

HOTEL POST BEZAU

SUSANNE KAUFMANN SPA

Retreats



„Der Lärm des Alltags lenkt oft vom Wesentlichen ab, deshalb ist es wichtig, Ruhe zu finden, um sich zu besinnen.“

Ein Retreat (engl.: Rückzug) ist eine geplante Zeit der Zurückgezogenheit vom Alltag.
Im Allgemeinen dienen Retreats der inneren Einkehr und der Besinnung auf sich selbst.
Im Hotel Post Bezau definieren wir Retreats folgendermaßen: den Alltag hinter sich lassen, tief durchatmen, der Natur nahe sein, sich bewegen und loslassen.
Es sind die Kombination und das unvergleichbare Angebot, die Retreats bei uns so einzigartig machen. Vom Yoga bis zum Detox Retreat kümmern wir uns gezielt um die unterschiedlichen Bedürfnisse, die der Alltag heute an Körper und Geist stellt.

Ziele der Retreats: gelassen sein, gut aussehen, sich einfach wohlfühlen – den Körper spüren und neue Kraft gewinnen. Harmonie und Einklang bilden die Basis der Retreats – nachhaltige Gesundheit ist das Resultat. Handverlesene Angebote aus den Bereichen Kulinarik, Wellness und Sport runden den Aufenthalt bei uns im Hotel Post Bezau ab.

Das Hotel Post Bezau will für seine Gäste ein Ort der Entspannung und Inspiration für gesunden Lifestyle sein. Diese Idee ist Susanne Kaufmann besonders wichtig, denn sie ist überzeugt davon, dass Gäste selbst am besten wissen, was sie für ihre Erholung brauchen. Damit jeder genau die Mischung bekommt, die er sich wünscht, vereinen sich im Hotel Post Bezau das ganzheitliche Spa-Konzept mit Aktivprogramm, Genuss und Natur zu einem perfekten Urlaubserlebnis.

Das Hotel Post liegt in Bezau, Vorarlberg, und ist umgeben von Bergen, Wäldern und Wiesen des Bregenzerwaldes. In den 54 puristisch schönen Zimmern und den vier Suiten dominieren die Materialien Holz, Leder, Filz und handgewebtes Bregenzerwälder Leinen.

Susanne Kaufmann hat in jahrelanger Erfahrung im **SUSANNE KAUFMANN SPA** die Methode für ein innovatives Spa-Konzept entwickelt. Im Hotel Post Bezau bilden Prävention und Regeneration, TCM Detox, Bewegung und Beautytreatments eine Symbiose für das ganzheitliche Konzept von Susanne Kaufmann.

Das puristisch schöne Badehaus bietet auf drei Etagen diverse Saunen: eine finnische Sauna, eine Bio-Sauna, ein Dampfbad und eine Gartensauna, ein Hallenbad, ein Außensolebecken mit freiem Blick auf die Berge, einen Open-Air-Whirlpool, zwei Ruheräume und ein großes Sonnendeck.

Das Herzensanliegen der Gourmet-Küche ist es, köstliche Geschmacksmomente aus natürlichen Zutaten zu kreieren. Das Küchenteam bietet neben regionaler Küche mit Gemüse aus dem eigenen Garten auch eine ausgewogene TCM Detox Küche an.





TCM Detox Retreat

TCM Detox ist der ideale Weg, den gesamten Organismus von Übersäuerung und Schadstoffen zu befreien. Durch die innere Reinigung wird der Körper entlastet, der Stoffwechsel angekurbelt und das Hautbild geklärt. Beim TCM Detox geht es darum, ein tieferes Verständnis für die Wirkung der Ernährung auf den Organismus zu entwickeln.

Therapie

Das TCM Detox wurde von Susanne Kaufmann mit Dr. med. Brigitte Klett, die seit vielen Jahren das medizinische Angebot des Hotel Post Bezau leitet, entwickelt. Das TCM Detox Retreat ist besonders effektiv und umfassend. Es basiert auf der Methodik der Traditionellen Chinesischen Medizin. Dazu gehört eine gründliche Diagnostik nach TCM als Grundlage für den persönlichen Therapie- und Ernährungsplan. Diese innovative Form des Detox befreit den Körper nicht nur von Ballast, sondern führt ihm auch neue Energie zu. Der Stoffwechsel wird angeregt, Blutdruck, Cholesterin und Blutzucker gesenkt, das Bindegewebe gestrafft und das Hautbild geklärt. Die Lebensenergie im gesamten Organismus wird gefördert und zum Fließen gebracht.

