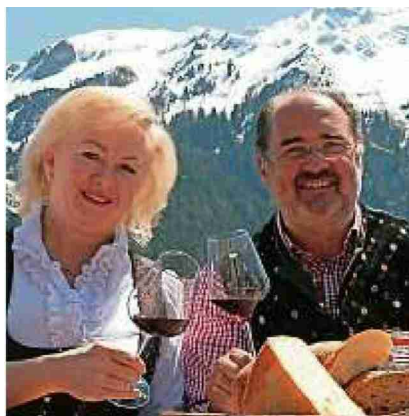


The Alpina Mountain Resort & Spa, Tschierschen

## Neues Gesundheitsangebot im Alpina

**Das «The Alpina» im bündnerischen Tschierschen lanciert unter der Leitung des Gastgeberhepaars Gehring als erstes Hotel in der Schweiz das neue Konzept GOURMEDness®. Dabei können Gäste nachhaltig etwas für ihre körperliche und mentale Leistungsstärke tun, während sie gleichzeitig entspannen und geniessen.**

In der heutigen, schnelllebigen 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 vereint ausgewählte Gesundheitsangebote, gepaart mit



*Marlies und Michael Gehring.*

Spa-Genuss und mehrfach prämiertes Kulinarik. Marlies Gehring ist nicht nur Gastgeberin des Hauses, sie kümmert sich auch um die Beratung und Organisation während des 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 konnten», sagt Gehring.

### Vitalcheck mit D. 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 Therapiemix.

Dieser besteht aus manuellen und energetischen Behandlungen sowie konkreten Massnahmen zur nachhaltigen Leistungsstärke, Balance und Vitalität. Nebst drei individuellen Massage- und energetischen Therapiebehandlungen sowie ausführlichen Gesprächen mit nachhaltigen Massnahmenempfehlungen kommen die Gäste auch in den Genuss von exquisiten Gourmetmenüs aus der prämierten Alpina-Küche und finden in nahezu unberührter Bergwelt Ruhe.

An folgenden Daten kann der GOURMEDness® Vitalcheck gebucht werden: So 20. August bis Do 24. August, So 1. Oktober bis Do 5. Oktober 2017.

**Infos: [www.the-alpina.com](http://www.the-alpina.com)**