

BOUTIQUE BIOHOTEL GITSCHBERG IN MERANSEN, SÜDTIROL

Ein Ort der besonderen Lebenskraft



Innovation inspiriert durch alpine Verbundenheit im kraftvollen Gleichklang mit und in der Natur. Qualität so unverfälscht wie nachhaltig, mit Herz und Seele am richtigen Fleck. Das Lebensgefühl des Boutique Biohotel Gitschberg im Südtiroler Sonnendorf Meransen ist unverwechselbar. Auf 1.400 Metern über dem Alltag und der Bergwelt ganz nah, vereint das zertifizierte Klimahotel das Ursprüngliche der alpinen Natur und Tradition mit der wertverbundenen Moderne der heutigen Zeit. Harmonisch fügt es sich als Logenplatz in die Wald- und Wiesenlandschaft am Fuße des gleichnamigen Bergs ein und verbindet sich architektonisch nahtlos mit der Landschaft der Almenregion Gitschberg Jochtal. Es ist ein Kleinod fernab von Trubel und Hektik – ein Ort der Stille, Kraft und Lebensenergie. Nur selten findet man einen Ort, der so unaufdringlich guttut und die Seele berührt. Achtsam, ehrlich und voller Lebensfreude.

Mit Bedacht und Leidenschaft führt Familie Peintner das Design-Biohotel mit Boutique Charakter und einzigartiger, naturverbundener Ehrlichkeit. Nahezu alle Zimmer und Suiten, die großzügigen Wohn- und Spa-Bereiche sowie die Panoramaterrasse eröffnen eine grandiose, unverstellte Weitsicht über die Dolomiten des Pustertal und Eisacktal. Vom Kronplatz lenkt der Blick über den Peitlerkofel zur Plose, zu Lang- und Plattkofel und weiter hinunter zum Schlern und Rosengarten-Massiv.

Im Frühjahr 2025 wurden 20 klassische Zimmer im Stammhaus achtsam und gleichzeitig umfassend neugestaltet, bestechen nun durch noch mehr Licht, Panorama-Weitblick und moderne Bergverbundenheit. Für noch mehr Gutes und ein harmonisches Ganzes. Die energieeffiziente Architektur, das Design und Handwerk vom Tischler sowie ausgewählte, natürliche Materialien sorgen für ein gesundes und wohliges Bioklima mit heimischem Lärchen- und Zirbenduft. Energetisch wurde das Boutiquehotel mit seinen insgesamt 40 Zimmern und den dialektalen Bauernhof-Namen nach Feng Shui-Prinzipien optimiert und mit bioenergetischem Schlafsystem ausgestattet. Aufatmen und Loslassen ist im Boutique Biohotel Gitschberg ganz einfach. Es ist klein, familiär und individuell und besticht mit einem sehr persönlichen Boutiquecharakter, der nachhallt. Positive

Energie, natürliche Materialien und ein harmonisches Ganzes treffen im Öko-Wellnesshotel in Meransen aufeinander – baubiologisch und im sanften Einklang mit den Ressourcen in jedem Bereich des Hauses.

