

Forellenhof-Post

BIO HOTELS

Bioland

Ausgabe 4 Februar 2016



Entspannung hoch vier

„Es ist als hätten dem lieben Herrgott die Wälder und Wiesen, die Berge und Bachtäler im Lahn-Dill-Bergland besonders gut gefallen. Die weichen schwingenden Linien und Formen der Region rund um das kleine Kneipp-Heilbad Bad Endbach vor den Türen von Marburg sind etwas ganz Besonderes. Hinter jeder Biegung öffnen sich neue Blickhorizonte mit tiefen Waldsäumen und sanft gekrümmten Bergkuppen. Hier ist die Proberstube der Macher des deutschen Wanderinstituts. An Wandererlebnissen auf höchstem Niveau besteht kein Mangel ...“

(Quelle: die-schoensten-wanderwege.de/viertaelerweg)



Daheim fühlen

Gemeinsam durch's Jahr

Ein Jahreswechsel lädt viele von uns zum Nachdenken und Zurückblicken ein. Im Forellenhof richtet man den Blick zu solchen Anlässen viel lieber nach vorne: Auf Zukünftiges, Neues, Kommendes und Geplantes. Die Zeit steht auch hier bekanntlich niemals still. Daher sind Sie herzlich eingeladen, das Jahr gemeinsam mit Ute Heck und Jutta Rink im Forellenhof zu erleben. Hier finden Sie jahraus, jahrein eine Atmosphäre des Verweilens, der Ruhe, des Seele-baumeln-lassens, ein Gefühl des

Ankommens und Daheimseins. Einladende Angebote, passend zur Jahreszeit, verwöhnen Sie durchgehend mit kulinarischer und genussvoller Küche, herzlicher Gastfreundschaft und dem idealen Mix aus Tradition und Moderne. Das Bio-Landhaus hat Ecken und Kanten... Historisch gewachsen, adaptiert und renoviert ist der Forellenhof zu einem ganz besonderen Prunkstück gewachsen: Kein Zimmer gleicht dem anderen, jedes ist so individuell wie die Gäste. Doch alle haben eines gemein-

sam: Schlafkomfort und Schlaferlebnis, Ruhe, Geborgenheit und Wohlfühlen. Bio ist den beiden Schwestern nicht bloß ein Schlagwort, sondern eine Lebensphilosophie, die sich durch alle Bereiche ihres Tuns und Handelns zieht. Bereits im siebten Jahr ist der Forellenhof ein zertifiziertes Bio-Hotel. Auch 2016 ist keine Zeit, um sich auf diesen Lorbeeren auszuruhen...

Neu,

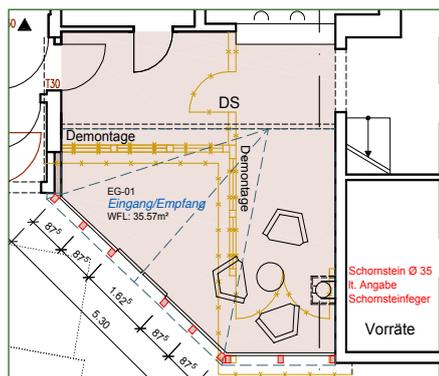
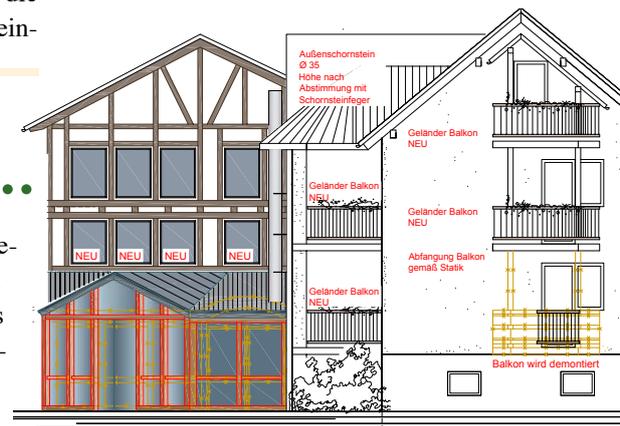
ohne alles Alte über Bord zu werfen ...

Wie jedes Jahr wurde wieder in den letzten Wochen einiges in den Zimmern verändert und erneuert. Auch ein erstes Einzelzimmer wurde mit dem Luxus-

Schlafsystem 7 von Dormients ausgestattet und dabei gleich neu gestaltet. Bis Ostern soll der Wintergarten als neues gemütliches Lese- und Spielstübchen in hellem Beige und Erdtönen erstrahlen.

Ganz besonders freuen sich Ute und Jutta, dass nun die Planung für den Eingangs- und Empfangsbereich abgeschlossen ist, und man endlich tatkräftig mit den Vorbereitungen für den großen Umbau im November 2016 beginnen kann.

