

Lebensglück Kristberg - 100% Erholung

Liebe Kristbergfreunde!

Es freut uns sehr, dass wir Euch am Kristberg „**Willkommen**“ heißen dürfen. Anbei bekommt Ihr alle **wichtigen** und **nützlichen** Informationen, damit Euer Verwöhnurlaub ein ganz besonderes Erlebnis ist.

Da wir sehr großen Wert auf die persönliche und familiäre Atmosphäre legen, bitten wir Euch uns mit „**DU**“ und dem Vornamen anzusprechen. Vielen lieben Dank.

Rund ums Essen:

Frühstück: Die meisten unserer Hausgäste frühstücken zwischen 7.30 Uhr und 10.00 Uhr. Falls Ihr durch eine längere Tour auch einmal vorher Frühstücken möchtet, dann ist dies natürlich auch möglich. Gebt uns bitte einfach am Vorabend Bescheid.

Abendessen: Falls Ihr Halbpension gebucht habt, werden Euch Eric, Martin, Selma, Juliane & René mit dem 4-gängigen Gustomenü verwöhnen. Bei der Hauptspeise könnt Ihr zwischen einem vegetarischen oder einem Fleischschmankerl wählen. Auf Wunsch servieren wir auch eine kleinere „**oder**“ natürlich auch eine größere Portion. Gebt Euere Wünsche einfach dem Serviceteam bekannt. Danke. Mit Euerm Verwöhnmenü **starten** wir zwischen 17.30 Uhr und 19.00 Uhr.

Bei Lebensmittelunverträglichkeit oder Allergien bitten wir Euch um kurze Info, damit unser Küchenteam Euch optimal kulinarisch verwöhnen kann.

Erholungsphase: Damit Ihr und wir eine optimale „**Erholung**“ und einen gesegneten Schlaf haben, ist um 23.30 Uhr Nachtruhe. DANKE für Euer Verständnis und Eueren Beitrag.

Getränke & sonstige Konsumationen: Wir bieten Euch die Möglichkeit alle bei uns konsumierten Getränke und Konsumationen aufs Zimmer schreiben zu lassen. Damit Ihr eine laufende Kontrolle habt, drucken wir Euch sehr gerne täglich einen Kontrollbeleg aus.

HUNZA Kristallsalz: "Lasst Eure Lebensmittel Eure Heilmittel sein" (Hippokrates - 460-377 v. Christus). Diese Empfehlung ist heute aktueller denn je. Es ist mittlerweile jedoch recht schwierig geworden, diesen Spruch zu beherzigen, denn Hippokrates kann wohl kaum die heutigen industriell verarbeiteten Lebensmittel gemeint haben. Deshalb kochen wir alle Speisen ausschließlich mit HUNZA Kristallsalz. (<http://hunza.de>)

Rauchfrei: Alle Zimmer, das Kristberghüsli und auch unsere Wohnungen (Hugel, Stelza, ...) sind absolut „**RAUCHFREI**“. Im Freien, sowie auf den Balkons und der Terrasse beim Kristberghüsli, Stelza und Hugel kann geraucht werden. Auch alle Lokalitäten sind absolut „**RAUCHFREI**“. Vielen Dank für Eure Unterstützung (vollkommener kulinarischer Genuss für alle) und Euer Verständnis.

WICHTIG!!! Seit 1. Januar 2007 ist es in Österreich gesetzlich vorgeschrieben „**RAUCHFREIE**“ Bereiche (Zimmer, Lokalitäten, ...) bereit zu stellen. Diese Regelung setzten wir durch unsere oben beschriebenen Maßnahmen um.

Gesundheit, Vitalität & Wohlbefinden:

Aloe Vera – das kostbare Geschenk der Natur: Schon im alten Ägypten war der Saft dieser Pflanze für Schönheit, Gesundheit und Unvergänglichkeit berühmt. Ihr Extrakt enthält rund 200 wertvolle, rein biologische Inhaltsstoffe - von Enzymen über Spurenelemente und Aminosäuren bis hin zu lebensnotwendigen Vitaminen und Mineralstoffen.

Möchtet Ihr die Aloe Vera Produkte kennen lernen? **Ja?** Dann meldet Euch bitte bei Karin oder Jürgen. Wir informieren Euch sehr gerne über die "**positive**" Wirkung dieser Wunderpflanze.