NATURNAHE ZIMMER: BIOENERGETISCHES SCHLAFSYSTEM TRIFFT NATÜRLICHES DESIGN
Bergwiesen, Gipfel am Horizont, Vogelgezwitscher und sonst nichts als Ruhe und Entschleunigung: Alle 40 Zimmer und Suiten befinden sich in ruhiger Panoramalage und wurden nach Feng Shui-Prinzipien optimiert. Gesundes Bioklima, ätherischer Holzduft und belebend kühle Bergluft sorgen dafür, dass Ankommen und Loslassen ab dem ersten Atemzug leichtfallen. Die Schlafgesundheit ist Familie Peintner ein elementares Anliegen. Als eindrucksvolle und konsequente Besonderheit gilt das rundum neue und seit Juli 2025 in nahezu allen Zimmern installierte, **hochwertige und orthopädisch-bioenergetische Samina Schlafsystem**, das sich ausschließlich naturreiner Bio-Materialien bedient und in liebevoller Handarbeit gefertigt wird – dazu zählen frei schwingende, entlastende Lamellenroste in unverleimtem Buchenholz, punktelastische Matratzen aus Naturkautschuk, klimaregulierende, allergikerfreundliche Topper aus Schurwolle und Bio-Keramik-Baumwolle sowie ergonomische und allergikerfreundliche Kissen und naturbelassene Schurwolldecken, die im Winter wärmen und im Sommer kühlen. Ein absolutes Highlight: **16 ausgewählte Premium-Zimmer werden als Samina Power Sleeping Rooms** mit zusätzlicher Erdungsauflage für maximale Regenerationskraft ausgestattet. Durch das Grounding wird der Körper, ähnlich wie beim Barfußlaufen, natürlich geerdet und vor elektromagnetischen Strahlungen geschützt. Die positiven Wirkungen auf Schlafqualität und Immunsystem, Stressabbau und Durchblutung helfen, die körperliche und seelische Balance nachhaltig zu verbessern. Und es gibt noch mehr Natur: Ein Großteil der Zimmer ist mit metallfreien Betten und Stromfreischaltern ausgestattet. Wäsche und Frottee im Gitschberg bestehen aus Bio-Naturmaterialien und werden in der eigenen Wäscherei ökologisch gereinigt. Zur Förderung gesunden Schlafs wurde zudem eine W-LAN-freie Nachtruhe zwischen 23 und 7 Uhr eingeführt. Alle 40 Zimmer und Suiten im Boutique Biohotel Gitschberg sind eine Hommage an Südtirol und zelebrieren Langsamkeit und Leichtigkeit in Fülle. Klares, langlebiges und dennoch charaktervolles Design sorgt zusätzlich für innere Ruhe – einfach und gleichzeitig besonders, vom Wesentlichen das Beste.

ZERTIFIZIERTES KLIMAHOTEL®

In enger Verbundenheit mit der Natur wurde das Gitschberg bereits 2011 **als 1. bestehendes Hotel in Südtirol zum KlimaHotel®** umgebaut und 2013 mit dem Gütesiegel ausgezeichnet. Das Qualitätsprädikat der KlimaHaus® Agentur Südtirol stellt in Anlehnung an die drei Nachhaltigkeitssäulen Natur (Ökologie), Leben (soziokulturelle Faktoren) und Transparenz (Ökonomie) die Garantie für einen ganzheitlichen Umwelt- und Klimaschutz dar.

Für die verschiedenen Umbau- und Erweiterungsschritte der vergangenen Jahre wurden bereits während den Projektierungs- und Ausführungsphasen die strengen KlimaHotel®-Kriterien berücksichtigt. Das Haus ist als energiesparendes und zertifiziertes KlimaHaus B geplant, optimiert und umgesetzt. In dieser KlimaHaus Klasse liegt der Heizenergiebedarf nachweislich unter 50 kWh/m²a. Die kompakte Bauweise mit optimierter Wärmedämmung sowie die bestmögliche

Gebäudeausrichtung zur Sonne tragen zu Ressourceneffizienz und gelebtem Umweltschutz bei und sorgen gleichzeitig für ein verbessertes Wohnklima im Einklang mit der Natur. Wärmeschutzfenster bringen das Licht in den Raum, lassen aber kaum Wärme nach außen treten. Wärmebrücken werden wo immer möglich vermieden.

Die Auswahl der Bau- und Ausstattungsmaterialien erfolgte stets sorgfältig und im Einklang mit den Visionen von ressourcenschonendem Bauen und aktivem Klimaschutz. Niedrige CO₂-Emissionen in der Anlieferung sowie der Verzicht auf schadstoffbelastete Stoffe, stattdessen der Einsatz von natürlichen Textilien wie Wolle, rohes bzw. naturbehandeltes Lärchen-, Zirben-, Fichten- und Eichenholz sowie chemiefreie Farben und Dämmmaterialien.

GRÜNE ENERGIE

Die Sonne mit ihrer unerschöpflichen Kraft am Berg wurde ebenso in die ökologische Ausrichtung des Gitschberg einbezogen. Eine leistungsstarke Photovoltaik-Anlage ist seit dem Umbau 2025 das technische Herzstück. 220 zusätzliche Paneele auf dem Dach ergänzen das Gitschberg Energiekonzept und ermöglichen es, insgesamt 120 kWp sauberen Strom zu produzieren.

Ein intelligenter Batteriespeicher wird mit 190 kWh grüner Energie geladen und steht dem Hotel jederzeit zur Verfügung. Ein hauseigenes Blockheizkraftwerk vervollständigt das Inselkonzept mit 20 kW Stromproduktion. In dieser Kombination wird der höchste Grad an Energie-Autarkie erreicht und der jährliche Bedarf von rund 220.000 kWh vollständig abgedeckt.

