

# Erholung Heute

Zeitschrift für mehr Energie und Lebensqualität

Den Sommer in seiner ganzen Vielfalt genießen:

## Herrlich, unbeschwerte Urlaubszeit!

Hollersbach bietet viele Vorzüge genussvolle Urlaubstage mit der ganzen Familie zu erleben: die Beschaulichkeit eines idyllischen Feriendorfes, die traumhafte Lage am Fuße des Nationalparks Hohe Tauern, die vielseitigen Freizeitmöglichkeiten inmitten einer intakten Naturlandschaft sowie die herzliche Gastfreundschaft, die überall zu spüren ist.

Bei so vielen Vorzügen sind erholsame Urlaubstage abseits vom Alltagsstress schon fast garantiert. Jeder Tag bietet eine Fülle von Möglichkeiten der Urlaubsgestaltung. Auch wenn man bereits zu den Stammgästen der Hollersbach-Urlauber gehört: es gibt immer wieder etwas Neues zu entdecken!

### Kräuter- und Bienenlehrpfad

Eine tolle Bereicherung für Hollersbach sind die neuen Lehrpfade: der Kräutergarten Hollersbach und der Bienenlehrpfad. Der neu angelegte Kräutergarten befindet sich direkt im Zentrum. Dort wachsen auf ca. 1,5 Hektar über 500 verschiedene Kräuter und Heilpflanzen, die in verschie-

nützlichen Honigbiene und ihrer verwandten Arten wecken. Auf einer Wegstrecke von 2,3 Kilometern erfährt man an 19 Stationen Wissenswertes zum Thema. Der Bienenlehrpfad befindet sich zwischen der Tal- und Mittelstation der Panoramabahn. Da der Pfad in beiden Richtungen begangen werden kann, besteht die Möglichkeit, eine Wegstrecke mit der Bahn zurückzulegen.



Nach so einem herrlichen Tag in der Natur freut man sich ganz besonders auf den erholsamen Gastgarten des Hotels Kaltenhauser!

An oberster Stelle in der Beliebtheitsskala stehen hier im Nationalpark Hohe Tauern natürlich Ausflüge in die wunderbare Natur. Das Nationalpark Sommerprogramm bietet wieder viele abwechslungsreiche und interessante Möglichkeiten, das Schutzgebiet auf unterschiedlichste Art kennen zu lernen: seien es von Nationalparkbetreuern geführte Wanderungen und Bergtouren aller Schwierigkeitsstufen und Themenschwerpunkten oder das spannende Kinderprogramm. Da ist bestimmt für jeden etwas dabei.

dene Themenkreise gegliedert sind. Eine Biotopanlage, die Ruhezone «Unterm Hollerbusch» und der Naturspielplatz runden das Angebot ab. Der Kräutergarten ist frei zugänglich (Mai bis Oktober). Für Interessierte bieten sich die Führungen, jeweils Dienstag um 10:00 Uhr und Freitag um 14:30 Uhr, an. Am 15. August 2009 (Kräutertag) wird der Kräutergarten offiziell eröffnet.

Der wanderbare «Bienenlehrpfad» auf der Hollersbacher Sonnseite soll vor allem das Bewusstsein zum Schutz der

Auch hier laden nette Sitzgelegenheiten, Rastplätze und Spielgeräte zum Verweilen ein. Eröffnet wird der Bienenlehrpfad am 13. Juni 2009.

### Freizeitanlage Hollersbach

Die Freizeitanlage Hollersbach mit Naturbadesee, tollem Erlebnis-Spielplatz, Skateboardbahn, Beach-Volleyball und Gastronomiebetrieb machen den Urlaub noch erholsamer. Für alle Gäste des Erholungshotels Kaltenhauser ist der Eintritt in die Freizeitanlage kostenlos! ☆☆☆☆

## Editorial

Der Sommerurlaub im Nationalpark Hohe Tauern verspricht wieder ein sehr abwechslungsreicher und erholsamer zu werden. Die Möglichkeiten der Urlaubsgestaltung sind fast unerschöpflich. Wer die Natur zu schätzen weiß und sich an ihr erfreut, hat hier auf diesem wunderschönen Fleckchen Erde die besten Chancen auf einzigartige Ferien! Und wir, sowie das gesamte Team des Erholungshotels Kaltenhauser

küche erfreuen. Genießen Sie das gemütliche Ambiente und geben Sie sich Ihren Träumen hin.