Bioenergetische Regeneration und Ausleiten von Giftstoffen: Da unser Körper nicht alle täglich aufgenommene Giftstoffe auf natürliche Art und Weise ausscheiden kann, ist er gezwungen dies im Fettgewebe, Gehirn, ... einzulagern. Er schützt sich auf diese Weise vor einer akuten Vergiftung. Beim bioenergetischen Ausleiten werden diese eingelagerten (Gift)Stoffe gelöst und auf natürlichem Wege ausgeschieden. **Interessiert?** Karin oder Jürgen informieren Euch gerne detaillierter.

Dekorationen mit Ton: Die verschiedenen Dekorationen und Tonkreationen werden von Nicola gemacht. Ihr könnt bei Nicola die Ton-Dekorationen (Teller, Kerzenständer, ...) auch erwerben.

Heilmassagen: Karin, unsere staatlich geprüfte medizinische Heilmasseurin, verwöhnt Euch sehr gerne mit entspannenden Heilmassagen (Klassische-, Fußreflexzonen-, Bindegewebs- oder Lymphdrainagemassage, Reiki Behandlung oder Kinesiologie mittels Touch for Health). Gebt Euere Wünsche bitte an der Theke bekannt.

Infrarot-Schwitz-Kabine: Die Infrarot-Schwitz-Kabine bietet Platz für maximal 4 Personen und kann für mehrere verschiedene Anwendungen (Aktiv-Sauna-Sitzung, Stressabbau, Intensive Hautpflege, Vitaleres Leben, Farbtherapie, ...) eingesetzt werden.

Wir bitten um Verständnis, dass wir Euch diese „**kostenlose**“ Leistung nur gegen eine vorzeitige Terminvereinbarung anbieten können. Meldet Euch bitte rechtzeitig bei uns (an der Theke) an. Danke. Wir stellen Euch auch sehr gerne unsere Kristberg Bademäntel zur Verfügung.

Kneippanlage "Sieba Brünna": Ostwärts von der Bergstation der Montafoner Kristbergbahn (1.450m Seehöhe), gelangt man nach ca. 3 km zur neu gebauten Kneippanlage "**Sieba Brünna**". Diese bietet vor allem an heißen Sommertagen eine wahre Erfrischung für Körper, Geist und Seele.

Lust auf mehr "persönliche" Lebensenergie? Ja?

Hier ist unser Seminarangebot für mehr "**persönliche Lebensenergie**".

- Motivationstraining & Durch mentale Stärke schneller ans Ziel mit Hermann Bechter
- Der "**1. Grad & 2. Grad in Reiki**" sowie die „**Heilungswoche**“ mit Helga Drechsel
- Heilkräuter- und Geomantieseminar mit Katharina Beiersdörfer und Peter G. Beiersdörfer
- "**QTM**" mit Ursula E. Sommer
- Die Ausbildung für den **geprüften Wanderführer** mit Hanno Dönz und Helmut Eberle.
- **Wirbelsäulen-Begradigung** von Erika Krüger & Werner Utzmann
- und viele weitere Selbstfindungsseminare

Detailinfos für Euere „**Lebensenergie**“ steigernde Weiterbildungen bekommt Ihr von Jürgen oder online unter <http://kristberg.at>. Wir freuen uns schon auf Euere Anmeldung.

Reiki: Möchtet Ihr spüren wie Euere „**Lebensenergie**“ wieder aufgeladen wird? **Ja?** Dann lasst Euch von Karin verwöhnen und fühlt die vitale und entspannende Lebenskraft.

Therapiesitzung: Hast Du eine Phobie (Höhenangst, ...)? Möchtest Du eine schlechte Gewohnheit (Rauchen, Nägel beißen, Essgewohnheiten, ...) loswerden? **JA?** dann können wir Dir mit sehr großer Wahrscheinlichkeit helfen. Vereinbare einfach einen Termin mit Karin oder Jürgen.

Vitalisierungs- & Verwöhntage: Gerade in der heute oft so stressigen Zeit ist unser Körper rund um die Uhr gefordert. Wir werden täglich mit einer riesigen Informationsflut konfrontiert und durch die teils falsche Ernährung und das ungesunde Umfeld (Elektrosmog, ...) belastet.

Damit unser Körper damit zu recht kommt, braucht er regelmäßig "**Ruhe**" und Zeit um sich zu "**regenerieren**". Um Euch auf Euerem Weg zur ganzheitlichen Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen, bieten wir spezielle Vitalisierungs- & Entschlackungsurlaube an. Entdeckt Euer volles Potential und spürt Euere innere Kraft. Es ist das **Wertvollste** das Ihr habt.

