

# Schlosspark Lounge

Insidermagazin für Business & Lifestyle

Neue Perspektiven gewinnen  
IM FRÜHLING RAUS  
AUS DER STADT

Ausgabe 3 • Frühling 2019, Preis: € 4,50

Business Marathon  
Man: Erfolgsgeheimnis  
Regeneration

Lachen ist gesund:  
Portrait mit  
Dr. Ronny Tekal

Zu Gast bei Coach  
„Wald“: was Wald für  
uns parat hält



Mit SICHERHEIT  
immer im  
GRÜNEN Bereich!

- ✓ ERP-Komplettlösung
- ✓ Integriertes CRM
- ✓ Mobiles Business
- ✓ Business Intelligence
- ✓ Alles aus einer Hand
- ✓ Von KMU für KMU
- ✓ 40 Jahre Erfahrung

Mit WinLine-Lösungen haben Sie Ihr Unternehmen jederzeit und überall im Griff!



Editorial von  
Dr. Gabriele Kaes  
und Philip Jansohn  
**RAUS AUS  
DER STADT**

Frühling bei uns ist immer eine Zeit, auf die wir uns ganz besonders freuen. Es grenzt fast an Magie, wie sich die Natur im Schlosspark Tag um Tag verändert. Wie sie mit der Kraft der Sonne immer bunter und kräftiger wird, fast als würde sie von Zauberhand geputzt werden, um wieder in voller Pracht zu glänzen, wie neu – nur stärker.

Frühling ist deshalb auch eine gute Zeit, über Restarts nachzudenken, Gewohnheiten zu hinterfragen, Dinge auch einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten und sich selbst ein wenig neu zu ordnen, um es der Natur gleich zu tun und ebenso bunt und gestärkt auf die Businessbühne und in den Alltag zurückzukehren. Ganz nach Lew Tolstoi: „Der Frühling ist die Zeit der Pläne, der Vorsätze.“

Mit einem Mix aus Business, Gesundheit, Wissenschaft, Genuss und Unterhaltung möchten wir mit der Frühlings-Ausgabe der Schlosspark Lounge Impulse dazu geben. Abstand finden zu den Monaten mit Kälte und Schneematsch, Staus, Lärm, Termindruck und dem täglichen „Back to

Business-Trott“. Raus aus der Stadt, rein in den Frühling mit Platz für neue kreative Gedanken, Zeit kurz anhalten und sich selbst in den Mittelpunkt stellen. Unsere Ideen dazu finden Sie in diesem Heft.

**Was halten Sie von einer kleinen Rund-erneuerung, ganz nach dem Motto „Raus aus der Stadt–rein in den Frühling“?**

*„Ich genieße das Privileg, hier in Mauerbach zu wohnen – ganz nah zu Wien, aber doch abseits von Trubel und Hektik, mitten in der Natur des Wienerwalds. Für mich ist der Frühling immer ein sehr guter Zeitpunkt, über Verbesserungen und neue Möglichkeiten nachzudenken, vielleicht auch das eine oder andere Ziel neu zu definieren. Viele Spa Innovationen kommen zu Frühlingsbeginn auf den Markt, die ich prüfe, um zu sehen, ob etwas für unsere Gäste dabei ist. Die Veränderungen der Natur bei einem Spaziergang zu beobachten, ist für mich Entspannung auf höchstem Niveau. Am liebsten würde ich diese Momente einfangen, um sie mir für die nebeligen Tage aufzuheben.“*

**- Dr. Gabriele Kaes**, Gastgeberin im Schlosspark Mauerbach und in der Spa-Entwicklung nach dem Vorbild der Natur engagiert.

*„Ich habe das große Glück, jeden Tag „Raus aus der Stadt“ erleben zu können, wenn ich aus Wien in knapp 20 Minuten hier ankomme, um mich meinen Aufgaben als Direktor dieses Hauses zu widmen. Immer wieder aufs Neue bin ich beeindruckt von der Gelassenheit, die die Natur hier ausstrahlt, ganz besonders im Frühling, wenn hier alles sprießt und blüht. Wir haben zum Start in den Frühling besondere Spa- und Naturangebote für unsere Gäste vorbereitet, um sie nach dem langen Winter in ihrer Zeit der Erholung bei uns bestmöglich zu unterstützen, ein paar Stunden „off-Business“, um Körper und Geist zu stärken, um mit neuer Kreativität in die Stadt zurückzukehren.“*

**- Philip Jansohn**, Direktor im Schlosspark Mauerbach.

Schlosspark Lounge

**Impressum:**

Medieneigentümer und für den Inhalt verantwortlich: Schlosspark Mauerbach, Mesonic Services GmbH., Herzog-Friedrich-Platz 1, A-3001 Mauerbach, Tel. +43-1-970-30-100, redaktion@schlossparklounge.at, www.schlosspark.at. Redaktion: Angelica Freyler, Larissa Freyler. Reise: Nicole Laurencik. Konzept, Gestaltung: www.paan-creativ.com  
Grafik: Max Ivantschitz. Fotos: Pavel Laurencik, Alessandra Laurencik, Adobe Stock, Schlosspark Mauerbach. Druck: AV+Astoria Druckzentrum Wien. Anzeigenpreise: lt. Mediadaten 2019.  
Erscheinungsweise: 4x jährlich. Auflage: 82.000 Stk., Preis: € 4.50. Abobestellung unter www.schlosspark.at/abo



Reisebericht  
**IM FRÜHLING RAUS  
AUS DER STADT**

*Geht es Ihnen auch so? Der Stress im Winter mit all den Aufgaben, die noch „vor Weihnachten“ fertig werden müssen geht nahtlos in den Frühling über, um viele geplante Projekte auf Schiene zu bringen. Was wäre, wenn wir uns mitten zwischen Handyklingeln, rasantem Tempo der digitalen Welt und Termindruck für kurze Zeit einfach ausklinken könnten und dem Wunsch-Gedanken nachgeben, „einfach nur kurz weg, raus aus der Stadt, ein paar Stunden off für inspirierende Ideen“? Wir haben es probiert!*

Dafür ausgesucht haben wir uns den Wienerwald-Hideaway Schlosspark Mauerbach. Der erste Pluspunkt am Weg zur Turbo-Erholung ist gleich die Anreise. Eben noch in einem Geschäftstermin in Wien, ist man in ganz kurzer Fahrt am Ziel, mitten in der Natur. Nicht zuletzt wegen seiner Lage hat sich das Refugium auf besondere Art und Weise dem Thema Wald gewidmet und sich die Natur zum Vorbild genommen, lesen wir auf der Website. „Die „Ruhe des Waldes“ und die „Kraft des Waldes“ prägen das Wohlfühlerlebnis in allen Bereichen des Hotels vom Park-Spa bis hin zur Gault & Millau prämierten Kulinarik“, beschreibt uns Direktor Philip Jansohn das Hotelkonzept. „Wir möchten jene Rahmenbedingungen schaffen, damit sich unsere Gäste rasch und nachhaltig nach einer stressigen Arbeitswoche regenerieren können. Dazu zählen neben der kurzen, stressfreien Anreise aus Wien gezielte Spa-Angebote, Naturerlebnisse und sanfte Aktivitäten im Wienerwald, ruhiger Schlaf und Zeit für kulinarischen Genuss“, ergänzt Jansohn.

Schon beim Ankommen sind wir beeindruckt vom Gefühl der Weite durch die offene Glasarchitektur, die großzügig angelegte Lobby mit Bar und Bibliothek. Wir merken, dass wir zur Ruhe kommen, viel rascher als gedacht. Eingecheckt und im Zimmer angekommen, genießen wir zuerst den Blick aus dem Fenster ins Grüne. Wir entschließen uns gleich zu einem Spaziergang, um die Natur im weitläufigen Schlosspark zu entdecken, die kleinen Wasserfälle, die Kräuter und die unzähligen Blumenarten. Wir setzen uns an den Teich und lassen die Seele baumeln. Morgen werden wir beim Nordic Walking die Gegend erkunden. Vor dem Abendessen schwimmen wir noch eine Runde und planen an der Spa-Rezeption unser Entspannungsprogramm. „Die natürlichen Ressourcen der Umgebung waren für uns Ideengeber für ein eigens entwickeltes Wellnessprogramm. Auch haben wir verschiedene Ruheräume als Rückzugsorte geschaffen. Schlicht und in warmen Tönen entspannt man in der Kartäuserzelle, energievoll in der Waldatmosphäre oder erfrischend harmonisch im Ruheraum des

Wassers“, informiert uns die Gastgeberin Dr. Gabriele Kaes. Und Ruhe ist hier wirklich nicht nur ein Wort. Wir entscheiden uns für die stille Kartause, der letzte Termin scheint plötzlich Wochen her und nicht erst wenige Stunden.

## „Wir kommen zur Ruhe, viel rascher als gedacht“

Das Spa-Programm ist übersichtlich zusammengefasst und auf das Wesentliche fokussiert. Wir lassen uns ausführlich beraten und probieren das aktivierende Spa-Ritual „Kraft des Waldes“. Die Anwendung beginnt mit einer Stimulation von Druckpunkten im Schulter- und Nackenbereich. Sehr angenehm, die Gedanken beginnen zu fliegen. Nadelbaum-Essenzen in Verbindung mit einer Kräuterkomposition vermitteln ein wärmendes Wohlgefühl, das durch eine aktivierende Massage voll entfaltet wird. Mit Blick auf die hohen, rauschenden Bäume des Wienerwalds saunieren wir dann in der Zirbensauna. Wir hätten auch die Finnische Sauna oder die Biosauna mit ätherischen Ölen zur Auswahl gehabt, doch das probieren wir vielleicht das nächste Mal.

Am Abend lassen wir uns kulinarisch überraschen von regionaler Küche und der einen oder anderen Geschichte von selbsteräuchertem Speck und den besonderen Produzenten der Region. Und wie wir das genossen haben! Zum Abschluss weilt uns Barchef Patrick an der gemütlichen Bar in die Geheimnisse heimischer Ginproduktion ein und wir lassen den Abend stilvoll ausklingen.

Nach zwei Tagen sind wir ausgeruht, energiegeladener und voll neuer Ideen, ein echter Booster für Körper und Geist. Raus aus der Stadt, ein Geheimtipp, den wir unbedingt empfehlen können!