TCM Detox Retreats

- 10 Tage Detox Retreat intensiv. Ein besonders effektives und umfassendes Detox. Zur Entgiftung des Körpers, für Schönheit von innen und außen.
- 7 Tage Detox Retreat. Diese innovative Form des Detox befreit den Körper nicht nur von Ballast, sondern leitet einen reinigenden Prozess im Körper ein.
- 4 Tage Detox Retreat. Für diejenigen, die schon Erfahrungen mit Detox gemacht haben, oder für alle, die das Thema Detox kennenlernen möchten.

„Unser Konzept ist der erste Schritt zu innerer und äußerer Harmonisierung.“

Ärzte

Dr. med. Brigitte Klett hat fast 30 Jahre in ihrer eigenen allgemeinmedizinischen Praxis in Stuttgart gearbeitet und parallel in China und Deutschland ihre Kenntnisse in chinesischen Therapiemethoden weiterentwickelt.

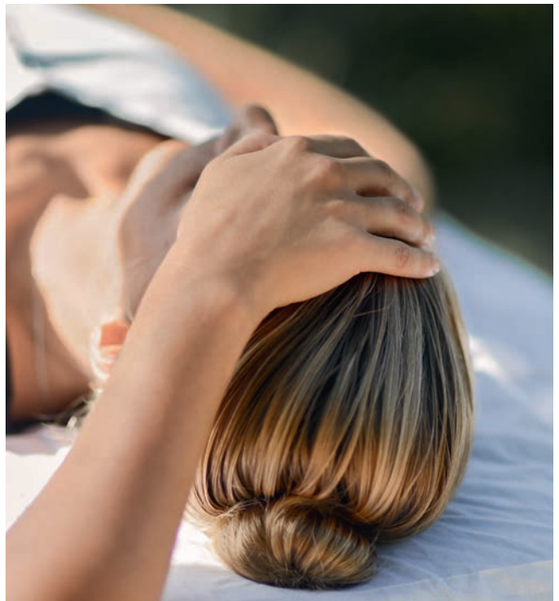
Dr. med. Michaela Janetschek vereint die umfassende Diagnostik sowohl durch den schulmedizinischen Ansatz als auch nach den Kriterien der Traditionellen Chinesischen Medizin. Sie hat sich bei der österreichischen Ärztekammer für Akupunktur und bei Claude Diolosa weitergebildet.

Dr. med. Joachim Lohmann ist in seiner eigenen Praxis in Deutschland als Facharzt für Allgemeinmedizin und Naturheilverfahren tätig. Seine TCM Ausbildung hat er bei der Societas Medicinae Sinensis in München absolviert.



Yoga Retreat mit Kathleen Kloss

Kundalini Yoga und Mindfulness Yoga sind eine Hingabe an sich selbst. Das höchste Ziel im Retreat ist es, sich in der Vollkommenheit zu erfüllen, und dieser Weg beginnt bei sich selbst. Die innere Kraft bekommt durch das Üben den Raum, sich zu entfalten.



„Alles, was nicht der Schönheit, der Liebe und dem inneren Frieden entspringt, ist nicht Wahrheit.“

Kathleen Kloss

Sie hat durch ihre eigene Art ein neues Zeitfenster im Yoga aufgemacht und ist eine erfahrene, zertifizierte Yogalehrerin, Heilerin sowie ein versierter Consciousness Coach. Durch ihre Präsenz, Genauigkeit und Sensibilität erfasst sie den Moment, um innere Räume sanft zu öffnen, in denen Heilung, Reflexion und Veränderung für jeden möglich sind.

Ablauf

Das Retreat umfasst Übernachtung mit Post Premium Pension und tägliche Yogapraxis. Dazwischen ist viel Zeit für lange Spaziergänge, Sauna oder wohltuende Behandlungen im SUSANNE KAUFMANN SPA. Das Retreat ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

„Tiefe Zufriedenheit lässt uns grenzenloses Glück erfahren.“



Yoga Retreat mit Claudia Jochum

Die Yogaeinheiten sind geprägt von einer klaren yogatherapeutischen Ausrichtung, kraftvoll, dynamisch und zugleich entspannend, meditativ. Die Asanas helfen, sich mit Körper, Atem und Geist zu verbinden und sich in allen Bereichen wieder bewusster zu spüren.

