

DIE KRAFT DES

MOMENTUM



KRAFTPLÄTZE

im Allgäu & rund
um das Bergkristall
erleben

NATURSUITEN

Acht Suiten wie Sie —
individuell & einzigartig

KRAFTVOLLER GENUSS

Einblick in die
Gesundheitsberatung



DIE KRAFT DES MOMENTUMS

EDITORIAL



ACHTSAM SEIN

Den gegenwärtigen Moment bewertungsfrei und bewusst wahrnehmen. **Können Sie das?** Achtsam sein bedeutet, dass wir uns entscheiden, unsere Aufmerksamkeit absichtlich auf den **gegenwärtigen Moment** zu lenken und nicht mental abzuschweifen. Klingt einfacher, als es ist. Die meiste Zeit sind wir mit den Gedanken an einem anderen Ort. Unser Geist wandert kontinuierlich und bewertet alles, was ihm widerfährt. Glücklicher macht uns allerdings, wenn wir mit unserer Wahrnehmung und unseren Gedanken bei dem sind, was wir gerade tun.

IM MOMENT ANKOMMEN

Die Momente, in denen wir wirklich gegenwärtig sind, sind so unterschiedlich wie wir selbst. Manche brauchen **Bewegung**, andere wiederum **Ruhe** und Entspannung. Vielen hilft ein Ortswechsel und eine neue Umgebung, um vom Gedankenkarussell abzuschalten. Wir hören immer wieder, dass es den Menschen im Bergkristall leichter fällt, **im Hier und Jetzt anzukommen**, als irgendwo sonst.

Das spüren auch wir jeden Morgen, wenn wir ins Atrium kommen und sich dieser unglaubliche **Weitblick in die Natur** vor uns öffnet.

INDIVIDUELL HINSPÜREN

Dann sind wir dankbar für diesen Moment und einfach nur glücklich. Dafür, dass unsere Herzensheimat für unsere Gäste **ein besonderer Kraftplatz** ist. Ein persönlicher **Rückzugsort für Körper, Geist und Seele**. Wo Sie die Zeit und den Raum finden, um bewusst hinzuspüren, was Ihnen individuell guttut. Vielleicht eine Sonnenaufgangswanderung direkt von der Haustür weg auf unseren Schutzberg Kapf oder eine ausgleichende Transformationsmassage in unserem Kristall SPA. Bei uns können Sie Neues ausprobieren und Bekanntes ausbauen. Lassen Sie Ihren Glücksgefühlen freien Lauf und vertrauen Sie der **Kraft des Momentums**.

Jure Familie Lingg

mit über 110 fleißigen Mitarbeitern

INHALT



6 - 13

DIE KRAFT DES MOMENTUMS
Individuelle Momente erleben



18 - 23

**KRAFTNAHRUNG
GESUNDER GENUSS**
Gesundheitsberaterin
Sabine Stolz im Interview

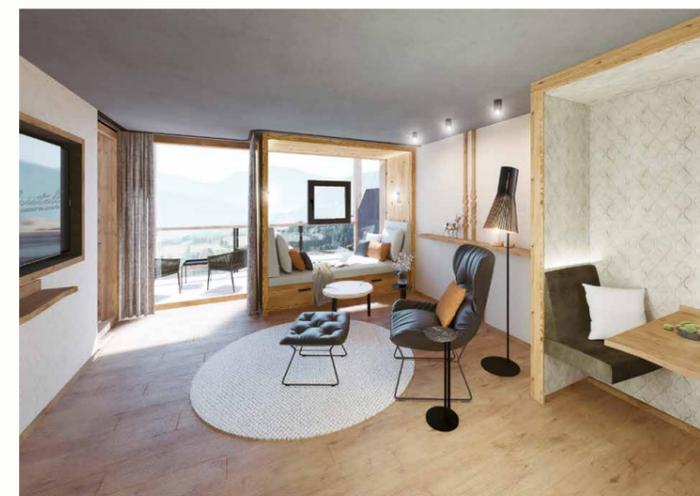
24 - 29

**FAMILIE LINGGS
LIEBLINGSPLÄTZE**
Geheimtipps für Aktivitäten
im und um das Bergkristall



14 - 17

KRAFTPLÄTZE IM ALLGÄU
Wanderführer Sepp verrät seine
persönlichen Kraftplätze



30 - 37

ACHT NEUE NATURSUITEN
Individuell und einzigartig
wie Sie

38

AUSBLICK
MOMENTUM 02.22



AKTIV

DIE KRAFT DES MOMENTUMS

Einfach abschalten und das Hier und Jetzt bewusst so wahrnehmen, wie es ist. In der Gegenwart zu leben ist gar nicht so einfach, wie es klingt. Das geht oft besser woanders als zuhause. Weg vom Alltag, in der Natur oder an persönlichen Lieblingsplätzen, die einem besonders viel Kraft geben. Wo wir zur Ruhe oder in Bewegung kommen und uns auf nichts anderes konzentrieren müssen, als auf uns selbst. Wo wir Zeit und Raum finden zum Wohlfühlen, vom ersten Moment an.



INDIVIDUELLE MOMENTE ERLEBEN

AUGENBLICKE DES GLÜCKS

DER BEGRIFF „MOMENT“ STAMMT AUS DEM LATEINISCHEN UND HEISST ÜBERSETZT SO VIEL WIE „**BEWEGENDE KRAFT**“. AUCH IM BERGKRISTALL HABEN DIE MOMENTE DES GLÜCKS VIEL MIT BEWEGUNG UND KRAFT ZU TUN.



»DIE BERGE UND DER WALD ALS KRAFT- UND RUHESPENDER.«

Familie Lingg hat ein einzigartiges Bewegungs- und Entspannungsangebot geschaffen, aus dem Gäste individuell und ungezwungen auswählen können, was ihnen gerade guttut. Sie haben das Hotel zu einem besonderen Kraftplatz in den idyllischen Allgäuer Alpen gemacht, wo es einem leichter als irgendwo sonst fällt, im Moment zu leben.

Für die Gastgeberfamilie bedeutet die Kraft des Moments vor allem in der Gegenwart zu leben: „Die Vergangenheit und Zukunft gibt es nur in unseren Köpfen. Auch wenn es manchmal schwerfällt, im Hier und Jetzt zu leben, muss man es sich selbst immer wieder bewusst machen“, meint Gastgeberin Sabine Lingg. Den **Augenblick genießen**, das geht bekanntlich am besten, wenn man ihn so annimmt, wie er ist.

