

# Urlaub im Einklang mit der Natur

## Naturhotels in Tirol und Südtirol



Text: [Lisa Gutzelnig](#)

Majestätische Berge, glasklare Seen und idyllische Almwiesen – Tirol und Südtirol sind Paradiese für Naturliebhaber und Erholungssuchende. Bio- bzw. Naturhotels in Österreich bieten die perfekte Kombination aus nachhaltigem Komfort und regionaler Gastfreundschaft. Ob beim Wandern in den Alpen, Entspannen im Wellnessbereich oder Genießen der regionalen Bio-Küche – hier findet jeder Gast einen idealen Rückzugsort.

**E**in Biurlaub inmitten der Natur hilft uns Körper und Seele wieder in Einklang zu bringen und uns für die Herausforderungen des Alltags zu stärken. Kulinarische Feinheiten in bester

Bio-Qualität, hochwertige Naturkosmetik und natürliche Bettwaren runden den perfekten Bio-Urlaub ab. Die Küche der Alpenregion, geprägt von frischen, biologischen Zutaten, entfaltet ihre ganze Vielfalt – ein Genuss, der den Gast sanft umhüllt.

Ob vor der Kulisse der Tiroler und Südtiroler Bergwelt oder in geschützten Wandergebieten mit reicher Flora und Fauna – in dieser Landschaft lässt sich der Alltag auf wohlthuende Weise hinter sich lassen. Naturhotels und zertifizierte Bio-Wellnesshäuser bieten hier Räume, um in naturnaher Umgebung Erholung zu finden und neue Energie zu schöpfen.

Naturhotels sind Hotels, die sich durch ihre abgeschiedene Lage in der Natur auszeichnen, oft mit einem Fokus auf nachhaltige und öko-

logische Prinzipien. Sie bieten ihren Gästen ein Urlaubserlebnis im Einklang mit der Natur, meist mit zusätzlichen Angeboten wie Wanderungen, Wellness-Angeboten und naturnahen Aktivitäten. Viele Häuser setzen auf regionale Materialien wie heimisches Holz, verwenden natürliche Bettwaren und orientieren sich an baubiologischen Prinzipien. Zahlreiche Naturhotels sind zudem als Biohotels zertifiziert und verbinden den Fokus auf Wohlbefinden mit einem konsequenten Anspruch an ökologische Nachhaltigkeit.

Schwimmen im Naturbadeteich, saunieren mit Bergblick und frühstücken mit frischen Produkten vom Bio-Bauernhof. Vorgestellt werden drei Naturhotels in Österreich und Südtirol, die Genuss, Komfort und Nachhaltigkeit aufs Schönste miteinander verbinden. In den vorgestellten Häusern ist zertifizierte Bio-Qualität ein zentrales Kriterium, ebenso wie eine transparente Kommunikation über Herkunft und Standards. Nachhaltigkeit wird dabei nicht nur als Schlagwort verwendet, sondern prägt die tägliche Praxis und Philosophie der Hotels.



Bild: Park Igls

### REGENERATION MIT SYSTEM: IMMUNKUR IM PARK IGLS

Im Gesundheitszentrum Park Igls startet der Spätsommer mit einem gezielten Fokus auf Immunstärkung. Das ganzjährig verfügbare Immune-Booster-Programm kombiniert moderne Medizin mit Naturheilkunde und setzt dabei auf die Prinzipien der Modernen Mayr-Medizin. Besonderes Augenmerk gilt dabei dem Darm, in dem ein Großteil unserer Immunzellen sitzt. Ergänzt wird die Therapie durch individuell abgestimmte Infusionen mit Aktivsauerstoff, Zink und Vitamin C sowie einem umfassenden Regenerationspaket – von manuellen Bauchbehandlungen über Kneipp-Anwendungen bis zu mentalem Coaching-Programm. Das Programm zielt auf nachhaltige Prävention ab und stärkt Körper wie Geist gleichermaßen.

