

ADVENT-ABENTEUER
& RAUHNACHTS-ANGEBOTE

SONNHOF
Alpendorf



Xmas by design

MIT RAUHNACHTSPROGRAMM

Advent im Salzburger Land

sonnhof-alpendorf.at

Stille Tage in St. Johann

Nichts macht den Advent reicher, als sich dieser schönen stillen Zeit für einen Moment mit allen Sinnen hinzugeben.

Das wird Ihnen im Sonnhof nicht schwerfallen. Schließlich haben wir just dafür beste Rahmenbedingungen geschaffen. Deshalb: Lassen Sie sich von der staden Zeit in den Bergen verzaubern und tauchen Sie ein in unsere weihnachtlich eingegroovte Oase der Muße. Unsere Rauhnachtsrituale sind dafür bestens geeignet.



Advents-Bonbons

Unsere weihnachtlichen Stimmungskanonen **to go:**

Hottie aus dem Feuerkessel // täglich wechselndes Heißgetränk

Punsch & Kekse am Zimmer // €12 für 2 Personen

Leih-Soundbox // plus weihnachtliche Sonnhof-Playlist auf Spotify

Mini-Adventskranz // fürs Zimmer €35

Geschmückte Mini-Tanne // €45

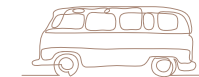
Räucherwerk // inkl. Leih-Zubehör und Weihrauch für Ihr Zuhause €15

Frühstück im Bett // €15 p.P.

Kino im Bett // plus Filmliste mit x-mas Klassikern

Christkindlmarkt Safari

Stimmen Sie sich umgeben von weihnachtlichem Hüttenzauber und verlockenden Düfte auf das Fest der Liebe ein. Entweder im Alleingang oder mit unserem Herbie. Der Wanderbus der Höllwart Hotels bringt Sie 2-3 Mal pro Woche zu besonders schönen Christkindlmärkten in der Umgebung. Alle Infos rund um Christkindlmärkte und Herbie's Abfahrtstermine gibt's wie gewohnt in der ErlebniscLOUD.



So schön.

+ Adventmarkt Burg Hohenwerfen
+ Christkindlmarkt Burg Golling
+ Hellbrunner Adventzauber
+ Christkindlmarkt Stadt Salzburg
+ Adventmarkt in Altenmarkt

Öffnungszeiten und weitere Infos finden Sie in der ErlebniscLOUD.



Unsere liebsten Adventmärkte.

Licht Advent // St. Johann

Im November und Dezember verwandelt sich der St. Johanner Stadtpark in ein Lichtschauspiel. In den kleinen Hüttchen rund um den Pavillion werden handgemachte Artikel und leckere Kleinigkeiten verkauft. Außerdem können Sie St. Johann mit der Kutsche erkunden und ganz viel weihnachtliches Flair aufsaugen.

Bergadvent // Großarl

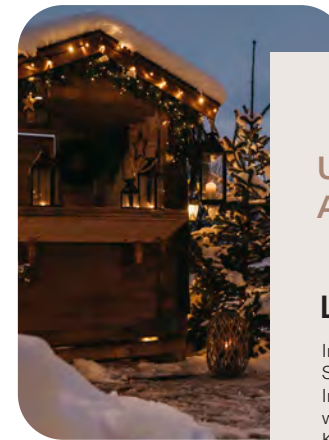
Einer der wohl romantischsten Weihnachtsmärkte in der Umgebung findet sich auf dem kleinen Marktplatz in Großarl. Die urigen Hütten, der verlockende Duft von Glühwein, Punsch und selbstgemachten Köstlichkeiten üben eine unwiderstehliche Anziehungskraft auf Liebhaber der Weihnachtszeit aus. Vom Marktplatz aus führt ein Fackelweg zur Großarler Kirche. Dort oben bietet sich die Gelegenheit, die schönsten Krippen zu bewundern.

Schlossadvent // Goldegg

Gleich um die Ecke vom Sonnhof wartet ein besonders schöner Weihnachtsmarkt im Goldegger Schloss auf Sie. An diesem beschaulichen Ort erleben Sie vor märchenhafter Szenerie mit urigen Ständen, alten Bräuchen und offenem Feuer den Advent auf original österreichische Art.