Business Marathon Man  
DAS GEHEIMNIS ZUM ERFOLG:  
AKTIVE REGENERATION

*Auf der Karriereleiter gibt es klare Regeln, die uns weiterkommen lassen. Strukturiert arbeiten, diszipliniert nach Plan, orientiert an Zielvorgaben, Budgetgrenzen und sonstigen Begleiterscheinungen, die uns Druck machen können. Effizient arbeiten heißt die Devise, um Job und Familie vereinbaren zu können. Für den Sport wird man zum Weekend Warrior, das Wochenpensum an Bewegung wird komprimiert in das Wochenende gepackt. Regeneration bleibt auf der Strecke, denn das wäre nicht produktiv, dafür gibt es momentan keinen Platz in unserem Tag, oder doch?*

# Business Booster

Dr. Robert Fritz ist einer, der es wissen muss – hat er doch einen randvollen Alltag mit 60 Stunden Woche, Allgemein- und Sportmediziner, Leiter des Zentrums für Prävention, Sportmedizin, Ernährung, Sportwissenschaften und Trainingstherapie in Wien, begeisterter Marathonläufer und Familienmensch.

Der 42jährige Patientenmanager und Topathlet wirkt wie 25, „genauso fühl ich mich auch“, lacht der Mediziner. „Die Fähigkeit zur Regeneration ist Basis für jeden Leistungsfortschritt“, bringt er die Sache ganz klar auf den Punkt. „Wer Regenerationsmaßnahmen nicht als Teil seiner persönlichen Erfolgsstory sieht, kann sein Potential nicht voll ausschöpfen, weder im Beruf noch im Training“, erklärt Fritz.

## Was passiert, wenn wir nicht regenerieren

In der Trainingswissenschaft ist das Prinzip der Superkompensation definiert worden. „Wird ein Trainingsreiz gesetzt, ermüdet der Körper. Gibt man ihm Zeit, erholt er sich und wird besser, weil er auf den nächsten Reiz gut vorbereitet sein möchte. Die Leistungsentwicklung geht nach oben. Wenn nun die Belastung in den Mittelpunkt rückt ohne ausreichende Erholung dazwischen, wird der Körper immer müder und bleibt schlussendlich ohne Fortschritt. Darum ist Regeneration der Schlüssel zum Erfolg, physisch wie psychisch. Über 12.000 Leistungsanalysen in unserer Sportordination in den letzten 10 Jahren haben das auch immer wieder bestätigt“, erzählt der Sport-Mediziner.

## Doch was gehört zur Regeneration dazu?

Man unterscheidet grundsätzlich zwischen passiver Regeneration (Schlaf, Ruhe) und aktiver Regeneration. Dazu gehört Sport, niedrig intensiv betrieben, wie leichtes Laufen oder Radfahren, Gehen, Nordic Walken, Ergometertraining, lockeres Schwimmen und Baden. „Wenn man sich denkt, dass es im Sinne einer Trainingseinheit sinnlos war, dann hat man es



Alle Infos unter [www.sportordination.com](http://www.sportordination.com)

richtig gemacht“, lächelt Fritz. Massagen, Elektrostimulationen, Faszientraining und natürlich der Saunagang gehören ebenfalls zum vielfältigen Spektrum der aktiven Regeneration dazu.

## Wie passiert im Körper beim „Konzept Vollgas“?

„Das Gemeine dabei ist, dass Leben auf der Überholspur am Dauerstress-Level lange gut funktioniert“, gibt Fritz zu bedenken. Unser Körper reagiert in der heutigen digitalen Welt noch genauso wie in der Steinzeit. War es früher der Säbelzahn tiger, der die Stresshormone ansteigen ließ, um uns Energie zum Angriff oder zur Flucht zu geben, pushen uns diese Hormone heute durch den Job. Der Blutzuckerspiegel und Blutdruck steigen, alle Sinne sind aktiviert. Unser Körper glaubt, wir sind ständig am Davonrennen oder Kämpfen und läuft auf Hochtouren. „Da wir im Business und in Stress- oder Konfliktsituationen aber weder aus dem Büro fliehen können noch mit unserem Geschäftspartner fighten, werden diese Stresshormone nicht abgebaut und

bleiben im Körper aktiv. Das geht eine Zeit lang gut, gibt man dem Körper jedoch keine Chance zur Erholung, mündet es im Sport in ein Übertraining mit erhöhter Verletzungsgefahr, man kann ernsthaft erkranken oder schlittert auf psychischer Ebene in ein Burnout“, warnt Fritz.

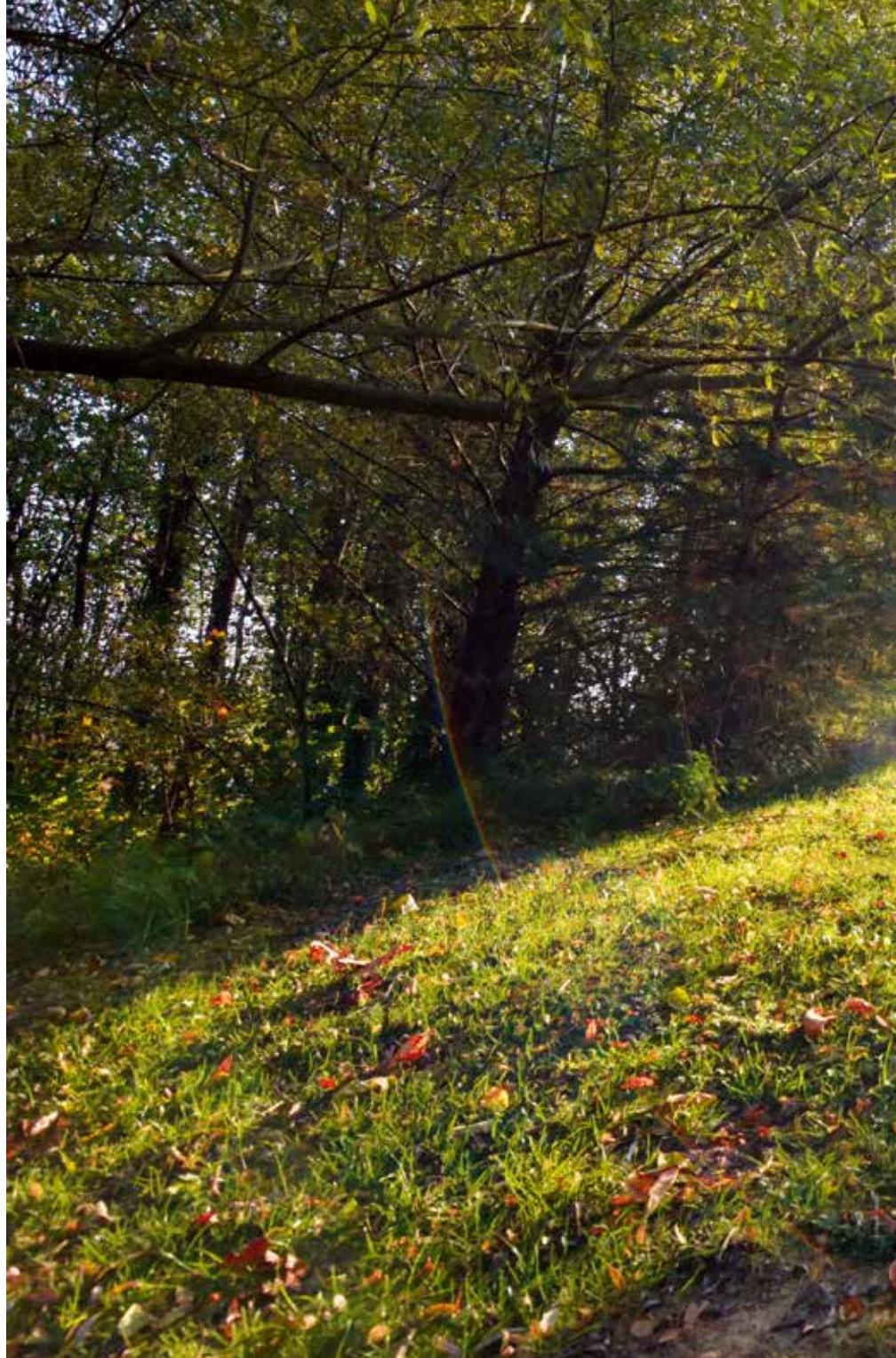
## „...gut regeneriert, ist die Performance deutlich besser“

Im Schlaf werden die Stresshormone nur sehr langsam abgebaut, aktive Regeneration ist viel schneller und der Körper kann sich besser auf die nächste Stresswelle vorbereiten. Darum sollte aktive Regeneration in jeden Tag einbaut werden. „Ein heißer Tipp ist immer die Mittagspause“, meint Fritz. „Statt schnell etwas im Stehimbiss zu essen, geht man eine Runde locker laufen. Das ist gleichzeitig auch Regeneration für den Geist, man baut Stress ab, wird kreativ – und hat etwas

für sein Körpertraining getan. Man geht frischer und belastbarer in den stressigen Nachmittag und hält Leistungseinbrüchen dagegen. Was auch gut tut und von vielen unterschätzt wird: man achtet einfach auf Bewegung zwischendurch, zu Terminen zu Fuß gehen, die Treppen nehmen statt den Lift und den Kollegen im dritten Stock nicht anrufen, sondern persönlich zu ihm gehen“, schlägt Fritz vor.

### **Seminarpausen besser nützen**

Gerade im Seminar- und Businessbereich liegen deshalb jene Hotels im Trend der Zeit, die wie im Schlosspark Mauerbach nicht nur für den Spa-Gast viele Möglichkeiten zur aktiven Regeneration anbieten. „Nach einer anstrengenden Seminareinheit sollte man eine Pause nicht am Sofa verbringen oder eine Runde schlafen, sondern aktiv regenerieren, um den Stress schneller abzubauen“, betont Fritz. Im Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien, mitten im Wienerwald, hat man genau darauf besonderes Augenmerk gelegt – sicherlich einer der Gründe, warum auch die Regierung hier im Jänner ihre Klausur abgehalten hat. Der weitläufige Park lädt zu einem Spaziergang zwischen den Seminarblöcken ein, auch wenn nicht viel Zeit bleibt. Das Nordic Walking Netz des Wienerwalds führt ebenfalls direkt am Hotel vorbei. Markierte Rundwege von 30 Minuten bis 2 Stunden stehen zur Auswahl. Im modern ausgestatteten Fitness-Studio ist die Ergometer-Einheit zwischendurch mit anschließender Massage oder einem Saunagang leicht unterzubringen. So regeneriert, ist man fit für die nächste Besprechung oder die Abendveranstaltung. „Gönnt man sich ein paar Tage Urlaub, dann regeneriert man deutlich besser und schneller, wenn man es nicht nur passiv macht, also schläft und „herumliegt“, sondern sein Erholungsprogramm aktiv gestaltet.“, rät Fritz. Mit Verständnis für diesen wichtigen Prozess in der Regeneration hat der Schlosspark Mauerbach auch sein kompaktes Spa Programm darauf abgestimmt.



