



almblick

NATÜRLICHE WIRKUNG
AUF HÖHERER EBENE

A.L.M. AUTHENTIC LOCAL MINDFUL


PIERER
ALMWELLNESS





Die Zukunft der Alm

Seit vier Generationen prägt die Familie Pierer die Teichalm mit Herz und Weitblick. Mit der A.L.M.-Methode setzen wir neue Maßstäbe für Almwelness – nachhaltig, authentisch und zukunftsorientiert.

**Wir freuen uns
schon darauf, Sie
bald wieder bei uns
begrüßen zu dürfen!**

IHRE FAMILIE PIERER

Mit A.L.M. leiten wir eine neue Ära des Almwelness ein

Seit Generationen ist es unser Herzensanliegen, Ihnen auf der Teichalm einen Ort der Ruhe, Regeneration und echten Erholung zu bieten. Mit der Natur als Inspiration und unserem tief verwurzelten Verständnis von Almwelness haben wir stets daran gearbeitet, unser Angebot weiterzuentwickeln – behutsam, achtsam und mit Blick auf das Wesentliche.

Nun gehen wir einen Schritt weiter: Mit der A.L.M.-Methode schaffen wir eine neue Dimension des Wohlbefindens, die Gesundheit, Schlaf, Ernährung und Bewegung in den Mittelpunkt stellt. Denn wahre Erholung bedeutet mehr als „nur“ Entspannung – sie ist ein Zusammenspiel aus bewusster Regeneration, tiefer Ruhe, Achtsamkeit und Vitalität. Gleichzeitig ist es uns wichtig, am Puls der Zeit zu bleiben, neue Erkenntnisse einfließen zu lassen und Almwelness stetig weiterzuentwickeln – für eine zukunftsweisende Erholung. Unsere schöne Teichalm ist dabei die Quelle dieser Erfahrung. Durch die klare Bergluft, regionalen Zutaten, eine ausgewogene, bewusste Ernährung sowie Bewegung und individuell abgestimmte Wellnessbehandlungen entsteht eine Auszeit, die lange nachwirkt.

A.L.M. steht für ein ganzheitliches Erlebnis, das weit über den Moment hinausgeht. Es ist eine Einladung, die eigene Gesundheit zu stärken, Stress abzubauen und langfristig mehr Energie und innere Balance zu erlangen – für nachhaltiges Wohlbefinden, das auch nach dem Aufenthalt spürbar bleibt.

Inhalt

ALMBLICK 1/25



A.L.M.
08 Erleben Sie A.L.M. in ihrer natürlichen Wirkung

ENTSPANNUNG
16 Die Quelle der Gesundheit



Von Superfood bis Almkräuter

24



BEWEGUNG
28 Die Seele erwandern

04 Vorwort der Familie	28 Bewegung
08 A.L.M.	28 Die Seele erwandern
10 Echte Werte. Gelebte Herzlichkeit.	30 Yogavielfalt
12 Tief verwurzelt. Unverfälschter Genuss.	32 Eiskalt erwischt
14 Bewusst leben. Tief fühlen.	34 Gesundheit
16 Entspannung	35 Entfalte dein volles Potenzial
16 Quelle der Gesundheit	36 Inspiration
22 Schlaf	36 Unsere Top Marken
22 Tief schlafen, gesund aufwachen	38 Wandern. Genießen. Feiern.
24 Ernährung	39 Grenzen überwinden
24 Von Superfoods bis Almkräuter	40 Gutscheine Welt & Bonusclub
26 Essen, wie es uns guttut	42 #almwellness & Impressum

Folgen Sie uns auf Facebook & Instagram und abonnieren Sie unseren Newsletter!

www.almurlaub.at

DIE KOLUMNEN

17 — WELLNESS-TIPP
Aroma-Dampfbad

19 — GEWUSST WIE
Eisdusche mit Kneipp-Gang

20 — HEALTHTREND
Slow Aging – Schönheit, die bleibt

23 — ATEMÜBUNG
Die 4-7-8-Technik

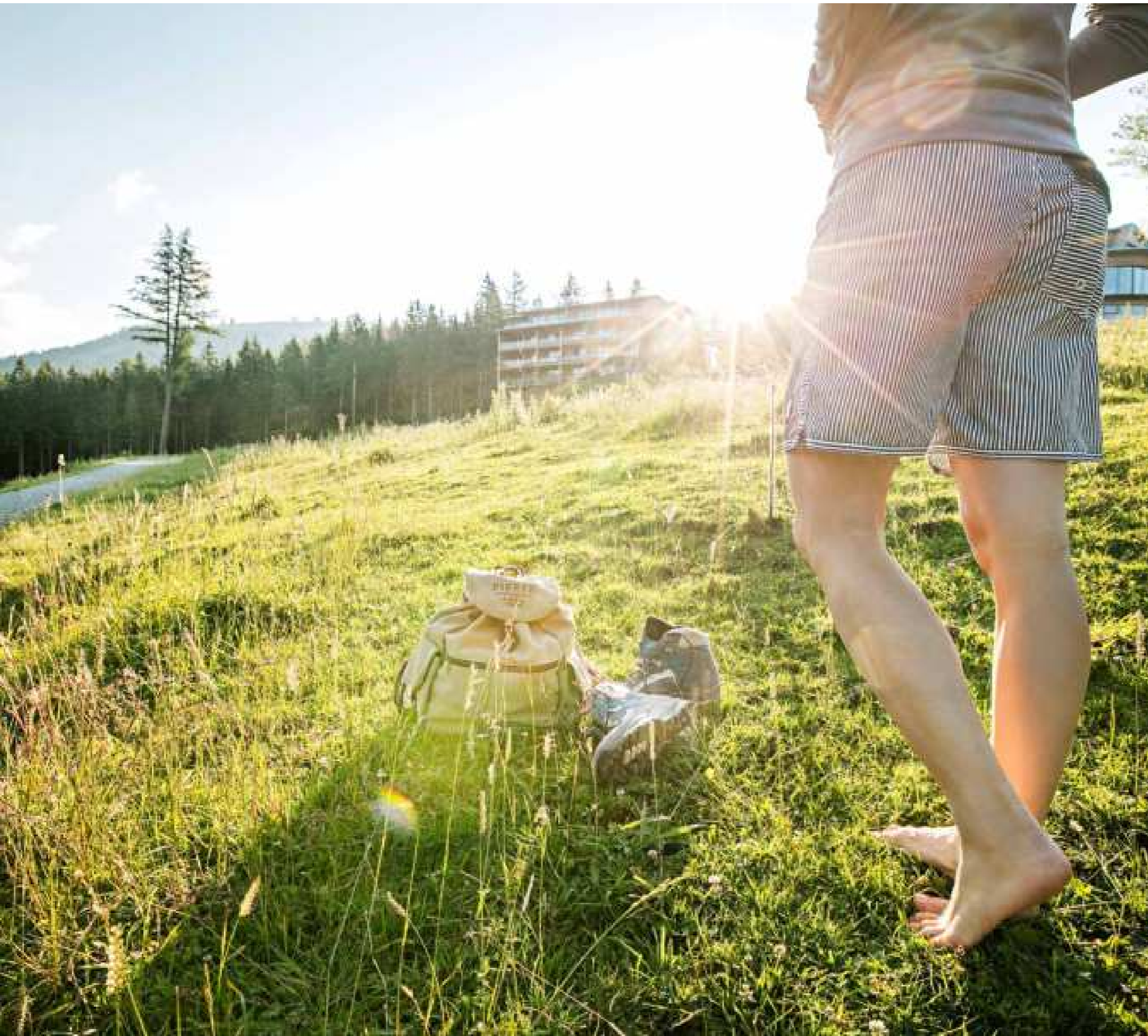
25 — GESUNDHEITS-TIPP
Flüssigkeit als Gamechanger

37 — THERESIAS TOP 3
Persönliche Favoriten

Erleben Sie A.L.M. in ihrer natürlichen Wirkung.

