

It's my life

Ihr Weg zu Gesundheit, Wohlbefinden und purem Glück.
Il tuo percorso verso la salute, il benessere e la pura felicità.
Your path to health, wellbeing and pure joy.



Tradition & Wandel

Tradizione & cambiamento. Tradition & Change

D | Tradition, Geschichte und Natur spielen in unserer Familie seit jeher eine große Rolle. Dabei geht es um Beständigkeit, aber auch um Wachstum. Mit dem Kauf des Engels Park und den Erfahrungen der letzten drei Jahre hat sich ein Wandel vollzogen: in unserer Gesellschaft und im Tourismus. Diesen Wandel wollen wir Ihnen in unserem neuen Magazin näherbringen und Ihnen unser neues, lebensveränderndes „Mylife Changer“-Konzept für Plunhof und Engels Park vorstellen. Es ist Zeit für Veränderung! Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten inspirieren und motivieren!

Ihre Familie Volgger

I | La tradizione, la storia e la natura hanno sempre avuto un ruolo importante nella nostra famiglia. Si tratta di tradizione, ma anche di cambiamento. Con l'acquisto dell'Engels Park e le esperienze degli ultimi tre anni, si è assistito a un cambiamento

nella nostra società e nel turismo. Con la nostra nuova rivista vogliamo avvicinarvi a questo cambiamento e presentarvi il nostro nuovo concetto di "Mylife Changer", che cambia la vita. È tempo di cambiamento! Lasciatevi ispirare e stimolare dalle pagine che seguono!

La famiglia Volgger

E | Tradition, history and nature have always played a major role in our family. We're all about constancy, but also about growth. Alongside our acquisition of the Engels Park and the experiences of the last three years, a change has taken place in both society and the tourism industry. Our new magazine illuminates these changes, introducing our new Mylife Changer concept. It's time for change – read on and let us motivate and inspire you!

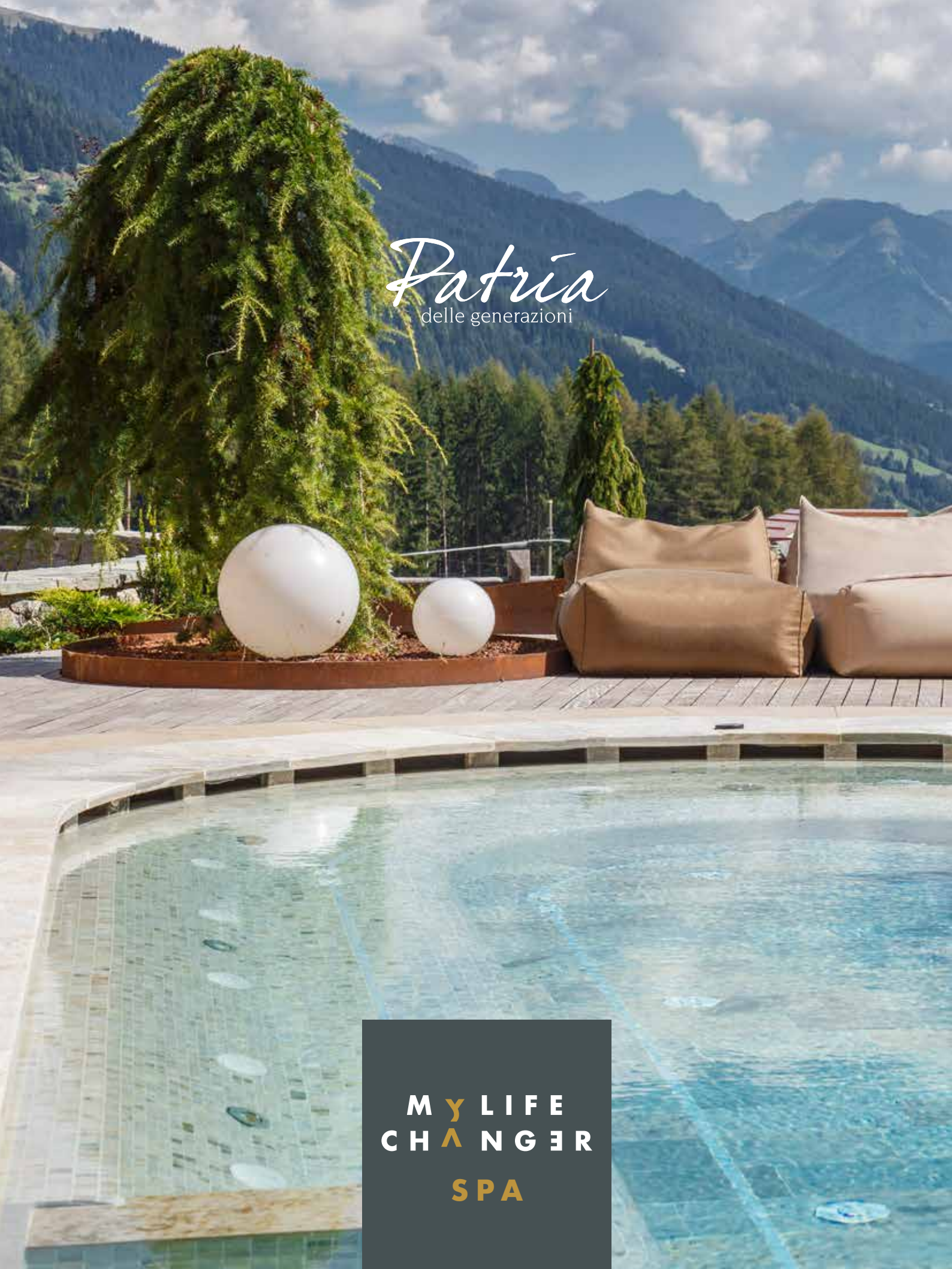
The Volgger family

Gesundheit bedeutet Freiheit

Salute significa libertà

Health means freedom

6	Mylife Changer Spa – Plunhof
10	Mylife Changer Retreat – Engels Park
14	It's time for change
16	Im Einklang mit der Natur. In armonia con la natura. In harmony with nature.
18	Soul Balance
22	5 Säulen Gesundheitskonzept. 5 pilastri della salute. 5 pillars of health.
24	Spa & Acqua Minerale. Cuore Felice Spa
30	The Power of Movement. Wonderful
36	Plunhof Aktivprogramm & activeCARD Sterzing
40	Mylife Changer LoCal – Engels Park exklusiv
44	Mylife & Style: Was uns für immer jung hält. Cosa ci mantiene giovani per sempre. The things that keep us young.
50	Mylife Changer Method
54	Mylife Changer T ³
56	Mylife Changer Morphology
60	Jeunage. Strahlende Schönheit. Radiant beauty. Una bellezza radiosa
62	Mylife Changer Organic
64	Pflanzlich. Biologisch, Vegan. Bio, vegano, di origine vegetale. Plant-based, organic, vegan.
70	Detox Body & Brain. Mylife Changer Journeys
72	Ein Bissen voll Glück. Felicità per il palato. A bite of joy.
74	Plunhof und Engels Park Halbpension. Half board
78	Soulfood. Bella Italia am Gaumen. L'Italia al palato piace. Bella Italia tastes good.
82	Caffè? Solo con amore!
84	Frauenpower. La forza delle Donne. Strength of a woman.
88	Life is living & Dolce Vita Sterzing
92	Winter Wonderland & Stille Zeit. Tempo di pace. Peaceful time.



