DIE SCHWÄNE

NR. 9 – 2024

**** BIOHOTEL SCHWANEN

Jakob Fink, Permakultur Experte und SCHWANEN Gärtner

WIR BAUEN IN DIE ZUKUNFT

Der SCHWANEN wird noch grüner, effizienter und nachhaltiger.

Viele von Euch kennen den Wert der großen und kleinen Dinge im SCHWANEN. Mit Sorgfalt achten wir auf Details und gehen mutig innovative Projekte an. Aktuell bauen wir gemeinsam mit unserem Architekten Hermann Kaufmann, dem Designstudio MARCH GUT und den genialen Bregenzerwälder Handwerkern an der Zukunft des SCHWANEN. Wir steigen um auf regenerative Energie und gewinnen Wärme und Kühle über eine Wärmepumpe aus der Bizauer Erde. Wir begrünen Fassaden und das Dach des SCHWANEN, optimieren thermische Schnittstellen und bauen Photovoltaik und Solarthermie aus. Die SCHWANEN Küche wird erweitert und der Restaurant- und Barbereich modernisiert. Am Ende dieses für uns sehr wichtigen Projektes stehen noch bessere Arbeitsbedingungen für das gesamte Team, optimierte Abläufe, ein zukunftsfittes Haus und eine 30 %ige Reduktion des Primärenergiebedarfs. Das Ergebnis seht und genießt Ihr ab dem 25. Dezember 2023, wenn wir wieder öffnen. **Jetzt heißt es: Umbau, fertig, los!**

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

DIE ETHIK DER PERMAKULTUR

#WILDEWEIBERGARTEN

Habt Ihr Euch schon mal gefragt, wie die Weisheit der Hildegard von Bingen und die nachhaltigen Prinzipien der Permakultur zusammenwirken können? Ich freue mich, die Verbindungspunkte zwischen diesen beiden Ansätzen zu erläutern:

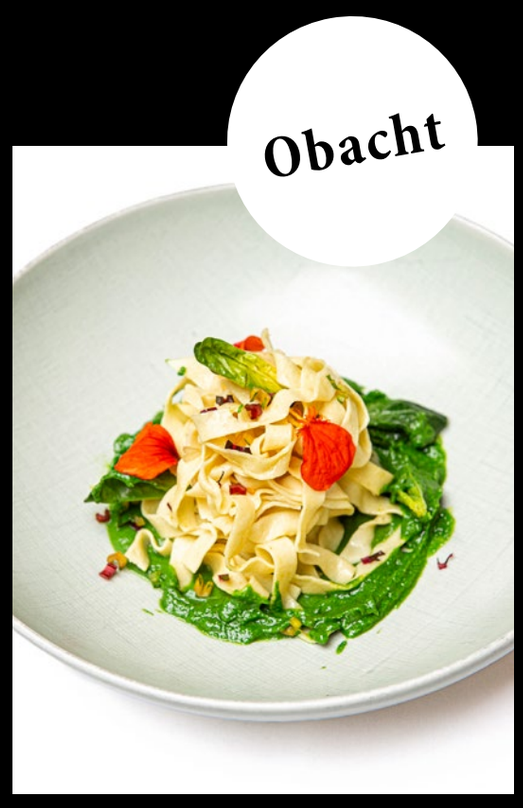
Im SCHWANEN schließen wir die Kreisläufe, indem wir alle organischen Reste, die in Küche und Haus anfallen, weiterverarbeiten. Wir nutzen sie für die Herstellung von Bokashi (organische Abfallverwertung durch Fermentation), dessen Saft wir wiederum zur Stärkung unserer Pflanzen verwenden. Heu von der Wiese, Holzschnitte von unseren Bäumen und Büschen sowie Küchenabfälle und andere Gartenreste werden zu wertvoller Erde kompostiert und dem Boden erneut zugeführt. Schlussendlich gelangt die gesunde Erde in Form von Gemüse wieder in unsere Küche und bildet die Grundlage für die köstlichen, schonend verarbeiteten Gerichte, die Ihr bei uns im SCHWANEN genießt.