AUTHENTIC
LOCAL
MINDFUL

Aufatmen, erholen, neue Kraft schöpfen – im Almwelness Hotel Pierer erwartet Sie mehr als klassische Entspannung. Mit der einzigartigen A.L.M.-Methode schaffen wir eine neue Dimension des Wohlbefindens, die Natur, Achtsamkeit und Prävention verbindet. Ein sanfter, inspirierender Weg, um Körper und Geist nachhaltig zu stärken und ein Erlebnis, das Sie weit über Ihren Aufenthalt hinaus begleitet.



Echte Werte. Gelebte Herzlichkeit.

Seit vier Generationen führt die Familie Pierer das Almwelness Hotel mit Leidenschaft und Hingabe. Authentizität bedeutet für uns, Tradition zu bewahren und gleichzeitig Raum für Neues zu schaffen. Bodenständigkeit und Innovationsgeist gehen aufgrund unserer tiefen Verbundenheit mit der Region Hand in Hand – für ein unverfälschtes Wohlfühlerlebnis inmitten der Natur.

Tief verbunden.

Echte Gastfreundschaft entsteht aus Überzeugung. Ob in der herzlichen Begegnung, den regionalen Produkten oder der gelebten Nachhaltigkeit – bei uns spüren Sie Authentizität in jedem Detail.



Tief verwurzelt. Unverfälschter Genuss.

Das Almwellness Hotel Pierer ist tief mit der Teichalm verwurzelt, denn wir setzen auf das Beste, was die steirische Natur zu bieten hat – von handverlesenen Almkräutern in unseren Wellnessanwendungen bis zu hausgemachten Spezialitäten aus heimischen Zutaten. Regionalität ist für uns kein Trend, sondern eine gelebte Überzeugung – nachhaltig, spürbar und voller Leidenschaft.

Heimat erleben.

Wir setzen auf das, was die Teichalm ausmacht: regionale Köstlichkeiten, natürliche Schätze und Handwerk aus der Umgebung – für ein unverfälschtes Wohlfühlerlebnis.





Bewusst leben. Tief fühlen.

Ein Aufenthalt im Almwelness Hotel Pierer ist mehr als Erholung – es ist eine Reise zu sich selbst. Hier finden Körper, Geist und Seele zurück in ihr natürliches Gleichgewicht. Achtsamkeit spiegelt sich in jedem Moment wider: in der Stille der Natur, den wohltuenden Wellnessanwendungen und den durchdachten Rückzugsorten. Bewusst genießen, tief durchatmen, ankommen.

Achtsam spüren.

Vom Duft alpiner Kräuter bis zum sanften Plätschern des Wassers – hier wird Entspannung spürbar. Jeder Moment ist darauf ausgerichtet, absolutes Wohlfühl zu schaffen.



Quelle der Gesundheit

A.L.M. REFUGIUM. Noch mehr Erholung, noch mehr Regeneration, noch mehr Almwelness.



Unser idyllischer Kraftplatz ist bereits für seine weitläufigen Rückzugsmöglichkeiten und den großzügigen Alm spa mit Almgarten über die Grenzen der Steiermark hinaus bekannt. Nun haben wir erneut in die Ausstattung investiert, um Ihnen noch mehr Almwelness, noch mehr Erholung, noch mehr Regeneration zu ermöglichen.

Sanfte Wärme, belebende Frische und die Kraft der Natur – all das schafft tiefe Entspannung. Ob wohltuende Regeneration, neue Energie oder Zeit für sich selbst: Jeder Bereich unseres Alm Refugiums lädt dazu ein, loszulassen, durchzuatmen und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Ein Rückzugsort, der spürbar guttut.

Die Neuerungen im Überblick:

- Eisdusche mit Kneipp-Gang
- Regendusche mit Blick in die Natur
- Infrarotliegen
- Bio-Almkräutersauna
- duftendes Aroma-Dampfbad
- Liegenieschen mit Pflanzen im Indoor-Poolbereich
- Garten der Stille – ein Naturidyll zum Verweilen



Aroma-Dampfbad

Ein Besuch im Aroma-Dampfbad wirkt wohltuend auf die Atemwege und fördert die Entspannung. Die wertvollen Salze in unseren hausgemachten Peelings unterstützen die Regeneration und intensivieren das Saunaerlebnis. Die sanfte Wärme lockert die Muskulatur, während der feine Dampf tief in die Haut eindringt, sie geschmeidig macht und die Durchblutung anregt – für ein rundum erholsames Gefühl.



Bio-Almkräutersauna

In der Bio-Almkräutersauna wird die Wirkung von heimischen Almkräutern mit moderaten Temperaturen kombiniert. Durch das Schwitzen bei den gemäßigten Temperaturen wird die Entgiftung des Körpers unterstützt. Die verwendeten Almkräuter können beruhigend oder anregend wirken. So wird das Immunsystem gestärkt und die Abwehrkräfte werden erhöht. Freuen Sie sich auf wohltuende Momente in dieser innovativen Bio-Sauna.



Nur die Besten werden mit dem Lilien-Qualitätssiegel und dem Falstaff Spa Award ausgezeichnet.

Wärme sorgt für Entspannung und aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers – sie ist das ureigene Gefühl des Wohlbefindens. Die Saunalandschaft des Alm Refugiums spielt daher die unterschiedlichsten Facetten zwischen trocken und dampfend, salzig und aromatisch, still und klingend meditativ.

Frischekick für Körper und Geist

Ein kurzer Moment der Kälte mit großer Wirkung: Die Eisdusche belebt den Körper, stärkt das Immunsystem und fördert die Regeneration. Die plötzliche Kälte regt die Durchblutung an, unterstützt den Stoffwechsel und sorgt für ein erfrischendes Kribbeln auf der Haut. Gleichzeitig erhöht sie die Aktivität der weißen Blutkörperchen und trägt so zur Stärkung der Abwehrkräfte bei.



GEWUSST WIE

Eisdusche mit Kneipp-Gang

Stellen Sie sicher, dass Sie sich wohlfühlen und Ihre Füße warm sind. Beginnen Sie die Anwendung mit warmem Wasser.

Wechselgüsse:

Warmer Guss (20 Sekunden):

Richten Sie den warmen, roten Wasserstrahl auf Ihren rechten Fußrücken und führen Sie ihn langsam über das Bein bis zur Hüfte. Wiederholen Sie dies auf der linken Seite.

Kalter Guss (10 Sekunden):

Wechseln Sie zum kalten, blauen Wasserstrahl und wiederholen Sie den Vorgang wie beim warmen Guss. Führen Sie diesen Wechsel insgesamt zweimal durch, enden Sie dabei stets mit einem kalten Guss.

