



# DAS HUBERTUS IM JAHRESKREIS



"Leabig" ist allgäuerisch und bedeutet "lebendig". Und steht somit für uns. Und unser Leben. Mit diesem Magazin möchten wir Ihnen UNSEREN GANZHEITLICHEN ANSATZ näherbringen. Und Einblicke in ein Leben gewähren, das tief verwurzelt ist. Mit den Bergen. Mit der Region.

Und mit unserer Tradition. Im Einklang mit der Natur.

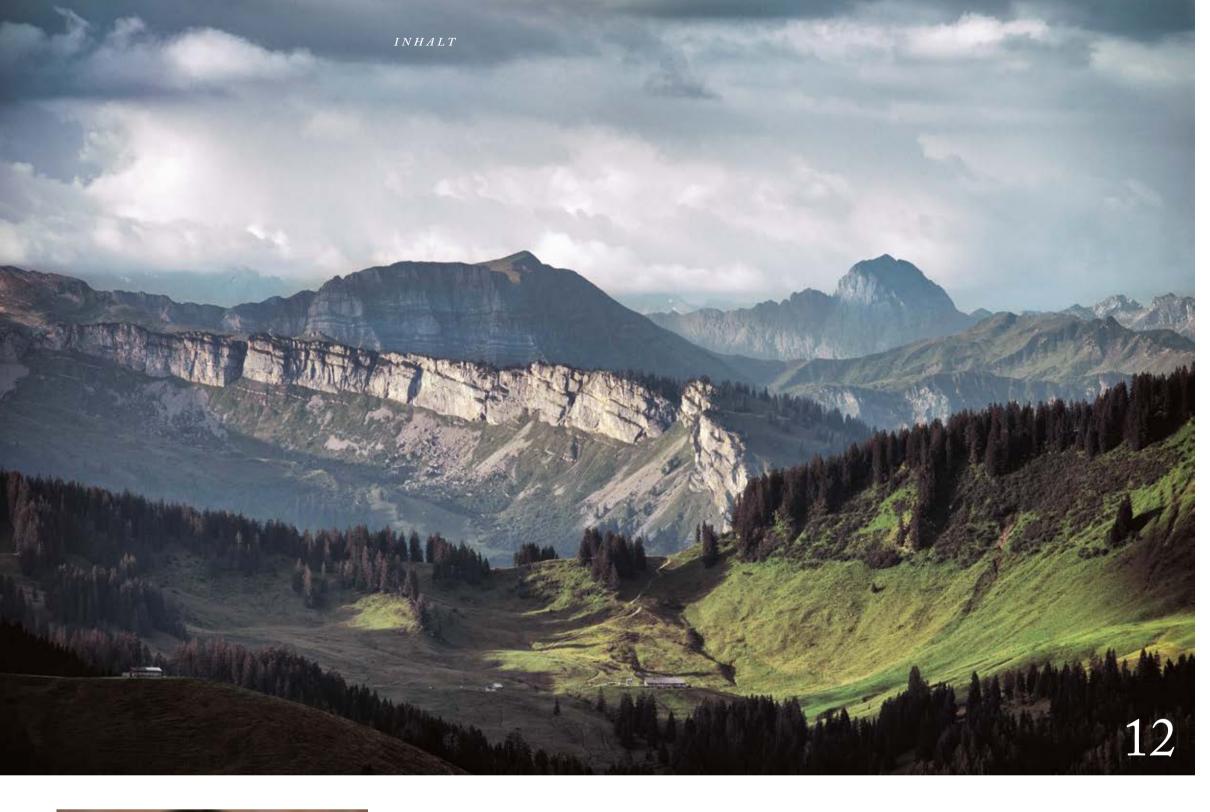
Und im Rhythmus der Jahreszeiten. Erleben Sie das

HUBERTUS als Kraftquelle. Als einen Ort, an dem Sie alles können, aber nichts müssen. Denn wie Schlüssel Räume erschließen, öffnen wir Ihnen die Tür für eine

EINZIGARTIGE ZEIT. Für Begegnungen, Erfahrungen und Erlebnisse, die Sie bereichern. Und erfüllen.

Und die Ihnen die Möglichkeit geben, etwas ganz Neues zu entdecken. Sich selbst.

IHRE FAMILIE TRAUBEL







- SYMBOLKRAFT DER JAHRESZEITEN Familie Traubel führt durch den Jahreskreis
- IM ZYKLUS DES LEBENS Der Rhythmus des Wandels
- NATURPARK NAGELFLUH Vielfalt ohne Grenzen
- ZAUBER DER KRÄUTER & GEWÜRZE

  Kochen im Einklang mit der Natur und dem Menschen

# SEELENLANDSCHAFTEN. MIT UNGEWÖHNLICHEN BLICKWINKELN. INS INNEN UND AUSSEN. FÜR EINE NEUE PERSPEKTIVE.

- COWS ON THE CATWALK Viehkult im Allgäu
- EIN ERBE MIT ZUKUNFT

  Die Geschichte der Familie Traubel
- **34** ACHTSAMKEIT

  Der Weg zur Gelassenheit trotz Stress
- KOCHKUNST IM HUBERTUS Streifzüge durch Wald und Wiese
- **42** HOLISTIC DETOX

  Ganzheitlichkeit im Rhythmus der Jahreszeiten
- SPURENSUCHE
  Schneewanderung durch Bayerisch Sibirien
- TRADITION LEBEN

  Allgäuer Bräuche rund ums Jahr
- GESCHICHTE EINER ENKLAVE
  Die Anfänge von Balderschwang
- MAGISCHE ORTE

  Kraftplätze im HUBERTUS
- BAUM DES LEBENS

  Die "Alte Eibe", Deutschlands ältester Baum
- FASZINATION FASZIEN Gesamtkunstwerk Körper
- BUS:STOP

  Ausflugstipp zu Architektur & Kunst
- IMPRESSUM



#### HOLISTICWINTER: RÜCKKEHR. IN DER STILLE ZUM LEBENSFEUER

"In den Winterzeiten wenden sich alle Energien nach innen. Es herrscht Ruhe. Jedem Aufstieg muss ein Abstieg folgen. Jeder Fülle Leere. Und jedem Leben eine Zeit danach. Winter bedeutet Rückzug. Zu den Wurzeln. Denn Langsamkeit und Stillstand bedingen gleichzeitig auch Neuordnung. Als zentraler Bestandteil eines Wandlungsprozesses. Loslassen. Um neue Höhepunkte zu erreichen." Christa Traubel

#### HOLISTICSPRING: NATUR. ALS QUELLE DES LEBENS

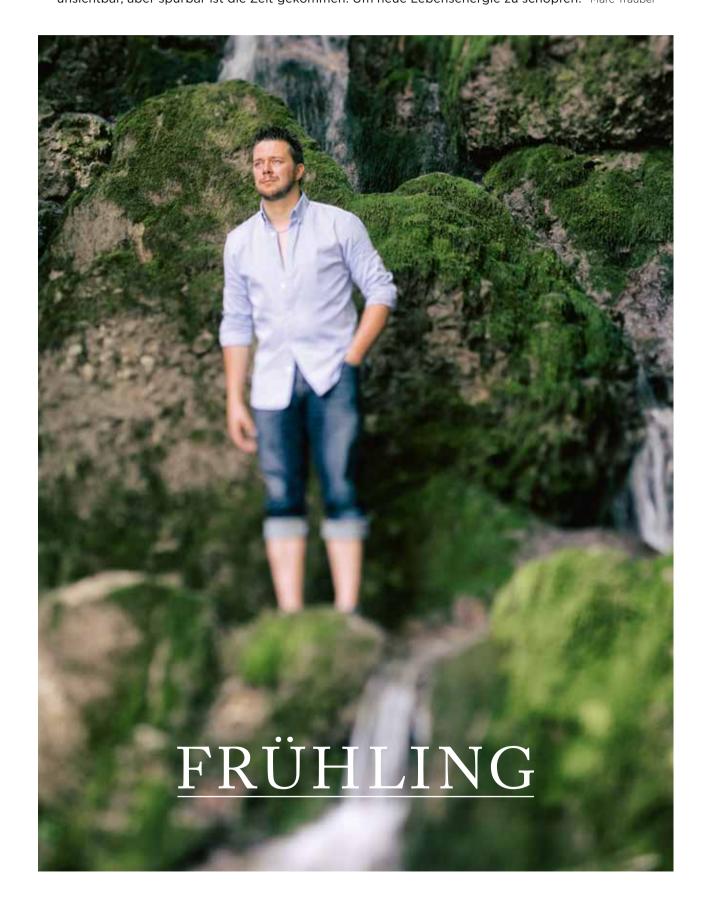
"Im Frühling erwacht das Leben. Man nimmt Abschied: von Altem, Verkrustetem und Überflüssigem.

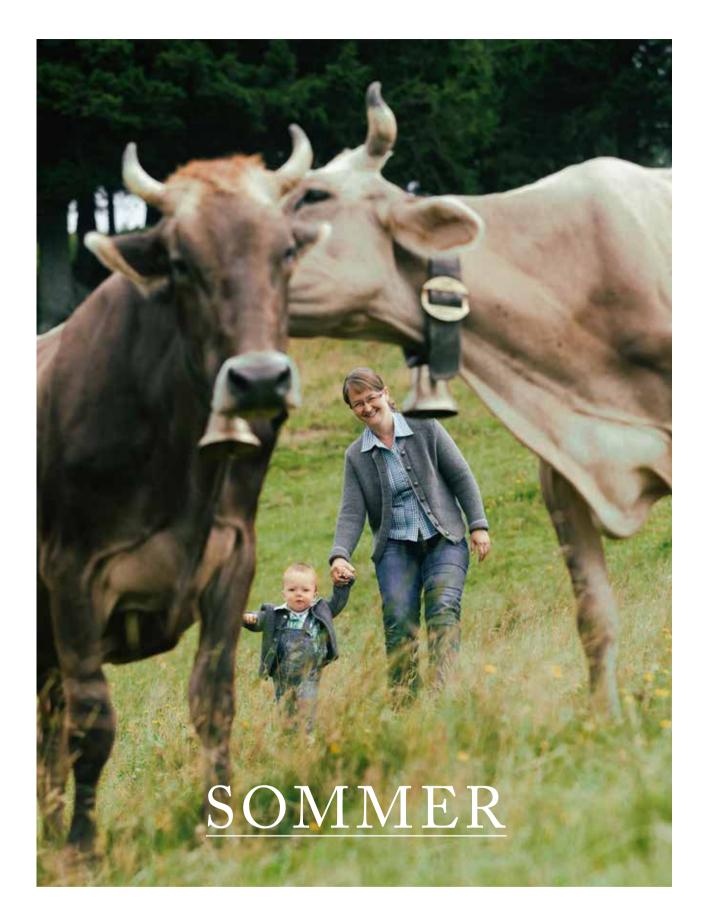
Und in freudiger Erwartung keimt und wurzelt Neues. Reinigung und Erfrischung stehen im

Mittelpunkt. Um zum Wesentlichen zurückzukommen und das Feuer der Begeisterung wieder zu

entfachen – im Spiegelbild der Natur. Die Tage werden länger. Licht dringt ins Dunkle. Noch

unsichtbar, aber spürbar ist die Zeit gekommen. Um neue Lebensenergie zu schöpfen." Marc Traubel





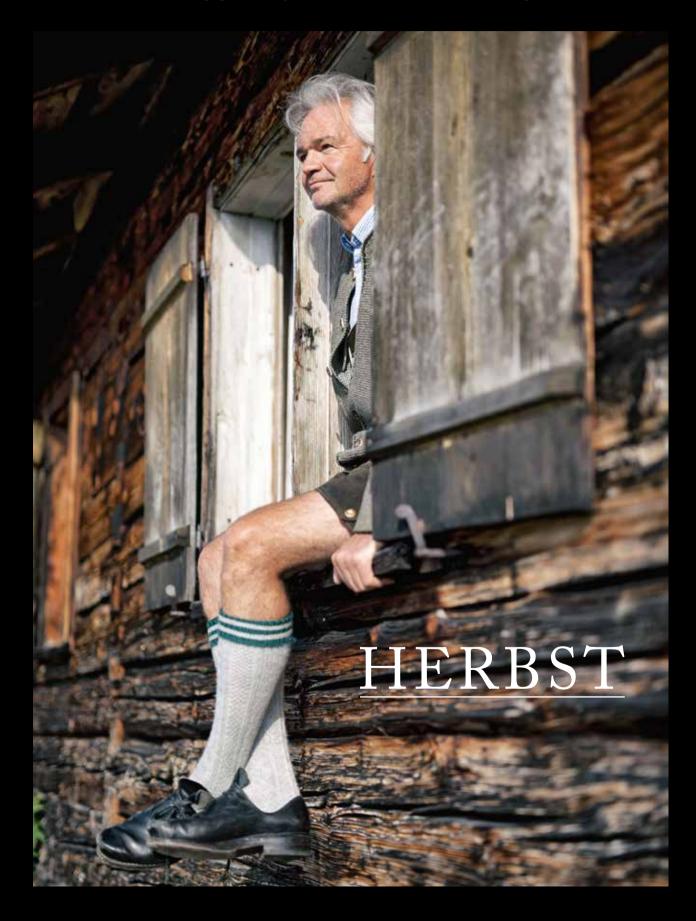
#### HOLISTICSUMMER: DAS LEBEN GENIESSEN. IN VOLLEN ZÜGEN

"In dieser Jahreszeit erblüht und sprießt das Leben in all seiner Schaffenskraft. Die Energie des Wachstums entfaltet sich. Es beginnt die Zeit, Neues zu wagen. Erlerntes zu erproben und umzusetzen. Und das Leben in vollen Zügen zu genießen. Man nimmt den Reichtum und die Urkraft der Allgäuer Bergwelt auf. Und stärkt so den Geist für den Alltag." Sabrina & Kilian Traubel