Vielleicht zählen Sie zu den Stammgästen des Erholungshotels Kaltenhauser und profitieren in diesem Sommer bei unserem «Herzlich willkommen zurück-Bonus» ganz besonders? Treue macht sich bezahlt – mit bis zu 20 % Ermäßigung! Diesen Bonus erhalten Sie in der Woche vom 06.-13. Juni 2009 oder vom 20.-27. Juni 2009, je nachdem, wie oft Sie schon im Erholungshotel Kaltenhauser Urlaub gemacht haben. Fragen Sie einfach nach.



Rudolf und Siegfried Kaltenhauser freuen sich, Sie ein Stück Ihres Weges begleiten zu dürfen.

ser, haben es uns zur Aufgabe gemacht, mit unseren Leistungen und Möglichkeiten für Ihr Wohlbefinden im Hotel Kaltenhauser zu sorgen. Lassen Sie am Abend die vielen Eindrücke noch einmal Revue passieren, während Sie sich an der ausgezeichneten österreichischen Natur-

Im August freuen wir uns wieder ganz besonders auf das Seminar von Prof. Balduz Preiml, den wir, wie schon im letzten Jahr, im Hotel Kaltenhauser begrüßen dürfen. Beim «Aufbautraining für Leib und Seele» lernen Sie den Körper zu trainieren, zur inneren Ruhe zu kommen und ihre «Batterien» wieder aufzuladen. «Ein ganz fantastisches Seminar», wie uns viele begeisterte Seminarteilnehmer bereits bestätigten. Wir sind schon gespannt auf den Sommer, auf die Gäste und auf Sie! Wir freuen uns!

Herzlichst

Rudolf und Siegfried sowie  
Eva-Maria & Thomas mit  
Anna-Elena und Clara



Ihr Erholungshotel  
**Kaltenhauser**  
☆☆☆☆ ...zauberhaft familiär

A-5731 Hollersbach Telefon 0 65 62 / 81 17-0 · Fax 81 17-50  
Homepage: <http://www.kaltenhauser.com> · email: [info@kaltenhauser.com](mailto:info@kaltenhauser.com)

## Gewonnen!

Bei unserem letzten Gewinnspiel (Sommerausgabe 2008) haben wir aus allen richtigen Einsendungen folgenden Gewinner eines Gratis-Wochenendes inklusive Frühstücksbuffet für 2 Personen im Erho-

lungshotel Kaltenhauser gezogen: Herr **Wolfgang Meyer aus Paderborn** in Deutschland!

Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns schon auf Ihr Kommen! ☆☆☆☆

Es gibt viele Gründe nach Hollersbach zu fahren.  
...Damit Sie wissen, wo Sie sich erholen können.

## Veranstaltungskalender 2009:

**20./23.05.09 «Hollersbacher Seefest»**

Parkplatz Panoramabahn, Hollersbach, Beginn 20:00 Uhr

**16.-23.05.09 «Sommer aktiv»**

**13.-20.06.09, 04.-11.07.09**

Den Sommer aktiv erleben – sei es mit dem Fahrrad (diese werden in diesen Wochen kostenlos zur Verfügung gestellt), beim Wandern, Nordic Walking, Schwimmer, etc. Möglichkeiten gibt es genug. Mit der «SalzburgLand Card» stehen Ihnen viele Attraktionen gratis zur Verfügung. Nützen Sie das günstige Angebot der Wochenpauschale zum Preisvorteil «7=6». Mehr dazu lesen Sie nebenan.

**06.-13.06.09 «Herzlich willkommen zurück»**

**20.-27.06.09**

Treue zahlt sich aus! Profitieren auch Sie in diesen Wochen von unserem «Herzlich willkommen zurück-Bonus». Je öfter Sie schon im Erholungshotel Kaltenhauser Ihren Urlaub verbracht haben, desto besser.

