



Das 4 Sterne-superior Almwelness Resort Tuffbad in Europas naturbelassenstem Tal

## Wellness und Natur treffen auf gelebte Werte: So achtsam kann Urlaub sein

*Das Glück kann man überall finden. In einer Person, in einem Moment, an einem Ort. Dass besonders viele Menschen glücklich sind im 4 Sterne-superior Almwelness Resort Tuffbad, liegt nicht nur daran, dass es hier Wellness auf höchstem Niveau gibt, mit hauseigenem Mineralheilwasser im Sky-Infinity-Pool. Inmitten des Kärntner Lesachtals, das als naturbelassenstes in ganz Europa gilt. Der Grund liegt tiefer: In der Liebe zum Menschen, dem Respekt vor der Natur und dem Bekenntnis zu einem nachhaltigen Miteinander. Solche Werte werden in einer immer unpersönlicheren Zeit hier Tag für Tag gelebt. Authentisch, gewissenhaft und rundum ehrlich. Das erzeugt einen Kraftplatz voller Herzenswärme. Einen Schatz, den viele einheimische Mitarbeitende gemeinsam mit der Eigentümerfamilie Eva-Maria und Egon Oberluggauer hegen und pflegen. Kaum einer im Tuffbad-Team, der nicht einen Bauern kennt, der seine wertvollen saisonalen Produkte ins Hotel einbringt – vom Heu bis zum Honig. Selbst wohnen kann man in heimischem Holz: mit luxuriösem Freiraum etwa in den großzügigen Chalet-Suiten. Das „Tuffbad“ ist ein Ort für Menschen, die Erdung suchen, die gerne mal das Handy weglegen, um das Glück unter herzlichen Menschen und in der Natur zu finden. Freilich: Diesen magischen Ort muss man erst mal finden. Am Ende einer Straße, drei Kilometer entfernt von jeglicher Zivilisation und von vielen Störfaktoren. Dass es hier als Aktiverlebnisse auch „Yoga zum Erden“ und „Spaziergänge in Schweigen und Stille“ gibt, verwundert nicht. Ebenso sind autarke Naturstromversorgung, Wärmepumpen und Energiesparkonzepte selbstverständlich.*

**Kurztext: 1.620 Zeichen**

„Wir haben das Hotel so konzipiert, wie wir uns selbst Urlaub vorstellen“, sagt Eva-Maria Oberluggauer und erzählt, wie sehr sie Plätze liebt, an denen sie die Natur spüren und sich so richtig satt sehen kann. Plätze, an denen sich Wiesen, Wolken und Berge begegnen. Wie in den Almwelness Chalet-Suiten im Lesachtaler Bauerhaus, ein paar Schritte oberhalb des „Tuffbad“-Stammhauses. Wer hier morgens die Augen öffnet, stellt fest: Die Dolomiten sind schon wach und strahlen im Licht der Morgensonne. Zeit, das riesige Zirbenbett zu verlassen. Die Zehen graben sich wohlig in den Schafwollteppich und finden den Weg in die freistehende Badewanne: Aufwachen zu zweit kann hier sehr romantisch sein. Und harmonisch. Dafür sorgen schon die Naturmaterialien aus der Region, die einen angenehm geradlinigen Stil zwischen traditionell und stylisch formen. Im Wohnzimmer heißt es: die Terrassentür öffnen, die Sonnenstrahlen und das

Vogelzwitschern reinlassen. Und vielleicht mal das Slow Food-Frühstück auf die eigene Terrasse bringen lassen? Einige der Kühe, die den Sommer hier auf der Alm verbringen und schon seit früh morgens auf den Beinen sind, beobachten treuherzig, wie gut es schmeckt. Danach gibt es vielleicht Aquajogging im Sky Infinity-Pool, garniert mit dem Blick weit hinaus aufs Tal, auf Almwiesen und die Bergriesen der Karnischen Alpen. Der pure Luxus: Hier schwimmt man in (zertifiziertem) Mineralheilwasser. Dass das von innen wie außen gut tut, wussten schon die Padres aus dem nahen Wallfahrtsort Maria Luggau, die den kostbaren Schatz vor gut 250 Jahren hier entdeckten.