#### HOLISTICAUTUMN: DANKSAGUNG. AN DIE KRAFT DES LEBENS

• • •

"Der Herbst ist die Phase des Jahres und des Lebens, in der wir die Früchte unserer Mühen ernten. Wir danken für die unzähligen Gaben der Natur, die uns mit Energie versorgen. Und Kraft spenden für die kommenden dunklen Wintertage. Wer dankt, erkennt an. Dass alles von allem abhängt. Dass das Leben immer in einem vorgegebenen Zyklus abläuft. Und alles ein Akt des Ausgleichs ist." Karl Traubel



# ZYKLUS DES LEBENS

Der Wandel von Sonne und Mond. Der Wandel
der Kräfte und der Natur. Der Wandel von
Körper und Geist sind in den JAHRESKREIS eingebunden.
Alles lebt, wächst und wandelt sich.
Nach den kosmischen Gesetzen dieses Rhythmus

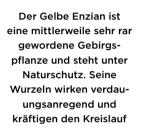


Der Jahreskreis ist eine mythische Entwicklungsreise, ein Lebenskreis mit allen wichtigen Stationen und existentiellen Themen des Lebens. Auf- und Abstieg, Annehmen und Hergeben, Gewinnen und Verlieren, Leben und Sterben. Der Verlauf der Sonne und die daraus entstehenden Jahreszeiten sind ein Spiegelbild unseres persönlichen Daseins mit all seinen Chancen, Herausforderungen und Notwendigkeiten.

Vollzieht man die Rhythmen der Natur gezielt nach, dann wird einem bewusst, dass lichte und dunkle Seiten einander immer abwechseln. Im Wechsel von Licht und Dunkelheit werden alle Erfahrungen gemacht, die man benötigt, um sein Ziel zu erreichen. Denn in der Natur ist das Ziel Wachstum, die Entfaltung all dessen, was als Keim in jedem einzelnen Wesen angelegt ist. Und das bedeutet Leben.









lpweiden mit 290 verschiedenen Pflanzenarten, wertvolle Hochlagenmoore, die in ganz Deutschland ihresgleichen suchen, Weißtannenwälder, die österreichweit einmalig sind, mit über 500 Alpen die höchste Alpdichte im gesamten Alpenraum – der Naturpark Nagelfluhkette kann mit einer ganzen Reihe von Superlativen aufwarten. Geprägt wird der erste grenzüberschreitende Naturpark zwischen Deutschland und Österreich von seiner landschaftlichen Vielfalt, seinen unzähligen Freizeitmöglichkeiten und der Gastfreundschaft der Menschen.

Große Höhenunterschiede, geologische Vielfalt, nachhaltige Alpwirtschaft – all dies hat dazu geführt, dass sich im Gebiet auf verhältnismäßig kleiner Fläche eine große Anzahl unterschiedlicher Lebensräume ausbilden konnte. Beim Blick aus einem Flugzeug erinnert die Landschaft fast an ein Mosaik: Bergwälder grenzen an Alpflächen, Hochmoore, Schluchtwälder an Bäche. Verbunden sind die einzelnen Lebensräume durch unzählige Grenzlinien, etwa Waldränder,

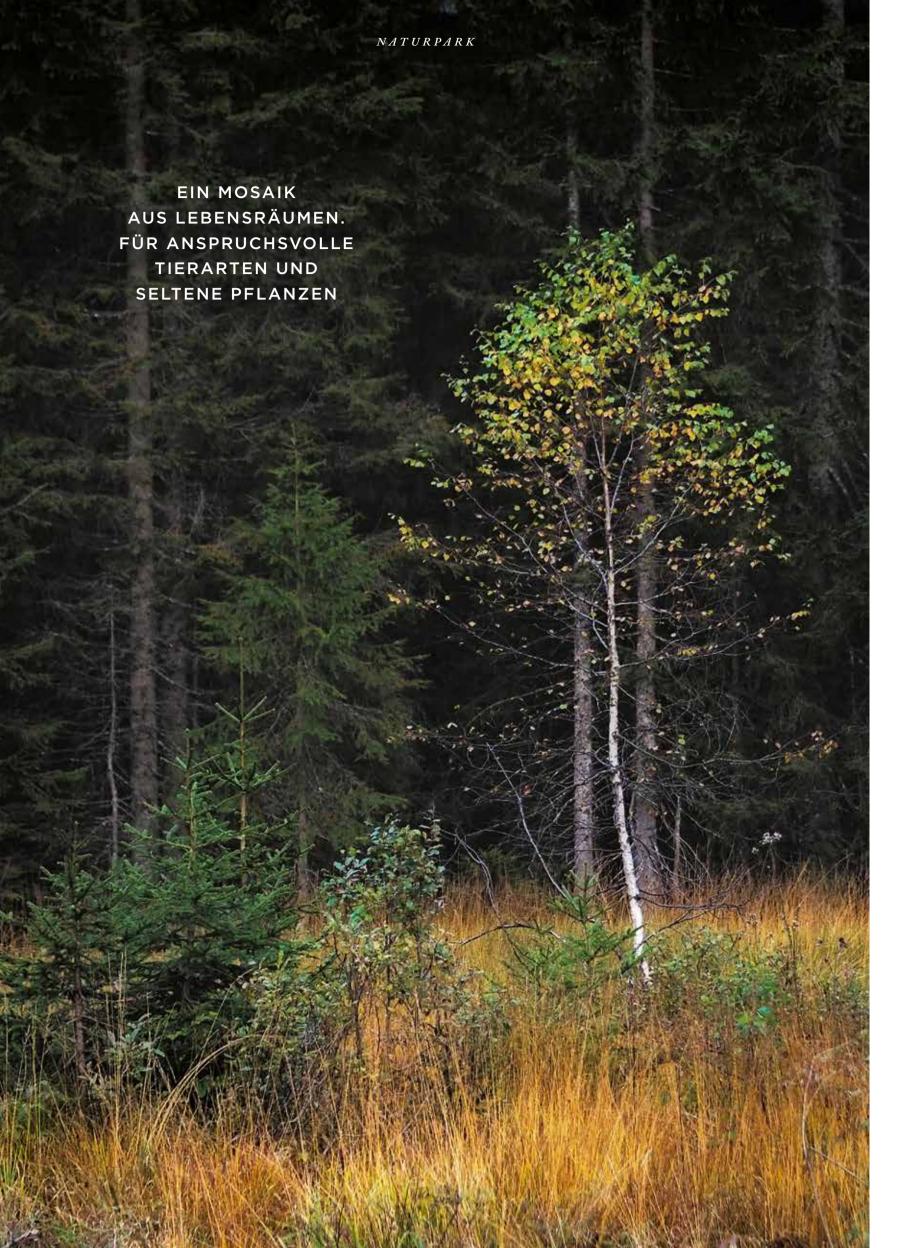


die zwischen gerodeten Alpflächen und Bergwäldern vermitteln. Gerade diese Grenzlinien sind oft besonders facettenreich, beherbergen sie doch Arten aus beiden Lebensräumen. Von der starken Vernetzung der kleinräumig angeordneten Lebensräume profitieren auch sehr anspruchsvolle Tiere wie das Birkhuhn, das den Übergangsbereich vom Bergwald ins offene Gelände bewohnt, und der in Rudeln lebende Rothirsch. Zu den schützenswerten Bewohnern der Bergwälder zählen Auerhuhn, Haselhuhn, Weißrückenspecht, Dreizehenspecht und Sperlingskauz. Unter den Baumarten stechen Weißtanne und Eibe hervor. Auf den Alpweiden und alpinen Rasen leben Raritäten wie der weltweit geschützte Apollofalter, die Rotflügelige Schnarrschrecke oder die gelb blühende Arnika. In den Hochlagenmooren fliegen Hochmoorgelblinge und die äußerst seltene Alpen-Mosaikjungfer.

Felsregionen werden von Alpenschneehühnern, Steinadlern, Gämsen, Wanderfalken und seltenen Pflanzen wie der Steinnelke besiedelt. Im Park blühen neben zahlreichen Enzian- und Orchideenarten auch echte Raritäten wie die Steinnelke oder der Allgäu-Frauenmantel. Die große Artenvielfalt im Naturpark Nagelfluhkette – man spricht auch von einer hohen Biodiversität – hat mehrere Ursachen. Eine wichtige Rolle spielt der große Höhenunterschied zwischen Tälern und Berggipfeln. Viele Tier- und Pflanzenarten sind an ganz bestimmte Höhenstufen angepasst.

Schluchtwälder an Bäche. Verbunden sind die einzelnen Lebensräume durch unzählige Grenzlinien, etwa Waldränder, reichtum bei. Gerade in der alpinen Pflanzenwelt gibt es viele









Oben: Die Birkhenne hat ein braunes mit schwarzen und grau-weißen Bändern durchzogenes Tarnkleid. Unten: Kalk Helvetikum

Gewächse, die nur auf Kalk- beziehungsweise Silikatgestein gedeihen können. Im Naturpark kommt beides vor. Und schließlich ist die Art der Bewirtschaftung der Flächen durch die Menschen von Bedeutung. Vor allem durch die extensive Alpwirtschaft sind im Lauf der Jahrhunderte viele neue, zum Teil sehr artenreiche Lebensräume entstanden.

# NATURPARK NAGELFLUHKETTE MENSCH UND NATUR IM EINKLANG

Die Ökosystemleistungen der unterschiedlichen Lebensräume beschränken sich dabei nicht darauf, dass sie seltenen Tieren und Pflanzen einen geeigneten Platz zum Leben bieten. Auch die Menschen profitieren in vielfältiger Weise von der intakten Natur- und Kulturlandschaft: Die klaren Bäche und Flüsse des Naturparks stehen für sauberes Trinkwasser, die reich strukturierten Bergwälder schützen die Dörfer in den Tälern vor alpinen Gefahren wie Lawinenabgängen, Muren oder Steinschlag. Und bunte Wiesen und Weiden bilden die Grundlage für hochwertige und gesunde Lebensmittel.

Weitere Informationen zum *Naturpark Nagelfluh* finden Sie unter **www.nagelfluhkette.info** 



#### **→ RESPEKT**

Verhaltens-Tipps für einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit der Natur

1 Bleiben Sie auf den Wegen und folgen den markierten Routen! Wer auf den ausgewiesenen Wegen bleibt, ist für die Wildtiere berechenbar und wird deshalb in der Regel nicht als Gefahr empfunden. Besonders sensibel sind viele Arten während der Dämmerungs- und Nachtstunden. Stirnlampen mit großer Reichweite sollten möglichst wenig verwendet werden.

#### 2 Respektieren Sie die Schutzgebiete!

Schutzgebiete sind in unserer Landschaft wichtige Rückzugsräume für störanfällige Tierarten. Gerade während der Brutzeit und der Jungenaufzucht sichern diese Ruheräume den Wildtieren und ihrem Nachwuchs das Überleben.

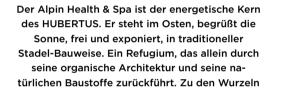
#### **3** Führen Sie Ihren Hund an der Leine!

Frei laufende Hunde lösen bei vielen Wildtieren Fluchtreaktionen aus. Das kostet Energie, erzeugt Stress und bringt die flüchtenden Tiere in Absturzgefahr.

4 Gehen Sie respektvoll mit dem Alpvieh um! Um Konflikte mit dem Alpvieh zu vermeiden, ist es sinnvoll, Abstand zu halten und bei unruhigen Tieren einen Umweg in Kauf zu nehmen.



