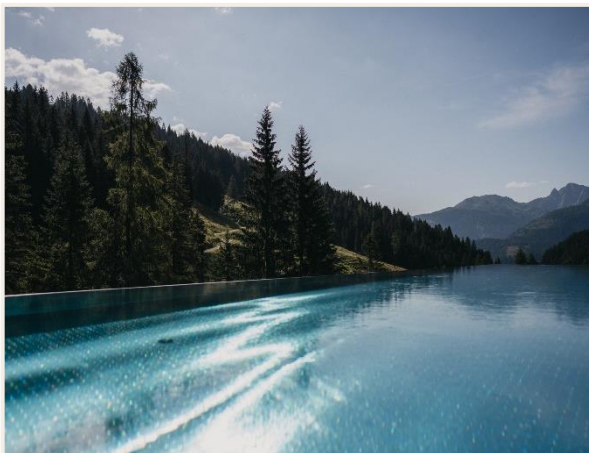
ALM WELLNESS ★★★★★

Ruhe-Inseln. Oder Schwimmen im kostbaren Nass, dem wirkungsvollen Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Mineralwasser, das aus fünf Trinkbrunnen erfrischt und zudem täglich quellfrisch alle Pools versorgt. Auch den spektakulären Infinitypool, dem architektonischen Hingucker des Naturhotels.

## **Nachhaltigkeit, Achtsamkeit, Wertschätzung und Slow Food**

Spa- und Aktiverlebnisse halten mit Signature-Treatments, Waldbaden, Qi Gong und vielen anderen Inspirationen bereit, was die verschiedenen Typen von „Schatzsuchern“ im Tuffbad finden wollen: Aktivität oder Erdverbundenheit, Zeit zu zweit, Naturschönheit oder die Suche nach dem Sinn. Vereint im Wunsch nach Rückzug, ehrlicher Gastfreundschaft, unverfälschter Natur und – Nachhaltigkeit. Denn Werte wie Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung leben die Eigentümer-Familie Oberluggauer und das Tuffbad-Team Tag für Tag vor. Das war schon beim Bau des Almwelness Resorts so: 90 Prozent der Baumittel und der beteiligten Firmen wurden in einem Radius von 60 Kilometern vergeben. Im Naturhotel auf der Alm wird der eigene Naturstrom produziert, der Spa, Zimmer, Suiten und Chalets zusätzlich mit Energie aus Wärmepumpen versorgt – um den ökologischen Fußabdruck so gering wie möglich zu halten. Als Tüpfelchen auf dem i gibt's im Tuffbad zudem das Bekenntnis zu Slow Food und regionalen Produkten, zur Grünen Haube und der (Teil-)Biozertifizierung. Was auf den Teller kommt, ist ehrlich, geradlinig und doch mit Fantasie zubereitet: „Mit besten Produkten Außergewöhnliches kreieren“ will das Almwelness Kulinarik Team. Saisonal, nachhaltig und aus sozial-ethischer Produktion. Damit auch der Gaumen ein gutes Gewissen haben kann. Wurde doch das Kärntner Lesachtal, zusammen mit dem Gail- und dem Gitschtal sowie dem Weissensee zur weltweit ersten Slow Food Travel Destination ernannt.

Wen wundert's, dass sich nicht zuletzt die Urlaubs-Wohnwelten im Tuffbad mit unverschnörkelter Geradlinigkeit vom oft gesehenen Alpine Lifestyle abheben? Unverkitscht und würzig nach heimischem Holz duftend, laden Zimmer und Suiten bis hin zu den riesigen Almwelness-Chalets zum Ankommen ein. Und zum länger bleiben. Für einen unverwechselbaren Wellness- und Aktivurlaub mit unberührten Naturerlebnissen zwischen Bergen, Wäldern, Almen und Lichtungen. Mit 300 km markierten Wanderwegen, unendlich viel Freiraum für den Geist und ganz viel Aufmerksamkeit für die Seele.



# tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★



## WELLNESS & SPA

# Wo der Kärntner Wald in die Wellness kommt und in Mineralwasser gebadet wird

*Das Lesachtal gilt nicht nur als das naturbelassenste Tal Europas, sondern auch als Waldtal: Die unberührte Natur rings ums \*\*\*\*superior Almwelness Resort Tuffbad mit einer höchst vielseitigen Flora hat Seltenheitswert und bringt unzählige regionale Produkte hervor. Das ist Verpflichtung im „Sunnseit'n“-SPA des Hauses: Phantasievolle Signature-Treatments für alle Sinne und mehr Energie treffen auf ganz viel Regionalität mit Honig, Heu und einer hauseigenen Räuchermischung. Auch der Wald kommt als persönliche Tankstelle mit speziellen Wald-Ölen aus Kärnten in die Wellness. Dazu geht das SPA-Team sehr individuell auf Gästewünsche ein – mit großer Achtsamkeit und Wertschätzung. Die Almwelness SPA-Welt führt auf über 2000 m<sup>2</sup> mit elf Saunen und einer Mineralwasser-Welt die Themen des Hauses fort: Hier duftet es mal nach Wald im „Brechelbad“, mal nach Lavendel und Rosen im „Brennstadel“, mal nach frisch gebackenem Brot im „Brotbad“. Immer mit Wirkung auf den Körper. Zudem macht ein über dem Tal schwebender Infinitypool den Blick auf die Karnischen Alpen erschwimmbar – und den auf die Lienzer Dolomiten aus der Dolomitensauna erlebbar.*

„Der Gast braucht in der heutigen Zeit ganz besonders viel Aufmerksamkeit und Unterstützung bei der Entspannung“, sagt SPA-Leiterin Erika, die schon seit 20 Jahren im Tuffbad ist. Aktuell sei ein Trend zu längeren Anwendungen mit nachhaltiger Wirkung zu spüren. Besonders beliebt: „Spirit der Bergwelt“, die energiebringende Meridianmassage mit intensiver Pflege, eines der Signature Treatments im Tuffbad. Nach einem Alpinräucherritual und einstimmenden Klängen gibt es eine Trockenmassage mit Rohleinenhandschuhen, der eine energiegeladene Achtsamkeitsmassage von Kopf bis Fuß folgt. Ebenso im SPA-Team selbst entwickelt wurde „Mit allen Sinnen erleben“, ein Signature-Ritual für Selbstliebe, das Riechen, Hören, Spüren und Schmecken anspricht.

Reine Naturessenzen aus dem nahen Mölltal machen dagegen die beliebte „Waldmassage“ aus: Gewählt werden darf (am besten intuitiv) zu Beginn der SPA-Zeremonie zwischen Weißtanne, dem Öl für die Klarheit, dem Glücks-Öl Lärche und Fichten-Öl, das für Vertrauen steht. Zur Einstimmung gibt's nicht nur Klangschalen-Töne und eine warme Kompresse, sondern auch passende, achtsame Worte und einen sanften „Tau“ aus Wald-Hydrolaten. Die folgende erdende Massage geht ganz individuell auf Wünsche und Bedürfnisse ein.

Die Geschichte hinter diesem Signature Treatment ist übrigens so regional wie Vieles im Tuffbad: Als die Familie von Arnold Angermann zu Gast im Resort war, sorgten ihre 100 Prozent naturreinen ätherischen „Tauernlichter“-Öle für spontane Begeisterung im SPA. Was Arnold auf der Alm im Kärntner Obervellach selbst destilliert, wird heute im Tuffbad als „Waldmassage“ in Wellness-Szene

# tuffbad

ALM WELLNESS ★★★★★

gesetzt. Vieles bringen auch die Mitarbeitenden aus eigenen landwirtschaftlichen Betrieben mit: Wie im Restaurant die Bauernbutter vom Hausmeister kommt, so holt Wellness-Leiterin Erika den Honig fürs Lesachtaler Honig-Molke-Bad aus eigener Imkerei. Und Martina von der Rezeption näht gerne die duftenden Heusäckchen für die Wellness-Anwendungen.

