



## Körperzeit am Bodensee

*Im Hotel Gasthaus Hirschen entspannt in den Herbst*

Den Kopf bewegen, den Körper stärken und die Seele in die Hängematte legen: Dieser Dreiklang ist Basis eines neuen gesundheitsbewussten Urlaubsangebots am Bodensee.

Der Rücken zwickt, die Schultern sind verspannt, die Gedanken drehen sich im Kreis? Höchste Zeit, sich mit seinem Körper auszusöhnen. Wer sich neu aufstellen möchte, ist am westlichen Bodensee bestens aufgehoben. Loslassen fällt auf der Halbinsel Höri leicht. Besonders im Herbst. Dann ruht der Untersee in sich. Wie Watte liegt leichter Morgendunst auf der glatten Seefläche, orange-rote Sprenkel färben das Ufergrün. Gäste des Hotel Gasthaus Hirschen haben auf diese allmorgendliche Aquarellstimmung einen 270-Grad-Panoramablick. Das familiengeführte Haus thront auf der Spitze der Höri. Die Fenster der Zimmer und Suiten des 2012 erbauten "Haus Verena" reichen vom Boden bis zur Decke. Die Natur endet weder am Fensterrahmen noch an der Zimmertüre. Denn die Ausstattung der Räume mit Dielenböden aus geölter Eiche oder Bädern aus sandgestrahlten Natursteinböden ist ganz aus natürlichen Materialien gefertigt. Ein Wohlfühlambiente, das die Physiotherapeutin Kerstin Christen mit ihrem "KörperZeit"-Programm komplettiert. Individuelle Bewegungsanalysen und Fitnessübungen werden den unterschiedlichen Urlaubern gerecht. Und Gesundheitswanderungen durch die Kulturregion am Untersee und Aqua-Fitness im beheizten Außenpool des Hotels kräftigen deren Muskulatur. Energie auf dem Weg zum neuen Körperbewusstsein geben 4-Gänge-Abendmenüs nach Hildegard von Bingen und die unverschnörkelte Feinschmeckerküche des Hirschen. Denn als Gast am Untersee logiert man an der "feinen Ecke des Bodensees".

Informationen: Hotel Gasthaus Hirschen, Kirchgasse 1, D-78343 Gaienhofen-Horn, Tel. +49 7735 93380, info@hotelhirschen-bodensee.de, www.hotelhirschen-bodensee.de

## SERVICE

Im Hirschen in "KörperZeit" gehen

Das Vier-Tages-Arrangement kostet ab Euro 795,- pro Person und beinhaltet

- Übernachtung mit Halbpension im Doppelzimmer
- 4-Gänge Abendmenüs nach Hildegard von Bingen
- Bewegungsanalyse und Körpertraining
- Gesundheits-/Fitnesswanderung
- Informationen und Übungen verschiedener Bewegungstherapien und Trainingsmethoden
- Aquafitness im beheizten Außenpool
- abendliche Erfrischungsdrinks und Reflexionen

Hinweis: Dieses Trainingsprogramm dient der Prävention und ersetzt keine medizinische Behandlung.

Termine: 10. bis 14. November 2013, 6. bis 10. Januar 2014

Der Coach

Die erfahrene Physiotherapeutin Kerstin Christen ist Diplom-Cranio-Sacral-Therapeutin und Expertin für Körpertrainings. Sie betreut das Programm "KörperZeit", das von ihr konzipiert wurde. Eine Nachbetreuung per Telefon oder per E-Mail ist möglich.

Abdruck frei. Beleg erbeten.

## Pressekontakt

PR2 Petra Reinmöller Public Relations

Frau Petra Reinmöller  
Businesspark / Max-Stromeyer-Str. 116  
78467 Konstanz

pr2.de  
redaktion@pr2.de

## Firmenkontakt

PR2 Petra Reinmöller Public Relations

Frau Petra Reinmöller  
Businesspark / Max-Stromeyer-Str. 116  
78467 Konstanz

pr2.de  
redaktion@pr2.de

Medienarbeit mit journalistischem Anspruch. Das setzt PR2 Petra Reinmöller Public Relations als PR-Agentur mit Sitz in Konstanz für Kunden aus Tourismus und Freizeit um. Mit großem Netzwerk und hoher Wirksamkeit sorgen wir für überregionale und internationale Berichterstattung zum Tourismus am Bodensee und zu touristischen Angeboten in der Region St.Gallen, dem Kanton Thurgau und dem westlichen Teil des Bodensees, dem Untersee. Als Pressestelle unterstützen wir kulturtouristische Anbieter wie das Napoleonmuseum Thurgau, die Staatlichen Schlösser und Gärten Baden-Württemberg (Schloss Salem) und das See-Burgtheater Konstanz-Kreuzlingen, Hotels wie das Klosterhotel Haus St.Elisabeth in Hegne, Bäder wie die Meersburg Therme und ÖPNV-Anbieter wie die SBB GmbH in Deutschland und der Schweiz.

Anlage: Bild