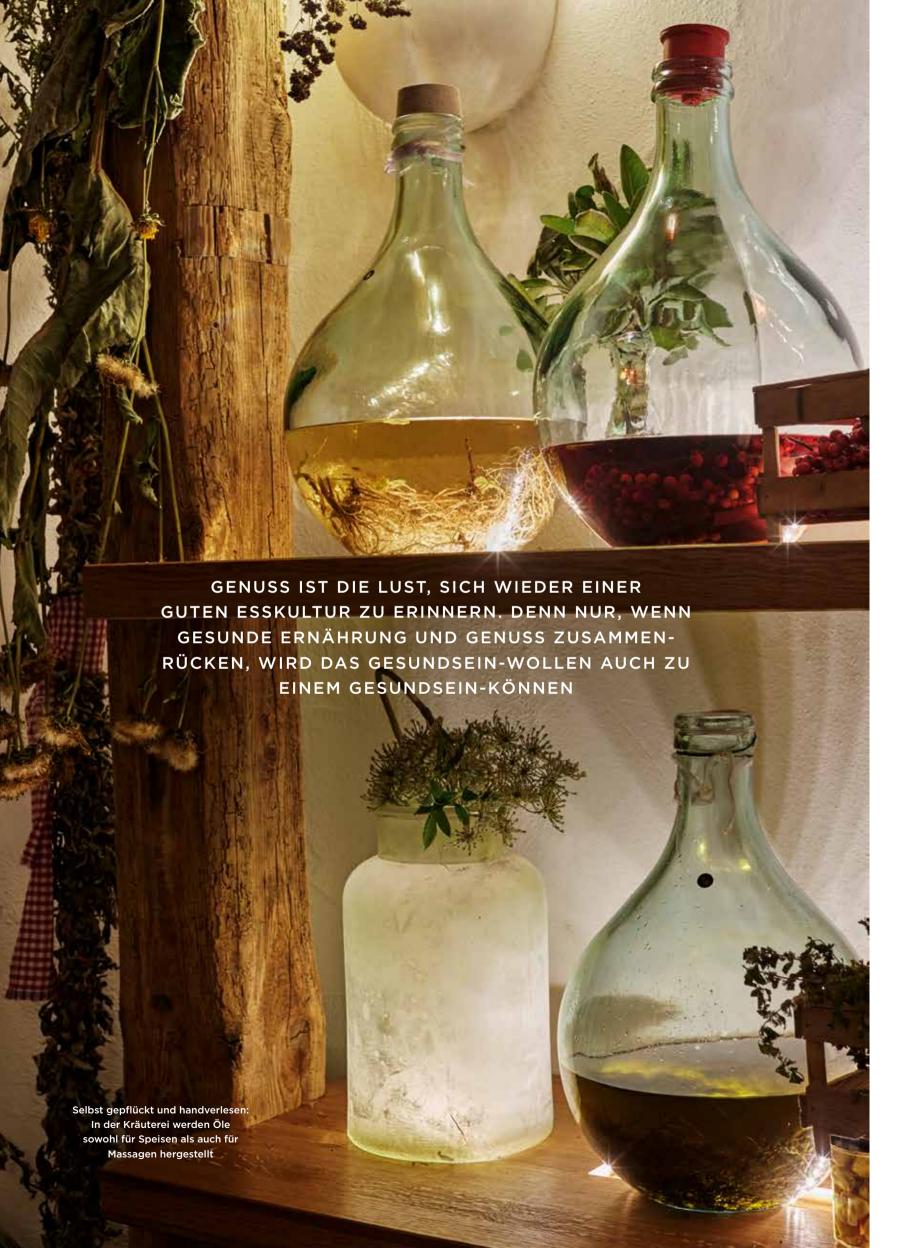












## ZAUBER DER KRÄUTER & GEWÜRZE

7

Erdend. Wärmend. Und sättigend zugleich.

Kochen im Einklang. Mit der Natur, dem Menschen und dem Ursprung.

Und dem TIEFEN BEWUSSTSEIN. Für das Leben



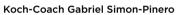
rische Kräuter und gesundheitsfördernde Gewürze sind die Juwelen in der Küche. Sie setzen Akzente mit unterschiedlichen Geschmacksvarianten, verleihen Rezepten eine ganz besondere Note und können die Gesundheit fördern oder zurückbringen. Durch sie werden die Speisen besser verdaulich und verleihen ihnen einen jeweils ganz besonderen Geschmack. Richtig dosiert verwöhnen frische Kräuter und Gewürze die Sinne, kurieren Leiden, fördern die Gesundheit und verleihen innere und äußere Schönheit. Ihre umfassende Wirkung ist beeindruckend. Zum Beispiel Basilikum: Ob Pesto, Pasta oder Pizza. Es ist das aromatische Basilikum, welches viele der weltweit beliebtesten Gerichte zu etwas ganz Besonderem macht. Doch Basilikum ist nicht nur eine

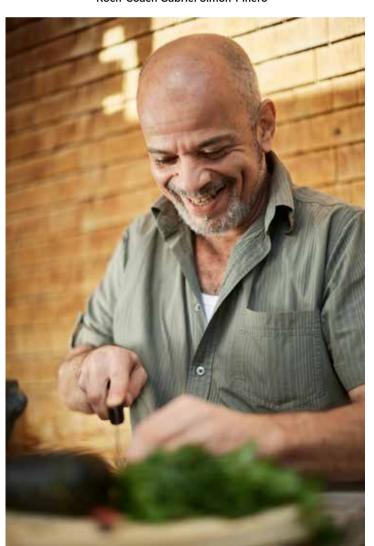
Gaumenfreude, sondern auch eine wertvolle Heilpflanze. Es belebt den Körper und fördert die Konzentration. Bei regelmäßigem Verzehr von Basilikum werden Blähungen vermieden, die Magentätigkeit wird angeregt. Und durch seinen charismatischen Duft wirkt es stark auf das Nervensystem, so dass sich Nervosität, Schlafstörungen und Schwindel bekämpfen lassen. Kopfschmerzen werden gelindert. Und bei einer Erkältung hilft das Kraut durch seine schleimlösende Wirkung. Die Durchblutung des gesamten Körpers wird gestärkt und die Aktivität des Nervensystems gefördert. Da es auch anregend auf die Aktivität von Nieren und Leber wirkt, hat es eine positive Wirkung auf den Fettstoffwechsel und die Fettverdauung.

# KITCHEN

Von frühester Kindheit an reiste unser mexikanischer Koch-Coach Gabriel Simon-Pinero durch die Welt: Lateinamerika, Nordafrika, Spanien, Italien, Südfrankreich. Von überall brachte er Wissen mit, von überall weiß er zu berichten – nicht mit Worten, sondern mit Gewürzen. Schlussendlich fand er seine Heimat in der ayurvedischen Küche. Seinen reichen Erfahrungsschatz aus dem köstlichen Garten der Ayurveda-Küche erwarb er während seiner mehrjährigen Tätigkeiten, u.a. als Küchenleitung an einem der bekanntesten Ayurveda-Ausbildungszentren Deutschlands. Ebenso leitet er bis heute an vielen Orten Europas Kochkurse in ayurvedischer und internationaler Kochkunst und bildet Ayurveda-Köche aus.

Würzen, Garen und Kochen ist für Gabriel ein äußerst vitaler und kreativer Akt. Die Verarbeitung der Speisen sind für den Gourmet transformierende Prozesse, die uns maß-







In der Kräuterei finden regelmäßig Kochworkshops mit Kräuterkunde statt

geblich darin unterstützen, Speisen besser zu verwerten. Richtig zubereitet lässt sich jede Mahlzeit auf die Konstitution des Einzelnen abstimmen, auf dessen Vorlieben und Bedürfnisse in Verbindung mit dem, was die Erde uns bietet.

Die Basis von Gabriels Kochkunst beruht auf den ayurvedischen Prinzipien. Für sie haben alle Dinge im Universum den gleichen Ursprung. Unabhängig davon, wie groß oder klein sie sind, alles ist mit den Urelementen verbunden. Sowohl grob- als auch feinstofflich. Sie bilden sich, verändern sich und trennen sich wieder. Im steten Wechsel. Unsere Sinne stellen die Verbindung zwischen uns und den Elementen dar. Sie nehmen die verschiedenen Wirkprinzipien der viel-

# DIE KRAFT DER GEDANKEN UND DIE VERBINDUNG ZWISCHEN KÖRPER, SEELE UND GEIST SPIELEN FÜR GABRIEL EINE ELEMENTAR WICHTIGE ROLLE

fältigen Energien, der feinstofflichen Ebenen und der zahlreichen Verbindungen in unserem Körper unmittelbar auf. Dabei geht alles Hand in Hand. Das Aufnehmen und Loslassen geht immerfort ineinander über, verbindet sich mit unserem Leben und fließt im großen Ganzen zusammen.

Entsprechend begrenzt sich für Gabriel die Wirkung der Gewürze nicht nur auf den Körper, sondern wirkt auch in die geistig-seelische Ebene hinein. Denn Kräuter und Gewürze fördern unsere Konzentration und wirken sich positiv auf unser Gedächtnis aus. Sie unterstützen unser Gefühlsleben und stärken unsere feinstoffliche Ebene – und das viel umfassender und tiefgreifender als uns bewusst ist. Gewürze sind komplexe Stoffverbindungen, wobei meist ein Bestandteil überwiegt.





Granitmörser eignen sich aufgrund ihrer Stand- und Rutschfestigkeit besonders gut für intensives Mahlen

Sie werden deshalb nicht nur zur reinen Geschmacksverbesserung eingesetzt, sondern eignen sich aus ernährungsphysiologischer Sicht aufgrund ihrer umfassenden Wirkung auch als Geschmackstherapie. Entsprechend liegt der Fokus ayurvedischer Küche neben der Bestimmung der Doshas auf einer hohen Qualität der Nahrung, einer leichten Verwertung der Speisen, der richtigen Kombination von Nahrungsmitteln und der Zubereitung mit verdauungsfördernden Kräutern.

Kochen ist für Gabriel somit zwischen Himmel und Erde aufgespannt: Es ist spirituell und machtvoll und treibt Leben voran. Richtige und damit wertvolle und nachhaltig wirksame Kochkunst heißt für ihn: Wir genießen beim Einkaufen, beim Kochen und auch beim Essen selbst. Körper, Geist und Seele werden durch eine leicht verdauliche Kost gleichermaßen genährt und unsere Lust auf Leben gesteigert. Für ihn ist diese Lust sowohl die Basis für eine kreative Küche als auch für ein gesundes und glückliches Leben.

#### COOK & TALK

In der HUBERTUS Alpin Lodge & Spa vermittelt KochCoach Gabriel Simon-Pinero auf undogmatische Art, wie man seine Kochkünste entspannt und wirkungsvoll einsetzen kann, um die Gesundheit mit Hilfe von frischen Kräutern und wohltuenden Gewürzen zu erhalten und zu fördern. In seinen Koch-Workshops erfährt man, wie man sowohl kleine Snacks wie auch vollständige Mahlzeiten der eigenen Konstitution entsprechend kombinieren und zubereiten kann. Er erklärt, wie es jedem Einzelnen möglich ist, mit einer Geisteshaltung zu essen, die von großer Freude an sinnlicher Erfahrung und mit allen Sinnen rundum zu genießen ist. Mit Gabriel wird Kochen zur Lebenskunst, die uns auf allen Ebenen nährt. Wie kein anderer vermag er, uns durch seine Begeisterung und Kreativität zu entzünden, dass wir lernen, so zu kochen, wie es zu unseren eigenen Bedürfnissen passt. Gemeinsam mit ihm können wir das Lustvolle und Kreative beim Kochen erfahren, experimentieren und ausprobieren und Freude und Spaß dabei haben.

Die **Koch- und Kräuterkunde-Workshops** mit Gabriel Simon-Pinero finden *mehrmals pro Woche im Rahmen des Aktivprogrammes* in der Kräuterei statt.







# COWS ON THE CATWALK

**3** 

Im September herrscht Hochsaison im Allgäu – es ist Viehscheid. 33.000 Rinder kehren aus der SOMMERFRISCHE zurück. Und werden begeistert empfangen



Schon von weitem hört man das Tönen der riesengroßen Schellen und Glocken, die die Tiere mit stoischer Gelassenheit an kunstvoll gezierten Lederriemen um den Hals zu Tale tragen. Voran der Alphirte mit dem festlich geschmückten Kranzrind. Wenn während des Sommers kein Unfall am Berg passiert ist, wird das Rind mit einem bunten Kranz geschmückt.



Letzte Ruhepause vor dem Showdown auf dem Viehscheid-Platz: Hirten auf dem Weg ins Tal

#### IN RUND 30 ORTEN ent-

lang der Alpenkette zwischen Bodensee und den Königsschlössern kehren zirka 33.000 Rinder von den saftigen Bergweiden der Allgäuer Alpen ins Tal zurück. Und werden von mindestens doppelt so vielen Besuchern erwartet. Das sind zum einen die Landwirte, die ihr Jungvieh den Sommer über einer Alpgenossenschaft anvertraut haben und die Tiere nun wieder in den heimischen Stall bringen. Der überwiegende Teil aber sind die Gäste, die den traditionellen Almabtrieb – im Allgäu "Viehscheid" genannt – mit den Bauern als großes Volksfest feiern.

Bei den großen Viehscheiden treffen teils über 1.000 Tiere ein, so in Bad Hindelang, Oberstdorf oder Obermaiselstein. Pfronten bietet zusätzlich einen "Viehscheid-Däg" rund um das Fest an. Hier können Besucher erleben wie Lederhosen bestickt, Trachten geschneidert oder Schellen geschmiedet werden. In keiner anderen Jahreszeit ist man der gelebten Tradition näher als beim Viehscheid.

Im Allgäu gehört ein Großteil der Bergweiden seit alters her den bäuerlichen Genossenschaften. Die Flächen weit über die Waldgrenze hinaus bis in die alpinen Hochlagen sind so riesig, dass die Grundbesitzer nicht nur ihr eigenes Vieh auftreiben. Sie nehmen auch Jungtiere von Bauernhöfen im Alpenvorland zur "Sommerfrische" in Pension.