»VERTRAUEN IN DAS LEBEN HABEN. DENN ALLES KOMMT, WIE ES SEIN SOLL.«

„So lautet schon immer unser Lebensmotto“, erklärt die Bergkristall-Chefin.

ACHTSAM DURCHS LEBEN

Denn wer gegenwärtig ist, der verliert sich nicht so schnell in Erwartungen und Sorgen. Das weiß auch Gastgeber Hans-Jörg Lingg und meint: „Wir wissen heute nicht was morgen kommt. Darum müssen wir im Moment leben und einen Schritt nach dem anderen setzen.“ Das Beste aus jedem Tag zu machen, bedeutet für ihn auch **schwierige Situationen zu akzeptieren**. „Unsere Mitarbeiter, Gäste und der Zuspruch aus allen Richtungen geben uns auch in herausfordernden Zeiten die notwendige Kraft an unserer Vision für das Bergkristall weiterzuarbeiten“, so der Hotelchef.

Auch Junior-Gastgeber Sebastian und Johannes sind sich sicher, dass **die besten Dinge im Leben gar keine Dinge sind**, sondern **bewusste Momente** mit lieben Menschen und sich selbst. „Wir finden unseren Ausgleich beim Sport. Im Fitnessstudio oder auf dem Fußballplatz. Durch die körperliche Betätigung kriegen wir den Kopf wieder frei. Diese Termine planen wir uns immer fix ein“, erzählen die beiden Nachfolger.



»IM MOMENT LEBEN. DIE HÖCHSTE KUNST DES SEINS.«

ZEIT FÜR DAS WESENTLICHE

Auch die Gäste können im Bergkristall alles tun, wonach sie sich seit Langem sehnen. „Zu uns kommen die Menschen, um endlich **ohne Termine** zu sein. Deshalb können sie unsere Aktivitäten drinnen und draußen auch ganz spontan, je nach Lust und Laune buchen“, erklärt Sabine. Das heutige Angebot im Bergkristall ist die Summe aller Aktivitäten, die über die Jahre bei den Gästen an Beliebtheit gewonnen haben.

Im Sommer sind das E-Bike-Touren oder geführte Wanderungen sowie Aqua Fit, Yoga, Meditation, Qi Gong oder Klangreisen. Im Winter Schneeschuhwanderungen, Skifahren oder Nordic Walking. „Die Gäste möchten ihren Aufenthalt **so gestalten, wie sie wollen**. So geht es uns ja auch in unseren eigenen Urlauben. Ich kann das Angebot in einem Hotel nutzen, muss aber nicht. Diese **Freiheit** bieten wir auch unseren Gästen“, so die Allgäuerin weiter.

IM LAUFE DER JAHRESZEITEN

Seit Jahren entwickelt die Gastgeberfamilie deswegen **ein Hotel, in dem sie selbst gerne Urlaub machen würden**. Dabei spielen auch die Jahreszeiten im Bergkristall eine wichtige Rolle. Angepasst am **Rhythmus der Natur** durchläuft das Bergkristall die verschiedenen Jahreszeiten mit besonderen Angeboten in den Bereichen Bewegung, Entspannung, Inspiration und Ernährung. „Bei uns im Allgäu spürt man noch vier Jahreszeiten“, meint Hans-Jörg.



»IN DEN BERGEN SPÜREN
WIR DIE JAHRESZEITEN
DEUTLICH UND DAS MACHT
DAS LEBEN IN DER NATUR
ZU ETWAS BESONDEREM.«

Der Anfang des Jahres steht deshalb im Bergkristall unter dem Thema **Lebensenergie**, der Frühling leitet die **Aktivzeit** ein, der Sommer steht für die **Genusswander- und Golfzeit** und die kalten Monate für die **Lichterzeit**.

So finden in Letzterer zum Beispiel Wanderungen im Schnee mit anschließendem Punsch in den Winterhütten vor dem Bergkristall statt. In den Monaten der Lebensenergie vermehrt **Yogakurse** und Meditationen oder auch Eisstockschießen. In der Aktivzeit können Gäste Frühlingwanderungen zur Krokusblüte oder Qi Gong **im Freien** machen. In der Genusswander- und Golfzeit auch anspruchsvollere Wander- und Bergtouren, Weindegustationen in der Waldhütte, Picknicks am Kirschbaum oder Golferlebnisse auf **15 Panoramaplätzen** in der näheren Umgebung sowie **greenfee-freies Golfen** auf fünf Plätzen rund um Oberstaufen.



Ein Bergsommer zum Verlieben:

Die Natur und saftiges Grün beim Golfen auf den vielen Panoramaplätzen erleben.



Atemberaubend. Der Blick über das Staufner Haus in die Allgäuer Bergwelt. © Hochgratbahn

»MOMENTE, DIE DICH SPRACHLOS
MACHEN UND DEIN HERZ BERÜHREN,
SIND DIE MOMENTE, DIE DU NIE
VERGESSEN WIRST.«



FÜR ERINNERUNGEN, DIE BLEIBEN

Zu jeder Jahreszeit bringt das Wellnessresort auch mit **individuell buchbaren Erlebnissen**, den „**Bergkristall Momenten**“, die Augen der Gäste zum Leuchten. Egal ob Geburtstage, Liebesglück oder Geschenke. Gemeinsam mit den Mitarbeitern der Rezeption als private Wunscherfüller können einzigartige Überraschungen und gemeinsame Aktivitäten mit **Lieblingsemenschen** geplant werden. Vom Willkommensüber einen Blumengruß, bis hin zur Ballonfahrt oder Hochzeitsantrag beim Sonnenuntergangspicknick. Bei uns ist alles möglich, um ganz persönliche Momente gebührend zu feiern. Das Rezeptionsteam macht so **besondere Augenblicke des Glücks** im Urlaub möglich.