Denn ab dem 7. November wird der vorhandene Bereich abgerissen und das



„Neue Wohnzimmer“ des Forellenhofs wird an dieser Stelle in Holz und Glas entstehen. Ein Kaminofen soll dort für wohlige Wärme sorgen und gemütliche Sitzecken zu geselligen Runden und guten Gesprächen einladen. Und auch das Treppenhaus und der Laubengang werden durch größere Fenster mehr Tageslicht bekommen ...

Zeit für mich

Genussvolles Basenfasten



Gleich zu Jahresbeginn hat ein Thema bei vielen große Priorität: Gesundheit, Gewichtsreduktion, bewussteres Essen. Im Forellenhof hat man sich die vielen Methoden zu diesem Thema durch Kopf und Magen gehen lassen und die Beste in sein Hotel-Programm aufgenommen: basenfasten – die wacker-

methode®. Basenfasten bedeutet 100% essen, 100% gesund und 100% natürlich, 100% genießen. Ziel ist es, eine gesunde und genussvolle Umstellung der Lebensgewohnheiten zu erreichen. Da man mit Veränderungen am besten gemeinsam statt einsam startet, gibt es in der klassischen „Fastenzeit“, zu einem Termin im April, sowie zu Terminen im Juni Basenfasten-Angebote von jeweils einer Woche (7 Übernachtungen). In dieser Woche steht nicht nur der Verlust



von bis zu 4 Kilo auf dem Plan, sondern vor allem das Verinnerlichen der neuen Lebensweise fernab vom Alltagsstress.



Preis im EZ: ab 693,00 – 721,00 Euro je nach Zimmerkategorie

Kurse und Termine

Aktiv ins Gleichgewicht kommen



Der Kurs „Auszeit mit Eutonie“ mit Eutonie-Pädagogin Christine Heigl ist ein Klassiker im Forellenhof und findet auch 2016 wieder zweimal statt: 7.–10. April und an einem Wochenende im Herbst.



NEU

Besonders hinweisen möchten wir auch auf die in 2016 erstmalig regelmäßig durchgeführten Veranstaltungen des DEAN QIGONG e.V./Hamburg, im DEAN ZENTRUM Bad Endbach. Auch als Nicht-Vereinsmitglieder können Sie am abwechslungsreichen Programm teilnehmen. Vielleicht bietet sich in Ihrem Urlaub die Gelegenheit: 18.–20.03. Harmonisches Miteinander pflegen in steigender Interkulturalität

und Vielfalt, 15.–17.04. Mit DEAN Qigong den authentischen Stimmklang erfahren, 17.–19.06. Wie wird mein Leben wahr? Das eigene Talent finden, 13.–17.07. Glückliche Tage Retreat, 29.–31.07. Fotografie-Spüren, 12.–14.08. Heilendes aus der Natur, mit Heilpflanzen aus Bad Endbach und DEAN Qigong die Mitte stärken, 14.–16.10. DEAN Qigong und achtsame Selbsterforschung ... www.dean-qigong-ev.de



DEAN QIGONG e.V.

Regional

Bio Lebensmittel

Als Bio-Großhandel der ersten Stunde ist Phönix seit über 30 Jahren ein zuverlässiger Versorger der Region mit Bio-Lebensmitteln. Phönix ist neben der Leidenschaft für umweltverträglich erzeugte Bio-Lebensmittel eine faire Partnerschaft mit den Erzeugern und Handelspartnern sowie eine nachhaltige Entwicklung regionaler Projekte wichtig. Dabei ist Regionalität bei Phönix täglich erlebbar, hier handelt man bereits mit Produkten von über 40 Landwirten aus heimischer Region; dass bedeutet nicht nur ökologisch erzeugte Produkte, sondern auch aktiver Klimaschutz durch kurze Transportwege. So liefert Phönix dem

Forellenhof Kartoffeln, Gemüse und Salat immer frisch und nach Saison vom Hof Tollgrün, die frischen Eier vom Demeterhof Kappeln und Milchprodukte der Bioland Bauernmolkerei Upländer, Bio-Pilze von Volker Löcke ... und einige mehr. Als Phönix-Kunde garantiert somit der Forellenhof seinen Gästen einen hohen Anteil an regionalen, ökologischen Lebensmitteln und unterstützt dabei aktiv regionale Wertschöpfungsketten. Ute Heck freut sich, in Phönix einen zuverlässigen regionalen Partner gefunden zu haben, der zukünftig sogar sein regionales Angebot erweitern wird.



 **BIO HOTELS**

Das liegt uns am Herzen!

