

# Lebensglück Kristberg - 100% Erholung

Liebe Kristberg Freunde!

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, Jessica, René & Juliane mit dem 4-gängigen Gustomenu 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 24.00 Uhr Nachtruhe. DANKE für Euer Verständnis und Eueren Beitrag.

**Getränke & sonstige Konsumationen:** Wir bieten Euch die Möglichkeit alle bei uns im Panoramagasthof 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 Euere 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, Nicola 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 Lymphdrainagenmassage, 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 bereit.

### Lust auf mehr "persönliche" Lebensenergie? Ja?

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

- Durch mentale Stärke schneller ans Ziel mit Hermann Bechter
- Der "**1. Grad & 2. Grad in Reiki**" sowie die „**Heilungswoche**“ mit Helga Drechsel
- **Heilpflanzen Seminar** mit Katharina Beiersdörfer
- **Geomantie Seminar** von und mit Katharina Beiersdörfer und Peter G. Beiersdörfer
- 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 Eure 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 Bergbaugesbiet Montafon-Klostertal war einstmals 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.

**Informationen von A-Z:** Alle wichtigen Infos findet Ihr in der Broschüre „**Montafon auf einen Blick - Informationen von A-Z / Winter 2011/2012**“ (blau-silberne Broschüre mit den Wegweisern darauf).

## Sport, Spiel & Spass:

**Bücher:** Im 2. Stock befindet sich unser Bücherregal. Dort findet Ihr einiges an Lesestoff.

**Familienskigebiet Kristberg:** Familienfreundlich ist die richtige Bezeichnung für unser Skigebiet am Kristberg. Die 2 Skilifte mit 300m und 700m wurden neu gebaut bzw. erneuert und die Abfahrten verbessert.

Bei Hubert könnt Ihr die Karten kaufen und Gottfried passt auf, dass der Lift angehalten wird wenn es Schwierigkeiten beim Aussteigen gibt. Falls Ihr nicht genau wisst welche Liftkarte für Euch die Richtige ist, dann meldet Euch am Besten bei Hubert. Er berät Euch sehr gerne und stellt Euch die passende Liftkarte auch gleich aus.

**Silvretta-Montafon - Das größte Skigebiet im Montafon:** Bei der Silbertaler Kapell Bahn gibt es seit 2006 eine beschneite Talabfahrt, welche über Kropfen und Brief (Skiabfahrt nach Schruns) Skivergnügen bis ins Silbertal ermöglicht. Also gleich ausprobieren und genießen. Viel Spass dabei.

**WICHTIG!!!** Die Tageskarten der **Silvretta-Montafon** gelten auch bei den Montafoner Kristbergbahnen. Es können auch Tageskarten für die **Silvretta-Montafon** bei den Montafoner Kristbergbahnen gelöst werden.

**Langlaufausrüstung:** Für Euer Langlaufvergnügen stellen wir Euch „kostenlos“ Langlaufskier, Stöcke und Schuhe zur Verfügung. Meldet Euch bitte einfach an der Theke. Adolf, Günter oder Jürgen passen Euch dann alles an.

**Montafoner Ski(S)pass:** Alles, worauf Skifahrer abfahren - mit nur einer Card! 64 Bergbahnen mit insgesamt über 246 Pistenkilometer. Alle Infos findet Ihr in der Broschüre „**Bergerlebnisse Winter 2011/2012**“ mit dem Skifahrer darauf. Es sind auch noch weitere nützliche Informationen (15 ganz besondere Bergerlebnisse, ...) darin.

Beachtet bitte auch die Aktionen „**7 (4) Tage genießen - 5 (3) Tage bezahlen**“ (8. bis 23. Dezember 2011, 7. bis 21. Januar 2012 & 18. März bis 15. April 2012) und „**Familien-freundliches Montafon**“ (17. März bis 15. April 2012). Wir bieten Euch sehr gerne Pauschalen für diese Aktionen an.

**Panoramaloipe Kristberg:** Der Einstieg in diese täglich frisch gespurte Loipe ist bei der Bergstation der Kristbergbahn. Leichte Anstiege wechseln sich mit flachen Streckenteilen laufend ab. Immer wieder ist man gespannt wie es wohl hinter der nächsten Kurve weitergeht. Oft möchte man den Ausblick genießen, aber das immer gewaltiger werdende Lobspitzmassiv zieht einen magisch weiter. Nach der Schleife auf dem Wild Ried schnallt man sich die Ski ab und lässt auf einer der Ruhebänke zufrieden die Seele baumeln.

**Schneeschuhwandern:** 15 Schneeschuhrouten mit über 100 Streckenkilometern eröffnen eine faszinierende Welt aus Licht, Schnee und Eis. Ob mit Führer oder auf markierten Routen, gönnt Euch diesen Hauch von Abenteuer!

Geführte Touren können bei der Skischule Silbertal oder den Montafoner Bergführern gebucht werden. Diese bieten durch das breite Fachwissen der Führer einen ganz besonderen Zusatznutzen.

