

# echt haubers

N°10

SEHEN, HÖREN, RIECHEN,  
SCHMECKEN, FÜHLEN,...  
WIE BEZAUBERND  
DIESES PLÄTZCHEN ERDE IST.  
#DEIN SEHNSUCHTSORT



# INHALT

## AUSGABE 10

### OKTOBER 2020

EDITORIAL 03

IN MEMORIAM 04

ZAHLEN, DATEN, FAKTEN 06

KLAUS HAUBER IM INTERVIEW 08

NATUR, RAUM, FREIHEIT 10

VÖGEL IM NATURRESORT 12

ENERGIEQUELLE WALD 14

HERZ-YOGA MIT CLAUDIA 16

SPIEGELUNG IM SEE 18

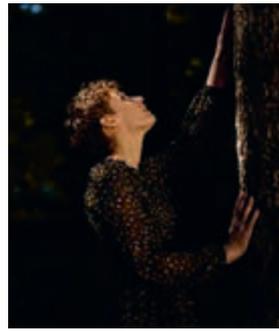
POSITIVE PSYCHOLOGIE 20

HAUBERS FASTENKONZEPTE 23

UNSERE PERLE IM HAUS AM SEE 24

UNSER SONNENSCHNEIN MALU 26

HERBST/WINTER-ANGEBOTE 28



[WWW.HAUBERS.DE](http://WWW.HAUBERS.DE)

# EDI TOR IAL



## **DIE STILLE DER SEELENWOCHE**

Wenn Nebelschwaden durch die Bergwelt wabern und kühle Novemberluft die Nasenspitzen rötlich färbt, kehrt Ruhe ein im Allgäu. Friedliche Stille. Dann beginnt eine ganz besondere Zeit in Haubers Naturresort: Allerheiligen und die Seelenwoche. Weit weg vom Trubel, rund um Landhaus und Gutshof, ist immer genug Raum und Zeit, um innezuhalten. Um Kraft zu tanken. Sich Gedanken zu machen. Im November kommt reichlich Platz für Dankbarkeit hinzu: für einen tiefen Atemzug am Schwalbennest. Für einen stillen Moment im Wald. Für tiefen Frieden mit allem, was das Leben für uns bereithält. Diese besondere Zeit startet im Allgäu mit zwei Feiertagen: Wie viele katholisch geprägte Regionen feiert auch Oberstaufen am 1. November „Allerheiligen“, am Tag darauf „Allerseelen“. Bei uns im Ort schmücken Menschen in stillem Gedenken die Gräber und kommen in der Familie zusammen. Überall zieren Blumen und Lichter die Friedhöfe – Zeichen der Dankbarkeit für alles, was gewesen ist. Die Stille, die in der sogenannten „Seelenwoche“ Einzug hält, ist für uns Haubers in diesem Jahr eine ganz besondere. In Liebe denken wir zurück an unsere Sigrid, die im Oktober 2019 bei einem Bergunfall ums Leben kam. Mit ihr haben wir sehr viel verloren. Vieles ist uns bewusst geworden. Und vieles wird uns für immer bleiben. Ihre Leidenschaft für unseren Lieblingssort lebt in uns und in unseren Häusern weiter. Ihre Perfektion hat sich eingeschliffen in alle Abläufe. Ihre fröhliche Präsenz bleibt uns allen ein Vorbild und stärkt uns jeden Tag. Natürlich ist vieles anders. Das Leben stellt uns alle täglich vor Herausforderungen, an denen wir wachsen müssen. Wir Haubers bemühen uns immer, auch schwierige Aufgaben dankbar anzunehmen. Das ist nicht immer leicht. Aber wir leben Sigrids und unsere Werte und Visionen weiter. Das gibt uns Halt und verbindet uns mit ihr – und ihren außergewöhnlich exzellenten Ideen. Sie hat nie gejamert. Sie hat gemacht. Ihre unerschütterliche Haltung motiviert uns jeden Tag, unser kleines Paradies in ihrem Sinne fortzuführen. Genauso herzlich. Genauso fröhlich. Und genauso liebevoll, wie wir sie in Erinnerung behalten – mit ihrem entschlossenen Blick in die Zukunft und ihren festen Wurzeln in der Familie.