Seit vielen Jahren grasen nach Angaben des Alpwirtschaftlichen Vereins in Immenstadt rund 30.000 Stück Jungvieh und etwa 3.000 Milchkühe auf den Hochweiden. Die Kühe liefern die Milch für den berühmten Allgäuer Bergkäse, der von den Älplern in kleinen Sennereien erzeugt wird. Es sind die Alpenkräuter der Bergwiesen, die der Kuhmilch und damit dem Käse sein unverwechselbar würziges Aroma geben.

Im Frühjahr wird das Weidevieh auf die Hochweiden der Allgäuer Alpenlandschaft getrieben. Nach drei Monaten im Gebirge ist das Jungvieh kräftig herangewachsen. Wenn die Herde ohne Verluste zurück ins Tal getrieben werden kann – also kein Unglück wie ein Steinschlag oder ein Unwetter zum Unfall eines Tieres geführt hat – dann wird das Leittier der Herde mit einem geflochtenen Kranz geschmückt: die sogenannte Kranzkuh – beliebes Fotomotiv im Allgäu.

In den meisten Ortschaften wird zum großen Tag auch ein Festzelt aufgestellt, oft mit Verkaufsständen und Jahrmarktsbuden. Am Scheidplatz werden die einzelnen Tiere zunächst von der Herde "geschieden" und ihren Besitzern zurückgegeben. Danach treffen sich die Viehhirten mit den Bauern in den Zelten, wo sie den Abschluss des Bergsommers mit den Besuchern feiern. Am Festabend beginnt der letzte "offizielle" Teil des Viehscheids. Nach alter Tradition nämlich werden die besten Hirten mit großen Kuhschellen ausgezeichnet.











**TERMINE** 2017

09.09. PFRONTEN, 11.09. BAD HINDELANG, 12.09. SCHÖLLANG, 13.09. OBERSTDORF, 15.09. BALDERSCHWANG, 16.09. GUNZESRIED, 16.09. IMMENSTADT, 19.09. BOLSTERLANG, 23.09. OBERMAISELSTEIN



Die Natur spiegelt sich im Innen. Lichtdurchflutete Räume öffnen den Blick. Regionale Hölzer und traditionelle Materialien unterstreichen die Linie. Und Accessoires wie Wurzeln oder Stein geben jedem Raum seine ganz eigene Note. Allgäuer Basics. In neuer Komposition







# EIN ERBE MIT ZUKUNFT

V

Die Geschichte beginnt mit dem Vater. Und seinem Entschluss, mit seiner Familie von München weg über Oberstdorf nach Balderschwang zu ziehen. Um dort SEINEN TRAUM, eine eigene Gastronomie zu führen, umzusetzen

Leicht macht er es sich nicht. Denn seine Wahl fällt auf eine Enklave. Balderschwang. 1.044 Meter über dem Meer. Einsam und abgeschnitten. Und 1950 unendlich weit weg von der Welt. Ein Strafposten – für Lehrer und Pfarrer. Kein Pass, keine Straße, keine bequeme Verbindung ins Tal. Außen herum nur Berge. Darüber der Himmel.

Karl Traubel senior visioniert auf Zeit. Nur fünf Jahre hier oben, verspricht er seiner Frau. Doch es kommt anders. Denn das HUBERTUS fesselt. Von Anfang an. Gäste wie auch Gastgeber. Die Traubels investieren. Jede Mark, jede Minute, jeden Atemzug. Herzblut nicht zu vergessen. Aus den fünf Jahren wird ein Leben. Und die Mühe lohnt. Wintergäste, die nur auf ihren eigenen Skiern zum HUBERTUS gelangen, tun dies immer wieder. Dann kommen immer mehr. Denn die neue Passstraße lockt Tagesausflügler. Und die Fremdenzimmer Sommerfrischler. Das HUBERTUS wächst. Und das Leben blüht.

Karl junior ist 26, Walter vier Jahre jünger, als der Vater stirbt. Beide sind gelernte Köche und Metzger, wie der Vater. Die Entscheidung fällt. Karl gibt seine Stellung im 5-Sterne-Hotel in Arosa auf und kehrt viel früher als geplant in die Heimat zurück. Die zweite Generation beginnt. Und damit eine neue Ausrichtung. Busreisen werden zum Business-Bringer. Und dann, Ende des 20. Jahrhunderts: Wellness. Als Wegbereiter in die Zukunft. Zunächst fehlt jedes Wohlgefühl. Vor allem bei den Bankberatern. Kein Verständnis, keine Kredite. Doch dann: aus einer wackligen Vision, aus einer Idee wird ein Konzept. Und konkrete Zahlen liefern den Schlüssel zum Erfolg. Seit über 15 Jahren ist das HUBER-TUS nunmehr für seine hochwertigen Wohlfühl- und Behandlungsmethoden bekannt. Und das nicht nur im Allgäu.

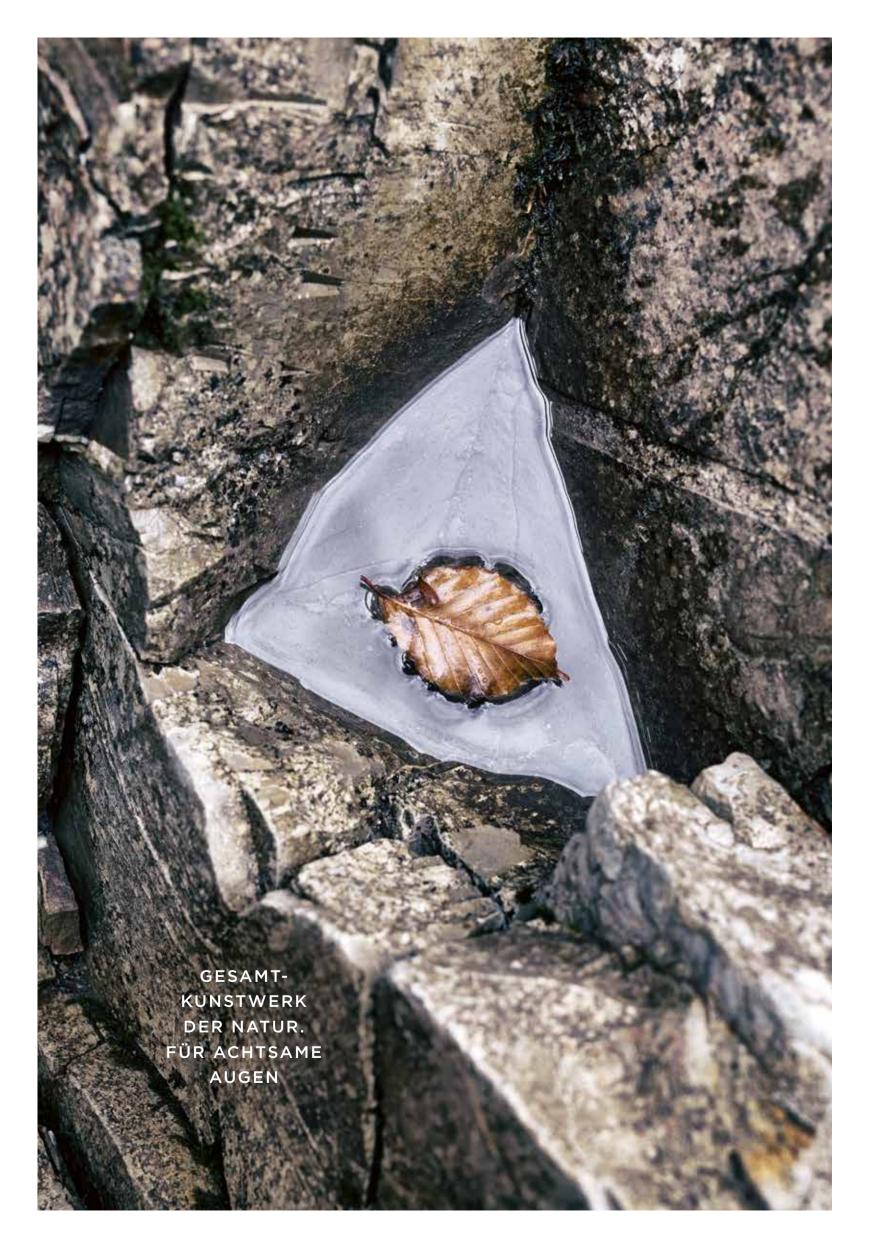
"IN DER WELT DA
UNTEN HERRSCHT
RASENDER STILLSTAND.
IN DER WELT HIER
OBEN BERUHIGENDER
WANDEL. UND
DAS SCHON IMMER."



Oben: Walli Traubel
Oben links: Karl Traubel junior (links)
und Bruder Walter in der Stube
Rechts: Karl Traubel senior in der
hauseigenen Metzgerei









Wie Sie trotz Stress im Jetzt ankommen und zu wahrer Gelassenheit finden

"Stress" ist heutzutage in aller Munde und so allgegenwärtig im Bewusstsein der ganzen Gesellschaft wie nie zuvor. Egal ob Schüler, Student, Mutter, Geschäftsführer – oder Rentner. Alle leiden gleichermaßen darunter. Unser aller Stress entsteht durch eine permanente Informationsüberflutung, ständigen Zeitmangel und durch eine immer schneller werdende Veränderung in sämtlichen Bereichen des Lebens, wobei der Beruf eine dominierende Stellung einnimmt. Bei dem Versuch, mit den zunehmenden Ansprüchen im Beruf klar zu kommen, sind die meisten von uns vollkommen überfordert. Durch den Stress verlieren wir immer mehr den Kontakt zu

 $DER\ STRESS\ {\it -}\ wer\ kennt\ ihn\ nicht...}\ Zeit,\ etwas\ mit\ Achtsamkeit\ und\ Muße\ zu\ erledigen.\ Wie$ aber kann es uns gelingen, nicht permanent das Gefühl zu haben, unter Stress zu stehen und um - im übertragenen Sinne - unser Leben kämpfen zu müssen? Wie können wir dem immer größer werdenden Druck der gesellschaftlichen Anforderungen entgegenwirken, wenn der innere und äußere Stress außer Kontrolle gerät, wenn die Belastungen unerträglich werden, weil heute ein Mensch die Arbeit erledigen muss, für die es früher fünf Angestellte gab? Wie können wir lernen, mit diesen existenziellen Ängsten umzugehen, Blockaden zu durchbrechen, neue Strategien zu entwickeln und neue Wege zu finden, um das Leben trotzdem noch mit Freuuns selbst und zu den Inhalten der Arbeit. Keiner hat mehr de zu erleben? Wie kann es uns gelingen, trotz der täglichen



Gesteinsformationen. Als Reminiszenz an ein langes Leber

Horrornachrichten, die wir hören, lesen und sehen, unsere Energie und Kreativität, unsere Begabungen und unsere Individualität zu nutzen, das Leben neu zu entfalten, positiv zu gestalten, eigene Wünsche zu leben, Ziele zu realisieren und den ganz persönlichen Weg mit mehr Freude und weniger Stress zu gehen? Das Zauberwort lautet: Achtsamkeit! Achtsamkeit ist die gesteigerte Form von der Aufmerksamkeit, die wir für alle möglichen alltäglichen Verrichtungen benötigen. Wenn wir achtsam sind, sind wir mit allen Sinnen ganz gegenwärtig bei dem, was wir gerade empfinden, denken oder tun. Wenn wir achtsam sind, fühlen wir uns klar, lebendig und wach – und sind mit uns selbst und in Folge auch mit anderen Menschen und dem Leben selbst wieder in Kontakt.

#### $\rightarrow$ TIPP

#### Achtsamkeits-Coaching mit Ethnologin DORIS IDING im Weitblick

In ihrem Seminar erklärt Doris Iding die Prinzipien von Achtsamkeit, Meditation und Yoga. Sie vermittelt neueste Forschungsergebnisse über die wohltuende und heilsame Wirksamkeit von Achtsamkeit auf Körper, Geist und Seele. In diversen Übungseinheiten zeigt sie auf, wie wir unseren Stress reduzieren und zu neuer Gelassenheit finden können. Doris Iding ist ausgebildete Achtsamkeits-, Meditations- und Yogalehrerin. Sie lebt und arbeitet in München.

#### www.doris-iding.de

#### ACHTSAM SEIN HEISST, DA ZU SEIN

Normalerweise leben wir aber gerade so, als hätten wir einen Autopiloten eingeschaltet und realisieren die Gegenwart nicht. Ständig sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit, grübeln darüber nach, was wir hätten anders machen können. Oder wir projizieren all unsere Hoffnungen und Träume in das Morgen und stellen uns gedanklich heute schon vor, was uns nächste Woche oder in fünf Jahren erwarten wird. Der rasante heutige Lebensstil tut seinen Teil zur gedanklichen Zerstreuung dazu, weil wir durch die vielen Anforderungen zum Multitasking verleitet werden.

Diese unnatürliche Lebensform hinterlässt aber immer offensichtlichere Spuren. Wir fühlen uns gestresst, agieren und reagieren hektisch und unachtsam, sind in vieler Hinsicht unzufrieden und werden krank.

