

PRESSEMAPPE

Almwellness Resort Tuffbad
Lesachtal Kärnten

tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★

ALM WELLNESS 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 Almwellness 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 Almwellness Resort Tuffbad, 9654 St. Lorenzen, Tuffbad 3, Kärnten (Österreich), +43 4716 622, info@almwellness.com, www.almwellness.com



Winter 2024-25

Achtsam, echt & ganz ohne Ski: Ein Winter für Werte-Sucher

*Wie war nochmals Winter, als wir Kindern waren? Gab es schonmal Zeiten ohne Kunstschnee, ohne Skitrubel? Es gibt sie immer noch. Etwa im Kärntner Lesachtal, das als „naturbelassenstes Tal Europas“ ohne Skipisten auskommt. Wer dem Wert des wahren Winters auf der Spur ist, findet hier drei Kilometer entfernt von jeglicher Zivilisation einen wahren Schatz: das familiengeführte ****superior Almwelness Resort Tuffbad. Ein Rückzugsort, der respektvoll und mit ganz viel Liebe zu Mensch und Natur Werte lebt und Glück verbreitet. Umgeben von verschneiten Wäldern und den Berggipfeln der Karnischen Alpen wie der Dolomiten bleibt hier Zeit für so Vieles: Fühlen, wie frisch gefallener Schnee unter den Füßen beim Winter-Waldbaden knirscht, die Schönheit der Schneekristalle bewundern, Wintersternbilder funkeln sehen – ganz ohne störende Lichtquelle. Luxuriöse 190 m² unberührte Winternatur gibt's hier pro Gast: So echt und entspannt ist Winter selten! Er darf mit (kostenfreien) Schneeschuhen und Rodel erspürt werden, duftet nach Zirbe, Räucherwerk und Honig und schmeckt authentisch nach Kürbis, Birne und Wildragout. Regionalität ist hier selbstverständlich, dazu kommen die „Grüne Haube“, die Slow Food Travel Philosophie und die nachhaltig-autarke Naturstromversorgung. Besonders schön nach allen winterlichen Erkundungen rund ums Haus: Rein ins (zertifizierte) Mineralwasser der Tuffbad-Heilquelle und im dampfenden Infinitypool Bahnen ziehen. Danach Schwitzen in elf Saunen, eine winterliche „Waldmassage“, eine Yogastunde oder Klangschalenmeditation. Brot backen aus heimischem Getreide oder einfach mit einem hausgemachten Glühwein in die Schneeflocken träumen. Und sich übers Knistern des Kachelofens im luxuriösen Almwelness-Chalet mit freistehenden Badewannen und eigenen Saunen mitten in der Natur freuen.*

Die Gemeinde Lesachtal hat bewusst entschieden, keine Skipisten und nur so viele Gästebetten wie Einwohner zuzulassen. Aus Achtung vor der Naturschönheit dieses sagenhaften Fleckchens Erde, das zudem eine wertvolle Quelle im Tuffbad hervorbringt. Den Schatz entdeckten die Mönche aus dem nahen Maria Luggau vor gut 250 Jahren; heute ist er der Wellness-Star im Almwelness Resort: Das hauseigene, zertifizierte Mineralwasser speist nicht nur die Trinkbrunnen in Haus, sondern auch den Sky Infinitypool. Hier zur „blauen Stunde“ Bahnen ziehen ist ein Muss, wenn der Wintertag in die Nacht übergeht und das Wintersternbild des „Orion“ zu funkeln beginnt. Pure Natur aus dem nahen Mölltal steckt auch im Signature-Treatment „Waldmassage“, eine bei Gästen sehr beliebte Spa-Zeremonie mit Wald-Ölen, warmen Kompressen, Klangschalen und einer erdenden Massage. In der 2000 m² großen Almwelness Spa-Welt auf zwei Etagen wird mit ätherischen Ölen aus der ersten Tiroler Latschenkieferbrennerei aufgegossen. Wobei die elf Saunen vom Brotbad, in dem gebacken wird, bis zur panoramareichen Dolomitensauna alles andere als gewöhnlich sind. Einmal den gesamten Wellness-Bereich nur zu zweit nutzen? Ganz luxuriös inszeniert mit Obst, Käse, Macarons und Champagner?

Luxuriös und dennoch echt: Romantik in den Chalet-Suiten

Das Private Spa ist der Gipfel der Romantik – komplettiert durchs Logieren in den Almwelness Chalet-Suiten im Lesachtaler Bauernhaus, nur ein paar Schritte oberhalb des „Tuffbad“-Stammhauses. Einige von ihnen haben eigene Saunen, alle größtmöglichen Freiraum. „Wir haben sie so konzipiert, wie wir selbst gerne wohnen“, sagt Eva-Maria Oberluggauer und erzählt, wie sehr sie Plätze liebt, an denen sie die Natur intensiv spüren kann. Plätze, an denen winterlich verschneite Wiesen und weiß eingepackte Gipfel verschmelzen. Während drinnen das Holz im Kachelofen gemütlich knistert und duftet. Wer in den Chalet-Suiten 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. Weil das Echte auch in den luxuriösen Chalet-Suiten Trumpf ist. Einfach die (kostenfreien) Schneeschuhe nehmen und auf eigene Faust losstampfen. Oder mit Aktiv-Leiterin Erika zum Schneeschuhwandern und Winter-Waldbaden gehen. Und mit hauseigenen Schlitten am Rodelhang Spaß haben wie einst als Kind. Dazu vielleicht neue Inspirationen beim Brotbackkurs immer dienstags im Tuffbad sammeln?