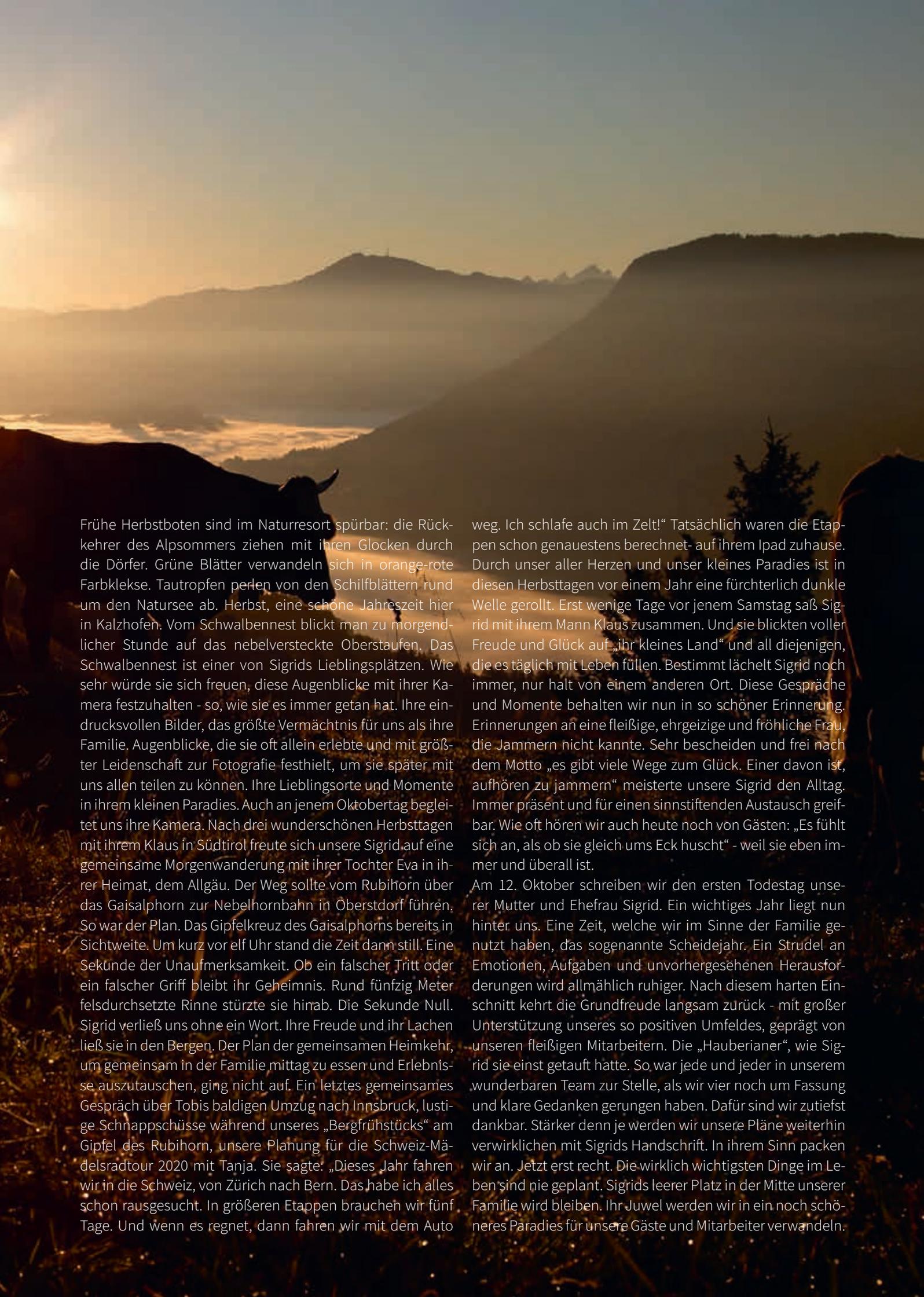
In Liebe

*Klaus Hauber*

**SIGRID HAUBER**  
UNVERGESSEN, EINZIGARTIG  
UND VOLLER LEBENSFREUDE!



\*29.04.1965 †12.10.2019



Frühe Herbstboten sind im Naturresort spürbar: die Rückkehrer des Alpsommers ziehen mit ihren Glocken durch die Dörfer. Grüne Blätter verwandeln sich in orange-rote Farbklecke. Tautropfen perlen von den Schilfblättern rund um den Natursee ab. Herbst, eine schöne Jahreszeit hier in Kalzhofen. Vom Schwalbennest blickt man zu morgendlicher Stunde auf das nebelversteckte Oberstaufen. Das Schwalbennest ist einer von Sigrids Lieblingsplätzen. Wie sehr würde sie sich freuen, diese Augenblicke mit ihrer Kamera festzuhalten - so, wie sie es immer getan hat. Ihre eindrucksvollen Bilder, das größte Vermächtnis für uns als ihre Familie. Augenblicke, die sie oft allein erlebte und mit größter Leidenschaft zur Fotografie festhielt, um sie später mit uns allen teilen zu können. Ihre Lieblingsorte und Momente in ihrem kleinen Paradies. Auch an jenem Oktobertag begleitet uns ihre Kamera. Nach drei wunderschönen Herbsttagen mit ihrem Klaus in Südtirol freute sich unsere Sigrid auf eine gemeinsame Morgenwanderung mit ihrer Tochter Eva in ihrer Heimat, dem Allgäu. Der Weg sollte vom Rubihorn über das Gaisalhorn zur Nebelhornbahn in Oberstdorf führen. So war der Plan. Das Gipfelkreuz des Gaisalhorns bereits in Sichtweite. Um kurz vor elf Uhr stand die Zeit dann still. Eine Sekunde der Unaufmerksamkeit. Ob ein falscher Tritt oder ein falscher Griff bleibt ihr Geheimnis. Rund fünfzig Meter felsdurchsetzte Rinne stürzte sie hinab. Die Sekunde Null. Sigrid verließ uns ohne ein Wort. Ihre Freude und ihr Lachen ließ sie in den Bergen. Der Plan der gemeinsamen Heimkehr, um gemeinsam in der Familie mittag zu essen und Erlebnisse auszutauschen, ging nicht auf. Ein letztes gemeinsames Gespräch über Tobis baldigen Umzug nach Innsbruck, lustige Schnapsschüsse während unseres „Bergfrühstücks“ am Gipfel des Rubihorn, unsere Planung für die Schweiz-Mädelsradtour 2020 mit Tanja. Sie sagte: „Dieses Jahr fahren wir in die Schweiz, von Zürich nach Bern. Das habe ich alles schon rausgesucht. In größeren Etappen brauchen wir fünf Tage. Und wenn es regnet, dann fahren wir mit dem Auto

weg. Ich schlafe auch im Zelt!“ Tatsächlich waren die Etappen schon genauestens berechnet- auf ihrem Ipad zuhause. Durch unser aller Herzen und unser kleines Paradies ist in diesen Herbsttagen vor einem Jahr eine fürchterlich dunkle Welle gerollt. Erst wenige Tage vor jenem Samstag saß Sigrid mit ihrem Mann Klaus zusammen. Und sie blickten voller Freude und Glück auf „ihr kleines Land“ und all diejenigen, die es täglich mit Leben füllen. Bestimmt lächelt Sigrid noch immer, nur halt von einem anderen Ort. Diese Gespräche und Momente behalten wir nun in so schöner Erinnerung. Erinnerungen an eine fleißige, ehrgeizige und fröhliche Frau, die Jammern nicht kannte. Sehr bescheiden und frei nach dem Motto „es gibt viele Wege zum Glück. Einer davon ist, aufhören zu jammern“ meisterte unsere Sigrid den Alltag. Immer präsent und für einen sinnstiftenden Austausch greifbar. Wie oft hören wir auch heute noch von Gästen: „Es fühlt sich an, als ob sie gleich ums Eck huscht“ - weil sie eben immer und überall ist.

Am 12. Oktober schreiben wir den ersten Todestag unserer Mutter und Ehefrau Sigrid. Ein wichtiges Jahr liegt nun hinter uns. Eine Zeit, welche wir im Sinne der Familie genutzt haben, das sogenannte Scheidejahr. Ein Strudel an Emotionen, Aufgaben und unvorhergesehenen Herausforderungen wird allmählich ruhiger. Nach diesem harten Einschnitt kehrt die Grundfreude langsam zurück - mit großer Unterstützung unseres so positiven Umfeldes, geprägt von unseren fleißigen Mitarbeitern. Die „Hauberianer“, wie Sigrid sie einst getauft hatte. So war jede und jeder in unserem wunderbaren Team zur Stelle, als wir vier noch um Fassung und klare Gedanken gerungen haben. Dafür sind wir zutiefst dankbar. Stärker denn je werden wir unsere Pläne weiterhin verwirklichen mit Sigrids Handschrift. In ihrem Sinn packen wir an. Jetzt erst recht. Die wirklich wichtigsten Dinge im Leben sind nie geplant. Sigrids leerer Platz in der Mitte unserer Familie wird bleiben. Ihr Juwel werden wir in ein noch schöneres Paradies für unsere Gäste und Mitarbeiter verwandeln.