Dies ist kein Wunder, denn je länger und je größer der Stress ist, dem wir ausgesetzt sind, desto länger muss logischerweise die Erholungsphase sein, in der sich der Organismus vollständig erholen kann. Erst danach sind wir körperlich und geistig wieder vollkommen leistungsfähig.

#### IM HIER UND JETZT ANKOMMEN

Leider können nur wir selbst uns aus der Stressspirale retten. Und dies ist nur mit einem hohen Maß an Achtsamkeit möglich. Denn nur mit Achtsamkeit können wir unserem Alltag mehr Tiefe geben, dem Leben mit mehr Zuversicht begegnen und es wieder in eine Richtung lenken, nach der wir uns sehnen: ein Leben in Balance, mit persönlichen Gestaltungsmöglichkeiten und weniger innerem und äußerem Stress. Und sind somit ganz präsent im Hier und Jetzt.

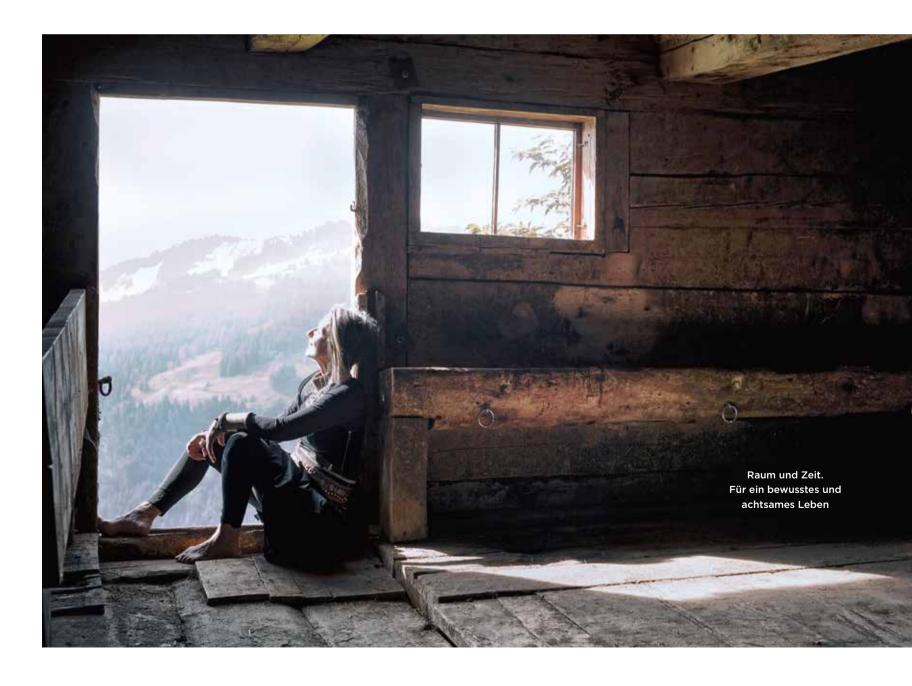
#### ACHTSAMKEIT ALS LEBENSPRINZIP

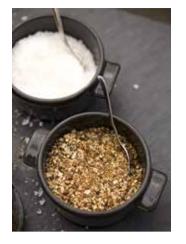
Wie sehr es sich lohnt, Achtsamkeit auch im Beruf zu integrieren, wurde in den letzten Jahren intensiv von Seiten der Wissenschaft erforscht und nachgewiesen. Sowohl die regelmäßige Meditation als auch die vielen kleinen Achtsamkeits- übungen im Alltag helfen uns dabei, so bewusst und wach wie möglich Stresssymptome zu erkennen und ihnen rechtzeitig entgegenzuwirken, um nicht in die Stressspirale abzugleiten. Achtsamkeit hilft uns, uns zu fragen: "Was sagt mir mein Körper gerade?" oder "Wie fühle ich mich?" oder "Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken?".

Auf diese Weise können wir schneller wahrnehmen, ob wir zum Beispiel vor einem wichtigen Termin besser eine kleine Pause einlegen sollten, weil wir uns nicht mehr wirklich konzentrieren können. Praktizieren wir Achtsamkeit, werden wir die wertvolle Erfahrung machen, uns immer besser und schneller entspannen und auf das Wesentliche besinnen zu können. Ein Ziel der Achtsamkeit besteht auch darin, für das eigene Handeln und Denken Position zu beziehen – und entsprechende Konsequenzen zu vollziehen. Auch lernen wir durch eine erhöhte Achtsamkeit unsere eigenen Bedürfnisse kennen – und dafür einzustehen.

#### LESENSWERT: KRAFTORTE IM ALLGÄU

In diesem Buch beschreiben Karl Traubel und Doris Iding ihre schönsten Wanderungen in die atemberaubende Allgäuer Natur hin zu magischen Plätzen, die immer wieder aufs Neue Kraft und Inspiration schenken.  $Berg\ Verlag\ /\ \in\ 14,99$ 







### "STREIFZÜGE DURCH WALD UND WIESE. IMMER AUF DER SUCHE: NACH DEM NEUEN"



#### KOCHEN BEDEUTET FÜR KRISTIAN KNÖLKE LEBENSESSENZ.

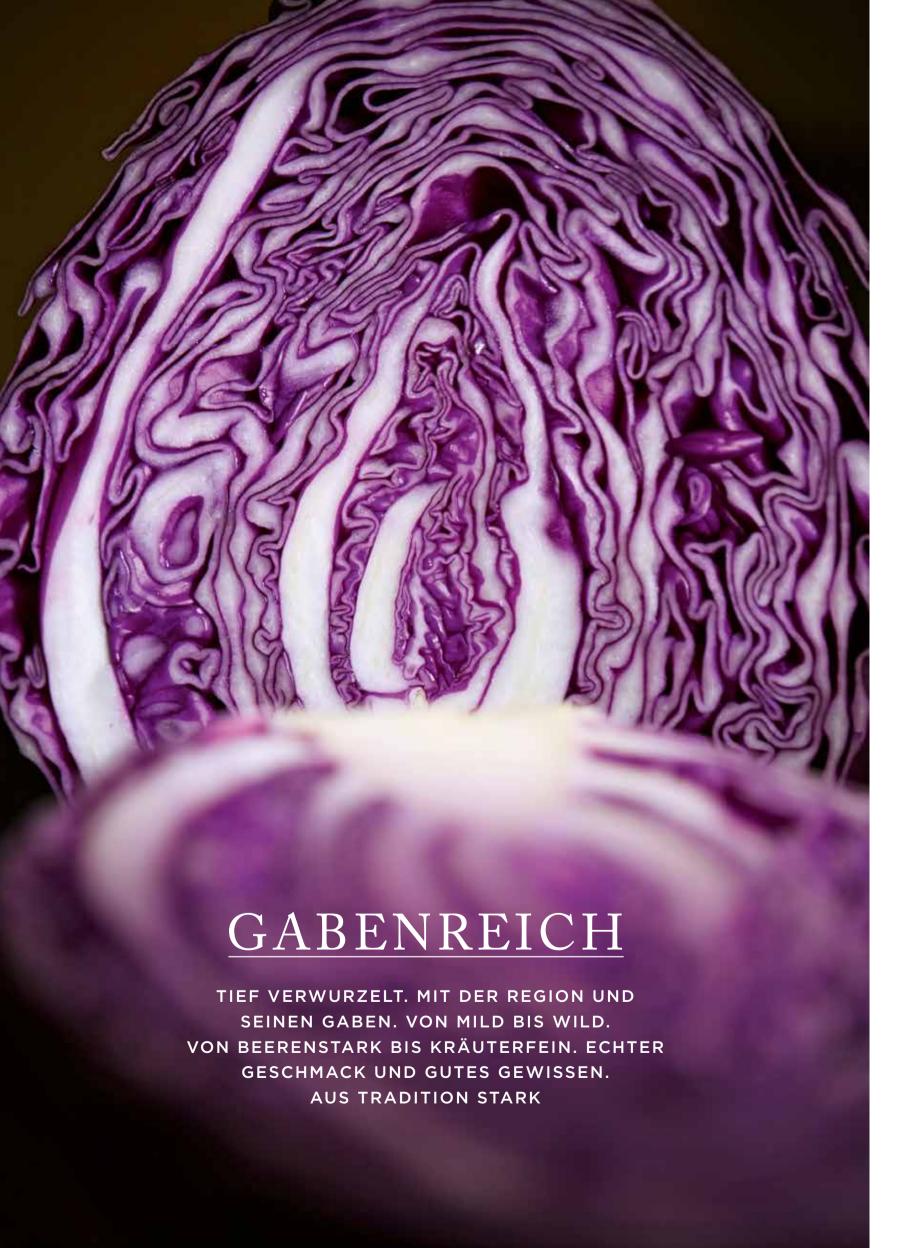
Und die Kunst, Bodenständiges meisterlich zu verknüpfen. Frische Produkte der Region. Kreativ inszeniert. Und ergänzt mit Qualitätserzeugnissen aus der ganzen Welt





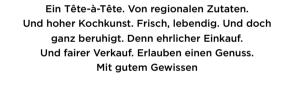
Nach seiner Lehrzeit in Hannover kam Küchenchef Kristian Knölke über Kitzbühl nach Sylt zu Sternekoch Alexandro Pape, um im Norden die Welt der Haute Cuisine zu entdecken. Danach lernte er bei Euro-Toques Sternekoch Matthias Rödiger am Tegernsee die hohe Kunst, traditionelle bayerische Küche ungezwungen und frech neu zu interpretieren. Um sie dann im HUBERTUS in eigener Regie auf den Punkt zu bringen. Kristian Knölke hat ein Gespür für Au-

thentizität. Für eine extravagante Kombination von frischen, aromatischen Köstlichkeiten aus der Region. Neu inszeniert und à la minute serviert. Ob bei der Alpenüberquerung am Dienstag, beim Wälder-Menü am Donnerstag oder dem LebensESSENz-Gourmet-Menü am Sonntag. Denn seine Leidenschaft für gute Küche basiert auf der Neugier und der Sehnsucht, Neues zu kreieren. Und dabei grenzenlos frei zu sein. Um seine Gäste glücklich zu machen.









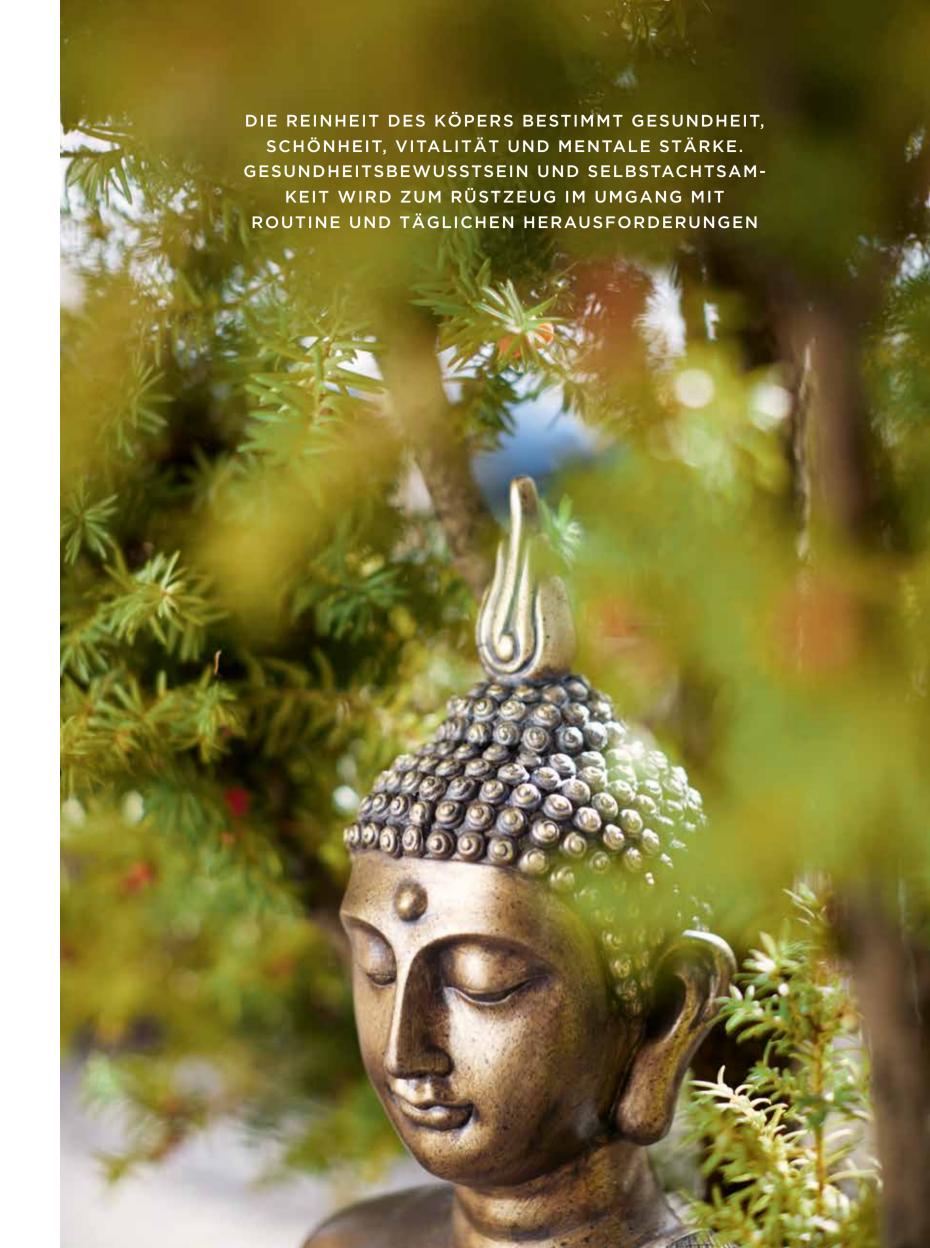




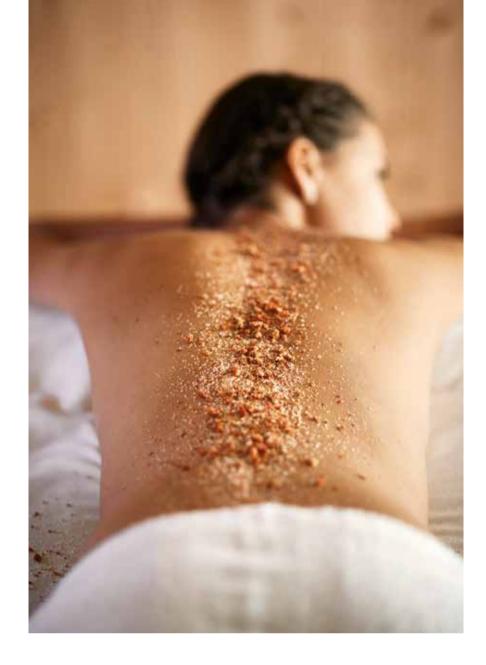


# HOLISTIC DETOX

Leben. Im RHYTHMUS der Jahreszeiten. Und im Einklang mit der Natur. Ein ganzheitlicher Ansatz. Für die Gesundheit









