

# KRALLERHOF

## Luxuriös regenerieren in Leogang

Hotel Krallerhof stellt umfassendes Longevity-Programm vor -  
Mit Expertentipps zu einem nachhaltig verbesserten Lebensstil

Vorreiter für Gesundheit und Wohlbefinden: Ab Mai 2024 wird im Hotel Krallerhof in Leogang ganzheitliches Denken und Agieren eine noch wichtigere Rolle spielen, denn Gastgeberfamilie Altenberger präsentiert ihr neues Angebot Regeneration & Longevity by Krallerhof. Inspiriert von aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus dem Bereich Biohacking, also dem Verstehen der eigenen Biologie und dem zielgerichteten Verbessern des Wohlfühls und der Leistungsfähigkeit, steht das harmonische Zusammenspiel von Körper und Geist im Mittelpunkt. Dabei bedeutet der Begriff Longevity nicht nur die reine Verlängerung der Lebenszeit, sondern vor allem die Verbesserung der Lebensqualität, um mental und körperlich ausgeglichen zu sein und mehr Energie im Alltag zu haben. Um dies zu erreichen, stützt sich der Begriff auf verschiedene Schlüsselfaktoren wie die Steigerung von Kraft und Beweglichkeit oder Förderung von erholsamem Schlaf. Das über das gesamte Jahr verteilte Programm umfasst unter anderem Kältekammeranwendungen, Rotlichttherapien und Sauerstoff-Trainings. Bei Workshops, Vorträgen und persönlicher Beratung gewähren externe Fachleute Einblicke in die Geheimnisse eines langen und gesunden Lebens. Gäste kommen damit in den Genuss hochmoderner Regenerationstechniken, die sonst nur Weltklasse-Athleten vorbehalten sind, und erleben gleichzeitig einen rundum entspannten Urlaub im Luxushotel. Einige Punkte sind kostenloser Teil des Wochenprogramms, andere können separat hinzugebucht werden. Den Startschuss gibt das Longevity und Biohacking Retreat vom 9. bis 13. Juni 2024. Teilnehmende Personen erwartet ein umfangreiches Programm aus Workshops, praktischen Übungen, individuellen Analysen sowie Austausch mit der Gruppe. Das Angebot kostet bei einer Buchung bis 12. Mai ab 2.622 Euro pro Person/Aufenthalt inklusive Krallerhof Kulinarik und Teilnahme am Retreat. Weitere Informationen finden sich unter [www.krallerhof.com/de/neu-regeneration-longevity/ueberblick](http://www.krallerhof.com/de/neu-regeneration-longevity/ueberblick).

Regeneration & Longevity by Krallerhof steht einmal mehr für den Innovationsgeist, mit dem Gastgeberfamilie Altenberger bereits in vierter Generation die Geschicke des Hotels im

.../2



Salzburger Land lenkt. „Unser Ziel ist es, unseren Gästen weit mehr als nur einen unvergesslichen Aufenthalt zu ermöglichen. Wir möchten sie dazu inspirieren und in die Lage versetzen, ein Leben mit mehr Eigenverantwortung und Selbstbestimmung hinsichtlich ihrer Gesundheit zu führen“, erklärt Michaela Altenberger, die sich bereits seit vielen Jahren mit der Thematik Longevity befasst und weiterbildet. „Mit der Einführung des Programms bekräftigen wir unseren stetigen Anspruch, immer wieder neue Ansätze für unsere Gäste zu finden, um ihnen den Weg zu mehr Wohlbefinden und Regeneration zu weisen.“ Die ganzheitlichen Erlebnisse im Hotel Krallerhof sind darauf ausgerichtet, die sechs Schlüsselfaktoren für Langlebigkeit anzusprechen: Optimierung der Zellenergie, Reduzierung von Entzündungen, Förderung von erholsamem Schlaf, Steigerung von Kraft und Beweglichkeit, Verbesserung der Darmgesundheit und Unterstützung der emotionalen Balance. Bei individuellen Beratungsgesprächen finden Interessierte heraus, in welchen Bereichen sie ihr holistisches Wohlbefinden langfristig verbessern können. So eignet sich beispielsweise das Programm zur Darmgesundheit für alle, die ihr Immunsystem stärken sowie chronische Entzündungen oder ihr Risiko für Diabetes reduzieren möchten. „Kraft und Beweglichkeit“ spricht Menschen an, die ihre physische Leistungsfähigkeit maximieren und ein aktives, unabhängiges Leben führen wollen. Bei allen Angeboten bekommen Teilnehmer Methoden an die Hand, die sie im Alltag weiterführen und damit auch nachhaltig zu einem gesünderen, vitaleren Lebensstil gelangen.

#### **Hotel Krallerhof - Avantgarde seit 1956**

Das Fünf-Sterne-Hotel Krallerhof in Leogang im Salzburger Land zeichnet sich als eines der renommiertesten Häuser Österreichs durch Mut zur Innovation, Leidenschaft für die Zukunft und Kraft des Neuen aus. Bereits in vierter Generation lenkt die Gastgeberfamilie Altenberger mit Leidenschaft die Geschicke des Hauses. Die Gäste erwartet neben 124 eleganten Zimmern und Suiten ein Restaurant mit Terrasse und die prämierte Hotelbar Glocke. Die Bar. Weiterhin sind im gesamten Haus fast 500 Kunstwerke von renommierten österreichischen und internationalen Künstlern zu bewundern. Das familienfreundliche REFUGIUM lockt mit Saunen, Dampfbädern, einem Indoor- und Outdoorpool sowie Behandlungsräumen für Beauty- und Körperbehandlungen. Neu seit April 2023 ist das ikonische Spa ATMOSPHERE by Krallerhof - Adults Only - mit einem 5.500 Quadratmeter großen Natur-Badeseesee, einem darin eingebetteten Whirlpool und dem 50 Meter Infinity-Pool, sowie zahlreichen Saunen, einer Blauen Grotte als energetisches Zentrum und einem Yogaraum. Der Ruheraum mit Blick auf die Berge ist speziell für Allergiker geeignet und das Café am See mit der versenkbaren Fassade lädt zum Entspannen ein. Gestaltet wurde ATMOSPHERE von Star-Architekt Hadi Teherani. Dank der direkten Lage an der Steinbergbahn bietet der Krallerhof seinen Gästen ganzjährig Erholung und vielfältige Aktivitäten: Wandern, Biken, Bergtouren oder Golfen im Sommer - Skifahren, Snowboarden, Langlaufen, Rodeln im Winter. Die KrallerAlm neben dem Hotel sowie das AsitzBräu und die AlteSchmiede am Asitz bieten kulinarische Abwechslung nicht nur für Krallerhof-Gäste. Mehr dazu unter [www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com).

München/Leogang, 4. April 2024

Für weitere Informationen  
Victoria Kraft/Carmen Stromberger  
STROMBERGER PR GmbH  
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188  
81379 München  
T +49(0)89/189478-74  
[kraft@strombergerpr.de](mailto:kraft@strombergerpr.de)  
[www.strombergerpr.de](http://www.strombergerpr.de)

Magdalena Mandl  
Hotel Krallerhof  
Rain 6  
5771 Leogang  
T +43 6583 8246 - 613  
[magdalena@krallerhof.com](mailto:magdalena@krallerhof.com)  
[www.krallerhof.com](http://www.krallerhof.com)