



Jahreszeiten

# DIE NATUR

*steht bei uns an  
erster Stelle*



BEREITS BEI DER **ANKUNFT IM  
TRAUMHOTEL** WERDEN SIE SPÜREN, WELCH  
GANZ BESONDERER **ZAUBER**  
DIESEM ORT INNEWOHNT. IN UNSEREM  
HAUS DREHT SICH ALLES UM **IHR  
PERSÖNLICHES WOHL.**

UNSER TEAM HAT ES SICH ZUR AUFGABE  
GEMACHT, FÜR SIE EIN UNVERGLEICHBARES  
**AMBIENTE AUS LUXUS, ENTSPANNUNG  
UND WOHLFÜHLEN** ZU ERSCHAFFEN -  
LERNEN SIE ES KENNEN UND SCHÄTZEN.

**VON HERZEN**

sagen wir Hallo  
lieber Traumhotel Gast!



*IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT!  
SCHÖPFEN SIE NEUE ENERGIE IN DER  
UNVERGLEICHBAREN NATUR, DIE UNSER  
TRAUMHOTEL UMGIBT. SCHLENDERN SIE  
DURCH DEN WALD UND ATMEN SIE TIEF  
DURCH. DIE NATUR WIRD IHRE AURA  
REINIGEN UND IHNEN DABEI HELFEN,  
IHREN PERSÖNLICHEN BEZUG ZUR ERDE  
WIEDER ZU FINDEN!*