MOLKENUDELN

Alle Zutaten (Dinkelmehl, Eier, Sonnenblumenöl, Salz, Kurkuma) zu einem festen Teig verarbeiten, einpacken und mindestens eine Stunde ruhen lassen oder noch besser: über Nacht. Den Teig dann dünn ausrollen und passend schneiden. Kurz in gut gesalzenem Wasser aufkochen.

Für die Mangoldcreme: Eine gute Hand voll Mangoldblätter blanchieren und mit brauner Butter pürieren. Die Mangoldstängel fein schneiden und in Butter schwenken. Mit Molke ablöschen und mit Salz und Galgant würzen. Ein paar grob zerschnitte Mangoldblätter dazugeben und die fertigen Nudeln darin durchziehen.

Anrichten und frische Kräuter & Blumen aus dem Garten dazu. Enjoy!



IN BESTER GESELLSCHAFT #PARTNER:INNEN

Sie hat das Wesentliche im Blick und lässt Überflüssiges weg: Unsere Fotografin Roswitha Schneider ist Kommunikationsgestalterin und weiß die Werte des SCHWANEN in Bildern zu reflektieren und zu vermitteln. Ihre herzliche Art und ihr zielstrebiges Wesen machen jeden Fototermin mit Rosi zu einem richtig schönen Erlebnis. „Für mich sind die Gespräche, der Austausch, die gute Laune und die Wertschätzung alles – es sind die einzigartigen Menschen, die den SCHWANEN zum SCHWANEN machen. Mein Arbeitsplatz ist durch sie zu einem der schönsten geworden, den ich kenne oder mir vorstellen kann."

WILDE WEIBER & TOUGHE TYPEN: Antonia, Eva, Franziska, Mladen & Milo

SCHWANEN BIOHOTEL

WILDE WEIBER UND TOUGHE TYPEN

Öffnungszeiten 2023/2024
25.12.23 bis 1.4.24 & von 16.5.24 bis 10.11.24 sowie ab 19.12.24 geöffnet.

Küchenzeiten: 11.30 bis 13.30 & 17.30 bis 20.30
Dazwischen gibt's hausgemachte Strudel, Kuchen und Eis.
Ruhetage im à la carte Restaurant: Dienstag & Mittwoch

Für unsere Hausgäste gibt es natürlich Frühstück & Abendessen täglich.

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

BIO HOTELS AT-BIO-301

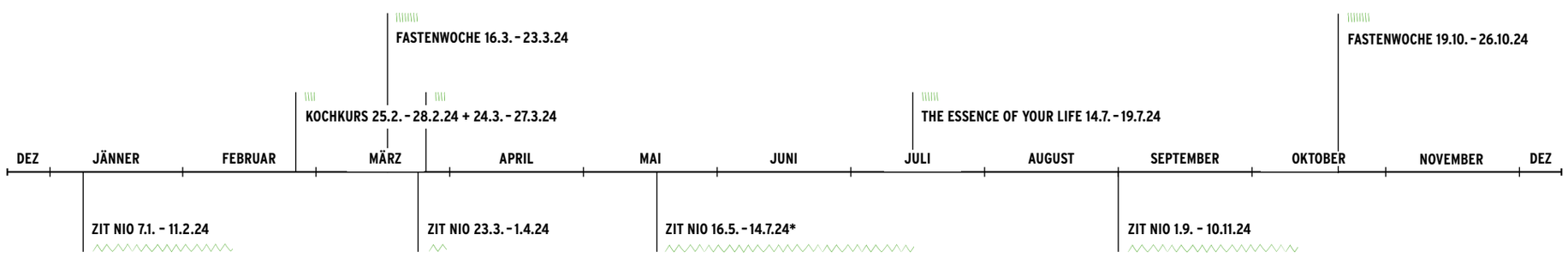
JRE JEUNES RESTAURATEURS

Slow Food

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	180,00	165,00	152,00	245,00	624,00	966,00	1.075,00
Schwanen II	26 m²	170,00	155,00	142,00	235,00	612,00	938,00	1.055,00
Schwanen III	24 m²	160,00	145,00	132,00	225,00	600,00	910,00	1.035,00

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: 15.6.24 – 23.6.24

Mobilität hier vor Ort? Kein Problem!