Crush-Ice-Anwendung:

Nach den Wechselgüssen reiben Sie Ihren Körper sanft

mit Crush-Ice ab. Beginnen Sie an den Füßen und arbeiten Sie sich langsam nach oben. Achten Sie darauf, das Eis nicht zu lange auf einer Stelle zu belassen, um Hautirritationen zu vermeiden.

Nachbereitung:

Trocknen Sie sich gründlich ab. Kleiden Sie sich warm, um die durch die Anwendung angeregte Wärmeproduktion des Körpers zu unterstützen. Ruhephasen nach der Anwendung fördern die Regeneration und das Wohlbefinden.

Und das Wichtigste:

Hören Sie stets auf Ihren Körper und beenden Sie die Anwendung sofort, wenn Sie sich nicht gut fühlen. Die Anwendung sollte nicht durchgeführt werden, wenn Sie an gesundheitlichen Beschwerden oder akuten Erkrankungen leiden. Bei Herz-Kreislauf-Problemen konsultieren Sie bitte vorher Ihren Arzt.



HEALTHTREND

Slow Aging – Schönheit, die bleibt

Wahre Schönheit kennt kein Alter – sie entsteht durch Wohlbefinden, Achtsamkeit und die richtige Pflege von innen und außen. Slow Aging setzt genau hier an: Statt dem Alterungsprozess entgegenzuwirken, geht es darum, die natürliche Strahlkraft der Haut zu bewahren, den Körper zu stärken und neue Energie zu gewinnen.

Unsere speziellen Treatments fördern die Hautregeneration, stärken das Immunsystem und aktivieren

die körpereigenen Selbstheilungskräfte. Massagen, Detox-Anwendungen und vitalisierende Kräuterbehandlungen wirken entspannend und schenken neue Energie.

Gönnen Sie sich bewusste Auszeiten und erleben Sie, wie Wellness und gesunde Ernährung Hand in Hand für langfristiges Wohlbefinden sorgen – für ein Leben voller Vitalität.



UNSER ANGEBOT FÜR SIE

WELLNESS
RETREATS

Infrarot-Strahlung – Erholung, die unter die Haut geht

Die wohltuende Wärme auf einer Infrarotliege entspannt Muskeln, regt die Durchblutung an und stärkt das Immunsystem. In Kombination mit Ausblick auf unseren Garten der Stille wird daraus eine ganzheitliche Auszeit für Körper und Geist.

Gesundheitliche Vorteile:

• **Linderung von Muskel- und Gelenkschmerzen:** Die Tiefenwärme reduziert Schmerzen und fördert die Heilung.

• **Förderung der Hautgesundheit:** Verbessert die Durchblutung und sorgt für ein klares Hautbild.

• **Stressabbau:** Die Wärme fördert Entspannung und reduziert Stresssymptome.

• **Verbesserung der Durchblutung:** Unterstützt die Sauerstoffversorgung im Körper.

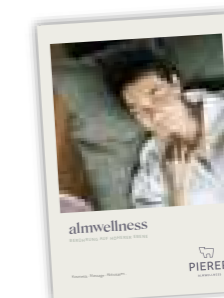
• **Stärkung des Immunsystems:** Die regelmäßige Nutzung unterstützt die körpereigene Abwehr.



Almkräuter- Behandlungen

Unsere hochwertigen Peelings, Schönheits- und Entspannungsbehandlungen vereinen die Kraft der Natur mit tiefgehender Regeneration. Verantwortungsvoll setzen wir auf hauseigene Almkräuter-Rezepturen und zertifizierte Bio-Produkte, die Ihre Haut verwöhnen und Ihr Wohlbefinden steigern.

Almkräuter-Behandlungen sind die ideale Ergänzung zu Gesundheitsanwendungen wie Sauna oder Kneippgängen – sie unterstützen die Entschlackung, fördern die Durchblutung und sorgen für nachhaltige Erholung. Zur Auswahl stehen unter anderem: eine Kräuterstempel- oder Wiesen-Detox-Behandlung oder genießen Sie eine Fußreflexzonen-Massage mit Almkräutern und basischem Mineralfußbad. Das belebende Fußbad bereitet Sie auf die Fußreflexzonen-Massage vor, damit Ihre Selbstheilungskräfte optimal aktiviert werden können.



Zum Weiterlesen

Holen Sie sich unseren Behandlungsfolder an der Wellnessrezeption für noch mehr Inspiration und Wohlbefinden.

Tief schlafen, gesund aufwachen



SCHLAFQUALITÄT. Auf der Alm kommt der Körper zur Ruhe – umgeben von klarer Bergluft, wohlthuender Stille und unberührter Natur.

Wenn die Nacht über die Alm hereinbricht, beginnt die erholsamste Zeit des Tages. Die klare Bergluft füllt jeden Atemzug mit Energie, während die Stille der Natur Körper und Geist in tiefen, regenerierenden Schlaf sinken lässt. Fernab von Stadtlärm und belasteter Luft können Sie sich hier fallen lassen – umhüllt von der Ruhe der Teichalm, getragen von kühler Nachtluft und wohlthuender Entspannung.

Die reine Almluft ist ein natürlicher Schlafbegleiter. Ihre sauerstoffreiche Frische unterstützt die Regeneration, entspannt die Atemwege und beruhigt das Nervensystem. Besonders nachts entfaltet sie ihre Wirkung: Sie fördert tiefere Atmung, verbessert die Schlafqualität und hilft, schneller ein- und erholsamer durchzuschlafen.

Für erholsamen Schlaf gilt eine Raumtemperatur von 16 bis 18 Grad als ideal. Kühle Luft unterstützt den Schlafrhythmus und sorgt für entspanntes Erwachen. Die Kombination aus Bergluft und sanfter Kühle macht jede Nacht zur Quelle der Regeneration. Tief schlafen, gesund aufwachen – wenn Natur und Erholung im Einklang sind.

Kissenmenü

Für noch erholsameren Schlaf bietet das Almwellness Hotel Pierer ein exklusives Kissenmenü. Wählen Sie aus verschiedenen ergonomischen Kissen, die Nacken und Wirbelsäule optimal stützen – für tiefen, regenerierenden Schlaf und ein entspanntes Erwachen.



ATEMÜBUNG



Die 4-7-8-Technik – Entspannung in Sekunden

Ruhig einatmen, halten, ausatmen – die 4-7-8-Methode ist eine einfache Atemtechnik, die Körper und Geist in Balance bringt. Sie fördert Entspannung, reduziert Stress und kann sogar beim Einschlafen helfen.

1. Tief einatmen (4 Sekunden)

Atmen Sie ruhig und tief durch die Nase ein. Füllen Sie Ihre Lunge mit Luft und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atemfluss.

2. Atem halten (7 Sekunden)

Halten Sie die Luft sanft an, ohne Anspannung. Diese Pause gibt Ihrem Körper Zeit, den Sauerstoff aufzunehmen und die Muskeln zu entspannen.

3. Langsam ausatmen (8 Sekunden)

Atmen Sie kontrolliert durch den Mund aus. Das bewusste Zählen hilft, den Kopf zu beruhigen und störende Gedanken loszulassen.