Durchdachtes Lernen

# MIT DENKOASEN ZUM SEMINARERFOLG

*Gute Seminare, qualifizierte Fortbildungen, Schulungen oder Coachings für Mitarbeiter in allen Management-Ebenen sind für Unternehmen ein wichtiger Pfeiler zum Erfolg. Der Haken an der Sache – geballtes Wissen, viel Lernstoff oder unzählige Projekttagenden zur Besprechung stehen meist dem Faktor wenig Zeit gegenüber. Umso wichtiger wird es, Schulungsmaßnahmen so zu gestalten, dass trotz dichtem Programm ein möglichst großer Lerneffekt erreicht werden kann.*



Mit der jahrelangen Erfahrung im Seminarbereich punktet der Schlosspark Mauerbach mit einer Vielzahl an Möglichkeiten, die den kreativen Output und somit den Seminarerfolg maximieren. Bei der Konzeption der Businessetage mit 16 Seminar- und Banketträumen wurde besonders Wert auf das Ambiente gelegt. Mit bodentiefen Fenstern sind die Räume lichtdurchflutet, alle mit Blick ins Grüne und eigenen Terrassen in den Park hinaus für Entspannung in den Pausen. Neben dem Top Equipment, das es dem Seminarleiter technisch ermöglicht, seinen Vortrag abwechslungsreich zu gestalten, stehen

genau jene Breakout-Areas im weitläufigen Schlosspark zur Verfügung, die Kreativität und effizientes Lernen fördern. „Ortswechsel innerhalb einer Schulungseinheit, Gruppenarbeiten an Rückzugsorten oder einfach ein kurzer Spaziergang zwischen- durch fördern nicht nur die Dynamik im

Lernprozess, sondern wirken auch positiv auf das Teamwork“, erklärt Dr. Gabriele Cerwinka, die seit 25 Jahren als Referentin in der Erwachsenenbildung tätig ist. Pavillons an kleinen Teichen, Sitzgruppen im Freien, versteckte Parkbänke und Spazierwege bieten viele Möglichkeiten. Aber

auch im Hotel finden sich ruhige Plätze wie in der Bibliothek, in der Lounge, auf der Gartenterrasse oder abends in der Bar, besonders geeignet für Feedbackgespräche und entspannte Abenddiskussionen, die das Seminarprogramm nachhaltig wirken lassen können.



Raus aus dem Büro

# ARBEITEN, DORT WO MAN SICH WOHLFÜHLT

*Arbeiten, wo und wann man will, ist die Vision eines hypermodernen Büroalltags. Studien haben gezeigt, dass insbesondere die Digital Natives, die Generation, die mit digitalen Technologien aufgewachsen ist, immer öfter ein flexibleres Arbeitsumfeld fordern. Vielen geht es hier in erster Linie nicht um die vieldiskutierte Work-Life-Balance, sondern darum so die eigene Kreativität und Produktivität zu fördern. Dr. Georg Alexander Kaes gehört zu dieser Generation. Er steht an der Spitze des international tätigen Softwareherstellers und lässt dieses Thema zukunftsweisend in die Produktentwicklung einfließen.*

„Ich habe das auch schon auf der Uni gemacht, zum Lernen komplexer Inhalte bin ich am liebsten hinaus ins Grüne gelangt. Es war so nicht nur angenehmer, sondern auch viel produktiver. Damals eben noch mit einem Berg an ausgedruckten Zetteln“, erinnert sich Dr. Georg Alexander Kaes. Das Thema der flexiblen Arbeitsmöglichkeiten hat ihn daher bei seinen Aufgaben in der Produktweiterentwicklung der ERP, CRM und PPS Systeme immer begleitet. „Arbeiten, dort wo es gerade Spaß macht“, bringt er es auf den Punkt, „Unternehmen, die ihren Mitarbeitern Freiraum im Arbeitsprozess geben, sind erfolgreicher“, ist Kaes überzeugt. „Gerade bei Aufgaben, die Denkarbeit erfordern und man den Kopf frei haben sollte, um strategisch kreativ zu sein, ist das ein feines Konzept, bei dem wir Unternehmen unterstützen möchten“, meint Kaes, der selbst immer wieder das Büro verlässt, um an seinen Lieblingsplätzen zu arbeiten. Darum hat er mit seinem Team eine App entwickelt, die als Abbildung des ERP, CRM oder PPS Systems funktioniert. Alle Fakten, Plandaten, Lagerstände und Features zur Marketingsteuerung sind somit immer mit dabei. „Damit braucht man auch den Laptop nicht immer dabei, um zu arbeiten, das Handy reicht oftmals aus“, erklärt der praktisch denkende Visionär

## Immer am letzten Stand

Das Update der Daten erfolgt in Echtzeit. Werden neue Daten von Kollegen im Büro eingespielt, sind diese in der App auch sofort sichtbar. „So wird es möglich, dass ich mir zum Beispiel Gedanken um künftige Projekte oder zu einer anstehenden Präsentation bei einem Spaziergang machen kann. Brauche ich Analysen oder Zahlenfacts, kann ich mich auf die nächste Parkbank setzen und habe sofort alle Informationen dazu bereit. Ich muss nicht im Büro bleiben, kann die Natur genießen, mich von ihr inspirieren lassen und dabei Kraft schöpfen. Man ist so weitaus produktiver, kreativer und effizienter und vor allem stressfreier! Nebenbei ist es auch sehr angenehm, wenn man von unterwegs zwischen zwei Terminen etwas kontrollieren muss wie

Lagerbestände oder Ähnliches oder sich mit Facts auf einen Kunden-Termin vorbereiten muss, zum Beispiel im Verkauf – was hat der Kunde zuletzt gekauft, zu welchem Preis oder Ähnliches“, erklärt Kaes.

Das Problem, dass man mit dieser App als Mitarbeiter nicht mehr abschalten kann, da dann alle Facts vom Büro immer mit dabei sind, auch zu Hause und im Urlaub, sieht Kaes nicht. „Um sich der ständigen Erreichbarkeit in unserem digitalen Zeitalter zu entziehen und sich vor unangenehmen gesundheitlichen Folgen zu schützen, muss man primär bereit sein, seine Gewohnheiten zu ändern. Diese App könnte da dabei sogar unterstützen“. Der innovative Unternehmer möchte mit ausgereiften Technologien und Softwaretools Menschen jene Flexibilität geben, ihren vollgepackten Arbeitstag besser zu strukturieren, sie bei ihren Arbeits- und Denkprozesse zu unterstützen und Rahmenbedingungen zu schaffen für ein zeitgemäßes gesundes Arbeiten, bei dem der Mensch und sein Erfolg im Mittelpunkt steht. Eben ein Schritt näher zum „Büro ohne Raum und Zeit“.





Coaching vom Feinsten

# NEVER CHANGE A WINNING TEAM

*Team-Coaching ist heute zu einem bedeutenden Instrument der Führungskräfte- und Organisationsentwicklung geworden. Auch wenn es darum geht, ein neues, interdisziplinäres Team zu entwickeln, das die Einführung eines neuen Produkts vorbereiten soll, wird in Unternehmen heute auf Coaching zurückgegriffen. Dr. Gabriele Cerwinka ist seit 25 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig und hat sich unter anderem intensiv damit beschäftigt, wie Team- und Einzelcoaching besonders effektiv werden.*

# Coachingcorner

„Der Fokus beim Teamcoaching liegt besonders auf der Stärkung der Bindung der einzelnen Mitarbeiter an das Team und seine Aufgabe. Darüber hinaus kann ein Ziel die Optimierung der individuellen Beiträge zur Lösung der Aufgabe sein sowie kreative Prozesse zu initiieren, die in neue Ideen oder Problemlösestrategien münden“, umreißt Dr. Cerwinka das Aufgabengebiet. „Im Coaching kann man dabei unterstützen, die Aufgaben- und Rolleneinteilung zu überdenken, die Weiterentwicklung von Zusammenarbeit und Kommunikation zu stärken oder auch notwendige Veränderungsprozesse zu erarbeiten“ ergänzt die Expertin. Gut eingespielte Teams wirken positiv auf den gesamten Unternehmenserfolg und auf die verantwortungsvolle Bindung der Mitarbeiter an das Unternehmen.

## „Besonders wichtig sind Breakout Areas“

Im Gegensatz zum Teamcoaching steht beim Einzelcoaching die Weiterentwicklung der Person im Mittelpunkt, mit der gearbeitet wird. Stärkung der Persönlichkeit, Präsentationstechnik, Verhandlungsgeschick oder auch der Umgang mit Medien sind zentrale Themen. Das Erlernete wird für den persönlichen Erfolg eingesetzt, gut gecoachte Mitarbeiter agieren auch im Team überlegener. Darum setzen heute viele erfolgreiche Unternehmen ergänzend zu Team-Maßnahmen auch auf Einzelcoaching bei ihren Führungskräften.

### Die Location ist wesentlich

Um im Coaching diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, ist die Wahl der Location für das Coaching von großer Bedeutung. Zum einen muss technisch alles da sein, bis hin zur Möglichkeit einer Videoanalyse der Gruppendynamik. Eine gewisse Abgeschlossenheit ist von Vorteil, denn nicht alle möchten, dass die Öffentlichkeit erfährt, dass man gecoacht wird.



**Mag. Dr. Gabriele Cerwinka** ist seit 25 Jahren in der Erwachsenenbildung tätig, Universitätslektorin und Fachbuchautorin. Ihr Schwerpunkt liegt auf Schulungen und Coachings in den Bereichen professionelles Auftreten, Präsentationstechnik, Rhetorik und Kommunikation sowie Teambuilding. [www.schranz-cerwinka.at](http://www.schranz-cerwinka.at)

Eines der wichtigsten Kriterien für den Erfolg sind räumliche Ausweichmöglichkeiten in der Coaching-Situation. „Im Schlosspark Mauerbach mitten im Wienerwald findet man wie kaum in einem anderen Hotel in Österreich diese Rahmenbedingungen vor. Man ist zeitlich nicht an einen Raum gebunden, sondern kann alle Breakout Areas im großen Schlosspark, aber auch innerhalb des Hotels Ecken und Nischen nutzen und sich bei Bedarf zurückziehen. Man darf nicht übersehen, dass man im Coaching oftmals auch sehr ins Persönliche vordringt und da vielleicht auch Barrieren aufpoppen können. Da tut ein Ortswechsel oder ein Spaziergang in der Natur, sei es auch nur für ein paar Minuten, sehr gut und hebt die Qualität der Coachingeinheit enorm“, ist Dr. Gabriele Cerwinka überzeugt.

