



THE ALPINA  
GSTAAD

Medienmitteilung

## «Reden ist Silber, Schweigen ist Gold»

Das Schweizer Boutiquehotel The Alpina Gstaad bietet im Sommer 2015 einen Schweigeaufenthalt an.

*Gstaad, im Juni 2015. **Schweigen statt sprechen. Die Ruhe der Schweizer Berge rund um Gstaad bietet die Möglichkeit, das innere Gleichgewicht zu finden und Energie zu tanken. Während des dreitägigen schweigenden Aufenthaltes werden nebst diversen Spa-Behandlungsangeboten auch verschiedene Meditationsübungen vermittelt und Aktivitäten in der Natur angeboten.***

### **Gegen den Strom**

Die meisten von uns sind im Alltag stark gefordert. Unzählige Informationen stürzen auf uns ein, fast jeder steht regelmässig unter Stress, Erfolgs- und Leistungsdruck tun ihr Übriges. Unser Geist ist sozusagen ständig «in action» und das ewige Geschnatter im Kopf nimmt bei vielen Menschen nie ein Ende, auch nicht am Feierabend. Zeit für Entspannung und Besinnung nehmen sich die wenigsten. Das Team rund um Managing Director Eric Favre hat daher ein Angebot entwickelt, welches zu innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führt. Und das in der Stille der Berge.

### **Schweigen im Hotel**

Zweifelsohne bietet die Ruhe der Schweizer Berge eine einzigartige Möglichkeit, um das innere Gleichgewicht wiederzufinden und Energie zu tanken. Während des dreitägigen Aufenthaltes werden diverse Spa-Behandlungsangebote, Meditationsübungen vermittelt und Aktivitäten in der Natur angeboten mit dem Ziel, Körper und Geist zu zentrieren. Das Kommunizieren mit seinem Umfeld findet über ein Six-Senses-Notizbuch statt, welches zu Beginn der Meditationsphase abgegeben wird.



### **Der «Silent Pin»**

Ein zweites Angebot zum Thema Schweigen ist der «Silent Pin». Dieser kann auch während eines individuellen Aufenthaltes im Hotel The Alpina Gstaad getragen werden. Dazu meint Eric Favre: «Ersetzen Sie das Reden durch Schweigen und erleben Sie Ihre Umwelt neu. Mit dem Tragen unseres Silent Pin signalisieren Sie unseren Mitarbeitenden und anderen Gästen, dass Sie nicht verbal kommunizieren möchten. Notwendige Nachrichten werden schriftlich übermittelt.» Der «Silent Pin» kann auch von externen Gästen, zum Beispiel beim Besuch des Six Senses Spa anlässlich eines Day-Spas, getragen werden (dann ist es ein «Silent Bracelet»). (<http://www.thealpinagstaad.ch/de-2-six-senses-spa.html>)

### **((Schweige-Retreat))**

- 3 Übernachtungen im Deluxe Zimmer (Einzelbelegung)
- Ausgewogenes Frühstück vom Buffet
- Diverse Mediationslektionen
- Six-Senses-Massage
- Detox-Yoga
- Kundalini-Rückenbehandlung
- Diverse sportliche Aktivitäten im Freien
- Frische Säfte

CHF 2840.– pro Person im Deluxe-Zimmer inklusive aller oben genannten Leistungen.

Gültig vom 5. Juni bis 27. September 2015, auf Anfrage und Verfügbarkeit.

Mehr Informationen zu den Spa Retreats oder den Alpina Specials finden sich hier: <http://www.thealpinagstaad.ch/de-4-alpina-specials.html>

### **((«The Alpina Gstaad»))**

Das Hotel mit 56 Zimmern und Suiten befindet sich etwas oberhalb des charmanten Dorfzentrums von Gstaad auf einem 20000 m<sup>2</sup> grossen Parkgrundstück. Es wurde im Dezember 2012 eröffnet und bereits mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet. Darunter auch von GaultMillau Schweiz als «Hotel des Jahres 2013», mit dem GALA SPA AWARD als «Bestes Luxury Hotel City / Resort» und von der Handelszeitung zum besten «Ski-Spa de Luxe auf über 1000 Höhenmetern». Zum Anwesen gehören ein Six Senses Spa, eine Himalaja-Salzgrotte, ein Hamam, ein Innen- und ein Aussenpool, die Restaurants Sommet (18 Punkte GaultMillau, 1 Stern Michelin), Swiss Stübli sowie das japanische Gourmetrestaurant MEGU (16 Punkte GaultMillau), dessen erste westeuropäische Dependence sich im «The Alpina Gstaad» befindet. «The Alpina Gstaad» ist Mitglied der «Preferred Hotels & Resorts»-Kollektion **Legend**, des exklusiven Reizenetzwerks Virtuoso und der Vereinigung der Swiss Deluxe Hotels.



**Hinweis:** 2805 Zeichen inkl. Leerzeichen, ohne Boiler-Plate.

**Für Anfragen und Reservationen**

The Alpina Gstaad  
Alpinastrasse 23 CH-3780 Gstaad

Telefon +41 33 888 98 88

[reservations@thealpinagstaad.ch](mailto:reservations@thealpinagstaad.ch)  
[www.thealpinagstaad.ch](http://www.thealpinagstaad.ch)

**Medienkontakt Schweiz, Deutschland und Österreich**

ESTHER BECK Public Relations  
Esther Beck  
Bellevuestrasse 57 CH-3095 Spiegel bei Bern

Telefon +41 31 961 50 14 · Mobile +41 79 348 17 02

[contact@estherbeck.ch](mailto:contact@estherbeck.ch)  
[www.estherbeck.ch](http://www.estherbeck.ch)