Von Superfoods bis Almkräuter

FRÜHSTÜCK MIT MEHRWERT. Bei uns beginnt Ihr Tag mit einem reichhaltigen Frühstück, das keine Wünsche offenlässt. Frisches, selbstgebackenes Brot und Gebäck, hausgemachte Aufstriche und eine Auswahl an regionalen Köstlichkeiten sorgen für einen energiereichen Start in den Tag.



Was der Körper morgens wirklich braucht

Ein gesundes Frühstück ist unerlässlich, um mit voller Power in den Tag zu starten. Daher achten wir bei unserem reichhaltigen Buffett darauf, alle Nährstoffgruppen abzudecken: Kohlenhydrate aus hausgemachtem Dinkelvollkornbrot, Fette und Eiweiße aus regionalen Milch- und Tierprodukten. Vitamine und Flüssigkeit sind essenziell – deshalb gibt es frisches Obst, Gemüse, ungesüßte Kräuter- und Früchtetees, gesunde Säfte sowie Wasser.

falstaff  Die Leistungen unserer Küche wurden mit 3 Gabeln des bekannten Restaurant Guides ausgezeichnet.



Ein gesunder Start am Morgen legt die Basis, ein ausgewogenes mehrgängiges Almgenuß-Menü am Abend rundet den Tag perfekt ab. In der Naturküche Alminarium werden frische, regionale Zutaten mit Sorgfalt und Kreativität zu nährstoffreichen Gerichten verarbeitet – für Genuss, der Körper und Geist guttut.



GESUNDHEITS-TIPP

Flüssigkeit als Gamechanger

Flüssigkeit ist essenziell für Wohlbefinden und Energie. Nach der nächtlichen Fastenphase braucht der Körper Wasser, um Stoffwechsel und Kreislauf anzukurbeln. Wer morgens ausreichend trinkt, unterstützt die Verdauung, steigert die Konzentration und bringt den Körper in Schwung. Entscheidend ist nicht nur die Menge, sondern auch die Wahl der Getränke.

- Nach dem Aufstehen: ein Glas lauwarmes Wasser mit Zitrone
- Erst danach Kaffee und Schwarztee, da sie leicht entwässernd wirken können
- Über den Tag verteilt: ungesüßte Kräuter- und Früchteees als Alternative zu Wasser
- Energielieferanten für zwischendurch: Gemüsesäfte oder Smoothies

Essen, wie es uns guttut

Mindful Eating ist mehr als ein Trend – es ist eine Einladung, jede Mahlzeit mit Achtsamkeit zu erleben. Wer bewusst isst, schmeckt intensiver, spürt schneller, was dem Körper guttut, und fördert ganz nebenbei seine Gesundheit.

In einer schnelllebigen Welt bleibt oft kaum Zeit, eine Mahlzeit wirklich zu genießen. Doch genau hier setzt Mindful Eating an: bewusstes, langsames Essen, das nicht nur den Körper, sondern auch den Geist stärkt. Wer achtsam isst, nimmt sich Zeit für den Moment – spürt die Texturen, schmeckt die Aromen und gibt dem Körper genau das, was er wirklich braucht. Dabei beginnt die Verdauung bereits im Mund: Gründliches Kauen unterstützt den Körper bei der Nährstoffaufnahme und sorgt für eine bessere Verträglichkeit. Gleichzeitig hilft es, Hunger- und Sättigungssignale besser wahrzunehmen und Überessen vorzubeugen.

Doch Mindful Eating kann noch mehr: Es reduziert Stress, indem es eine bewusste Pause im Alltag schafft – ein Moment des Innehaltens, der nachweislich das Wohlbefinden steigert. Zudem fördert es die Wertschätzung für Lebensmittel und bringt ein neues Bewusstsein für echte, natürliche Zutaten.

"Essen ist mehr als Nahrungsaufnahme – es ist ein Ritual der Selbstfürsorge, das Körper und Geist in Einklang bringt. Wer achtsam genießt, fühlt sich nicht nur gesünder, sondern steigert auch sein Wohlbefinden."

ALEXANDER LEINDL,
KÜCHENDIREKTOR



KULINARISCHE EVENTS 2025

Im Jahr 2025 erwarten uns kulinarische Eventhighlights, die Gaumenfreuden auf ein neues Niveau heben werden. Hier eine kleine Vorschau auf einige der Höhepunkte:

03.04. Bierdinner mit Sommeliers

Genießen Sie Kulinarik deluxe rund ums Bier: Auf Sie wartet ein 4-Gang-Menü mit perfekt abgestimmter Bierbegleitung. Biersommelier Max Höller präsentiert Spezialitäten aus österreichischen Privatbrauereien, während Franz Pierer und unser Weinsommelier Raritäten aus dem Weintresor zur Querverkostung anbieten.

07.07. Winzerabend - Weingut Nimmervoll

Auf einen genussvollen Abend mit prämierten Weinen des Weinguts Nimmervoll. Claudia und Gregor, das Herz und die Seele des Hofes, begleiten Sie von 18:00 bis 20:00 Uhr durch eine Weinverkostung auf höchstem Niveau – perfekt abgestimmt auf Ihr Abendmenü. Ab 21:30 Uhr können Sie sich auf einen gemütlichen Gedankenaustausch in unserem spektakulären Weintresor freuen.

24.07. Ein Nachmittag mit Grillweltmeister Adi Bittermann

Der weltprämierte Grillprofi Adi Bittermann ist bei uns zu Gast und zeigt Ihnen beim 3-gängigen OFYR-Grillkurs seine Tipps und Tricks rund ums Grillen. Am Abend tritt er als Gastkoch bei uns auf und kreierte auf dem Grill Hauptspeisen vom Almgenuss-Menü. Teilnehmerzahl: max. 30 Personen.

Online-Event-Kalender



Alle aktuellen Eventnews und Details zu den einzelnen Veranstaltungen finden Sie auf unserer Eventseite.

15.11. Weihnachtskekse backen

Die gemeinsame Freude am Backen ist zur Adventszeit doch die schönste Freude! Gebacken werden echte Klassiker und regionale Besonderheiten, die lange Tradition haben. Anschließend laden wir zur Verkostung mit Kaffee und heißer Schokolade ein und Sie erhalten eine Schachtel Kekse zum Mitnehmen.



Edle Tropfen und gute Gespräche – besuchen Sie uns gerne am 07.07. zum Gedankenaustausch in unserem einzigartigen Weintresor.

20.11. Gänge-Menü mit Bierbegleitung

Ein Abend, ganz im Zeichen des Almgenusses. Biersommelier Max Höller präsentiert besondere Brauspezialitäten aus Privatbrauereien in Österreich bei einem 4-Gang-Menü. Darüber hinaus reichen Franz Pierer und unser Weinsommelier Raritäten aus dem Weintresor zur Verkostung.



Die Seele erwandern

In unserer schnelllebigen Zeit suchen viele Menschen nach Ausgleich und finden ihn in der einfachen, natürlichen Bewegung des Gehens. Als ursprünglichste Form der Fortbewegung stärkt es nicht nur den Körper, sondern auch den Geist. Regelmäßiges Wandern fördert das Herz-Kreislauf-System, kurbelt den Stoffwechsel an und reduziert Stress. Gleichzeitig schenkt es Momente der Achtsamkeit – die Natur bewusst wahrnehmen, tief durchatmen und den Kopf frei bekommen.