Neben Strom erzeugt das Biohotel Gitschberg auch Wärme: Bei Energieüberschuss gehen nicht nur 60 kW, sondern auch die Abwärme eines neuen Kühlsystems und rund 40 kW thermische Energie aus dem BHKW zu 100% in die Warmwasser-Aufbereitung und ermöglichen es unter anderem, den Pool durch diese hauseigene Energiekraft wohliger zu beheizen.

Auch die moderne Schwimmbadtechnik und Wasserbehandlung unterstützen zusätzlich den ökologischen Gedanken. Ein intelligent-optimiertes Steuerungssystem für die Haus- und Energietechnik stellt sicher, dass sich der Energieverbrauch auf ein Maximum reduziert. Gezielte Lichtsteuerung und Stromfrei-Schalter im gesamten Haus sichern außerdem einen sparsamen Energieverbrauch und vermindern die allgemeine Lichtverschmutzung. Zwei Sickerschächte sorgen für eine optimale Rückführung des Regenwassers, während ein ausgeklügeltes Wasserspar-System mit eigenen Sickerwasser-Tanks zur Bewässerung der gesamten Grünanlage und Balkonbepflanzung genutzt wird.

VON BIOLAND® EMPFOHLEN

Nach vielen Bestrebungen in Richtung Nachhaltigkeit erfolgte bereits 2022 ein tiefgreifender achtsamer Wandel: **das Gitschberg wurde zum Boutique Biohotel.** Gastronomisch zertifiziert und empfohlen von Bio-Fair-Südtirol by Bioland®. Eine sehr bewusste Entscheidung, die Zukunft gestaltet und den Werten der Gastgeberfamilie Peintner damit Raum gibt. Denn wer Ja zu bio sagt, sagt auch Ja zu den wertvollen Prinzipien der Kreislaufwirtschaft, der natürlichen Bodenfruchtbarkeit,

artgerechter Tierhaltung, gesunder Lebensmittelerzeugung, biologischer Artenvielfalt, fairen Arbeits- und Handelsbedingungen sowie zu den ressourcen- und klimaschonenden Lebensgrundlagen. Wichtig ist Familie Peintner vor allem mehr Transparenz und Lebensqualität für Umwelt, Mensch und Tier zu schaffen, womit auch das einzigartige Gitschberg-Lebensgefühl einhergeht.

GITSCHBERG BIO-NATURKÜCHE: SLOW FOOD FÜR DIE SEELE

Echt, bunt, voller Geschmack und ganz im Zeichen der Jahreszeiten – im Boutique Biohotel Gitschberg findet sich die Natur auf den Tellern. Die Gitschberg Bio-Naturküche ist eine Philosophie vom gesunden, naturnahen Leben. Mit der „**Bioland®-Zertifizierung**“ gelingt es, über 90% des gastronomischen Angebots biologisch auszurichten – vorwiegend mit Bioprodukten aus Südtirol oder dem Alpenraum. Da es aber um weit mehr als lediglich den Einsatz von naturnahen, biologischen Lebensmitteln geht, sind Rezepturen mit bewusstem, zertifiziert biologischem Anspruch, eine gesunde, straffe Menülinie und tagfrische Zubereitung genauso zentrale Werte wie Transparenz, nachprüfbar Kriterien und Lebensqualität für Umwelt, Mensch und Tier zu schaffen. Auch hier gilt die Philosophie „weniger ist mehr“. Vom Bio-Frühstück über die Südtiroler Marende bis zum „Green Dinner Deluxe“ sorgen leicht bekömmliche Gerichte, viel Hausgemachtes und Vegetarisches für ausgewogenen Genuss in Fülle – Frische, Hingabe und Wertschätzung der Bio-Küche treffen auf echte Handwerkskunst.