WASSER: Wasser hat von seinem Ursprung her eine besondere Kraft, die durch Umwelteinflüsse und den Transport in Druckleitungen verloren gehen kann. Durch die energetisierende Kraft der AMANDA Wasserbelebung, wird es in die Lage versetzt, die Ur-Kraft und Ordnung wieder aufzubauen, sich zu regenerieren und sein Selbstreinigungsvermögen zu stärken. Aus diesem Grund ist unsere gesamte Wasserversorgung durch diese Methode belebt und energetisiert.

Wirkungsvoll entgiften und entschlacken: Die Wirkung der SEGIUN Vitalpflaster können in der "**radiästhetische Untersuchungen**" von Dr. Veronika Löhnert nachgelesen werden. Sehr gerne stehen Euch auch Karin & Jürgen für weitere Infos zur Verfügung.

Kultur pur:

Bergbaugeschichte: Die *St. Agatha Knappenkapelle* ist die älteste Kirche vom Montafon und hat ihr Entstehen dem Bergbau zu verdanken. Weitere Zeugen dieser Zeit sind auch noch der Unglücksstollen, der heute noch deutlich in der Kirche zu sehen ist, und das Bruderhüsli im

Dalaaser Wald. Das Bergbaugesamt Montafon-Klostertal war einstmal das größte im gesamten Land Vorarlberg.

Das Montafoner **Bergbaumuseum** befindet sich im Gemeindeamt Silbertal und präsentiert die Geschichte des Bergbaus im Montafon bis zur Gegenwart. Im Mittelpunkt steht ein Schaustollen mit Grubenhunt, Bergmann's Urkunden, historische Fotos, traditionelles Werkzeug sowie zahlreiche Erze.

Erzberg – 2,5 km langer Silberpfad mit 12 zum Teil interaktiven Stationen, welche die Faszination des Bergbaus näher bringen. Der Start vom Silberpfad ist bei der Bergstation der Montafoner Kristbergbahn. Am Endpunkt, bei der Knappenkapelle und unterhalb des Panoramagasthof Kristberg, des Weges befindet sich die Bergbauerlebniswelt, welche eine ganz besondere Attraktion für kleine und große Kinder ist. Mit unterschiedlichen Spielelementen den Bergbau für alle Sinne erlebbar machen und in die Arbeitswelt der Knappen eintauchen. Spaß, Spiel und Wissen in einer optimalen Kombination.

Freilichtbühne Silbertal: Der 1999 gegründete Kulturverein Silbertal hat es sich zur Aufgabe gestellt, sich des wertvollen Kulturgutes der Sagen anzunehmen. Erfahren wir doch durch ihre Erzählungen von den Lebensbedingungen unserer Vorfahren, von ihren Ängsten, Hoffnungen und Sehnsüchten.

Durch die Aufführung von Sagenspielen soll dieses Kulturgut wieder in lebendige Erinnerung gebracht werden. In einer beeindruckenden Naturkulisse wird die Sage "**Spusagang**" präsentiert. Seit dabei wenn das Rad der Zeit zurückgedreht wird. Eintrittskarten können auch direkt über uns bestellt werden.

Historisches Bergwerk: Der St. Anna Schaustollen, welcher ca. 200 Meter unterhalb des "**Fritzen Sees**" liegt lässt einen das harte Leben der Bergknappen erahnen. Ihr könnt den Besuch mit einer schönen Bergwanderung verbinden. Vom Kristberg bis zum Bergwerk beträgt die Gehzeit ca. 2,5 Stunden.

Veranstaltungstipps: Alle Veranstaltungstipps findet Ihr im Montafoner „**Aktuell Heft**“. Als Ergänzung für die vielseitigen Möglichkeiten im Montafon ist auch noch die Broschüre „**Montafon auf einen Blick**“ (Infos von A-Z, wichtige Adressen und Telefonnummern, Öffnungszeiten der Schutzhütten, Wanderbusse, ...) empfehlenswert.

Sport, Spiel & Spass:

Bücher: Im 2. Stock befindet sich unser Bücherregal. Dort findest Du einiges an Lesestoff.

Motorrad- & Ausflugstouren: In unserem Motorradführer sind die vier schönsten Motorrad- & Ausflugstouren beschrieben. Genießt die Schönheiten rund ums Ländle „**Vorarlberg**“.