78 HAUBERIANER GEBEN TÄGLICH FÜR SIE IHR BESTES:



12

KÜCHE



14

SERVICE



01

F&B MANAGER



19

SPORT & SPA



02

SCHROTHKUR-  
PACKERINNEN



12

ETAGE



06

REZEPTION



01

IMKER



07

AUSBILDUNG



03

HAUSTECHNIK  
AUSSENANLAGEN



01

PERSONAL  
REFERENTIN



78

HAUBERIANER  
GESAMT



## SO TEILEN SICH DIE KINDER DIE AUFGABENGEBIETE

Große Herausforderungen, unbekannte Wege und unvorhergesehene Zeiten benötigen klare Strukturen und Verantwortungsbereiche. So wurden die anfallenden Aufgabengebiete schnell nach den jeweiligen Leidenschaften unter den zwei Hauber-Mädels aufgeteilt.

Tobi, unser 18-jähriges "Küken" zog es Mitte September nach Innsbruck. Er wird dort Tourismus- und Freizeitwirtschaft am MCI studieren. Die Mädels Tanja und Eva übernehmen hauptsächlich den operativen Hotelalltag. Tanja verantwortet die Bereiche Housekeeping, Reservierung und Rezeption. Sie beaufsichtigt die Finanzen, ist Ansprechpartnerin in buchhalterischen Angelegenheiten sowie in Sachen Lohn- und Gehaltsabrechnung. Eva geht ihrer Leidenschaft in den Bereichen Service, Küche, Spa sowie Haustechnik nach. Sie kümmert sich außerdem um den kreativen und zahlenorientierten Bereich des Marketings und dokumentiert das tägliche Leben im und um das Resort in der digitalen Welt. Vier Meinungen, die oft zum selben Ergebnis führen. Stets zielorientiert und mit Sigrids Gedanken im Hinterkopf.



TOBI

EVA

TANJA

DIE LETZTEN MONATE WAREN FÜR VIELE MENSCHEN EINE GROSSE HERAUSFORDERUNG. IM INTERVIEW ERZÄHLT KLAUS HAUBER, WIE ER TROTZ GROSSER ANSPANNUNG GESUND BLEIBT UND WOHER SEINE INNERE STÄRKE KOMMT.

**Diesen Sommer haben viele Menschen zum ersten Mal im Allgäu Urlaub gemacht. Was schätzen die neuen Gäste an Haubers Naturresort?**

Den Platz. Wir hatten diesen Sommer viele Gäste, die normalerweise in der Türkei oder in Spanien ihren Sommerurlaub verbringen. Die waren auf der Suche nach einem weitläufigen Gelände und einem Haus mit hohen Hygienestandards. Uns war vor Corona gar nicht bewusst, dass wir, abgesehen von unserer Lage und unserer Natur, auch in den Häusern ein sehr großzügiges Platzangebot haben.

**Was heißt das für die Sicherheit?**

Bei uns ist Abstand halten ganz einfach: Im Landhaus kommen auf 46 Betten 65 Sitzplätze im Restaurant. Unsere Flure sind 2,20 bis 2,40 m breit. Im Gutshof haben wir zwei Aufzüge. Auch technisch sind wir gut ausgestattet: Unsere Belüftungsanlagen führen ständig Frischluft von außen zu. Wir haben seit Jahren sehr hohe Hygienestandards und halten diese konsequent ein. Das bestätigen die sehr guten Bewertungen in diesem Bereich. Dieselbe Präzision legen wir jetzt natürlich bei den coronabedingten Veränderungen an den Tag. Auch unsere Mitarbeiter nehmen die Situation sehr ernst. Chefs und Personal tragen immer Mund-Nasen-Schutz und in sensiblen Bereichen auch Handschuhe.

**Ist der Wellnessbereich offen?**

Die Kräuterstube mit Bedampfung, die Infrarotsitze und unser „Seenebel“-Dampfbad sind im Moment noch zu. Aber der See und die finnische Sauna bieten sehr gute Ausweichmöglichkeiten. Die Gäste können bei uns an vielen einsamen Plätzen gut entspannen und ihr Immunsystem ganz in Ruhe in Schwung bringen.

**Bereitet Ihnen der Winter Sorgen?**

Überhaupt nicht. Bei uns herrscht oberhalb von 800 Metern Nebelfreiheit. Haubers Naturresort hat Südhanglage. Wir haben von früh bis spät die wärmende Wintersonne am Haus – das ist wichtig fürs Gemüt und tut unseren Gästen unheimlich gut. Keine U-Bahnen, nur frische Luft und sonnige Natur. Der Klimapfad, das Haus am See und unsere hauseigenen Wege sind den ganzen Winter über geöffnet. Wir bieten einsame Winterwanderungen und Schneeschuhtouren an und unser „Kulinarik im Schnee“ oben am Schwalbennest ist Skihüttenfeeling pur – nur ohne Trubel. Wir sind überzeugt: Gerade dieser Winter wird für unsere Gäste ein echter Genuss.





**Gibt es für Weihnachten und Silvester ein besonderes Konzept?**

Für die Feiertage haben wir bereits großzügig geplante und recht pfiffige Ideen. Es wird ein wenig anders als sonst, aber mit Sicherheit ein schönes Erlebnis. Wir verteilen die Gäste an Weihnachten und an Silvester auf unsere beiden Restaurants. Den Jahreswechsel feiern wir nach dem Essen oben am Schwalbennest. Mit Gulaschsuppe und schwäbischem Feuerwerk: Wir gucken zu, wie andere es zünden. So können wir den Moment friedlich genießen, uns ganz bewusst ein gutes Neues wünschen und besinnlich den Übergang ins Jahr 2021 feiern.

**Die Unsicherheit bleibt. Können Gäste weiterhin kurzfristig stornieren?**

Ja, das Angebot behalten wir bei. Ausgenommen sind lediglich die beiden Feiertagswochen zum Jahreswechsel. Bei uns können alle Gäste weiterhin bis zu 24 Stunden vorher kostenfrei stornieren. Wir haben mit dieser Regel in den letzten Monaten gute Erfahrungen gemacht. So können wir unseren Gästen die Angst nehmen und ihnen trotzdem die Vorfreude auf eine gute Zeit schenken – ganz ohne Risiko.

