DIE SCHWÄNE

NR. 8 – 2023

**** BIOHOTEL SCHWANEN

REDUCE TO THE MAX

Es gibt Sätze, die begleiten uns ein Leben lang. „Reduce to the max“ ist nicht nur ein Satz bestehend aus vier Worten.

Das Reduzieren auf das Wesentliche ist für mich zu einer Haltung, zu einer Überzeugung und zum Motto im SCHWANEN geworden. In unserer täglichen Arbeit und in den Planungen für die Zukunft beschäftigen wir uns intensiv mit dem Weglassen. Das klingt erstmal komisch. Ist es nicht. Wir finden, das wahre Meisterstück ist die Essenz einer Sache. Erst wenn das Beste entdeckt, das Pure herausgefunden und das Überflüssige weggelassen ist, haben wir unsere, dem SCHWANEN eigene Art von Perfektion erreicht. Und Ihr werdet es merken: Nichts fehlt. Alles ist da: Ein Haus gebaut von Hermann Kaufmann, ausgestattet von Bregenzerwälder Handwerker:innen, der #wildeweibergarten, die Solidarische Landwirtschaft Bezau, viele Ideen, interessante Leute, Sorgfalt, das beste Team, ein ausgezeichneter Weinkeller und Produkte regionaler Herkunft und in allerbester Qualität. Dazu die spürbare Kraft des Bregenzerwaldes und unsere Freude, hier zu leben. Wir folgen unseren Visionen und werden weiterhin auf alles Unnötige verzichten, um Euch und uns das Beste zu bieten. Viel Freude mit unserem neuen, auf das Wesentliche reduzierte Magazin.

Bis demnächst im SCHWANEN, wir freuen uns auf Euch! Emanuel.

DIE ESSENZ DES LEBENS IM BREGENZERWALD ERFORSCHEN

Für maximale Reduktion muss man lernen, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren. Wir als SCHWANEN Team werden von einem Mindfullness Coach begleitet. Wir lernen unsere Stärken kennen, arbeiten an den Schwächen und lassen uns ganz auf die positiven Seiten des Lebens ein. Das tut uns gut und stärkt uns in unserem Beruf und im Umgang mit Menschen. Auch unsere Gäste sollen aus der Kraft im SCHWANEN und des Bregenzerwaldes schöpfen können. Mit Elisabeth Graf-Breidenbrücker haben wir dafür ein SCHWANEN Special entwickelt: **The Esssence of your Life** ist eine fünftägige Auszeit im SCHWANEN, begleitet von Elisabeth. Bei Aufenthalten im Wald, auf Wanderungen und in Workshops beschäftigt Euch die Frage, worum es wirklich geht im Leben. Und auch wenn Ihr nur kurz in den SCHWANEN kommt, könnt Ihr jeden Freitag mit Elisabeth „Waldbaden“. Es braucht nicht viel, um glücklich zu sein. Reduce to the max kann dabei helfen.

The Essence of your Life: 16.07. – 21.07.23

BEHIND THE SCENES

Gestärkte Tischtücher und Servietten sind ein Markenzeichen des SCHWANEN. Schon meine Großmutter hat die Wäsche mit Reisstärke behandelt und wir machen es noch heute so. Es geht uns dabei um die Langlebigkeit der Dinge. Denn durch die sorgfältige Behandlung unserer Wäsche sind manche Tischtücher fast so lange im Haus wie ich. Bei uns im SCHWANEN werden Dinge ersetzt, wenn sie kaputt oder nicht mehr brauchbar sind. Bis dahin behandeln wir alles was uns umgibt besonders gut und lassen damit auch so manchen Trend aus. **Denn wahre Qualität ist nicht Mode, sondern Stil.**

IN BESTER GESELLSCHAFT #PARTNER:INNEN

Monika Heiss ist Expertin für die Wirkung von Design und Farbe auf den Menschen. Eigentlich arbeitet sie nur für große Architekturprojekte und ist „heiss“ begehrt in Vorarlberg. Wir sind also sehr stolz darauf, von Monika im SCHWANEN beraten zu werden. Mit ihr gemeinsam entwickeln wir räumliche Farbkonzepte, wählen passende Stoffe dazu aus und fügen dem Haus einzelne Designelemente behutsam hinzu. **Liebe Monika, schön, Dich im SCHWANEN Team zu haben.**