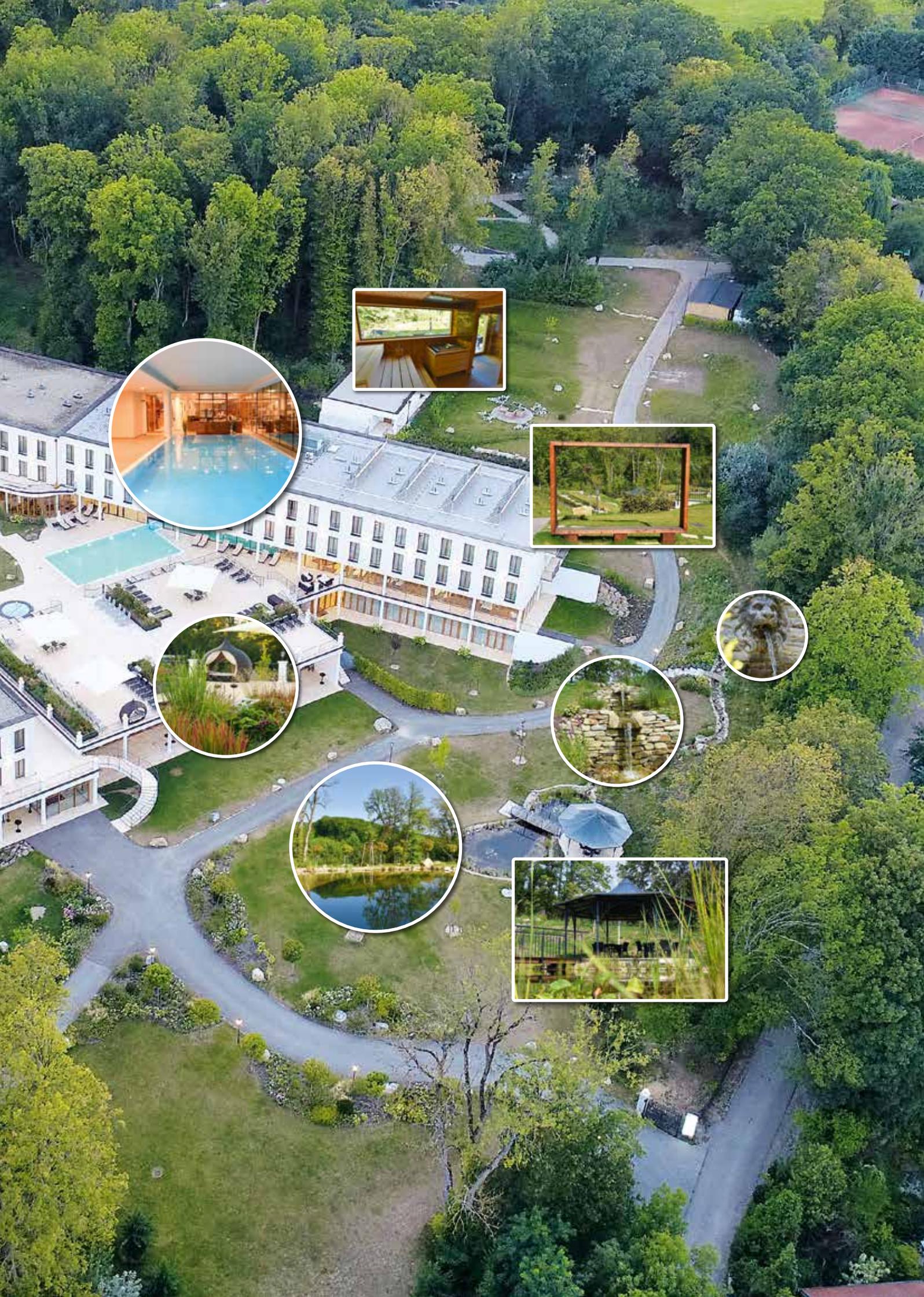
### Gemeinsam aktiv

„Wichtig ist auch vor allem bei Teamcoachings, dass entsprechende Aktivitäten möglich sind, die als Teil des Programms zum Einsatz kommen. Auch da hat man hier im Schlosspark Mauerbach eine große Auswahl. Das beginnt bei gemeinsamen Erlebnissen in der Natur, beim Sport bis hin zur Gruppenarbeit in den versteckten Winkeln des Parks oder dynamischen Teamplayer-Einheiten“, ergänzt der kreative Coach. „Was ich hier auch besonders schätze, ist die Unterstützung des Teams bei der Vorbereitung und der Durchführung bis hin zur Berücksichtigung von Sonderwünschen. Es gibt kaum ein Nein oder ein Aber, sondern immer nur ein Und. Mit solchen Optionen steigt die Seminar- und Coachingqualität“



# Geheime Ecken entdecken EIN SPAZIERGANG DURCH DEN SCHLOSSPARK

*Ob zum entspannten Lesen in der Natur, zu einem Spaziergang oder zum kreativen Arbeiten, der Schlosspark Mauerbach hat mit einer Vielfalt an Blumen, Kräutern, Bäumen, Teichoasen und Waldwegen für jeden einen Lieblingsplatz bereit.*





## Bunt, bunter, Frühling WENN EIN PARK ERWACHT

*Die Begegnung mit der Natur, den blühenden Pflanzen und Kräutern ist gerade im Frühling etwas Besonderes. Großzügig und weitläufig hält der Schlosspark Mauerbach die bunten Wunder der Natur bereit. Versteckte Wege, hohe Bäume mit verspielt knorrigem Wuchs stehen in Abwechslung zu einzigartigen Biotopen mit Seerosen verziert. Schmetterlinge tanzen über die Wiesen und lassen die Zeit vergessen.*

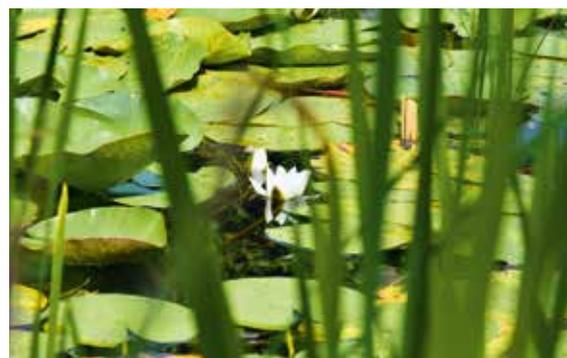
# Naturwaukasten



## Tipp von Schlosspark Gärtner Stefan:

„Den Grundstein für prächtige und leuchtende Blüten im Garten legt man am besten im Frühling. Befreien Sie die Beete von Laub und lockern sie wie gewohnt die Erde. Für besonders schöne Blüten im Sommer hilft es, wenn man die Bodenqualität verbessert. Kompost ist Bio und wirkt hierbei Wunder. Verzichteten sie soweit es geht auf künstliche Düngermittel und setzen

Sie auch naturgegebene Dinge zu Schädlingsbekämpfung ein wie zum Beispiel Marienkäfer gegen Blattläuse. Abgestorbene Pflanzenteile sollten am besten knapp über dem Boden geschnitten werden. Beim Aussäen der Samen muss darauf geachtet werden, Samen nicht zu dicht aneinander auszustreuen. Eine gute und ausreichende Wasserversorgung der Samen ist ebenfalls essentiell.“





Breitbandmittel für Stadtlöwen  
**WALDSPAZIEREN  
HAT ES IN SICH**

*Kaum etwas eignet sich so gut zum Abschalten und Auftanken wie ein Spaziergang im Wald. Er macht den Kopf frei, den Puls ruhig und belebt mit der einzigartigen Geräuschkulisse der Singvögel, die im Frühling ihr Konzert geben. Ein Waldspaziergang kann aber deutlich mehr und bietet sogar einen ähnlich großen gesundheitlichen Nutzen wie schweißtreibender Sport.*

# Walddoktorei



Auf den ersten Blick erscheint der Energieverbrauch beim Spaziergehen nicht relevant. Doch verbraucht ein 80 Kilogramm schwerer Mensch auf einer Distanz von vier Kilometern bei einer Runde durch den Wald in einer Stunde ungefähr 240 Kilokalorien. Legt er die gleiche Strecke joggend in 30 Minuten zurück, verbrennt er etwa 320 Kilokalorien, also nur wenig mehr. Beim Gehen setzen wir etwa doppelt so viele Schritte wie beim Joggen und bei jedem Schritt wird Masse in Bewegung gesetzt, das erfordert Muskelarbeit. Beim Joggen ist die Arbeit pro Schritt zwar größer, aber viele kleine Schritte verbrauchen in der Endsumme etwa genauso viel Energie.



## Wirkt wie Stoßdämpfer

Der weiche Waldboden hat eine ganz besondere Beschaffenheit. Bei einem Spaziergang wird daher die Stoßbelastung auf Fuß-, Knie- und Hüftgelenke sowie die Wirbelsäule gut gedämpft, ideal für alle, die mit Rückenschmerzen oder Gelenkproblemen zu kämpfen haben.

## Balsam für das Gehör

Der Wald bietet eine einzigartige Hintergrundmusik: Vögel singen, der Wind lässt die Blätter rauschen, Bäche gurgeln vor sich hin. Das ist nicht nur wohltuend und beruhigend, sondern auch bedeutend leiser als in Großstädten. Denn schon 100 Meter in den Wald hineinzugehen, senkt den Lärmpegel um acht Dezibel – das entspricht fast der Hälfte unserer täglichen Geräuschkulisse.

## Gehen im Wald zur Prävention

Studien sagen, dass 3000 Schritte täglich mehr gehen genügen, um das Risiko für Arterienverkalkung erheblich zu reduzieren. Es spielt aber auch eine Rolle, wo man spazieren geht. Bei Waldspaziergängern hat man eine signifikante Blutdrucksenkung gemessen, die Lungenkapazität hat zugenommen und die Elastizität der Arterien konnte verbessert werden. Keine Unterschiede ergaben hingegen die Messwerte bei

den Stadtsparziergängern. Forscher gehen davon aus, dass für den positiven Effekt des Waldes auf die Gesundheit die Phytonzide verantwortlich sind. Pflanzen bilden diese Substanzen, um sich vor Krankheitserregern und Schädlingen zu schützen.