**Viele Gäste kommen für eine Auszeit ins Allgäu, um ihr Immunsystem zu stärken. Wie halten Sie sich selbst fit?**

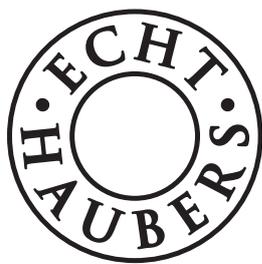
Mein Rezept heißt ganz einfach gute Laune. Bei uns am Familientisch wird viel gelacht – es geht immer positiv zu. Das hat uns auch während des Lockdowns geholfen. Ich bin überzeugt, dass uns das gesund hält. Außerdem bin ich bei fast jedem Wetter draußen. Die körperliche Arbeit und die natürlichen Reize ertüchtigen mein Immunsystem. Ich arbeite viel, das bringt meinen Kreislauf in Schwung. In dieser besonderen Zeit halte ich gerne höflich Abstand und wasch mir öfter die Hände. Diese Lebensart wird uns sicher auch in Zukunft begleiten – für uns ist das aber absolut kein Problem.

**Sie blicken auf schwere Zeiten zurück. Woher kommt Ihre unerschütterliche Stärke?**

Ich habe Nerven wie Stahlseile. Das habe ich von meinen Eltern. Mein Vater hat uns gezeigt, dass man auch sehr schwierige Aufgaben durch besonnenes Handeln bewältigen kann. Als 1991 der Hof brannte, überlebten das alle, weil wir nichts überstürzten. Am Tag darauf feierten Sigrid und ich sogar unsere Hochzeit. Auch ihren Tod überwinden wir als Familie mit einem zuversichtlichen Blick in die Zukunft. Mein Vater hat uns beigebracht, in jeder Situation ins Leben zu vertrauen. Ich weiß, egal wie schlimm ein Ereignis ist, ich kann es bewältigen. Vielleicht nicht sofort. Vielleicht muss ich ein paar Nächte drüber schlafen. Aber ich finde eine Lösung. Immer.

*Klaus Hambe*

# NATUR RAUM FREIHEIT ZEIT RUHE



DAS 60 HEKTAR  
GROSSE RESORT  
IST EXKLUSIV FÜR  
UNSERE GÄSTE  
ZUGÄNGLICH!





# NEUES IM RESORT



## HAUBERS BIENEN

In Haubers Naturresort sind 400.000 Honigbienen eingezogen. Am Kuhhimmel, mit Blick auf den Hochgrat, thront das Schau-Bienenhaus. Wöchentlich (in den Sommermonaten) können Haubers Gäste zusammen mit Imker Willi Baur, die Bienen mit allen Sinnen erleben. Lesen Sie mehr unter [www.haubers-bienen.de](http://www.haubers-bienen.de)



## HAUBERS WALD

500 Bäume pflanzen jedes Jahr mit unseren interessierten Gästen ist die Idee, die Leidenschaft Wald weiterzugeben. Wir entnehmen die Jungpflanzen an zu dicht bestockten Flächen und setzen diese an lückigen Lichtungen ein. Verfolgen Sie unser Wald-Tagebuch auf [www.hauberswald.de](http://www.hauberswald.de)

*Der Igel sucht sich schon bald ein ruhiges Plätzchen für seinen Winterschlaf in unserem Naturresort (November bis März).*



## DER MÄUSEBUSSARD

*Der Mäusebussard ist ein mittelgroßer, kompakter Greifvogel aus der Familie der Habichtartigen. Er ist 51 bis 57 Zentimeter lang und hat 113 bis 128 Zentimeter Flügelspannweite. Der Mäusebussard bewohnt unseren Wald und liebt die angrenzende, offene Landschaft mit Blick auf den Hochgrat. Es ist der bekannte Bussardruf „hiäh“, der während des ganzen Jahres, meistens jedoch während der Brutsaison, zu hören ist. Wenn der Mäusebussard ein Beutetier auf dem Boden gesehen hat, versucht er, es im Sturzflug zu fangen. Aber auch aus dem Sitzen auf Zäunen fängt er seine Beute. Diese sucht er oft im freien Feld. Man kann ihn stundenlang über Wiesen und Äckern kreisend beobachten. Auf seinem Speiseplan stehen Wühlmäuse, Regenwürmer und Insekten.*

## DIE SCHWALBE

*...hat einen schlanken, stromlinienförmigen Körper, einen kurzen Hals und lange, spitze Flügel. Der Schnabel ist kurz mit breitem Schnabelspalt und kann weit geöffnet werden. Die Füße sind winzig und geeignet zum Greifen, wenig zum Gehen.*

## DAS ROTKEHLCHEN

*Mit orange-rotem Gesicht und ebensolcher Kehle im Kontrast zur gut getarnten, olivbraunen Oberseite ist das Rotkehlchen unverwechselbar. Markant sind beim Rotkehlchen auch die schwarzen Knopfaugen, die es zu einem unserer beliebtesten Vögel machen.*

## DER STEINADLER

Einen Steinadler zu Gesicht zu bekommen, ist ein beeindruckendes Erlebnis. Mit seiner stolzen, majestätischen Erscheinung ist er weit bekannt. Im Flug erkennbar ist der Steinadler vor allem an seinem V-förmigen Flugbild, das zustandekommt, wenn er seine Flügel beim Segeln leicht anstellt. Der Steinadler ernährt sich von Beutetieren unterschiedlicher Größe, selbst kleinste Bewegungen erkennt der Steinadler aus bis zu 1000 Metern Entfernung. Bei besonders guten Wetterbedingungen wird sogar von einem Sehvermögen von bis zu drei Kilometern ausgegangen. In freier Wildbahn werden Steinadler regelmäßig mehr als 20 Jahre alt.



## DER ROTMILAN

... ist seit wenigen Jahren wieder präsent. Milane sind mittelgroße Greifvögel mit langen, im Flug im Carpalgelenk angewinkelten, tief gefingerten Flügeln. Der auffallend lange Schwanz ist stark gekerbt. Die meist gesellig lebenden Milane sind Suchflugjäger und ausgezeichnete Segelflieger. Sie sind bräunlich gefärbt, der Kopf ist sehr hell, zuweilen fast weiß.



