

## Bewegung ist Lebensfreude

Zu jeder Jahreszeit sind Sie bei uns am Weerberg gut aufgehoben, denn die Magie der Vielfalt gibt es wirklich:

Im Winter wie im Sommer, im Frühjahr wie im Herbst haben Sie hier bei uns die Qual der Wahl - Bewegung macht glücklich und schön, denn es ist bekannt: Schönheit kommt von Innen!

## Alpine Wellness: Balsam für die Seele

Wellness ist zur Lebensphilosophie geworden. Ursprünglich wurde Wellness allein mit Wohlfühlen und Entspannung assoziiert, immer mehr verbindet man damit aber auch Gesundheit.

Dabei sind besonders die Alpenregionen für diese Art von Wellness geeignet: Alpine Heilmittel wie frische Luft, reines Wasser, Ruhe und jede Art von Bewegung oder sportlicher Aktivität tragen dazu bei, ein Leben im Gleichgewicht zu fördern und lassen Alpine Wellness zum neuen Trend forcieren.

Studien belegen den gesundheitlichen Nutzen eines Bergurlaubes: allein schon die Höhe mobilisiert körperliche Reserven und das Erlebnis von Natur und Bewegung verstärken den positiven Effekt.



Das macht Spaß



Bewegung in herrlicher Natur



Aktivität und Lebensfreude