Diese Momente sind es auch, die den Gästen meist noch sehr lange in Erinnerung bleiben. So wie die **ganzheitliche Philosophie der vier Eigenschaften** des Bergkristall, die zukünftig schon bei der Ankunft eine Rolle spielen soll. „Unsere Gäste können sich überlegen, welche Bedürfnisse sie mit ihrem Urlaub bei uns erfüllen möchten. Auf welche Kraftfelder – **Licht, Kraft, Harmonie und Klarheit** – sie den Fokus richten und wie sie sich nach ihrem Aufenthalt bei uns fühlen wollen. Darauf abgestimmt können sie **individuell und flexibel** ihre Anwendungen und Aktivitäten bei uns buchen“, erklärt Gastgeberin Sabine.

Dieser individuelle Ansatz macht das Bergkristall zusammen mit dem **unschlagbaren Weitblick in die Bergwelt** zu dem, was es heute ist: Ein **besonderer Kraftplatz**, wo man schnell seinen Alltag vergisst und komplett abschalten kann. Egal ob beim **Frühstück auf der Panorama-Terrasse** zum Sonne tanken, im Schwebeliegenraum zum Kuscheln oder in der Sauna zum Platzhirsch Hansi im hoteleigenen Wildpark bestaunen. Das Bergkristall lädt in allen Bereichen dazu ein, **den Moment bewusst in sich aufzusaugen** und wieder einmal **ganz tief durchzuatmen**.



Entspannend.

Im beheizten Infinity-Pool morgens seine Bahnen ziehen und abschalten.



Anmutig.

Platzhirsch Hansi aus der Sauna beobachten und einfach glücklich sein.





AKTIV

KRAFTPLÄTZE IM ALLGÄU

Das Allgäu ist als Wohlfühldestination für Ruhe und Entspannung bekannt. Umgeben von außergewöhnlicher Natur – mit Seen, Wiesen, Wäldern und Bergen. Magische Kraftplätze können Gäste direkt vom Bergkristall aus entdecken. Wanderführer und Fitnesscoach Sepp verrät seine persönlichen Kraftorte und warum dort eine besondere Energie spürbar ist.



KRAFTPLÄTZE IM ALLGÄU

DER BLICK IN DIE NATUR

KRAFTPLÄTZE, DAS SIND ORTE, AN DENEN DIE NATUR ZU ERKENNEN IST. DIE ENERGIE, MIT DER SIE IN DER VERGANGENHEIT ENTSTANDEN SIND. AUCH DAS ERWACHEN DER NATUR IN DEN JAHRESZEITEN, STRAHLT EINE BESONDERE KRAFT AUS.

Für mich sind das Plätze, wo ich Energie tanken kann. Mein wichtigster Kraftplatz ist der Wald neben meinem Haus, den ich auch bewirtschafte. Wenn ich meinen Kopf frei bekommen will, dann gehe ich dort hinein und fühle mich gleich anders“, erläutert Wanderführer Sepp.

EIN BERGKRISTALL URGESTEIN

Er arbeitet schon seit vielen Jahren im Familienbetrieb der Linggs und ist für das Sportprogramm im Bergkristall verantwortlich. „Ich mache so ziemlich alles, was mit Bewegung zu tun hat. Das, was die Gäste an Fitness mitbringen, muss ich halten“, schmunzelt der sympathische Allgäuer. Das Hotel hat er schon in jungen Jahren mit dem damaligen „Bergstüble“ kennengelernt. Für ihn ist es **Schicksal**, dass er bis heute den Gästen die schöne Landschaft im Allgäu näherbringen kann.

Sein Spezialgebiet ist auch das **Waldbaden**, er nennt es das „**World Wide Wood**“ – das Internet der Natur. „Das ist ein gängiger Begriff in der Forstwirtschaft. Unsere Bäume, egal welche, sind international durch das Wurzelgeflecht vernetzt. Sie unterhalten sich und kommunizieren miteinander.“



Wenn beispielsweise eine Fichte einen Käferbefall hat, warnt sie über ihre Botenstoffe andere Fichten davor. Die können sich dann dagegen wappnen“, erklärt der Waldexperte.

»IN DER NATUR HÄNGT EBEN ALLES ZUSAMMEN, DAS IST SCHON BEEINDRUCKEND.«

DEN KAPF IM RÜCKEN

Nicht nur über den Wald schwärmt Sepp gerne, sondern auch über seinen Arbeitsplatz, **das Bergkristall**. Die Entstehung des Hauses trägt er gerne in die Welt hinaus und kann **zu jedem Platz** im und um das Resort **eine Geschichte** erzählen.

»MEIN PERSÖNLICHER KRAFTPLATZ IST UNSER HAUSBERG KAPF. DER WEITBLICK VON OBEN INS TAL UND AUF DIE BERGE RUNDHERUM IST EINFACH NUR MAGISCH.«

Sein Lieblingswanderweg mit den Gästen ist die **Kapfwaldrunde** hoch auf den magischen Hausberg im Rücken des Bergkristalls. **Ganz oben** auf unserem Hausberg, dem Kapf, bleibe ich immer mit den Gästen stehen. Bei den zwei großen Buchen mit **Blick in die Natur**.



Welche **Kraft** so eine Buche aufwenden muss, um zu existieren. Das Blattwerk, das sie im Sommer tragen muss – das finde ich faszinierend“, so Sepp. Abends geht er dann gerne noch am Wildgehege vorbei. Wo **Hansi und Bubi, die Platzhirsche** des Bergkristalls, auf ihn warten. „Meine Verbündeten für den Saunaaufguss. Wenn das Rotwild am Fenster der Panorama-Sauna vorbeistolziert, ist das schon **etwas Besonderes**. Sie haben eine Anmut an sich und strahlen eine **Ruhe und Selbstsicherheit** aus. Da kommst du sofort runter“, meint der Allgäuer.

