

HERBST

Inhalt

Das Glück ist ein Vogel.	2
Die Glückssammler.	4
In Vino Felicitas.	6
Waldbaden, Wipfelzauber, Wunderwirkung.	8
Alles Kürbis, oder was?	10
Die Glückszahl 7.	12
Das Glück ist Ansichtssache.	14
SPA – Zeit statt Zeug.	16
Graz als Lieblingsplatz.	18
Das leise Glück.	20
Winter in der Steiermark.	22

Der Blick
Auf ein Stück
Vom Glück
Lasst es fließen
Sprießen
Zum Genießen
Fröhlich
Entspannter
STOISER.

Frei wie ein Vogel: Das Glück.

DAS GLÜCK IST IMMER NUR EINEN MOMENT ENTFERNT.

Kürzlich bin ich beim Durchblättern eines Magazins über den Ausspruch eines bekannten Komikers gestolpert. „Lachen ist wie eine Portion Glück naschen“, wurde Hape Kerkeling zitiert. Und was passierte? Ich musste herzlich aufbrechen. Das hat mir deutlich gezeigt, wie wichtig es ist, immer wieder zu lachen, das Glück mit beiden Händen kurz zu umfassen, gerade in unsicheren und schwierigen Zeiten. Im Moment zu leben, den Augenblick zu genießen und jede Gelegenheit zu nutzen, um glücklich zu sein und den Tag immer wieder mit einem Lachen zu unterbrechen, das ist wohl schon eine sehr brauchbare „Anleitung zum Glückseligkeit“!

Darum gleich zum Einstieg, wie kann es anders sein, eine kleine Geschichte: Ein junger Mann machte sich eines Tages auf, um das Geheimnis des Glücks zu ergründen. Er suchte und suchte, doch er kam der Sache nicht näher. Eines Tages erfuhr er von einem Meister, der angeblich das Geheimnis des Glücks besitzen sollte. Bei dem Meister angekommen, fragte ihn der junge Mann: „Verrätst du uns das Geheimnis des Glücks?“ Der Meister schüttelte bedauernd den Kopf und begründete seine Entscheidung auch sogleich: „Wenn ich es dir sagen würde, wäre es ja kein Geheimnis mehr!“ Daraufhin blieb der junge Mann bei dem Meister in der Hoffnung, vielleicht doch seinen Glücksweg zu entdecken und versuchte, ihm alle Wünsche von den Augen abzulesen. Irgendwann entstand das Gerücht, dass der Meister das Geheimnis des Lebens auf ein Blatt Papier aufgeschrieben und in einem kleinen Kästchen aufbewahrt. Daher schlich der junge Mann eines Nachts, als der Meister schlief, in die Kammer und versuchte das geheime Kästchen zu öffnen. Wirklich befand sich darin ein Blatt Papier, auf dem geschrieben stand:

„Das Geheimnis des Glücks besteht darin, es nicht zu suchen, sondern in jedem kleinen Moment der Lebensfreude zu entdecken.“

Glück ist also immer eine Ansammlung von positiven, fröhlichen, lustigen, genusslichen und entspannenden Momenten. Im STOISER warten jede Menge dieser „Glücksmomente“ auf Sie, denn auch für den Herbst und Winter haben wir uns wieder viel für Sie überlegt. Darum darf ich Sie gleich einladen, mit mir auf eine „Reise durch die Momente“ zu gehen und durch die folgenden Seiten zu blättern, um sich schon einen kleinen Vorgeschmack zu holen!

Herzlichst,
Ihr Gerald Stoiser mit dem STOISER-Team

„Glück ist Liebe, nichts anderes.
Wer lieben kann, ist glücklich.“
Herrmann Hesse

MOMENTS

GLÜCKSMOMENTE

GENUSSMOMENTE

ENTSPANNUNGSMOMENTE

ERLEBNISMOMENTE

BEWEGUNGSMOMENTE

STOISER WOHLFÜHLTAGE

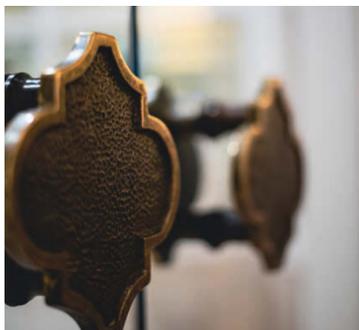
EINTAUCHEN UND LOSLASSEN
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentarifkarten/Therme
07.00 bis 09.00 Uhr
~ 1 Massage 25 min.
~ 1 Himalaya Salz Tepidarium
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison B

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 373,-



Die Glückssammler.



VIELE WEGE FÜHREN ZUM GLÜCK.

Wann sind wir glücklich? Wie werden wir es möglichst schnell und anhaltend? Und wo versteckt es sich immer wieder? Schon die alten Griechen beschäftigten sich mit der Suche nach dem Glück. Und in der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung von 1776 ist das „Streben nach Glück“ als Grundrecht verankert. Was sagt die Glücksforschung dazu? Ob man glücklich lebt oder nicht, ist jedenfalls zur Hälfte angeboren. Ein Zehntel hängt von den Lebensumständen ab: Wohlstand, Gesundheit, familiäre Umgebung. Das ist überraschend wenig, hat aber einen guten Grund.

Denn der Mensch ist recht anpassungsfähig, und zwar in jede Richtung. Das bedeutet, dass sowohl die Glücksgefühle wegen eines Lottogewinnes sich nach kurzer Zeit wieder verflüchtigen, genauso wie die Verzweiflung nach einer Pechsträhne. Glück ist immer relativ.

Wichtig ist jedoch, dass wir immerhin auf 40 % unseres Glückspotenzials Einfluss haben.

Ein Bild
Ist die Erinnerung
An Augenblicke
Gefühle
Gedanken
Und das Lachen dabei
Schön
Herzlicher
STOISER.

SCHMUNZELN

SMILEN

AUFLACHEN

LÄCHELN

„Man weiß selten, was Glück ist, aber man weiß meistens, was Glück war.“
Francoise Sagan

GLÜCKSTIPPS.

Hier ein paar Glückstipps, um dieses Potenzial möglichst auszuschöpfen:

- Die Zeit mit anderen Menschen macht glücklich: Daher immer wieder Gemeinsamkeiten mit Familie und Freunden pflegen.
- Machen Sie andere Leute glücklich, das erhöht das eigene Glück.
- Fokussieren Sie sich auf das Positive und empfinden Sie immer wieder bewusst Dankbarkeit. Schon 10 min am Tag „Glückstraining“ bewirkt einen deutlichen Anstieg der Glücksgefühle.
- Gönnen Sie sich ausreichend Schlaf!
- Planen Sie regelmäßige Bewegungseinheiten in Ihren Alltag ein!
- Und nehmen Sie sich genügend Zeit für die Dinge, die Sie gerne tun!

Fazit: Glück ist wie Fitness: Wer es haben will, muss bewusst daran arbeiten!

Und noch eine wissenschaftliche Erkenntnis zum Schmunzeln: Selfies machen glücklich, wie eine andere Studie ergab. Denn Bilder und Erinnerungen können glücklicher machen als 10 Minuten Meditation.

Aus diesem Grund haben wir für Sie unsere attraktiven Packages zusammengestellt. Hier können Sie jede Menge Glücksmomente sammeln – und wenn Sie diese fürs Erinnerungsalbum noch mit hübschen, lustigen und lachenden Selfies dokumentieren – Ihre Glücksgefühle weiter steigern! Viel Glück dabei!



FREUNDINNENTAGE

LADIES FIRST!
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentarifkarten/Therme
07:00 bis 09:00 Uhr
~ 1 Cocktail an der STOISER-Bar
~ 20% Rabatt auf alle Beauty- & Massageanwendungen
~ Alle STOISER Inklusivleistungen

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 347,-



KEPPL ECK
Durchs Redn kommen die Leut zam.

Freundschaften fangen mit Begegnungen an,
werden mit Gesprächen, mit
Lachen und mit dem Wissen, dass
wir wichtig sind. Und wenn wir
sich noch stärken kann!