Patria
delle generazioni

M Y LIFE
CH A NGER
SPA

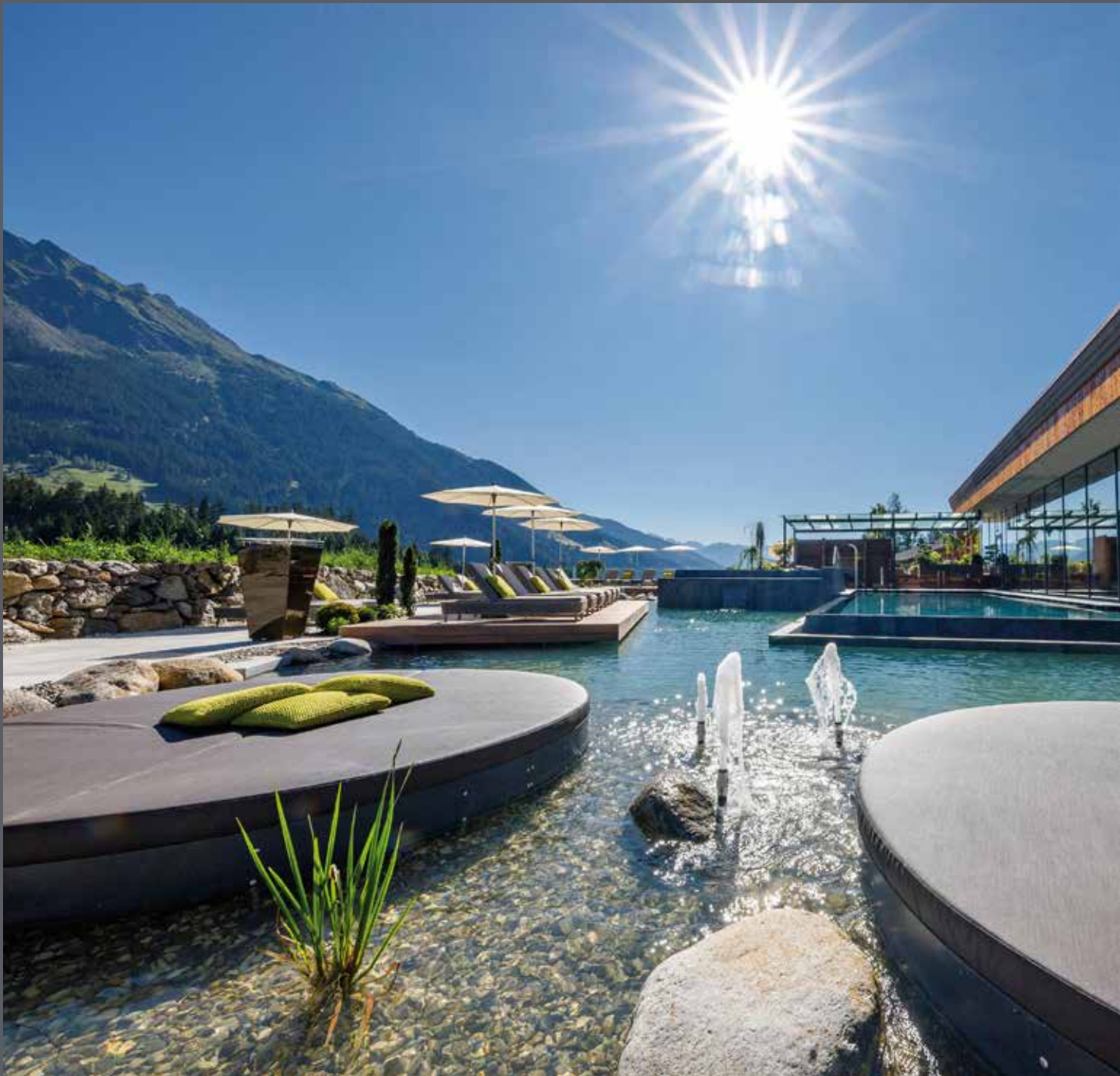


Home
of generations

Heimat
der Generationen



Plunhof



**D | Gesund bleiben,
nachhaltig leben,
natürlich sein**

5.000 m² gewachsene
Bergbauwellness und
natürliches Wohlbefinden.



**I | Rimanere in salute,
vivere in modo sostenibile,
essere naturali**

5000 m² di area wellness
mineraria e benessere
naturale.



**E | Be healthy,
live sustainably,
be natural**

5,000sqm of mining-
themed wellness and natural
wellbeing.





CUORE FELICE

M Y LIFE
CH A NGER

RETREAT



ENGELS PARK

CUORE FELICE





ENGELS PARK

CUORE FELICE





D | Raum, Zeit, Wohlbefinden

Ein Ort, der Raum schafft, um die Zeit bewusst zu genießen.



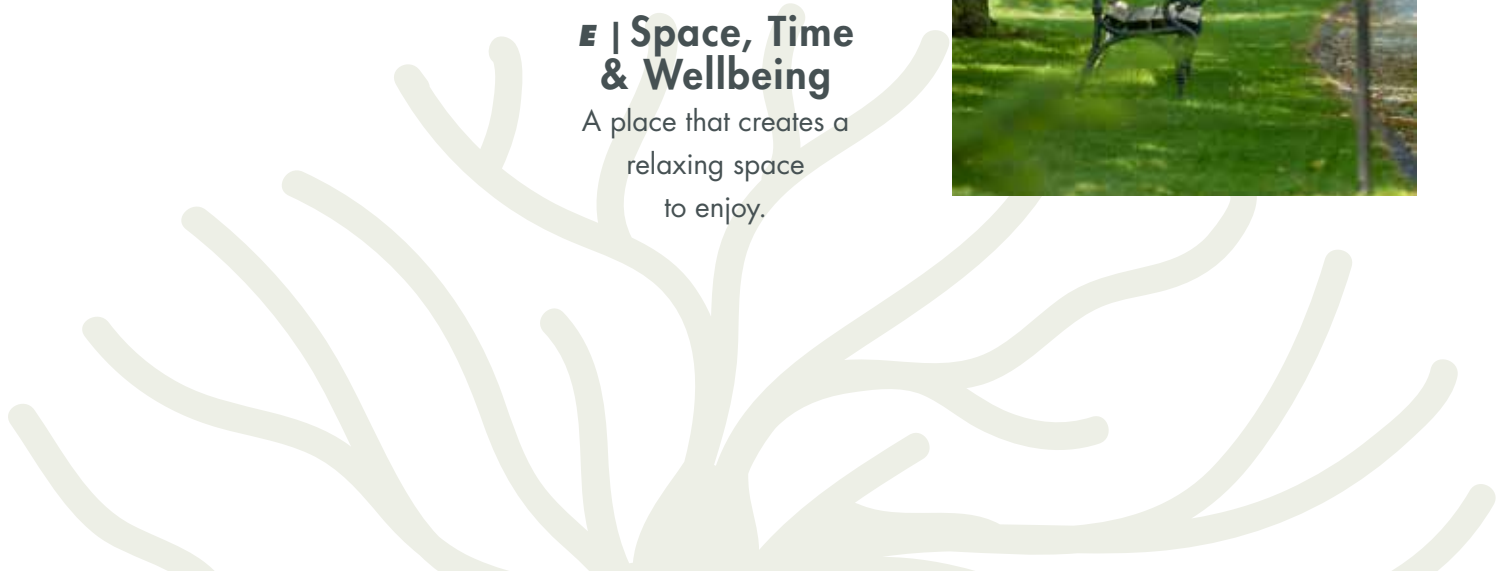
I | Spazio, Tempo, Benessere

Un luogo che crea spazio per godersi il tempo in modo consapevole.



E | Space, Time & Wellbeing

A place that creates a relaxing space to enjoy.





It's time for change

**Veränderung braucht Ziele im Denken und Tun.
Nachhaltig für Mensch und Natur.**

**Il cambiamento ha bisogno di obiettivi nel pensiero
e nell'azione. Sostenibile per le persone e la natura.**

**Aim for change in thought and deed.
Sustainably for people and nature.**

**Schau tief in
die Natur, und
dann wirst du alles
besser verstehen.**

Albert Einstein

Im Einklang

In armonia. In harmony

... mit der eigenen Natur und der umgebenden. Nachhaltig im Handeln und Denken.
... con la natura propria e quella circostante. Sostenibile nell'azione e nel pensiero.
... with nature – our own and that which surrounds us. Sustainability in thought and deed.

**Guardate in
profondità nella
natura e capirete
meglio tutto.**

Albert Einstein

**Look deep into
nature, and then
you will understand
everything better.**

Albert Einstein

Soul Balance

Warum wir das Glück in der Natur und in uns selbst finden.

Perché troviamo la felicità nella natura e in noi stessi.

Finding joy in nature and within ourselves.

D | Meditation. Die Kunst, sich seiner inneren Welt zuzuwenden, statt die äußere verändern zu wollen, und die innere Stimme kontrollieren zu lernen.

Yoga. Macht uns nicht nur wegen der körperlichen Bewegung glücklich, sondern vor allem weil es uns lehrt, im Moment zu leben.

Natur. Die Natur und ganz speziell der Wald beruhigen unseren Geist – und unser Gehirn –, bremsen das Gedankenkarussell, stärken unsere Selbstheilungskräfte und lindern Depressionen.

Temper. Mit der Temperatur können wir aktiv unsere Stimmung und unser Wohlbefinden beeinflussen. Eine kalte Dusche ist für unseren Körper wie eine Panikattacke, aus der wir gestärkt hervortreten. Auch ein Saunagang stärkt neben dem Herz-Kreislauf-System unsere Stressresilienz und hebt die Stimmung.