Wolfgangsee Advent

Tauchen Sie ein in eine Adventwelt mit meterhohen Fackeln, vielen Tannenbäumen, offenen Feuerstellen, liebevoll dekorierten Adventständen und Düften nach Zimt, Weihrauch und Bratäpfel, die die engen Gassen der 3 Orte verzaubern. Mit der WolfgangseeSchiffahrt kommen Sie mühelos in die Orte St. Gilgen und Strobl, um auch diese zu erkunden und kennen zu lernen. Einen genialen Ausblick gibt es bei der Fahrt mit dem Adventzug der Schafbergbahn.





Outside.

Winterwandern

Warm eingemummelt finden Sie beim Wandern in winterstiller Natur und glasklarer Luft ganz von allein zur „Besinnung“. Von uns gibt's viele Tipps für kurze und längere Spazierwege vom Sonnhof aus oder Top-Empfehlungen in der Region!

Alpaka Trek

Erobern Sie mit unseren wolligen Gefährten aus den Anden einige der schönsten Aussichtspunkte der Umgebung oder streifen Sie in ihrer Begleitung mit Fackel über mondbeschiedene Weiten. Das ist Entschleunigung pur, denn Alpakas sind von Natur aus voll im Flow und nicht an Tempo interessiert.

Viele tolle Wintererlebnisse und unser Wochenprogramm finden Sie in der Erlebniscould.



Weihnachtsstimmung satt

Krippenwanderung in Radstadt

Wandern Sie auf dem Krippenweg entlang der historischen Stadtmauer von Radstadt an einem Dutzend kunstvoll gestalteter Krippen von bekannten Krippenbauern aus der Region vorbei.

Fackelwanderung im Großarlital

Von stimmungsvoller Musik begleitet führt diese Wanderung vom Adventmarkt im Zentrum hinauf zur Pfarrkirche. Laternen und Fackeln beleuchten den Weg entlang der Krippenausstellung und Weisen- und Alphornbläser spielen besinnliche Melodien.

Weihnachtsshopping in Salzburg

Salzburg ist ein märchenhaftes und obendrein schön kompaktes Einkaufsparadies. Hier wird Weihnachts-Shopping zu einer äußerst kurzweiligen Erfolgsgeschichte. Belohnen Sie sich zum Abschluss unbedingt mit einem Glühwein auf dem weltbekannten Christkindlmarkt.

Pferdekutschenfahrt

Die Pongauer Winterlandschaft genießen Sie am bequemsten bei einer 2-stündigen Kutschenfahrt hoch über St. Johann. Einkuschelt in Decken werden Sie während der Fahrt mit märchenhaften Geschichten, Glühwein und Punsch verwöhnt.

Cocooning mit hohem Kuschelfaktor.

Gerade im Advent ist die Privatsphäre in unserem Cocoon Spa ein echter Genuss. Hier können Sie an jedem Wochentag einen anderen Ruheraum für sich entdecken, im Outdoor-Pool treibend die winterliche Stille in sich aufnehmen, im Yoga-Studio mit Ausblick Asanas machen oder sich nach allen Regeln der Kunst verwöhnen lassen. Wer noch ungestörter genießen will, dem stehen verschiedene „Private Spa“-Rituale zur Auswahl.



Maroni-Lust

Wir servieren Ihnen heiße Maroni und Punsch zu ihrem Platz im Cocoon Spa oder auf Ihr Zimmer.

PRO PERSON €11

la vie en rose

Für Paare, die Lust auf eine Portion Wolke 7 haben.

- + 1 Flasche 0,375 l Bründlmayer Rosé oder PriSecco alkoholfrei
- + Palatschinken-Orgie für 2 Personen
- + romantisch dekoriertes Zimmer

PRO PAKET €77

Private Spa

PRO PERSON €29

Unsere DIY Beauty-Arrangements inkl. Flasche Bründlmayer Rosé gibt's zum Mitnehmen an der Rezeption. Die Sets eignen sich für Badewannen-„Besitzer“, aber auch für Zimmer mit Dusche. Erhältlich als Single- oder Couple-Version.

“Die Rauhnächte sind die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren. Es ist die Zeit der inneren Einkehr, des Loslassens, der Reflektion und Manifestation, an deren Ende ein Neubeginn steht.“

Willkommen zu den Höllwartschen Rauhnächten

Die Nacht vom 21. auf den 22.12. ist die dunkelste des ganzen Jahres. Früher glaubte man, dass die Tür zwischen den Welten jetzt weiter offen stünde als sonst, dass böse Geister über die Felder zögen und an den Dachbalken rüttelten. Es gibt einen weiteren triftigen Grund, warum wir die letzten Tage des alten Jahres als eine Art „Twilight Zone“ – ein Vakuum zwischen den Jahren – erleben: Es ist die Schwellenzeit zwischen dem alten Mondkalender mit seinen 354 Tagen und dem neuen Sonnenkalender (365 Tage).