Hauptsache authentisch: Slow Food und regionale Winter-Kulinarik

Im Sinne der „no waste“-Philosophie im Tuffbad backt Anita Brotkuchen und Brotchips aus Brotresten. Dazu gibt es ein verpackungsfreies Frühstücksbuffet, im Winter mit einem „Vitaminstampel“ fürs Immunsystem. Denn Nachhaltigkeit, Achtsamkeit und Wertschätzung leben die Eigentümer Eva und Egon mit ihrem Team Tag für Tag vor, unterstützt durch die Produktion eigenen Naturstroms im Naturhotel auf der Alm. Dazu kommt das klare Bekenntnis zur Grünen Haube, zur (Teil-)Biozertifizierung und zu Slow Food, ist doch das Lesachtal Teil der weltweit ersten Slow Food Travel Destination. Mit dem Fokus aufs Regional-Saisonale aus sozial-ethischer Produktion wird im Almwelness Resort Tuffbad rundum authentisch gekocht: Ein gutes Gefühl, das man schmeckt. Vom Rehleberparfait mit Holundergelee bis zum Rotkraut mit Birne und Erdäpfelpaunzen macht die Tuffbad-Kulinarik alle Werte-Sucher glücklich!



tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★



Sommer 2024

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.

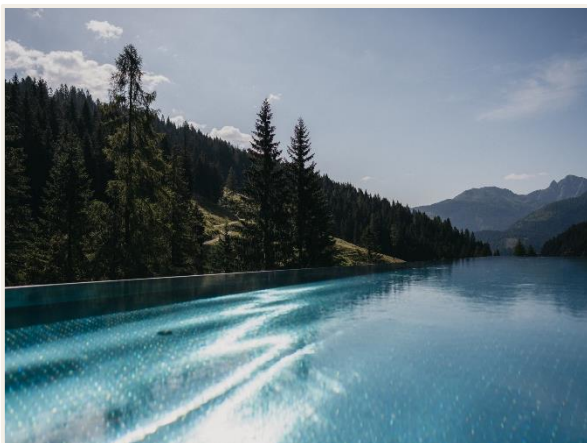
„Wir haben das Hotel so konzipiert, wie wir uns selbst Urlaub vorstellen“, sagt Eva-Maria Oberluggauer und erzählt, wie sehr sie Plätze liebt, an denen sie die Natur spüren und sich so richtig satt sehen kann. Plätze, an denen sich Wiesen, Wolken und Berge begegnen. Wie in den Almwelness Chalet-Suiten 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 „Frauenschu“ 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 m² 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.



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 Almwellness 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 Almwellness SPA-Welt führt auf über 2000 m² 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 gesetzt. Vieles bringen auch die Mitarbeitenden aus eigenen landwirtschaftlichen Betrieben mit: Wie

tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★

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 m² großen Almwellness 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 Almwellness 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.



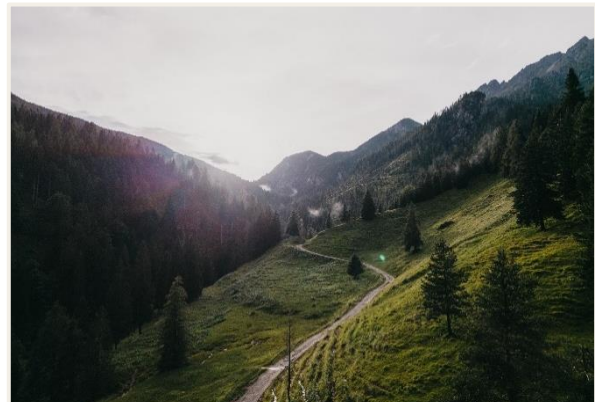
tuffbad

ALMWELLNESS ★★★★★



FACTS

Eigentümer	Eva-Maria & Egon Oberluggauer
Zimmer	40 Zimmer im Stammhaus, 18 Suiten in 6 Chalets
Kulinarik	4 Restaurant-Stuben Slow Food Philosophie Grüne Haube & Bio-Teilzertifikat
Wellness & Spa	„Sunseit'n“ - Almwelness SPA-Welt auf 2.000m ² 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“
Aktiverlebnisse	Yoga (Raum „Blume des Lebens“) Qi Gong Waldbaden Wandern etc.



PRESSEKONTAKT

pressegroup

Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg

www.pressegroup.com

Barbara Angerer-Winterstetter

Tel. +49 (0) 89 418 18 91

dialog@pressegroup.com

Bilder-Download: www.pressegroup.com/pressedownload/almellnessresort-tuffbad/