## Gesteigertes Selbstwertgefühl

Unbestritten ist, dass Waldspaziergänge zur Entspannung beitragen. Britische Forscher fanden heraus, dass der Effekt schon nach fünf Minuten an der frischen Luft einsetzt. Zudem steigern der Studie zufolge Waldspaziergänge das Selbstwertgefühl, heben die Stimmung und bauen Stress ab. Die Wirkung verstärkt sich, wenn auf dem Weg ein See liegt oder ein Bach dahinplätschert.

## Wienerwald erleben

Der Wienerwald ist das größte Laubwaldgebiet Europas, seine Einzigartigkeit ist geprägt durch die Vielfalt von Natur, Kultur und nachhaltiger Bewirtschaftung am Rande vom Wien. Wander- und Spazierwege, Radrouten und Nordic Walking Strecken laden zu einem Wald- und Naturerlebnis der besonderen Art ein. Der Schlosspark Mauerbach liegt in mitten dieses Naturjuwels und hat sich die Kraft und die Ruhe des Waldes durchgängig zum Vorbild für sein Genussprogramm gemacht.



Die Natur täglich neu erleben  
**DEN WALD ZUM VORBILD**

*Die natürliche Kraft und die Ruhe des Wienerwaldes waren Ideengeber für das außergewöhnliche Erholungskonzept im Park-Spa im Schlosspark Mauerbach am Stadtrand von Wien. Für erholungssuchende Gäste, meist aus dem Wiener Raum, wollte man sich hier nicht mit der bloßen Einrichtung eines Spa mit Therapieräumlichkeiten, Fitnessstudio, Pool und Liegeflächen begnügen, sondern diesem Ort der Ruhe auch eine Seele mit gesundheitlichem Wert einhauchen.*

# Spa



Neben dem hohen Anspruch an Komfort, Ausstattung und Kulinarik suchen Menschen Orte, an denen sie ihren Gedanken freien Lauf lassen können, Energie tanken für neue Kreativität und den in der heutigen Digital-Zeit so wichtig gewordenen Rückzug in der Natur, um sich erden und Natur-elemente für sich wirken zu lassen.

„Ich bin begeistert vom Wienerwald, der mich jeden Tag aufs Neue, egal zu welcher Jahreszeit überrascht und beeindruckt mit seinen Düften und vielfältigem Angebot an Naturerlebnissen. Die spannendsten Ideen und die besten Entscheidungen habe ich Waldspaziergängen zu verdanken. Darum habe ich nach Möglichkeiten gesucht, den Waldgedanken mit seinen positiven Wirkeigenschaften für unsere Gäste nicht nur in der Umgebung, sondern auch im Park-Spa erlebbar zu machen“, erzählt Dr. Gabriele Kaes, Gastgeberin von Schlosspark Mauerbach und mit großer Begeisterung engagiert in der Weiterentwicklung der Spa-Konzepte.

## **Einzigartig: Spa-Rituale aus der Waldnatur**

Herzstück im Park-Spa sind die Spa-Rituale „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“, in denen gesundheitsfördernde Anwendungen mit der Waldnatur kombiniert werden. Sie bieten Entspannungserleb-

nisse, die nicht nur dem Körper guttun, sondern auch den Kopf frei für neue Ideen werden lassen. „Uns ist es gelungen, mit einem Anwendungsmix und den passenden ätherische Ölen ein ganzheitliches Angebot zu kreieren, das die Wirkung des Waldes auf den Menschen widerspiegelt und zur Gesundheit beiträgt“, erzählt Dr. Kaes. Aktivierend, wie die Kraft des Waldes, beginnt die Anwendung mit einer Stimulation von Druckpunkten im Schulter- und Nackenbereich. Nadelbaum-Essenzen in Verbindung mit einer Kräuterkomposition stärken das Immunsystem und fördern die Durchblutung. Eine vitalisierende Massage rundet das Ritual ab, ein wärmendes Kräuterkissen begleitet die abschließende Ruhephase. Beruhigend wirkt hingegen das Ritual „Ruhe des Waldes“ und berührt Körper und Geist. Wärmende Fußwickel mit einer Druckpunkt-Massage sorgen für die richtige „Erdung“. Eine entspannende Spezialmassage mit temperierten Kräuterölen hilft abzuschalten.

## **Saunieren mit Blick in den Wald**

Auch die positiven gesundheitlichen Effekte eines Saunagangs werden mit der entspannenden Wirkung des Waldes für nachhaltige Regeneration kombiniert. Mit Blick auf die Bäume des Wienerwalds erholt man sich im Waldsauna-Pavillon wahlweise beim Duft von naturbelassenem Holz in der

Zirbensauna, oder der Finnischen Sauna. Eine Biosauna mit ätherischen Ölen, eine Lichttherapie sowie ein Dampfbad ergänzen das Spa-Angebot.

## **In der Stille liegt die Kraft**

„Auch zum Thema Ruhe haben wir uns besondere Gedanken gemacht und Elemente aus der Natur und der Umgebung eingebunden“, erklärt Dr. Kaes. In der Spa Area wurden verschiedene Ruheräume als Rückzugsorte geschaffen, die auch thematisch anders gestaltet sind. Der Gast ruht dort, wo er sich im Moment am wohlsten fühlt. Schlicht und in warme Brauntöne gehüllt, entspannt man in der stillen Kartäuserzelle, energievoll in der Waldatmosphäre oder erfrischend harmonisch im Ruheraum des Wassers. „Ich bin am liebsten im Ruheraum des Waldes“, lacht Kaes.

## **Kompetenz im Mittelpunkt**

Das Spa-Programm ist auf das Wesentliche fokussiert und genau an den Bedürfnissen der Gäste orientiert, die hier gerne vor allem aus dem Wiener Raum für ein paar Tage vom Alltag und hektischem Berufsleben ausspannen möchten. Ein großes Indoor und Outdoorpool ergänzen die Ruheoase.





Raus aus dem Technikrott

## NEUE WEGE DER ENTSPANNUNG

*Ständig ist etwas Digitales um uns herum, ob Smartphone, Tablet oder Laptop. Neben dem Bett, am Esstisch, in der U-Bahn und natürlich im Büro. Es pfeift oft minütlich, Eilmeldungen und E-Mails kommen an, die dringend und sofort abgearbeitet werden müssen. Ständig erreichbar, um sofort zu reagieren. Neben dem Stress der dauernden Online Interaktion schleichen sich vom Sitzen vor PC & Co Rücken- und Nackenschmerzen in den Alltag ein.*

# Digitalwellness



Laut Untersuchungen entsperret der durchschnittliche Nutzer sein Smartphone pro Tag rund 80 Mal - also ungefähr alle zwölf Minuten. Dabei führt er etwa 2600 Tätigkeiten auf dem Gerät durch. Vor dem PC sitzen wir im Schnitt mehr als 6 Stunden pro Tag. Wer seine Nutzung im Alltag reduzieren will, der muss seine Gewohnheiten ändern, denn das Handy wird oftmals reflexhaft gezückt. Beim Warten auf den Zug, wenn die Begleitung im Restaurant auf die Toilette geht, wenn man kurz eine Arbeitspause im Büro einlegt. Eine Sofortmaßnahme gegen ständiges Vibrieren, Klingeln und Leuchten der installierten Apps ist das Smartphone einfach auf lautlos zu drehen, Push-Nachrichten abzustellen und nicht unbedingt notwendige Apps zu deinstallieren. Wenn man das Gefühl hat, man müsse Mails und Kurznachrichten sofort beantworten, dann sollte man einfach einmal ausprobieren, dem Druck nicht zu folgen und erst dann zu antworten, wenn man Zeit hat.

## Sitzen ist das neue Rauchen

Zum mentalen Stress kommt dazu: Wer den ganzen Tag sitzend vorm PC, Laptop und dem Handy verbringt, arbeitet gegen sich. Das Sitzen ist ein Gesundheitsrisiko eigener Art geworden, das neben Verspannungen auch zu ernstesten gesundheitlichen Problemen führen kann. Darum empfehlen

Experten neben der täglichen Sport- oder Aktiveinheit, jede sitzende Tätigkeit alle 30 Minuten zu unterbrechen, aufzustehen und sich einige Minuten zu bewegen.

## Digital Detox und punktgenaue Massagen

Mit ein wenig mehr Digital Detox wollen viele den Rückwärtsgang einlegen, die Umgebung und den eigenen Körper wieder bewusster wahrnehmen und auch die oftmals schon chronisch gewordenen Verspannungsschmerzen nicht als gegebene Begleiterscheinung des Arbeitsalltags akzeptieren. Neben dem Verzicht auf Handy und Laptop während der Erholungstage kann man im Park-Spa im Schlosspark Mauerbach bei einem gezielten Massageangebot relaxen. „Am häufigsten kommen Gäste mit Be-

schwerden speziell in der Nacken- und Rückenmuskulatur“, sagt Elisa Pawluk, Spa-Leiterin im Schlosspark Mauerbach. „Die Muskeln, die am stärksten verspannen, sind die oberen Trapezmuskeln, die sich vom unteren Hinterkopf bis zu den äußeren Schultern erstrecken. Bei starken Schmerzen kann man diese Muskeln nicht nur deutlich hart unter der Haut fühlen, sondern die dicken Stränge sogar mit dem bloßen Auge sehen“, ergänzt Caroline Feyerl, Heilmasseurin im Park-Spa.

Das Wellnessangebot im Schlosspark Mauerbach setzt zielgerichtet dort an, wo es die Gäste brauchen. „Für Nackenverspannungen haben wir zum Beispiel ein eigenes Programm mit einer Kombination aus klassischer Schulter-, Nacken- und Druckpunktmassage zusammengestellt“, erzählt Elisa. Bei den Ganzkörpermassagen werden individuell und gezielt jene Bereiche aufgearbeitet, die Ursachen für die Muskelverspannungen sind. Lockeres Schwimmen im Indoor- und Outdoor-Pool, Saunagänge, Lichttherapie und die Möglichkeit zur absoluten Ruhe wirken positiv auf Körper und Geist und nehmen für die Zeit der Entspannung ein wenig das Tempo aus dem Leben.