Selbst angefertigte Öle und individuelle Massagen machen das HolisticDetox-Programm einzigartig. Regenerativer Kern ist der Alpin Health & Spa mit seinen verschiedenen Saunen, Ruhe- und Behandlungsräumen und Kraftplätzen



it HolisticDetox entwickelte Gastgeberin Christa Traubel ein ganzheitliches Wohlfühl- und Gesundheitskonzept mit der Intention, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen und neue Lebensenergie zu wecken. Es verbindet Naturheilverfahren wie TCM und ayurvedische Medizin mit sanfter Entgiftung. Von Anwendungen, Bewegungs-, Entspannungs- und Coaching-Einheiten bis hin zur Ernährung orientiert sich das Programm am Kreislauf der Natur und somit auch am menschlichen Biorhythmus. Mit der Unterscheidung des HolisticDetox-Programms in vier Jahreszeiten wird man den verschiedenen Bedürfnissen des Gastes gerecht und nutzt dabei die Natur als Energiequelle für Regeneration.

gebogens definiert und der körperliche und seelische Status erfasst. Ein maßgeschneiderter Behandlungsplan aus Massagetherapie mit unterschiedlichen Techniken, SaunaDetox-Ritualen, Bewegungs- und Entspannungsmethodik und Ernährung ermöglicht eine ganzheitliche Regeneration. Das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte werden durch die sanfte Entgiftung aktiviert und organische, muskuläre und mentale Dysbalancen ausgeglichen. Tägliche Leberwickel und den Stoffwechsel unterstützende Kräutertees auf dem Zimmer fördern den Prozess. Die ermittelten Ergebnisse aus dem Einführungsgespräch werden auch in der Küche mit dem speziellen DetoxEnergy-Food umgesetzt: Jeder Holistic-Detox-Gast erhält basische Gerichte, die seine Bedürfnisse

# "DIE REINHEIT DES KÖRPERS BESTIMMT GESUNDHEIT, SCHÖNHEIT, VITALITÄT UND MENTALE STÄRKE. SIE ENTDECKEN EINEN GANZ BESONDEREN MENSCHEN. SICH SELBST." Christa Traubel

HolisticDetox ist die konsequente Weiterentwicklung des Wohlfühlgedankens hin zu einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept. Empathie, Authentizität und Nähe sind elementare Bestandteile des Konzepts. Und Balderschwang als Regenerationsort, umgeben von ursprünglicher Natur, lässt neue Kraft und Energie schöpfen. Das holistische Programm orientiert sich am Jahreskreis und dessen Einfluss auf den menschlichen Körper und die Psyche. Saisonale Heilkräuter, Gewürze und spezifische Entspannungs- und Bewegungseinheiten in der Natur sorgen dafür, dass der Stoffwechsel erhöht und die Selbstheilungskräfte aktiviert werden. Im Winter beispielsweise ist es wichtig, den Körper auf Rückzug einzustellen und ihn in seinem Energiesparmodus mit Meditationstechniken, leicht verdaulicher Nahrung und Achtsamkeitstraining zu unterstützen. Spezielle Massagebehandlungen und -techniken mit Wacholder- oder Johanniskrautöl unterstützen den Stoffwechsel in der dunklen Jahreszeit. Mit einem dynamischen Bewegungsprogramm wie Tai Chi und Qi Gong und anregenden SaunaDetox-Ritualen werden die Atmung und der Körper gezielt vitalisiert. Die diagnostische Grundlage von HolisticDetox beruht auf einer individuellen Analyse der kompletten Struktur und Funktion des Menschen und die Einflüsse von innen und außen durch geschulte Spa-Therapeuten. Während des Einführungsgespräches wird die persönliche Zielvorstellung des Gastes in Form eines Fraund Unverträglichkeiten berücksichtigen. Die Menüs entstehen in der Zusammenarbeit von Chefkoch Kristian Knölke und Ayurveda-Experte Simon Gabriel. In Gesprächen mit dem jeweiligen Therapeuten oder Ernährungsexperten wird über die Wirkung basischer Ernährung aufgeklärt. Die neue Kräuterei im Hotel bietet zudem die perfekte Örtlichkeit, um bei Workshops, Vorträgen und Lesungen mehr über Kräuter, Gewürze und ihre Heilwirkung für den Körper zu lernen.



4 4 5



Authentizität. Auf ganzer Linie. Architektur inspiriert, Kulinarik stimuliert. Spürbar. Greifbar. Schmeckbar. Kompositionen mit Blickwinkeln. Die Lebendigkeit und Offenheit demonstrieren. Für die Region. Und die aufregende Welt. Der Sinne









Auf dem Weg. Durch unberührte Schneefelder. Vorbei an tiefverschneiten Bäumen und Wäldern. HINAUF. ZUM GIPFELGLÜCK.
Mit unvergesslichem Blick. In die wilde Schönheit. Der Berge

tille. Nichts als Stille. Glitzernde Schneekristalle, majestätische Berge, tiefverschneite Bäume, glasklare Luft. Dazu: ein Blick, der Seinesgleichen sucht. In die unglaublichen Weiten der Allgäuer Bergwelten bis weit hinein nach Österreich und die Schweiz. Er weitet die Sicht. Und lässt uns realisieren, wie klein man ist. In Anbetracht der Schönheit dieser Natur.

Während andernorts der Trubel beginnt, die Warteschlangen an den Skiliften länger werden. Und eine Schneebar die nächste versucht, sich im Après-Ski-Zirkus zu übertrumpfen, wird es hier oben ruhig. Nur das Knirschen der eigenen Schritte im Schnee durchbricht die Stille. Stille, die berührt. Wie die Schneekristalle die Sonne reflektieren, kontrastiert die Ruhe das Leben. Momente der Achtsamkeit, der Reflektion beginnen. Und begleiten die Rückkehr. Zu den Wurzeln. Schritt für Schritt. Der Fokus liegt nicht auf der Anzahl von Pistenkilometern. Sondern vielmehr auf dem bewussten Erleben. Von Winterwelten, die sprachlos machen. Die faszinieren. Und die die Sinne beleben. Mit den Schneeschuhen begibt man sich auf eine Reise. Weit weg vom Alltag. Hin zum Leben.

Anton Heinle, der Naturführer, beginnt zu erzählen. Von den Ursprüngen "Bayerisch Sibiriens". Früher, als Balderschwang nur mit Skiern zu erreichen war. Und für viele nur einen Strafposten bedeutete. Denn es war abgeschnitten von der restlichen Welt. Zehn Meter hohe Schneewälle waren keine Seltenheit. Und das Leben entsprechend hart. Die Versorgung war beschwerlich. Ohne Straße. Ohne Weg. Keiner wollte in diese Abgeschiedenheit. Weder Lehrer noch Pfarrer. Trotz christlicher Mission. Zumindest der Zugang heutzutage ist erleichtert. Über den Pass. Aber die Einsamkeit hat sich erhalten.

#### NUR DAS KNIRSCHEN DER EIGENEN SCHRITTE IM SCHNEE DURCHBRICHT DIE STILLE.

Anton erklärt die Spuren. Im Schnee. Ein Birkhuhn, das nur in den Morgen- und Abendstunden auf Nahrungssuche geht. Um Energien zu sparen. Ein Fuchs, der sein Revier absteckt. Oder er erzählt vom Leben der Schneehühner, Schneehasen oder Berggämsen im harten Winter. Auf den Schneeschuh-Touren überliefert er auch Anekdoten zu den einsamen Bergbauernhöfen, die man passiert. Und berichtet von

den Menschen, die hoch oben auf dem Berg ihr Leben gestalten. Meist von schwerer Arbeit gebeutelt. Aber frei. Geschichten, die nachdenklich stimmen. Seltsam fern und unrealistisch klingen im Vergleich zu dem Leben, das man sonst führt. In der Stadt. Dennoch übt es eine Faszination aus. Denn man erkennt, dass das Leben auch eine ganz andere Bedeutung haben kann: Mensch und Natur. In enger Verbindung. Mit jedem Schritt weicht der Alltag. Probleme rücken in weite Ferne, geraten in Vergessenheit. Die Gedanken werden auf einmal frei. Und mit dem Gespür für Schnee breitet sich ein Gefühl der Freiheit und Leichtigkeit aus. Glücksgefühle durchströmen den Körper. Und man erkennt: Das Leben ist einfach schön.

#### → TOUREN-TIPP

Schneeschuhwanderung ins "wilde Herz" des Naturparks zum Hochschelpen und über das Sättele hin zur Burgl-Hütte

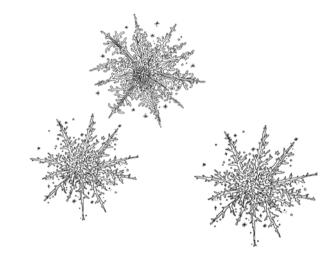
Der Einstieg in diese traumhaft schöne Wintertour gestaltet sich am Anfang einfach. Es geht mit der Schelpenbahn hinauf auf den Gelbhansekopf. Von hier führt die Schneeschuhroute am Grat entlang bis hinauf auf den Hochschelpen. Vom Gipfel aus genießt man einen sensationellen Ausblick in die wilde Ursprünglichkeit des Naturpark Nagelfluhs Die großen Felswände im Süden gehören zum Hohen Ifen (2.229m) mit den Gottesackerwänden. Die Tour führt gemächlich weiter Richtung Sättle. Ab der Mitte des Abstieges folgt man dann den Skitouren-Spuren zur Güntlealpe. Ab dort empfiehlt es sich, den Winterwanderweg zur Burgl-Hütte zu nehmen. Nach einer deftigen Brotzeit erfolgt der weitere Abstieg gen Norden über die Burstalpe Richtung Lappachalpe. Zurück zum Hotel geht es dann entlang der Bolgenach, einem ungezähmten Gebirgsfluss, der Richtung Bodensee fließt. Ein Naturerlebnis, das die Tour zu einem unvergesslichen Erlebnis werden lässt.

Gehzeit *ca. 4 bis 5 Stunden*; geeignet für erfahrenere Touren-Geher; Tour-Details und Wanderkarte sind an der **Rezeption** erhältlich.



Auf Schneeschuh-Tour mit Anton Heinle, dem Naturführer

5 1







"DIE STILLE. EIN SCHATZ, DER IMMER SELTENER WIRD"

Julien Green (1900-1998)

### TRADITION LEBEN

Wilde Masken, Wilde Tänze, Wilde Kerle, Sagenumwoben. Mystisch. Und geheimnisvoll. EINE SPURENSUCHE zu den Kelten und Alemannen. Im Allgäu



#### **FUNKENFEUER** FEBRUAR / MÄRZ

Feuer als Zeichen des Lebens begleiten das Allgäu durch die Die Kräuterbosche zum 15. August, Mariä Himmelfahrt, erste Jahreshälfte. Pünktlich zum Beginn der Fastenzeit, am Sonntag nach Faschingsende, erleuchten Funkenfeuer an vielen exponierten Stellen des Oberallgäus den Nachthimmel. Der alemannische Brauch aus grauer Vorzeit vertrieb den Winter, symbolisiert durch eine Strohhexe, und sollte böse Geister abwehren.