Mountainbiken: Seit Jahren wird das Montafon unter Mountainbikern als absoluter Geheimtipp gehandelt. 860km auf 31 Strecken, von einfachem Fahrradweg bis zu Tragepassagen, lassen jedem Biker eine für ihn passende Etappe finden. Über 600 Schilder weisen dabei die einzelnen Strecken und garantieren absoluten Bikegenuss. Den Bikeführer vom Mountainbike Club Montafon und die Tourentipps erhaltet Ihr an der Rezeption. Wir beraten Euch auch sehr gerne über mögliche Touren.

Für Euer Bikevergnügen stehen 5 Mountainbike's zur Verfügung. Es steht auch ein kleines Ersatzteillager zur Verfügung, mit welchem wir Euch bei geringen Mängeln sicherlich helfen können.

Spielraum: Hinter dem Muttstöbli befindet sich unser „**Spielraum**“. Dort steht Euch eine Tischtennisplatte und ein Tischfußball zur Verfügung. Tischtennisbälle und Schläger, sowie Münzen für das Tischfußball erhaltet Ihr an der Theke.

Spiel & Spaß: Falls Ihr einmal Lust auf eine Runde „**Mensch ärgere dich nicht**“, ein Kartenspiel, eine Runde Schach, Kniffel, ... habt, dann sagt uns bitte kurz Bescheid. Wir haben sicherlich das passende Spiel für Euch.

TV – Programme: Derzeit sind folgende Programm verfügbar.

1 - KRISTBERG-INFOS	6 - ZDF	11 - VOX	16 - MTV
2 - KRISTBERG-FILME	7 - PRO 7	12 - Kabel 1	17 - N-TV
3 - ORF 1	8 - RTL	13 - Sat 1	18 - Eurosport
4 - ORF 2	9 - RTL 2	14 - KIKA	19 – DSF
5 - ARD	10 - Super RTL	15 - 3-Sat	20 - CNN

Infos über das Fernsehprogramm findet Ihr auf unserem „**Infokanal**“ (**Programm 1**) oder in unserer Tageszeitung „**Vorarlberger Nachrichten – VN**“. Diese liegt im Eingangsbereich auf.

Wandern: Der Kristberg bietet ein abwechslungsreiches Wanderwegenetz. Es stehen über 14 Wanderungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden zur Verfügung. Wandertipps findet Ihr im Prospekt der Montafoner Kristbergbahn und von den 3 Zauberhaften. Aber auch unser Team steht jederzeit für Auskünfte zur Verfügung.

Wanderkarten: Wir bieten Euch die Wanderkarte „**Alpenpark Montafon**“ im Maßstab 1: 50 000 um € **5,50** an. Weitere Souvenirartikel (Hutnadel, Stocknadel, Kristbergmütze...) sind an der Theke erhältlich.

Geführte Wanderungen: In der Broschüre „**Wanderhöhepunkte Sommer 2011 – Täglich geführte Wanderungen / Guides Hikes**“ findet Ihr alle „**gratis**“ und auch „**kostenpflichtige**“ geführten Wanderungen der Montafoner Wanderführer. Diese eignen sich ideal um den Service einer geführten Wanderung kennen zu lernen.

Die Qualität und der Erlebniseffekt wird durch eine geführte Wanderung um vieles gesteigert, da die geprüften Berg- & Wanderführer über ein großes Wissen (Heimatkunde, Kultur, Geologie, Biologie, Waldkunde, Sagen, ...) verfügen und alle Touren ein Thema haben.

Alles was man übers telefonieren wissen sollte:

Telefon: Für die Amtsleitung muss die „0“ gewählt werden, dann die internationale Vorwahl (z.B. 0049 für Deutschland), die nationale Vorwahl (ohne „0“) und die Telefonnummer. Somit ist für ein Gespräch nach Deutschland z. B. folgende Nummer (0 0049 6222 77.....) zu wählen.

Vorwahlen nach:

Deutschland (0049)	Schweiz (0041)	Frankreich (0033)	Italien (0039)
Niederlande (0031)	Belgien (0032)	Dänemark (0045)	Liechtenstein (004175)

Telefon - Rückruf: Falls Ihr auf dem Zimmer zurückgerufen werden möchtet, dann gebt bitte folgende Nummer an. 0043 5556 72290 + Zimmernummer (z.B. **117** = 0043 5556 72290 **117**).

Telefon - Gebühren: Wir berechnen bei den Telefonverbindungen nur den Grundtarif + eine geringe Servicegebühr. Somit ist das Telefonieren vom Zimmer normalerweise immer günstiger als übers eigene Handy. Dies gilt vor allem bei ausländischen Handys.