Fakt ist: Auch heute noch spüren viele in dieser Zeit den Drang zurückzuschauen, reinen Tisch zu machen und sich zu wappnen für das, was kommen mag. Es ist immer noch die Zeit der inneren Einkehr, der Reflexion, der Fokussierung und des Kräftesammelns. Darum schätzen wir die traditionellen Rauhnachts-Rituale. So sehr, dass wir Sie mit diesem Wegweiser im wahrsten Sinne des Wortes nachvollziehbar machen.

Wir laden Sie ein, diesen uralten Bräuchen auf die Spur zu kommen und es in dieser Zeit dem Dichter Rilke gleichzutun, „den inneren Garten zu bestellen“. Im Wesentlichen geht es dabei um rituelle Achtsamkeit – einen reflektierten Abschluss des alten Jahres und einen guten Start ins neue.

Sie werden sehen, dieser Brauch wird Ihnen viel geben und Sie werden sich in der dunkelsten Zeit des Winters schon bald darauf freuen – jedes Jahr ein bisschen mehr.

**Ihre Familie Höllwart
& die Höllwart People**

P.S.: Die Rauhnächte beginnen für die meisten zur Wintersonnenwende am 21. Dezember. Mit diesem Wegweiser können Sie den Beginn Ihrer „Exerzitien“ aber selbst bestimmen.



Das Ritual der 13 Wünsche

Bei diesem Ritual geht es darum, sich Ihre innigsten **13 Wünsche für das kommende Jahr** bewusst zu machen und niederzuschreiben. Bewahren Sie ihre diesbezüglichen Notizen gut auf und schauen Sie zu Beginn der nächsten Rauhnächte wieder hinein. Sie werden merken, dass dieses Ritual überraschend viel Aufschluss über Sie selbst gibt. Sobald Sie sich auf 13 Wünsche festgelegt haben, schreiben Sie jeden einzelnen Wunsch nochmals auf einen gesonderten

Zettel und formulieren ihn so, als wäre er bereits eingetreten – als Affirmation. Ab jetzt verbrennen Sie 12 Nächte in Folge einen dieser Zettel. 12 Wünsche erfüllt das Universum für Sie. Für die Erfüllung des verbleibenden 13. Wunsches dürfen Sie im Laufe des kommenden Jahres selbst sorgen. So steht es geschrieben.

Rauhnächte IM SONNHOF





1. Rauhnacht

Altes abschließen

Die Nacht der Wintersonnenwende am 21. Dezember ist die dunkelste und längste Nacht des Jahres. Und doch spürt man bereits den Neubeginn, der in der Luft liegt: Ab jetzt kehrt das Licht zurück – jeden Tag ein kleines bisschen mehr. Zeit, das alte Jahr hinter sich zu lassen. Unsere Tipps dafür:

- + Streifen Sie ganz allein durch die Natur und lassen Sie Ihren Geist von der Stille und der kristallklaren Luft klären
- + Zelebrieren Sie statt dem heute üblichen "Ausräuchern" des Hauses ein genussvolles Detox im Spa
- + Vollziehen Sie nach dem Abendessen bei einer Tasse Tee und Kerzenschein das Ritual der 13 Wünsche. Nach Abschluss ziehen Sie den ersten Wunschzettel und verbrennen ihn ungelesen – z.B. am offenen Feuer auf unserer Terrasse

2. Rauhnacht

Reflektieren

Nehmen Sie sich heute Zeit, das vergangene Jahr zu reflektieren und duchleben Sie die guten und belastenden Momente nochmal mit Abstand.