**13.06.09 «Eröffnung Bienenlehrpfad»**

**20.-24.07.09 «Silva mind - Ferienseminar»**

Die Silva-Methode ist ein von José Silva auf wissenschaftlicher Basis (Hirnwellenfunktion) entwickeltes Programm zur Bewusstseinsweiterung und Stresskontrolle. Die Lehrmethode besteht aus der Vermittlung von praktischen Techniken, deren Einsatz zur Erreichung persönlicher Ziele führt. Ferienseminar für Erwachsene und Kinder. Programm und Kursbeschreibung erhalten Sie mittels Antwortkarte. **Lerntraining für Kinder 25.-26.07.09:** Anschließend zum Silva mind-Seminar findet ein Workshop für Kinder statt. Hier lernen die Kids u.a. ihre Konzentration und Lernfähigkeit zu steigern.

**02.-08.08.09 «Aufbautraining für Leib und Seele»**

Meditative Berg-Wander-Raderfahrung mit Prof. Baldur Preiml. Erleben Sie eine ganz besondere Urlaubswoche im Nationalpark Hohe Tauern mit viel Bewegung und Naturerfahrung. Ausführliche Informationen dazu erhalten Sie mittels beigelegter Antwortkarte.

**02.-29.08.09 «21. Internationale Malerwochen»**

Detaillierte Programme zu diesem kreativen Anlass werden Ihnen auf Anfrage gerne kostenlos zugesandt.

**08.-09.08.09 «Stadtfest»**

Großes Stadtfest im Zentrum von Mittersill

**15.08.09 «Eröffnung Kräutergarten Hollersbach»**

**30.08.09 «Bergmesse beim Stoamandl»**

**13.-20.09.09 «Goldener Herbst»**

**26.09.-03.10.09, 03.-10.10.09, Kurzaufenthalt: 01.-04.10.09**

Der Herbst bietet alles, was Sie sich für Ferien am Berg so wünschen: wunderbare Fernsicht, stabile Wetterlagen und tagsüber milde Temperaturen – ideal für ausgedehnte Spaziergänge und Wanderungen im Nationalpark Hohe Tauern. Günstige Wochenpauschale bzw. Kurzaufenthalt. Nebenstehend erfahren Sie Näheres dazu.

**03.10.09 «Almspektakel»**

Großes Zeltfest der Trachtenmusikkapelle Hollersbach am Vorabend zum Bauernmarkt. Ein vielfältiges Programm sorgt für jede Menge Spaß und gute Unterhaltung.

**04.10.09 «Hollersbacher Bauernmarkt»**

27. Hollersbacher Bauernmarkt mit Almagtrieb und Pferdezug. Heimische Tradition, ländliche Kultur, regionale Produkte und viel Stimmung erwartet die Gäste beim Hollersbacher Bauernmarkt. Den Höhepunkt dieses spannenden Tages bilden natürlich die festlich geschmückten Pinzgauer Kühe und Ziegen. Begeistert sind die Zuschauer aber auch von den vielen anderen Programmpunkten wie der Schnalzergruppe, den Pferdefuhrwerken oder dem Oldtimer-Traktoren-Umzug. (Änderungen vorbehalten)



Wunderbare Eindrücke erlebten die Teilnehmer bei einer erlebnisreichen Wanderung zum Kratzenbergsee im Hollersbachtal, einem der größten natürlichen Bergseen der Ostalpen. (Rudolfa und Siegfried Kaltenhauser inmitten einiger Seminarteilnehmer, Seminarleiter Prof. Preiml ganz rechts.)

## Sommerfrische tanken!

# Spezielle Ferienangebote



**«Sommer aktiv»**  
**16.-23.05.2009**  
**13.-20.06.2009**  
**04.-11.07.2009**

**7 Nächte bleiben – nur 6 bezahlen!**

7 Übernachtungen mit Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih, freie Benutzung aller Hotleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekammer; **Gratis Leih-Bademantel** für Ihren Aufenthalt, kostenloser Parkplatz (auch überdacht – nach Verfügbarkeit); WLAN im Kaminzimmer, kostenfreie Internetstation im Fernsehraum. Inklusiv «SalzburgerLand Card» mit vielen Attraktionen rund um Hollersbach wie z.B. freie Eintritte in das Nationalparkzentrum, die WasserWunderWelt, die Krimmler Wasserfälle, die Wildkogelbahnen, etc.