MOMENT ENT S

STOISER SONNTAG

ENTSPANNUNG PUR
~ Nur gültig von Sonntag auf Montag
~ 1 Nacht inklusive Verwöhnspension
~ 1 Morgentarifkarte/Therme
07:00 bis 09:00 Uhr
~ 1 Flasche Sekt zur Begrüßung am Zimmer
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison B

1 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 153,-

ZEIT ZU ZWEIT

IN TRAUTER ZWEISAMKEIT
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentarifkarten/Therme
07:00 bis 09:00 Uhr
~ zur Begrüßung am Zimmer: 1 Fl. Champagner,
Früchtespießchen, Zotterschokolade
~ 1 Candle Light Dinner
~ 1 Kopf- Nackenmassage 25 min. für IHN
bzw. 1 Milch & Honig Gesichtsmaske
inkl. Massage für SIE
~ 1 HimalayaSalzTepidarium
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison B

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 412,-

In Vino Felicitas.

WEIN, KÜRBISSE, ÄPFEL UND ANDERE GLÜCKSGENÜSSE.

In vino veritas. Die Wahrheit liegt im Wein. So lautet der Spruch der alten Römer. Wir ergänzen: Im Wein liegt immer wieder auch das Glück verborgen, genauso wie in anderen steirischen Genüssen. Wie es ein alter Weinbauer einmal so treffend erzählte, nachdem er gefragt wurde, was seiner Meinung nach das Geheimnis des Glücks sei. Er überlegte eine Weile und antwortete dann: „Das Geheimnis des Glücks besteht darin, die richtigen Entscheidungen zu treffen, wie zum Beispiel am richtigen Tag zu lesen oder zu keltern oder immer wieder eine Fassprobe zu nehmen.“ „Und wie trifft man die richtigen Entscheidungen?“, „Durch Erfahrung“, antwortete der Weinbauer. „Und wie bekommt man Erfahrung?“, lautete die nächste Frage. „Durch schlechte Entscheidungen“, antwortete der Bauer.

In diesem Sinne hier eine Auswahl an richtigen Entscheidungen für jede Menge herbstliche Genüsse!



MOMENTS

KÜRBISSE

WEIN

SCHOKOLADE

SCHINKEN

„I WÜ HAM NACH FÜRSTENFELD!“

FÜRSTENFELD UND DAS VULKANLAND.

Die österreichische Kultband S.T.S. bringt die Heimatliebe zur Hauptstadt des Vulkanlandes perfekt auf den Punkt. Das Thermen- und Vulkanland Steiermark ist die älteste und bekannteste Thermenregion Österreichs. Fürstenfeld als größte Stadt der Region, ist Einkaufsstadt und wirtschaftliches Zentrum der Region zugleich. Die wunderschöne Hügellandschaft an den nordwestlichen Ausläufern des Pannonischen Beckens trägt in Verbindung mit einem milden Klima und einem der fruchtbarsten Böden Österreichs zu einem einzigartigen Ertragsreichtum seit vielen Jahrhunderten bei. Deshalb begeistert die Region nicht nur mit ihren Burgen und Schlössern, sondern auch mit Weinbergen im Weinbaugebiet Vulkanland Steiermark DAC, Obstgärten, Thermen und eine Vielzahl an Freizeitmöglichkeiten.



Das sehr milde Klima, die vielen Sonnenstunden und die Lage an der Südostgrenze der Alpen und dem pannonischen Tiefland bedeuten einen frühen Frühling und einen späten Herbst. Der Mix aus diesen natürlichen Gegebenheiten in Kombination mit fruchtbaren Böden bringen köstliche Weine, hochwertige landwirtschaftliche Produkte und Spezial-Kulturen wie Kürbis, Äpfel, Birnen in vielen Sorten hervor. Wenn ein zünftiger Einkehrschwung bei einem der genusslichen Buschenschanken wartet, macht das Wandern und Bewegen in der steirischen Natur gleich noch mehr Spaß. Bei einer Entdeckungstour durch das Thermen- und Vulkanland Steiermark treffen Besucher auf zahlreiche Burgen und Schlösser, aufgefädelt auf der Schlösserstraße. Viele von ihnen, wie die Pfeilburg oder Schloss Kornberg, stehen Besuchern offen. Der Ausgangspunkt ist die imposante Riegersburg, die wohl stärkste historische Festung des Abendlandes, die noch heute im Besitz der Prinzen von Liechtenstein ist und als eine der wichtigsten Touristenattraktionen der Steiermark gilt. Schloss Kapfenstein beispielsweise hat sich zu einem wahren Genusstempel entwickelt.

Daneben laden viele kleine Museen und Ausstellungen, die spannende Exponate zu den unterschiedlichsten Themen wie Hochzeit feiern anno dazumal, Tabakproduktion oder Trinkkuren zu Kaisers Zeiten ausstellen, zum kulturellen Genuss.

„Die höchste Form des Glücks ist ein Leben mit einem gewissen Grad an Verrücktheit.“
Erasmus von Rotterdam



ZOTTER SCHOKOLADEMANUFAKTUR

Willkommen im Schoko-Schlaraffenland! Dabei erleben Sie im Rahmen der interessanten Verkostungs-Tour durch das Schoko-Laden-Theater live mit, wie das braune Gold entsteht – inklusive Naschstationen mit ausgefallenen Geschmacksrichtungen und unglaublichen Kompositionen. Lassen Sie sich überraschen und tauchen Sie ein in die Welt der Schokolade.

Öffnungszeiten:

Oktober - April: Montag bis Samstag von 9 Uhr bis 19 Uhr

Bergl 56
8333 Riegersburg
Tel.: 03152 5554

GÖLLES ESSIG UND SCHNAPS

Sauer und Spirit liegen nah beisammen. Das Ergebnis von vier Generationen der Familie Gölles im sonnigen Hügelland rund um die Riegersburg sind feine Essige und edle Destillate. Durchwandern Sie den größten Essigfaskeller Österreichs, stellen Sie Ihre Geschmacksnerven bei der Essigverkostung und den Riechstationen im Sinnestunnel auf die Probe. Abschließend erleben Sie in der Schnapsbrennerei, wie nach dem traditionellen Doppelbrennverfahren destilliert wird - inkl. Edelbrandverkostung ausklingen lassen.

Dauer ca. 1,5 Stunden

Öffnungszeiten:

April-Oktober: Mo-Sa, 10-18 Uhr
November-März: Mo-Sa, 10-17 Uhr

Stang 52
8333 Riegersburg
Tel.: +43 3153 7555

HOUSE OF WHISKEY, GIN & RUM

Steirische Spirituosen haben eine lange Geschichte. David Gölles interpretiert sie neu und kombiniert überliefertes Handwerk mit neuen Ideen und innovativen Geschmacksnuancen. Auch Verkostungen sind jederzeit möglich.

Öffnungszeiten:

Jeden Dienstag bis Samstag von 10.00 Uhr bis 18.30 geöffnet
Sonntag von 10.00 bis 14.00 Uhr

Lembach bei Riegersburg 16
8333 Riegersburg
Tel.: 03153 72000

VULCANO SCHINKENMANUFAKTUR

Für Schinken-Liebhaber ein Must! Im sanft hügeligen Vulkanland der österreichischen Oststeiermark werden die edelsten Schinkendelikatesen kreiert. Auf zwei Etagen und über 1.000 m² bekommen Besucher Einblick in die Welt feinsten Schinkens von der Produktion über die Verarbeitung bis zur Reifetechnik.

Öffnungszeiten:

Montag bis Samstag von 09.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag geschlossen (außer im September & Oktober)

Eggreith 26
8330 Auersbach
Tel.: +43 314 2151



AUSFLUGSTIPPS

- ~ 1000-jährige Eiche bei Bierbaum
- ~ Riegersburg
- ~ Burgruine Klöch
- ~ Sternwarte in Auersbach
- ~ Gsellmanns Weltmaschine in Edelsbach
- ~ Schloss Burgau - bedeutendstes Wasserschloss der Region
- ~ Pfeilburg in Fürstenfeld
- ~ Schloss Kapfenstein - Treffpunkt für kulinarische Genießer
- ~ Das Schloss Obermayerhofen - der ideale Ort für Ihre Hochzeit!
- ~ Römersteinmuseum - Grabsteine aus der Römerzeit
- ~ Freilichtmuseum Trautmannsdorf - traditionelles Leben in der Südoststeiermark
- ~ Schloss Thaller

BERGHOFER MÜHLE

Korn, Kern und Kraft, lautet hier die Devise. Die Kernöherstellung, die Mehlgewinnung oder das Schaukraftwerk können in Kombination, aber auch separat im Rahmen von Führungen besichtigt werden. Im angeschlossenen Mühlenladen finden Sie viele Naturkostprodukte, die im Mühlenhofgarten genossen werden können.