Das **Panorama-Esszimmer** besticht mit wohliger Natürlichkeit, individuellem Stil und einem grandiosen Weitblick über die Dolomiten. Das Decken-Dekor mit über 12.000 handgebundenen Eichentäfelchen ist ein zusätzlicher Blickfang. Auch in neuem Glanz präsentiert sich die **Stube Fr.ida** mit ihrem heimelig-alpinen Retrostil. Die **Winebar & Grappathek** mit mehr als **150 Etiketten** begeistert mit einer vielfältigen und außergewöhnlichen Selektion an feinen Südtiroler Weinen sowie einzigartigen Obst- und Tresterbränden, Spirituosen, Destillaten, kreativen Spritzgetränken und Signature-Cocktails. Auch in spannender, alkoholfreier Variante. Gastgeber und Sommelier Horst Peintner und Barchef Reini Gostner teilen ihre Begeisterung für handwerklichen Genuss und edle Raritäten. Als Schauplatz für wahre Weinliebhaber lebt das Gitschberg Weinkultur mit besonderer Faszination und schafft nun mit dem neuen **WeinAtelier** einen stilvollen Rahmen für genussvolle Verkostungen. Und weil die Weinliebe und das gute Gespür Chefsache sind, haben neben Südtiroler Klassikern vor allem biologisch-biodynamische Weine, PIWI-Weine und Naturweine ihren festen Platz in der ausgewählten Weinkarte gefunden. Als wahre Meisterleistungen der Natur spiegeln sie den facettenreichen und bewussten Weingenuss wider und zeigen das ungeschönte Potential einer grandiosen Weinregion. Seit 2023 hat das Gitschberg am Zöhlhof hoch über Klausen auch ein eigenes Stückerl Weinberg. 3.000 Quadratmeter in bester Sonnenlage, mit schottrigen Moränenböden und biologisch-nachhaltigem Anbau. Hier kreiert Horst Peintner in Kooperation mit dem Bioweingut Zöhlhof seinen Gitschberg Kerner. Der erste Jahrgang des frisch-saftigen Genuss-Allrounders wurde mit Stolz in 1.026 Flaschen gefüllt.

FENILIA SPA: MENTALE UND KÖRPERLICHE KRAFT TANKEN

Sprudelnde Quellkraft, unendliche Gipfelblicke, die Natur in reinster Form: Einfaches im Zusammenspiel mit der traditionellen, alpinen Naturheilkunde bildet im Fenilia Spa die Basis für Gesundheit, resiliente Balance und tiefes Wohlbefinden.

Fenilia Saunen – Heiß-kalte Vitalität

Ganz im Zeichen von Heu, Wald und Wiesen sorgt die großzügige Fenilia Saunalandschaft für ganzheitliches Wohlbefinden. Eine Infrarotsauna, eine Dampfstube sowie die Bio-Heusauna mit Bergblick ergänzen die Finnische Panorama-Sauna im Gartenbereich des Hotels. Einzigartig ist auch die Heu-Lounge. Mit **über 2.000 kg handgemähem Bergheu** zeigt sie sich nicht nur als herrlich duftendes Schmuckstück, sondern viel mehr noch als besonders kraftvoller Ort der Tiefentspannung.

Fenilia Spa Behandlungen – Den Alltag loslassen

Die individuellen Rituale, Massagen und Schönheitsbehandlungen im Gitschberg schaffen Erlebnisqualitäten, die helfen, sich mit der ureigenen Lebenskraft zu verbinden. Sie rücken die persönlichen Bedürfnisse in den Mittelpunkt, bringen körperliches und seelisches Wohlbefinden in Balance, wirken schlaffördernd und regen die Selbstheilungskräfte auf nachhaltige Weise an. Alle Behandlungen sind ganzheitlich aufgebaut, wurden ganz individuell für das Gitschberg ausgearbeitet und basieren auf den naturreinen Wirkstoffen der Alpen. Heilsame Kräuter, wertvolle Öle, energiespendende Edelsteine und sinnliche Klänge helfen, die ureigene Lebenskraft zu stärken. Auch die verwendeten Pflegeprodukte für Gesicht und Körper sind ganz im Sinne der Natur. Die Kosmetik von Dr. Barbara Boos unterstützt die Haut mit wertvollen Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau und nachhaltiger Wildsammlung.

Panorama-Bergpool und Duftgarten – Eine Quelle der Inspiration

Mit dem Panorama-Bergpool erfüllte sich Familie Peintner 2022 einen lang gehegten Traum. Der durch diese hauseigene Energiekraft wohligh beheizte Pool mit Endlosblick (6 x 13 Meter außen und 5 x 10 Meter innen) ist mit erfrischendem und nach Grandeur vitalisiertem Bergquellwasser gefüllt. Leicht und grenzenlos fühlt es sich an. Fast schon den Horizont berührend, während man den Dolomiten-Berggipfeln entgegenschwimmt.