Telefon – Weckruf:

Weckruf setzen - Hörer abnehmen, *55* hhmm # drücken.

Weckruf löschen - Hörer abnehmen, *55* # drücken.

Weckruf prüfen - Hörer abnehmen, *55* drücken.

hh =Stunde, mm = Minuten - Immer zweistellige Zahlen eingeben z.B. 01, 15, 50, ...

Organisatorisches:

Endabrechnung: Die Begleichung der Rechnung kann in BAR, mittels EC-Bankomatkarte, Mastercard oder mittels VISA erfolgen.

Hunde: Brave Haustiere sind bei uns am Kristberg auch herzlich „**Willkommen**“. Wir berechnen für diese (erhöhter Reinigungsaufwand) € **10,00** pro Tag ohne Futter. Achte auch bitte darauf, dass das Hundegeschäft immer ordnungsgemäß entsorgt wird. Hierfür steht z.B. an der Bergstation der Montafoner Kristbergbahn ein "**Robidog**" (Mülltrennungseinrichtung für Hundekot) bereit. Beschädigungen oder Verunreinigungen welche von Haustieren verursacht werden, werden gesondert in Rechnung gestellt.

Kostenloser ADSL Internetnutzung: An der Rezeption steht Euch ein Internet PC zur Verfügung. Gebt uns bitte kurz vorher Bescheid falls Ihr surfen gehen möchtet. Für Lap Tops bieten wir die Möglichkeit, mittels unserem Netzwerk (Devolto Stecker), das Internet zu nutzen. Im „**Kristberghüsli**“, beim Familiezimmer „**Hugel**“ und beim Doppelzimmer „**Stelza**“ steht Euch ebenfalls ein Breitbandzugang zur Verfügung. Den Nutzungscode bekommt Ihr von Jürgen.

Lob-Kistle: Damit Lob am richtigen Ort und bei der richtigen Person ankommt, gibt es ein „**Lob-Kistle**“ vom Kristberger Verwöhnteam. Ihr könnt sehr gerne für alle, für eine Abteilung (Küche, Service oder Zimmer, ...) oder auch direkt für eine einzelne Person ein „**Lob-Kärtchen**“ schreiben. Die ausgefüllten Lob-Kärtchen werden dann 3 x pro Woche an die Teammitglieder verteilt.

Montafon-Silvretta-Card (1. Grenzüberschreitende Regional-Card in den Alpen) ermöglicht die uneingeschränkte Benützung an 3, 7, 10 und 14 aufeinanderfolgenden Tagen der beschriebenen Leistungen (laut Broschüre „**Echter Luxus: unbezahlbare Erlebnisse – Bergerlebnisse Sommer 2011 – mit den 3 Kletterern auf dem Titelbild**“).

Tresor: In allen Zimmern steht Euch ein Tresor zur Verfügung. Die Bedienung dieser ist ganz einfach.

1. Türe schließen
2. Persönlicher 4-stelliger Code eingeben
3. „**Lock (#)**“ drücken und fertig

Zum öffnen gebt Ihr einfach wieder den von Euch eingegebenen „**4-stelligen Code**“ ein. Falls Ihr eine falsche Nummer eingegeben habt, drückt Ihr einfach „**Clear**“ und beginnt erneut. Bei Problemen könnt Ihr Euch sehr gerne an Günter oder Jürgen wenden. Sie können auch einen versehentlich geschlossenen Tresor (Generalcode) wieder öffnen.

Was vergessen? Falls Ihr Euere Zahnbürste, Haarföhn, Duschgel, Seife, Rasierer, ... vergessen habt, dann gebt uns bitte kurz Bescheid. Wir können Euch hier sicherlich aushelfen.

Zimmerrechnungen: Ihr könnt alles was Ihr bei uns konsumiert aufs Zimmer schreiben lassen. Auf Wunsch bekommt Ihr jeden Abend einen Kontrollbeleg. Gebt unserem Serviceteam bitte immer vor der Bestellung Euere Zimmernummer bekannt. Vielen Dank.



Panoramagasthof Kristberg - Familie Zudrell
Kristberg 240, 6780 Silbertal im Montafon - AUSTRIA
Tel: 0043 (0)5556/72290, Fax: 0043 (0)5556/72290-5
Internet: <http://kristberg.at>
@-mail: lebensglueck@kristberg.at

