



## Wenn Winteryoga auf Eisbaden trifft

Sanft erwachen, kraftvoll durchstarten – Aktiv durch den Winter im Natur- und Wellnesshotel Höflehner

**Longevity ist im Natur- und Wellnesshotel Höflehner kein saisonaler Trend, sondern ein ganzjähriges Versprechen – im Winter entfaltet es jedoch eine ganz besondere Kraft. Mit gezielten Bewegungs-, Regenerations- und Gesundheitsangeboten begleitet das mehrfach ausgezeichnete Haus seine Gäste bewusst durch die kalte Jahreszeit und schafft ideale Bedingungen für einen sanften, nachhaltigen Neustart. Dass das Natur- und Wellnesshotel Höflehner dafür von Gault&Millau mit dem Titel „Longevity- und Wellnesshotel des Jahres 2026“ ausgezeichnet wurde, ist Ausdruck eines konsequent gelebten Konzepts, das Bewegung, Achtsamkeit, moderne Gesundheitswissenschaft und alpine Natur auf einzigartige Weise verbindet.**

### Winteryoga im Yogahaus – Achtsamkeit, die tief wirkt

Ein zentrales Winter-Highlight ist das Winteryoga im neuen Yogahaus. Hoch über dem Hotel gelegen, mit freiem Blick auf Dachstein und Grimming, bietet es einen außergewöhnlichen Raum für bewusste Bewegung, innere Ruhe und mentale Klarheit.

Winteryoga im Natur- und Wellnesshotel Höflehner geht bewusst über klassische Asanas hinaus: Achtsame Winterspaziergänge mit integrierten Yoga- und Atemübungen, sanfte Mobilisation an der klaren Bergluft, meditative Einheiten bei Kerzenschein sowie regenerierende Yin- und Detox-Yoga-Sessions unterstützen den Körper dabei, Spannungen loszulassen und neue Energie aufzubauen. Das nachhaltig aus Zirbenholz errichtete, lichtdurchflutete 300 m<sup>2</sup> große Yogahaus schafft dafür eine Atmosphäre, die gleichermaßen erdet, stärkt und inspiriert.

### Eisbaden – Kälte als Kraftquelle

Ein bewusstes Gegengewicht zur sanften Bewegung bildet das Eisbaden im Kaltwasserbecken in der Saunalandschaft auf 1.117 Metern Seehöhe. Der Sprung ins kalte Wasser ist ein intensives Erlebnis – körperlich wie mental.

Eisbaden aktiviert die braunen Fettzellen, kurbelt den Stoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und fördert die Durchblutung. Gleichzeitig sorgt die Kälte für einen starken Neurotransmitter-Impuls – Glückshormone inklusive. Wer sich traut, wird belohnt: mit Klarheit, Energie und einem tiefen Gefühl von Stärke. Ein Ritual, das perfekt in das Longevity- und Biohacking-Konzept des Hauses eingebettet ist und nachhaltige Wirkung entfaltet.

### Ganzjährige Aktiv- & Longevity-Angebote

Ergänzt werden die winterlichen Schwerpunkte durch ein vielseitiges, ganzjähriges Aktivprogramm. Täglich wechselnde Einheiten aus Yoga, Fitness, geführten Wanderungen, Meditation und Longevity-orientierten Bewegungsformaten machen Bewegung und Gesundheitsimpulse zu einem fixen Bestandteil des Aufenthalts. Bis zu zwölf Einheiten pro Tag sind im Nächtigungspreis inkludiert und ermöglichen es den Gästen, ihr persönliches Energilevel flexibel und individuell zu gestalten – für mehr Stabilität, Vitalität und Lebensqualität.

Als zusätzliche Innovation im Bereich Regeneration und Zellgesundheit ergänzt die Rotlichttherapie das Angebot. Die gezielte Anwendung von therapeutischem Rotlicht kann die Zellaktivität unterstützen, die Durchblutung fördern und zur Muskelentspannung sowie schnelleren Regeneration beitragen – ein weiterer Baustein im ganzheitlichen Longevity-Konzept des Hauses.

### **Retreats mit Tiefgang – Wissen, Wirkung & nachhaltige Veränderung**

Gezielte Health-Care-Retreats vertiefen das Longevity-Angebot des Hauses und verbinden fundiertes Expertenwissen mit praktischer Umsetzung und alpiner Regeneration.

#### ***Protein Powertage – Kraftvoll altern, bewusst stärken, 22.03.–26.03.2026***

Die Protein Powertage widmen sich einem zentralen Baustein gesunder Langlebigkeit: der optimalen Proteinversorgung. Unter der Leitung der Ernährungswissenschaftlerin Mag. Julia Tulipan und der Diätologin Daniela Pfeifer erhalten Gäste fundiertes Wissen und praxisnahe Tools für Muskelaufbau, Gewichtsregulation und gesundes Altern.