Auch der dazugehörige Duftgarten kreiert ein Festival für die Sinne. Kein Poolgarten im klassischen Sinn, sondern ein Kraftort in Anlehnung an die traditionellen Bauerngärten. Ein Ort, um in und mit der Natur verbunden zu sein. Zum Osten hin rückt der Garten das Element „Luft“ in den Mittelpunkt: er steht für den Frühling, den Neuanfang, das (Auf)atmen. Vogeltränken, Vogelhäuschen, Insektenhotels und Anleitungen zu einfachen Atemübungen gibt es hier. Zum Süden hin tritt das Element „Feuer“ erlebbar in den Vordergrund. Der Sommer, die Lebenskraft und das Sehen sind hier zuhause. Und zu sehen, gibt es wahrlich genug – alle Bergspitzen der Pustertaler und Eisacktaler Dolomiten zeigen sich beeindruckend schön. Eine besondere Stimmung schafft auch das allabendliche Knistern im Feuerkreis vor dem Poolbereich.

Im gesamten Garten spielen Naturmaterialien eine wesentliche Rolle – alle Liegen und Outdoor-Möbel wurden für das Boutique Biohotel Gitschberg in Lärchenvollholz designt und angefertigt. Alpine Pflanzen und Kräuter, Moos, alte Obstbäume und Sträucher zieren das Bild und laden zum Naschen ein. Einen ganz besonderen Platz finden im Duftgarten die drei thematischen Kräuterkreise. Aufatmen, Loslassen und Kraft holen stehen hier im Vordergrund und jeweils passend dazu hat Gastgeberin und Kräuterpädagogin Barbara Peintner die Kräuterkombination und Barfußlandschaft gewählt. Wilde Kräuter und raffinierte Baumkulinarik beschäftigen Barbara Peintner schon seit ihrer Kindheit – und so ist es ihr eine besondere Freude und ein leidenschaftliches Anliegen rund um das Biohotel Gitschberg wachsende Wildkräuter sowie im Duftgarten wachsende essbare Blüten und Gewürzkräuter auf die Teller zu bringen – duftende Kräutervielfalt, die Sinne und Gaumen erfreut.

WERTEVERSPRECHEN

Das Gitschberg-Lebensgefühl ist unverwechselbar: Ehrlich, herzlich und begleitet von Menschen mit Herz und Seele am richtigen Fleck. Intensive Ruhe und nachhaltiger Genuss stehen genauso im Fokus wie die heimische Natur und ein besonderes Qualitätsversprechen. Der achtsame Umgang mit den heimischen Ressourcen, eine energieeffiziente Architektur und die Auswahl nachhaltiger Materialien sind Ausdruck für die ökologische Wertvorstellung von Gastgeberfamilie Peintner. Aus Überzeugung, dass ohne nachhaltiges Denken kein wirtschaftlicher Erfolg realisierbar ist, schufen sie ein bewusstes und authentisch ressourcenschonendes Angebot – ganz im Sinne der grünen Resilienz. Hier spielt auch die soziale Nachhaltigkeit sowie wertschätzende und respektvolle Begegnung mit allen, die im Gitschberg ein- und ausgehen eine zentrale Rolle. Gastgeberfamilie Peintner legt nicht nur größten Wert darauf, dass sich ihre Gäste geborgen, respektiert, verstanden und sicher fühlen, sondern auch ihre Mitarbeiter, lokalen Partner, Handwerker und kreativen Visionäre.

AKTIVITÄTEN UND UMGEBUNG

Wer sich Südtirols Bischofsstadt Brixen nähert und den Blick nordwärts Richtung Alpenhauptkamm richtet, der sieht schon von weitem die ausgedehnte Hochebene von Meransen. Von Mühlbach aus über die Panoramastraße erreichbar, liegt das Dorf am Scheitelpunkt des Südtiroler Pustertal und Eisacktal. Auf 1.400 Metern zeigt sich die alpine Ländlichkeit mit weit ausgedehnten Wiesen und Wäldern, klarer Bergluft, erfrischenden Bächen und Seen, gemütlichen Almen. Die wertvoll erhaltenen Bauernhöfe umrahmen das stimmige Bild.

Über 280 Sonnentage im Jahr machen Meransen zu einem der sonnigsten Orte Südtirols.

