



Ideal für einen perfekten Balance-Urlaub inmitten der Schönheit der Südtiroler Natur

© Hotel Tiefenbrunn

Hotel & Residence Tiefenbrunn

Zeit für Auszeit

**Mitten in den Laner Apfelhainen liegt dieses kleine Paradies,
das durch naturverbundene Ästhetik
und sein wohl überlegtes Urlaubskonzept überzeugt.**



© Hotel Tiefenbrunn

Doris Baumgartner hat selbst eine mehrjährige Yoga-Ausbildung absolviert, gibt Stunden und achtet auf gesunde Ernährung.

Das Herz heben macht glücklich

Als wir nach gerade einmal dreieinhalb Stunden Fahrt von München in Lana ankommen, schaffe ich es zeitlich perfekt in die Yin-Yogastunde, die heute eine externe Trainerin anbietet. Keine Frage, der ideale Einstieg um mental zu landen. Ich bin dabei!

Was für ein Start!

Liegt es an diesem perfekten Einstieg, dass es mir tatsächlich gelingt, von einem Moment auf den anderen komplett zu entspannen und zu entschleunigen? Selten ist mir das so ansatzlos geglückt. Der

Yogaraum ist quadratisch und ebenerdig. Das Fenster öffnet den Blick in Richtung der Apfelblüten und der Natur. Im Raum sind bunte Matten und Kissen kreisförmig angeordnet. Jeder wählt ein zu seiner Stimmung passendes ätherisches Öl aus, reibt sich Stirn oder Unterarme damit ein. Harmonische Klänge, die angenehme Stimme der Trainerin, die wenigen, lang anhaltenden, anspruchsvollen, aber gut zu bewältigenden Übungen. Ich bin geerdet und voller Energie und habe auch schon erste, nette Kontakte geknüpft, als ich wenig später den kleinen und feinen Wellnessbereich betrete.



Ein kleiner, feiner Wellnessbereich zum Wohlfühlen



© Alle Bilder dieser Doppelseite: Hotel Tiefenbrunn

So fühlt sich Freiheit an ...

Absolute Ruhe

Von der neuen Panorama-Außensauna aus fällt der Blick in den schön angelegten Garten mit zahlreichen Sitzgelegenheiten.

Minimalistische, naturverbundene Eleganz lässt Körper und Geist zur Ruhe kommen, sich auf ein Buch konzentrieren, einen Tee genießen. Die Farbwahl mit erdverbundenen Naturtönen, die Materialien und Stoffe sind ganz bewusst so gewählt, dass sie Raum schaffen für den Weg zur inneren Mitte. Ein ganz eigener Stil, der die sensible Handschrift der Gastgeberin trägt, was für den gesamten neuen Wellnessbereich inklusive Dampfbad sowie Ruheraum innen und außen gilt.

Auf das Konzept kommt es an ...

Doris und Michael Baumgartner haben das Familienunternehmen von Mutter Marianne Genetti übernommen und stetig mit viel Geschmack weiterentwickelt.

Aus der ehemaligen Pension wurde so ein außergewöhnliches Hotel mit 28 modernen Zimmern und Suiten mit einem ganz besonderen Wohlfühlmoment, einem anspruchsvollen Wellnessbereich mit In- und Outdoorpool sowie Badeteich. Einem erstklassischen Frühstücksservice und der Möglichkeit, am vielfältigen Südtiroler Leben mit all seinen Aktivitäten und Veranstaltungen unkompliziert teilzuhaben.



Südtiroler Spezialitäten



Der RubinFaktor:

Das Rund-um-Paket. Aus einem durchdachten Angebot im eigenen Rhythmus die umgebende Natur und Entschleunigung frei kombinieren und genießen zu können.

Drei Generationen vereint.



Wildkräuterwanderung

Lecker. Gesund. Vollwertig. Regional.

Kulinarik & mehr ...

Zwei bis drei Mal pro Woche gibt es bestimmte Themenabende mit einem dreigängigen Menü aus der Südtiroler Naturküche. Wir kamen in den Genuss von Südtiroler Schlutzkrapfen, Spargel vom Kirschbamer Hof mit Kartoffeln, Wacholderschinken und Bozener Soße sowie einem Südtiroler Apfelkuchen mit Pistazieneis.

Man hat sich ganz bewusst entschlossen, keine Halbpension anzubieten. »Die Gäste wollen auch einmal etwas anderes kennenlernen, Dine around. Wir haben ausgezeichnete, fußläufig erreichbare Restaurants in Lana. Die Auswahl ist groß«, meint Doris Baumgartner strahlend.

Frühstücksbrunch

Ein besonderes Highlight bietet das Frühstücksbrunch bis 11.30 Uhr – sonntags bis 12.00 Uhr. Jeden Tag kommt eine besondere Köstlichkeit auf den Tisch. An einem Tag eine Spinat-Gemüse-Quiche, an einem anderen italienische Vorspeisen mit selbst eingelegten Artischocken. Knackiges Bio-Obst, hochwertige Milchprodukte von ansässigen Sennereien, Käse des lokalen Milchhofes. Jeder Tag bietet ein anderes Korn und ein spezielles Thema: warme Gerichte und gesunde Congees nach der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und zahlreiche Südtiroler Vitalspezialitäten für einen gesunden Start in den Tag.