IN DER NATUR VERWEILEN

Als weiteren Geheimtipp zum **Kraft tanken**, empfiehlt er sich **im Hölltobel** einfach auf einen Stein oder Baumstumpf beim „Herrgottsbeton“ zu setzen, die **Natur wahrzunehmen** und auf



Lichtspiele zu achten. „Wir Allgäuer nennen das Nagelfluhgestein „Herrgottsbeton“. Das ist der Untergrund, auf dem das Bergkristall steht. Denn vor Millionen Jahren gab es hier ein Süßwassermeer. Deshalb sieht man oft auch noch Fossilien, zum Beispiel von Schnecken, im Gestein“, erzählt Sepp und betont: „Damit bezeichnen wir etwas, das schon seit Urzeiten da ist und **schätzen die Kraft**, mit der es entstanden ist!“





GENUSS

GESUNDER GENUSS ALS KRAFTNAHRUNG

Sabine Stolz arbeitet seit Mai 2021 als ganzheitliche Gesundheitsberaterin im Kristall SPA. Die Transformationsmassage® nach Sandra Merkle ist ihr Spezialgebiet und auch in Sachen Ernährung kennt sie sich bestens aus. Im Interview verrät die Expertin, welche Lebensmittel besonders viel Kraft geben und was das Bergkristall unter gesundem Genuss versteht.

WAS GIBT UNS KRAFT?

INTERVIEW

Sabine, du hast deine eigene Praxis in der Nähe von Memmingen aufgegeben und im Bergkristall deine neue Heimat gefunden. Wie kam es dazu?

SABINE: Das Bergkristall hat mich vom ersten Augenblick an magisch angezogen. Als meine eigene Praxis während des Lockdowns geschlossen war, ist bei mir der Wunsch entstanden wieder in die Berge zu ziehen. Meine Großmutter ist gebürtig aus Oberstaufen und ich habe die Zeit hier als Kind immer geliebt. Ich komme aus Traunstein, das liegt auch in den Bergen und die habe ich sehnlichst vermisst. So sind wir mit der ganzen Familie, mein Mann arbeitet auch im Kristall SPA, hierhergezogen. Für mich ist das Bergkristall **der ideale Kraftort**, um die Gesundheit auf **ganzheitliche Weise** zu fördern und wiederherzustellen. Dabei möchte ich mitwirken.

Dein Spezialgebiet ist die Transformationsmassage® nach Sandra Merkle, was passiert bei dieser Behandlung?

SABINE: Neben den **ganzheitlichen Körperanwendungen** sowie der Entspannungs- und Ernährungsberatung, ist die Transformationsmassage® meine Grundausbildung. Diese neue Massageform bringt Gäste **in Balance und Einklang** mit sich selbst. Nach einem kurzen Vorgespräch und der Auswahl von naturreinen Ölen und Düften, wird durch achtsame und liebevolle Berührung die Spannung und Schwingung des Menschen verändert. So kann sich die **Entspannung auf allen Ebenen** ausbreiten. Dadurch können Themen aller Art in Veränderung gebracht werden, damit „das Beste“ für den Menschen geschieht. In unseren **Krafritualen** arbeiten wir zum Beispiel mit Lavendel-Öl und gelangen durch angenehme, gleitende, aber auch festere Griffen in diese **tiefe und kraftvolle Entspannung**.

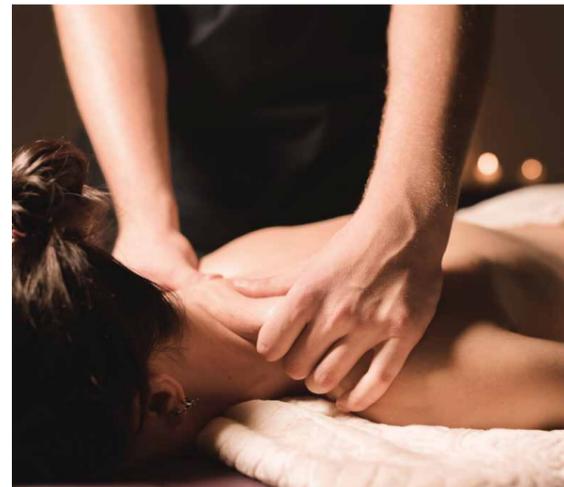
Stichwort: Veränderung. Viele Gäste kommen zu dir, um sich zum Thema Ernährung beraten zu lassen. Welche Rolle spielt die Ernährung für unser ganzheitliches Wohlbefinden?

»FRISCHE LUFT, VIEL BEWEGUNG, KRÄFTIGENDE LEBENSMITTEL UND LIEBE MENSCHEN. EINFACH DIE FREUDE AM LEBEN WIEDER SPÜREN.«

SABINE: Der Mensch besteht aus **Körper, Geist und Seele**. Wenn diese drei Elemente eine Einheit bilden, kann die **Lebensenergie** frei fließen und der Mensch ist gesund. Jeder hat aber unterschiedliche Bedürfnisse und braucht deshalb auch eine **individuelle Ernährung**.

Was können wir uns darunter vorstellen?

SABINE: Jeder Mensch ist **einzigartig** und deshalb ist auch die Ernährung ganz individuell. Es geht darum, die eigenen **Sinne so zu schulen**, dass wir selbst am besten wissen, was uns zu welcher Zeit schmeckt und guttut. Wichtig ist, dass wir darauf achten, was, wann und wie viel wir essen. Generell ist nichts verboten, sondern die Grundbasis für **das eigene Wohlbefinden** ist eine ganzheitliche Betrachtung unserer Lebensweise. **Frische Luft, viel Bewegung, kräftigende Lebensmittel** und mit **lieben Menschen** zusammen sein. Einfach die **Freude am Leben** wieder zu spüren.



»FRISCHE & GESUNDE LEBENSMITTEL SIND NATÜRLICHE ENERGIEBOOSTER.«



»NICHT NUR WEGLASSEN,
SONDERN MIT FREUDE
GENIEßEN — GESUNDER
GENUSS OHNE VERZICHT.«

Ist es das, was das Bergkristall beim Thema Ernährung vermitteln will?

SABINE: Ja, Essen bedeutet im Bergkristall einfach **mehr Lebensqualität**. Wir vermitteln **Lust und Lebensfreude**, das hat mit **allen Aspekten des Genießens** zu tun. Mit allen Sinnen dabei zu sein. Dazu gehört es, sich mit den Lebensmitteln auseinanderzusetzen, die den Körper schwächen und ihm die Lebensenergie entziehen, wie zum Beispiel **Zucker** oder **Weißmehl**. Zum Glück gibt es schmackhafte Alternativen, sodass der **gesunde Genuss** nicht zu kurz kommt. Im ganzheitlichen Sinne bedeutet das für mich, dass der Mensch sowohl **das Essen** als auch **seine Umgebung, die Natur und die Menschen genießen** kann. Bei uns haben die Gäste diese gigantische Weite, die frische Luft, den Wellnessbereich, der seinesgleichen sucht. Wer hier bewusst mit der Ernährung einsteigt und dazu noch eine Körperbehandlung bucht, hat die Möglichkeit ganz schnell zu entspannen und **bei sich selbst anzukommen**.