Besonders faszinierend ist der endlose Weitblick über die **mehr als 500 umliegenden Berggipfel**. Von den Öztaler und Zillertaler Alpen zieht sich das Panorama über die Pustertaler Dolomiten, den Kronplatz, den Peitlerkofel, die Plose und Geisler Spitzen bis weit hinunter zu Langkofel und Plattkofel, zum Schlern und Rosengarten Massiv.

Meransen selbst ist ein beschauliches und bäuerlich geprägtes Dorf. Das malerische Altfasstal, der formschöne Hausberg Gitschberg, die barockisierte Kirche. Naturidylle und Brauchtum, aber auch die Herzlichkeit der Menschen machen die Almen- und Skiregion Sommer wie Winter zu einer beliebten Feriendestination. Für weitere Abwechslung sorgen die charmanten Städte Brixen (18 km), Bruneck

(32 km), Sterzing (37 km) oder Bozen (59 km). Und auch Südtirols schönste Ausflugsziele erreicht man von dem zentralen Standort aus bestens.

ALPINES BERG- UND WANDERPARADIES

Der Sommer in Meransen ist vielfältig. Blühende Almwiesen, herausfordernde Gipfel, klare Seen und ein vielfältiges Sportangebot von Mitte Mai bis Anfang November. Der Einstieg zu Wanderungen und Bergtouren unterschiedlichster Länge und Schwierigkeitsgrade beginnt direkt vor dem Boutique Biohotel Gitschberg.

Für E-Biker geht es sportlich-bequem über hügeliges Gelände und entlang der aussichtsreichen Trails. Zusätzlich zum umfangreichen Wander-, Bike- und Freizeitprogramm der Almenregion erleben Gitschberg-Gäste die **geführte Erlebniswanderung mit Wanderführer Konrad** sowie **alpines Waldbaden mit Gastgeberin Barbara Peintner**.

Ein besonderer Vorteil für alle Gäste ist die **kostenlose Gästekarte Almencard** mit einer Vielzahl an inklusiven Leistungen: im Sommer freie Nutzung der Bergbahnen Gitschberg und Jochtal zur Nebensaison, das ganze Jahr hindurch freie Fahrt mit allen öffentlichen Verkehrsmitteln in Südtirol, ein buntes Freizeitprogramm mit Höfewanderung im Pfunderertal, Bergseentouren, Natur- und Kräuterwanderungen, Kneipperlebnis oder Sonnenaufgangswanderung. Aber auch geführte E-Bike Touren, Alpaka-Trekking sowie kulinarische Highlights wie Weinberg- und Biobauernhofbesichtigung am Santerhof oder Käsereibesichtigung sind inkludiert.

WINTERGENUSS PUR

Verschneite Wälder, pulvrige Schneehänge und Sonnenschein: Wer den Winter auf entspannte Weise erleben will, ist in Meransen genau richtig. Das **Skigebiet Gitschberg Jochtal** wartet mit 15 Aufstiegsanlagen und 55 schneesicheren Pistenkilometern auf. Die moderne 8er-Kabinenbahn ins Skigebiet startet nur 300 Meter vom Boutique Biohotel Gitschberg entfernt. Hoch oben auf 2.500 Metern bleiben Hektik und überfülltes Skitreiben an den Liften aus.

Umso bewusster genießt man die freien, sonnenverwöhnten Pisten, die Südtiroler Schmankerln auf den urigen Almhütten und den einmaligen Weitblick über die Dolomiten. Für das bequeme Skivergnügen bietet das Biohotel Gitschberg seinen Gästen ein kostenloses Skidepot an der Talstation.

Es muss nicht unbedingt Skifahren sein: **Schneeschuh- und Winterwandern** durch die unberührten Weiten, **Rodeln**, **Langlaufen** oder **winterliches Alpaka-Trekking** stehen ebenfalls zur Wahl. Auch im Gitschberg wird eine geführte Schneeschuhwanderung pro Woche angeboten.

KULTURELLE VIELFALT

Wer die Almenregion Gitschberg Jochtal nicht nur wegen seiner landschaftlichen Schönheit besucht, der findet vor der grandiosen Kulisse der Dolomiten gelebte und gepflegte Tradition, eingebettet in eine Vielfalt von historischen Kulturstätten und bedeutenden Naturdenkmälern. Die Mühlbacher

Klausen, Schloss Rodenegg und auch Südtirols schönstes Almdorf, die Fane Alm, sind nur einen Steinwurf entfernt. Ebenso empfehlenswert ist der Besuch des Klosters Neustift in Brixen, der Festung Franzensfeste oder der Messner Mountain Museen in Bruneck und Bozen.