Cuore Felice – Gedankenreisen

Setzen Sie sich in unseren Engels Park – unser Cuore Felice. Atmen Sie drei Sekunden lang ein, halten Sie den Atem kurz an und atmen Sie 6 Sekunden lang aus. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem und auf das Vogelgezwitscher. Und wenn Ihnen ein Gedanke dazwischenkommt, lassen Sie ihn kommen und gehen, als ob er eine Wolke wäre, die einfach vorüberzieht.

Im Rahmen unseres Plunhof Aktiv- & Entspannungsprogramms erleben Sie unter anderem:

Aquagymnastik, Coaching im Fitnessraum, Eventaufgüsse, Yoga, Qi Gong, einmal wöchentlich lange Saunanacht

#seelenreise-südtirol

I | Meditazione. L'arte di rivolgersi al proprio mondo interiore invece di voler cambiare quello esterno e di imparare a controllare la propria voce interiore.

Yoga. Ci rende felici non solo per l'esercizio fisico, ma soprattutto perché ci insegna a vivere il momento.

Natura. La natura e in particolare la foresta calmano la mente – e il cervello – rallentano la giostra dei pensieri, rafforzano le nostre capacità di autoguarigione e alleviano la depressione.

Temperatura. Con la temperatura possiamo influenzare attivamente il nostro umore e il nostro benessere. Una doccia fredda è come un attacco di panico per il nostro corpo, da cui usciamo più forti. Una sessione di sauna rafforza anche la nostra resistenza allo stress e migliora il nostro umore, oltre che il sistema cardiovascolare.

Cuore Felice – Viaggi di riflessione. Sedetevi nel nostro Engels Park - il nostro Cuore Felice. Inspirate per tre secondi, trattenete il respiro per un momento ed espirate per 6 secondi. Concentratevi sul vostro respiro e sul cinguettio degli uccelli. E se un pensiero si intromette, lasciate che vada e venga come una nuvola che passa.

Come parte del nostro programma Plunhof Fitness & Wellness potrete sperimentare: Acquagym, Fitness con coach, Aufguss speciali, yoga, Qi Gong, sauna lunga una volta alla settimana.

#viaggiodel- animainaltoadige



D | Seele stammt vom Althochdeutschen *sela* (8. Jh.), mhd. *sele*. Eine Interpretation schreibt die Abstammung dem Urgermanischen Wort für See zu: „die zum See Gehörende“.

I | La parola inglese soul deriva dall'antico alto tedesco *sela* (VIII secolo), tedesco medio „*sele*“.

Un'interpretazione attribuisce la derivazione alla parola protogermanica per lago: „colui che appartiene al lago“.

E | The English word 'soul' comes from Proto-Germanic *saiwalō*. One interpretation attributes the evolution of these words to the Proto-Germanic word for 'sea' or 'lake': 'those who belong to the lake'.

#spiritualjourney- southtyrol

E | Meditation. The art of attending to the inner world – rather than to the external – and of learning to control our inner voice.

Yoga. Yoga makes us happy through movement; but above all, by teaching us to live in the moment.

Nature. The natural world (and forests in particular) calm spirit and mind, slowing our thoughts, boosting our self-healing powers and helping to reduce the symptoms of depression.

Temperature. We can use temperature to influence our mood and wellbeing. For the body, a cold shower is like a panic attack from which we emerge stronger. Saunas strengthen the cardiovascular system and our stress resilience and boost our mood.

Cuore Felice – Journeys of the Mind. Sit yourself down in the Engels Park – our *cuore felice*. Breathe in for 3 seconds, hold your breath for a moment, then breathe out for 6 seconds. Concentrate on your breathing and the chirping of the birds. And if you find your thoughts intruding, let them come and go as though they were merely clouds drifting by.

The Plunhof fitness & wellness programme includes: Aqua gym, coaching in the gym, special sauna infusions, Yoga, Qigong, weekly extended sauna night.



5 Säulen der Gesundheit

5 pilastri della salute. 5 pillars of health.

> JEUN [^]GE

D | Das Laboratoire Sintyl in Genf widmet sich seit fast 50 Jahren der Erforschung, Entwicklung und Produktion von Cosmeceuticals und Technologien in der pflanzlichen Wirkstoffkosmetik.

I | Ubicato a Ginevra, da quasi 50 anni il Laboratoire Sintyl si occupa di ricerca, sviluppo e creazione di cosmeceutici e tecnologie nell'ambito cosmetico con attivi vegetali.

E | For the last half century, Laboratoire Sintyl in Geneva has been researching, developing and producing cosmeceuticals and technologies based on active botanical substances.

> CELLV ^oI V [^]

D | Hochwertige Mikronährstoffe und Pflanzenheilmittel sind essenziell für die Gesundheit und den reibungslosen Ablauf von Stoffwechselprozessen im Körper.

I | Micronutrienti pregiati e rimedi erboristici sono essenziali per essere in salute e svolgere correttamente i processi metabolici nel corpo.

E | High-quality micronutrients and herbal remedies enhance health and help the body's metabolic processes to run smoothly.



> LOCAL

D | Das fundierte Mylife-Changer-Ernährungskonzept: Low Carb, no Sugar – Fett wird verbrannt, Muskeln bleiben erhalten. **Exklusiv im Engels Park.**

I | La dieta di Mylife Changer che si fonda su basi scientifiche: low carb e senza zucchero per bruciare i grassi mantenendo la muscolatura. **Esclusivo all'Engels Park.**

E | The Mylife Changer diet concept: scientifically sound, low-carb and sugar-free – burns fat and maintains muscle. **Exclusively at the Engels Park.**

> SPORTS

D | Das elaborierte In- & Outdoor-Bewegungsprogramm: gesunde Bewegung – belebt den Geist, macht glücklich, baut Stress ab, mobilisiert und aktiviert.

I | Un programma sportivo indoor e outdoor: movimenti salutar per stimolare lo spirito, rendere felici, diminuire lo stress, mobilitare e attivare l'organismo.

E | Our extensive indoor and outdoor exercise programme: healthy movement freshens the mind, makes us happy, reduces stress, aids mobility and energises.

> SPIRIT

D | Das nachhaltige Mentalprogramm: der Weg der Achtsamkeit – die Signale von Körper, Geist und Seele wahr- und ernstnehmen.

I | Un programma sostenibile per la mente: il percorso della mindfulness per percepire e ascoltare i segnali di corpo, spirito e anima.

E | Our sustainable programme for emotional equilibrium: follow the path to mindfulness by learning to acknowledge and value the signals of the mind, body and spirit.

MY LIFE
CHANGING
SPA



Acqua Minera



D | SPA Minera und Acqua Minera wurden mit gutem Grund mit internationalen Awards prämiert ... hier lässt es sich wahrlich ausgezeichnet entspannen!

I | SPA Minera e Acqua Minera sono state insignite a ragione di premi internazionali... qui ci si rilassa davvero in modo eccellente!





Spa Minera



E | Top-scoring relaxation at Spa Minera, recipient of multiple international awards.

Wellbeing

Ein himmlisches Spa-Erlebnis, das unter die Haut geht.
 Un'esperienza Spa paradisiaca che tocca da vicino la pelle.
 A heavenly spa experience that nourishes body and mind.



D | Lust auf Natural Wellbeing auf 1.200 m²?
 Tiefenentspannend mit der Kraft der Elemente.
 Belebend mit Alpenkräutern.



**M Y LIFE
CH A N G E R**

RETREAT



E | Fancy 1,200sqm of natural wellbeing?
Experience deep relaxation – helped by the power of the elements and our Alpine herbs.

I | Voglia di benessere naturale su 1.200 m²? Rilassamento profondo grazie alla forza degli elementi. Rigenerante con le erbe alpine.



Freude am Leben, sich gut fühlen

Gute Laune, Stressresilienz, niedriger Blutdruck, stabiler Blutzucker, nachhaltige Mobilität ... so vieles und noch viel mehr kann man mit regelmäßiger Bewegung beeinflussen und erreichen.

Buon umore, resistenza allo stress, pressione bassa, glicemia stabile, mobilità sostenibile... molto e molto di più può essere ottenuto con l'esercizio fisico regolare.

A happy disposition, stress resilience, low blood pressure, stable blood sugar, mobility into old age ... so many things are affected by and can be achieved with regular exercise.