Mit jedem Schritt zur inneren Balance – geführte Wanderungen im Naturpark Almenland. Erleben Sie die Kraft der Bewegung, atmen Sie tief durch und spüren Sie die Ruhe der Natur.



„Ein Pranayama-Spaziergang hilft, den Atem zu vertiefen und den Geist zu klären. In der Stille der Natur kommen Körper und Seele wieder ins Gleichgewicht.“



Atmen. Gehen. Spüren. Atmen.

Ein Prana-Walk verbindet bewusstes Gehen mit gleichmäßiger Atmung und schafft so eine harmonische Balance zwischen Körper und Geist. Der Fokus liegt darauf, den Atem ruhig zu führen, die Schritte bewusst zu setzen und sich mit der Umgebung zu verbinden. Besonders in der Natur oder barfuß wird das Gefühl der Erdung intensiviert. Die vertiefende Praxis ist der Pranayama-Spaziergang, bei dem eine gezielte Wechsellatmung den Atemfluss reguliert und neue Energie freisetzt.

Genauere Informationen zu unseren geführten Wanderungen erhalten Sie an der Rezeption oder am Aushang im Lift.



Zum Weiterlesen

Entdecken Sie das Naturparadies Almenland – holen Sie sich Ihre Wanderkarte für das größte zusammenhängende Almweidegebiet Europas an der Rezeption.

ALMAKTIV-
PROGRAMM

Yoga- vielfalt

Yoga ist ein Weg zu innerer Balance und körperlichem Wohlbefinden. Von sanften Flows bis hin zu kraftvollen Techniken – im Almwelness Hotel Pierer erwartet Sie eine breite Auswahl an Yoga-Programmen, die auf verschiedene Bedürfnisse und Erfahrungsstufen abgestimmt sind.



Yin-Yoga

Diese ruhige, meditative Praxis wirkt tief auf Faszien und Gelenke und löst Spannungen im Körper. Zudem fördert Yin-Yoga Achtsamkeit, beruhigt das Nervensystem und schafft einen Ausgleich zu dynamischen Yoga-Stilen oder Alltagsstress.

Vinyasa Yoga

Hier greifen Atem und Bewegung harmonisch ineinander. Die dynamischen Abfolgen stärken den Körper, fördern die Flexibilität und bringen den Geist zur Ruhe. Jede Sequenz ist einzigartig und kann je nach Fokus sanft oder fordernd gestaltet werden.

Kundalini-Yoga

Diese Yoga-Form kombiniert Atemtechniken, Meditation und Mantras, um die Lebensenergie (Kundalini) zu aktivieren. Ziel ist es, das Bewusstsein zu erweitern, Blockaden zu lösen und innere Stärke zu entwickeln – für mehr Klarheit, Energie und geistige Balance.

Therapeutisches Yoga

Gezielte Asanas, Atemtechniken und Entspannungsübungen unterstützen die Heilung von körperlichen Beschwerden und fördern die Beweglichkeit. Durch achtsame Praxis wird Stress reduziert, das Nervensystem beruhigt und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert.

Nidra-Yoga

Oder auch: Yoga des bewussten Schlafs – eine Tiefenentspannungstechnik, die Körper und Geist regeneriert. Ideal für Stressabbau und mentale Klarheit.

Aqua-Yoga

Yoga im Wasser kombiniert sanfte Bewegungen mit der Schwerelosigkeit des Wassers. Gelenkschonend, entspannend und ideal für eine tiefe Muskelentspannung.

Partner-Yoga

Partner-Yoga verbindet Bewegung, Vertrauen und Achtsamkeit. Durch gemeinsame Asanas entsteht mehr Balance, Flexibilität und ein intensives Körperbewusstsein.

Seelenmuskel-Yoga

Hier liegt der Fokus auf dem Psoas-Muskel, der als „Seelenmuskel“ gilt. Durch gezielte Übungen werden Verspannungen gelöst, Stabilität gefördert und emotionale Blockaden gelockert.

Traditionelles Hatha-Yoga

Ein sanfter Yogastil, der Atem, Körperhaltungen und Meditation vereint. Er verbessert die Flexibilität, stärkt den Körper und bringt Ruhe in den Geist.

Gesichts- und Augenyoga

Spezielle Techniken stärken die Muskulatur, fördern die Durchblutung und entspannen Gesicht und Augen. Ideal zur Vorbeugung von Verspannungen und Müdigkeit.

Morgen-Yoga Twist and Love

Sanfte, aktivierende Drehhaltungen wecken Körper und Geist. Diese morgendliche Praxis fördert die Beweglichkeit, stärkt die Wirbelsäule und belebt den Kreislauf.

Chakra- Yoga-Flow

Chakra Yoga harmonisiert Körper und Geist durch gezielte Asanas, Atemtechniken und Meditation, um die Energiezentren zu aktivieren und innere Balance zu fördern.



Noch mehr erleben



Verschaffen Sie sich einen Überblick über unser umfangreiches Aktivprogramm.

Eiskalt erwischt

Auch an kalten Tagen bietet die Teichalm ideale Bedingungen für Aktivitäten und Erholung. Ob Wanderungen, Kneippen oder Eisbaden – die klare Bergluft und die beeindruckende Naturlandschaft schaffen einzigartige Momente.

Der Winter auf der Teichalm lädt dazu ein, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Besonders das Eisbaden und Kneippen in unserem Naturbadeteich stärken das Immunsystem und regen die Durchblutung an. Entscheidend ist die richtige Vorbereitung: Unter fachkundiger Anleitung werden Atemtechniken vermittelt, um den Körper behutsam an die Kälte zu gewöhnen. Mit bewusstem Atmen und langsamer Annäherung wird das kalte Wasser zu einer belebenden Erfahrung, die Kraft spendet und das Wohlbefinden nachhaltig steigert.



Nach dem Eisbaden muss sich der Körper zunächst wieder auf natürliche Weise aufwärmen. Danach kann der Tag im warmen Whirlpool seinen Ausklang finden.

Die Teichalm ist auch im Winter ein Genuss. Planen Sie Ihren Winterurlaub und erleben Sie den Zauber des Naturparks Almenland.





Beginnen Sie den Tag mit Sonnenlicht, Bewegung und einem Glas Wasser. Diese einfachen Schritte fördern Energie, Wohlbefinden und innere Balance.

Das volle Potenzial entfalten

Unter Biohacking versteht man die bewusste Selbstoptimierung von Körper und Geist durch gezielte Veränderungen hinsichtlich des Lebensstils. Im Almwelness Hotel Pierer können Sie diese Praxis in entspannter Atmosphäre erleben und erlernen Gewohnheiten, die Sie im Alltag ganz einfach anwenden können.

Für Biohacking werden wissenschaftliche Erkenntnisse genutzt, um die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gezielt zu verbessern. Es geht darum, durch bewusste Anpassungen den eigenen Körper besser zu verstehen und ihn optimal zu unterstützen. Schon kleine Veränderungen können dabei große Wirkung entfalten – bereits einfache Routinen, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen, können ein guter Einstieg ins Biohacking sein. So empfiehlt es sich, den Tag mit einem Glas Wasser zur Rehydrierung zu beginnen

oder leichte Bewegungen wie Yoga oder Stretching in die morgendliche Routine einzubauen, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Auch das Wechselduschen mit kaltem und warmem Wasser kann eine belebende Wirkung entfalten: Während warmes Wasser die Muskeln entspannt und die Durchblutung anregt, sorgt der kurze Kältereiz für einen erfrischenden Energieschub, der zur Stärkung des Immunsystems beitragen kann.