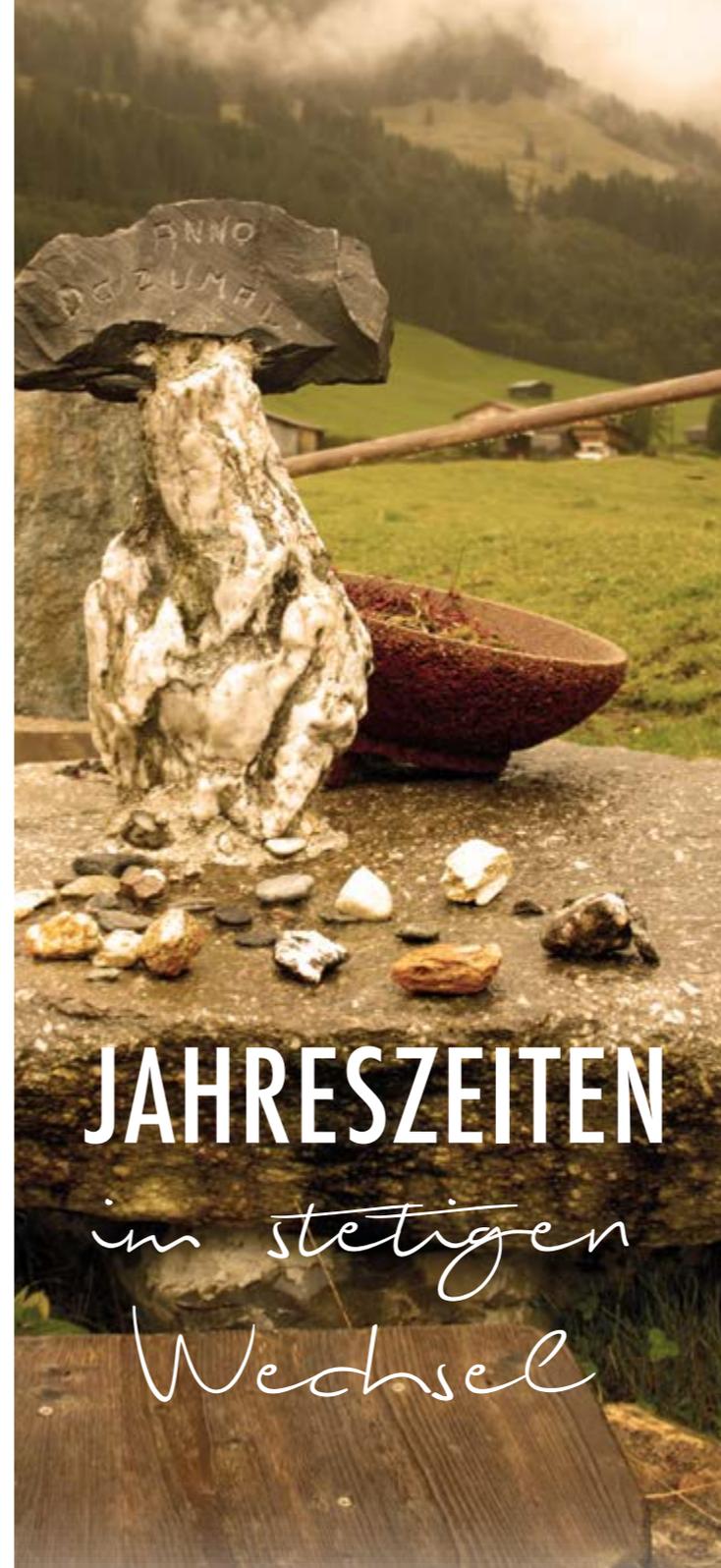






*DIE PHILOSOPHIE UNSERES HAUSES SPIEGELT SICH IN DER GESAMTEN ATMOSPHÄRE, UNSEREM AMBIENTE UND DEM GEISTE WIEDER. IM TRAUMHOTEL BIETEN WIR NEBEN EINER EINZIGARTIGEN ENTSPANNENDEN UMGEBUNG UNTER ANDEREM AUCH AUTHENTISCHES YOGA AN. DAS WORT YOGA KOMMT AUS DEM INDISCHEN SANSKRIT UND BEDEUTET EINHEIT & HARMONIE. ASANAS, VERBUNDEN MIT MEDITATION UND PRANAYAMA UNTERSTÜTZEN SIE DABEI, AUCH IM GEIST RUHIGER ZU WERDEN. WIR FREUEN UNS, MIT IHNEN TEILEN ZU KÖNNEN!*





**JAHRESZEITEN**  
*in stetigen*  
*Wechsel*





## Frühling und Sommer

Nichts ist schöner als der Duft des Frühlings.  
Bei uns ist der Genuss das ganze Jahr über zu Gast -  
und das selbstverständlich auch in dieser Zeit, wo die Natur  
wieder zum Leben erwacht. Hektik und Alltagsstress  
bleiben bei uns draußen.

## Die ersten Sonnenstrahlen

Wenn wir die ersten wärmenden Sonnenstrahlen auf unserer Haut  
spüren und anfangen, den Körper nach dem Winter zu vitalisieren,  
versprüht dieser Glückshormone. Genießen Sie die Vitamin-D  
Zufuhr auf unserer wunderschönen Terrasse, erfreuen Sie sich  
an den Blicken auf die Tiroler Berwelt, lauschen Sie den sanften  
Klängen des Gebirgsbaches und kommen Sie an. Gönnen Sie sich  
dann eine Abkühlung in unserer weitläufigen Wasserwelt oder eine  
vitalisierende Behandlung im Beauty- und Gesundheitsbereich, um  
den Körper und den Geist zur Ruhe zu bringen.



# GELEBTE

*Naturverbundenheit*







## Yoga & Erholungsgarten

Nützen Sie die natürliche Ruhe und den einzigartigen Platz direkt am Wasser, um geistigen Einklang zu finden. Im Traumhotel Yoga- und Erholungsgarten erwarten sie das Rauschen des Baches, das Fächern der Blätter im Wind und leises Vogelgezwitscher.

Abseits von Straßenlärm können Sie in Ruhe Ihren Asanas nachgehen. Auch für Pranayama und Meditation in der Natur, sind Sie am richtigen Ort.

Finden Sie innerliche Ruhe und Entspannung.



# Ayurveda

## Die sanfte indische Heilkunst

Seit jeher weiß der Mensch um die Bedeutung vom Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele (= Einheit). Heute in unserer sehr schnelllebigen Zeit mit steigenden Anforderungen an mentale und körperliche Vitalität, steigt das Interesse an ganzheitlichen, vorbeugenden Methoden zur Gesundheitserhaltung. Dabei steht nicht nur die Behandlung von Krankheiten im Vordergrund, sondern auch die Vorbeugung durch Entschlackungs- und Vitalisierungsmaßnahmen.