### **Alpenflora hautnah: Wandern durchs Kräuterparadies**

Wo sie einst heilsame Kräuter sammelten, darf heute gewandert werden. Die Haustür auf – und die Alm ist schon da! Gelbe Arnika, dazu der „Almrausch“ aus rosaroten Alpenrosen: Was für eine herrliche Zeit ist es, wenn im Frühsommer die Natur geradezu explodiert. Die verschiedenen Grün-Nuancen lassen sich jetzt ebenso wenig zählen wie die Kräuter und Blumen, von denen hier angeblich bis zu 500 auf einem Quadratmeter wachsen. Erika erklärt auf Kräuter-Wanderungen gerne, wie man denen Kräfte nutzen kann und wo man eine seltene Orchidee, den „Frauschuh“, findet. „Unser Fitnessraum ist die Natur“, sagt sie. Rauf geht’s auf den Riebenkofel, wo die Tuffbad-Köche den wilden Bärlauch selbst pflücken. Oder hinauf zur Samalm, wo man auf den flachen Almwiesen mit Glück einen Auerhahn sehen kann – und vom Plateau einen Panoramablick bis hinüber zu den Drei Zinnen hat.

### **Aktiverlebnisse für innere Balance & Slow Food Philosophie**

Aber es geht auch ruhiger – mit den Tuffbad-Aktiverlebnissen. In dem man alles findet, nur nichts Gewöhnliches. Spaziergänge in unberührter Tuffbad-Natur zum Energie tanken, mit Atemübungen zum Glück und Dankbarkeit spüren. Oder gar in Schweigen zum sich selbst bewusst wahrnehmen. Ergänzt durch Yoga zum Erden oder Detoxen, Meditationen zum Blockaden lösen über die Chakren und vielem mehr. Passend dazu bietet das Spa fantasievolle Signature-Treatments für alle Sinne und mehr Energie. Sie leben von der individuellen Achtsamkeit und Wertschätzung des Spa-Teams ebenso wie von ganz viel Regionalität. Selbst der Wald kommt mit speziellen Wald-Ölen aus Kärnten in die Wellness. Dazu kann man auf über 2.000 m<sup>2</sup> in elf Saunen und einer Mineralheilwasser-Welt in Wellness-Wonnen baden. Alternativ geht das auch zuhause im Chalet: in eigenen Saunen und Wellness-Oasen drinnen oder draußen. Danach etwas lesen? Vielleicht den von Schülern aufgeschriebenen Sagenschatz aus dem Lesachtal, der als Buch im Zimmer zu finden ist. Kraftvolle Geschichten, die man umso besser nachempfinden kann, wenn man selbst auf der Alm sitzt – oder tagsüber so manche Orte erwandert hat. Dazu vielleicht ein schöner Rosé-Secco aus dem Chalet-eigenen Weinkühlschrank? Dabei steigt dann die Freude aufs abendliche Dinner mit der „Grünen Haube“, die seit 16 Jahren stets neu erkocht werden muss. Essen regional und saisonal, aus sozial-ethischer Produktion und mit Biozertifikat: Da schmeckt man, wieso das Kärntner Lesachtal Teil der weltweit ersten Slow Food Travel Destination ist. Bevor der Tag dann zufrieden und glücklich unter einem sagenhaften Sternenhimmel enden darf.

**Langtext: 5.835 Zeichen**

**Informationen:** \*\*\*\*superior Amwellness Resort Tuffbad, 9654 St. Lorenzen, Tuffbad 3, Kärnten (Österreich), +43 4716 622, info@almwellness.com, www.almwellness.com

Texte und Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com) (Veröffentlichung gegen Belegexemplar)