Claudia Jochum

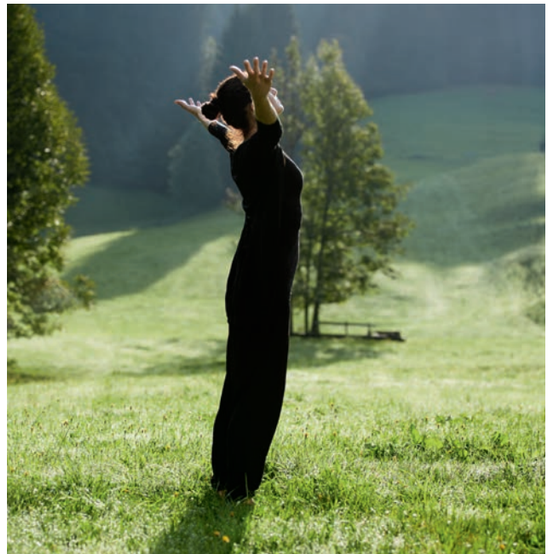
Ihr Yogaweg führte sie über die „yogische Begleitung“ von Kindern und Jugendlichen zu Airyoga nach Zürich, wo sie 2011 ihre Yogalehrerausbildung nach den Richtlinien der Yoga Alliance absolvierte. Weiterbildung zu folgenden Themen: dipl. Yogalehrerin für Kinder und Jugendliche, Yin Yoga Teacher Training bei Josh Summer, dipl. Birthlight-Prenatal-Lehrerin, SVASTHA-Yoga-Therapie.

Ablauf

Das Retreat umfasst Übernachtung mit Post Premium Pension und tägliche Yogapraxis. Dazwischen ist viel Zeit für lange Spaziergänge, Sauna oder wohltuende Behandlungen im SUSANNE KAUFMANN SPA. Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Yoga Retreat mit Kristin Rübesamen

Ein dynamischer Flow zieht sich durch alle Yogastunden. Mal schneller ausgeübt, mal im Zeitlupentempo. Der herausfordernde Vinyasa-Stil und die Meditation sorgen für Klarheit und Stärke – körperlich wie auch geistig.



„Durch Bewegung Ruhe finden.“

Kristin Rübesamen

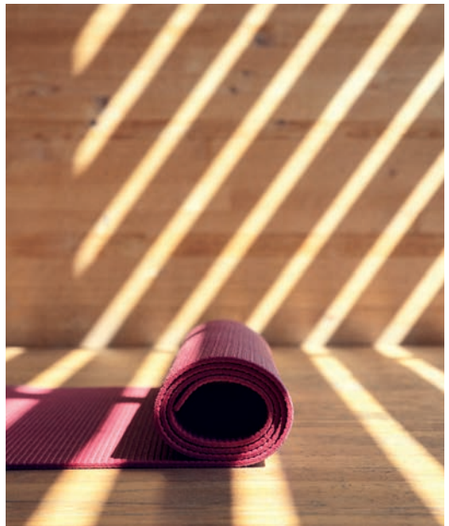
Sie ist Jivamukti- und Om-Yoga-Lehrerin seit mehr als zwanzig Jahren. Sie hat über ein Jahrzehnt in New York und London gelebt und ihre Ausbildungen noch bei Sharon Gannon und David Life (Jivamukti-Ausbildung, 2005) sowie Cyndi Lee (Om-Yoga-Ausbildung, 2000) persönlich gemacht. Daneben ist sie auch Chefredakteurin von YogaEasy.de.

Ablauf

Das Retreat umfasst Übernachtung mit Post Premium Pension und tägliche Yogapraxis. Dazwischen ist viel Zeit für lange Spaziergänge, Sauna oder wohltuende Behandlungen im SUSANNE KAUFMANN SPA. Das Retreat ist für Einsteiger und Fortgeschrittene geeignet.

Pilates Retreat mit Patricia Lipburger-Rehm

Pilates ist ein Ganzkörpertraining, das durch gezielte Übungen besonders die Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Beinmuskulatur stärkt. Durch Training der Tiefenmuskulatur wird der Körper gestärkt und er wird geschmeidig, ohne große Muskelmassen zu bilden. Für optimale Ergebnisse wird das Trainingspensum täglich gesteigert.



„Durch bewusste Wahrnehmung des Körpers positive Veränderung bewirken."