AYURVEDA therapiert die klassischen Zivilisationskrankheiten unserer Zeit wirkungsvoll, nachhaltig und natürlich. Außerdem fördert es die Erhaltung von Gesundheit und Wohlbefinden. Die Einzelbehandlungen sind sehr wirkungsvoll und die Ayurvedakuren bieten eine echte Alternative bzw. Ergänzung bei unterschiedlichen psychosomatischen oder körperlichen Beschwerden.

Die richtige Ernährung, Atemübungen, Yoga und Entspannungstechniken, Ölmassagen, Kräuter- und Reinigungsbehandlungen sind elementare Bestandteile zur Wiederherstellung des Gleichgewichts.



UNSER INDISCHER AYURVEDA-  
ARZT DR. SAJAN KUMAR

...führt in unserem Traumhotel individuelle Ayurveda-Beratungen und Konstitutionsanalysen durch. Er hat am staatlichen Ayurveda College in Tripunithura (Kerala, Indien) Ayurvedische Medizin studiert und mit dem Titel B. A. M. S. (Bachelor of Ayurvedic Medicine and Surgery) abgeschlossen.

Der Ayurveda-Spezialist blickt auf über 25 Jahre Berufserfahrung in Indien und Deutschland zurück. Sein Schwerpunkt sind Panchakarma-Kuren, die dabei helfen, sich von unnötigem Ballast zu befreien, sei es in körperlicher und geistiger Hinsicht.

**Dr. Sajan Kumars Spezialgebiete:**

- Konstitutionsanalyse, prakriti, nach den Prinzipien der Ayurvedischen Medizin
- Feststellung der gegenwärtigen dosha-Verfassung
- Persönliche Empfehlungen zur Ernährung und Lebensführung gemäß der individuellen Konstitution und dosha-Verfassung

Im Rahmen einer Ayurveda-Behandlung bestimmt ein qualifizierter und erfahrener Ayurveda-Spezialist Ihre individuelle Konstitution, prakriti, und stellt Ihre gegenwärtige dosha-Verfassung nach den Prinzipien des Ayurveda fest.



Dr. Sajan Kumar



## Agurvedisches süßes Channa Dal

250g Dal 3 bis 4 Stunden einweichen und in einem Sieb abtropfen lassen. 1,5 Liter Wasser mit 2 Teelöffeln Salz in einem Topf zum Kochen bringen, dann den Dal und die 4 Lorbeerblätter abdecken.

Auf mittlerer Flamme teilweise bedeckt 30 bis 40 Minuten kochen lassen, dabei gelegentlich den Schaum abschöpfen.

Den Deckel abnehmen, mehrmals umrühren und auf niedriger Flamme weiterköcheln lassen. Die 5 großen Tomaten waschen, kleinschneiden und zusammen mit der Butter in den Dal geben. Den Topf wieder abdecken.

Inzwischen 2 EL Ghee in einem kleineren Topf erhitzen und den Kreuzkümmel kurz darin anrösten. Nach ein paar Sekunden einen Teelöffel geriebenen Ingwer, einen halben

Teelöffel Asafötidapulver und 4 Esslöffel getrocknete Kokosraspeln dazugeben. Die Mischung unter ständigem Rühren bei kleiner Flamme etwa 3 Minuten rösten.

Nun das Ghee mit den Gewürzen sowie 2 Esslöffeln Rohrzucker und 2 Teelöffeln schwarze Melasse in den heißen Dal geben. Gut umrühren und vor dem Servieren weitere 5 Minuten köcheln lassen.



  
**UNSER AYURVEDA-KOCH**  
**BALVINDER WALIA**  


Unser aus Punjab stammender Ayurveda-Koch zaubert täglich herausragende Köstlichkeiten. Mit über 30 Jahren Erfahrung in der ayurvedischen Kochkunst, verführt er mit feinsten Geschmacksnuancen und vielfältigen Aromen.

**Unser Versprechen an Sie:**

- Wir kochen nach dem Drei-Dosha-Prinzip.
- Bei uns werden alle ayurvedischen Speisen mit selbstgemachtem Ghee und frischen Kräutern zubereitet.