Was haben unsere Sinne mit der richtigen Ernährung zu tun?

SABINE: In einem persönlichen Beratungsgespräch finden wir heraus, welche Lebensmittel **Genuss und Freude** bringen und erstellen daraus gemeinsam eine **individuelle Ernährungsbasis**. Dazu braucht es alle Sinne und auch etwas Übung. Wenn wir lernen unsere **Sinne zu schärfen**, können wir diese Erkenntnisse in unsere Ernährung umleiten. Wenn das geübt ist, fällt es leicht, die **richtige Ernährung im Alltag** umzusetzen. Denn wer will schon auf Freude und Genuss verzichten?

Die Ernährungsform, die du den Menschen mitgeben möchtest, ist also, bewusst auf seinen eigenen Körper zu hören?

SABINE: Ja, wir können selbst **spüren, was uns Kraft gibt**. Ich trinke zum Beispiel kaum Alkohol, aber wenn mich Hans-Jörg und Sabine auf ein Feierabend-Gläschen einladen und sich das im Moment richtig anfühlt, dann kann auch das meine **Kraftnahrung** sein. Das, was wir **im Moment gerade brauchen**, sollten wir auch genießen können. Wir geben im Bergkristall ein Konzept mit Richtlinien mit, aber man muss von Mensch zu Mensch schauen, was er verträgt und was nicht. Wichtig ist es, immer Alternativen zu bieten. Nicht nur weglassen, sondern mit Freude genießen – eben **gesunder Genuss ohne Verzicht**.

Welche Lebensmittel geben dir in den jeweiligen Jahreszeiten besonders viel Kraft?

SABINE: Es ist sinnvoll, die **Sprache des eigenen Körpers** zu kennen. Damit er uns sagen kann, was zu welcher Jahreszeit **am besten zu uns passt**. Deshalb ist auch das ganz individuell. Bei mir sind das in den wärmeren Monaten leicht kühlende Gerichte wie Salate, gegrilltes Gemüse und Getränke wie Limettenwasser mit Minze. In den kälteren Monaten mag ich wärmende Lebensmittel – Eintöpfe, Suppen oder warme Gemüsegerichte. In der heutigen Zeit ist so vieles möglich und kann auch mit Nahrungsergänzungsmitteln verbessert werden. Ich persönlich ernähre mich zumeist nach dem **Intervall-Prinzip**, mit allem was meinem Körper Freude bereitet.

Wie sieht das Intervall-Fasten bei dir aus?

SABINE: Ich sehe es weniger als Fasten, sondern als eine **natürliche Ernährungsform**, mit der ich weder hungern noch auf etwas verzichten muss und der Körper kann sich so ganz nebenbei **ganzheitlich ausgleichen** und **Kraft tanken**. Ich ernähre mich nach dem Prinzip von Dr. Petra Bracht: 16 Stunden nichts essen, 8 Stunden essen. Zwei Mahlzeiten am Tag und **nur die Lebensmittel** zu mir nehmen, **die mich kräftigen**. Dazu nehme ich Vitamin C, Zink, Magnesium, Vitamin D3 und K2. Diese Mittel sind mittlerweile Standard und liefern Nährstoffe, die wir leicht verlieren. Man muss das auch nicht immer durchziehen, sondern kann an gewissen Tagen, wie am Wochenende, eine Pause einlegen. So wie es einem gerade passt.

Klingt nach einer Ernährung, die wir alle mal ausprobieren sollten.

SABINE: Allerdings! Einfach offen für Neues sein und täglich seinen Körper befragen, was er denn heute gerne hätte. Mein Expertentipp ist, sich **in Ruhe Zeit zum Essen** zu nehmen und **genau hinzuhören**. Wenn das funktioniert, dann mit Freude genießen. Und wenn die Kommunikation mal nicht ganz so gut klappt, einfach wieder von vorne beginnen und auch mal **über sich selbst schmunzeln**.

Vielen Dank für das Gespräch!



Mehr Infos zum gesunden Genuss im Bergkristall unter bergkristall.de



**SABINES
LIEBLINGSGERICHTE**

Es müssen nicht immer Allgäuer Kässpätzle oder ein deftiger Schweinebraten sein. Die **gesunde Genussküche** schmeckt zu jeder Jahreszeit besonders gut. Meine zwei Lieblingsgerichte die viel **Lebensfreude und Kraft** in Ihren Alltag bringen:

SOMMER

Lauwarmes gegrilltes Sommergemüse an verschiedenen Blattsalaten mit Himbeerdressing und Fetakäse



WINTER

Kürbis-Süßkartoffelsuppe mit gerösteten Kürbiskernen



SABINE STOLZ

- Ganzheitliche Gesundheitsberatung „Lebenskraft“
- Transformationsmassage@Praktikerin
- Entspannungspädagogin & Ernährungsberaterin



HOTEL

FAMILIE LINGGS LIEBLINGSPLÄTZE

Ein Lieblingsplatz ist ein Ort, an dem wir uns besonders gerne aufhalten.
Ein Kraftspender und Ruhepol zugleich, wo wir uns rundum wohlfühlen.
Wo wir entspannen und genießen können. Wo wir ganz wir selbst sind.
Ein Platz, den wir gerne auch mit lieben Menschen teilen. Auch Familie Lingg hat
solche Lieblingsplätze im und ums Bergkristall sowie ein paar Geheimtipps für
Aktivitäten abseits der bekannten Touristenpfade.