# VÖGEL IM NATUR RESORT

In unserem 60 Hektar großen Naturresort haben viele Tiere ein Zuhause gefunden. Die unterschiedlichen klimatischen Höhenzonen bieten optimale Bedingungen für eine große Artenvielfalt an Vögeln. Das Beobachten von Vögeln ist übrigens eine einfache Achtsamkeitsübung. Schon mal probiert? NEU: In unseren neu gestalteten Hotelgängen begegnen Ihnen ab sofort unsere Naturresortbewohner. Schon entdeckt?

## DER ZAUNKÖNIG

Der Zaunkönig zählt zu den kleinsten Vögeln Europas. Gerade einmal zehn Gramm wiegt der Winzling. Sein rostbraun gebändertes Gefieder macht ihn auch nicht gerade auffälliger, sondern sorgt im Gegenteil für eine perfekte Tarnung im Unterholz. Charakteristisch ist sein steil aufgerichteter Schwanz. Mit seinen kurzen Flügeln gilt der Zaunkönig als schlechter Flieger, der sich stattdessen vorwiegend hüpfend im Gebüsch fortbewegt.



## DER GRAUREIHER

Der Graureiher ist eine in Mitteleuropa weit verbreitete Reiher-Art. Aufgrund seiner besonderen Vorliebe für Fische, wird er zumeist als Fischreiher bezeichnet. Mit einer Flügelspannweite von bis zu 195 Zentimetern und S-förmig gekrümmtem Hals ist der majestätische Vogel am Himmel kaum zu übersehen. In stehender Ruheposition präsentiert sich die Naturschönheit mit einem langen, schlanken, grau-weißen Hals. Auf langen, dünnen, grau-schwarzen Beinen schreitet der Fischreiher elegant durch ein bis zu 25 Jahre langes Leben.



Die Feldmaus ist beliebte Beute bei den Greifvögeln.



# WALDENERGIE

So langsam bereitet sich der Wald auf den Herbst vor. Mit einem leuchtend bunten Feuerwerk beginnen die Bäume ihren stillen Rückzug. Sie fügen sich den Rhythmen des Lebens – tief verwurzelt in ihrer ureigenen Kraft. Diese innere Zentrierung können wir von den Bäumen lernen, wenn wir uns und unser Immunsystem für den Winter vorbereiten. Zwischen Hektik, Stress und Reizüberflutung verlieren wir manchmal den Zugang zu uns selbst. Wenn wir dann den Wald mit allen unseren Sinnen erleben, die würzige Waldluft riechen, den hohen Wipfeln beim Wiegen im Wind zu sehen, den weichen Boden unter unseren Füßen spüren, dann finden wir wieder zu uns selbst. In der Verbundenheit mit der Natur spüren wir unsere Ur-Seele, aus der Ruhe und tiefe Zufriedenheit spricht. Komm in HAUBERS WALD!



---

## DIE WEISHEIT DES BAUMES

SEI WIE EIN BAUM. BLEIBE IM TRAUM VERWURZELT, DER DICH HIERHER GEATMET HAT. GIB DICH VOLL UND GANZ DEN JAHRESZEITEN HIN, LASSE VERÄNDERUNGEN ZU, DEN STARKEN WIND, DER DEN HIMMEL VON DUNKEL ZU HELL UND WIEDER ZURÜCK BESCHLEUNIGT. LASS DIE STÜRME KOMMEN UND GEHEN. ES KOMMT DIE ZEIT, ZU WACHSEN UND ZU ERBLÜHEN. DIE ZEIT LOSZULASSEN UND ZU RUHEN.

LAUREN DE BOER

---



HAUBERS  
WALD

MACH MIT  
500 BÄUME  
IM JAHR 2020

HAUBERS  
NACHHALTIGKEITS  
KONZEPT  
[WWW.HAUBERS.DE](http://WWW.HAUBERS.DE)



## BAUM GUT SCHEIN

Mit diesem Gutschein ermöglichen wir Ihnen einen eigenen Baum in Haubers Naturresort zu pflanzen. Bei Vorlage des Gutscheins erhalten Sie von uns Ihre Babytanne. Gemeinsam setzen wir diese an der freien Lichtung am Klimapfad ein. Beobachten Sie das Wachstum Ihres Zöglings und werden Sie Teil unserer Nachhaltigkeitsinitiative.

---

Name

---

Pflanzdatum

15

*echt  
haubers*

A woman with long, wavy brown hair is captured in a yoga pose, leaning back with her right arm raised and hand near her head, and her left hand resting on her right thigh. She is wearing a white short-sleeved t-shirt and white cargo pants with a drawstring waist. The background is a lush field of green plants and trees, with sunlight filtering through, creating a warm, golden glow. The overall mood is serene and natural.

# HE YO

# RZ GA\*

*Yoga kann seine vielfältigen Wirkungen auf verschiedenen Ebenen Ihrer Persönlichkeit entfalten. Das Herz ist ein wesentlicher und überlebenswichtiger Teil unseres Körpers. Laut den Ärzten nimmt die Zahl der Herzerkrankungen von Tag zu Tag zu. Dies ist möglicherweise auf unseren hektischen Lebensstil, unsere Ernährung und unser mangelndes Bewusstsein zurückzuführen. Heutzutage ist Yoga zur ersten Wahl geworden, um körperliches und geistiges Wohlbefinden zu erreichen. Es erlaubt den funktionellen Strategien, Körper, Herz und Geist zu beherrschen. Yoga-Übungen intensivieren die kardiovaskuläre Gesundheit auf unterschiedliche Weise.*

YOGA  
WOCHEN  
15.-19.11.20  
06.-10.12.20  
17.-21.01.21



VIER ÜBERNACHTUNGEN IM THEMENZIMMER MEERAU  
INKL. INTERVALLFASTEN ODER HALBPENSION  
EINTAUCHEN IN UNTERSCHIEDLICHSTE  
YOGA-WELTEN MIT YOGALEHRERIN CLAUDIA  
HALLO-WACH YOGA, JAHRESZEITEN YOGA  
YOGAWANDERUNG, FASZIENYOGA, HERZYOGA  
WELLNESS IM HAUS AM SEE  
BERGFRÜHSTÜCK, KULINARIK AM BERG  
GRATIS GREENFEE AUF 5 PLÄTZEN  
INKL. BERGBAHNEN FAHREN

AB 892 €  
PRO PERSON





WENN HIMMEL  
UND ERDE  
SICH BERÜHREN...