Neben tiefgehenden Seminaren stehen praktische Einheiten im Fokus – von der Berechnung des individuellen Proteinbedarfs über Faszien- und Muskeltraining bis hin zur Zubereitung proteinreicher Gerichte aus der Naturküche. Abgerundet wird das Retreat durch die umfassenden Höflehner Inklusivleistungen und regenerierende Spa-Momente.

<https://www.hoeflehner.com/Angebote/Pauschalueberblick/healthcare-proteinpowertage>

#### ***Balance & Energie – Longevity Retreat mit DDr. Dietmar Rösler, 27.03.–29.03.2026***

Das exklusive Balance & Energie Retreat verbindet modernste Erkenntnisse aus Stress-, Stoffwechsel- und Lebensstilmedizin mit alltagstauglichen Routinen. Der renommierte Ernährungs- und Sportmediziner DDr. Dietmar Rösler vermittelt in Vorträgen, Workshops und Praxis-Einheiten die „10 Gebote der Langlebigkeit“ – klar, wissenschaftlich fundiert und sofort umsetzbar.

Atemtechniken, Stressregulation, hormonelle Balance, Eisbäden, bewusste Naturerlebnisse und regenerierende Pausen machen dieses Retreat zu einer intensiven, aber nachhaltigen Auszeit.

Begleitet wird das Wochenende von Carola Phillips, die als Moderatorin und strukturierende Kraft den Transfer in den Alltag unterstützt.

<https://www.hoeflehner.com/Angebote/Pauschalueberblick/longevity-retreat-steiermark-regeneration>

### **Premium Alpin SPA – Regeneration auf höchstem Niveau**

Das 5.000 m<sup>2</sup> große Premium Alpin SPA bietet ideale Voraussetzungen für nachhaltige Regeneration: Luxury Infinity Pool, Rooftop-Whirlpool, 25-Meter-Sportbecken, zwölf Saunen, großzügige Ruhezonen und rund 80 exklusive Naturelle Spa-Behandlungen machen Erholung ganzheitlich spürbar.

### **Höflehner Health Care – Reset. Refresh. Restart.**

Gesundheit ist im Natur- und Wellnesshotel Höflehner Teil der DNA. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, stetiger Weiterentwicklung und einem klaren Fokus auf Longevity positioniert sich das Haus als Vorreiter für aktiven, gesundheitsorientierten Urlaub – zu jeder Jahreszeit.

**Der Winter wird hier zum kraftvollen Neubeginn – für Körper, Geist und ein langes, gesundes Leben.**

### **Das Natur- und Wellnesshotel Höflehner auf einen Blick.**

- Kategorie: Vier-Sterne-Superior
- auf 1.117 Meter Seehöhe inmitten der Natur und mit Blick über das Ennstal
- Kapazität: 82 Zimmer, 18 Suiten, 4 Sky Chalets
- Individuell Urlauben in der Premium Eco Lodge & Premium Gumpenlodge Höflehner
- 5.000 m<sup>2</sup> Premium Alpin SPA, Almsauneldorf mit 12 Saunen, 300 m<sup>2</sup> Yogahaus uvm.
- Gastronomie am Berg: Knapplhütte, GumpenBAR, Bergschlössl mit einer Gesamtkapazität von 1.000 Sitzplätzen
- Geschäftsführer: Mag. (FH) Gerhard Höflehner

### **Weitere Informationen**

zum Natur- und Wellnesshotel Höflehner\*\*\*\*Superior finden Sie im Internet unter [www.hoeflehner.com](http://www.hoeflehner.com).

Für Rückfragen steht Ihnen M.A.S. Marketing-Consulting unter der Telefonnummer +43 (0) 3112 38585 oder per E-Mail an [marketing@andreasajben.com](mailto:marketing@andreasajben.com) zur Verfügung.

Foto-Link zum Download: <https://we.tl/t-wmjV3Xjfis>

### **Fotos:**



Natur- und Wellnesshotel Höflehner im Winter © CMViusals



Brandneues Yoghause © Höflehner



25m Outdoor Sportbecken © Rene Strasser



Mediation Höflehner © Harald Steiner



Eis Yogahaus © Höflehner



Naturdesign © Harald Steiner



Yoga Helath Care Retreat © Harald Steiner

## Presseinformation im Februar 2026



Yoga Wheel Höflehner © Harald Steiner



Yogaeinheit Höflehner © Harald Steiner



Battle Rope Training © Höflehner



Yogaeinheit Höflehner © Harald Steiner