SABINE

„Für mich sind das zwei Orte. Wenn ich geschützt auf **einem der Sofas im Atrium** entspanne, das Treiben um mich herum beobachte und meinen Gedanken nachhänge. Aber auch bei einer **Vegetodynamik Behandlung** in unserem **Kristall SPA**. Die Therapeuten erspüren, wo in deinem Körper Energieblockaden sind, und massieren genau die Bereiche, die den Körper wieder in Energiefluss bringen. Nichts lässt mich besser zu mir selbst finden.“



HANS-JÖRG

„Für mich gibt es nur einen Kraftplatz und das ist **das ganze Bergkristall**. Mit dem Kapf, unserem Schutzberg, im Rücken und dem Weißachtal im Süden. Mit Weitblick vom Hochgrat bis zum Säntis in die Schweiz. Aus diesem Tal strömt verdammt viel Kraft hoch, die bei uns aufgefangen wird. Deshalb auch der Name Bergkristall – ein **Power-Stein**, der das Licht in unsere Seele lässt. Das ganze Hotel ist deshalb mein Lieblingsplatz, wo ich durchatmen kann.“



SEBASTIAN

„Am liebsten sitze ich im Atrium vorne am Fenster. Weil wir dort eine Stunde lang mittags als **Familie** beieinandersitzen. Hier kann ich Kraft tanken und die wunderschöne **Aussicht** genießen. Im Alltag sehe ich das manchmal gar nicht mehr. Aber wenn ich in der Früh von Oberstaufen herfahre, dann sehe ich bewusst das ganze Tal von oben bis in die Schweiz, das macht mich glücklich.“



JOHANNES

„Mein Lieblingsplatz ist nicht nur hinter der Bar, sondern auch gerne mal bei einem leckeren Cocktail davor. Die **HansiBar** im Atrium ist mein Baby und von hier aus habe ich eine traumhafte Sicht auf die Berge und komme oft mit Gästen ins Gespräch. Das zu tun, was mir **Spaß** macht, gibt mir Kraft und bedeutet für mich, im Moment zu leben.“



JANINA

„Für mich ist mein Lieblingsplatz die **Heimatgut Boutique**, wo du einem lieben Menschen oder dir selbst mit von uns ausgewählten, einzigartigen Bergkristall-Produkten Freude schenken kannst. Aber auch das Atrium liebe ich, weil von hier aus die schönsten **Sonnenuntergänge** zu sehen sind. Eine Farbenpracht, die ich immer wieder bewundere.“



»Online-Shoppen unter shop.bergkristall.de«

DER MITTAGSTISCH ALS GEMEINSAMER KRAFTPLATZ



Hans-Jörg: „Mittags um halb eins sitzt Opa Hans schon da. Wir essen zwar erst um eins, aber er ist trotzdem schon eine halbe Stunde vorher dort und wartet. Für uns ist das ein **positiver Pflichttermin** in unserem mitunter geschäftigen Hotelalltag. Eine **bewusste und wertvolle Zeit**, in der wir einmal am Tag mit der **ganzen Familie** zusammenkommen. Früher war das die Normalität, heute nennen wir es Work-Life-Balance. Aber auch die Jungen schätzen das sehr und wundern sich, wenn jemand mal nicht zeitig da ist. Auch die Gäste gehen vorbei und wünschen einen **guten Appetit**, außer der Opa ruft sie her zum Schwätzen. Das macht er bis heute noch gern.“

NATURKINO, SOWEIT DAS AUGE REICHT

Sabine: „Wenn ich draußen in einem der **Alpenkörbe** sitze und das Naturkino betrachte, kann ich den Moment genießen und zur Ruhe kommen. Aber auch auf dem **Gipfel des Hochgrats** fühle ich mich besonders wohl. Bei diesem einzigartigen **Rundumblick** geht mir das Herz auf und ich vergesse alles, was um mich herum in der Welt passiert. Ich liebe die Berge, aber auch den schönen **Ortskern von Oberstaufen**, um durch die vielen kleinen Läden zu bummeln.“



EINE HEIMAT, DIE BEGEISTERT

Sebastian & Johannes: „Draußen in der **Natur** zu sein und spazieren gehen, das gibt uns Energie. Wir gehen am liebsten auf den **Hausberg** der Oberstaufener, den **Staufen**. Da ist meistens niemand außer vielleicht ein paar Einheimische. Oben gibt es ein nettes Bänkchen, wo wir gerne auch mal frühstücken und einfach die **Aussicht genießen**.“



GEHEIMTIPPS UM LIEBLINGS- PLÄTZE ZU ENTDECKEN

Das Beste im Allgäu ist nur einen Steinwurf vom Bergkristall entfernt. Familie Lingg verrät drei Lieblingswandertouren abseits des Trubels. Saftig grüne Alpwiesen, feine Bergkräuter und Panoramablicke garantiert.

3
Tipps

FÜR AKTIVE

DER BERGKRISTALL RUNDWEG

Frühmorgens aus dem Haus gehen und **zum Sonnenaufgang** einen Spaziergang auf dem Bergkristall Rundweg machen. An der **Waldhütte** sitzen, einen Tee trinken und die aufgehende Sonne beobachten. Der Morgen hat im Allgäu eine **besondere Kraft**. Einfach herrlich!

DIE HAUSBERG ROUTE

Hinter dem Hotel geht ein Wanderweg den Hang hoch in **Richtung Kapf** (998 m) und **Staufen** (1.050 m). Rund um die kleinen Berge gibt es viele schöne Touren, durch den Wald oder hoch auf die Gipfel. Das Auto stehen lassen, **direkt vom Hotel aus** in die Natur loslaufen und unter sich sein. Denn hier sind kaum Touristen unterwegs. Perfekt zum Abschalten und **in Balance kommen!**

DIE SALMASER HÖHE

Auf dieser Wanderroute in den **Allgäuer Alpen** geht es über Kuhweiden, durch den Wald und hoch **zum Gipfelkreuz** auf 1.254 Meter. Meist sind hier nur wenig Menschen zu finden. Außer ein paar Gleitschirmflieger, die vom Gipfel aus starten. Am besten eine Sonnenaufgangswanderung machen und die **Panoramasicht** in alle Richtungen genießen!

Mehr Tipps und spannende Aktivitäten finden Sie bei Oberstaufen Tourismus, [online unter bergkristall.de](https://www.bergkristall.de) oder bei Ihrem Aufenthalt vor Ort. Unser Rezeptionsteam und wir als Gastgeberfamilie sind bei Fragen zu Ausflügen gerne für Sie da.



HOTEL

SUITEN WIE SIE — INDIVIDUELL UND EINZIGARTIG

Schon mal an einem Kraftplatz übernachtet?
Das sind Orte, die der Seele guttun, die neue Energie geben, wo wir zur Ruhe kommen.
Orte, an denen wir einen besonderen Zauber spüren. Das sind unsere persönlichen Kraftplätze.
Individuell und einzigartig, so wie Sie. So wie unsere acht neuen Natursuiten.

