

Werdenfelserei: Aktiv entspannen im „Himmel über Garmisch“



München/Garmisch-Partenkirchen, Oktober 2018 - Wandern, Laufen, Radeln, Skifahren – wer in Garmisch-Partenkirchen aktiv sein will, muss nur vor die Tür gehen. Und wenn er in der Werdenfelserei wohnt, dann nicht mal unbedingt das! Johanna Gerum ist die Gesundheitsmanagerin des neuen Hotels in dem gemütlichen Ort am Fuß der Zugspitze – und sie hält ihre Gäste fit. Nicht an der Hantelbank oder auf dem Laufband, sondern mit einigen wenigen Utensilien, die im Fitnessraum zur Verfügung stehen. „Im Grunde braucht niemand ein Fitnessstudio, sondern kann ganz einfach mit dem eigenen Körpergewicht trainieren“, sagt die 27-Jährige.

Faszienrollen, Thera-Bänder, Sling-Trainer und den eigenen Körper – mehr braucht man nicht, um fit zu bleiben. Eigentlich nicht mal einen Raum, denn am liebsten geht Johanna Gerum mit den Sportbegeisterten hinaus in die freie Natur. „Da bekommen wir die frische Luft und unser besonderes Heilklima noch umsonst dazu.“ Damit zeigt die Sport- und Gesundheitsexpertin auch, wie einfach es ist, Sport und Wellness in den Alltag zu integrieren, ohne weite Strecken zu einem Verein oder Studio fahren zu müssen. „So kann sich jeder mit kleinem Aufwand fit halten, jeden Tag.“

Neben diesen Einheiten ist die junge Frau auch der Aktivcoach in der Werdenfelserei, denn sie kennt die Umgebung des Hotels so gut wie die Eigentümerfamilie Erhardt. Ob Laufen, Wandern oder Radfahren in den warmen Monaten oder Skifahren und



Langlaufen im Winter: Johanna Gerum hat immer einen Geheimtipp für die jeweilige Wetterlage parat.

Aktive Entspannung vom Alltagsstress ist das eine, doch natürlich kann man in der Werdenfelserei auch einfach nur die Seele baumeln lassen. Das funktioniert am allerbesten hoch über der Stadt, denn für den 1.000 Quadratmeter großen Spa-Bereich „Himmel über Garmisch“ hat die Familie Erhardt das Dach des Hauses reserviert. Schon allein das Ambiente sorgt hier für Entspannung – klare Linien, der Duft von Holz, die kleinen Fenster in den Glasfronten, durch die die frische Bergluft im richtigen Maß einströmen kann. Und wenn der Kamin prasselt, dann kann es kaum noch gemütlicher werden.

Nicht nur gibt es auf dem Dach des modernen Holzhauses einen traumhaft gelegenen Rooftop-Pool mit Sicht auf den Berg der Berge, sondern auch verschiedene Schwitz-Möglichkeiten: eine Finnische Altholz-Sauna, eine Zirben-Bio-Sauna, ein Dampfbad sowie eine Infrarotsauna. „Zudem haben wir vier Behandlungsräume für Massagen und Kosmetikbehandlungen, einer davon ist auch für Paare geeignet“, sagt Gastgeberin Monika Erhardt.

Spezialität des Hauses sind energetische Anwendungen, die die Chakren aktivieren sollen – eher ungewöhnlich inmitten der Berge, aber intensiv und wirksam. „Eine unserer Therapeutinnen ist zudem ausgebildete Heilpraktikerin, sie kann unsere Gäste noch umfassender beraten und behandeln.“

Eine weitere Spezialität im Wohlfühl-Bereich der Werdenfelserei sind die Yoga-Angebote. Auch sie werden im Einklang mit der Natur angeboten, allzu ausgefallene Praktiken sucht man vergebens. Bei mehrtägigen Yoga-Retreats können sich die Teilnehmer ganz auf ihr Inneres konzentrieren und von der langjährigen Erfahrung der erstklassigen Yogis profitieren, die die Hausherrin regelmäßig einlädt.



Download hochauflösender Pressebilder:

<https://bit.ly/2PK8zOo>

Für weitere Presseinformationen und Bildmaterial:

Silvia Unger
SUCCESS PR
Unsöldstraße 14, 80538 München
Tel +49 (0)89 5404 69710
Fax +49 (0)89 921 85 208
s.unger@success-pr.de
www.success-pr.de

Familie Erhardt
Alleestraße 28, 82467 Garmisch-Partenkirchen
Telefon +49 (0)8821 686939-0
info@werdenfelserei.de
www.werdenfelserei.de