EINGEFANGEN VON EVA HAUBER IM FEBRUAR 2020

19  
*echt*  
*haubers*

# POSITIVE PSYCHOLOGIE

WIE STÄRKT UNS DIE AUSZEIT IN DER NATUR? WENN DIE TAGE KÜRZER UND DIE NÄCHTE KÄLTER WERDEN, SCHWINDEN OFT DIE KRÄFTE. KAUM WERDEN WIR MÜDE, LÄUFT AUCH SCHON DIE NASE. WARUM SCHWÄCHELT DAS IMMUNSYSTEM EIGENTLICH IMMER IM WINTER? UND WAS MACHT UNS IN SCHWIERIGEN ZEITEN RICHTIG STARK?

„Ganz einfach: gute Stimmung“, sagt Birgit Neurührer aus Wien. Die Autorin und Mentaltrainerin hat schon im April ein Buch für genau diese Zeit geschrieben. Denn egal ob düstere Gedanken vom Stress im Job oder von der Sorge um die Auswirkungen der Pandemie: Sie schaden der Gesundheit. Die Expertin für Positive Psychologie hat in ihrem Werk „Mentale Stärke in der Coronakrise“ die Wirkung des Wohlbefindens auf die Gesundheit untersucht. Das Ergebnis: „Stress und Sorgen versetzen uns ständig in Alarmbereitschaft. Zu viel Cortisol und Adrenalin über lange Zeit schwächen das gesamte System.“ Und weil unser Gehirn ständig auf alle Reize der Umgebung reagiert, lautet die Lösung: Auszeit nehmen. Möglichst nicht irgendeine – sondern eine, die wirkt. Das Ziel sollte effektiver Stressabbau sein. Am besten gelingt das in der Natur. „Sie unterstützt uns optimal, um in die Entspannung zu kommen.“ Was viele nicht wissen: Es kommt dabei stark auf die Landschaftsformen an. „Sanft hügelige Wiesen, ein weiter Blick oder ein glitzernder See – so etwas verbindet unser Gehirn mit Ruhe.“ Kurz: Haubers Naturresort.

Der Natursee vor dem Gutshof und die Aussicht vom Schwalbennest zeigen lange ihre Wirkung.

---

„WER SICH DIE EINDRÜCKE UND DIE ERLEBTEN GEFÜHLE GUT EINGEPRÄGT HAT, KANN DURCH DIE VORSTELLUNG DIESER ERINNERUNGEN IN STRESSIGEN SITUATIONEN SCHNELLER WIEDER ZUR RUHE KOMMEN.“

---

Wichtig ist wohl, tatsächlich hinzuschauen. Den Fokus zu verändern und die Aufmerksamkeit auf die guten Emotionen zu richten, die das Panorama auslösen kann. „Wer gute Reize bewusst wahrnimmt, dem gelingt der gedankliche Abstand schon nach kurzer Zeit.“ Drei bis vier Tage genügen – wenn das Angebot passt. In Haubers Naturresort sorgt Heilpraktikerin Susanne Gürtler für einen schnellen Ausstieg aus der Gedanken spirale und absolut positive Emotionen. Zum Beispiel beim Winterwaldbaden: „Wenn's kalt wird, ist das besonders eindrücklich“, sagt die sympathische Expertin für Entspannung, Kräuter- und Naturheilkunde. Ob barfuß im Schnee, mit dem Rücken an einer Baumrinde oder mit den Gedanken zwischen den Wipfeln: „Im Winter holt dich der Wald ganz schnell aus deinem Alltag.“ Dann muss Susanne nur noch sanft mit kleinen Übungen nachhelfen: Was für Schatten zeichnet die Kerze in den Schnee? Wo schmelzen die Kristalle? Was hör ich? Was fühl ich?

„Genau so etwas bringt die Menschen ganz in den Moment“, sagt Birgit Neuruhner, die großen Wert auf wissenschaftlich belegte Wirksamkeit von Achtsamkeitsübungen legt und diese in ihrem Buch beschrieben hat. „In solchen Momenten hat das Gehirn nicht den Eindruck in Bedrohung oder in Gefahr zu sein. Es erholt sich und baut Stresshormone ab.“ Und genau das sei gesund.

---

DIE FRAGE IST: SPIELT NEBEN DER NATUR AUCH SONST AUSREICHEND PLATZ EINE WICHTIGE ROLLE?

---



„Das ist möglich“, sagt Birgit Neuruhner. Vor allem aus psychologischer Sicht: „In den letzten Monaten haben wir das Angebot an genügend Raum als etwas Gutes abgespeichert.“ Das könnte bei der Entspannung von Vorteil sein. Auch zu diesem Aspekt bietet Haubers Naturresort ideale Voraussetzungen: Egal ob in den Häusern, am Golfplatz entlang oder auf dem hauseigenen Klimapfad – eng wird es hier praktisch nie.

Susanne fördert während ihren Spaziergängen außerdem das tiefe Durchatmen: Mit kräftigen Strichen fahren die Teilnehmer über die oberen Rippen der Brust. „Das dehnt und öffnet die Lunge. Der Atem wird frei.“ Die klare Luft im Allgäu erhöht das Wohlbefinden sowieso. Nur, wie lange hält das an? Je nach Angebot und Naturreiz sind laut Birgit Neuruhner schon drei bis vier Tage Auszeit extrem nützlich und können mehrere Monate nachwirken. Vorausgesetzt, man geht es richtig an. Für die Bewegung in der Natur gilt folgende Empfehlung: Nicht einfach durch den Wald zu rennen. „Sondern, sich die Zeit zu nehmen, darin zu verweilen“, sagt Susanne.