Patricia Lipburger-Rehm

Die Bregenzerwälderin ist lizenzierte Pilatestrainerin. In ihrem Unterricht vermittelt sie, einen für jeden individuell passenden, gesunden und vor allem zufriedenen Lebensstil zu entwickeln.

Ablauf

Das Retreat umfasst Übernachtung mit Post Premium Pension und tägliche Pilateseinheiten. Die Einheiten beinhalten klassisches Matwork sowie Zirkeltraining mit Hanteln, Therabändern und Faszienrollen. Dazwischen ist viel Zeit für lange Spaziergänge, Sauna oder wohltuende Behandlungen im **SUSANNE KAUFMANN SPA.** Das Retreat ist für Anfänger und Fortgeschrittene mit guter Grundkondition geeignet.





Das Susanne Kaufmann Spa ist ein Ort der Schönheit, der Entspannung und des ganzheitlichen Wohlbefindens. Es werden Hautkompetenz, hochwirksame natürliche Pflege, unterschiedliche Behandlungstechniken für Gesicht und Körper und die Prinzipien des TCM Detox zu einem innovativen Spa- und Detox-Konzept verbunden.

„Mehr als 15 Jahre Erfahrung und Wissen im Susanne Kaufmann Spa finden sich in den Produkten und Behandlungen wieder.“

Die Schwerpunkte des **SUSANNE KAUFMANN SPA** sind Natural Anti Aging, TCM Detox und Body Rejuvenation. Das Spa der Zukunft ist für Susanne Kaufmann auf den Menschen als ganzheitliches System ausgerichtet. Es wird Abschied genommen von der althergebrachten simplen Behandlung der Symptome. Man erkennt die gesamte Person als ein komplexes und individuelles Wesen.

Alle verwendeten Produkte stammen aus der eigenen Pflegelinie. Diese ist natürlich, effektiv und besonders verträglich zugleich. Die Linie umfasst heute über 90 funktionale Produkte für die Gesichts- und Körperpflege.

Susanne Kaufmann ist überzeugt, mit Hilfe natürlicher Wirkstoffe und neuester Technologien das Potential der Haut entscheidend verbessern zu können. Die Forschung und Entwicklung von Produkten sowie die Überwachung des Produktionsprozesses von Anfang bis Ende sichern höchste Qualität. Es ist die Leidenschaft von Susanne Kaufmann und ihrem Entwicklerteam, die besten Inhaltsstoffe und die höchste Qualität für alle Produkte zu gewährleisten.



Body Rejuvenation Retreat

Body Rejuvenation bildet die Grundlage für eine nachhaltige Gewichts- und Umfangreduktion, Entgiftung und Verbesserung des Bindegewebes sowie Verjüngung des gesamten Körpers. Eine Umfangmessung am Anfang und Ende der Kur garantiert einen messbaren Erfolg.

„Jeder hat die Möglichkeit, seinen Körper zu verjüngen.“

Sicco Schwenzfeger

Das effektive Body Rejuvenation Retreat, entwickelt von Susanne Kaufmann und dem Therapeuten Sicco Schwenzfeger, basiert auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen in der Lymphologie und Myofascial-Therapie. Sicco Schwenzfeger ist Masseur mit Spezialausbildungen in Lymph- und Faszientherapie.

Ernährung

Magische Lebensmittel gegen Cellulite oder Übergewicht gibt es natürlich nicht. Aber eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung sorgen schnell für ein besseres Hautbild. Body Rejuvenation begleitet Sie während der Kur und auch zu Hause mit einem Ernährungskonzept, das Übergewicht und Stoffwechselstörungen erfolgreich bekämpft. Die Umstellung auf niedrig glykämische, basenreiche Kost hilft, den körpereigenen Insulinspiegel so zu kontrollieren, dass der Körper weniger Fett einlagert und das Bindegewebe straff bleibt.

Bewegung

Übergewicht abbauen, Muskelgewebe aufbauen und die Durchblutung fördern sind die wichtigsten Mittel, um den Körper zu straffen. Für eine ganzheitliche Verjüngung ist Bewegung unverzichtbar. Heute arbeiten wir überwiegend im Sitzen, Stress und Hektik kommen hinzu. Sport schafft einen Ausgleich und kann für Wohlbefinden sorgen. Wichtig ist, sich eine Sportart auszusuchen, bei der man auch wirklich langfristig bleibt.

