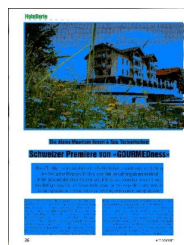




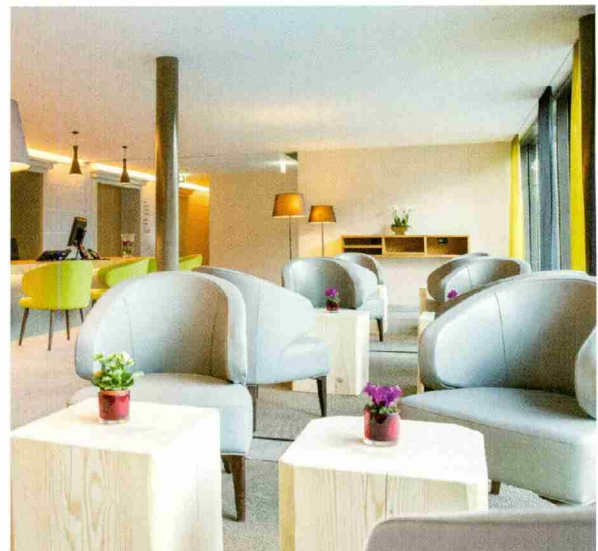
## The Alpina Mountain Resort & Spa, Tschierschen:

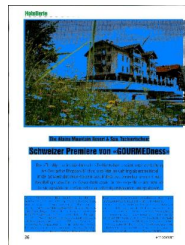
# Schweizer Premiere von «GOURMEDness»

Das «The Alpina» im bündnerischen Tschierschen lanciert unter der Leitung des Gastgeber-Ehepaars Michael und Marlies Gehring als erstes Hotel in der Schweiz das neue Konzept GOURMEDness. Dabei können die Gäste nachhaltig etwas für ihre Gesundheit sowie für ihre körperliche und mentale Leistungsstärke tun, während sie gleichzeitig entspannen und geniessen.



In der heutigen, schnellebigen Welt ist man im Alltag und Beruf sehr engagiert und hat wenig Zeit für sich selbst. Wenn man sich wegen anhaltender Müdigkeit ausgelaugt, erschöpft und nicht mehr richtig leistungsfähig fühlt, ist es an der Zeit, einmal so richtig zur Ruhe zu kommen und etwas Gutes für Körper und Seele zu tun. Das Romantik Hotel «The Alpina Mountain Resort & Spa» mit seinen 27 Zimmern und Suiten bietet neu das umfassende Angebot GOURMEDness, das mit verschiedenen Programmen die körperliche und mentale Leistungsstärke unterstützt. Dabei fördert es Ausgeglichenheit und Balance und trägt zur raschen Regeneration bei. Das Konzept vereinigt ausgewählte Gesundheitsangebote, gepaart mit Spa-Genuss und mehrfach prämierter Kulinarik. Marlies Gehring ist nicht nur Gastgeberin des Hauses, sie kümmert sich auch um die Beratung und Organisation während des GOURMEDness-Aufenthalts. Als ausgebildete Entspannungspädagogin ist sie einerseits vertraut mit den Bedürfnissen ihrer Gäste, aber auch mit Behandlungsmethoden und Techniken, die zur nachhaltigen Regeneration führen. «Wir freuen uns sehr, dass wir unser Angebot als erstes Hotel in der Schweiz um das GOURMEDness-Programm erweitern können», sagt Marlies Gehring. «Bei GOURMEDness muss





auf nichts verzichtet werden. Somit hebt sich dieses Konzept von vielen anderen Gesundheitsangeboten ab», betont sie.

### Vitalcheck mit Denise Hintermayer

Ein Angebot aus dem GOURMEDness-Konzept ist der Vitalcheck, der während vier entspannten Ferientagen stattfindet. Unter der Leitung von Gesundheitsexpertin und Naturheilpraktikerin Denise Hintermayer folgt auf eine umfassende Analyse der Stressauswirkungen und Toxine auf den Körper ein individuell abgestimmter Therapie-Mix. Dieser besteht aus manuellen und energetischen Behandlungen sowie konkreten Massnahmen zur nachhaltigen Leistungsstärke, Balance und Vitalität. Zur Vitalcheck-Analyse gehören:

- ▶ Anamnese – Erhebung der medizinischen Vorgeschichte.
- ▶ Gesichtsdagnostik – Erkennen von organ- und funktions-spezifischen Krankheitszeichen im Gesicht.
- ▶ HRV-Stress-Messung – Heart Quest (HQ) ist das modernste, nicht-invasive System zur Analyse des menschlichen Bio-rhythmus und der Regulationssysteme.
- ▶ AngioScan Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ▶ OligoScan – Mineralstatus und Toxinstatusmessung.

Seit mehr als 16 Jahren widmet sich Denise Hintermayer dem Thema «natürlich heilen». «Dank meiner umfangreichen und ganzheitlichen Ausbildung kann ich Therapieangebote, individuell zugeschnitten auf die persönlichen Bedürfnisse meiner Klienten, effektiv umsetzen», sagt Denise Hintermayer. Die Kombination verschiedener Methoden in der Diagnostik und in der energetischen und klassischen Behandlung bringt nachhaltige, deutlich spürbare und messbare Verbesserungen der Gesundheit. «Mein Anspruch ist es, meine Kunden und ihre Gesundheitsgeschichte ganzheitlich zu sehen und zu behandeln», betont Denise Hintermayer.