- + Verabschieden Sie sich von allem, was Sie blockiert. Nehmen Sie Schicksalsschläge an, vergeben Sie, lassen Sie los
- + Üben Sie sich in Dankbarkeit für alles Schöne und die wertvollen Erfahrungen der letzten 12 Monate.
- + Verbrennen Sie den zweiten Wunsch ungelesen

3. Rauhnacht

Groß träumen

Gereinigt und befreit von der Last der letzten Monate ist es nun Zeit für Ihre persönliche Zukunfts-Vision. Konzentrieren Sie sich auf Ihre aktuellen Träume, wie sie sich verändert haben und was Ihnen jetzt am meisten bedeutet. Wenn Sie dazu Aufzeichnungen vom letzten Jahr haben, dann werfen Sie einen Blick darauf und erkennen Sie selbst, in welche Richtung Sie als Mensch „gewachsen“ sind. Dream big, auch wenn es Ihnen unrealistisch vorkommt.

- + Was wollen Sie wirklich?
- + Wie möchten Sie zukünftig gerne leben?
- + Mit welchen Menschen möchten Sie sich umgeben?
- + Womit fühlen Sie sich gut?
- + Von welchen äußeren Einflüssen wollen Sie sich künftig nicht mehr ablenken lassen?
- + Verbrennen Sie den dritten Wunsch

4. Rauhnacht

Aufrichten und Hemmschuhe abstreifen

Kommen Sie den Dingen auf die Spur, die Sie vom Leben Ihrer Träume abhalten und räumen Sie damit auf.

- + Was hält Sie zurück, zu dem Menschen zu werden, der Sie idealerweise sein wollen?
- + Was hindert Sie daran, Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen?
- + Welche Maßnahmen sind zu ergreifen, um diese Hindernisse aus dem Weg zu räumen?
- + Verbrennen Sie den vierten Wunsch

5. Rauhnacht

Visualisieren

Sie haben sich nun geläutert, sind mit sich und der Welt im Reinen und haben sich erkannt. Jetzt geht es darum, Ihre Ziele tatsächlich zu visualisieren und den Kurs für das nächste Jahr festzulegen

- + Nutzen Sie Yoga und Meditationen, um handfeste Szenarien für Ihre wichtigsten Ziele zu entwickeln
- + Gestalten Sie ein Vision Board oder ein privates Pinterest-Board, um Ihren Vorstellungen Gestalt zu verleihen
- + Verbrennen Sie den fünften Wunsch

6. Rauhnacht

Kraft aus Dankbarkeit ziehen

Schreiben Sie mindestens 10 Erlebnisse und Geschehnisse des vergangenen Jahres auf, für die Sie dankbar sind. Falls Sie bereits ein „Glücksglas“ besitzen, in dem Sie solche Erfahrungen sammeln, dann ist jetzt ein guter Zeitpunkt, das gesammelte „Marmeladenglas-Glück“ Revue passieren zu lassen.

- + Genießen Sie die Stärke, die positiven Gefühle Ihnen verleihen
- + Spüren Sie, wie diese Kraft Ihre Körperhaltung und -sprache prägt
- + Machen Sie sich einmal mehr klar, dass eine positive Grundhaltung positive Erfahrungen nach sich zieht
- + Nehmen Sie sich vor, Hadern und Groll nicht zuzulassen sowie Schicksalsschläge und Fehler als Chance zu begreifen, daran zu wachsen
- + Verabschieden Sie sich von allen Erwartungen, damit Sie alles Gute in der Zukunft auch als Geschenk erleben können
- + Verbrennen Sie den sechsten Wunsch

7. Rauhnacht

Sich selbst lieben

Verbeugen Sie sich heute vor dem, was Sie sind. Belohnen und verwöhnen Sie sich nach Strich und Faden.

- + Verbeugen Sie sich vor Ihrer inneren Schönheit und denken Sie mit Zufriedenheit an Ihre Stärken, Talente und Leistungen
- + Huldigen Sie Ihrer äußeren Schönheit und gönnen Sie sich etwas Glamour
- + Verbrennen Sie den 7. Wunsch

8. Rauhnacht

Mit der Natur verbinden

Nehmen Sie sich nochmals Zeit für einen entspannten Ausflug in die Natur und öffnen Sie Ihre Sinne für die Schönheit der Schöpfung. Auch wenn die Natur gerade ruht – unter der Oberfläche laufen bereits die Vorbereitungen für das neue Jahr – wie auch bei Ihnen. Verbinden Sie sich mit diesem ewigen Rhythmus und spüren Sie, wie tatsächlich alles auf der Welt miteinander resoniert.