Wir möchten Euch mit einem Bregenzerwald Gutschein im Wert von EUR 20,00 pro Zimmer beschenken und DANKE sagen, wenn Ihr mit öffentlichen Verkehrsmitteln anreist.

Bregenzerwald Card

Ab 3 Nächte vom 1. Mai bis 31. Oktober inkludiert. Gratis-Benützung aller Lifte, öffentlichen Verkehrsmittel und Schwimmbäder im Bregenzerwald.

DAS WESENTLICHE STEHT IM MITTELPUNKT.
ALLES UND JEDER IST SICH SELBST.
NICHTS IST UNNÖTIG. Michael und Miriam, April 2023

ESSEN FÜR DIE ZUKUNFT. GESUNDE MITTAGSPAUSE IN VORARLBERG.

Lest mehr darüber!

Essen wir heute verantwortungsbewusst, um eine positive Zukunft zu gestalten. Mit viel Innovationsgeist, Erfahrung und der Begeisterung für saisonale, regionale und vollwertige Lebensmittel hat das Team von **Tisch Zwölf** für eine Veränderung in Vorarlbergs Mittagsverpflegung gesorgt. Seit einem Jahr gibt es an drei Tagen in der Woche in Vorarlberg biologisches, vegetarisches und stärkendes Mittagessen, entweder an den langen Tafeln unserer Tisch Zwölf-Hubs CampusVäre und Gute Stube oder direkt geliefert in Euer Unternehmen.

SCHWANEN LIMO

#HAUSGEMACHT

Saccharum: Lateinisch für „Ölzucker" ist historisch gesehen ein alter Hut. Wir greifen die Technik, alles vom Produkt zu verwenden, auf und stellen Limo her: Die Bio-Zitronenschale fein schneiden und wiegen. Im gleichen Gewicht Rohrzucker dazu geben, durchmischen und mit einem Tuch abgedeckt 3 Tage an der Wärme stehen lassen – Fermentation. Den entstandenen Saft zuerst durch ein Sieb und dann durch ein Passiertuch absieben. In Flaschen füllen und bei ca. 85 Grad eine halbe Stunde sterilisieren.
Eine herrlich erfrischende Limo!

Konzeption & Design: Super Büro für Gestaltung / Text: Emanuel Moosbrugger / Rendering: Anna Gassner / Fotografie: Roswitha Schneider, Angela Lamprecht, Marina Schedler / Bildbearbeitung: pro.file Armin Kofler

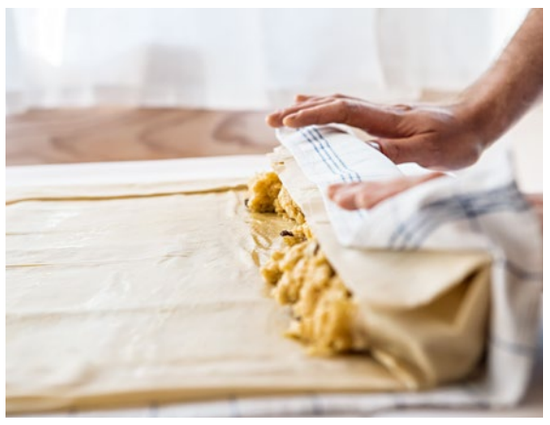
EURE AUSZEIT EURE BESTZEIT

#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.
25.2. – 28.2.24 & 24.3. – 27.3.24

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
16.3. – 23.3.24 & 19.10. – 26.10.24

THE ESSENCE OF YOUR LIFE

Worum geht es wirklich im Leben?
Was brauchen wir und was tut uns gut?
Mit der Kräuterkundigen und Naturphilosophin Elisabeth Graf-Breidenbrücker besinnt Ihr Euch auf das Wesentliche und lernt, die Superkräfte der Pflanzenwelt zu nutzen. Ihr fördert Eure Lebensfreude, stärkt die innere Kraft und lernt die Naturphilosophie kennen. Ein wunderbar achtsames Special individuell entwickelt für den SCHWANEN.
14.7. – 19.7.24

ALLE SPECIALS AUF EINEN BLICK!