ALPINES WALDBADEN – GESUNDHEIT AUS DEM WALD

Bäume strahlen Ruhe aus, sind fest verwurzelt und geben uns ein Gefühl der Beständigkeit. Das Grün wirkt beruhigend auf die Psyche und es duftet überall nach Moos, Erde und Harz. In wohlthuender Stille baden, in die Tiefe des Inneren sinken, Geist und Gefühlen freien Lauf lassen, den Kopf freimachen.

Gerade in Zeiten zunehmender Entfremdung von der Natur, Belastung durch Umwelt und Stress hat der Wald ein enorm heilendes Potential. Er ist unsere uralte Heimat, ein Ort wunderbarer Natur, ein stimulierendes Reich für die Sinne und wie geschaffen für tiefgreifende Entspannung. Schon ein kurzer, achtsamer Spaziergang durch den Wald und ein bewusstes Atmen wirken wohltuend und belebend, sorgen für Stressabbau, gesunden Schlaf und starke Abwehrkräfte. Herzfrequenz und Puls verlangsamen sich, die Lunge wird mit Sauerstoff vollgetankt.

Viele wissenschaftliche Studien belegen das heilende Band zwischen Mensch und Natur und die unsichtbare, aber wirkungsvolle Kommunikation der Pflanzenwelt mit unserem Körper. Dabei sind es vorwiegend ätherische Öle wie Terpene, die für die immunsteigernde Wirkung der Waldluft verantwortlich sind und unsere natürlichen Krebskillerzellen mit einem Langzeiteffekt von mehreren Wochen aktivieren. Barbara Peintner, Gastgeberin und ausgebildete Kräuterpädagogin, Expertin für Alpines Waldbaden sowie Atem- und Entspannungstrainerin, begleitet ihre Gäste auf dieser besonderen und nachhaltigen Entdeckungsreise. Zudem finden im Rahmen des Vital-Relax-Programms weitere meditativ geführte Entspannungsrituale statt.

Weitere Informationen zum Boutique Biohotel Gitschberg gibt es telefonisch unter +39-0472-520-170 sowie auf www.gitschberg.it.

+++

Rechtlicher Hinweis zu Umwelt- und Nachhaltigkeitsangaben:

1. Zertifiziertes Klimahotel®: Das Boutique Biohotel Gitschberg wurde im Jahr 2011 als erstes bestehendes Hotel in Südtirol nach den Richtlinien der KlimaHaus® Agentur Südtirol (Bozen) zum KlimaHotel® umgebaut und 2013 offiziell zertifiziert. Das Haus ist als energiesparendes KlimaHaus B realisiert, dessen Heizenergiebedarf nachweislich unter 50 kWh/m²a liegt.

2. Energie-Autarkie & Pool-Beheizung: Das hoteleigene, unkompenzierte Insel-Energiekonzept basiert auf einer Photovoltaik-Anlage (120 kWp) in Kombination mit einem 190 kWh-Batteriespeicher sowie einem Blockheizkraftwerk (BHKW) mit 20 kW elektrischer und ca. 40 kW thermischer Leistung. Die Erwärmung des Pools erfolgt zu 100 % kompensationsfrei aus eigener Kraft vor Ort durch die

Abwärme des Kühlsystems und die thermische Energie des BHKW.

3. Gastronomie-Zertifizierung: Das kulinarische Angebot ist seit 2022 gastronomisch zertifiziert und empfohlen von „Bio-Fair-Südtirol by Bioland®“. Über 90 % des gastronomischen Angebots stammt nachweislich aus kontrolliert biologischem Anbau, vorwiegend bezogen aus dem Alpenraum.

KONTAKT

Boutique Biohotel Gitschberg
Barbara Peintner & Karolin Rieder
Endereckerstraße 2
I-39037 Meransen/Südtirol
Tel +39-0472-520-170
karolin@gitschberg.it

PRESSEKONTAKT

Savoir PR & Anja Reinhardt PR
Nicole Vilsmaier & Anja Reinhardt
Westermühlstraße 28
D-80469 München
Tel 0178-110-900-6 (Nicole Vilsmaier)
Tel 0176-721-784-39 (Anja Reinhardt)
nicole@savoir-pr.de
hallo@anja-reinhardt.de