Öffnungszeiten Mühlenladen:

Montag bis Freitag 08.00 bis 17.00 Uhr
Samstag 08.00 bis 12.00 Uhr

Bahnhofstrasse 25
8350 Fehring
Tel.: 03155 2222 0

Das Glück in den Wipfeln der Bäume.

WALDBADEN. WIPFELZAUBER. WUNDERWIRKUNG.

Eine Auszeit der besonderen Art bieten die vielen Wälder im Vulkanland. Direkt gegenüber vom STOISER tauchen Sie ein in einen herrlichen Laubwald mit all seinen positiven Auswirkungen. Denn Wald wirkt Wunder. Er weckt die verschiedensten Gefühle und Gedanken, sehr viele davon sind positiv und erweisen sich als heilsam. Jeder kennt dieses Gefühl: Man geht in den Wald und der Stress lässt augenblicklich nach. Hier kann man sein, wer man ist. Erwartungshaltungen, Sorgen und Stress fallen einfach ab und man wird kreativer, neue Lösungswege fliegen einem einfach zu. Die Faszination an der Natur fesselt den Geist auf angenehme Weise und verbessert ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit. Zusätzlich wirkt die Waldluft vorbeugend gegen viele Krankheiten. Gut. Gesund. Steirisch eben!

Ob Hänsel und Gretel, die sieben Zwerge oder der Räuber Hotzenplotz, fast alle Märchen haben eines gemeinsam: Die Magie des Waldes. Doch auch die Zukunft macht vor der Energie der CO2 verwandelnden Baumriesen nicht halt, spielen sie doch als Klimagaranten eine wichtige Rolle für ein gesundes Morgen.



Bewegungsemotion
Fitnessfeeling
Freiheitsgefühl
Für mehr
Vitalität
Gesundheit
Wohlbefinden
Sicher
Leichter
STOISER.

DER WALD-BOOSTER.

Die Wissenschaft untermauert die positive Wirkung des Waldes auf unser körperliches Wohlbefinden. Die ungezähmte und üppige Natur im Wald wandelt nicht nur das CO₂ aus unserer Atemluft in reinsten Sauerstoff um, das Grün des Naturparadieses wirkt sich auch erwiesenermaßen auf unser körperliches Wohlbefinden aus. Forscher haben herausgefunden, dass ein Waldbad einen massiven Boost unseres Immunsystems bewirkt. Ein Tag im Wald steigert die natürlichen Killerzellen um 40%, und diese Killerzellen entfernen kranke Zellen aus dem Körper. Der positive Effekt hält bis zu 7 Tage an.

MAGIC FOREST.

Wie so oft bei spirituellen Dingen, spielen die Länder der aufgehenden Sonne eine Vorreiterrolle. Vor allem in Japan wird seit vielen Jahren rund um die Heilkraft des Waldes geforscht, während wir noch überzeugt werden wollen und Beweise suchen.

Shinrin Yoku, Forest Healing, Forest Bathing oder Waldbaden sind Begriffe für ein gut erforschtes Thema und für etwas, zu dem wir alle die Befähigung und das Potenzial haben: im Wald zu sein. Dabei geht es vor allem wirklich ums Sein und nicht ums Tun. Mit Shinrin Yoku, was soviel heißt wie „in der Atmosphäre des Waldes baden“. Ein entspannter Aufenthalt im Wald ist die natürliche Antwort auf viele Fragen der modernen Welt.

Zurücklehnen, die Lunge atmen lassen, die Muskeln entspannen lassen, Gefühle zulassen, die Sinne schweifen lassen. Loslassen. Freilassen. Geschehenlassen. Wir haben uns daran gewöhnt, als selbsternannte Lebens-Manager durchs Leben zu checken, Selfness, Fitness & Co. haben sich etabliert – und selbst wenn wir in der Natur unterwegs sind, tun wir etwas, wir wandern, joggen, fahren Mountainbike, klettern und und und.



WALDBADEN

WOHLBEFINDEN

WIPFELWUNDER

WIEDERKOMMEN

WANDERVERGNÜGEN

„Es ist schwer, das Glück in uns zu finden, und es ist ganz unmöglich, es anderswo zu finden.“
Nicolas Chamfort



WAS MACHT DER WALD MIT UNS?

Der Wald reduziert uns auf unser Sein, ohne das wir uns dafür willentlich anstrengen müssten. Unsere Sinne stellen sich von selbst auf die natürliche Umgebung ein. Wären wir dazu nicht in der Lage oder nur mithilfe komplizierter Überlegungen, wären wir wohl schon ausgestorben. Den größten Teil unserer Entwicklungsgeschichte verbrachten wir als Jäger und Sammler im Wald und mussten uns auf unsere Sinne und Instinkte verlassen können. Unsere „Erwerbsarbeit“ bestand zum Großteil in der Nahrungssuche, bei der uns unsere Sinne den Weg wiesen. Es ging darum, klug und verständig für sein Zuhause und seinen „Arbeitsplatz“ zu sein, die Schritte mit Bedacht zu wählen, die besten Quellen für Wasser und Nahrung zu finden, zu unterscheiden, was giftig oder genießbar ist, und vieles mehr. Heute sind unsere Sinne zwar in erster Linie auf die Wahrnehmung und den Umgang mit der Kultur, die wir uns geschaffen haben, gerichtet. Der Wald holt das Ursprüngliche in uns wieder hervor, stärkt die Sinne, das Instinktive und Ursprüngliche. Der Wald lässt uns spüren. Uns selbst fühlen.

DER WALD STÄRKT.

Der Wald lässt uns aus sich heraus wahrnehmen, beobachten, achtsam sein. Er weckt die verschiedensten Gefühle und Gedanken in uns. Sehr viele davon sind positiv und erweisen sich als heilsam. Was heute wieder wacherüttelt werden muss, ist die passende Einstellung: In den Wald gehen, um dort zu sein. Nicht weil es gerade modern ist oder „en vogue“, sondern weil wir daraus geboren wurden und wieder zurückkehren in ein altes Umfeld, in und mit dem wir bis vor etwa 10.000 Jahren gelebt und aus dem heraus wir uns entwickelt haben. Ein wenig so, als würden wir ein wenig Ahnenforschung betreiben in uns selbst. Dieses Gefühl kann auch biochemisch bewiesen werden. Die zwei Stresshormone Cortisol und Adrenalin sinken deutlich nach einem Tag im Wald. Hier kann man sein, wer man ist. Being-Way wird das in der Psychologie genannt. Erwartungshaltungen, Sorgen und Stress fallen einfach ab und man wird kreativer, neue Lösungswege fliegen einem einfach zu. Die Faszination an der Natur fesselt den Geist auf angenehme Weise und verbessert ganz nebenbei die Konzentrationsfähigkeit. Zusätzlich wirkt die Waldluft vorbeugend gegen viele Krankheiten, indem es die spezifischen Immunzellen stärkt und vermehrt. Wie beim Saunieren werden auch beim Waldbaden die weißen Blutkörperchen aktiviert. Das stärkt die Abwehrkräfte im Kampf gegen Krankheitserreger. Die natürliche Waldumgebung wirkt zudem gegen Herz- und Kreislauferkrankungen, Schlafstörungen und Depressionen.



FITNESS MIT NEUEM TRAINER!



Neue Bewegung ins STOISER Fitnessprogramm bringt ab sofort unser neuer Personal Coach und Sporttrainer Mario! An 5 Tagen die Woche, von Montag bis Freitag, bestreitet er ab sofort gemeinsam mit Jutta unser Motorik-, Konditions- und Koordinationsprogramm: Das kostenfreie Bewegungsprogramm umfasst entspannende Yoga-Einheiten, belebende Wassergymnastik und spannende Ausflüge in die Umgebung genauso wie konditionssteigernde Fitness-Einheiten. Je nach Wetter und Jahreszeit ändern wir das Programm ab. Auch Personal Coaching Einheiten können gebucht werden. Das Wochenprogramm ist exklusiv und kostenlos für STOISER Gäste.