Neu: JetPeel, der Turbo zum Strahlen  
**DIE HAUT BEREIT FÜR DAS  
FRÜHLINGSKLEID**

*Der Frühling klopft bereits bezaubernd mit einer warmen Brise Sonnenschein an, doch unsere Haut steckt noch tief im Winter. Nach der kalten Jahreszeit hat sie besondere Bedürfnisse, um ihrer Schutzfunktion gut nachkommen zu können, damit wir die Sonne so richtig genießen können. Die neue Technologie JetPeel kann hier tiefenwirksam unterstützen.*

# Hautgefühl

Nach einem Winter in der kalten Luft und in den geheizten Räumen hat unsere Haut oft nur wenig Feuchtigkeit übrig und reagiert merkbar empfindlicher. Dazu machen ihr unsere Lebensumstände zu schaffen, die wir leider oftmals nicht ändern können. Wenig Regenerationszeit und eine durch den Alltagsstress nicht immer ausgewogene Ernährung stellen unsere Haut auch im Frühling vor große Herausforderungen.

## Abgestimmte Pflege

Ein mildes Peeling einmal pro Woche reinigt die Haut und raue Stellen fühlen sich wieder geschmeidig an. Die Durchblutung wird angeregt, das Hautbild sieht frischer aus. Die Pflegeprodukte aus dem Winter sind im Frühling meist zu fetthaltig. Man tut der Haut Gutes, wenn man auf mildere Cremes mit leichtem UV-Schutz und höherem Feuchtigkeitsanteil umsteigt. Auch Masken können reinigen, entspannen und die Haut mit wertvollen Stoffen versorgen. Ganz wichtig ist es auch, die Haut von innen mit Feuchtigkeit zu unterstützen, zwei bis drei Liter Wasser am Tag helfen dabei sehr.

## Vitamine als Bodyguards

Ist unsere Haut mit allen nötigen Nährstoffen versorgt, ist sie robuster und weniger anfällig für die Wirkung der UV-Strahlung oder andere Umwelteinflüsse. Vitamine sind dabei unerlässlich. Sie wirken bei der Zellneubildung, der Regulierung des Feuchtigkeitshaushaltes, Entzündungen oder auch bei Hauttrockenheit. Insbesondere Vitamin A, B, C und E erweisen sich als wahre Helden. Antioxidantien und die Mineralstoffe Calcium, Selen und Zink helfen ebenfalls, ihre natürlichen Abwehrkräfte zu stärken.

## Je tiefer, umso besser

Die Oberhaut schützt unseren Körper vor Bakterien, Giften und Flüssigkeitsverlust, sie kann mit Cremes gut versorgt werden. Wichtig ist aber auch, die zwischen der Ober- und Unterhaut liegende dicke Lederhaut zu unterstützen, die für Elastizität,



Reißfestigkeit und Verformbarkeit der Haut zuständig ist. Für das Volumen der Haut ist die Hyaluronsäure mit ihrem sehr hohen Feuchtigkeitsbindevermögen verantwortlich. Diese tiefe Hautschicht kann mit Cremes nur schwer erreicht werden.

## Nährstoffcocktail für die Haut

Die neue, innovative Technologie JetPeel bringt hochwirksame Stoffe sanft über die Wasserkanäle in tiefere Hautschichten. Hyaluronsäure, das Bio Pepita ATX-NAT, das auf die mimische Gesichtsmuskulatur entspannend wirkt, ohne die natürliche Mimik zu beeinflussen und essentielle Vitamine werden dort platziert, wo sie am meisten gebraucht werden. Die körpereigenen Reparaturmechanismen werden aktiviert. Das Gewebe wird verfestigt, die Falten gemildert und das gesamte Hautbild wirkt bereits nach der ersten Behandlung glatter, rosiger und strahlender.

„Die JetPeel Technologie kann speziell im Frühjahr die Haut rasch unterstützen und tiefenwirksam mit Nährstoffen versorgen“, erklärt Elisa Pawluk. Der Aerosol-Jet mit mikroskopisch kleinen Düsen reinigt zuerst die Poren und bringt dann die Essenzen nadelfrei mit Hochgeschwindigkeit unter die Haut, ohne die Schutzbarriere der Haut zu beeinträchtigen. Je nachdem, was die Haut nach dem langen Winter braucht, wird der Vitamin- und Wirkstoffmix individuell für diesen Frühlingsturbo zusammengestellt. Kurartig empfiehlt sich die JetPeel



Anwendung über das ganze Jahr mit 3-5 Behandlungen in kurzen Abständen und dann regelmäßig 1x pro Monat.

„Die Haut wird geschmeidiger und man fühlt sich einfach besser!“

Die JetPeel Behandlung ist neu und wurde 2017 mit dem Health & SPA Award ausgezeichnet, deutsche Universitätskliniken haben die Wirksamkeit in verschiedenen wissenschaftlichen Studien belegt. Der Schlosspark Mauerbach bietet als eines der wenigen Hotels in Österreich in seinem Park-Spa diese weltweit aktuellste Behandlungsmethode an.

## JetPeel Behandlungsfelder:

- Hautglättung und Hautstraffung
- Bei Akne und bei Hyperpigmentierung
- Porenverfeinerung
- Jet-Lymphdrainage
- Exfoliation ohne „Memory“-Effekt
- Hydroporation hochaktiver Wirkseren



den aufrecht. Anschließend lehnt man sich in der Streckposition nach links und hält weitere 10 Sekunden. Es zieht dann leicht auf der gestreckten Seite. Dann wechselt man auf die rechte Seite und hält wiederum 10 Sekunden. Durch diese Übung wird die Wirbelsäule leicht gestreckt und die seitliche Oberkörpermuskulatur gedehnt.

**2. Muskelentspannung:** Man drückt bei dieser Übung mit der flachen Hand 8 Sekunden zuerst gegen die Stirn, dann gegen die Schläfe und schlussendlich gegen den Hinterkopf. Währenddessen drückt man mit dem Kopf jeweils leicht dagegen. Durch diese Übung werden die Nackenmuskeln zuerst beansprucht und gehen anschließend in den Entspannungsmodus über.

Und zum Abschluss noch „Palmieren“, ein Tipp aus der Yogalehre: Schließen Sie die Augen, reiben Sie die Handflächen ein paar Sekunden bis sie warm werden. Legen Sie die Hände leicht gewölbt über die Augen. Die Augen entspannen durch die Dunkelheit und Wärme.

## Schreibtisch Yoga WÄHREND DER ARBEIT ENTSPANNEN

*Um das Arbeitspensum zu schaffen, gleichzeitig dabei kreativ bleiben und sich auch noch wohlfühlen ist ein Spagat, der oft schwer zu meistern ist. Wir haben einige Tipps zusammengestellt, die im Büroalltag kleine Wunder wirken können.*

Zum Anfang gleich das Wichtigste: Pausen sind das Um und Auf. Unser Gehirn braucht sie nach anstrengenden Phasen, um dann wieder volle Leistung erbringen zu können. Lassen Sie Augen und Geist ausruhen, indem Sie auf harmonisierende Farben wie Grün blicken.

**Probieren Sie die Bauchatmung:** Setzen Sie sich entspannt und gerade auf den Stuhl, schließen Sie die Augen und atmen Sie langsam und tief in den Bauch. Der Brustkorb bleibt nahezu unbeteiligt.

**Geben Sie Ihrer Nackenmuskulatur mit ein paar Übungen die Chance auf Entspannung:**

**1. Strecken:** Man hebt im Stand die Arme über den Kopf und streckt sich 10 Sekun-



## Frühling in Style KLEIDER- SCHRANK RELOADED

*Ist im Kleiderschrank noch Winter in grau, schwarz und braun, ist es höchste Zeit für einen ausgelassenen Shopping-Ausflug, denn es wird dieses Jahr richtig bunt.*

Schon im ersten Shop sticht das Frühling-Herzstück der Saison ins Auge. Die Radlerhose! 2019 kombiniert man sie elegant zu einem Blazer oder führt das Modell mit Spitzen aus. Gesehen wurden die hippen Hosen auf dem Laufsteg unter anderem bei Chanel, Fendi, Jil Sander, Prada und Roberto Cavalli.

Auf geht's zur nächsten Boutique. Das lang ersehnte Comeback des Batik-Look bietet optimale Kombinationsfinessen zur eben erstandenen Radlerhose. Die Teile gibt es von kunterbunt bis ganz dezent, sodass für jeden etwas dabei ist. Aber so schnell gibt „frau“ nicht auf, fehlt ja schließlich noch der frischen Denim-Look, wenn man richtig glänzen möchte. In dieser Saison haben sich die Acid-Jeans, besonders hell verwaschen, durchgesetzt. Hosen, Kleider und Jacken finden sich in diesem lässigen Look. Da ist

sogar für den tapferen Shopping-Begleiter ein stylisches Teil dabei.

Die Kreditkarten glühen, doch schon fällt das nächste Must-Have ins Auge. Bunt und ausgefallen harmonisieren die Print-Mix Designs zu den davor gekauften It-Pieces. Dabei ist es gleich, ob die Prints floral, abstrakt, tierisch oder grafisch sind. „Mehr ist mehr“ lautet die Devise. Da schlendert man schon dem Ausgang entgegen, da sieht man im Augenwinkel doch noch ein besonderes Stück. Es ist ein praktischer und zugleich hypermodischer Overall. Elegant oder sportlich, maskulin oder artsy. Kombiniert mit einem trendigen Paar Sneaker ist das Outfit fertig gestylt. Zufrieden und stolz läuft man den persönlichen Catwalk zum Auto, der Begleiter mit dem gequälten Lächeln hechtet schnaufend mit all den Mode-Bags hinterher. Was für ein Frühling!





Wir treffen Dr. Ronny Tekal an der Bar des Schlosspark Mauerbach. „Ich bin ein sogenannter Jobnomade“, lacht er. „Diesen Begriff habe ich irgendwo gelesen. Das sind Leute, die mit ihrem Laptop im Kaffeehaus, auf der Parkbank oder einfach dort arbeiten, wo es ihnen angenehm ist. Ich habe immer die Wahl, zum Schreiben nach Wien zu fahren oder hierher, wo ich mitten im Wienerwald Ruhe finde und ich ausgiebig über Humor und seine Nebenwirkungen mit Begleiterscheinungen nachdenken kann“, schmunzelt Tekal.