Gioia, sentirsi bene

I | Lo sport cambia i nostri pensieri e la nostra percezione emotiva. Ispiratevi a offerte attive e combinatele con alimentazione sana, Spirit e trattamenti personalizzati!

D | Sport verändert unsere Gedankenwelt ebenso wie unsere emotionale Wahrnehmung. Lassen Sie sich von unseren Aktivangeboten inspirieren und kombinieren Sie diese mit gesunder Ernährung, Spirit und personalisierten Behandlungen!

Enjoy life and feel great

E | Exercise transforms our mind, spirit and emotions. Combine the activities on offer with healthy nutrition and personalised treatments!

The Power of

Movement

Bewegung ist unser Lebenselixier

Il movimento è il nostro siero vitale. Exercise is the elixir of life.

D | Sport als Stresstrainer

Auf An- folgt Entspannung: Wenn wir unseren Körper aktiv durch Sport stressen, stellen sich anschließend umso mehr Entspannung und Erholung ein – selbst unser Blutdruck kann unter das übliche Niveau fallen.

Sport als Stimmungsaufheller

Beim Sport baut unser Körper Stresshormone ab und Endocannabinoide auf. Diese führen unter anderem zum bekannten „Runner’s High“.

Sport als Lebensverlängerer

Aus Sicht der Evolution ist es der Mensch gewohnt, ständig auf den Beinen zu sein. Vom Jagen und Sammeln bis zum kulturell und sozial tief verankerten Tanzen. Unsere heutige Lebensweise ist Gift für unseren Körper und unsere Gesundheit. Deshalb: Das viele Sitzen so viel und oft wie möglich durch Sport ausgleichen und den Bewegungsapparat dafür nutzen, was im Namen bereits verankert ist: Bewegung!

I | Lo sport come allenatore dello stress

Il rilassamento segue la tensione: quando sforziamo attivamente il nostro corpo attraverso lo sport, più ci rilassiamo e più recuperiamo in seguito – persino la pressione sanguigna può scendere al di sotto del livello abituale.

Lo sport come strumento per migliorare l’umore

Durante lo sport, il nostro corpo elimina gli ormoni dello stress e accumula endocannabinoidi. Questi, tra l’altro, provocano il noto “sballo del corridore”.

Lo sport come strumento per allungare la vita

Da un punto di vista evolutivo, gli esseri umani sono abituati a stare costantemente in piedi. Dalla caccia e dalla raccolta alla pratica della danza, culturalmente e socialmente molto radicata. Il nostro attuale stile di vita è un veleno per il nostro corpo e la nostra salute. Pertanto: compensare tutta la sedentarietà il più possibile con lo sport e utilizzare il sistema muscolare per ciò per cui esiste: il movimento!



E | Sport for Stress

After tension comes relaxation: when we exercise, we actively stress our bodies. This makes the subsequent rest and relaxation more intense – even our blood pressure can fall below its usual level.

Sport as Mood Enhancer

During exercise, our bodies break down stress hormones and build up endocannabinoids, which are the source of phenomena such as 'the runner's high'.

Sport as Life Extender

From an evolutionary perspective, humans are meant to be on their feet most of the time – hunting and gathering food or engaging in dances and rituals. Today's sedentary lifestyle is poison for our bodies and health. We should therefore aim to compensate by engaging in as much exercise as possible, and using our musculoskeletal system for its intended purpose: movement!



D | Wichtig beim Sport:

das richtige Maß und die ganzheitliche Sichtweise. Aber generell gilt: Jeder Schritt zählt!

Brain Fact: Nach dem Sport kann unser Hippocampus Stress besser regulieren.

I | Importanti per lo sport:

la giusta misura e la visione completa. Ma in generale: ogni passo conta!

Brain Fact: Dopo l'esercizio fisico, l'ippocampo è in grado di regolare meglio lo stress.

E | When exercising,

it's important to find the level that suits you and look at things holistically. But as a rule, every step counts!

Brain Fact: After sport, the hippocampus is better able to regulate stress.

Wanderful

Ob Almg Glück oder Höhenweg:
Das Stimmungshoch kommt beim Wandern
ganz von selbst!

D | Eisacktal – das Tal der Wege

Natur pur bei den abwechslungsreichen Wanderungen vom Rosskopf bis zu den Telfser Almen.

Ridnauner Höhenweg

Wandern Sie auf dem Weg Nummer 23 immer in einer Höhe von 1.900 bis 2.300 m über dem Ridnauntal.

Alpingenuss: Pfitscher Joch

Der Weg – einst gut frequentierter Handelsweg und Schmugglerpfad – wurde bereits in der Steinzeit begangen.



Che si tratti di felicità alpina o di un sentiero ad alta quota: il buonomore viene naturale quando si fa trekking!

I | Valle Isarco - la valle dei sentieri

Natura pura durante le varie escursioni dal Monte Cavallo alla Malga di Telves.

L'Alta Via di Ridanna

Escursione sul sentiero numero 23 sempre a un'altitudine compresa tra 1900 e 2300 metri sopra la Val Ridanna.

Piacere alpino: Passo di Vizze

Il sentiero, un tempo via commerciale e di contrabbando molto frequentata, era già utilizzato all'età della pietra.



Whether you tackle the peaks or explore the valleys, hiking will send your spirits soaring!



E | The Trails of Val d'Isarco

Enjoy pure nature on a wide range of routes from the Monte Cavallo to the Malghe di Telves.

Alta Via di Ridanna

A hike along route 23 keeps you at altitudes of between 1,900m and 2,300m above the valley.

Alpine Delights: Passo di Vizzo

This pass – once a well-frequented trade and smuggling route – has been used since the Stone Age.



D

Plunhof-Alm

1 x wöchentlich geführte Wanderung zu unserer Plunhof-Alm!

I

Malga Plunhof

1 escursione guidata settimanale alla nostra Malga Plunhof

E

Plunhof Mountain Hut

1 weekly guided hike to our Plunhof Alm!

Fai ciò che ti fa bene. Do What Feels Good

Tun

was gut tut

D | Plunhof-Aktivprogramm

- Wöchentliche Wanderung auf die Plunhof-Alm mit Grillparty
- Geführte Erlebniswanderungen
- 1 x wöchentlich geführte E-Bike-Tour (E-Bike-Verleih gegen Gebühr)
- Golf-Schnuppern: Kostenlos auf der rund 250 Meter langen Driving-Range und 7 Übungslöchern in Sterzing
- Tischtennis (im Freien)

Wanderplus: Gratisverleih von Wander- und Nordic-Walking-Stöcken! Wanderrucksack und Regenschirm am Zimmer.

E | Plunhof Activity Programme

- Golf taster session: Try out Vipiteno's 250m-long driving range and 7 practice holes free of charge
- Weekly hike to the Plunhof mountain hut with BBQ
- Guided adventure hikes
- Weekly guided e-bike tour (e-bike rental for a fee)
- Table tennis (outdoors)

Extras for Hikers: Free hire of hiking and Nordic Walking poles! Backpack and umbrella in your room.



I | Programma Plunhof

- Golf: prova gratuita sul campo pratica di circa 250 metri e sulle 7 buche di pratica di Vipiteno.
- Escursione settimanale alla malga Plunhof con barbecue
- Escursioni avventurose guidate
- 1 tour settimanale guidato in e-bike (noleggio e-bike a pagamento)
- Ping-pong all'aperto

Trekking plus: noleggio gratuito di bastoncini da escursione e nordic walking! Zaino da trekking e ombrello in camera.

D | activeCARD im Engels Park

An unserer Rezeption halten wir die besten Wandertipps für Sie parat und mit der activeCARD erleben Sie die Südtiroler Natur hautnah.

- Geführte Almtouren
- Kulturführungen
- Gipfelerlebnistouren
- Rundwanderungen
- Sonnenaufgangstouren und mehr





E | activeCARD at the Engels Park

- Our reception will be happy to share some great hiking tips, and the activeCARD allows you to experience South Tyrol up close on guided adventure hikes. In addition, why not join our weekly hike to the Plunhof mountain hut?
- Guided mountain hut tours
- Cultural excursions
- Summit experience treks
- Circular hikes
- Sunrise tours and more



I | activeCARD all'Engels Park

Alla nostra reception abbiamo pronti per voi i migliori consigli per le escursioni e con l'activeCARD potete vivere da vicino la natura altoatesina con le migliori escursioni guidate. Inoltre, una volta alla settimana vi invitiamo a un'escursione guidata alla nostra malga Plunhof.