Die Sinne aufsperrn
Und inhalieren
Was der Herbst anbietet
Damit der Moment
Zur Glücks-Erinnerung wird
Schön
Echter
STOISER.

MOMENTS

KÜRBISWECKERL

KÜRBISSUPPE

KÜRBISSCHNITZEL

Alles Kürbis, oder was?

DIE HERBSTLICHE GENUSS-PHILOSOPHIE IM STOISER.

Herbstzeit ist Genusszeit. Und Erntezeit heißt Geschmacksvielfalt. Deshalb begeistert die Herbkulinarik im STOISER durch ihre Farbenpracht. Ob geschmorte Gans auf Eierschwammerlpolenta und Rotkraut mit Balsamico Sauce, gebratene Hendlbrust mit Kürbiskruste, glacierten Kastanien und Kräuter-Kartoffelknödel - oder zum Dessert geister Zwetschkenknödel mit Vanilleschaum und Zimtgebäck: Im STOISER geht es im Herbst kulinarisch-steirisch zu! Denn die Liebe zur Steiermark geht auf jeden Fall durch den Magen. Im steirischen Vulkanland rund um den STOISER begeistert der „Garten Österreichs“ mit einzigartigen Produkten wie den steirischen Äpfeln, dem Kürbiskernöl, dem Vulcanoschinken und den Käferbohnen. Der Kürbis begleitet uns durch den Tag. Vom Kürbisweckerl zum Frühstück über das Kürbiskernöl und die Kürbiskerne beim mittäglichen Salatbuffet bis zum Kürbisrisotto beim genusslichen Dinner in 6 Gängen. Dazu gesellen sich viele andere steirische Klassiker: Typische Gerichte hier sind die „steirische Eierspeis“ mit Kürbiskernöl, das Backhendl, das Gröstl mit Erdäpfeln und Blutwurst, Karpfen- und Forellengerichte sowie die Schilcherrahmsuppe. Auch die Kürbiscremesuppe steht immer wieder am Programm. Darum empfehlen wir: Kosten, schmecken, verwöhnen lassen. Einsteigen und einlassen auf diese Vielfalt der bunten, gesunden und wohlschmeckend-authentischen Geschmacksnuancen.



„STEIRISCHER WEIN...“

..... ist so wie das Blut der Erde. Komm', schenk dir ein." Udo Jürgens hat die Poesie des Weingenusses - in leicht abgeänderter Weise - perfekt eingefangen. Ein Schluck Sehnsucht hier, ein Schluck Glücksgefühle da. Mehr geht nicht. Wie wir Menschen braucht auch jeder Wein Luft und Raum zum Atmen, um seine volle Geschmackswirkung zu entfalten. Und davon gibt es beim STOISER mehr als genug. Daher schimmert auch das steirisch-österreichisch-internationale Cuvée unseres Weinangebotes in allen Farben. Und in allen Nuancen, je nach vinophiler Genussbegleitung. Die STOISER Weinreise entführt täglich aufs Neue entweder in die benachbarten steirischen Weingüter, einmal quer durch Österreich oder über Italien, Frankreich bis in die Neue Welt. Die Trauben des guten Geschmacks hängen hoch, und doch übertreffen Sie sich immer wieder selbst, vor allem wenn man sich, wie beim STOISER Dinner, auch durch eine täglich wechselnde Vielfalt an offenen Premiumweinen durchkosten kann. Unsere Sommeliers beraten Sie gerne, um immer die richtige Weinbegleitung zu Ihrem Dinner zu wählen.

HENDLBRUSTSTEAK MIT KÜRBISSKERN- KRUSTE

ZUTATEN:

25 g	Hühnerbrust
50 g	gehackte Kürbiskerne
50 g	zerlassene Butter
40 g	Semmelbrösel
5 EL	Pesto
3 EL	gehackte Petersilie
2	Zehen gepressten Knoblauch
½	Zitrone
	Salz, weißer Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Ofen auf 200 ° Umluft vorheizen. Hühnerbrust mit Salz und Pfeffer würzen. Kürbiskerne mit Semmelbröseln und Petersilie vermengen, salzen, pfeffern. Butter zerlassen und erwärmen.
2. Zitronensaft und abgeriebene Schale dazufügen, Knoblauchzehen in die Mischung hineinpressen. Hühnerbrust in der Butter-Zitronen-Knoblauch-Marinade wenden. Danach in die Kürbiskern-Semmelbrösel-Mischung legen, wenden und leicht andrücken.
3. Die Filets auf ein Backblech legen und die Reste der Mischungen über die Filets streuen. Im Ofen 30-35 Minuten backen und mit Pesto servieren. Als Beilage passt Salat, Reis, Erdäpfel, Polenta.

HAPPY CHEESE.

„Happy Food“ – Lebensmittel als Glücksbringer zum Anbeißen „Cheese“ ist laut einer Glücksstudie also nicht nur eine Lachenweigerung für Fotokids, sondern auch eine Idee, jedes Essen mit Glücksgefühlen zu beenden. Wir alle kennen den Spruch „Käse schließt den Magen“. Kombiniert mit der Erkenntnis, dass in Glücksfragen immer der letzte Eindruck zählt, ist Gang Nummer 6 beim STOISER Dinner, der Käse, also eine klare Glücksempfehlung! Denn es gibt sie tatsächlich: Speisen, die glücklich machen. Und zwar handelt es sich dabei um Lebensmittel, die Tryptophan enthalten. Diese können die Serotoninbildung ankurbeln - wenn sie mit Kohlenhydraten kombiniert werden. Gut für die gute Laune sind daher zum Beispiel Käse, Eier, Fleisch, Hülsenfrüchte, Fisch, Nüsse und Getreide. Allerdings müssen wir reichlich davon essen, um einen deutlich stimmungsaufhellenden Effekt zu verspüren. Dass Essen glücklich macht, kann auch daran liegen, dass es einfach gut schmeckt und der sensorische Effekt, kombiniert mit dem sozialen Erlebnis, die Laune hebt! In diesem Sinne: Cheers und Cheese gemeinsam!



UNSERE STOISER KULINARIK INKLUSIVLEISTUNGEN:

- Frühstücksbuffet mit mehr als 130 verschiedenen Produkten
- Bei gebuchtem Arrangement „Verwöhnspension“: zu Mittag Suppe und Salate vom Buffet, am Abend ein erlesenes 6 Gang Abend-Wahl-Menü oder Themenbuffet
- Getränke-/Obstbar an der Rezeption (Apfelsaft, Wasser, frische steirische Äpfel)
- Saunabar mit Säften und Snacks
- Teebar im GesundheitsReich
- Begrüßungsgetränk beim Check-In an der Rezeption

KÜRBISSKERNÖL



KÜRBISSORTE

„Glück besteht aus einem hübschen Bankkonto, einer guten Köchin und einer tadellosen Verdauung.“
Jean Jacques Rousseau





Und plötzlich ist klar
Der Zauber
Des Moments
Zieht seine Kreise
Im Wasser
Am Himmel
Und in der Seele
Sanft
Weiter
STOISER.

MOMENTS

IDEEN

GEISTESBLITZE

VISIONEN

GEDANKEN

BILDER IM KOPF

EINFÄLLE



STOISER WELLNESS?

WELT DER ENTSPANNUNG
~ 1/2/3/4/5/6 Nächte inkl. Verwöhnspension
~ Ganztageseintritt in die Therme Loipersdorf
von An- bis Abreise
~ Alle STOISER Inklusivleistungen

1 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 220,-

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 429,-

Die Therme und die Glückszahl 7.

Sieben war schon immer eine magische Zahl. Von den sieben Zwergen über den Wolf und seine Geißlein bis zu den sieben Sinnen und den ebenso vielen Wochentagen. Als Primzahl, die nur durch eins und sich selbst teilbar ist, steht die Sieben ganz für sich allein und ist weder Echo noch Vielfaches anderer Ziffern. Sie birgt also jede Menge Potenzial und macht neugierig auf mehr. Ein bisschen Magie schadet nie. Nach diesem Motto bietet auch die Therme Loipersdorf 7 Thermalbecken. Und von 7 Uhr bis 9 Uhr genießen Sie das Morgenschwimmen in der Therme Loipersdorf, direkt über den Bademantelgang erreichbar, als STOISER Gäste kostenlos. Ein morgendlicher Glückskick, der Sie in einen Tag voller Glücksmomente starten lässt.

