



## Neues Gesundheitskonzept vorgestellt

«Gourmedness» – so heisst das neue Gesundheitskonzept im «The Alpina» in Tschierschen. Kern des Angebots unter der Leitung der Naturheilpraktikerin Denise Hintermayer sind ein Vitalcheck und darauf aufbauende Analysen.

uo. «Gourmedness» steht für Angebote im Gesundheitsbereich, die aus den drei Säulen bestehen, aus denen das Wort zusammengesetzt ist: «Gour» für kulinarischen Genuss, «Med» für Angebote, welche unter der Leitung von Experten aus dem Gesundheits- und Medizinbereich Ausgeglichenheit und Balance fördern sollen. Dazu wird vorab jeweils eine Stress- und Belastungsmessung vorgenommen, auf der dann die Therapien aufbauen. Und schliesslich steht «Ness» für Wellness und damit für das Spa-Angebot im «The Alpina». «Gourmedness eignet sich besonders für all jene, die im Alltag und Beruf sehr engagiert sind und die Möglichkeit nützen möchten, sich in wenigen Ferientagen zu erholen, zu stärken und fit für neue Herausforderungen zu werden», sagt Hoteldirektor Michael Gehring. Zusammengestellt wurde das Programm

gemeinsam mit der Naturheilpraktikerin Denise Hintermayer. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist der Darm, das «Nonplusultra» unseres Lebens, wie sie sagt. «Wenn es dem Darm nicht gut geht, geht es dem ganzen Körper nicht gut.» Ein weiteres Produkt von «Gourmedness» sind daher Darmkurwochen unter ihrer Leitung. Aber auch den Darm betrachtet sie nicht isoliert, sondern unter einem ganzheitlichen Ansatz. Atemübungen und frische Luft gehören genauso dazu.

Einen Erfolg konnte das «Alpina» für sein neues Gesundheitskonzept schon feiern. Der Deutsche Wellnessverband zeichnete «Gourmedness» bei den Wellness and Spa Innovation Awards 2017 aus.



*Stress- und Belastungsanalyse mit Denise Hintermayer.*