- Escursioni guidate in malga
- Tour culturali
- Escursioni in vetta
- Escursioni guidate
- Tour all'alba e altro ancora



Genussreich gesundes Ernährungs- konzept

Cucina dietetica. Gourmet nutrition.

LOCAL

Exklusiv im Engels Park



**LoCal basiert auf:**

Frischen Lebensmitteln
Kombiniert mit Kräuterelixieren
Cellviva-Nährstofftherapie

Gut zu wissen: Durch eine kontrolliert hohe Proteinzufuhr bleibt trotz Kalorien- und Kohlenhydratreduktion die Muskulatur erhalten.

LoCal si basa su:

Cibo fresco
Elisir di erbe
Terapia nutrizionale Cellviva

Buono a sapersi: grazie a un apporto proteico elevato e controllato, i muscoli si conservano nonostante la riduzione di calorie e carboidrati.

LoCal Foundations:

Fresh ingredients
Herbal tonics

Cellviva nutrient therapy

Good to know: High protein intake maintains muscle mass despite reduced calories and carbohydrates.



Das wissenschaftlich fundierte Mylife-Changer-Stoffwechsel-Ernährungsprogramm: ohne Kohlenhydrate und Zucker – Fett wird verbrannt, Muskeln bleiben erhalten.

Il metodo dietetico Mylife Changer, basato su studi scientifici: senza carboidrati e senza zucchero il grasso viene bruciato, i muscoli vengono preservati.

The Mylife Changer diet method:

scientifically sound, free of carbohydrates and sugar. Burns fat and maintains muscle.



D | Durch den Verzicht auf Zucker und Kohlenhydrate wechselt der Körper vom Glukose- in den Fettstoffwechsel mit großen gesundheitlichen

Vorteilen:

- Weniger oxidativer Stress in der Zelle
 - Verlangsamte Zellalterung
 - Höhere Leistungsfähigkeit
 - Effizienter Gewichtsverlust
 - Keine Heißhungerattacken
- Weniger Verdauungsprobleme

Insider Info: LoCal versetzt durch eine Kalorienreduktion den Körper in einen „Scheinfastenmodus“, wodurch die so genannte Autophagie (Selbstverzehrung) angeregt wird. Dabei wird „Zellmüll“ abgebaut und recycelt, wodurch unsere Körperzellen gereinigt und verjüngt werden.

I | Astenendosi da zuccheri e carboidrati, il corpo passa dal metabolismo del glucosio a quello dei grassi, con grandi benefici per la salute:

- Meno stress ossidativo nelle cellule
- Rallentamento dell'invecchiamento cellulare
 - Maggiori prestazioni
 - Perdita di peso efficiente
 - Assenza di attacchi di fame
 - Meno problemi digestivi

Insider Info: LoCal mette il corpo in modalità "finto digiuno" riducendo le calorie, il che stimola la cosiddetta autofagia (autoconsumo). In questo modo, i "rifiuti cellulari" vengono scomposti e riciclati, ripulendo e ringiovanendo le cellule del nostro corpo.

No sugar high energy

E | When we avoid sugar and carbohydrates, the body switches from glucose to lipid metabolism. The resulting health benefits include:

- Reduced cellular oxidative stress
- Slower cell ageing
- Heightened performance
- Efficient weight loss
- No hunger pangs or cravings
- Fewer digestive problems

Insider info: By reducing calories, LoCal places the body in fasting mode, which stimulates autophagy (the body's way of cleaning out damaged cells). This reduces and recycles 'cell waste' and rejuvenates the body's cells.

My life & Style

Was uns für immer jung hält oder ganz schön alt aussehen lässt.
Cosa ci mantiene giovani per sempre o al contrario ci dà più anni di quelli che abbiamo.
The things that keep us young ... and those that age us.

D | Die Haut ist der Spiegel unserer Seele? Das stimmt nur zum Teil, weiß Mylife-Changer-Gründer Dr. med. Alexander Papp. Unsere Haut spiegelt unseren gesamten Lebensstil wider – von der Ernährung und täglichen Pflegeroutine über Umwelt- und Witterungseinflüsse bis hin zum Stresslevel. Welche Faktoren den Alterungsprozess unserer Körperzellen und damit auch unserer Haut beeinflussen, erklärt der Experte im Interview.

Dr. Alexander Papp, den Jungbrunnen suchen wir seit Menschengedenken. Von den Ägyptern bis zu Hippokrates in der griechischen Antike befassten sich Gelehrte wie Philosophen intensiv mit der „Konservierung der Jugend“. Haben wir das Geheimnis nun gelüftet?

Dr. Alexander Papp: Die ewige Jugend wird wohl – wie das ewige Leben – ein Traum bleiben. Aber: Mittlerweile ist der Alterungsprozess sehr gut erforscht und wir können mit hocheffektiven Methoden die Zeichen der Zeit nachhaltig bremsen.

Was hält uns länger schön und gesund?

Dr. Alexander Papp: Ein gesunder und aktiver Zellstoffwechsel. Das heißt, der Alterungsprozess spielt sich in unseren kleinsten Körperzellen ab. Hauptursachen des Alterns sind entzündliche Prozesse im Körper sowie Abfallprodukte, sogenannte freie Radikale, die bei der körpereigenen Produktion von Zellenergie entstehen. Wenn wir aktiv gegen die Entzündungsprozesse vorgehen und die freien Radikale aus den Zellen ausleiten, altern unsere Zellen langsamer, wir bleiben länger vital und sehen entsprechend gesund aus.

Wie können wir aktiv zu einem gesunden Zellstoffwechsel beitragen?

Dr. Alexander Papp: Dazu braucht es ganzheitliche und vor allem individuelle Ansätze. Von der Ernährung über Umwelteinflüsse, innere und äußere Stressoren bis zur Hautpflege tragen zahlreiche Faktoren zu einer vorzeitigen Zellalterung bei.



D | Dr. med. univ. Alexander Papp ist Facharzt für Rekonstruktive und Ästhetische Medizin

I | Dr. med. univ. Alexander Papp, specializzato in medicina plastica, ricostruttiva ed estetica

E | Dr Alexander Papp, specialist in plastic, reconstructive and aesthetic medicine



Diese variieren je nach Lebensumständen und Genetik. Mit Mylife Changer haben wir eine holistische Methodik entwickelt, die auf all diesen Ebenen ansetzt, damit ein nachhaltiges Ergebnis erreicht wird.

Was können wir uns unter Mylife Changer vorstellen?

Dr. Alexander Papp: Mylife Changer baut auf den Säulen Ernährung – inkl. Nährstofftherapie und Kräuterelexieren –, Bewegung, Spirit und personalisierte Kosmezeutik auf. Letztere fußt auf 50 Jahren Forschung des Laboratoire Sintyl im Bereich der Pflanzenwirkstoffe. Basis unserer Mylife-Changer-Behandlungen ist eine tiefgreifende individuelle Analyse, die auf dem antiken Wissen der Typologie von Hippokrates basiert. Darauf aufbauend werden individuell für den Gast Seren zusammengestellt und mit speziellen manuellen Techniken in die Haut eingebracht.

GREAT

Hippokrates gilt als „Vater“ der westlichen Medizin.

Er eröffnete die erste Ärzteschule und begründete die „4-Säfte-Lehre“, auf der die Mylife-Changer-Typologie basiert – dazu später mehr. Lange Zeit schworen Ärzte den „hippokratischen Eid“.

Ippocrate è considerato il padre della medicina occidentale. Ha aperto la prima scuola di medicina e formulato la “teoria degli umori” a cui si ispira Mylife Changer – ne parleremo più avanti. Il “giuramento di Ippocrate” è ormai una tradizione tra i medici..

Die Techniken bereiten Lymphsystem, Haut und Muskulatur optimal auf die personalisierten Seren vor. Zugleich wird ein Entgiftungs- und Ausleitungsprozess in Gang gesetzt, der eine optimale Aufnahme der Wirkstoffe unterstützt. Das Resultat ist ein nachhaltig gesunder und regenerierter Zellstoffwechsel, der die Zellalterung bremst und die Zellerneuerung aktiviert. Ganz nebenbei wird die Abwehrkraft gestärkt.

||

La pelle è lo specchio dell'anima? Solo in parte – ci racconta il Dr. med. Alexander Papp, medico fondatore di Mylife Changer – perché la pelle riflette tutto il nostro stile di vita: dalla nutrizione alla beauty routine quotidiana passando per gli agenti atmosferici e ambientali fino ai livelli di stress. In questa intervista l'esperto ci racconta quali fattori influenzano i processi di invecchiamento delle cellule e quindi anche della pelle. Come realizzare il sogno dell'eterna giovinezza, ce lo spiega Dr. Alexander Papp, fondatore di Mylife Changer.