[park-igls.at](https://park-igls.at)

## Heilsames Reisen



Neben der Pool-Area stehen auch Infrarotkabinen, die Entschlackungssauna Kapha, die Kräuter-Lehm-Sauna Pitta und die Sole-Therapie Vata sowie 12 Behandlungsräume u.v.m. bereit.

## European Ayurveda Resort Sonnhof Tirol

# EAST MEETS WEST

Erfahrungsbericht/Text: Michaela Hocek

Global Winner in den Kategorien „Best Luxury Wellness Healing Retreat“ und „Best Detox Program“ sowie Western Europe Gewinner in den Kategorien „Best Luxury Holistic Retreat“, „Best Luxury Wellbeing Retreat“, „Best Luxury Ayurveda Spa“ und „Best Luxury Health Spa“: Diese Liste der erhaltenen Auszeichnungen bei den „World Luxury Awards“ steht sinnbildlich für die besondere Atmosphäre dieses Hauses, das ich vom Ankommen mit der Herzlichkeit am Empfang über die Freundlichkeit im Restaurant bis zu den Begegnungen bei ärztlichen Konsultationen, in Yoga- und Chanting-Sessions und nie zuvor so intensive Massagen erleben durfte.

### Ankommen im Ayurveda

Vata, Pitta, Kapha – um die drei Doshas in Harmonie zu bringen, steht bald nach dem Einchecken ein Konsultationsgespräch auf dem Programm. „Wenn die Doshas im Gleichgewicht sind, ist die Krankheit in Abwesenheit.“ Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma diagnostiziert aus Gesicht, Augen, Zunge und Puls erstaunlich präzise – noch bevor er Fragen stellt. Mein Körper verrät u.a., dass ich gerne Kontrolle behalte, zu viel trinke und zu wenig Zeit für mich nehme. Die Aufklärung über „Trinken ohne Durst“ ist eine Botschaft, die ich mitnehme – ebenso wie „Alles nach Gefühl“ und „Verdauungsfeuer nie ausgehen lassen“. Ayurveda bedeutet körperliche, geistige und seelische Reinigung – Gäste sind hier oft still und in sich gekehrt.

Apropos essen: Die Speisenauswahl ist auf die Anamnese abgestimmt, bunt, üppig und regional. In Erinnerung bleiben Kohlrabisuppe, Brokkoli und Kürbis an Safransauce, Amaranth mit Quitte und Lavendelsauce. Frühstück: warme Breie. Essen und Trinken werden zeitlich getrennt, um Verdauungssäfte nicht zu verdünnen. Produkte stammen vom pestizidfreien Familienhof, gekocht wird saisonal mit viel Gemüse, Ghee und Gewürzen. Jeder Gast erhält abgestimmte Kräuterkapseln.



Bilder: Sonnhof Tirol

### Kurprogramme & Behandlungen

Von „Short Stay“ bis mehrwöchigen Panchakarma-, Detox- und Longevity-Kuren – begleitet von ayurvedischen Massagen wie Abhyanga, Garshan, Shirodara oder Sonnhof-Anwendungen. Das Erscheinen der Therapeut:innen gleicht einem Ritual, Stammgäste sind zahlreich. „Das Verhältnis von Kur- zu Wellnessgästen ist etwa 80:20“, so die Hausherrin Elisabeth Naschberger-Mauracher. Seit Februar begleitet die „European Ayurveda Home“-App Gäste auch zuhause.

Beim letzten Umbau wurden Pool-Area, Saunen, Zimmer, zwei Massageräume und eine Ruhe-Oase neu gestaltet – stets mit regionalem Holz und Naturmaterialien. Lokale Handwerker, effektive Mikroorganismen bei der Reinigung, PV-Anlage, Ökostrom, Plastikreduktion und eigene Ölproduktion prägen das Nachhaltigkeitskonzept. Mitarbeiterboni wie ärztliche Beratung oder vergünstigte Massagen fördern bewusstes Leben – auch beim Team des Sonnhofs.