**Schneeschuhe:** Für das andere Schneevergnügen stellen wir Euch „kostenlos“ Schneeschuhe zur Verfügung. Meldet Euch bitte einfach an der Theke. Adolf, Günter oder Jürgen passen Euch dann die Schneeschuhe und Stöcke an.

**Schneeschuhverkauf:** Ihr könnt bei uns einige Modellpakete (Schneeschuhe, Teleskopstöcke & Gamaschen) von „**INOOK**“ erwerben. Jürgen oder Günter beraten Euch sehr gerne.

**Skischule Silbertal:** Elke und Elmar Meidl mit deren Team betreuen die Skikurse und das Kinderland am Kristberg. Alle nötigen Infos über die Skikurse, den Skiverleih, den Skiservice und den Skikindergarten findet Ihr im Winterprospekt der Montafoner Kristbergbahn.

Das Skischulbüro ist in der **HAUPTSAISON** täglich von 9.00 Uhr bis 13.00 Uhr und von 15.00 Uhr bis 18.00 Uhr (**NEBENSAISON** 9.00 Uhr bis 12.00 Uhr und von 16.00 Uhr bis 18.00 Uhr) geöffnet und befindet sich in der Talstation der Montafoner Kristbergbahn. Bei Anreise während der Mittagspause (12:00 Uhr oder 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr oder 16:00 Uhr) könnt Ihr Elke Meidl unter der Telefonnummer +43 (0)650/4369955 oder +43 (0)5556/75950 erreichen.

Euere Kurstermine könnt Ihr ebenfalls im Skischulbüro fixieren. Weiterführende Kurse sind nur direkt im Skischulbüro buchbar und müssen im Voraus in „**BAR**“ bezahlt werden. Bei Abreise während der Mittagspause (12:00 Uhr oder 13:00 Uhr bis 15:00 Uhr oder 16:00 Uhr) soll bitte bereits am Vortag der Abreise die geliehene Ausrüstung bezahlen werden. Skikurs im Kinderland ab 4 Jahre, Kurse für jüngere Kinder nur über Privatstunden möglich..

**Wichtig:** Gruppenkurse bis Pflugbogen finden am Kristberg statt. Weiterführende Gruppenkurse bietet die Skischule Silbertal nur am Hochjoch an.

Für diejenigen unter Euch die den Skikurs nach beherrschen des Pflugbogens weiterhin am Kristberg machen möchten, besteht die Möglichkeit „**Privatstunden**“ zu nehmen. Diese Lösung bietet Euch den Vorteil, dass der Skilehrer sich ganz auf Euch konzentrieren kann und der Lernerfolg um einiges höher ist als bei Gruppenkursen. Somit relativiert sich auch der höhere Preis.

**Ski- & Snowboardservice:** Elmar (Karins Mann) bietet Euch einen vollen Skiservice (Belag, Kanten + wachsen) für **Euro 15,00**, einen kleinen Ski- & Snowboardservice (Kanten schleifen & wachsen) für **Euro 12,00** und nur wachsen für **Euro 6,00** an. Gebt Euere Skier und Snowboards einfach bei uns an der Theke ab. Bis am nächsten Morgen ist der Service gemacht. Einfach und unkompliziert.

**Skitouren:** Für die Tourengerer unter Euch stehen 4 sehr beliebte Skitouren zur Auswahl. Einsteiger- oder Aufwärm Touren sind „**Alpilakopf**“ und „**Muttjöchle**“ mit einer Gehzeit von ca. 2,5 Stunden. Anspruchsvoll sind hingegen die Touren auf das „**Fellimännle**“ (2.209m) und „**Lobspitze**“ (2.605m). Besonders beliebt sind alle 4 Touren wegen des phantastischen Rundblick auf Rätikon, Verwall, Silvretta sowie Lechquellen Gebirge.

**Spielraum:** Hinter dem Muttstöbli befindet sich unser „**Spielraum**“. Dort steht Euch eine Tischtennisplatte und ein Tischfußball zur Verfügung. Tischtennisbälle und Schläger, sowie Münzen für den Tischfußball bekommt 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.

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

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

**Winterwandern:** 12 präparierte Winterwanderwege mit über 40 km bietet das Winterwandereldorado „**Silbertal, Kristberg und Bartholomäberg**“. Gut beschildert findet Ihr eine große Auswahl an abwechslungsreichen Spaziergängen und leichten Höhenwanderungen.

Laufen in der herrlich klaren und frischen Winterluft, dazu ein Panorama das seines gleichen sucht. Das ist Wellness für die Seele. Stimmt?

## **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. Achtet 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.

**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 (Devolo Stecker), das Internet zu nutzen. Im „**Kristberghüsli**“, beim Familierzimmer „**Hugel**“ und beim Doppelzimmer „**Stelza**“ steht Euch 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.

**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-stelliger 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 GmbH & Co KG - 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](mailto:lebensglueck@kristberg.at)