Glücksbotenstoffe werden nämlich im Gehirn immer dann ausgeschüttet, wenn wir einen abwechslungsreichen, aufregenden Tag haben. So schreibt Stefan Klein in seinem Buch „Die Glückformel“, dass man das Glück wie eine Fremdsprache lernen und trainieren kann: Freude, Lust, Aufmerksamkeit, Neugier und Lernen seien untrennbar miteinander verbunden. Deshalb sei es wichtig, sich um menschliche Beziehungen zu bemühen, Kontraste und Herausforderungen zu suchen und die Tage aktiv zu gestalten, um möglichst viele positive glückliche Eindrücke und Erlebnisse zu sammeln.



„Dein Glück hängt von den guten Gedanken ab, die du hast.“
Marc Aurel



Dem Glück auf die Sprünge helfen.

Die Botenstoffe, die die positiven Gefühle hervorrufen, werden auch bei einer Meditation im warmen Thermalwasser oder beim gemächlichen Schwimmen ausgeschüttet. Beim Meditieren geht der ganze Organismus in einen ausgeglicheneren Zustand über, den das Gehirn als angstfrei und entspannt deutet. Ähnlich ist es bei körperlicher Aktivität: Sie hebt die Laune, weil das Gehirn dann vermehrt Serotonin und Endorphin ausschüttet.



Glücksmomente im Traumeland.

Wir alle schlafen. Mal mehr, mal weniger. Manche besser, andere schlechter. Die Länge des Schlafes und die Qualität der Zeit im Bett ist von verschiedensten Faktoren abhängig.

Hier ein paar Einschlafstipps:

1. ABENDROUTINE

Der Schlüssel zum Erfolg: Regelmäßigkeit. Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, tut gut daran, sich eine Routine zu schaffen, die nach Möglichkeit einfach durchzuführen und jeden Abend gleich ist. Ein paar Seiten in einem Buch lesen, Tagebuch schreiben oder die Haut ausgiebig pflegen usw.

2. KOPF FREI MACHEN

Wer die Ereignisse des Tages mit ins Bett nimmt, wird höchstwahrscheinlich lange wach liegen. Das heißt, keine Nachrichten, anstrengende Telefonate, aufreibende Diskussionen oder den Rest vom Arbeitspensum vor dem Schlafengehen!

3. AKTIVITÄT UND ENTSPANNUNG IM TAG

Bewusste Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen, immer wieder in den Tagesablauf integriert, erhöhen die Schlafähigkeit und -bereitschaft. Ebenso moderate Bewegung und Sport nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.

4. ABEND-MEDITATION: SO KLAPPT DIE SCHLAFVORBEREITUNG

Wenn man sich vor dem Schlafengehen bewusst auf positive Gedanken konzentriert, schläft man schneller und entspannter ein.

5. ÄTHERISCHE ÖLE UND MAGNESIUM

Ein paar Tropfen ätherische Öle auf den Handgelenken oder an den Schläfen wirken ebenfalls schlaffördernd. Als besonders schlaffördernd gilt Lavendel, aber auch Rose, Ylang-Ylang und Baldrian beruhigen. Genauso wie eine Tagesration Magnesium, die über die Regeneration der Muskeln einen entspannten Schlaf verspricht.



EINE GUTE-NACHT-GESCHICHTE ZUM THEMA GLÜCK.

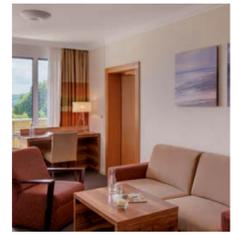
Das Glück ist auch so eine „Sache“, die immer halbvoll oder halbleer ist. Denn man kann über manche Dinge sowohl glücklich als auch unglücklich sein. Glück im Unglück also? Stimmt der alte Spruch womöglich doch?

Der einzige Überlebende eines Schiffsunglücks wird an den Strand einer einsamen und unbewohnten Insel gespült. Tag für Tag hielt er Ausschau nach einem Schiff am Horizont. Nach vielen Tagen ergebnisloser Ausschau nach einem Schiff baute er sich eine kleine Hütte aus Holz.

Eines Tages kam er von einem Ausflug auf der Insel zurück und stellte fest, dass seine Hütte in Flammen stand. Er hatte alles verloren und seine Stimmung wechselte zwischen Ärger und Verzweiflung.

Am nächsten Morgen wachte er durch das Motorgeräusch eines Bootes auf, das sich der Insel näherte. Man kam, um ihn zu retten. „Woher wusstet ihr, dass ich hier bin?“ fragte er seine Retter.

„Wir haben Ihr Rauchsignal gesehen“, antwortete der Kapitän.



*„Unser Gehirn ist nicht dafür gebaut, dauernd glücklich zu sein, aber es ist süchtig danach, nach Glück zu streben.“
Manfred Spitzer*

MOMENTS

HANDY-AUSZEIT

DIGITAL-DETOX

ONLINE-PAUSE

OFFLINE-OASE

Das Glück ist Ansichtssache.

WO DAS GLÜCK WOHT.

Eines ist klar. Glücksmomente entstehen durch Entspannung. Und Entspannung heißt „ab-schalten“. Das kann mittlerweile, im digitalen Zeitalter, vieles bedeuten. Zum Beispiel „das Kreuz mit der ständigen Erreichbarkeit.“ Was im Umkehrschluss heißen würde, dass es Sinn machen würde, das Handy wirklich immer wieder einmal abzuschalten, damit Body, Mind & Soul ganzheitlich zur Ruhe kommen können.

Die Vorzüge der modernen Technik sind jedoch keinesfalls in Frage zu stellen. Denn wir alle profitieren davon. Wenn wir aber nicht anfangen, uns auch in diesen Dingen abzugrenzen, werden wir Teil einer „Just-in-time-Gesellschaft“. Denn mittlerweile gehört es fast zum guten Ton, jedes Kommunikationszeichen vom Anruf bis zum Mail und vom WhatsApp bis zur Facebook-Nachricht innerhalb einer Stunde zu beantworten. Ist das die Freiheit, von der wir träumen? Oder ist das doch so etwas wie „Unglück im Glück“?

Womöglich ist gerade eine Auszeit beim STOISER auch der Beginn einer gewissen Online-Auszeit, Handy-Auszeit und Erreichbarkeits-Auszeit. Ganz nach dem Motto: Ankommen. Abschalten. Auftanken.

Genießen Sie den Komfort, das Wohnfeeling und das Glück im STOISER als Ansichtssache! Genießen Sie auch mal im Offline-Modus unsere herrlich entspannenden Zimmer und Suiten, die zum Stehenbleiben, Innehalten und Wohlfühlen animieren. Hier wird Zeit zur Quality Time. Zur Genusszeit, Entspannungszeit und Auszeit. Räume zum Wohlfühlen. Die fein nuancierte Designstimmung, das einladende Bad, die gemütlichen Sofas. Alles harmonisch integriert, um Ihren Geschmack möglichst punktgenau zu treffen. Damit Sie sich zuhause fühlen, frei fühlen, entspannt fühlen – dann kommt das Urlaubsfeeling von alleine.



Einfach Ruhe
Einfach Stille
Einfach besinnen
Gemütlich
Geborgen
STOISER.



MOMENTS

Zeit statt Zeug.

Wenn altes Wissen und neue Ideen
Eine neue Dimension schaffen
Dann schlägt die Zeit eine Brücke
Zwischen Augenblicken
Und Momenten
Relaxt
Chilliger
STOISER.

GELD MACHT GLÜCKLICH - RICHTIG EINGESETZT.

Geld allein macht nicht glücklich, das wissen wir alle. Doch wer sich mit seinem Geld angenehme Erfahrungen und schöne Zeit gönnt, erhöht seine Glücksmomente eindeutig. Deshalb ist die neue Devise „buy less“ kombiniert mit einem „enjoy more“ eine echte Glücksformel. Umgelegt auf Wellness und SPA bedeutet das, dass vor allem Berührungen glücklich machen. Massagen, angenehme Behandlungen, herbstliche Treatments und Beauty-Anwendungen tragen eindeutig zum persönlichen Glücksempfinden bei.