Dove dobbiamo impegnarci per rimanere sani e belli più a lungo?

Dr. Alexander Papp: L'eterna giovinezza rimarrà pur sempre un sogno. Tuttavia, ad oggi il processo d'invecchiamento è oggetto di approfondite ricerche. L'invecchiamento si svolge a livello delle cellule più piccole. Se manteniamo il più possibile sane e attive le nostre cellule, rimaniamo giovani più a lungo e abbiamo pertanto un aspetto più giovanile. Dall'alimentazione agli influssi climatici, fattori di stress interiori ed esteriori fino alla cura della pelle, sono numerosi i fattori che contribuiscono ad un invecchiamento precoce delle cellule, i quali variano in base alle condizioni di vita e alla genetica. Pertanto dobbiamo impegnarci a tutti questi livelli

per ottenere un risultato durevole.

Come possiamo avviare il processo di ringiovanimento?

Dr. Alexander Papp: Con soluzioni olistiche studiate appositamente per le nostre esigenze e problematiche. Mylife Changer è un concetto che unisce il meglio della medicina tradizionale europea e cinese alle conoscenze più recenti ricavate dalla ricerca e dalla scienza. Esso si fonda sui cosmeceutici, sulla terapia manuale, sulla terapia nutrizionale, sui cibi proteici e sugli elisir alle erbe. Nella cosmeceutica dove vantiamo 50 anni di ricerca, abbiamo sviluppato nel laboratorio svizzero Sintyl un metodo di trattamento che agisce direttamente sulla salute delle cellule. La base è costituita da un'analisi individuale che si fonda sulla teoria tipologica di Ippocrate. In base all'analisi si compongono dei sieri individuali da far penetrare nella pelle mediante apposite tecniche manuali. Al contempo si avvia un processo di eliminazione delle tossine che favorisce un assorbimento ottimale dei principi attivi. Ne risulta un metabolismo cellulare più sano e rigenerato nel tempo che frena l'invecchiamento delle cellule e attiva il loro rinnovo.

In combinazione con la nostra cucina LoCal basata sulla riduzione dei carboidrati e con il programma settimanale del Plunhof, offriamo ai nostri ospiti un'esperienza completa che stimola nel tempo la salute, la vitalità e il benessere. Un piccolo passo verso l'eterna giovinezza e un grande passo nell'ambito del miglioramento e del ringiovanimento generale della pelle.



Mylife Changer Methodik –
lesen Sie mehr ab Seite 50

Metodo di Mylife Changer:
scopri di più da pagina 50



GREAT

Hippocrates is considered the father of western medicine. He opened the first medical school and established the theory of the four humours on which the Mylife Changer typology is based – more on that later. For a long time, doctors were required to take the Hippocratic Oath.

E | Is the skin the mirror of the soul? According to Dr Alexander Papp, founder of Mylife Changer, this is only partially true. Our skin reflects our overall lifestyle – from what we eat and our daily skincare routine, to our environment, climate and stress levels. In this interview, he explains the factors that influence cell ageing and thus our skin as well.

Dr Papp, since time immemorial, human beings have sought the fountain of youth. From the Egyptians to Hippocrates in Ancient Greece, scholars and philosophers alike have obsessed over the preservation of youth. Have we finally uncovered the secret?

Dr Alexander Papp: As with eternal life, there's no way of achieving eternal youth, but a lot of research has gone into the ageing process and we now have highly effective methods of slowing the signs of ageing.

How do we stay beautiful and healthy for longer?

Dr Alexander Papp: With a healthy and active cell metabolism. Ageing is something that happens in our smallest cells. The main causes of ageing are inflammatory processes in the body and unstable molecules, known as free radicals, which are formed in the body as a by-product of metabolism. By taking positive action against these inflammatory processes and removing free radicals from the cells, the cells age at a slower rate, boosting long-term vitality and good health.

How can we actively contribute to a healthy metabolism?

Dr Alexander Papp: We need holistic and, above all,

**Mylife Changer
Method**

—
Read more on
page 50

personalised approaches. From nutrition to environmental factors, internal and external stressors and skincare, multiple factors contribute to premature cell ageing. These factors vary according to circumstances and genetics. With Mylife Changer, we have developed a holistic method that tackles all these areas to achieve long-lasting results.

Can you tell us more about Mylife Changer?

Dr Alexander Papp: Mylife Changer rests on several pillars – Nutrition (including nutrient therapy and herbal tonics), Exercise, Spirit and Personalised Cosmeceutics. The latter is the result of 50 years of research into active herbal ingredients by Laboratoire Sintyl. Our Mylife Changer treatments are based on a profound analysis of the person that draws on Hippocrates' ancient teachings of typology. Personalised serums are then created for each guest and applied to the skin with special manual techniques to optimise their absorption by the lymphatic system, skin and muscles. A purification and elimination process also supports optimal absorption. The result is a long-lasting healthier and rejuvenated cell metabolism, which slows cell ageing and activates cell renewal. A side effect is that the immune system also receives a boost.





**Jeder
Mensch
ist
einzigartig**

M Y L I F E C H A N G E R

Every
human is
unique

D | Anti-Ageing und Hautverbesserung der nächsten Generation. Eine Methode für höchste Lebensqualität. Auch in der Zukunft.

I | Trattamento anti-invecchiamento e di miglioramento della pelle di nuova generazione. Un metodo per la più alta qualità di vita. Anche in futuro.

E | Next-generation anti-ageing and skin treatments. Achieve the highest quality of life. For years to come.

GREAT

Mylife Changer bedeutet: aus dem überlieferten Wissen schöpfen und dank modernster Technologien die natürliche Heilkraft in ganzheitliche Lösungen für die heutige Gesellschaft zu packen.

Ecco quindi lo scopo di Mylife Changer: attingere alle conoscenze tramandate e offrire alla società odierna le proprietà terapeutiche delle piante tramite soluzioni olistiche grazie alle tecnologie più avanzate.

Mylife Changer draws on ancient knowledge and, with the help of state-of-the-art technologies, makes available the healing powers of nature in the form of holistic solutions.

Ogni
essere
umano è
unico



Holistic solutions

D | Jeunage

- Pro-Ageing von innen und außen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Aktivierung der Energiekanäle
- Balancierung der physiologischen Körperfunktionen
- Nachhaltige Lebensstiländerung

E | Jeunage

- Pro-ageing from inside and out
- Boosts performance
- Energises energy channels
- Balances physiological functions
- Achieves sustainable lifestyle changes

I | Jeunage

- Pro-ageing dall'interno e dall'esterno Pro-ageing dall'interno e dall'esterno
- Aumento delle proprie prestazioni
- Attivazione dei canali energetici
- Equilibrio delle funzioni fisiologiche del corpo
- Cambiamento sostenibile dello stile di vita



D | Die Methode ist

- Präventiv und gesundheitsfördernd
- Wissenschaftlich fundiert mit einem forschungsorientierten Ansatz
- Nachhaltig und effektiv
- Von Mylife-Changer-Ärzten entwickelt



Die Methode basiert auf

- Typanalyse zur Bestimmung der eigenen Morphologie
- Innovativer Technologie und hyperpersonalisierten Produkten
- Treatment-Protokollen nach morphologischen Tendenzen

Die Methode wird komplettiert durch

- Cellviva-Nährstofftherapie & Kräuterelixiere
- LoCal-Ernährungskonzept
- Power of Sports & Spirit

I | Il metodo è

- Preventivo e dedicato alla salute
- Basato su principi scientifici con un approccio orientato alla ricerca
- Durevole ed efficace
- Sviluppato dai medici di Mylife Changer

Il metodo si basa su

- Analisi del biotipo per stabilire la propria morfologia corporea
- Tecnologie innovative e prodotti ultra personalizzati
- Protocolli di trattamento in base alle tendenze morfologiche

Il metodo è integrato da

- Terapia nutrizionale ed elisir di erbe Cellviva
- LoCal e alimentazione a basso contenuto di carboidrati
- Sports e Spirit: un concentrato di potenza

E | The method is

- Preventative and health-enhancing
- Scientific, research-centred approach
- Sustainable and effective
- Developed by Mylife Changer physicians

The method is based on

- Morphological type analysis
- Innovative technology and hyperpersonalised products
- Treatment protocols centred on morphological tendencies

The method is complemented by

- Cellviva nutrient therapy and herbal tonics
- LoCal nutrition
- Power of Sports & Spirit

The Brand's DNA

Mylife Changer Jeunage in Kooperation mit Méthode Physiodermie.
Mylife Changer in collaborazione con Méthode Physiodermie
Mylife Changer Jeunage in cooperation with Méthode Physiodermie



T1

TIPOLOGIE

Tiefgreifende morphologische Hautanalyse zur Bestimmung des Typs. Antikes Wissen liefert die Basis für die Ursachenerkennung.