Unsere Ayurveda Rezepte werden basierend auf dem indischen Wissen, alle mit hochqualitativen Zutaten von Märkten und Bauern der Region zubereitet, um lange Anfahrtswege zu ersparen und vor allem mit den Elementen unserer Breitengrade zu arbeiten, da auch dies ein Teil des Ayurveda Bewusstseins ist. Eine Kombination heimischer Kräuter aus unserem eigenen Kräutergarten und indische Kräuter, sowie eine schonende Zubereitung entfalten auf diese Weise ihre heilende Wirkung.





## Ayurveda & die Natur

Bei der indischen Gesundheitslehre stehen die Elemente des Lebens im Einklang. Ayurveda ist eine der ältesten noch existierenden Heilkunden und wurde bereits vor 5000 Jahren praktiziert.

Bei dieser Heilkunde geht es nicht hauptsächlich um das Heilen sondern die Erhaltung der Gesundheit. Man betreibt sozusagen Vorsorge. Das wird mit Hilfe von Massagen, Heilpflanzen, speziellen Speisen und einer gesunden Lebenseinstellung erreicht.

Das Ziel ist es, mit Hilfe der indischen Heilkunst bis ins hohe Alter gesund zu bleiben.



# YOGA

## ein Lebensweg

Viele Menschen verbinden mit dem Wort Yoga entweder Gesundheit und Fitness oder anmutig wirkende Körperstellungen und Entspannung. Das stimmt, aber Yoga umfasst noch viel mehr.

Das Wort Yoga, kommt aus dem indischen Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“.

Die Praxis des Yoga bewirkt eine Harmonisierung von Körper, Geist und Seele.

Sie führt zu einer Bewusstwerdung der ursprünglichen Einheit und Verbundenheit mit dem gesamten Kosmos.

Yoga umfasst auch die Techniken, um diese Einheit zu erreichen. Im Traumhotel fördern wir durch Yoga mehr Lebensqualität, Ausgeglichenheit und Energie. Hatha Yoga bietet viele Instrumente wie Körperübungen, Atemübungen, Tiefenentspannung und Meditation.

Begleiten Sie uns doch ein Stück weit!



# EINHEIT FÜR

*Körper Geist & Seele*



# TRAUMHOTEL SPIRIT:

*Stretch your mind...*



DIE NATUR  
*ist die Beste Therapie*







*JOGGEN AN DER FRISCHEN  
LUFT, WAS GIBT ES BESSERES?  
VOR ALLEM IM SOMMER SIND  
AKTIVITÄTEN IM FREIEN EIN  
MUSS FÜR DIE BESUCHER IM  
TRAUMHOTEL. LANGE SPAZIER-  
GÄNGE IN DER ABENDSONNE,  
WARME LUFT DIE EINEM UM  
DIE NASE WEHT UND DER  
FRISCHE DUFT VON DEN  
BLÜHENDEN FELDERN  
UND WIESEN.*





**NATÜRLICHE SCHÖNHEIT**  
*Bereicherung der Sinne*

*So schön waren Sie  
noch nie!*

Schönheit kommt bekanntlich von innen. Diese Tatsache leben wir im Traumhotel durch unser ganzheitliches Angebot. Allerdings unterstützen wir natürlich auch von außen! Sie möchten Ihrer SCHÖNHEIT noch mehr Gutes tun? Dann stellen wir Ihnen gerne ein perfekt auf Sie abgestimmtes Paket an Massagen, Bädern und Beauty-Anwendungen zusammen.

Erleben Sie außerdem das Gefühl der Schwerelosigkeit in unserer 2500m<sup>2</sup> Alpenwasserwelt, lassen Sie sich vom warmen Wasser umströmen und schließen Sie die Augen, um dem Alltag für einige unendlich schöne Augenblicke „Lebewohl“ zu sagen. Oder wie wäre es mit einer revitalisierenden Pediküre? Nach jeder Behandlung mit Lack dürfen Sie übrigens gerne Ihre gewählte Nagellackfarbe mit nach Hause nehmen.

Dank unserer fein selektierten treats von diversen Kosmetiklinien, kommen Sie bei uns in den Genuss von natürlichen und hochwertigen Nährstoffen für Ihre Haut. Die intensive Wirkung der alpinen Pflanzenwelt kann somit auf moderne und natürliche Weise für Schönheit, Gesundheit und Wohlbefinden genutzt werden.