WIR PRÄSENTIEREN STOLZ

ACHT NEUE NATURSUITEN

LUXURIÖS, ABER NICHT ÜBERSCHWÄNGLICH.
HERRLICH GEMÜTLICH UND AUSSERORDENTLICH GROSS.
UMGEBEN VON DEN FARBEN UND STOFFEN DER NATUR.

Mit Kuschnischen direkt am Fenster. Nur noch die Berge im Blick. Die warme Morgensonne im Gesicht. Das gibt Kraft für den neuen Tag. Ein Gefühl von Leichtigkeit stellt sich ein. Die **Kraft der Natur**, die Macht der Ruhe und das Glück tiefen Schlafs – so magisch werden die neuen Lieblingsplätze im Bergkristall sein.



„Wenn es um das **Innendesign** geht, dann stelle ich mir gedanklich immer vor, wie ich die Tür aufmache und eintrete. Dann überlege ich, an welchen Stellen ich mich gerne hinsetzen möchte und wo ich **am besten Kraft tanken** kann“, erzählt Gastgeberin Sabine Lingg.



Diese acht Suiten sind das neue Premiumsegment im Haus. Die allerbeste Kategorie, die bis ins Detail durchdacht ist. „Wenn es ums Innendesign geht, dann stelle ich mir gedanklich immer vor, wie ich die Tür aufmache und eintrete. Dann überlege ich, an welchen Stellen ich mich gerne hinsetzen möchte und wo ich am besten Kraft tanken kann“, erzählt Gastgeberin Sabine Lingg. In den Suiten sind das vor allem die Plätze ganz vorne an der Fensterfront. In den Kuschelnischen direkt am Fenster, in den Daybeds und Kokons, lässt es sich leicht den Moment genießen.

In allen Suiten sind die Wohn-, Schlaf- und Erlebnisräume getrennt. In den größten Suiten gibt es sogar zwei Schlafzimmer, so dass jeder genug Platz zum Zurückziehen findet. Immer mit großem Süd- oder Südostbalkon mit unschlagbarem Weitblick in die Berge. „In unseren Ecksuiten strahlt dir die Sonne beim Aufwachen ins Zimmer herein und du erlebst dieses einzigartige Morgengefühl. Denn die Frühzeit in den Bergen gibt dir Kraft für den ganzen Tag“, meint Sabine.

INDIVIDUELL AKTIV SEIN

In einer der größten Suiten dreht sich alles um das Thema **Fitness**. Hier gibt es einen eigenen Bereich mit Fahrrad, Fitnesswand, Gymgeräten sowie finnische Sauna und direktem Anschluss ans Badezimmer, Dampfdusche und Whirlwanne. Ein Fitnessspiegel ist außerdem in weiteren Suiten zu finden. „Damit können Gäste individuelle Fitness-Sessions mit Ganzkörpertraining zum Auspowern, Pilates, Yoga, Meditation, Muskelaufbau oder Stretching machen“, erklärt die Gastgeberin.

ANKOMMEN UND DEN MOMENT GENIESSEN

Zusammen mit einem guten Tropfen aus der hauseigenen Vinothek, kommen fast schon ein wenig **Heimatgefühle** auf. Diese spüren Gäste vor allem dann, wenn sie aus der eigenen Garage **mit dem Lift direkt in die Suite** hochfahren und den unsagbar schönen **Weitblick** entdecken. Den kann man in den vielen Wohlfühlcken besonders gut auf sich wirken lassen.

„Ankommen und den Moment genießen – das zeichnet unsere neuen Natursuiten aus“, so die Gastgeberin.