Ihr Lieblingsplatz für idyllische Pausen ist Haubers eigener Wald. „Das ist ein echter Rückzugsort – still, geschützt und friedlich.“ Kein Verkehr, leichte Hanglage und eine unglaublich große



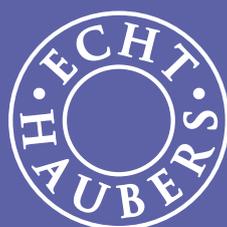
Vielfalt an Pflanzen und Natur. „Hier kommen fast alle ganz schnell zur Ruhe. Manchmal braucht es einen Impuls, aber wer sich darauf einlässt, der profitiert.“

Der Effekt ist nicht zu übersehen: Wer im Wald badet verlässt ihn in der Regel total entspannt. „Im Unterschied zu gesunden Gewohnheiten, die Routine benötigen, bevor sie wirken, hilft der Wald sofort. Er tut schon beim ersten Mal richtig gut.“ Ohne große Anstrengung. Susannes Lieblingsübung ist zum Beispiel einfach nur Warten. Blatt, Spinnewebe, krummer Stock – plötzlich tauchen lauter Details auf. „Das ist, wie wenn sich das Bild scharf stellt.“

Die Mental-Expertin aus Wien ist von solchen Übungen sehr überzeugt: Der Fokus und die in-

tere Haltung sei ganz entscheidend für die Gesundheit eines Menschen – und wie gut er durch eine Krise kommt. Susannes Extra-Tipp für eine noch wirksamere Auszeit: Wer den Effekt verstärken will, sollte dazu noch Fasten. „Das schärft die Sinne. Der Körper konzentriert sich ausschließlich aufs Wesentliche.“

Gerade in letzter Zeit hat sie bei diesem Angebot eine enorm positive Wirkung festgestellt: „Seit der Krise sind die Menschen sehr sensibel. Das Fasten lenkt die Aufmerksamkeit wieder nach innen. Das stärkt.“ Auch körperlich. Denn das System leitet beim Verzicht auf üppige Mahlzeiten das Reparaturprogramm ein: Das Lymphsystem baut Unnötiges ab, die Zellen reparieren sich. „Das gibt den Abwehrkräften richtig Schub.“



# FASTENKONZEPTE

Finden Sie in Haubers Naturresort zu tiefster Zufriedenheit, unbeschwerter Leichtigkeit und neuer Energie. Unser Experten-Team begleitet Sie individuell und kompetent durch Ihren Fastenurlaub. Zu welchem Fastentyp gehören Sie? Ein Selbsttest auf unserer Website verrät es Ihnen ([www.haubers.de/gesundheit/selbsttest](http://www.haubers.de/gesundheit/selbsttest)). Gerne beraten wir Sie auch persönlich über unsere **FASTENHOTLINE: 08386 9330612 | IMMER MONTAGS | VON 19:30 – 20:30 UHR**

INTER  
VALL  
FASTEN  
16:8

FASTEN  
NACH  
JOHANN  
SCHROTH

HEIL  
FASTEN  
N. BUCH  
INGER

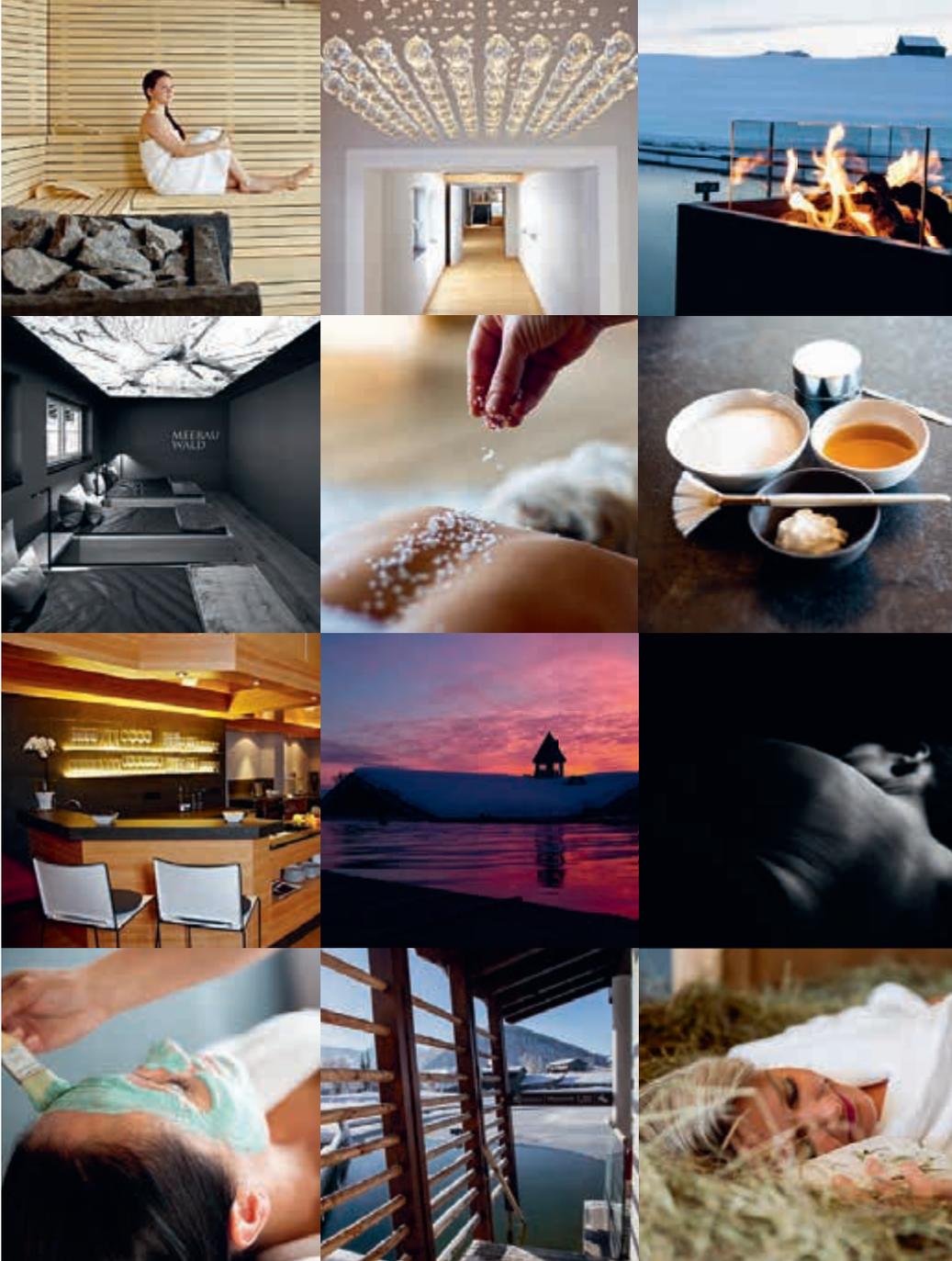
[WWW.HAUBERS-FASTEN.DE](http://WWW.HAUBERS-FASTEN.DE)





Frisch, fröhlich und voller Ideen:  
unsere Antonia! Sie hat ihren  
Lieblingsplatz im Naturresort  
gefunden. Nach einem privaten  
Besuch im Sommer 2019 war ihr  
klar, wo sie zukünftig arbeiten  
möchte: im Haus am See.  
Antonia verwöhnt unsere Gäste  
seit Jahresbeginn im Haus  
am See mit frisch gebackenen  
Kuchen und handgeschlagener  
Sahne, herzhaft marinierten  
Belugalinsen oder einem netten  
Smalltalk über Back- und Koch-  
rezepte aus Norddeutschland,  
Italien oder Österreich. In der  
Adventszeit wird es nach frisch  
gebackenen Plätzchen duften...  
Antonia freut sich auf Sie!