**Es erwarten Sie traumhafte Resultate.**

## *Traumhafte Augenblicke!*

Halten Sie die Zeit für einige Augenblicke an! Lassen Sie die genossenen Wohltaten noch etwas in sich nachklingen und tanken Sie frische Energie für neue, anregende Erlebnisse im Traumhotel.

## *Reinkuscheln . Schlummern Abschalten*

Verschiedene Relaxzonen und gemütliche Ruheräume laden im Alpina Vitalcenter dazu ein. Wie unsere Ruhestuben mit duftenden Hölzern und wohlig-warmen Wasserbetten: der perfekte Ort zum Reinkuscheln, zum Schlummern und zum Träumen...

Yoga und Ayurveda spielen in unserem Hotel eine große Rolle. Yoga wird bei uns im Hotel zur ganzheitlichen Erfahrung. Im Traumhotel Alpina trifft die Kraft der Yogapraxis auf den Zauber der Natur.

Genießen Sie Yogawanderungen im Morgenrot mit Gleichgesinnten zu den schönsten Plätzen der Umgebung oder erfahren Sie die kraftvolle Yogapraxis in unserer hoteleigenen Yogashala.



  
**ALPINA - VITALCENTER**



Mehr als die Hälfte aller Gesellschaftserkrankungen resultiert aus modernen Verhaltensweisen. Das Immunsystem kann davon betroffen sein und ebenso unsere Lebensenergien.

Aber aufgepasst! Dagegen hilft Wellness in gesunden Dosen. Und eine neue Lebensphilosophie. Es ist uns eine Freude, unseren Gästen Ihre Wünsche zu erfüllen. Daher haben wir unser traumhaftes Wohlfühlangebot weiter verbessert und ausgedehnt auf 200 m<sup>2</sup> Saunawelt mit vier verschiedene Saunaarten! Einfach die Seele baumeln lassen und sich dem völligen Luxus hingeben.

**Traumhaft schön, traumhaft einfach, traumhaft gesund – der Wellnessbereich im Traumhotel Alpina.**

Die verschiedenen Dampfbäder und Saunen laden Sie ein zum Verweilen und Entspannen in unserem Vitalcenter: Vom Osmanischen Dampfbad zur Finnischen Sauna, vom Kräuterbad bis hin zum Solebad und vom Heu- und Blütenbad bis zur Erlebnisduche und dem Kneipprondell ist für jeden Geschmack etwas dabei.

Lassen Sie sich verzaubern vom einmaligen Wellnesserlebnis bei uns im Traumhotel!



A photograph of a wooden sauna interior. The walls and floor are made of dark wood. A wooden bench is visible in the foreground. A window with a lattice pattern is illuminated from within, casting a warm glow. The overall atmosphere is cozy and relaxing.

**WELLNESS**

*in traumhaften  
Ambiente*



## *Luxus auf höchstem Niveau!*

Bereiten Sie sich in einer urtypischen Tiroler Schwitzstube auf die nächste Massage vor oder entspannen Sie sich in der Saunalandschaft vom Tag auf der Piste.

Der Traum von wahrer Schönheit wird bei uns im 4\*\*\*\*Superior Wellnesshotel Alpina täglich gelebt.

Mit den Beauty-Produkten von Sixtus, Thalgo, CND und anderen werscheint Ihr Körper in einem traumhaften Glanz.

Eine Pflege, die unter die Haut geht und das Gesicht zum Strahlen bringt. Einzigartig wie Sie, berührend wie das Leben selbst. Zeit für Ihre Haut, aus dem Dornröschenschlaf zu erwachen.