- + Atmen Sie nach dem 4711-Prinzip: 4 Take ein, 7 Takte aus, 11 Minuten lang
- + Streichen Sie mit bloßer Hand über Schnee, Baumrinden und Felsen
- + Wenden Sie sich dem Licht zu, sobald Sie auf einen Sonnenstrahl treffen
- + Genießen Sie den Klang der Natur
- + Lassen Sie die Gedanken fliegen
- + Verbrennen Sie den achten Wunsch



9. Rauhnacht

Menschen in Ihrem Leben

Widmen Sie diesen Tag den Menschen, die Ihr Leben bisher geprägt haben. Egal ob Vorfahren, Familie, Freunde, Mentoren oder flüchtige Bekanntschaften.

- + Von wem haben sie Wichtiges gelernt – im Guten wie im Schlechten?
- + Welche Beziehungen möchten Sie intensivieren, welche beenden?
- + In wessen Nähe fühlen Sie sich unwohl und warum?
- + Wem wollten Sie schon immer etwas sagen und haben es nicht getan?
- + Verbrennen Sie Ihren neunten Wunsch

10. Rauhnacht

Harmonie-Check

Heute geht es darum, ein Gefühl für totale Harmonie zu entwickeln. Das ist praktisch ein Synonym für innere Gelassenheit, Zufriedenheit und Selbstrespekt. Wahre Harmonie können nur Sie selbst herstellen. Um wie ein Fels in der Brandung in Frieden mit sich und der Welt leben zu können, sollten Sie sich mit folgenden Fragen befassen:

- + Bin ich konfliktscheu?
- + Bleibe ich mir selbst treu?
- + Was bringt mich aus der Fassung und warum?
- + Was macht mich unglücklich und wie kann ich damit fertig werden?
- + Beherrschen Sie das „Love it, leave it oder change it“-Prinzip in Ihrem Leben? Gelingt Ihnen das oder gehen Sie faule Kompromisse ein?
- + Verbrennen Sie den 10. Wunsch

11. Rauhnacht

Den Kreis schließen

Lassen Sie die Erkenntnisse der letzten Tage Revue passieren und fügen Sie die Puzzleteile zu einem Leitfaden zusammen, den Sie im kommenden Jahr im Auge behalten können.

- + Zeichnen Sie die grobe Richtung vor, die Sie künftig einschlagen wollen
- + Lüften Sie sich und Ihre Umgebung einmal durch und verabschieden Sie sich gedanklich endgültig vom vergangenen Jahr
- + Verbrennen Sie den 11. Wunsch

12. Rauhnacht

Neubeginn

Ein frisches neues Jahr liegt Ihnen zu Füßen. Sie haben die Samen gesammelt, um diesen jungfräulichen Garten zu bestellen. Feiern Sie diesen Moment bewusst und mit dem ersten Schritt. Der 13. Wunsch kann hierfür eine Leitplanke sein.

- + Verbrennen Sie den 12. Wunsch
- + Öffnen Sie den verbleibenden Wunschzettel und machen Sie sich auf den Weg

Viel Glück.
Und noch mehr Erfolg dabei!

Kurioses rund um die Rauhnächte

Mit diesen 12 Tagen um die Jahreswende sind allerlei Aberglauben und skurrile Sitten verbunden. Ein paar davon wollen wir Ihnen zur Inspiration mit auf den Weg in die Rauhnächte geben:

Was Sie in den 12 Rauhnächten träumen, geht in dem jeder Nacht zugeordneten Monat des nächsten Jahres in Erfüllung.

Verschließen Sie in der ersten Stunde des neuen Jahres die vordere Haustür und lassen Sie die Hintertür offen, damit das Glück fürs neue Jahr hier hereinkommt.

Machen Sie sich mit den Perchten auf den Weg, um die bösen Geister der Rauhnächte und auch den Winter mit gruseligen Masken, Peitschen und Getöse zu vertreiben.

Räuchern Sie alle Räume mit Weihrauch, Salbei und Wacholder aus, um auch im Haus Teufel, Gespenster und Zauberei fernzuhalten.

Während dieser Tage sollen Tiere in menschlicher Sprache sprechen und die Zukunft voraussagen können. Wer sie aber hört ist des Todes und hat nichts davon.