[sonnhof-ayurveda.at](http://sonnhof-ayurveda.at)

## Vitalpina Hotels Südtirol

# WIR LEBEN BERGE.

Draußen sein, durchatmen, die Berge spüren – und danach eintauchen in wohltuende Wärme, feine Aromen und echte Entspannung. Willkommen in den **Vitalpina® Hotels Südtirol**, wo aktiver Naturgenuss, alpine Wellness und regionale Küche zu einem rundum stimmigen Urlaubserlebnis verschmelzen.

Ob beim Wandern, Biken oder Relaxen im Spa: In den rund 30 Hotels der Vitalpina Gruppe erleben Sie Südtirol von seiner natürlichsten Seite – mit gutem Gewissen. Denn hier zählt nicht nur, wie gut sich Urlaub anfühlt, sondern auch, wie nachhaltig er wirkt.

**Vitalpina steht für Erholung, die bleibt.  
Für Sie. Für die Natur. Fürs Klima.**

[vitalpina.info](http://vitalpina.info)

## Zurück zur Natur – und zu sich selbst

**Ein Kraftort im Ultental, der mehr kann...**

Im hinteren Ultental, dort wo der Alltag leiser wird und die Natur das Tempo vorgibt, liegt das **Erlebnishotel Waltershof** – ein Rückzugsort für alle, die wieder mal richtig durchatmen wollen. Zwischen Lärchen, alten Bauernhöfen und klarer Bergluft findet sich kein Schnickschnack, sondern Herzlichkeit und ganz viel Ruhe.

Was hier zählt? Die kleinen Dinge. Der Duft vom hauseigenen Kräutergarten, wo Zitronenverbene, Thymian und Melonensalbei leise um die Wette duften. Dort steht auch Vici's Kräuterhüttl. Und was da drin lagert? Handverlesene, schonend getrocknete Wildkräuter – von Schafgarbe bis Johanniskraut, vom Frauenmantel bis zum Mädesüß. Ob für Tee, zum Räuchern, für Salze, pflegende Öle oder die ein oder andere Salbe – hier wird richtig gezaubert. Und es hört nicht beim Duft auf: Das Frühstücksei kommt von glücklichen Hühnern vom Nachbarn, beim Abendmenü zeigen frische Kräuter, regionale Produkte und alpine Aromen, dass man Natur nicht nur sehen, sondern auch schmecken kann. Der Waltershof ist kein Ort zum „mal schnell runterkommen“. Es ist ein Ort zum richtig Ankommen.

[waltershof.it](http://waltershof.it)

Bilder: Waltershof



Bild: Horeca/Hotel Pfösl

## Green Luxury in den Dolomiten

In einzigartiger Panoramalage auf 1.375 m Höhe, umgeben von 35 Hektar Wiesen und Wälder und mit einzigartigen Blicken auf die umliegenden Dolomiten mit Rosengarten, Latemar und Schlern, liegt das **Green Luxury Hotel Pfösl** im Südtiroler Deutschnofen. Ein Kraftplatz im Grünen, der ganzheitliche Regeneration garantiert.

Was die Natur draußen trägt, fließt sanft ins Innere. Gastgeberin Eva arrangiert Zweige, Gräser und Blumen zu stimmungsvollen Dekorationen, während ihre Schwester Brigitte rund 50 Heil- und Gartenkräuter in liebevoller Hingabe verarbeitet – in der Naturküche, als duftendes Rauchwerk, aromatischer Tee oder auch als raffinierte Zutat im hauseigenen Gin. Für Hochprozentiges und Wein ist übrigens Evas Mann Daniel zuständig, der dritte Gastgeber des Hotels. Als passionierter Sommelier legt er großen Wert auf eine feine Auswahl an Weinen von kleinen regionalen Produzenten.

Der bewusste und respektvolle Umgang mit Ressourcen und Menschen ist fester Bestandteil ihres Selbstverständnisses und in allen Bereichen spürbar: in der Architektur, der Naturwellness, der Naturküche und beim Aktivsein in der Natur. Es ist ein Kreis, der sich hier schließt. Ein ganzheitliches Konzept, das über das Wohlfühlen hinausgeht und neue Wege eröffnet, die körperlich und mental auf einer tieferen Ebene stärken und inspirieren.

[pfoesl.it](http://pfoesl.it)