# WINTER WONDERLAND

*im traumhaften Gjerlos*

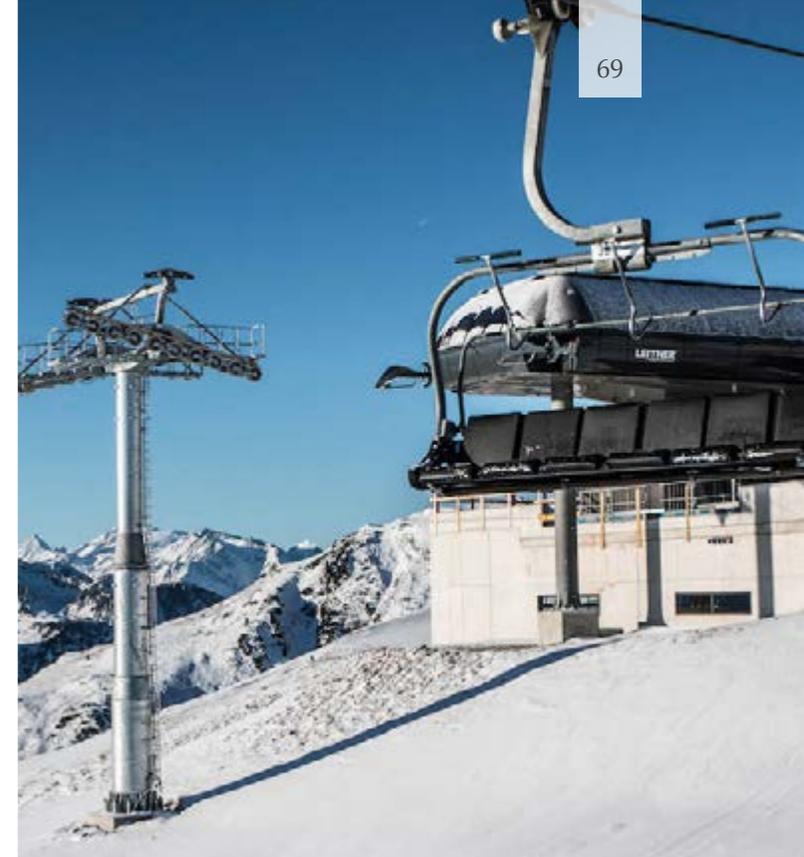




*MAN MUSS AUCH STILL SEIN  
KÖNNEN WIE DER WINTER, SICH IN  
GEDULD ÜBEN, IN SICH GEHEN UND  
SICH MIT DER NEUEN ERKENNTNIS  
WIEDER ÖFFNEN, WIE DIE  
BLÜTE IM FRÜHLING.*

*MONIKA MINDER*





# ABSOLUTE *Schneesicherheit*



# TRAUMWELTEN

*verführen zum Loslassen*





Turm Suite Vollmond



Penthaus Sternenhimmel



Penthaus Sternenhimmel



Penthaus Regenbogen

*IHR ZIMMER IST WÄHREND  
IHRER ZEIT BEI UNS, DAS  
WICHTIGSTE REFUGIUM: DER ORT  
AN DEN SIE SICH ZURÜCK-  
ZIEHEN, UM RUHE, ERHOLUNG  
UND SCHLAF ZU FINDEN. WIE  
KÖNNTEN WIR SIE ALSO BESSER  
VERWÖHNEN, ALS IHNEN MIT  
DIESEM ORT EINE HOCHWERTIGE  
OASE VON ELEGANZ UND  
WOHLBEHAGEN ZUR  
VERFÜGUNG ZU STELLEN?*



Penthaus Regenbogen





## TRADITIONAL ALPINE FLAIR - WHY NOT?



Wir sind in unserem heiß geliebten Yoga- und Ayurveda Traumhotel immer darauf bedacht, unseren Gästen nur das Beste zu bieten. Daher haben wir wieder unsere Kreativität walten lassen und aus einigen Räumen noch modernere Suiten und Zimmer geschaffen. Der Style der Zimmer ist im traditionell-alpine Flair gehalten, ausgestattet mit den edelsten Materialien. Edles Massivholz, hochwertige Stoffe, große Fenster, wunderschöner Ausblick. Sanfte Naturtöne tragen zum angenehmen Raumklima bei, vermitteln Geborgenheit und Gemütlichkeit und laden zum Verweilen ein. Einfach ankommen. Why not?