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer: **€ 336,-**



**«Goldener Herbst»**  
**13.-20.09.2009**  
**26.09.-03.10.2009**  
**03.-10.10.2009**  
**01.-04.10.2009**

7 bzw. 3 Übernachtungen (Kurzaufenthalt – Verlängerungstage möglich) mit Frühstücksbuffet und Wahlmenü am Abend, Begrüßungsgetränk, kostenloser Radverleih, freie Benutzung aller Hotleinrichtungen wie Sauna, Hallenbad, Sanarium und Infrarot-Wärmekammer; **Gratis Leih-Bademantel** für Ihren Aufenthalt, kostenloser Parkplatz (auch überdacht – nach Verfügbarkeit); WLAN im Kaminzimmer, kostenfreie Internetstation im Fernsehraum. Besuchen Sie am 3.10. das Almspektakel oder am 4.10. den traditionellen Hollersbacher Bauernmarkt!

Wochenpauschale pro Person im Doppelzimmer: **€ 299,-**

Kurzaufenthalt pro Person im Doppelzimmer: **€ 129,-**



**Aktuelle Ferienangebote im Internet**

Je nach Verfügbarkeit können wir Ihnen oft ganz kurzfristig preisgünstige Urlaubspauschalen anbieten. Alle Details dazu finden Sie im Internet unter: **www.kaltenhauser.com**

**Frühbucher-Bonus**

Sichern Sie sich jetzt schon Ihren Winterurlaub! Für alle bis Ende August 2009 getätigten Winter-Buchungen erhalten Sie einen Frühbucher-Bonus von 10 % (Bonus kann jedoch nicht auf bereits preisreduzierte Angebote angerechnet werden.)

**Routenplaner**

Über unsere Homepage, Rubrik «Anreise», können Sie ganz einfach Ihren Reiseweg planen. ☆☆☆☆

## Körper und Geist etwas Gutes tun:

# Beliebte Sommerwoche mit Prof. Baldur Preiml

Nach dem sehr positiven Feedback der Teilnehmer im letzten Jahr sind wir glücklich, Prof. Baldur Preiml auch in diesem Jahr im Erholungshotel Kaltenhauser begrüßen zu dürfen! Vom 02.-08. August 2009 findet wieder das «Aufbautraining für Leib und Seele» unter seiner professionellen Leitung statt.

Prof. Baldur Preiml ist nicht nur ein Pionier für Seminare im Bereich Bewusstseinsentwicklung und Gesundheit. Als ehemaliger Skispringer und Spitzentrainer der Österreichischen Skisprung-Nationalmannschaft, erkannte er schon damals die Bedeutung mentaler Stärke und gesunder Lebensweise. Profitieren auch Sie von seinen wertvollen Erfahrungen bei der «Sommerwoche» im Erholungshotel Kaltenhauser.

Genießen Sie die herrlich frische Luft, das klare Wasser und die wunderbare Natur im Nationalpark Hohe Tauern bei der «Meditativen Berg-Wander-Raderfahrung» mit Prof. Baldur Preiml. Steigen Sie bewusst für ein paar Tage aus dem gestressten Alltagsleben aus, um wieder einen neuen Blickwinkel zu entdecken – neue Lebensqualität zu erschließen. Lernen Sie, auf Ihren Körper zu hören, seine Signale zu deuten und ihm etwas Gutes zu tun. Neben dem aktiven Na-

turerleben erfahren Sie im Seminar auch Interessantes über die Schulung des Körperbewusstseins, über die Säulen der Gesundheit, Wasserfallatmen, Wirbelsäulenpflege, Konzentrations-, Entspannungs- und Meditationsübungen und Vieles mehr. Fangen Sie jetzt an, sich um Ihre Gesundheit zu kümmern. Auch Sie werden von diesem Seminar begeistert sein! Ausführliche Informationen erhalten Sie ganz einfach mittels beigelegter Antwortkarte zugeschickt. ☆☆☆☆