Im Almwelness Hotel Pierer finden Sie die idealen Bedingungen, um Biohacking auf natürliche Weise in Ihr Leben zu integrieren. Die Kombination aus hochwertiger Ernährung, Bewegung in der Natur und gezielten Regenerationsmethoden macht es besonders einfach, sich mit diesem ganzheitlichen Ansatz vertraut zu machen. Ob im AlmSPA, bei einer Yoga-Session oder während einer geführten Wanderung – hier entsteht ein Zusammenspiel aus Entspannung, Aktivität und bewusster Selbstfürsorge.

Biohacking bedeutet, den eigenen Körper besser zu verstehen und ihn bewusst zu unterstützen. Wer diese Praxis in den Alltag integriert, kann nachhaltig von mehr Energie, besserer Regeneration und gesteigertem Wohlbefinden profitieren. Im Almwelness Hotel Pierer haben Sie die Möglichkeit, diese Praxis kennenzulernen und sie in einer einzigartigen Umgebung für sich zu entdecken.

UNSER TIPP

Erkennen Sie, was Sie weiterbringt.

Biohacking entfaltet seine volle Wirkung, wenn Sie Ihre Fortschritte im Blick behalten. Nutzen Sie bspw. eine Fitnessuhr, um Parameter wie Herzrate, Schlafqualität oder Aktivität zu tracken – so erkennen Sie, welche positiven Auswirkungen Ihre Routinen haben.

Unsere Top Marken

In unserer Almboutique freuen wir uns, eine exklusive Auswahl an Kleidungsstücken präsentieren zu können.



Tommy Hilfiger

Hochwertige Bademode mit klassischem Design sowie Flip-Flops und Badeschuhe: In der Almboutique finden Sie stilvolle Stücke von Tommy Hilfiger – perfekt für Komfort und Eleganz am Pool oder im AlmSPA.

Entdecken Sie hochwertige Geschenke und schöne Accessoires für zuhause. Wir freuen uns, die Mitbringsel direkt für Sie einzupacken!



Luis Trenker
A PART OF ME

Zeitlose Mode mit alpinem Charakter. Die Kollektionen von Luis Trenker vereinen Tradition und modernen Stil – markant, authentisch, in Südtirol design und in Europa produziert.



JUVIA

Lässige Eleganz zum Wohlfühlen. Die Loungewear von JUVIA überzeugt mit weichen Stoffen und entspanntem Chic – ideal für gemütliche Stunden oder stilvolle Freizeitlooks.

FÜR ZUHAUSE

Regionale Schätze genießen

Genießen Sie eine Auswahl hausgemachter und regionaler Spezialitäten und bringen Sie den Geschmack der Teichalm mit Köstlichkeiten aus unserer Schmankerlecke mit nach Hause.

Mit Liebe selbstgemacht

Besonders unsere feinen Kräutersalze bringen den Geschmack der Alm direkt in Ihre Küche und lassen Sie genussvolle Momente zuhause erleben. Das aromatische Almkräutersalz, würzige Rosmarinsalz, intensive Knoblauchsatz und zarte Rosenblütensatz veredeln jede Speise und sorgen für eine harmonische Verbindung von natürlicher Würze und feinem Geschmack.



THERESIAS TOP 3



Meine persönlichen Favoriten

ERHÄLTlich IN PIERERS ALMBOUTIQUE



Pierers Almkräutertee
Ein Schluck pure Natur: Unser Pierer Almkräutertee vereint die Kraft von handverlesenen Kräutern aus dem hauseigenen Almkräutergarten auf der Teichalm. Er wärmt, belebt und bringt den Geschmack alpiner Frische in jede Tasse – ein wohlthuender Begleiter für jede Tageszeit, der Körper und Geist in Einklang bringt.



Pierers Almregeneration
Neue Energie für Körper und Seele: Diese belebende Teemischung mit heimischen Almkräutern und Kamillenblüten unterstützt die Regeneration nach einem aktiven Tag. Sie wirkt ausgleichend, fördert innere Balance und schenkt neue Kraft. Perfekt für eine kleine Pause und um neue Energie zu tanken.



Pierers Almentspannung
Zurücklehnen, durchatmen, genießen: Diese beruhigende Teekomposition mit Lemongras, Lavendel und Birnenwürfel entfaltet eine sanfte, ausgleichende Wirkung. Ideal für Momente der Ruhe – sei es am Abend zum Abschalten oder als kleine Auszeit zwischendurch. Ein alpines Ritual für entspannte Stunden.

Wandern. Genießen. Feiern.

Ein Ort mit vielen Möglichkeiten



Ob für genussvolle Stunden mit Freunden, gesellige Abende oder besondere Anlässe – die LAHÜ ist immer einen Besuch wert. Mit herzlicher Atmosphäre, regionalen Schmankerln und bester Stimmung lädt sie zum Verweilen ein. Natürlich finden hier auch Hochzeiten, Firmenfeiern oder private Feste den perfekten Rahmen, um gemeinsam zu genießen, zu feiern und unvergessliche Momente inmitten der Natur zu erleben.

LA HÜ
LATSCHENHUETTE.at

Feste feiern, wie sie fallen!

OSTER-ALMPARTY
15. April 2025

LAHÜ-ALMPARTY
Jeden Dienstag von
24. Juni bis 2. September 2025

DIE PAGGER BUAM
24. Juni 2025

OIMARA
15. Juli 2025

MOUNTAIN CREW
29. Juli 2025

DIE DRAUFGÄNGER
5. August 2025

DIE SÜDSTEIRER
12. August 2025

DIE JUNGEN ZILLERTALER
19. August 2025

Grenzen überwinden

Mut, Geschick und Abenteuerlust – im Almerlebnispark warten abwechslungsreiche Parcours, die Körper und Geist fordern. Zwischen Wipfeln balancieren, Hindernisse meistern und die eigene Kraft spüren – hier können Sie über sich hinauswachsen und die Natur aus einer völlig neuen Perspektive erleben.

Öffnungszeiten:

Mai bis Juni:
Donnerstag bis Sonntag
30. Juni bis 07. September:
Montag bis Sonntag
08. September bis 28. September:
Donnerstag bis Sonntag
Uhrzeit: 10:00 bis 18:00 Uhr



KRAFT ENTFALTEN

Mit mentaler Stärke zu neuen Höhen

Im Almerlebnispark geht es nicht nur um körperliche Geschicklichkeit, sondern auch um mentale Stärke. Sich Herausforderungen stellen, Ängste überwinden und den eigenen Mut testen – hier wächst man über sich hinaus. Von schwingenden Seilbrücken bis hin zum ultimativen Adrenalinkick beim Free-Fall aus 10 Metern Höhe – jede Station fordert den Kopf genauso wie den Körper. Wer sich der Herausforderung stellt,

erlebt nicht nur Nervenkitzel, sondern auch das einzigartige Gefühl, die eigenen Grenzen zu erweitern und mit neuem Selbstvertrauen daraus hervorzugehen.