## HOCHWERTIGE SPEISEN

*für ein genussvolles  
Miteinander*



*DAS TRAUMHOTEL ALPINA IM NATURDORF GERLOS PFLEGT EINE MODERNE, NATURBELASSENE KÜCHE. OBST UND GEMÜSE DER SAISON, FLEISCH UND GEFLÜGEL VORWIEGEND AUS TIROL. TAGTÄGLICH GIBT ES EIN VEGETARISCHES, AYURVEDISCHES, ODER FLEISCH- UND FISCHGERICHT ZUR AUSWAHL. WIR KOCHEN NACH DER LEHRE VOM AYURVEDA UND VERZAUBERN SIE AUF DIESE ART MIT BODENSTÄNDIGEN SCHMANKERLN UND INTERNATIONALEN SPEZIALITÄTEN.*





# GEMÜTLICHKEIT

*im elegantesten Sinne  
des Wortes*



## Unser Kichererbsen Eintopf

Für den Eintopf brauchen Sie 450g Kichererbsen (aus der Dose oder aus dem Glas), 450g Kartoffeln, 500g Tomaten und eine halbe rote Chili-Schote (allerdings ohne Körner).

Zum Würzen werden 3 Esslöffel Ghee, 500 ml Gemüsebrühe, 1 bis 2 Teelöffel scharfer Paprika, 1 gestrichener Teelöffel Muskat, 2 Teelöffel Rohrzucker, Salz, frisch gemahlener Pfeffer und noch einige Korianderblätter benötigt.

### Zubereitung:

Als erstes sollten die Kartoffeln geschält, in kleinere Würfel geschnitten und gewaschen werden. Erhitzen Sie einen Topf ohne Fett auf mittlerer Stufe und rösten Sie das Paprika- und Muskatpulver kurz darin an. Danach geben Sie das Ghee ebenfalls in den Topf.

Nun ist es soweit: die gehackte Chili-Schote, die Kartoffelwürfel und die Kichererbsen dazugeben und das Ganze etwa 3 bis 4 Minuten schmoren lassen.

Fügen Sie jetzt die Gemüsebrühe, die Tomaten und den Rohrzucker dazu. Lassen Sie das Ganze etwa 15 Minuten leicht köcheln. Nun müssen Sie den Eintopf nur mehr mit Salz und Pfeffer abschmecken und die fein gehackten Korianderblätter darüber streuen.



*GEMÜTLICHER ABEND GEFÄLLIG?  
GÖNNEN SIE SICH EINEN LECKEREN  
DRINK AN UNSERER BAR. GENIESSEN  
SIE DIE LOCKERE ATMOSPHÄRE  
ALLEINE ODER MIT FREUNDEN UND  
LASSEN SIE ES SICH EINFACH GUT  
GEHEN.*





*EINE TRAUMHAFTE AUSWAHL  
AN ERLESENEN WEINEN FINDEN  
SIE IN UNSERER WEINGASSE.*

*HIER FINDEN SICH  
GARANTIERT ZU JEDER UNSERER  
GAUMENFREUDEN DAS RICHTIGE  
TRÖPFERL.*

*FÜR DIE PERSÖNLICHE  
BERATUNG STEHT IHNEN UNSER  
SOMMELIER GERNE ZUR VERFÜGUNG  
DAMIT SICH SPEIS UND TRANK  
ZU EINER TRAUMHAFTEN  
GESAMTKOMPOSITION VEREINEN.*





TRAUM  
HOTEL  
*alpina*  
★★★★★

## *Traumhotel Alpina App*

Kennen Sie schon unsere neue Traumhotel Alpina APP? Nein? Dann wird es Zeit, dass Sie sich diese holen! Einfach im APP-Store für iOS und im Google Play für Android **gratis** herunterladen.





Gratik & Konzept: www.wandredirection.at, Foto: Traumhotel Alpina, we see, Rolart Images, Zillertal Arena, Doris Wild, Freepik

TRAUMHOTEL  
**alpina**  
GERLOS ZILLERTAL  
\*\*\*\*\* SUPERIOR  
und die Tisler zu Hause sind

YOGA &  
AYURVEDATRAUMHOTEL

Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.  
We look forward to welcoming you in our home of Ayurveda.

Traumhotel Alpina GmbH | 6281 Gerlos 298 | Österreich  
Telefon: +43 5284 5305 | E-Mail: office@traumhotel.at | www.traumhotel.at