Der Wald ist selbst in der 2000 m<sup>2</sup> großen Almwelness SPA-Welt auf zwei Etagen mit elf Saunen und Indoor- wie Outdoor-Wasserwelt spür- und riechbar: Im „Brechelbad“, wo heimischer Tannenreisig am Boden bei hoher Luftfeuchtigkeit und milder Hitze ätherische Öle verströmt. Im Brotbad wird täglich der im Haus kultivierte Sauerteig gebacken und reichert die sanft-warme Atemluft mit wertvollen Enzymen an. Eine Wohltat für den Körper ist allen voran das hauseigene, zertifizierte Mineralwasser. Vor gut 250 Jahren wunderten sich Mönche aus dem nahen Maria Luggau über den besonderen Wuchs kostbarer Kräuter und entdeckten so oberhalb des heutigen Almwelness Resorts eine wertvolle Quelle. Getrunken aus den vielen Trinkbrunnen in Haus und SPA, regt das Wasser den Stoffwechsel an. Im weichen Calcium-Magnesium-Sulfat-Hydrogencarbonat-Mineralwasser, temperiert auf angenehm 32 Grad, darf im Infinitypool aber auch geschwommen werden. Eine Wohltat für den gesamten Bewegungsapparat mit sagenhaftem Blick auf die karnischen Alpen einerseits und die Lienzer Dolomiten andererseits, während sich der Wald auf der Wasserfläche spiegelt. Ein Highlight für Paare: Den gesamten Wellness-Bereich gibt es als Private SPA zu mieten – mitsamt Obst, Käse, Macarons und Champagner.

Neben ganz viel Regionalem und den Produkten von Gertraud Gruber und Team Dr. Joseph aus dem nahen Südtirol in der Beauty bindet das „Sunnseit'n“-SPA immer wieder aktuelle Wellness-Trends ein, wenn sie ins Gesamtkonzept passen und wirken: etwa Gua-Sha-Steine für Lifting und „Glow“ oder Ultraschall fürs tiefere Einschleusen der Wirkstoffe. Inklusive speziellen Beauty-Anwendungen für Männer.

Achtsamkeit und das Leben von Werten sind nicht zuletzt für die Tuffbad-Eigentümer Eva und Egon Oberluggauer ebenso wichtig wie fürs gesamte Team. Dabei wird in speziellen Schulungen darauf geachtet, dass gerade SPA-Mitarbeitende die eigene Kraft und Erdung erhalten, um den Gästen Entspannung und Energie geben zu können. Nicht nur deshalb wird im Haus mit einer würzig-dezenten Hausmischung aus selbst gesammelten heimischen Kräutern und Harzen mehrmals täglich geräuchert: Gute Energie wird dabei hereingelassen, schlechte darf gehen.



# tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★





## WINTER

# Wo der Winter noch echt ist: Achtsame Wellness-Auszeit im Kärntner Lesachtal

*Wie unterschiedlich können Schneekristalle aussehen? Wie fühlt sich frisch gefallener Schnee unter den Füßen an? Und was ist eigentlich ein Winter-Sternbild? Dem echten Winter auf den Grund gehen kann man im familiengeführten \*\*\*\*superior Almwelness Resort Tuffbad, drei Kilometer entfernt von jeglicher Zivilisation im Kärntner Lesachtal, dem „naturbelassensten Tal Europas“. Ein Winter ganz ohne Hektik und Stress, ohne Skipisten und Après Ski-Partys. Ein Winter, der mit (kostenfreien) Schneeschuhen und Rodel erspürt werden will, der nach Zirbe, Räucherwerk und Honig duftet und nach Kürbis, Birne und Wildragout schmeckt. Umgeben von tief empfundener Herzlichkeit und Achtsamkeit, tagtäglich gelebter Regionalität und Nachhaltigkeit mit autarker Naturstromversorgung. Das Tuffbad ist ein verborgener Schatz, ein Rückzugsort, den man – einmal gefunden – nie wieder missen möchte! Umgeben von verschneiten Wäldern und den Berggipfeln der Karnischen Alpen wie der Dolomiten bleibt hier Zeit für so Vieles: Raus in den Wintertraum, auch im Dunklen, wenn der Sternenhimmel funkelt wie nie, weil hier keine Lichtquelle stört. Rein ins (zertifizierte) Mineralwasser der Tuffbad-Heilquelle – beim Schwimmen im dampfenden Infinitypool. Danach Schwitzen in elf Saunen und winterlich wärmende Spa-Behandlungen, eine Yogastunde oder Klangschalenmeditation. Oder einfach aus riesigen Panoramafenstern mit einem hausgemachten Glühwein ins Schneeflockengewirbel staunen und sich auf den Rückzug ins luxuriöse Almwelness-Chalet mitten in der Natur mit freistehenden Badewannen und eigenen Saunen freuen. Dazu die „Grüne Haube“ und die Slow Food Travel Philosophie für kreative Kulinarik mit Bodenhaftung. Und 190 m<sup>2</sup> unberührte Winternatur pro Gast!*

Was in Wintersportregionen sonst unmöglich ist, ist im Lesachtal selbstverständlich: Ganz mit sich in der Natur zu sein und aus dem Ursprünglichen Kraft zu schöpfen. Die Gemeinde Lesachtal hat bewusst entschieden, hier keine Skipisten und nur so viele Gästebetten wie Einwohner zuzulassen. Aus Achtung vor der Naturschönheit dieses sagenhaften Fleckchens Erde. Das dankt es übrigens und schenkt eine Artenvielfalt sondergleichen: Ganze 80 bis 120 verschiedene Kräuter wachsen hier auf einem Quadratmeter Erde! Sie spenden ihre Kraft selbst im Winter – etwa im SPA des Almwelness Resorts Tuffbad. Als Räucherwerk oder in der Heupackung im „Kraxenofen“, der jeden Rücken aufatmen lässt, als Kräuterstempel-Massage oder im duftenden Molke-Heubad. Es wird verfeinert mit dem Honig, den Wellness-Leiterin Erika aus eigener Imkerei mitbringt. Pure Natur aus dem nahen Mölltal steckt auch im Signature-Treatment „Waldmassage“: Eine Spa-Zeremonie mit Wald-Ölen, warmen Kompressen, Klangschalen und einer erdenden Massage.

## Private Spa, der Wintersternenhimmel und Schneeschuh-Erlebnisse

Aus der ersten Tiroler Latschenkieferbrennerei Unterweger stammen die ätherischen Öle für die Saunaaufgüsse in der 2000 m<sup>2</sup> großen Almwellness SPA-Welt auf zwei Etagen mit elf außergewöhnlichen Saunen (vom Brotbad bis zur panoramareichen Dolomitensauna) und Indoor- wie Outdoor-Wasserwelt. Hier ist das hauseigene, zertifizierte Mineralwasser der Wellness-Star. Vor gut 250 Jahren entdeckten Mönche aus dem nahen Maria Luggau beim heutigen Almwellness Resort die wertvolle Quelle, die nicht nur die Trinkbrunnen in Haus, sondern auch den Infinitypool speist. Der Gipfel der Romantik ist freilich das Private Spa: Einmal den gesamten Wellness-Bereich nur zu zweit nutzen – luxuriös zelebriert mit Obst, Käse, Macarons und Champagner. Dabei lässt sich zum Beispiel das sagenumwobene Wintersternbild Orion am Sternenhimmel bewundern, fern jeglicher Lichtverschmutzung. Auf der Suche nach weiteren bleibenden Erlebnissen? Dann einfach die (kostenfreien) Schneeschuhe nehmen und mit Aktiv-Leiterin Erika zum Schneeschuhwandern gehen. Sich im frischgefallenen Schnee einen Pfad suchen und gleichzeitig interessante Tierspuren zu lesen kann ebenso viel Spaß machen, wie mit den hauseigenen Schlitten den Rodelhang zu erkunden. Oder beim Brotbackkurs im Tuffbad neue Inspirationen zu sammeln.

