

## Natürlicher, gesünder & erfüllter leben lernen

Bergkristall - Mein Resort im Allgäu offeriert erstmals Lifestyle-Retreats:

Die eigene wahre Natur entdecken und erfolgreich in den Alltag integrieren

Das familiengeführte Bergkristall - Mein Resort im Allgäu zählt zu den Top-Wellness-Adressen in Deutschland. Ab 8. Dezember 2023 verwandelt sich das Vier-Sterne-Superior-Haus einmal mehr in eine Kraftquelle für ein längeres, gesünderes und leistungsfähigeres Leben. Das Beste aus professionellem Training, Coaching, Biohacking und elementaren Naturkräften. Das Datum bildet den Auftakt für drei Retreats unter professioneller Anleitung der Trainerin, Biohackerin und Stressökologin Wiebke Dierks. Sie alle vereinen das Beste aus professionellem Training, Coaching, Biohacking und elementaren Naturkräften. Das Besondere: Die intensiven und stärkenden Erlebnisse vor Ort können das eigene Leben grundlegend verändern, weil die Teilnehmenden in speziellen Change Guide Modulen lernen, wie ihr neuer Level an Lebensqualität im Alltag gelingt.

Die kraftvollen Retreats bieten beglückende, ergreifende Ausnahmeerlebnisse von avantgardistischem Biohacking und Eisbad am Wasserfall im Naturwald bis zu tief entspannenden Atemreisen. Doch das Ganze ist mehr als die Summe der Teile: Die Elemente jedes Retreats bauen so aufeinander auf, dass auch die verborgenen, schlafenden menschlichen Potenziale integriert werden können - ein entscheidender Erfolgsfaktor für den nächsten Level im eigenen Leben.

Der Preis der Retreats beginnt ab 749 Euro pro Person zuzüglich Zimmerpreis. Eine Übernachtung kostet ab 220 Euro pro Person im Comfort Room Hochgrat inklusive Bergkristall-Frühstück, frischen Mittagssnacks, Kaffee und Kuchen am Nachmittag und À-la-Carte-Abendmenü. Weitere Informationen und Inklusivleistungen der verschiedenen Pakete finden sich unter [www.bergkristall.de/de/hotel-in-oberstaufen/retreats](http://www.bergkristall.de/de/hotel-in-oberstaufen/retreats) sowie in die Dokumenten anbei.



## Über Bergkristall - Mein Resort im Allgäu

Auf 850 Höhenmetern in Alleinlage begeistert das Vier-Sterne-Superior Hotel Bergkristall in Oberstaufen als besonderer Rückzugsort, der die Allgäuer Wurzeln mit zeitgemäßem Design und unverbaute Natur verbindet. Seit dem großen Um- und Ausbau 2018 empfängt das von Familie Lingg in dritter Generation geführte Resort seine Gäste mit modernem Interieur in 75 Zimmern und Suiten. Als eine der Top-Wellness-Adressen in Bayern punktet das Haus durch das einladende 2.700 Quadratmeter große Kristall Spa und beeindruckt mit weiteren Highlights wie dem Outdoor Infinity Pool sowie der großen Event-Outdoorsauna mit Blick auf den hauseigenen Wildpark und Platzhirsch Hansi. Kulinarisch verwöhnt das Resort Bergkristall mit regionalen Wurzeln, jedoch ohne die Schwere der heimischen Spezialitäten. Im Rahmen der Genusszeiten zaubern der Küchenchef und sein Team täglich Speisen À-la-Carte nach dem 80:20 Prinzip - gesund speisen durch das bewusste Weglassen von Zucker und Weißmehl, aber keinesfalls Verzicht auf Genuss. Gäste vermissen dabei geschmacklich nichts. Wer Entschlacken und Entgiften möchte, für den bietet das Bergkristall im Frühjahr und im Herbst Retreats an mit "Fasten nach Schroth", mit reizarker und vegan-basischer Kost. Ein Reset für Körper, Geist und Seele.

Herzliche Grüße  
Laura Hofbauer

Laura Hofbauer  
PR Executive

---

## STROMBERGER PR

Kistlerhofstraße 70  
Haus 5, Gebäude 188  
81379 München  
Deutschland

T +49(0)89/189478-89  
F +49(0)89/189478-70  
[hofbauer@strombergerpr.de](mailto:hofbauer@strombergerpr.de)  
[www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

OUT NOW - please click for more:



STROMBERGER PR GmbH  
HRB 248879 Amtsgericht München  
Managing Partner Carmen Stromberger  
UID Nummer: DE 325287234