Begonnen hat es mit einer Landarztpraxis in Pressbaum. Heute ist er als Mediziner im klassischen Sinn nicht mehr tätig. Einen medizinischen Auftrag hat er dennoch. Mit dem Medizinkabarett, seinen Büchern, Seminaren und Vorträgen. „Die Leute kommen ins Kabarett, damit es ihnen gut geht. Ich verspreche, und das kann ich auch halten, sie gehen gesünder hinaus, als sie hereingekommen sind. Früher habe ich Tabletten verteilt, heute bringe ich die Leute zum Lachen“, meint er humorig-ironisch. „Und Lachen ist gesund. Glückshormone werden ausgeschüttet, es hat eine entspannende Wirkung auf den Körper und stärkt die Psyche“, erzählt Tekal. „All das, was ich heute mache, gruppiert sich um die Medizin. Ich mache noch den Ö1 Radiodoktor und bin Medizinjournalist für einige Fachmedien. Für die Ärzte Woche schreibe ich satirische Kolumnen, damit die Ärzteschaft auch ein wenig zu Lachen hat“, lächelt Tekal verschmitzt.

Auf die Frage, wie er als Allgemeinmediziner zur Bühne kommt, antwortet er: „Kabarett habe ich schon lange gemacht, schon während des Studiums gemeinsam mit Nibert Peter, der Kommunikationswissenschaft studiert hat. Wir haben kürzlich



## Im Gespräch mit Dr. Ronny Tekal HUMOR MIT NEBENWIRKUNGEN

*Lachen ist die beste Medizin. Dass Medizin aber auch ganz schön zum Lachen sein kann, zeigt uns Dr. Ronny Tekal, Kabarettist, Buchautor, Ö1-Radiodoktor und gelernter Allgemein-Mediziner.*

unser 20jähriges Bühnenjubiläum gefeiert und den 250.000sten Besucher begrüßt. Die Verknüpfung zum Medizinkabarett begann in meiner Mediziner-Ausbildung, als ich Vorträge für Patienten halten sollte über Arthrose und Arthritis. Da habe ich bemerkt, wenn man die Vorträge lustig gestaltet, bleibt der Inhalt besser hängen und den Patienten geht es besser. So hat sich das Medizinkabarett entwickelt“, erinnert sich Tekal.

Und wie er zu seinen Themen kommt? „Man muss genau beobachten und Situationen aus einem anderen Blickwinkel sehen können. Alle Themen, die ich aus der Medizin aufgreife, sind echt. Vielleicht etwas überspitzt dargestellt, dazu ist der Humor da, aber es ist nichts dazuerfunden. Dann entwickle ich daraus gemeinsam mit Nibert Peter ein Programm, das hoffentlich sehr lustig ist. Sonst wäre das sehr unangenehm“, lacht er.

„Ein großes Thema mit ernstem Hintergrund ist auch der Umgang von Ärzten mit Patienten. Oft trauen sich Patienten nicht, ihre Anliegen anzubringen. Da muss man sie ermutigen, dass Ärzte nicht die Halbgötter in Weiß sind, sondern nur eine Servicestelle für Patienten. Dazu halte ich auch Seminare in Krankenhäusern, um auch hier mit Humor für ein größeres Patientenverständnis beizutragen.

Ich habe auch Bücher geschrieben, wie der Körper so funktioniert, denn oft will man seinem Körper nicht mehr zuhören. Es muss alles funktionieren, man möchte, dass der Körper seine Arbeit tut und man selbst

möglichst wenig gestört wird. Dabei hat er uns etwas zu sagen. Und das möchte ich in den Vordergrund stellen. Im Buch „Durch dick und dünn“ dreht sich alles um Hormone und wie man mit ihnen kommunizieren kann, ganz ohne Medikamente.

Auch mit dem Stress ist das so eine Sache. Ich habe einen Vortrag gestaltet: Stress you can. Denn heute ist der Stress ein anderer wie noch vor 10 Jahren, wo man als erfolgreicher Manager galt, wenn man mit 50 einen Herzinfarkt hatte. Heute haben die modernen Manager keinen Stress mehr, das wirkt uncool. Ein guter Manager hat eine „Work-Life-Balance“. Er muss also viel arbeiten, daneben Zeit haben für die Familie, aber dann auch noch entspannen beim Meditieren und Bogenschießen. Dann hat man es geschafft. Zeigen, dass man das Leben genießt, ist heute der neue Stress.

Da finde ich es ganz wichtig, einfach kurz ab und an inne zu halten, und zu überlegen, was man wirklich selbst will, und das, was man tut, auch einmal von einer anderen Seite sehen. So kann man das System ändern. Man merkt es ohnehin selbst, wenn man auf einen Stresshöhepunkt hinsteuert, auch wenn man nicht darauf hört. Da sollte man sich bewusst die Zeit nehmen und kurz etwas anders tun. Nicht noch etwas dazu, sondern tauschen.“, empfiehlt ein ernstgewordener Ronny Tekal. „und meine Bücher lesen“, ergänzt er, schon wieder mit einem Lächeln auf den Lippen.

**Infos:** [www.ronnytekal.com](http://www.ronnytekal.com)

A glass of vibrant red tomato soup is positioned in the background, slightly out of focus. In the foreground, a gourmet appetizer is artfully plated on a white square dish. The base is a dark, charcoal-colored bun. On top, there are several layers of ingredients: a piece of golden-brown, crispy fried wonton or similar wrapper; a stack of thin, translucent slices of what appears to be cured meat or fish; and a small, fresh green herb garnish. The lighting is bright and clean, highlighting the textures and colors of the food.

## Kulinarische Trends EHRlichkeit FÜR DIE GESCHMACKSKNOSPEN

*„Healthy Hedonism“ wird die Esskultur 2019 revolutionieren, liest man im Blätterwald der hippen Gastromagazine. Das Trendwort beschreibt das Verschmelzen von gesunder Küche und Genuss. Die französische Küche soll ein Revival erleben, es wird Obst mit Schokoladengeschmack geben oder ein Donut, die Fusion aus Chicken Nugget und Bagel paniert mit Cornflakes. Im Schlosspark Mauerbach hingegen setzt man auf bewährte Genusserlebnisse mit regionaler Qualität und Essen mit Geschichte als Garanten für besondere Kulinarik. Und auch vom Wald hat man sich einiges abgeschaut.*

# Tellertheater

Regionale Zutaten, die eine (Qualitäts) Geschichte haben, am besten direkt von den Bauern aus der Umgebung oder von Produzenten im Ort, bilden die Basis für besondere Geschmackserlebnisse und Gourmetkreationen aus der Schlosspark Küche. Naturbelassenheit, biologischer Anbau, Umweltschutz und vorbildliche Zucht mit hoher Lebensqualität der Tiere sind hier ebenfalls ein großes Anliegen. Respektvoller und wertschätzender Umgang mit den Ressourcen, die uns die Natur zu bieten hat, ist Teil der Kochphilosophie – und das schmeckt man, ob zum variantenreichen Mittagsbuffet für Seminar- und Businessgäste oder À la Carte für ein entspanntes Dinner zu zweit.

## Frisch und selbstgemacht

Die Butter wird in der Schlosspark Küche selbst gerührt und schmeckt wie direkt von der Alm, frei von Konservierungsstoffen. Der Speck zum Amuse bouche wird selbst geräuchert und erhält so seine persönliche Note. Alle Kräuter und Gewürze, von Zitronenmelisse über Bachkresse, Rosmarin, Holunder bis hin zum Lavendel, werden frisch aus dem weitläufigen Park gepflückt.

## Gemüse vom eigenen Feld

Das Knollengemüse wie Karotten, gelbe und rote Rüben oder Topinambur und auch die Süßkartoffel haben eine besondere Geschichte: Das Feld wird im Rahmen eines Lehrlingsprojekts vom Team des Schlosspark Mauerbach gemeinsam mit dem Bio-Bauern Stefan Teix aus Habersdorf bewirtschaftet und alle Produkte somit immer erntefrisch geliefert.

## Küchenpartner genau ausgesucht

Besonderes Augenmerk wird auf die Wahl der Partner, Produzenten und Zulieferer für die kulinarischen Kunstwerke gesetzt, die die Philosophie der Küche unterstützen. Das Brot kommt von Fritz Potocnik, der im Waldviertel mit viel Herz sein Brot seit 40 Jahren „wie damals“ bäckt. Er verarbeitet ausschließlich Rohstoffe aus der Umgebung und aus biologischem Anbau. Handwerklich wird das Brot doppelt gebacken.



## Genießer-Tipp:

Das Tavolata Menü: Die Tafelrunde der besonderen Art - es wird ein Degustationsmenü in 4 Akten zu jeweils drei Kompositionen in besonderem Tischambiente kreiert.

Dadurch wird die Kruste knuspriger und das Brot innen saftiger.

Beim Fleisch fiel die Wahl auf Manfred Höllerschmid, Pionier der Dry Aged Reifung bei Rindfleisch. Höllerschmid liefert hochwertiges Qualitätsfleisch aus Österreich, fein aromatisch, saftig, und zart, wie es die Küche für kulinarische Höhenflüge braucht. Höllerschmid kauft bei bäuerlichen Betrieben und Züchtern, die besonders auf die hohen Standards in der Fütterung und der Lebensqualität der Tiere achten.

Der Saibling und andere Fische kommen von Eishken Estate. Nachhaltige und ökologische Zucht stehen hier im Zentrum. Mit der Natur- und Teichwirtschaft Radlberg hat Eishken Estate die Möglichkeit, von der Aufzucht und Haltung über die Vorbereitung bis hin zur Lieferung alle Vorgänge komplett nach den eigenen Vorstellungen durchzuführen und zu kontrollieren. Und auch beim Wild wird es heimisch. Je nach Saison überraschen die Wienerwald Jäger mit einem Anruf in der Schlosspark Küche, welches Wild oder Wildgeflügel erlegt wurde und liefern es direkt in die

Küche. Das Wild wird vor Ort zerlegt und aufbereitet, sodass die Lehrlinge erfahren, woher das Fleisch kommt und so vor allem die Beschäftigung mit dem Thema rund um die Herkunft von Fleisch gefördert wird.

## Vom Wald gelernt

Die beiden Gegensätze „Kraft des Waldes“ und „Ruhe des Waldes“ werden ebenfalls in den Gerichten interpretiert. Der Wald ermöglicht das bewusste Erleben mit der Konzentration auf das Wesentliche. Das möchte man auch im kulinarischen Angebot fortsetzen und setzt auf Genuss-Details: Zeit nehmen zum Essen, die Nuancen im Geschmack herausfinden und einfach richtig genießen.