## Slow Food und regionale Wintergenüsse für den Gaumen

Ganz neu bäckt Anita Brotkuchen und Brotchips aus Brotresten, im Sinne der „no waste“-Philosophie im Tuffbad. Das übrigens schon seit 15 Jahren ein verpackungsfreies Frühstücksbuffet bietet – im Winter täglich mit einem „Vitaminstampfer!“ fürs Immunsystem. Denn Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung leben die Eigentümer Eva und Egon mit ihrem Team Tag für Tag vor. Im Naturhotel auf der Alm wird der eigene Naturstrom produziert. Zudem gibt es ein klares Bekenntnis zur Grünen Haube, der (Teil-)Biozertifizierung und zu Slow Food, ist doch das Lesachtal Teil der weltweit ersten Slow Food Travel Destination. Gekocht wird regional wie saisonal, nachhaltig, aus sozial-ethischer Produktion – und einfach himmlisch! Wie wär's mit einem Rehleberparfait mit Holundergelee, einer Rote Rüben-Pasta mit Ziegenkäse gratiniert und einer Weinsuppe mit Zimtcroustons? Danach vielleicht ein Hirschrückensteak in Wacholdersauce oder Rotkraut mit Birne und Erdäpfelpaunzen, gefolgt von Zirbenparfait mit Roggencaramell oder der Lesachtaler Heucreme mit Blätterteig-Blütenstängel? Die winterlichen Tuffbad-Kulinarik-Welten machen garantiert glücklich und runden den achtsamen Winter-Genuss ab.



# tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★



## FACTS

<b>Eigentümer</b>	Eva-Maria & Egon Oberluggauer
<b>Zimmer</b>	40 Zimmer im Stammhaus, 18 Suiten in 6 Chalets
<b>Kulinarik</b>	4 Restaurant-Stuben Slow Food Philosophie Grüne Haube & Bio-Teilzertifikat
<b>Wellness &amp; Spa</b>	„Sunnsseit'n“ - Almwelness SPA-Welt auf 2.000m <sup>2</sup> Wasserwelt mit Sky-Infinitypool, Tuffbadl, Whirlpool, etc. 11 Saunen (Brechelbad 55°, Kraxenofen 35°, Brotbackstube 35°, Stubensauna 90°, Steinbad 65°, Almgrotte(Dampfbad) 45°, Zirben-Tuffstübele 55°, Brennstadl 75°, Hüttensauna 95°, Infrarotkabine, Dolomitensauna 70° (Aufguss-Sauna)) Ruheplätze in- und outdoor Produkte von Gertraud Gruber und Team Dr. Joseph Signature Treatments „Spirit der Bergwelt“, „Mit allen Sinnen erleben“ und „Waldmassage“
<b>Aktiverlebnisse</b>	Yoga (Raum „Blume des Lebens“) Qi Gong Waldbaden Wandern etc.

## PRESSEKONTAKT

**pressegroup**

Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg

[www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)

**Barbara Angerer-Winterstetter**

Tel. +49 (0) 89 418 18 91

[dialog@pressegroup.com](mailto:dialog@pressegroup.com)

**Bilder-Download:** [www.pressegroup.com/pressedownload/almellnessresort-tuffbad/](http://www.pressegroup.com/pressedownload/almellnessresort-tuffbad/)