SCHWANEN
BIOHOTEL

WILDE WEIBER UND TOUGHE TYPEN

BIO HOTELS
AT-BIO-301

JRE
JEUNES RESTAURATEURS

Slow Food®

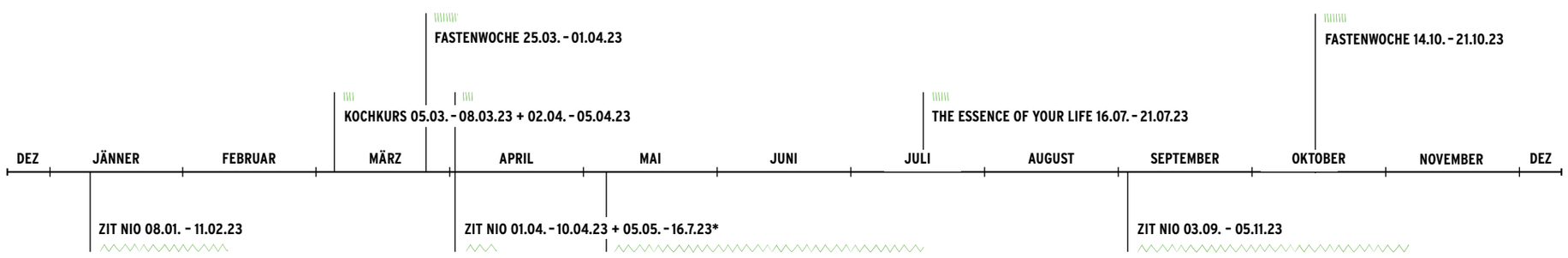
Öffnungszeiten 2022/2023
Hotel: 15.12.22 bis 10.04.23 & von 05.05.23 bis 05.11.23 sowie ab 13.12.23 geöffnet.
Restaurant: 11.30 - 13.30, 17.30 - 20.30, Dienstag & Mittwoch Ruhetag.

**** Biohotel Schwanen Emanuel Moosbrugger e.U., Kirchdorf 77, 6874 Bizau (AT)
0043 5514 2133, emanuel@biohotel-schwanen.com, www.biohotel-schwanen.com

PREISE & SPECIALS

Doppelzimmer pro Person + Nacht		Halbpension bis 3 Nächte	Halbpension ab 4 Nächten	**ZIT NIO (ZEIT NEHMEN)** **ab 5 Nächten,** inkl. Halbpension pro Person + Nacht	**WILDE WEIBER GETAWAY** jederzeit, außer DI & MI pro Person + Nacht	**WILDE WEIBER KOCHKURS** **3 Nächte,** inkl. Vollpension Einzelzimmer + 90,00	**FASTENWOCHE NACH HILDEGARD VON BINGEN** **7 Nächte,** inkl. Vollpension Einzelzimmer + 175,00	**THE ESSENCE OF YOUR LIFE** **5 Nächte,** inkl. Vollpension Einzelzimmer + 125,00
Schwanen I	30 m²	170,00	155,00	142,00	235,00	591,00	917,00	1.040,00
Schwanen II	26 m²	160,00	145,00	132,00	225,00	579,00	889,00	1.020,00
Schwanen III	24 m²	150,00	135,00	122,00	215,00	567,00	861,00	1.000,00

Zimmer mit Frühstück	– 25,00
Einzelzimmer	+ 30,00
Kinder bis 5 Jahre im Elternzimmer	+ 20,00
Kinder von 6–11 Jahren im Elternzimmer	+ 40,00
Kinder von 12–15 Jahren im Elternzimmer	+ 60,00
Haustiere	+ 25,00



Alle Preise in EUR pro Person + Nacht.
Inkl. Halbpension und Sauna.

*ausgenommen Schubertiade: 17.06.23 – 25.06.23

Bregenzerwald Card

Ab 3 Nächte vom 01. Mai bis 31. Oktober inkludiert. Gratis-Benützung aller Lifte, öffentlichen Verkehrsmittel und Schwimmbäder im Bregenzerwald.

DEN BLICK AUF DAS WESENTLICHE GERICHTET – UND DAS WESENTLICHE IST FANTASTISCH! DANKE FÜR DIE AUSZEIT.

Bianca & Christian, August 2022

EURE AUSZEIT EURE BESTZEIT

#SPECIALS

Und hier noch ein paar Anregungen für Eure Auszeit und Bestzeit bei uns!
Dazu unsere #wildeweiberküche und fertig ist das perfekte Special.
Schaut Euch das mal an!