TIPOLOGIA

Analisi morfologica approfondita per la determinazione del tipo

TPOLOGY

Profound morphological skin analysis to determine type. The wisdom of antiquity offers a basis for detecting the causes of illness.



T2

TECHNOLOGIE

Modernste patentierte Technologie und personalisierte Produkte. Innovative Mikroverkapselung bringt die Wirkstoffe in die Haut.

TECNOLOGIA

Tecnologia ultramoderna brevettata e prodotti personalizzati

TECHNOLOGY

The latest patented technology and customised products. Innovative microencapsulation feeds active ingredients into the skin.



T3

TREATMENT-PROTOKOLL

Behandlungspläne basierend auf den individuellen typologischen Prämissen. Spezielle manuelle Massagetechniken unterstützen den Körper beim Entgiften und Regenerieren.

PROTOCOLLI DI TRATTAMENTO

Piani di trattamento basati sulle premesse tipologiche individuali

TREATMENT PROTOCOLS

Treatment plans based on individual typology. Specific manual massage techniques help detoxify and regenerate the skin.



Die morphologische Analyse

Analisi morfologica. Morphological analysis.



D | Im Rahmen Ihres Anamnesegesprächs ermitteln unsere zertifizierten Therapeuten Ihren morphologischen Typ, analysieren Hautveränderungen und -anomalien sowie physische und psychische Disbalancen. Auf Basis der Anamnese wird Ihr individueller Behandlungsplan mit für Sie personalisierten Seren zusammengestellt. Alle Anwendungen sind eine Kombination aus Elementen der asiatischen und europäischen Heilmassage. Diese garantiert eine effiziente und gleichzeitig allumfassende Stimulation des Blut- und Lymphkreislaufs sowie der Muskulatur. Die Detoxbehandlungen haben die Aufgabe, die Entgiftungsfunktionen im Körper anzuregen, Schadstoffe zu entfernen und die Durchblutung zu erhöhen. Erst durch die Wiederherstellung der körpereigenen Balance können Nährstoffe und Sauerstoff unsere Zellen stimulieren. Die Zeichen der Hautalterung werden sichtbar reduziert.

I | Durante il colloquio di anamnesi i nostri terapisti certificati determinano il tuo biotipo morfologico, analizzano i cambiamenti e le anomalie della pelle e rilevano eventuali squilibri fisici e psichici. Secondo questa anamnesi si elabora il tuo piano di trattamento individuale con sieri personalizzati per le tue esigenze. Tutti i trattamenti uniscono elementi dei massaggi terapeutici di

origine asiatica ed europea. Così ti garantiamo un'efficace stimolazione in contemporanea di flusso sanguigno, sistema linfatico e muscolatura. I trattamenti detox hanno lo scopo di favorire le funzioni di depurazione dell'organismo, eliminare le sostanze nocive e migliorare la circolazione. Infatti, solo ristabilendo l'equilibrio dell'organismo, ossigeno e sostanze nutritive possono stimolare le nostre cellule. Inoltre i segni di invecchiamento cutaneo risultano visibilmente ridotti.

E | During an initial consultation, we will ask you about your medical history. Our certified therapists will then arrive at your morphological tendency, analysing skin alterations and anomalies as well as physical and psychological imbalances. This forms the basis of your bespoke treatment plan which includes personalised serums. All the treatments combine elements from Asian and European therapeutic massage to ensure that the blood and lymph circulatory systems as well as the muscles are thoroughly and efficiently stimulated. The detox treatments are designed to stimulate the body's self-cleansing functions, remove pollutants and boost blood flow. Restoring balance to the body allows nutrients and oxygen to invigorate our cells. Signs of ageing are visibly reduced.



Bluttyp
Frühling
Luft
Sanguiniker

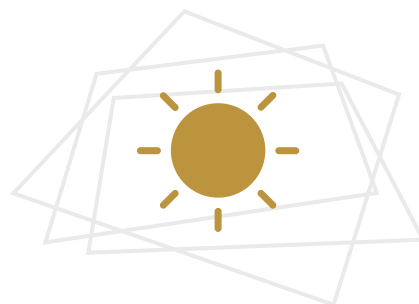
Gruppo sanguigno
Primavera | Aria | Sanguigna

Sanguineous
Spring | Air | Sociable

D | Ein luftig heiterer Typ und dynamischer Optimist mit robustem Körperbau, ovalem/sechseckigem Gesicht und rosa Teint.

I | Un tipo allegro e dinamico, ottimista, di corporatura robusta, viso ovale/esagonale e carnagione rosea.

E | A lively, cheerful type and dynamic optimist with a robust build, oval/hexagonal face and pink complexion.



Gallentyp
Sommer
Feuer
Choleriker

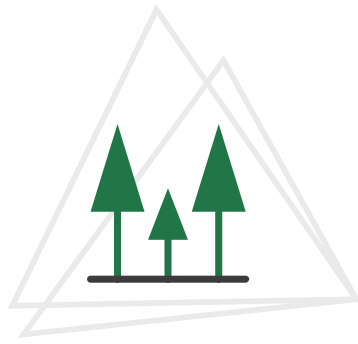
Gallentyp
Estate | Fuoco | Impaziente

Bilious
Summer | Fire | Impatient

D | Ein dynamischer, ambitionierter Typ mit harmonischem Körperbau, gut definierter Muskulatur und gelb-/olivfarbenem Teint.

I | Un tipo dinamico e ambizioso, con un fisico armonioso, muscoli ben definiti e carnagione giallo-olivastra.

E | A dynamic, ambitious type with a harmonious appearance, well-defined muscles and a sallow to olive complexion.



Nerventyp
Herbst
 Erde
 Melancholiker

Tipo nervoso
 Autunno | Terra | Malinconico

Nervous
 Autumn | Earth | Melancholic

- D** | Ein abstrakter Denker, intuitiv und unabhängig, mit dreieckiger, breiter Stirn, schmalem Körperbau und blass-gelblicher Haut.
- I** | Pensatore astratto, intuitivo e indipendente, ha una forma triangolare, una fronte ampia, una corporatura snella e una pelle chiara e giallastra.
- E** | An abstract thinker, intuitive and independent with a triangular, broad forehead, narrow build and pale, sallow skin.



Lymphetyp
Winter
 Wasser
 Phlegmatiker

Tipo di linfa
 Inverno | Acqua | Flemmatico

Lymphatic
 Winter | Water | Phlegmatic

- D** | Ein geduldiger, stabiler und anpassungsfähiger Teamplayer mit korpulentem Körperbau, rundem Gesicht und schillernd weißer Haut.
- I** | Un giocatore di squadra paziente, stabile e adattabile, con un fisico corpulento, un viso rotondo e una pelle bianca e brillante.
- E** | A patient, stable and adaptable team player with a plump build, round face, and opalescent, white skin.

Strahlende Schönheit

Una bellezza radiosa. Radiant beauty.

M Y LIFE CH A N G E R J E U N A G E

Pro-Ageing und Hautgesundheit auf Basis einer wissenschaftlich fundierten Methode.
Pro-ageing e salute della pelle grazie a un metodo scientifico.
Pro-ageing and skin health based on science.

D | Die Ergebnisse stehen im Mittelpunkt des klinischen Ansatzes: die Ursachen von Anomalien erkennen und das Hautbild mittels individualisierter, **100 % pflanzlicher Wirkstoffseren** in Kombination mit neuesten Technologien und biomimetischen Verfahren auf ganzheitlicher Basis wieder ins Gleichgewicht bringen.

I | I risultati sono al centro della nostra pratica clinica: riconoscere le cause delle anomalie e ricostituire l'equilibrio della pelle con un approccio olistico grazie a **sieri di attivi personalizzati, 100% di origine vegetale**, insieme a tecnologie moderne e processi biomimetici. La cosmesi o bellezza olistica nasce dall'olismo – dal greco antico holos che significa "tutto, completo" – una corrente filosofica chiamata anche pensiero olistico.