Andere Überlieferungen schreiben ihm Fruchtbarkeitsriten und keltische Brandopfer zu. Heute ist das Funkenfeuer ein geselliger und optisch reizvoller Anlass. Obendrein beschert es Gaumenfreuden in Form von süßen "Funke-Kiechla", die zum Funkenfeuer einfach dazugehören. Den besten Blick auf den Balderschwanger Funken hat man von der HUBERTUS-Terrasse aus.

#### KRÄUTERBOSCHE 15. AUGUST

werden von Frauen gebunden. Ein Brauch, der bis in graue Vorzeit hineinreicht und vorchristliche Wurzeln hat. Zu allen Zeiten verspürten die Menschen das Bedürfnis, dafür zu danken, dass mit den Kräutern der Felder, Wiesen und Wälder Mittel gegen die vielen bedrohlichen Krankheiten gegeben waren. Mit den geweihten Kräutern verband der Volksglaube eine erstaunliche Heil- und Segenskraft. Denn sie wurden zum Schutz in Haus und Stall angebracht. Der Brauch ist bis heute fest im Oberallgäu verwurzelt. Seine Symbolik hat sich wohl geändert. Der heimischen Natur verbunden weiß man hier um deren Wichtigkeit und trägt besonders Sorge um sie. Und man ist stolz, alle Nutz- und Heilpflanzen zum Binden eines typischen Kräuterbosche nach wie vor in der Allgäuer Natur zu finden.



#### SOMMERSONNWENDFEUER 21. JUNI

Am 21. Juni, dem längsten Tag und der kürzesten Nacht des Jahres, leuchten riesige Feuer in der Frühsommernacht. Entstanden aus Hoffnungen, Ängsten und Sehnsüchten der Menschen, sollte das Sonnwendfeuer Mensch, Tier und Saat magische Kräfte verleihen. Als Sicherheit, die kommende Kälte und Dunkelheit der Wintermonate zu überstehen.

In den Tagen vor St. Johannes sammelten die Burschen des Dorfes Brennbares und brachten es auf weithin sichtbare Erhebungen. Alles überragend lodert das Sonnwendfeuer bis heute z.B. in Hirschegg im Kleinwalsertal - mit einer Höhe von fast 30 Metern. Besonders reizvoll: Man kann den Holz-Wendeltreppe begehen.

Die Feuer sind immer willkommener Anlass zu gemütlichen Abenden mit Musik und Tanz.

#### BÄRBELE- / KLAUSENTREIBEN 4. / 6. DEZEMBER

Wenn es im Dezember dunkel wird, liegt eine geheimnisvolle Atmosphäre über dem Oberallgäu. Denn an diesen Tagen ziehen Frauen und Männer durch die Straßen, um einen der ältesten Kulturbrauch der heidnischen Zeit zu zelebrieren: Das Bärbelespringen- und das Klausentreiben. Damals, in dunklen Winternächten, wenn sich die Zeit der kürzesten Tage und der längsten Nächte gekommen war, wurde die Furcht der Menschen vor bösen Geistern übermächtig. Mutige Frauen und Männer kleideten sich in angsteinflößende Fell- und Ledergewänder. Auf die Köpfe setzten sie den "Klöüsegrind" - Tierköpfe mit Hirschgeweihen oder Ochstapel, natürlich nur vor dem Anzünden, von innen über eine senhörnern. Und trugen Ruten in der Hand. Johlend zogen sie mit Schellen- und Kettengerassel durch die engen Gassen, um die bösen Wintergeister aus dem Dorf zu vertreiben. Und Lebenssegen zu verbreiten.

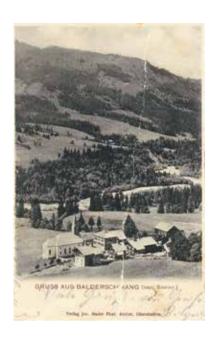


"DIE PFARREI BALDERSCHWANG IST WIEDER ERLEDIGT! WER WIRD DER NÄCHSTE UNGLÜCKLICHE [PFARRER] SEYN UND ETLICHE JAHRE IN BAYERISCH SIBIRIEN ZU LEBEN GENÖTIGT SEYN?"





Zeitzeugen der Geschichte: ganz oben: Schwabenhof (urspr. Alpe Riedberg) um 1900 oben: Ignaz Schmid (1877–1963) mit einer Jagdtrophäe; links: Margarete Berkmann (1897–1983)



### GESCHICHTE EINER ENKLAVE



Drei Stunden entfernt. Von jeglicher Zivilisation.

Nur über einen beschwerlichen Weg von Hittisau erreichbar.

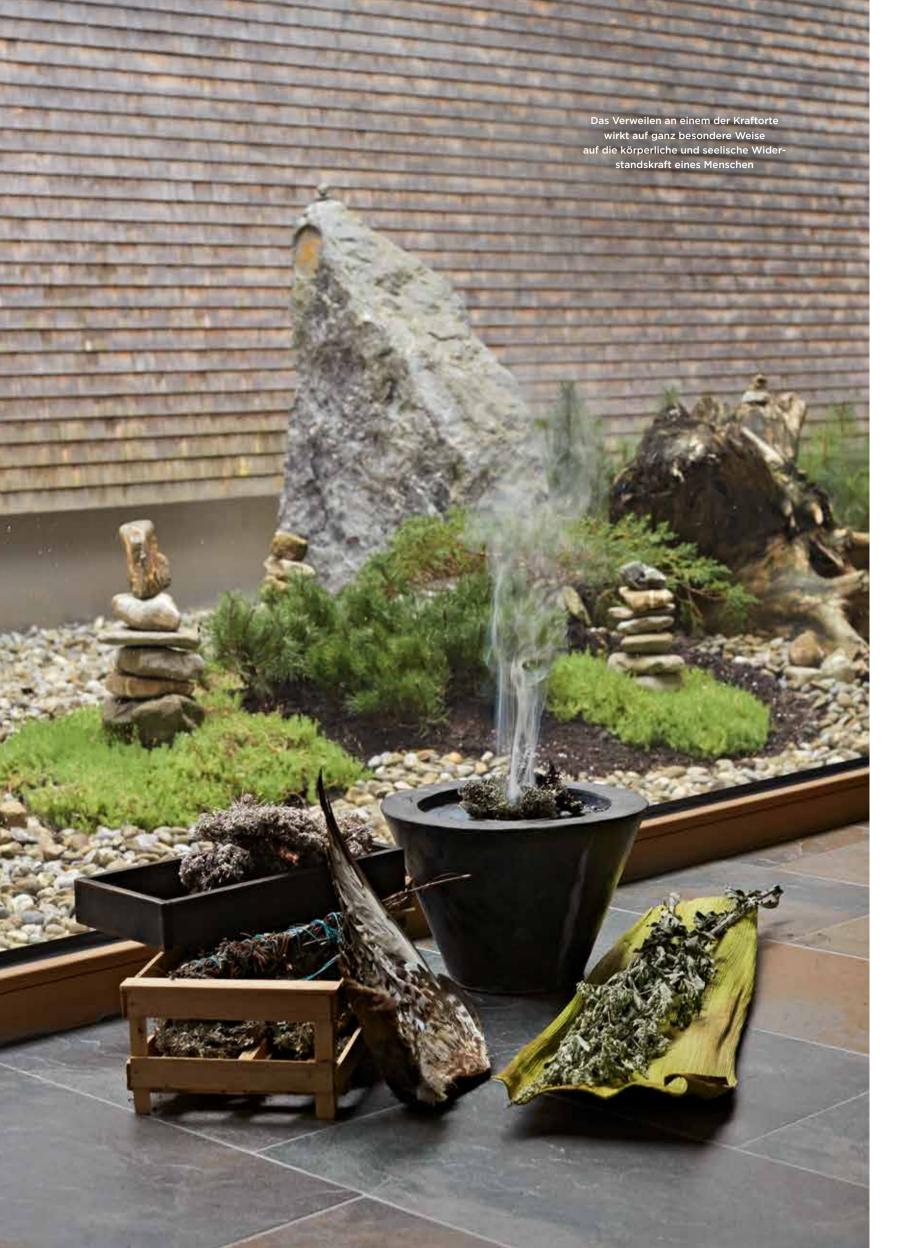
DIE ANFÄNGE EINES DORFES. Balderschwang

Das Balderschwanger Hochtal war bis in das 13. Jahrhundert hinein Wildnis. Erst als Hittisauer Bauern einen Platz für das Galtvieh in der Sommerzeit suchten, begann man, das Tal zu roden, die gewaltigen Waldungen niederzuhauen und das Holz auf der Ach Richtung Bregenz zu flößen. So wurde das Tal leichter, heller und fruchtbarer und konnte im Sommer von den Hirten für ihr Jungvieh genutzt werden. Die gerodeten Flächen wurden in Rinds- und Weiderechte aufgeteilt und gemeinsam dem Viehstand der einzelnen Berechtigten entsprechend genutzt. Die vermutlich von einem Mann namens Balthasar Balder zuerst gerodete Alpe gab dem ganzen Tal den Namen: Balders Wang.

Die Geschichte Balderschwangs ist zunächst identisch mit der Geschichte des vorderen Bregenzerwaldes. Gebietsherren waren die Grafen von Montford zu Feldkirch. Im Jahre 1569 soll bereits die erste hölzerne Kapelle für die Hirten, die den Sommer auf der Alpe verbrachten, errichtet worden sein. Erst im 17. Jahrhundert wurde es gebräuchlich, dass auch Fremde Weiderechte kaufen und damit Alp-Anteile erwerben konnten.

Das Kloster Weingarten machte davon als Erstes Gebrauch und erwarb im Jahre 1679 die Alpe Riedberg bzw. den sogenannten Schwabenhof. Der Weingartner Schaffner begann, die klostereigenen Weideflächen zu Wiesen zu verbessern und schuf so die Möglichkeit, Heuvorräte einzulagern. So konnte man im Jahre 1684 erstmals auf der Klosteralpe überwintern. Erst ab dieser Zeit wurde das Tal kultiviert. Die ersten Talbewohner kamen. Und auch solche, die das ganze Jahr über in der Einöde blieben. Und legten damit den Grundstein für eine eigenständige Gemeinde: Balderschwang.





eltweit gibt es Orte in der Natur, die über eine besonders heilsame Energie verfügen. Eine Energie, die seit Jahrtausenden von den Menschen, die dort gelebt haben, verehrt wurde. Von diesen Plätzen geht bis heute eine heilende Kraft aus. Eine Kraft, die die Menschen, die davon wissen, unterstützt, ihre Mitte wieder zu finden.

Orte der Kraft wurden und werden in allen Kulturen der Welt zum Heilen verwendet. Es sind spezielle Orte, an denen Kraftfelder mit erhöhter Energieladung und speziellen Informationen vorhanden sind. Solche Felder wirken heilsam und förderlich für das Leben. Sie sind körperlich, geistig und seelisch fühlbar. So, wie die Natur verschiedene Heilpflanzen hervorbringt, so können Energieplätze ganz spezifische Kräfte mit entsprechend differenzierter Wirkung entfalten. Die Eintrittspforten dieser kosmischen Naturkräfte in das menschliche System sind in der ayurvedischen Tradition als Chakren bekannt.

Deutschland und besonders das Allgäu verfügen über eine Reihe solcher Plätze. Und Balderschwang ist ein solch besonderer Ort. Der ortsansässige Heilpraktiker und Geomant Martin Boss, der sich seit vielen Jahrzehnten mit der heilenden Kraft der Erde beschäftigt, hat im HUBERTUS drei lebensenergetische Felder mit unterschiedlichen Wirkungsweisen geschaffen.

Auf der Dachterrasse befindet sich ein nach keltischem Muster konzipierter Steinkreis. Er ist so konstruiert, dass er auf das Herzchakra im Seelenkörper wirkt. Dieser Kreis ist ein Seelenwohlfühlplatz, der Geborgenheit, Erdung und Ruhe zugleich vermittelt.

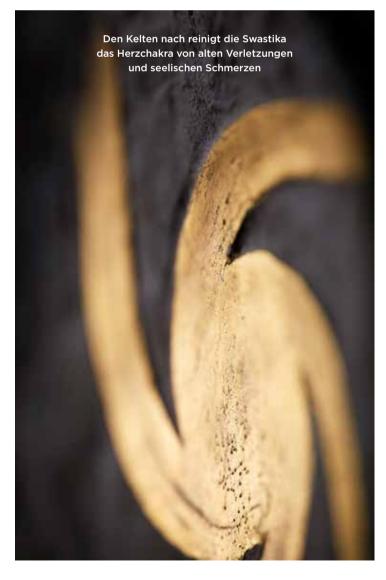
Ein weiterer Kraftplatz befindet sich inmitten eines kleinen Zen-Gartens. Es ist ein Stein aus dem Nagelfluh-Gebiet, der eine Swastika trägt. Die Swastika ist das wahrscheinlich älteste spirituelle Symbol der Menschheit. Den meisten ist dieses Zeichen aus der buddhistischen Religion bekannt und steht als Glückssymbol. Für die Mönche stand es stellvertretend für die Eintrittspforte ins Paradies. Aber auch im Allgäu hat die Swastika eine uralte keltische Tradition und steht für ein energiewirksames, spirituelles Symbol. Die Swastika im HUBERTUS ist eine 24-Karat-Vergoldung, denn Gold wird traditionell als das Metall mit der höchsten energetischen Schwingung gesehen. Die Swastika wirkt auf das Geistige im Menschen, man begibt sich bei längerer Betrachtung in einen

meditativen Zustand und ein ruhiges, friedliches Gefühl breitet sich aus. Ein weiterer Kraftplatz befindet sich im Wartebereich des Spas. Es handelt sich um eine Mandorla-Installation: ein geometrischer Strich-Code basierend auf alten ägyptischen Mustern. Das Mandorla wirkt auf allen vier Energie-Ebenen: auf das Körperliche, das Seelische, das Mentale und das Spirituelle. Lässt man sich auf das Mandorla ein, erfolgt eine Energetisierung des Körpers. Stressverspannungen werden in kürzester Zeit gelöst, man fühlt sich ausgeglichen und harmonisiert.

