



## Medienmitteilung

### Winterferien mit Achtsamkeit

**Bern/Bozen, 31 Januar 2025: Winterferien auf einem Südtiroler Bauernhof bieten die perfekte Gelegenheit, Körper und Geist zu regenerieren und den Urlaub zu einer wahren Quelle der Kraft zu machen. Eingebettet in die verschneite Natur laden die Höfe von «Roter Hahn» dazu ein, zur Ruhe zu kommen und die klare Bergluft zu geniessen.**

In einer Zeit, in der das Leben oft von Hektik und Stress geprägt ist, wird echte Entspannung immer wichtiger – und zugleich schwerer zu finden. Die Höfe der Marke «Roter Hahn» schaffen einen Ort, der Ruhe und Erholung. Mit gesunder Ernährung aus hofeigenen Produkten, grosszügigen Entspannungsangeboten und dem direkten Kontakt zur Natur bietet dieser die perfekte Umgebung, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Hier können Gäste Abstand vom Alltag gewinnen, neue Kraft tanken und echtes Wohlbefinden erleben.

#### Bergidylle und Entspannung pur: Willkommen am Trieferhof

Der [Trieferhof](#) befindet sich in den Dolomiten, genauer gesagt im idyllischen und traditionsbewussten Bergdorf Kastelruth. Auf 1300 Metern gelegen, ist er eingebettet in eine schöne Berglandschaft. Eine harmonische Inneneinrichtung, die natürliche Materialien mit modernem Komfort vereint, zählen zu den Eigenschaften des Trieferhofes. Bäuerin Verena, ausgebildete Entspannungstrainerin, bietet ihren Gästen ein vielseitiges Programm für Wohlbefinden und innere Ruhe. Dazu zählen Atemtechniken, Entspannung durch und mit Klangschalen, Autogenes Training, Qi Gong, Yoga und progressive Muskelentspannung. Dies kann im liebevoll gestalteten Entspannungsraum durchgeführt werden, mit Blick auf die malerische Landschaft, oder in der Natur – ganz nach den Wünschen der Gäste. Auf dem Trieferhof beginnt jeder Tag mit einem liebevoll zubereiteten Frühstück aus frischen, hofeigenen Produkten. Gesunde Ernährung steht hier ebenfalls im Mittelpunkt, damit die Gäste nicht nur Körper und Geist, sondern auch ihren Gaumen verwöhnen können.

#### Naturgenuss und alpine Wellnessoase: Urlaub auf dem Nigglerhof

In Toblach, auf 1.560 Metern hoch, liegt der [Nigglerhof](#) – ein Rückzugsort für Gäste, die Naturverbundenheit, Ruhe und Erholung suchen. Umgeben von der beeindruckenden Kulisse



der Dolomiten, bietet der Bauernhof nicht nur eine atemberaubende Aussicht, sondern auch eine gemütliche Atmosphäre, die ideal ist zum Abschalten und Wohlfühlen. Das Besondere an der Lage des Nigglerhofes ist, dass direkt vor der Tür ein wahres Ski- und Wanderparadies wartet. Eine Vielzahl an Sport- und Freizeitaktivitäten lädt dazu ein, den Winter im Südtirol aktiv zu genießen und dabei die wohltuende frische Bergluft einzusatmen. Nach einem erlebnisreichen Tag bietet der Nigglerhof aber auch eine Oase der Entspannung: Eine wohltuende Auszeit in der hofeigenen, alpinen Wellnessoase, wo gesunde und traditionelle Anwendungen für Körper und Seele im Mittelpunkt stehen. Eine Infrarotkabine sowie eine Bio-Finnische Sauna mit aromatischen Kräuterdüften sorgen für wohlige Wärme und tiefgehende Entspannung. Ein besonderes Highlight ist „Das Badl“, ein Ort für gesunde Verwöhnbäder, gefolgt von erholsamem Ruhen im duftenden Heubett. Eingehüllt in dicke Wollsocken, ergibt sich ein Moment voller Zufriedenheit und Ruhe. Gemütliche Ruheliegen bieten ebenfalls den idealen Platz zur Regeneration und zum Kräftesammeln. Dazu steht erfrischendes Zirmwasser, wohltuende Kräutertees und Obst bereit – für eine vollkommene Entspannung.

Bildmaterial zur Marke Roter Hahn finden Sie [hier](#).

**Für weitere Informationen und Bildmaterial (Medien):**

Cindy Peyer, Medienstelle Roter Hahn, c/o forte pr GmbH,  
Bonstettenstrasse 10, 3012 Bern, Tel. 031 300 30 75, E-Mail: [info@fortepr.ch](mailto:info@fortepr.ch),  
Online: [www.roterhahn.it/de/](http://www.roterhahn.it/de/)  
Facebook: Roter Hahn - Gallo Rosso Pinterest: Roter Hahn - Gallo Rosso  
Instagram: [roter.hahn\\_gallo.rosso](https://www.instagram.com/roter.hahn_gallo.rosso) [#LoveRoterHahn](https://www.instagram.com/roter.hahn_gallo.rosso) [#LoveGalloRosso](https://www.instagram.com/roter.hahn_gallo.rosso)

Über Roter Hahn:

Der «Rote Hahn» zählt zu den europäischen Vorzeigemodellen, wenn es um nachhaltigen und zukunftsorientierten Tourismus geht. Unter der Marke vereint der Südtiroler Bauernbund über 1600 authentisch geführte Höfe in allen Teilen des Landes. Mit den Produktlinien «Urlaub auf dem Bauernhof», «Bäuerliche Schankbetriebe», «Qualitätsprodukte vom Bauern» und «Bäuerliches Handwerk» weisen die Südtiroler den Weg für den Reisetrend der Zukunft: «Roter Hahn» steht für Qualität und unverfälschtes Reise-Erlebnis. Ferien auf dem Bauernhof in Südtirol – Brauchtum, Natur und Leben hautnah. Mehr Informationen finden Sie [hier](#).