KALT

KÜHL

WARM

HEISS

FEURIG

„Das Glück wohnt nicht im Besitze
und nicht im Golde, das Glücksgefühl
ist in der Seele zu Hause.“
Demokrit

- HOLZOFEN AUSSENSAUNA 80°C
- BIOKRÄUTERSAUNA 50 - 60°C
- KRÄUTERDAMPFBAD 42°C
- SAUNAATRIUM MIT RELAXBECKEN
- TEPIDARIUM 37 - 39°C
- INFRAROT WÄRMEKABINE
- KNEIPPBACH
- HALLENBAD 32°C
- THERMALWHIRLPOOL (36 - 38°C)
- MASSAGEBECKEN IM FREIEN
- FREIBAD (MAI - SEPTEMBER) 26°C
- RUHERAUM „TRÄUMEREI“

WAS SIND DIE GROSSEN GLÜCKSEFAKTOREN?

1. *Optimismus: Menschen, die Dinge positiv sehen, sind glücklicher und leben nachweislich länger.*
2. *Unperfektionismus: Menschen, die nicht alles perfekt machen müssen, kommen schneller ins Tun, in den Erfolg und fühlen sich glücklicher.*
3. *Bildung: Menschen, die gebildet sind, haben mehr Optionen im Leben und mehr Optionen machen glücklicher.*
4. *Freunde & Beziehungen: Menschen mit einem Freundeskreis, sozialen Kontakten und einer Partnerschaft sind glücklicher als Menschen ohne.*
5. *Berührungen: Menschen, die länger als 20 Sekunden am Stück berührt werden, schütten glücklich-machende Hormone aus.*
6. *Lebenssinn: Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, sind glücklich.*
7. *Wohlstand: Bis zu einem Jahreseinkommen von 60.000 Euro macht Geld glücklicher, danach hält sich das Glücksgefühl oder nimmt ab.*
8. *Erwartungen: Wenn etwas besser wird als erwartet, macht es uns glücklich.*
9. *Geben: Menschen, die gerne geben, sind glücklicher.*
10. *Lernen: Menschen, die neues erleben und lernen, sich also weiterentwickeln können, sind glücklich.*

Gerade im Herbst empfehlen wir daher ein paar genüssliche Streicheleinheiten für die Seele!

TEILKÖRPERMASSAGE

Durchblutungsfördernd, lockernd, lösend
30 min € 44,-

GANZKÖRPERMASSAGE

Durchblutungsfördernd, lockernd, lösend
50 min € 65,-

KOMBINATIONSMASSAGE

Klassische Teilkörper- & Fußreflexzonenmassage
50 min € 65,-

KOPF-/NACKEN-/GESICHTSMASSAGE

Stresslösend, befreiend, entspannend
25 min € 44,-

LYMPHDRAINAGE

Sanft, entstauend, abschwellend
50 min € 65,-

GESICHTS-LYMPHDRAINAGE

Sanft, entstauend, abschwellend
25 min € 44,-

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Anregend, wohltuend, aktiviert die Selbstheilungskräfte
30 min € 44,-
45 min € 65,-

KINDER MASSAGE (BIS 14 JAHRE)

Sanft, entspannend, lockernd
20 min € 28,-

SPA UNLIMITED IM STOISER.

Von der Therme bis ins Wellnessreich.

Ein Wellnessstag im STOISER ist vielseitig. Er beginnt mit dem Morgenschwimmen in der Therme und geht dann in eigenen Wellnessreich in vielen kleinen, genüsslichen Etappen weiter. Indoorpool, Outdoorpool, Thermalwasser-Whirlpool, Kneippbach, Massagebecken und und und. Um nur einmal die Wasseroptionen zu nennen. Dann geht es weiter im Saunareich in unterschiedlichsten Temperaturzonen je nach Lust und Laune. Um schließlich in einem der Ruheräume oder -bereiche zu chillen. So macht SPA SPASS!



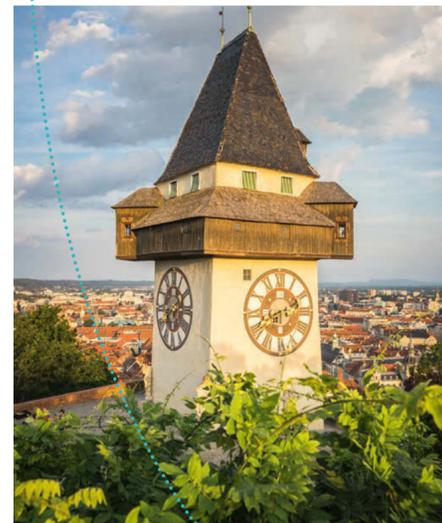
Lust auf Shopping & Culture Hopping?

MOMENTS

GRAZ ALS LIEBLINGSPLATZ.

Unzählige „Places to be“, noch mehr „Places to taste“ und überhaupt die meisten „Places to enjoy“ erwartet Stadurlauber im Herbst im STOISER Graz. Egal ob verlängertes Wochenende oder Zwischendurch-Trip, Verlängerungstag nach einem Business-Aufenthalt oder Shopping-Tour mit Freund*innen, Graz ist der Platz: zum Genießen, Erkunden, Einkaufen und Kulturmomente sammeln. Das Klima bleibt bis lange in den Herbst hinein mild in der steirischen Landeshauptstadt, das mediterrane Feeling vermittelt Urlaubsflair pur. Dazu kommen die elegante, belebte Altstadt, das international-urbane Kulinarik-Angebot mit steirischem Charme und der Komfort und die Annehmlichkeiten des Hotel STOISER mit gemütlichem 4 Sterne Standard. Und mit Mariatrost der grüne Bezirk von Graz zum Erholen und Naturtanken.

GENUSS-GRAZ



- ~ 2 Nächte mit Frühstück
- ~ Benutzung der Saunalandschaft
- ~ 1-Tages Ticket für öffentliche Verkehrsmittel (auch gültig für die Schlossbergbahn und den Schlossberglift)
- ~ kostenloser Hotelparkplatz

2 ÜN p.P.
im Doppelzimmer

2 ÜN p.P.
im Einzelzimmer

€ 109,-

€ 159,-

TRADITIONS-GRAZ



RELAX-GRAZ



Mariatrosterstraße 174 . 8044 Graz
+43 316 39 20 55
graz@stoiser.com . www.hotel-stoiser.at

SHOPPING-GRAZ

KULTUR-GRAZ



GUT, SAFTIG STEIRISCH.



GRAZ ALS GENUSSPLATZ.

Wenn sich die Blätter in den Grazer Parks bunt färben, die Temperaturen immer noch südlich angehaucht sind, steigt einem schön langsam der Duft der ersten Maroni in die Nase. Mit einer klaren Botschaft: Der kulinarische Herbst ist da! Die Bauernmärkte begeistern mit Kürbisprodukten und dem legendären „Sturm“, Nüssen, Äpfeln, Birnen und Käferbohnen.

Zum schillernd bunten Herbst mit seinem Farbenreichtum gehören auch die letzten warmen Sonnenstrahlen. Gastgarten-Chill-Time, dafür muss Zeit sein! Besonders beliebt und zu empfehlen sind die vielen Gastgärten im Grazer Bermuda Dreieck, am Eisernen Tor, am Schloßberg oder im Café am Rosenhain. Mit einer Kuschedecke, die viele Gastronomen zur Verfügung stellen, kann man auch die nicht mehr ganz so warmen Tage draußen genießen.

SPANNEND, AUFREGEND, INTERESSANT.

GRAZ ALS SIGHTSEEING-PLATZ.

Schlossberg mit Uhrturm, Kunsthaus, Murinsel, Landhaushof, Glockenspiel, Dom mit Mausoleum, Burg mit Doppelwendeltreppe, Landeszeughaus – die meisten und bekanntesten Grazer Sehenswürdigkeiten liegen direkt in der mittelalterlichen Altstadt, welche zum UNESCO Weltkulturerbe zählt. Für einen Überblick mit Insider-Informationen empfiehlt sich der tägliche Altstadttrudgang. Wer's gerne noch bequemer hat, zieht die Fahrt im Cabriobus (Fr, Sa, So) vor und bei den diversen Kulinarischen Führungen (darunter auch Bier- und Veggie-Rundgänge sowie Kulinarische Cabriobus-Fahrten) erlebt man die GenussHauptstadt mit allen Sinnen.