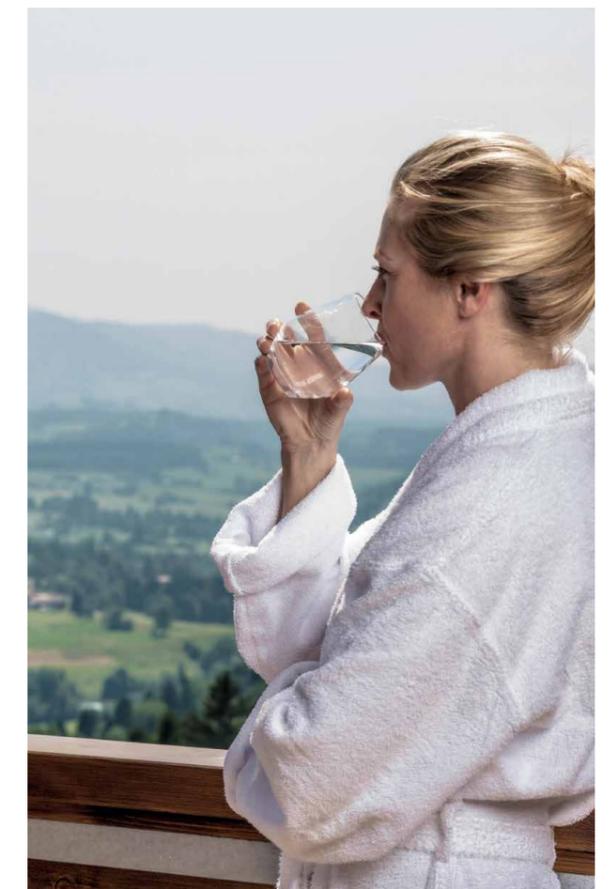
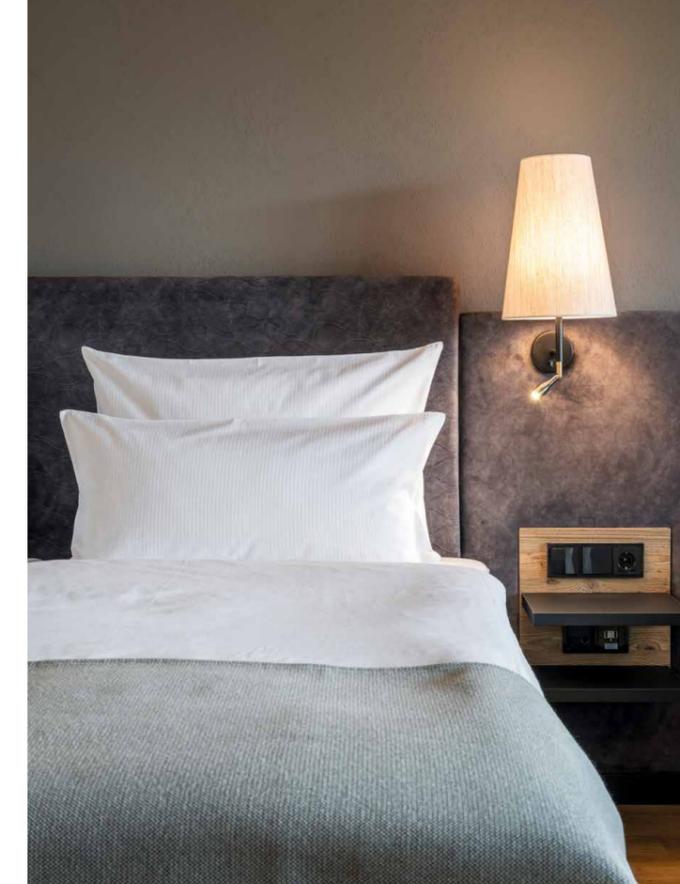
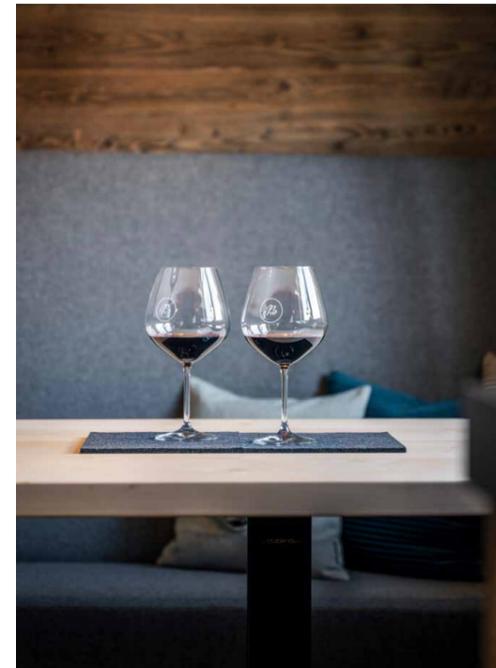
Was alle Suiten zudem gemeinsam haben, ist ein **POET Sound System** mit dem Musik vom Smartphone per Bluetooth mit purer High End Soundqualität abgespielt werden kann. „Wenn du zum Beispiel ein Klavierstück anhörst, dann hast du das Gefühl, dass die Person direkt in deinem Zimmer am Piano sitzt und live für dich spielt. Dieses Niveau hat uns überzeugt“, so Sabine, die viel Wert auf hochwertige Ausstattung und Materialien legt.

DER NATUR GANZ NAHE

So findet sich in den neuen Suiten **noch mehr Natur** als bisher. „Wir versuchen noch mehr auf Produkte zu verzichten, die nicht aus Naturmaterialien gefertigt sind. Deshalb verwenden wir Fichtenholz aus dem Alpenraum, Naturteppiche, Leinenvorhänge, leichte Filzmaterialien oder Wolle in der Bepolsterung“, teilt die Hotelchefin mit. Auch die Farben der Natur spiegeln sich überall wider. „Ein bisschen Rostbraun, **was Grünes**, moosiges aber vor allem **wollweiß**. Das sowohl im Winter als auch im Sommer ein Gefühl von **Leichtigkeit** vermittelt“, erklärt die Innendesignexpertin.

ATMOSPHERE WIE ZUHAUSE

Wer **individuell** und **unter sich** sein möchte, ist in den neuen Suiten gut aufgehoben. **Rundum-Service** inklusive. „Unsere Genuss-Menüs gibt es weiterhin in unserem Restaurant. Wer allerdings länger bei uns verweilt, möchte vielleicht auch mal mit Partner/in oder Freunden in seiner **Wohlfühlsuite speisen**. Dann decken wir einfach den Tisch ein und servieren auch mal z.B. eine leckere Brotzeit mit Landjäger, Pfefferbeißer und Käse“, erläutert Sabine.





Acht neue Natursuiten
ab Juli
22
so individuell wie Sie

DAS NÄCHSTE BERGKRISTALL MOMENTUM

ERSCHEINT IM
HERBST
2022

In der nächsten Ausgabe des Bergkristall Magazins
dreht sich alles um das Thema

GENUSS.

Genauer gesagt: **Gesunde Genusskulinarik.**
Im Bergkristall genießen wir mit allen Sinnen.
Was bedeutet das? Wie genießt man richtig?
Und warum bedeutet gesund nicht zwangsläufig Verzicht?
Diese Fragen beantworten wir in der vierten Ausgabe
des MOMENTUMs. **Seien Sie gespannt!**



SOWIE AUF FACEBOOK & INSTAGRAM

 **BERGKRISTALL.OBERSTAUFEN**  **RESORTBERGKRISTALL**

IMPRESSUM

Herausgegeben von **BERGKRISTALL - MEIN RESORT IM ALLGÄU**

Inhaltliches Konzept: WINDER HOTELMARKETING

Art Direction und Gestaltung: WINDER HOTELMARKETING | Eva Köberle Grafikdesign

Texte: WINDER HOTELMARKETING | Christina Mathis Text und Journalismus

Fotos: Bildarchiv Resort Bergkristall | Oberstaufen Tourismus | Adobe Stock

Fotografen: Michael Huber, Günter Standl, Mathis Leicht, Winnie Krieger

Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand März 2022.

#BERGKRISTALLISTEINGEFÜHL

»IN DEN BERGEN SPÜREN WIR DIE JAHRESZEITEN
DEUTLICH UND DAS MACHT DAS LEBEN IN DER
NATUR ZU ETWAS BESONDEREM.«

HANS-JÖRG LINGG



Bergkristall
MEIN RESORT IM ALLGÄU

WILLIS 8 · D-87534 OBERSTAUFEN
TELEFON +49 8386 911-0 · FAX +49 8386 911-150

WELLNESS@BERGKRISTALL.DE
WWW.BERGKRISTALL.DE