# Tipp & Kick



## Geschenktipp

Schenken Sie Zeit für Entspannung, ein romantisches Dinner oder einen Kurzurlaub – mit einem Gutschein des 4 Sterne Superior Hotel Schlosspark Mauerbach Resort & Spa tun Sie Ihren Liebsten etwas Gutes – Geburtstag, Jubiläum, Jahrestag, oder einfach so! [www.schlosspark.at](http://www.schlosspark.at)



## VIER JAHRESZEITEN IM SCHLOSSPARK

Genießen Sie den Schlosspark Mauerbach zu jeder Jahreszeit mit seinem großzügigen „Park-Spa“, als perfekten Rückzugsort für Ihre persönliche Auszeit oder als idealen Ausgangspunkt für Ihre Aktivitäten in und rund um Wien.

Gültig vom 01.01.19 bis 31.12.19 nach Verfügbarkeit, [www.schlosspark.at](http://www.schlosspark.at)

### Inklusivleistungen:

- 2 Nächte im Deluxe-Zimmer
- reichhaltiges Frühstücksbuffet
- genussvolle Schlosspark Kulinarik an beiden Abenden - 6 Gänge serviert und vom Buffet
- Kuchenbuffet am Nachmittag
- alle Schlosspark-Verwöhnleistungen

ab € 229,00 pro Person im Doppelzimmer



### Schlosspark Entspannungsmomente

Lassen Sie sich im 4 Sterne Superior Schlosspark Mauerbach vor den Toren Wiens, inmitten des Wienerwalds, rundum verwöhnen. Die „Ruhe des Waldes“ und die „Kraft des Waldes“ prägen das Wohlfühlerlebnis. Eine individuelle und zielgerichtete Massage, die auf das Wesentliche fokussiert ist, trägt zur nachhaltigen Entspannung bei. Die Aufarbeitung jener Bereiche, die für die Muskelverspannung verantwortlich sind, steht dabei im Vordergrund.

Buchbar ganzjährig ab 2 Nächten, [www.schlosspark.at](http://www.schlosspark.at)

### Inklusivleistung:

- + Alle Schlosspark Verwöhnleistungen
- + 1x klassische Massage, individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt, 50 Minuten

ab € 289,00 pro Person im Doppelzimmer



### Smooth dich fit

Frühling ist genau die richtige Zeit für frische Säfte oder einen bunten Smoothie Energiebooster. Unser Tipp: Apfel-Karotten Smoothie

### Zutaten:

- 3 Karotten (mittelgroß)
- 1 Limette (Saft)
- 2 Äpfel
- Schuss Wasser zum Auffüllen
- Prise Ingwer (frisch gerieben)
- ein Tropfen Öl

Apfel schälen, Karotten putzen und beides grob raspeln, in den Smoothiemaker geben. Ein Tropfen Olivenöl, den Limettensaft und den frisch geriebenen Ingwer zufügen, dann mit Wasser auffüllen.

### Ihre persönliche Schlosspark Lounge

Die Schlosspark Lounge erscheint 4x jährlich und bietet eine Vielfalt an Themen rund um Business, Gesundheit, Genuss und Natur, Information, Unterhaltung und Wissenschaft. Sichern Sie sich mit einem kostenlosen Abo Ihr persönliches Exemplar regelmäßig in Ihrem Postkasten. Die nächste Ausgabe erscheint am 28. Mai 2019.

Kostenlose Abo-Anmeldung unter [www.schlosspark.at/abo](http://www.schlosspark.at/abo)



Hallooo! Kennt ihr mich noch? Was für eine Frage, natürlich! Wer könnte schon so einen Star wie mich vergessen! Sssss, Sssss...Aber ich erzähl es Ihnen gerne nochmal, wenn Sie mich schon so bitten! Ich bin NoM NoM, der Star unter den E-Rasenmähern, war ich schon von klein auf und bin jetzt der erste Mitarbeiter gleich nach dem Chef, dem dieser Laden hier gehört, der sich Schlosspark Mauerbach nennt. Der Park ist ein Glanzstück, dank mir und meinem Freund Hans Dieter. Der ist ein Spinner, oder wie ihr sagen würdet, eine Spinne. Ich finde Spinner männlicher, passt besser zu ihm. Ja, und ich Sorge natürlich dafür, dass die Yogakämpfer in den dicken weißen Mänteln, die sich hier ständig im Park verirren, keinen Schaden anrichten. Warum müssen die auch immer auf einem Bein stehen, wenn sie das nicht können? Ssssss, gerade läuft da so ein Yogakämpferin mit hohen Stielen an den Füßen durch MEINEN Park, herrje, die macht lauter Löcher in den Rasen! Moment, das muss ich klären! Ups, die kenn ich, das ist die Blasse, die immer mit dem Mann rumläuft, der Fotos macht und ihm die Taschen hinterherträgt – die suchen mich! Hallo, hier bin ich! Ich werfe mich in Pose, bereit für das Blitzlichtgewitter, will meinen Gigasuper-Motor starten, nenene, nenene, nichts tut sich! Ganz vergessen, ich bin ja eingesperrt im Schuppen, Winterschlaf haben die das genannt!

Ich sag es euch, endlos lange Tage liegen hinter mir. Bis zum Frühling, hat Stefan, der Gärtner gesagt, muss ich hierbleiben. Früh-Ling. Kein Mensch weiß, was das ist. Früh versteh ich, das ist das Gegenteil von spät, aber Ling? Ist das was Chinesisches? Vielleicht Früh-Lings-Rollen? Rollen, ah die sehen aus wie große Würmchen, jetzt hab ich es – Ling sind dicke große Würmchen! Ich muss also nur warten, bis in der Früh dicke Würmchen bei mir vorbeikommen! Na gut, das kann ja nicht mehr so lange dauern. Eiszapfen sitzen auf meinem Rücken, mein Kavaliersmotor schnurrt nicht mehr, nicht mal ein Brummen ist ihm zu entlocken. Plötzlich mache ich mir Sorgen, dass diese Yogakämpfer die Überhand gewonnen haben, während ich hier einsperrt



Schmunzel-Blog zum Schluss

## HOW TO BE A FRÜH-LINGS STAR

auf die Lings warte. Die, die hier immer in ihren grauen Anzügen und ihren Blazerchen ankommen und dann glauben, wenn sie den weißen Mantel anziehen, haben sie die Macht gepachtet und könnten in meinem Park ihre wackligen Kampffiguren machen. Oder manche, die haben bunte Dressen an mit Stöcken in der Hand und stechen wie wild in meinen Rasen. Dabei keuchen und prusten sie mit hochrotem Kopf, der gut zur Farbe ihres Kampfanzugs passt, Schnappatmung, würde ich sagen. Warum machen die das? Würden die nun die neuen Stars sein? Doch schon im nächsten Augenblick verwerfe ich den Gedanken, denn zugegeben, wer könnte besser sein als ich? Lächerlicher Gedanke, dass diese blassen Yogakämpfer in der Zwischenzeit stärker geworden sein könnten. Nur eine kleine Brise kühler Wind und schon bleiben sie lieber drinnen oder sie sind „krank“, wie es mein Lieblings-spinner Hans Dieter immer ausdrückt. Was er dabei genau meint, ist mir auch noch nicht ganz klar. Irgendwie geht es dabei um Herumliegen und Bakterien und Viren schleudern. So eine alberne Sportart. Ich grüble noch eine Weile darüber. Ob es wohl bei den Rasenmäher Olympics eine Disziplin „Krank“ gibt... Laut Hans Dieter sind im krank sein meist die Männer besser – und der Männerschnupfen ist dabei die Königsdisziplin. Ein dumpfes Geräusch und ein deutliches Quietschen reißt mich aus meinen Gedanken, yippie, die Lings sind im Anmarsch! Na gut, es waren keine Lings, es war Stefan, der Gärtner. „Arbeit steht an, NoM NoM“. Lings hin oder her, auf die kann ich jetzt nicht mehr warten. Nene, Nene, brummmmm, endlich,

Strom schießt durch meine Kabeln, Leben ich komme! Ich stürme hinaus, und was ich da sehen muss, gleicht einem Schlachtfeld. Gräser sind wild verwachsen, keine Ordnung! Waren das die Lings, die das angerichtet haben? Ich rase durch den Garten in Höchstgeschwindigkeit, das nenn ich richtigen Sport, das ist die Königsdisziplin, übertrifft Männerschnupfen und Virenweitwurf! Weg da! Ja, Kurven fahren ist Übungssache, und wenn man mich solange da einsperrt, braucht sich keiner wundern, wenn das nicht so klappt und ich brettere mit Schwung gleich auf die Gartenterrasse. Kaum war ich mit dem Rasen fertig, blüht und sprießt alles bunt aus jeder Ecke. Ich bin ein Zauberer! Noch immer keine Lings, weit und breit. Doch plötzlich sehen wir etwas, das vorher noch nicht da war. Zuerst erkennen wir beide aus der Ferne nur kleine bunte Punkte im Beet, doch bei genauerer Betrachtung sind die Punkte doch relativ groß. Was könnte das bloß sein? Hans Dieter bekrabbelt das bunte Objekt. Wir finden keinen Begriff dafür. Plötzlich wird die Erde mehrmals erschüttert, ängstlich krabbelt Hans Dieter in mein Gehäuse. Und dann, wie aus dem nichts steht die Kreatur mit langen unförmigen Ohren vor uns und schnüffelt mich an. Ich fahre rückwärts, es hoppelt uns nach. So geht das Spiel quer durch den Park. Nicht mit mir! Gerade als ich mich umdrehen wollte, um ihm einen Rüffel zu erteilen, war das Ungeheuer weg. Wie vom Erdboden verschluckt. Aber dafür über all diese bunten Objekte, die aus dem Nichts auftauchen! Sind das die Lings?...



RAUS AUS DER HEKTIK  
Einfach  
abschalten!  
REIN IN DIE RUHE



## WELLNESS IM WIENERWALD

Das Schlosspark Mauerbach Resort & Spa ist die erste Relax-Adresse vor den Toren Wiens. Erleben Sie das exklusive Park-Spa mit dem beheizten In- und Outdoorpool, der Waldsauna mit Blick in den unberührten Park und Spa-Ritualen mit der Kraft der Natur. Mit allen Sinnen genießen Sie Kulinarik vom Feinsten im Haubenrestaurant. Und anschließend bieten stilvolle und gemütliche Deluxe-Zimmer und Suiten wohlthuende Ruhe und Entspannung. Der perfekte Ort für ein Gourmet-Wochenende oder einen erholsamen Kurzurlaub!



## RESORT & SPA SCHLOSSPARK MAUERBACH

Schlosspark Mauerbach - Mesonic Services GmbH • Herzog-Friedrich-Platz 1 • A-3001 Mauerbach  
+43 1 970 30 100 • info@imschlosspark.at • www.schlosspark.at