

Acht Wege zum Glück im Allgäu

Aus der Überlegung, was uns wirklich guttut, sind im Allgäu acht Wege zum Glück entstanden – von Pausen entdecken bis zum Genuss.

Was ist Glück? Jeder Mensch gibt darauf seine eigene, ganz persönliche Antwort. Doch so unähnlich sind die Antworten meist gar nicht. Wahres Glück findet man nämlich nicht in Besitz, Macht oder Geld. Es sind ganz andere Werte, die uns wirklich glücklich machen. Im Allgäu hat man diese mit der Definition von acht Wegen zum Glück auf den Nenner gebracht: Genuss und Draußen sein, Bewegung und Pausen, Resonanz und die Kraft der Natur, Achtsamkeit und „Mitanand“. Dieses Glück lässt sich überall finden – im Allgäu allerdings ein bisschen leichter, weil man auf diesen acht Wegen tatkräftig unterstützt wird.

Eine Einladung zum Glück des Genusses

Nina Meyer ist die Küchenchefin im Berghotel Ifenblick in Balderschwang und bekannt aus Koch-Shows wie The Taste. Für sie beginnt Genuss dort, wo Hände arbeiten und Sinne wach werden. Die Spitzenköchin arbeitet mit frischen Zutaten in Bio-Qualität und ergänzt diese mit modernen Produkten wie Tempeh. Mit ihren Kreationen zeigt sie, wie eng Genuss und Herkunft verbunden sind. Kochen ist für sie kein Pflichtprogramm, sondern ein Ritual der Achtsamkeit – ob am Schneidbrett, beim Riechen, Abschmecken oder Probieren. Das schärft nicht nur das Bewusstsein für Lebensmittel – sondern für sich selbst.



Für die Allgäuer Spitzenköchin Nina Meyer bedeutet Glück vor allem Zeit und Mut, den Moment wirklich zu schmecken.



Allgäuer Kässpätzlen sind ein Genuss – und wer beim Verzehr das Glück auskosten möchte, genießt achtsam, in Stille, und nimmt sich Zeit für jeden einzelnen Bissen.

AllgäuTopHotel-Tipp

Hotel Rosenstock, Fischen

Mit dem „Morgenglück Frühstücksbuffet“ startet man im Erwachsenenhotel Rosenstock in den Tag. Danach stehen Wander- & Radwege, Top-Golfplätze, Wellness & Spa zur Auswahl. Das Bergbahn-Un-

limited-Ticket ermöglicht die kostenlose Nutzung der sieben Bergbahnen in Oberstdorf und im Kleinwalsertal – für ein Hochgefühl der Extraklasse. Buchungen unter: hotel-rosenstock.de



Weitere Genussmomente unter: allgaeu.de/glueck