DIE GLÜCKS-PRINZESSIN.

König Gustav ist alt und will die Thronfolge regeln. Doch welche seiner Töchter soll nach ihm den Thron besteigen? Christina, die belesene und älteste Tochter des Königs, mit einer Vorliebe für alles Goldene? Die kluge Sibylle, die von Glitzerndem und Glänzendem fasziniert ist? Oder vielleicht die jüngste Tochter Susi, die immer und überall lacht und fröhlich ist? König Balthasar beschließt, seinen Töchtern eine alles entscheidende Frage zu stellen. Jene mit der besten Antwort soll seine Nachfolgerin werden. Gesagt, getan. «Sagt mir, wie wertvoll bin ich euch?», will er von ihnen wissen. «Wie Gold!», ruft Christina. «Wie Edelsteine!», antwortet Sibylle. Der König fühlt sich geschmeichelt. Seine Laune verfinstert sich, als er die Antwort von Susi hört: «Wie ein Glücksmoment!» Erboast und enttäuscht darüber, dass seine jüngste Tochter ihn mit dem Hochziehen der Mundwinkel vergleicht, jagt er sie aus dem Schloss.

Mit ihr verschwindet auch das Lächeln aus dem Schloss und dem gesamten Königreich. Der König wird zwar immer reicher und reicher, sein Vermögen in Gold und Edelsteinen steigt ins schier Unermessliche, im selben Ausmaße jedoch wird er immer unglücklicher. Nach einiger Zeit werden auch die Menschen im gesamten Königreich lustlos und krank, es entsteht immer mehr Streit unter den Bürgern. Neid, Missgunst und Wut greifen um sich. Auch Zorn und Niedergeschlagenheit sind vertreten. Irgendwann weiß König Balthasar nicht mehr ein noch aus – und macht sich auf die Suche nach Susi.

Er findet sie schließlich im Schnee auf einer kleinen Waldlichtung, neben einem hübschen Tannenbäumchen, singend, tanzend, lachend – und ihm wird ganz warm ums Herz. Glücklicherweise fällt er ihr in die Arme und bittet sie um ein Weihnachtslächeln und einen Glücksmoment. Gemeinsam kehren der glückliche König und die Prinzessin heim aufs Schloss. Dort verkündet Balthasar seine frohe Weihnachtsbotschaft: Ein Lächeln ist das kostbarste Geschenk – und wertvoller als alles Gold dieser Erde!



KEKSE



KERZEN

Wenn sich das Glück
Nach der Stille richtet
Nach dem Einklang
Von Körper Geist und Seele
Dann ist Weihnachten
Festlich
Lächelnd
STOISER.

MOMENTS

Weihnachten, Advent und die Ruhe.

DAS KLEINE LEISE GLÜCK.

Der Advent und die Zeit um Weihnachten erfüllen viele Voraussetzungen, um unser Glückslevel anzuheben. Denn gemeinsame Zeit mit Familie und Freunden sowie intensive soziale Kontakte machen eindeutig glücklich. Genauso wie die Dankbarkeit und das Geben und Schenken. Auch hier bei uns im STOISER soll der Advent eine Zeit sein, die ein bisschen aus dem Alltag herausfällt. Die Ruhe und Stille vermitteln will und Momente des Miteinanders.

Der Advent als Glücks-Stille-Entspannungszeit.

Die Adventszeit ist immer auch eine Zeit, in der sich so mancher Blickwinkel verschiebt. Eine Zeit, in der man die Hektik bewusst ausblenden kann und die lange Dunkelheit der Jahreszeit zum inneren Hausputz nutzt. Und plötzlich ist viel Zeit für die wichtigen Dinge des Lebens: Familie, Freunde, Traditionen stehen im Zentrum, Gefühle, innige Momente und Erinnerungen geben sich die Hand.

Der Advent als Glücks-Genuss-Besinnungszeit.

Auch hier bei uns im STOISER zieht der Duft nach weihnachtlichem Gebäck, Tannenzweigen, Zimtstangen und Punsch durchs Haus. Sogar das Feeling ist anders. Und auch die Zeit bleibt wirklich das eine oder andere Mal kurz stehen – wenn man ganz genauinhört. Die Momente dehnen sich, man kann die Glücksgefühle lachen hören. Dazu ein knisterndes Feuer und brennende Kerzen – und plötzlich erzählt das Schweigen Geschichten, wie es immer schon war.

Der Advent als Glücks-Traditions-Naschzeit.

Weihnachten als Zeit des Brauchtums, als Zeit der Besinnung, der Einkehr, der Ruhe und Entschleunigung. Deshalb genießen Sie die vielen Weihnachts- und Adventmärkte in unserer Umgebung und inhalieren Sie eine entspannte Portion Auszeit!

„Das Glück kommt zu denen, die lachen.“
Japanisches Sprichwort

ADVENTZAUBER RUND UMS HOTEL STOISER

KORNBERGER WEIHNACHTEN

Die große kunsthandwerkliche Weihnachtsausstellung im Schloss Kornberg ist mittlerweile zu einer steirischen Institution geworden. Die heurige Ausstellung wird leiser und besinnlicher werden. Sie soll niemanden gefährden und trotzdem heimischen Kunsthandwerkern die Gelegenheit geben, ihre Werke in einem edlen und stilvollen Rahmen auszustellen. Besuchen Sie auch heuer Schloss Kornberg und lassen Sie sich von einer besonderen Weihnachtsstimmung verzaubern!

Geöffnet vom 5. November bis 23. Dezember
täglich von 10.00-18.00 Uhr
Eintritt frei!

SCHLOSS BURG AU

Erleben Sie den Weihnachtszauber auf Schloss Burgau mit der traditionellen großen kunsthandwerklichen Weihnachtsausstellung.

Sa, 05.11. bis Fr, 23.12.2022
Täglich geöffnet von 10 bis 18 Uhr,
Freitag & Samstag 10 bis 20 Uhr

FÜRSTENFELDER WEIHNACHTSMARKT

Am 28. 11. 2022 startet die 23. Auflage des Fürstenfelder Weihnachtsmarktes am Hauptplatz. Geboten wird den Gästen und Einheimischen eine einzigartige Stimmung, kulinarische Schmankerl, liebevoll handgefertigte Produkte und viele weihnachtliche Geschenkideen. Mit an die 50 Holzhütten und Verkaufsständen verwandelt dieser die Thermenhauptstadt Fürstenfeld in eine romantische Weihnachtsstadt. Die gesamte Innenstadt erstrahlt im vorweihnachtlichen Lichterglanz. Geboten wird den Gästen liebevoll handgefertigte Produkte, weihnachtliche Geschenkideen, sowie kulinarische Schmankerl. Der Duft von zumeist nach Hausrezepten gekochten Glühwein und Punsch strömt über den Platz, süßer Waffelduft lockt zu den Weihnachtshütten.

Wöchentlich von 28.11. bis 20.12. jeweils Samstag und Sonntag
sowie am 8. Dezember

Samstags: 10.00-20.00 Uhr
Sonn- und Feiertag: 13.00-20.00 Uhr



Der winterliche STOISER.

MOMENTS

WENN ES DRAUSSEN FRIERT UND SCHNEIT...

...dann steht genüssliche Indoor Zeit am Programm. Regeneration, Entspannung, Auftanken! Denn im Urlaub ist Egoismus nicht nur erlaubt, sondern eindeutig Pflicht. Einfach einmal nur an sich denken, Erholung genießen, die Regeneration zulassen, das Selbstwertgefühl stärken und das eigene Selbstverständnis hinterfragen. Urlaub vor allem im Winter bedeutet, das Reparieren des Organismus in Angriff zu nehmen, um Physis und Psyche wieder ins Lot zu bringen.

Das Nichtstun und die damit verbundene Revitalisierung in einem entspannten Relax-Urlaub im STOISER führt nämlich auch zu einer bemerkenswerten Steigerung der Kreativität, wodurch neue Strategien und Ideen entstehen können, die nur entstehen können, wenn endlich einmal Nichtstun angesagt ist. Dies ist darauf zurückzuführen, dass sich das Gehirn in Ruhephasen auf eine Analyse der verfügbaren Informationen konzentriert und dadurch die Urteils- und Entscheidungsfähigkeit verbessert wird.