Das Besondere an all diesen Plätzen ist: man muss nichts tun. Außer die Augen zu schließen und sich den Kräften der Natur zu öffnen.

#### MARTIN BOSS

Martin Boss ist Heilpraktiker, Fastenleiter, Seminarleiter für Geomantie und Bewusstseinsentwicklung. Er betreibt eigene Forschung und Entwicklungen auf dem Gebiet der Raumharmonisierung und Energieplatzgestaltung.





# BAUM DES LEBENS



Der Weltenbaum in Form einer Eibe ist zweifellos eines der ältesten Symbole der EINHEIT VON MENSCH UND NATUR. In ihm vereinen sich alle Ströme des Lebens. Und des Seins

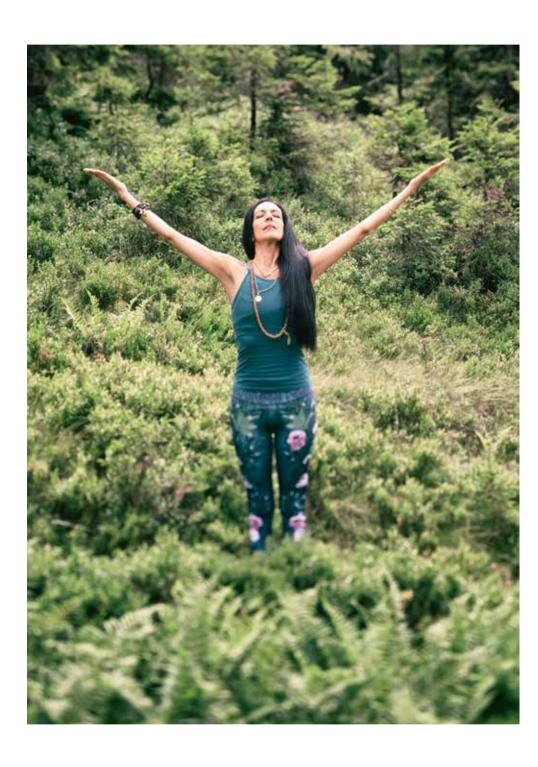
URSPRUNG – In vielen Kulturen wurde der Baum als Symbol des Lebens, der Gesetze und der Schöpfung gewählt. Der Baum des Lebens ist der Ursprung aller Dinge. Jede Lebensform stammt von ihm, seine Samen enthalten alle Informationen. Archäologie und Mythologie bestätigen, dass unter den germanischen und keltischen Stämmen der Weltenbaum vorwiegend in Form einer Eibe gefeiert wurde. Denn sie galt als der Baum der Wiedergeburt und der Ewigkeit.

Jeder Baum hat seine eigene energetische und unsere Seele ansprechende Wesensart. Die Birke zum Beispiel vermittelt Jugendfrische und Leichtigkeit, die Eberesche inspiriert mit ihren leuchtenden Farben. Und die Eibe strahlt eine erhabene Ruhe aus. Unfern vom HUBERTUS steht Deutschlands ältester Baum. Die "Alte Eibe". Geschätzte 2.000 Jahre alt, auf ca. 1.150 m Höhe nordöstlich vom Balderschwanger Ortskern. Es handelt sich um eine weibliche Doppel-Eibe

 $LEBENSWEISHEITEN \\ K\"{O}RPERWELT$ 

#### "DU KANNST VON EINEM BAUM LERNEN, IN EKSTASE AUFRECHT ZU STEHEN."

Yogi Bhajan



aus dem kalkhaltigen Nagelfluhboden des Tertiärs. Eiben wachsen äußerst langsam, was ihnen eine sehr hohe Langlebigkeit verleiht. Und sie haben eine einzigartige Regenerationskraft. Sie können zu jedem Zeitpunkt unter der Rinde neu austreiben. Oder ihre Äste wachsen zum Boden und verwurzeln sich dort. So kann sich ein einzelner Baum in einen ganzen Kreis oder Hain verwandeln. Entsprechend wurde die Eibe zum Sinnbild für Selbsterneuerung und Wiedergeburt – und für die Ewigkeit. Denn ohne äußere Einwirkung können Eiben Jahrtausende überdauern.

Baum-Yoga verbindet die Energie der Bäume im Einklang mit der Natur. So tanken Sie neue Kraft, finden Entspannung und innere Ruhe. Die Wirkung der Atmung und sanften Yoga-Übungen kann gesteigert werden, wenn die Asanas im Wald unter oder in der Nähe von Bäumen ausgeführt werden, so dass deren Aura einen unterstützenden Einfluss haben.

#### TIPP

Yoga-Retreat mit Aquila Camenzind. Im August 2017

#### **FASZINATION FASZIEN**

Faszien sind feine, milchig-weiße bindegewebige Häute aus Kollagen- und Elastinfasern, die sich wie ein Netz um unseren gesamten Körper ziehen. Auch in anderen Lebensformen wie z.B. in der Pflanzenwelt, bei Grapefruits oder Orangen, beobachten wir Ähnliches. Denn: Formgebende und gleichzeitig trennende Gewebe und Häute bilden die Grundmatrix des Lebendigen.

2 Faszien durchziehen ausnahmslos jeden Muskel, jeden Knochen, unsere Organe und selbst die Nerven. Diese Bindegewebe haben im Körper keinen Anfang und kein Ende.

Die dünnen, bis zu einem Millimeter starken Häute, halten den Körper wie ein Netz zusammen und schützen die Knochen vor Stößen.

Außerdem sind sie mit Nervenenden durchsetzt, weswegen sie als Sinnesorgan gelten.

Auch die Lymphe wird zwischen den Faszien abgeleitet. Sie transportiert sowohl Abbauprodukte aus den Zellen, als auch wichtige Aufbaustoffe zu den Zellen. Jede Muskelbewegung unterstützt den Transport der Lymphe. Faszien können verkleben, wenn es aufgrund von Verspannungen oder Stress zu einem Stau der Lymphe kommt.

5 Für die Beweglichkeit sind Faszien von entscheidender Bedeutung. Durch Bewegungsmangel, dauerhaft falsches Sitzen oder Stehen, Stress oder schlechte Ernährung verhärten sich die Faszien. Die flexiblen Elastinanteile in der Faszie nehmen ab und werden durch das weniger dehnbare Kollagen ersetzt. So werden die Häute fest und unbeweglich, gleiten nicht mehr geschmeidig.

Verklebte und verfilzte Faszien engen den Bewegungsspielraum der Muskeln und Gelenke enorm ein, weswegen es zu Schmerzen, wie z.B. chronischen Rückenschmerzen, kommen kann.

Auch die meisten aller Sportverletzungen treten in faszialen Strukturen des Körpers auf, also in Sehnen, Bändern und Gelenkkapseln. Ein gezieltes, regelmäßig durchgeführtes Training kann die Verklebungen lösen, die Beweglichkeit und Ganzkörperkoordination verbessern und Schmerzen vorbeugen.

Faszien spielen aber auch bei der Krafterzeugung eine Rolle. Sie produzieren durch Dehnung Kräfte und leiten diese weiter, der Muskel verstärkt die Kraft. Je mehr die Faszien gedehnt werden, desto mehr Kraft wird im Körper erzeugt und transportiert. Das Immunsystem und die Psyche werden gestärkt und angeregt.

Regelmäßiges Training unterstützt die Beweglichkeit. Beim Faszien-Yoga geht es beispielsweise um

Dehnen, Schwingen und Federn. Durch das dauerhafte Dehnen werden Verklebungen in tieferen Gewebeschichten auf sanfte Weise gelöst.

Außerdem wird durch Schüttelübungen die Durchblutung angeregt und das Bindegewebe und die Muskeln so mit mehr Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.

Mit Faszien-Yoga wird das Bindegewebe geschmeidig und die Beweglichkeit gefördert. Man leistet einen aktiven Beitrag zu einem ganzheitlich gesteigerten Wohlbefinden. Man lernt, in seinen Körper zu hören und ihn vor Verletzungen zu schützen.



### BUS:STOP

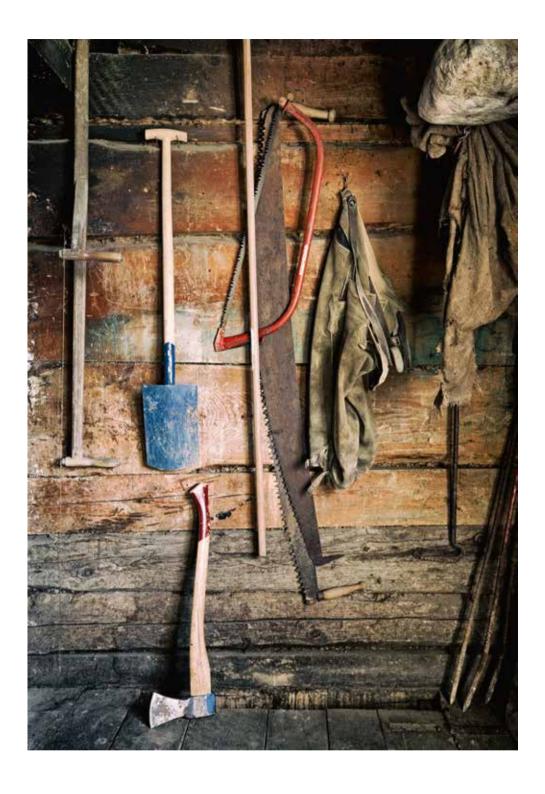
# B

Bränden - Unterkrumbach Süd und Nord -Zwing – Oberkrumbach – Kressbad – Glatzegg: So heißen die Stationen, an denen nicht nur Busse und Fahrgäste, sondern auch Architekturinteressierte verweilen. In Kooperation mit dem Architekturzentrum Wien und dem Vorarlberger Architektur Institut wurden sieben Architekturbüros aus Russland, Spanien, Belgien, Norwegen, Japan, China und Chile eingeladen, sieben Bushaltestellen zu gestalten. Und das für ein unübliches Honorar: eine Woche Urlaub im Bregenzerwald. In enger Zusammenarbeit mit lokalen Handwerkern und regionalen Partnerarchitekten wurden 2014 die "Buswartehüsle" gebaut – als Reminiszenz an den Einsatz traditioneller Materialien, gekonnte Fertigungstechniken und die Landschaft. Und damit das, was bis heute die Region prägt: Ein Miteinander von Mensch und Natur, von Tradition und Moderne, von Handwerk und Baukultur. Akzente in Form von Skulpturen. In einer sanft gewellten Landschaft. In Vorarlberg.

#### BUSTOUR

Regelmäßige Exkursionen zum "BUS:STOP" sind in unserem Aktivprogramm verankert. Gerne informiert Sie unsere **REZEPTION** über die aktuellen Termine und Abfahrtszeiten





Herausgegeben von der HUBERTUS Alpin Lodge & SPA

Inhaltliches Konzept: Isabel Hirt - The Blue Q TourismusConsulting
Art Direction und Gestaltung: Schmid/Widmaier, München | Ines Leidel Kommunikationsdesign
Texte: Isabel Hirt, Doris Iding

Fotos: Uli Wiesmeier (S. 3, 4, 6, 7, 8, 9, 14, 17, 34, 36, 37, 39, 60, 62, 66); Enno Kapitza (S. 4, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 31, 38, 40, 41, 43, 44, 46, 47, 56, 58, 59); Andreas Stephany (S. 12, 14, 15, 17); Christian Schaulin (S. 26, 27, 28, 29); Jessica Alice Hath (S. 48, 51); Günter Standl (S. 30, 45); Roland Hank (S. 52); Axel Wohlbold (S. 16); Fotolia/© dieter 76 (S. 17); istock/Luisa Puccini (S. 25); StockFood (S. 41); Archiv Familie Karl Traubel (S. 32, 33); Archiv Familie Andreas Holzmann (S. 54, 55); Adolf Bereuter (S. 64, 65) Illustrationen: Lina Ekstrand (Umschlag und Innenseiten)

Quellennachweise: Naturwerte entdecken – Lebenswerte schaffen, Informationsbroschüre des Naturpark Nagelfluh, Rolf Eberhardt | Balderschwang in historischen Aufnahmen, Andreas Holzmann | Balderschwang gestern und heute, Thilo Ludewig | Der Jahreskreis, Martina Kaiser

> Änderungen, Irrtümer, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Stand März 2017