Tipp

Tiefes, ruhiges Atmen hilft, die Nerven zu beruhigen und den Fokus zu halten. Mit jedem bewussten Atemzug wächst das Vertrauen in die eigene Stärke.

Freude schenken

Wie wäre es mit einer erholsamen Auszeit auf der Alm? Verschenken Sie in nur wenigen Schritten Gutscheinpakete und Wertgutscheine vom Almwellness Hotel Pierer. Einfach und bequem die Gutscheine von zuhause online mittels Kreditkarte bezahlen und selber ausdrucken. Auf Wunsch schicken wir Ihnen die Gutscheine auch per Post in einer unserer hochwertigen Verpackungen zu. Gerne können Sie ebenso Gutscheine für unseren Almerlebnispark Teichalm oder die Latschenhütte direkt bei uns bestellen.



Pierers Geschenkkarton

€ 10,- und ab einem
Gutscheinwert von € 150,- gratis

Original Pierer- Wanderrucksack

€ 39,- und ab einem
Gutscheinwert von € 500,- gratis

ZUSATZLEISTUNGEN

Romantische Stunden zu zweit.

Verleihen Sie Ihrem Aufenthalt das besondere Etwas, überraschen Sie Ihren Partner mit einer unserer zusätzlich buchbaren Leistungen und freuen Sie sich auf eine romantische Auszeit mit Blumenstrauß, hausgemachten Pralinen, Rosenblättern im Bett oder einem Candle-Light-Dinner. Natürlich gibt es auch eigene Pakete, die Ihren gesamten Aufenthalt im Namen der Liebe verzaubern.



Etwas Süßes für den besonderen Anlass



Candle-Light-Dinner mit 2 zusätzlichen Gängen

Pierers Almbonuswelt

Mehr Vorteile für Ihren Aufenthalt. Werden Sie Teil der Almbonuswelt und sammeln Sie mit jeder Übernachtung wertvolle Punkte. Diese können Sie gegen besondere Erlebnisse, wohltuende Wellness-Angebote oder hochwertige regionale Produkte einlösen – für noch mehr Genuss und Wohlbefinden während Ihres Aufenthalts.



Zur Online-Plattform

Mit jedem Ihrer Aufenthalte bekommen Sie wertvolle Bonuspunkte.



Jetzt Punkte einlösen für einen Massagegutschein im Wert von € 70,-



Jetzt Punkte einlösen für 6 Flaschen Schilcher Frizzante in der Holzkiste

NEU:
**Geburts-
tags-
bonus sichern**

Feiern Sie Ihren besonderen Tag mit Extra-Punkten in der Almbonuswelt – unser Geschenk an Sie für noch mehr Genuss!

JETZT NEU

Freunde einladen lohnt sich!

Genuss verdoppelt sich, wenn man ihn teilt! Laden Sie Freunde in die Almbonuswelt ein und sichern Sie sich gemeinsam wertvolle Punkte, die Sie wiederum für verschiedenste Aktivitäten oder Leistungen bei uns einlösen können.



Jetzt Punkte einlösen für einen Tageseintritt Almerlebnispark

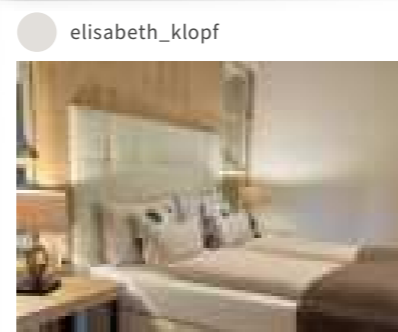
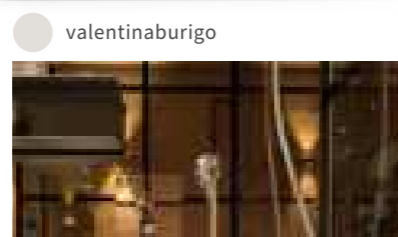
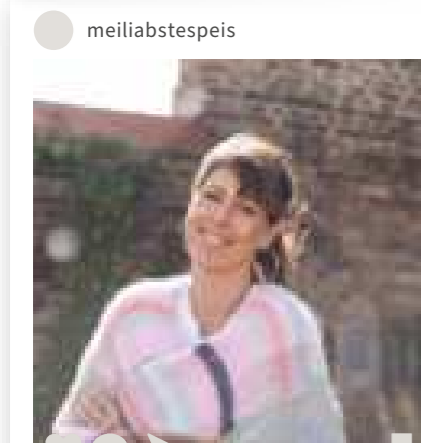
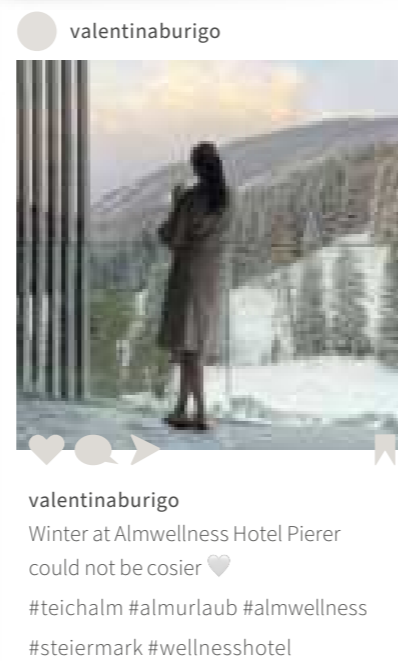
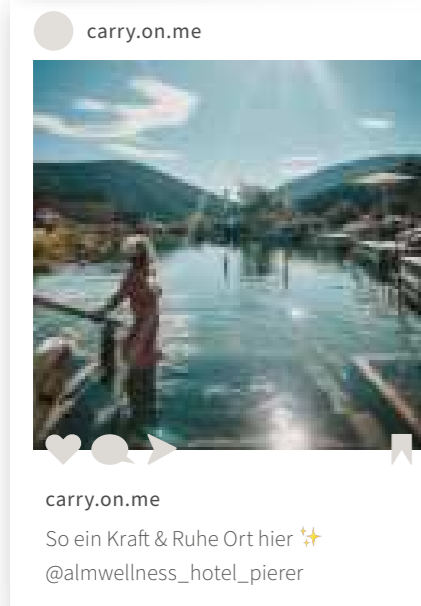
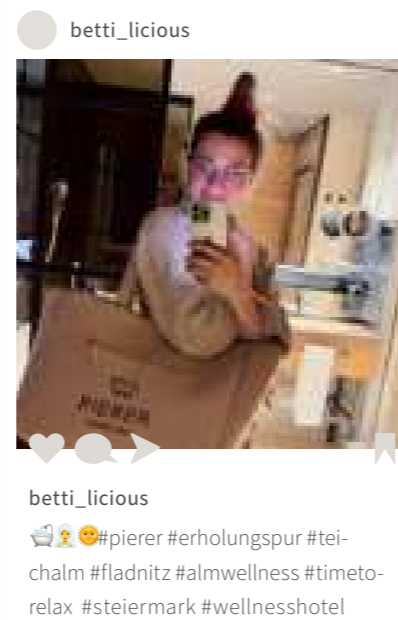
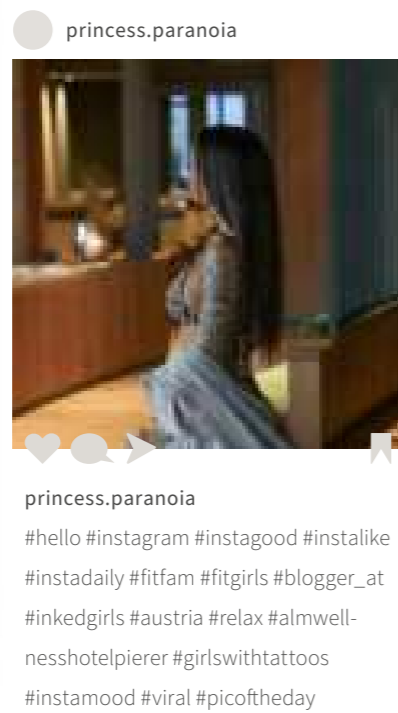
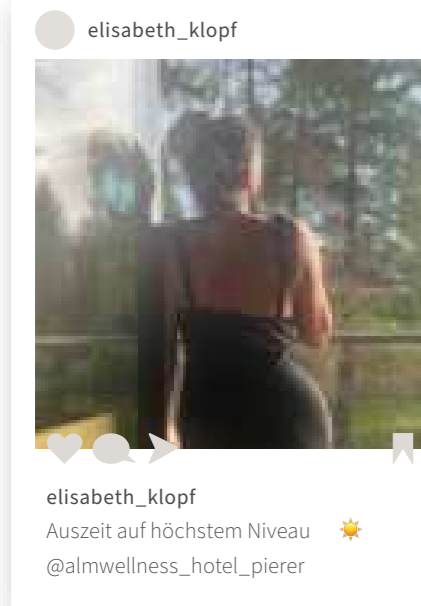