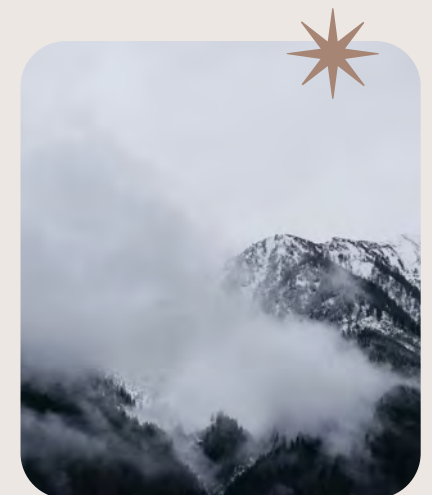
In der Früh sollten Sie besser nicht pfeifen, denn damit beschwören Sie Unglück herauf.

Türen bitte nicht laut zuschlagen, sonst gibt es ein Gewitter.

Gute Orte für Rauhnachts-Exerzitien.

Es ist nicht leicht, so tief in die eigene Seele abzutauchen, wie die Rauhnachts-Rituale es erfordern. Schaffen Sie deshalb bestmögliche Rahmenbedingungen und suchen Sie sich ein Wohlfühl-Ambiente, wo Sie ungestört sich selbst auf die Spur kommen können:

- + im Cocoon Spa mit Blick auf die Berge
- + in der Bibliothek
- + beim Private Yoga auf dem Zimmer oder im Studio
- + in der Badewanne
- + am offenen Feuer auf der Terrasse
- + beim Wandern im Schnee
- + bei einer Pferdeschlittenfahrt



Meine Notizen



Buchtipps.

+ Der alte Pfad und die Rauhnächte

Das Buch beschreibt den Zauber und die Tradition der Rauhnächte inkl. konkrete Anregungen, Ideen für Rituale, Räucherungen und mehr.

+ Rauhnächte - Die geheimnisvolle Zeit zwischen den Jahren

Hier bekommt man viel Hintergrundwissen über altes Brauchtum und die Ursprünge der Rauhnächte.

+ Rauhnächte - Im Fluss der Zeiten

Ein Ringbuch für Einsteiger:innen mit Platz für Notizen zum Niederschreiben eigener Gedanken und Wünsche.



Yoga-Advent

Wussten Sie schon, dass wir unser Yoga-Programm der Jahreszeit anpassen? Für den Advent bedeutet das: Viele ausgleichende, meditative Flows mit Hüftöffnern gegen emotionale „Verspannungen“ und Rückbeugen, die das Herz öffnen. Und für Wintersportler gibt's Asanas für einen elastischen, stabilen Bewegungsapparat.

- + Vinyasa-Flow
- + Hatha-Flow
- + Yin-Yoga
- + Faszien Yoga
- + After Ski- & Abend-Flows



Sich frei atmen.

Atemtechniken sind ein echter Game-changer in Sachen Stressbewältigung, Introspektion und ganzheitliches Wellbeing. Grund genug für uns, diesen Advent jede Woche einen mehrstündigen Atem-Workshop mit abschließendem Eisbad im Oberforstthof-Garten anzubieten. Nicht verpassen!

Das aktuelle Programm finden Sie in derErlebniscloud.



Sternstunden für den Gaumen.

Zum Fest der Liebe müssen Sie geradezu dem Gourmet in sich die Bühne überlassen. Denn Liebe geht nunmal durch den Magen. Und unser Küchen- & Serviceteam hat alles daran gesetzt, dass Ihnen Weihnachten in Österreich auch kulinarisch unter die Haut geht.

Gin Tasting

PRO PERSON €29

Finden Sie genüsslich für sich selbst heraus, wieviele köstliche Aromen Wacholder-Schnaps in Kombination mit verschiedenen Zutaten entfalten kann.

3 verschiedene Ginsorten & Tonics mit Gurken, Limetten, Zitrone, Pfeffer, Muskatnuss

Palatschinken-Orgie

PRO PERSON €18

Palatschinken-Buffer mit großer Auswahl an Füllungen, Saucen und Früchten zum Selberbauen.

Gourmet-Festspiel

Teilen Sie als Tischgemeinschaft 12 Gerichte im Rahmen eines Degustationsmenüs und genießen Sie österreichische Haute Cuisine mal ganz unorthodox als kulinarische Jam Session.

pro Person inkl. Weinbegleitung ab €90

Aha.

Erlebniscloud

In der Sonnhof Erlebniscloud finden Sie alle Infos, Events, Programme,... gesammelt auf einen Blick.

+ QR-Code scannen & alle
Infos im & rund um den
Sonnhof erhalten



SONNHOF
Alpendorf