Darüber hinaus führt Ruhe zu gesteigerter Konzentration und einer schnelleren Reaktion, was in der Folge die Leistungsfähigkeit und Effektivität erhöht. Durch die Entspannung wird außerdem die Freisetzung von Endorphinen gefördert, was wiederum die neuronalen Belohnungskreisläufe stimuliert, sodass die Glückshormone Dopamin und Serotonin vermehrt ausgeschüttet werden. Dadurch wiederum entstehen herrlich genüssliche Glücksmomente!

FAZIT: Wichtig ist, dass Urlaub einen Unterschied zum Alltag macht. Ruhephasen, Stille, Einkehr und die Konzentration auf die eigenen Bedürfnisse sind das A und O für eine noch lang nachhallende positive Urlaubswirkung.



URLAUB OHNE ROUTINEN.

Wichtig ist, dass sich im Urlaub nicht wie im Alltag recht schnell Routinen einbürgern, Gewohnheiten einstellen, die wenig Raum für individuelle Bedürfnisse lassen. Darum hier ein paar Tipps, wie Sie Ihren STOISER Winterurlaub möglichst intensiv und effizient im Sinne einer optimalen Regeneration gestalten.

1. IMPROVISATION MUSS SEIN

Urlaub muss flexibel sein. D.h. jede Urlaubsplanung sollte Platz für Freiraum lassen und keinesfalls zeitlich durchgetaktet sein. Optimale Genusserlebnisse müssen auch passieren dürfen, sich ergeben. Leben und genießen Sie sich daher auch einmal einfach durch den Tag und lassen Sie die Dinge geschehen. Loslassen von jeglichen Gewohnheiten, Zwängen und Normen ist ein probates Mittel.

2. DIE NEUE MENTALITÄT

Raus aus dem Alltag! Lassen Sie Ihre Sorgen, Verantwortlichkeiten und Zuständigkeiten zu Hause. Es ist wichtig, alle Routinen zu brechen, weder die morgendlichen E Mails zu checken noch am Abend einen Kontrollanruf im Büro zu machen. Planen Sie Ihren STOISER-Urlaub möglichst ohne Störungen!

3. MUT FÜR NEUES

Probieren Sie Neues aus! Erlernen Sie eine neue Sportart, nutzen Sie unser Bewegungsprogramm, gönnen Sie sich die eine oder andere Behandlung, erkunden Sie das winterliche Vulkanland, kosten Sie unbekannte Speisen, seien Sie offen für Überraschungen! Das ermöglicht einen Perspektivenwechsel – und neue Blickwinkel offeneren oft andere Sichtweisen.

4. NO STRESS

Vermeiden Sie Konfliktpotenziale im Urlaub. Meiden Sie Themen, die im Alltag zu Unstimmigkeiten führen. Betonen Sie das Gemeinsame mit Ihrem Urlaubspartner und wählen Sie Aktivitäten, die auch gemeinsam möglich sind. Dadurch ergeben sich oft bessere Optionen für alle.

5. DIE ZEIT DANACH

Damit der Wiedereinstieg in den Alltag gestärkt und voller Energie und Optimismus verläuft, ist es wichtig, sich kurz vor Ende des Urlaubs wieder auf das „normale Leben“ einzustellen und den Organismus wieder umzuprogrammieren. Nehmen Sie sich dafür in Ruhe Zeit. Denken Sie den Wiedereinstieg durch und genießen Sie das wunderbar erholte Gefühl!



Dazu noch die Geschichte von der Blume und dem Sonnenstrahl, genau passend, um sich wieder auf den Frühling zu freuen:

Es war einmal eine Rose. Sie besaß herrliche üppige Blüten und war groß und stark, stolz und wunderschön. Jeden Morgen räkelte sie sich der Sonne entgegen, öffnete ihre Kelche, verströmte ihren Duft und genoss die warmen Strahlen.

Als Königin der Blumen meinte sie eines Tages zur Sonne: „Ich mag es, wenn du mich zum Strahlen bringst, bleib bei mir!“ „Ich werde dich immer wieder streicheln, wärmen und zum Blühen bringen, aber manchmal müssen auch die Wolken und der Regen kommen und meine Strahlen verhüllen“, erwiderte die Sonne. Ihre Majestät wollte davon nichts wissen und verbot der Sonne, ihre Strahlen hinter den Wolken zu verstecken. Daraufhin brannte die Sonne Tag für Tag mit höchster Intensität vom Himmel.

Nach einer Weile fragte die Sonne die Rose, ob nicht doch wieder ein paar Wolken am Himmel aufziehen dürften. Die Rose verneinte. Sie genoss den stetigen Sonnenschein, räkelte und streckte sich vor den Pflanzen. So gingen die Tage ins Land. Irgendwann, die Erde war schon spröde geworden, die Pflanzen verloren ihre Kraft, fragte die Sonne die Rose erneut: „Liebe Rose, die Pflanzen brauchen Wasser, die Erde dürstet, wir brauchen die Wolken, den Regen, den Wind, die Jahreszeiten! Nur so kann die Natur im Zyklus wachsen und gedeihen. Auch du solltest deine Blüten abwerfen und dafür im nächsten Frühling in neuer Pracht erblühen!“ Doch die Rose war stolz auf ihre Blüten, sie liebte die Sonne und den Sommer und wollte nicht hören.

So ging ein Jahr voller Sonne ins Land. Die Wiesen wurden gelb und braun, die Felder verödeten, die Bäume verloren ihre Blätter. Irgendwann musste auch die Rose einsehen: „Ich ertrage deine Strahlen nicht mehr, Sonne, sie verbrennen mich. Und meine Wurzeln finden kein Wasser mehr, um mich zu nähren.“

Da kamen endlich die dicken Wolken, brachten Wind und Regen, Nebel, sogenanntes schlechtes Wetter, aber alle Pflanzen konnten sich wieder regenerieren – und auch die Rose erkannte, dass immer nur Sonnenschein auch nicht der Weisheit letzter Schluss ist.

Die Moral aus der Geschichte? Es ist das Unerwartete, das Überraschende, die Abwechslung und der zweite Blick, die gesund, wichtig und richtig sind! Auch im Urlaub.



XMAS - LOVE BY STOISER.

Wenn Momente
Erinnerungen
Und wenn
Gemeinsamkeiten
Glückseinheiten
Und Genüsslichkeiten
Werden:
Zeit schenken
Momente teilen
STOISER.

*Wie kam eigentlich das Schenken in die Welt?
Alle Jahre wieder nähert sich das Fest des Gebens und der Freude daran mit Riesenschritten. Und es kommt die spannende Zeit, darüber nachzudenken: Wer freut sich über was? Wie kann ich wem die größte Freude machen? Und womit wird die Überraschung am größten? Schenken war schon immer ein fester Bestandteil menschlichen Zusammenlebens und wenngleich es kulturelle Unterschiede gibt, ist das „Darreichen einer Sache ohne Absicht auf Gegenleistung“, weltweit hinweg gleichermaßen wichtig. Doch Schenken war nicht immer gleich Schenken, es hat sich verändert, entwickelt und abgewandelt, bis es sich zu einer Kultur entwickelt hat, wie wir sie heute kennen.*

Unsere Gutscheine finden Sie unter:
<https://www.stoiser.com/de/schenken>
oder diesem QR Code.



Impressum bzw. Herausgeber: Thermenhotel Stoiser
An der Therme 153, A-8282 Bad Loipersdorf
T: +43 (0)3382/8212, F: +43(0)3382/8212-33
thermenhotel@stoiser.com
www.stoiser.com

Fotos: Thermenhotel Stoiser, Thermenresort Loipersdorf,
Philip Hagenhofer, Hotel Stoiser Graz, Graz Tourismus
Text & Konzept: www.creatur.at, Gestaltung: www.go-west.at
Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Schenken ist wahrscheinlich vor allem Liebe zum Auspacken und Anfassen. Dabei ist die Idee des Schenkens selbst wohl das größte Geschenk: Denn man vergisst sich ein Stückweit selbst und gibt etwas von sich. Eine Idee. Gefühle. Zeit.