-  **Gemeinschaft**
Liebe
Freude
Vertrauen
-  **Bewusstsein**
Achtsamkeit
Schönheit
Wertschätzung
-  **Gesundheit & Kultur**
Entwicklung
Ökologie
Begeisterung

Unsere Vision

Wir entwickeln uns als impulsgebende Wertegemeinschaft mit Begeisterung ökologisch weiter.

Wir prägen die Entwicklung für nachhaltige Erholung und Gastlichkeit.

Wir sind Vorbild für nachhaltiges Wirtschaften und Leben auf der Erde.

 Weitere Informationen auf www.biohotels.info

Gaumenfreuden

Küche mit Leib und Seele

Im BioLandhaus ist die Küche unweigerlich mit einem Namen verbunden: Ute Heck schwingt den Kochlöffel aus Leidenschaft für guten Geschmack. Ihre jahrelange Erfahrung und laufende Fort- und Weiterbildungen fließen in ihre Kochkünste mit ein. Ein Aufenthalt im Forellenhof wird daher auch für den



Gaumen ein Erlebnis der besonderen Art: ein genussvolles Geschmackserlebnis aus gesunden Bio-Zutaten. Die vielfältige Bio-Küche hält, was sie verspricht: Ute legt Wert auf regionale Produkte, sucht die Lieferanten bewusst aus und will genau wissen, was auf unseren Teller kommt.

Ein besonderes Highlight sind die Bio-Forellen aus den hauseigenen Fischteichen, von der Chefin selbst zubereitet. Erleben Sie außerdem täglich ein Frühstücksabenteuer der besonderen Art. So schön beginnen Urlaubstage im Forellenhof.



Rezept

Schweinefilet mit Balsamicolinsen

Zutaten: 600 g Schweinefilet, 300 g rote Linsen, 2 Zwiebeln, 2 Möhren, 1 Sellerieknolle, 4 gehäutete Tomaten, Olivenöl, Balsamicoessig, Gemüsebrühe, Salz, Pfeffer, Chili, Zucker, Rosmarin, 1 Bund Petersilie



Das ganze Rezept finden Sie u.a. in dem Buch „Leichte Fleischküche“ - Krennverlag (S. 100) ISBN 978-3-99005-169-6



Ein Picknick-Korb, ein schönes Fleckchen Erde ...

Suchen Sie sich ein lauschiges Plätzchen, breiten Sie Ihre Picknickdecke aus, lassen die Gedanken und den Blick schweifen und genießen einfach nur die Ruhe in herrlicher Natur. Wenn sich dann der Hunger meldet, packen Sie den von uns liebevoll zusammengestellten Picknick-Korb aus und lassen es sich schmecken. Als Initiatoren und Unterstützer des Projektes „Picknick-Region“ haben wir drei verlockende Picknick-Korb-Varianten für Sie zusammengestellt.

Für Ihr besonderes Urlaubserlebnis bringen wir Ihren Korb zu Ihrem Lieblingsplatz, oder Sie verbringen einen romantischen Abend zu zweit oder aber in geselliger Runde am Forellenteich.

— Anzeige —



Der Forellenhof ist Partnerhaus!

Entspannung pur: Ihre Auszeit vom Alltag

SaunaPremium
DEUTSCHER SAUNA-BUND

LAHN-DILL-BERGLAND-THERME
BAD ENDBACH

www.lahn-dill-berglund-therme.de
Am Bewegungsbad 2 · 35080 Bad Endbach · Tel.: 02776 801-80

TOTES-MEER-SALZGRÖTTE

Massage- und Beauty-Angebote:

Zwei neue Flyer geben einen Einblick in das Angebot von Marion Stoll in der Massagepraxis Physio-Vital und von Rotraud Ruch im Kosmetikstudio „herba vita“ mit der neuen Naturkosmetiklinie von Marias/Salzburg.

Massagepraxis „physio vital“ ...
...im Bio Hotel Forellenhof

Bindeweibmassage
Entspannung von Hals und Beineggen
Einfluss der **äußeren Heilmittel der Menschheit**
Klassische Massage
Berühren
Stressabbau
Entspannung & Lockerung der Muskulatur
Spanssmassage
Durchblutung verbessern
Einwirken auf innere Organe über Reflexbögen
Vergangenheiten lösen
Schmerzlinderung

Impressum

Forellenhof GmbH · Brühlstr. 16
35080 Bad Endbach
Tel. 02776 9142-0 · post@fhof.de
www.biohotel-forellenhof.de

Geschäftsführerin: Ute Heck
HRB-Nr. 3223, Amtsgericht Marburg
USt.-Ident-Nr.: DE 220542318, DE-ÖKO-006
Fotos: fotolia.de, Forellenhof, smartwerk.de

Druck: L&W Druck GbR, Bad Endbach,
Auflage: 4.500 Stück
Änderungen und Irrtümer vorbehalten.
Mehr Informationen auf Anfrage oder unter www.biohotel-forellenhof.de