Therapie

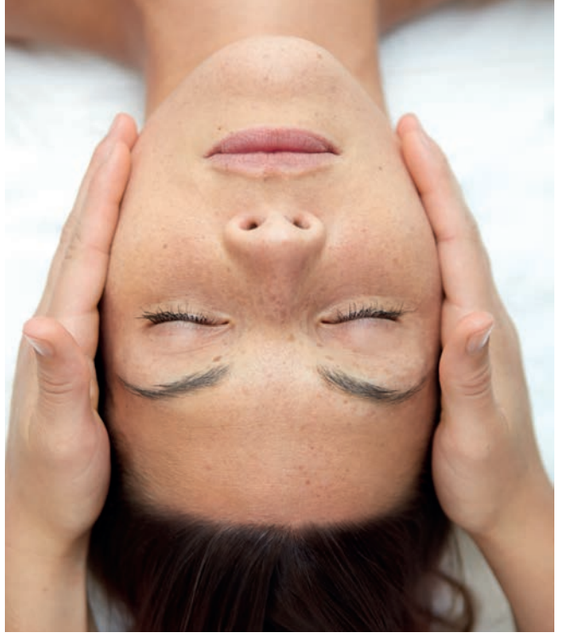
Um zu verstehen, wie Body Rejuvenation funktioniert, ist es hilfreich zu wissen, wie Gewichts- und Bindegewebsprobleme entstehen. Das Behandlungskonzept arbeitet deswegen auf drei Ebenen. Die Fettzellen werden durch Wickeltechniken und effektive Produkte aktiviert und gelöst, dabei treten auch Giftstoffe aus den Zellen aus. Diese werden durch Drainage und Lymphtechniken abtransportiert.
Um den Transport der Gewebeflüssigkeit zu optimieren, ist ein geschmeidiges Fasziengewebe wichtig, denn mit der Lymphflüssigkeit werden Nährstoffe zu den Zellen hin- und Stoffwechselabfallstoffe sowie Schadstoffe von den Zellen wegtransportiert und die Haut so gestärkt.

Facial Rejuvenation Retreat

Mit der Methode Facial Rejuvenation nach Virginia Doran wurde ein ganzheitlicher Ansatz mit Akupunktur zur Verjüngung und natürlichem Lifting des Gesichts geschaffen. Ziel ist es, den Alterungsprozess der Haut zu verzögern, vorhandene Schäden zu beseitigen und das Aussehen sichtbar zu verjüngen.



„Der Wunsch, jung und schön zu bleiben, ist wohl so alt wie die Menschheit selbst.“



Virginia Doran

Virginia Doran ist eine anerkannte Expertin auf dem Gebiet der Anti-Falten-Akupunktur. Seit 1980 unterrichtet sie als Lehrerin und Dozentin im Bereich der ganzheitlichen Gesundheit zu den Themen Akupunktur, TCM und Ernährung. Seit 1995 praktiziert und lehrt sie die Methode Facial Rejuvenation weltweit.

Ärzte

Dr. med. Brigitte Klett und Dr. med. Michaela Janetschek gehören seit vielen Jahren zum Ärzteteam im Hotel Post Bezau. Neben ihrer allgemeinärztlichen Tätigkeit haben sie sich für den Schwerpunkt Traditionelle Chinesische Medizin entschieden. Ihre Ausbildung zur Methode Facial Rejuvenation haben sie beide bei Virginia Doran absolviert.

Therapie

Ziel ist es, die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stimulieren und zu nutzen. Der erste Schritt ist eine ausführliche Zungen- und Puls-Diagnose. In der Traditionellen Chinesischen Medizin wird davon ausgegangen, dass der Alterungsprozess eng mit dem verlangsamten Fluss der Längsmeridiane zusammenhängt. Spezielle ultradünne Nadeln im Gesicht stärken die Zirkulation und sorgen für einen verbesserten Stoffwechsel der Gesichtshaut. Sie verhelfen damit zu einem strahlenden Aussehen, die Kollagenproduktion nimmt zu, Muskeltonus, Hautfeuchtigkeit und Struktur werden verbessert. Zusätzliche Advanced Anti Aging Treatments unterstützen die Therapie.



Hotel Post Bezau
Susanne Kaufmann Spa
6870 Bezau
Österreich
www.hotelpostbezau.com
www.susannekaufmann.com