WILDE WEIBER GETAWAY

Amaul foat vo dahoam und in Schwanô.
Nicht die Länge des Urlaubs ist entscheidend, sondern wie man ihn verbringt. Gönnt Euch eine Blitz-Auszeit mit dem #wildeweibermenü und einer Übernachtung.
JEDERZEIT, AUSSER DI & MI

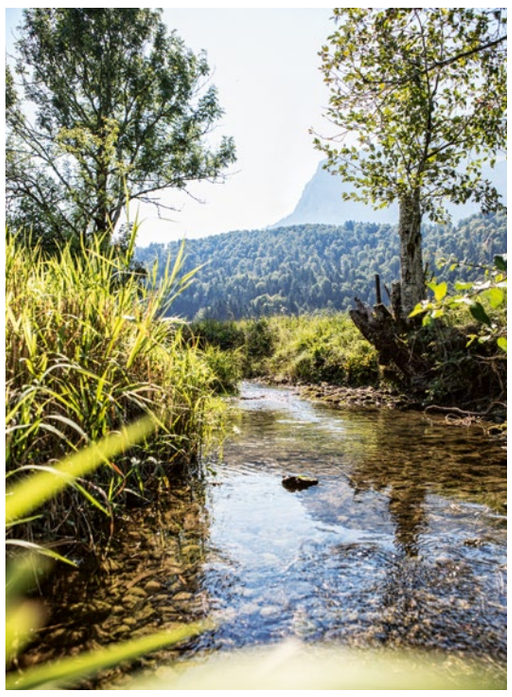
WILDE WEIBER KOCHKURS

Die SCHWÄNE geben einen 2-tägigen Kochkurs. Im #wildeweiberkochkurs wird Traditionelles mit Modernem verbunden. Gemeinsam kochen wir nach Rezepten meiner Großmutter, backen Dinkelbrot und erfahren Schwerpunkte der Hildegard-Küche. Natürlich haben wir in der #wildenweiberküche auch immer was Neues und Spannendes auf Lager.
05.03. – 08.03.23 & 02.04. – 05.04.23

WHAT AND WHERE THE HELL IS BIZAU?

#SURROUNDING

Tja, was kann man über Bizau sagen, oder wie soll ich es beschreiben? Als Bub wollte ich weg und hinaus in die weite Welt. 20 Jahre später sieht die Sache anders aus. Bizau ist geprägt von moderner Holzarchitektur, und hat sich seinen dörflichen Charakter erhalten. Inzwischen schätze ich das sehr. Wir sind umgeben von Wiesen, Wäldern und Bergen. Unsere von sanften Hügeln und von der felsigen Silhouette der Kanisfluh flankierte Hochmoorlandschaft lässt ganz viel zu – von Spaziergängen über Radtouren bis zu Bergtouren, Langlauf und Schneeschuhwanderungen.



TEE FÜRS WOHLBEFINDEN

Flüssigkeit tut dem Körper gut, gibt Kraft und Energie und stärkt die Abwehr. Die Bregenzerwälder Tees im SCHWANEN werden sorgfältig gesammelt, zusammengestellt und von den Gästen geliebt. Für Zuhause haben wir Euch die Tees hübsch verpackt. **Euch bleibt die Qual der Wahl: Bregenzerwälder Energietee, Frauentee, Entgiftungstee oder Hamonietee. Wir schlagen vor: alle!**

FASTENWOCHE

Kopfweh, Gelenkschmerzen, Heißhunger – statt Freude und Erleichterung kommen bei planlosem Fasten Frust und Ernüchterung auf. Die guten Vorsätze sind schnell vergessen. Bei unserem Hildegard-Brot-Fasten ist das anders. Körper, Geist und Seele werden sanft von Ballast befreit. „Weniger ist mehr – einfach ist besser" so führt Hildegard-Beraterin Marianne Eberle in die Fastenwoche ein. Sie zeigt auf, dass Fasten nicht hungern bedeutet, sondern „achtsam werden".

7 Übernachtungen, heilkräftige Vollpension und Tee
Brotbacken nach Hildegard von Bingen
Morgendliche Bewegungseinheiten mit Pius
Leberwickel, Massagen, Schröpfen
25.03. – 01.04.23 & 14.10. – 21.10.23

THE ESSENCE OF YOUR LIFE

Worum geht es wirklich im Leben? Was brauchen wir und was tut uns gut? Mit der Kräuterkundlerin Elisabeth Graf-Breidenbrücker besinnt Ihr Euch auf das Wesentliche und lernt, die Superkräfte der Pflanzenwelt zu nutzen. Ihr fördert Eure Lebensfreude, stärkt die innerere Kraft und lernt die Naturphilosophie kennen. Ein wunderbar achtsames Special individuell entwickelt für den SCHWANEN.
16.07. – 21.07.23

Konzeption & Design: Super Büro für Gestaltung / Konzeption: Karin Guldenschuh / Text: Emanuel Moosbrugger / Illustration: Rainer Hilbe / Fotografie: Roswitha Schneider, Julian Schmelzinger, Christian Grass

ALLE SPECIALS AUF EINEN BLICK!