Jetzt Punkte einlösen für ein Zimmerupgrade vom DZ auf die Almgartensuite

#almwellness

Lassen Sie sich von den unvergesslichen Momenten begeistern, die unsere Gäste bei uns im Hotel erlebt haben.

ZU GAST BEI UNS



kati_bellowitsch

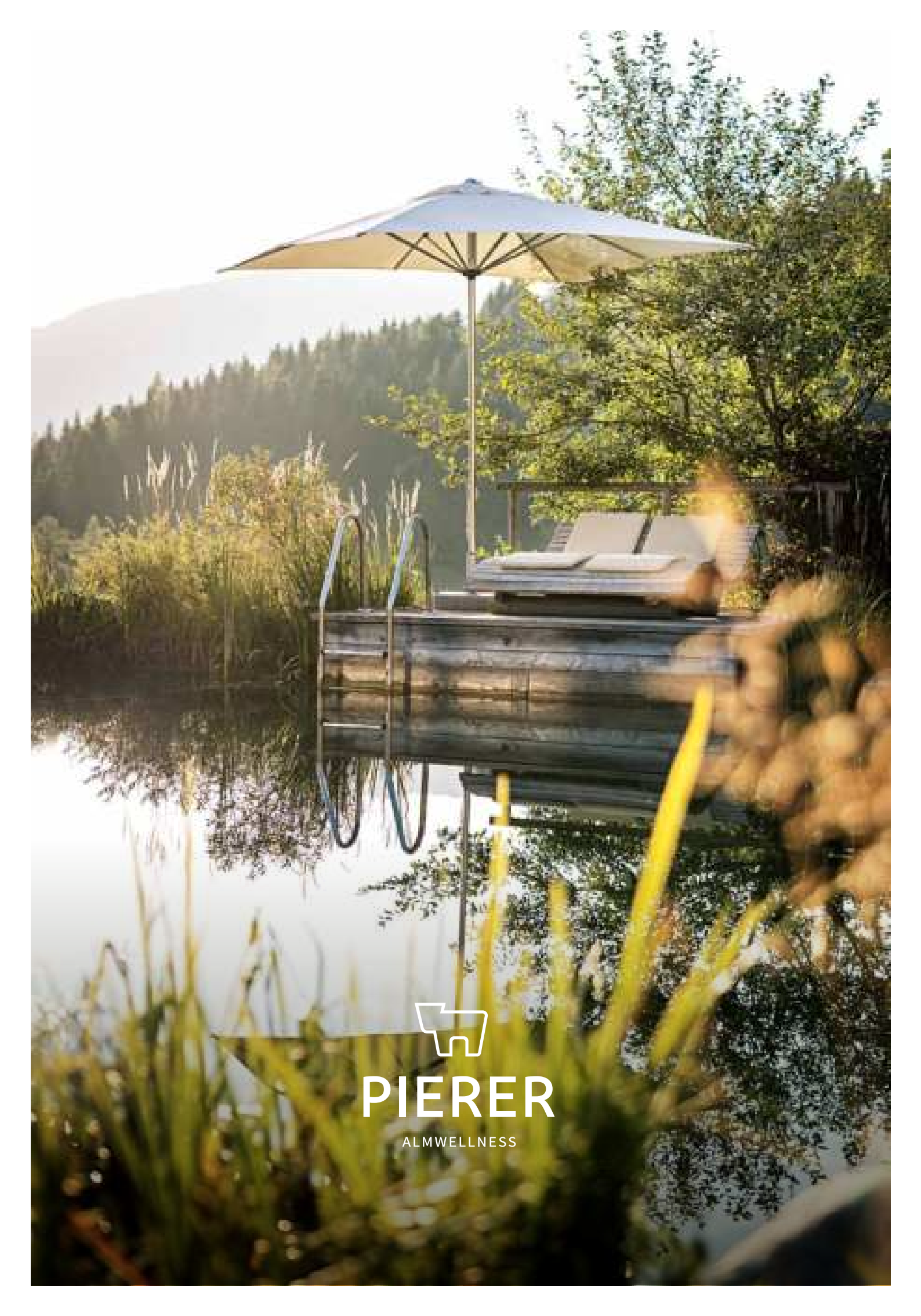
Dieses Wochenende hieß es für uns, ab auf die Teichalm ins wunderbare @almwellness_hotel_pier. Köstliches "Almistria" Essen auf Haubenniveau im Pop Up Restaurant des Hotels. 🍷 Anstoßen bei einem guten Glas Wein im legendären Weintresor. 🚶 Spaziergänge bei strahlendem Sonnenschein. ☀️

Nichts mehr verpassen!
Folgen Sie uns auf Facebook
& Instagram!



Dieses Produkt wurde nach Richtlinien des österreichischen Umweltzeichen UZ-24, UWZ 900 auf FSC zertifiziertem Papier mit reinen Pflanzfarben und unter Verwendung chemiefreier Druckplatten mit 100%igen Sonnenstrom hergestellt.

Impressum: Für den Inhalt verantwortlich: Almwellness Hotel Pierer, 8163 Fladnitz. Konzeption, Design und Text: Raunigg & Partner Development GmbH, www.RNPD.com; M.A.S. Marketing Consulting Andrea Sajben, www.andreasajben.com. Druck: KlampferDruck, Barbara-Klampfer-Straße 347, 8181 St. Ruprecht an der Raab Fotos: Harald Eisenberger, AdobeStock, www.RNPD.com. Alle detaillierten Informationen zu Preisen, Nächtigungsabgaben und Buchungen finden Sie unter: www.almurlaub.at. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten. Ausgabe 2025.



PIERER

ALM WELLNESS