# HAUS AM SEE



# UNSER SONNENSCHHEIN Malu

„Eher unerwartet und ungeplant begann meine Zeit bei Haubers im Allgäu. Tatsächlich kristallisierte sich dies während einer Auszeit mit meiner Familie im Allgäu heraus. Wandernd durch die schönen Südhänge Oberstaufens stieß ich damals, wie einige Gäste bestimmt auch, auf Haubers kleines Paradies. Schnell war es um mich geschehen. Nachdem ich mich vorher bereits auf anderen beruflichen Pfaden bewegt habe, stets begleitet von der Gastronomie, entschied ich nun, meine Leidenschaft zum Beruf zu machen. So bewarb ich mich kurzerhand auf eine Ausbildungsstelle in Haubers Naturresort. Die freundliche und familiäre Atmosphäre erleichterte mir den Einstieg enorm. So fühlte ich mich von Beginn an im Hotel und der gesamten Umgebung sehr wohl. Dort arbeiten, wo andere Urlaub machen. Das bedeutet für mich, in jeder Faser meines Körpers Glück zu verspüren. Zugenommen hat dieses Gefühl mit jeder neuen Aufgabe, welche ich in einem so von Wertschätzung geprägten Betrieb erlernen und erfüllen durfte. Die starke Verbundenheit zu Haus, Familie, Teamkollegen und besonders zu unseren wunderbaren Gästen haben in mir den Wunsch geweckt, auch nach meiner Ausbildung mit einem kleinen Lächeln die Sonne jeden Tag in deren Leben zu bringen.“





„WER AN WÜNSCHE  
GLAUBT, KANN SIE WAHR  
WERDEN LASSEN.“

# BESONDERE MOMENTE VON NOVEMBER BIS MAI MITERLEBEN...

11  
15

NOVEMBER | DEZEMBER

11  
29

NOVEMBER | DEZEMBER

**YOGAWOCHEN** 15.11 – 19.11, 06.12 – 10.12.2020 und 17.01 – 21.01.2021

Eintauchen in die unterschiedlichsten Yoga-Welten: von Herzyoga bis hin zur Yogawanderung über den hauseigenen Klimapfad.

Das Rahmenprogramm für eine spannende Yoga Woche in Haubers Naturresort verspricht Erholung, Abschalten und Loslassen vom Alltag – inmitten der Natur. Adventliche Stimmung im Naturresort verbunden mit verschiedensten Yogaübungen.

4 Nächte von Sonntag bis Donnerstag (max. 10 Teilnehmer)  
**ab 892 € p.P.**

**WELLNESS AUSZEIT IM ADVENT** 29.11. – 20.12.20

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension und Behandlung

Wellnesspaket: Orangenblütenpackung – Rosenstempel-massage (Gesicht) – Massage mit adventlichen Ölen  
Schneeschuhwanderungen – Yoga – Wassergymnastik – Klangschaalenreise – Wellness im Haus am See – Adventsprogramm mit traditionellem Allgäuer Räuchern – Plätzchen backen mit Antonia – Adventskerzen basteln – romantischer Laternenwanderung – uvm.

3 Nächte in jeder Zimmerkategorie und Aufenthaltsdauer  
**ab 634 € p.P.**

RELAX  
GUIDE  
SPA AWARD  
2020

5 MAL IN FOLGE  
MIT 3 LILIEN  
AUSGEZEICHNET

01  
10

AB JANUAR

#### WELLNESS- UND GESUNDZEIT ab 10.01.21

- \* 10 % Ermäßigung für Schrothkur/Heilfasten
- \* Hauberpension/Intervallfasten zum Frühstückspreis für die Tage Sonntag bis Donnerstag

Silvester zum Zweiten. Wir feiern noch einmal am 30.01.21. Zum festlichen Rahmen gehört ein Fünf-Gänge-Abendmenü mit Allgäuer „Schmankerln“ und eine Fackelwanderung zum „Schwalbennest“ – dem Aussichtsplatz im Naturresort mit Blick auf Oberstaufen und die Nagelfluhkette.

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension  
**ab 577 € p.P.**

04  
06

APRIL | MAI

#### BERGFRÜHLINGSANGEBOT 05.04.2021 – 21.05.2021

- \* Frühlingserwachen am Schwalbennest: Bergfrühstück auf 950 Meter über dem Meer
- \* Waldbaden und -meditation in Haubers Wald
- \* Sonnenuntergangswanderungen uvm.

Reisen Sie Sonntag, Montag oder Dienstag bei uns an und wir laden Sie wahlweise auf ein Frühstück am Anreisetag oder auf einen Late-Check-out mit Nutzung des Spa Bereichs und der Außenanlagen bis 18 Uhr am Abreisetag ein.

3 Übernachtungen inkl. Hauberpension  
**ab 537 € p.P.**

A person is standing on a snowy mountain slope, looking out over a vast landscape of snow-covered evergreen trees. The sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow and long shadows. The person is wearing a dark jacket and a backpack, and their shadow is cast long and dark on the snow in the foreground.

VERLAG / REDAKTION

Haubers Naturresort e.K.  
Meerau 34 · 87534 Oberstaufen  
www.haubers.de · info@haubers.de

KONZEPTION UND DESIGN

Elsner Design GmbH, Immenstadt  
Irrtümer, Änderungen, Druck- & Satzfehler  
vorbehalten

FOTOS

Sigrid, Eva und Tanja Hauber,  
Tobias Burger,  
Michael Colella  
Ausgabe 10/2020  
Erscheinungstermin Oktober 2020



UNTERWEGS AUF VERGESSENEN PFADEN...  
MIT SCHNEESCHUHEN DIE STILLE UND DIE  
EINSAMKEIT DER URSPRÜNGLICHEN ALL-  
GÄUER WINTERWUNDERWELT ENTDECKEN.



HAUBERS  
OBERSTAUFEN  
★★★★★

Meerau 34 · 87534 Oberstaufen  
Tel. +49 8386 93305 · [www.haubers.de](http://www.haubers.de)