E | Ours is a results-centred clinical approach to the causes of anomalies. The aim: holistic skin rebalancing with personalised, **100% herbal** active ingredient serums in combination with the latest technologies and biomimetic processes.

FACE

AESTHETICS

BODY

Organic skin care

Clinical Swiss Organics steht für garantiert biologische Kosmetik mit höchster Transparenz und Wirksamkeit, ohne Duftstoffe, Silikone, Parabene, Mineralöle.

Clinical Swiss Organics è sinonimo di cosmetici biologici garantiti con la massima trasparenza ed efficacia, senza profumi, siliconi, paraben, oli minerali.

Clinical Swiss Organics guaranteed organic skincare products – effective, transparent and free of fragrances, silicones, parabens and mineral oils.



ORGANIC

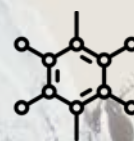
COSMOS ORGANIC zertifiziert durch Ecocert Greenlife nach dem COSMOS-Standard

BIOLOGICI

COSMOS ORGANIC certificato da Ecocert Greenlife secondo lo standard COSMOS

NATURAL

COSMOS ORGANIC certified by Ecocert Greenlife and COSMOS standard compliant



PUR

Einfache und wirksame Formel: keine zusätzlichen Zutaten, nur die für die gewünschten Effekte wesentlichen

PURI

Formula semplice ed efficace: nessun ingrediente aggiuntivo, solo quelli essenziali per l'effetto desiderato

PURE

Simple, effective formulas. No additional ingredients, just what's needed for the desired effect





WIRKSAM

Funktionelle Inhaltsstoffe mit klinischer Wirksamkeit und höchstmöglichem Wirkstoffanteil

EFFICACI

Ingredienti funzionali dall'efficacia clinica e la più alta percentuale di principi attivi possibile

EFFECTIVE

Functional, clinically effective ingredients with the highest possible active substance content



SICHER

0 % Duftstoffe | Silikone
| Parabene |
Mineralöle | EDTA/BHA/BHBT

SICURI

0% profumi | siliconi | parabeni |
oli minerali | EDTA/BHA/BHBT

SAFE

No fragrances, silicones,
parabens or mineral oils,
no EDTA/BHA/BHBT



TRANSPARENT

ALLE Inhaltsstoffe sind auf der Packung beschrieben, inklusive der Wirkung auf Ihre Haut

TRASPARENTI

TUTTI gli ingredienti sono descritti sulla confezione, inclusi gli effetti sulla vostra pelle

TRANSPARENT

All ingredients are described on the packaging, including their effects on skin



INDIVIDUELL

Jeder Mensch ist einzigartig. Deshalb sind auch unsere Behandlungen einzigartig individuell für Ihre Bedürfnisse

INDIVIDUALI

Ogni essere umano è unico. Per questo motivo anche i nostri trattamenti sono specificatamente concepiti per voi e per le vostre esigenze

INDIVIDUAL

We're all different. Personalise your skincare routine



Pflanzen- kraft

Potere delle piante. Plant power.

- 100 % pflanzliche Wirkstoffseren
- Neueste Technologien
- Biomimetische Verfahren
- Kräuterelexiere

Wissenschaftlich fundiert

Individualisiert

Ganzheitlich

- Sieri con principi attivi 100% vegetali
- Ultime tecnologie
- Processi biomimetici
- Elisir di erbe

Su base scientifica

Personalizzati

Olistici

- 100% botanical active-ingredient serums
- Cutting-edge technologies
- Biomimetic processes
- Herbal tonics

Scientifically sound

Personalised

Holistic



Mylife Changer bietet mit Holistic Solutions und Customised Journeys maßgeschneiderte Lösungen für die individuelle Lebenssituation. Nachhaltig und lebensverändernd.

Mylife Changer offre soluzioni su misura per ogni persona grazie a Holistic Solutions e Customised Journeys. Per un cambiamento di vita sostenibile.

Mylife Changer's Holistic Solutions and Customised Journeys offer tailored approaches to individual life situations. Long-lasting and life-changing.



Pflanzlich. Biologisch. Vegan ...

Bio, vegano, vegetale... Plant-based, organic, vegan ...

D | Die Naturheilkunde, die auf der Wirksamkeit von Pflanzen basiert, ist schon viele tausend Jahre alt und zieht sich durch alle Kulturen – von Ayurveda bis zur Traditionellen Europäischen Medizin.

Das Wissen rund um die Heilkraft der Pflanzen wurde über die Jahrtausende von Botanikern, Klerikern und Apothekern kultiviert und konserviert. Heute wird dieses Wissen wieder neu entdeckt und nach dem aktuellen Stand der Wissenschaft aufbereitet.

Was ist das Geheimnis der Mylife-Changer-Seren?

Mag. Horst Untermoser: Das Geheimnis sind zum einen hochaktive Pflanzenwirkstoffe aus Heilpflan-

zen, die seit rund fünf Jahrzehnten im Schweizer Laboratoire Sintyl erforscht, untersucht und getestet werden. Daraus werden Seren gewonnen, die individuell für die Hautbedürfnisse zusammengesetzt, also personalisiert werden.

Die Besonderheit liegt aber nicht nur in der Pflanzenkraft, sondern auch in der Technologie?

Mag. Horst Untermoser: Der Vorteil heutzutage ist, dass wir die Wirkstoffe der Natur gezielt platzieren können. Im Schweizer Labor wurden dazu zwei spezielle, hochtechnologische Verfahren entwickelt, die die Wirkstoffe in mikroverkapselter Form gezielt in die Haut einbringen und den Wirkstoff dort freiset-

zen, wo er gebraucht wird. Zudem werden durch die E3C-Technologie das natürliche Ökosystem sowie die Hydrolipidbarriere der Haut wieder hergestellt.

Die Pflanzenkraft geht bei Mylife Changer über die Kosmezeutik aber noch hinaus?

Mag. Horst Untermoser: Hautprobleme haben – wie die meisten Herausforderungen in unserem Alltag – nicht nur eine klar abgrenzbare Ursache, sondern Auslöser auf verschiedenen Ebenen: Wie schaut es mit meiner Ernährung aus? Bewege ich mich genug? Bin ich viel in der Sonne? Ist die Luft stark verschmutzt? Trinke ich genug Wasser? Stehe ich unter Stress? Schlafe ich zu wenig? Alle diese Parameter und noch mehr spiegeln sich in unserer Gesundheit und vor allem in unserer Haut wider. Deshalb steckt die Kraft der Pflanzen nicht nur in unseren Cosmeceuticals, sondern auch in unseren Kräuterliquids. Diese Elixiere sind reine Pflanzenextrakte, die wirksam und nachhaltig den Zellstoffwechsel regenerieren und die Zellerneuerung aktivieren. Pures Detox aus der Natur, das unsere Hautgesundheit sowie unser allgemeines Wohlbefinden nachhaltig fördert.

I | Con radici ben salde nel potere delle piante, la naturopatia è già conosciuta da millenni e attraversa tutte le culture, dall'ayurveda alla medicina tradizionale europea. Nel corso dei secoli le conoscenze sulle proprietà terapeutiche delle piante sono state coltivate e custodite da botanici, ecclesiastici e farmacisti. Oggi abbiamo riscoperto e aggiornato questo sapere secondo le ultime scoperte scientifiche. Ecco quindi lo scopo di Mylife Changer: attingere alle conoscenze tramandate e offrire alla società odierna le proprietà terapeutiche delle piante tramite soluzioni olistiche grazie alle tecnologie più avanzate. Esperto di cosmeceutica e fondatore di Mylife Changer, Mag. Horst Untermoser racconta come, con Mylife Changer, la forza delle piante attraversa direttamente la pelle per arrivare fino alle cellule più microscopiche.

Qual è il segreto dei sieri Jeunage?

Mag. Horst Untermoser: Il segreto è il complesso di po-



Mag. Horst Untermoser, Kosmezeutik-
Experte. Esperto di cosmeceutica.
Cosmeceutics expert.

**5 Jahrzehnte
Forschung,
die „unter die
Haut gehen“**



5 decenni di ricerca per prendersi cura della tua pelle

tenti principi attivi vegetali provenienti dalle piante officinali che il Laboratoire Sintyl in Svizzera ricerca, studia e testa da circa cinque decenni. Si ottengono così seri formulati in base ai bisogni individuali della pelle e quindi personalizzati.

Ma la loro particolarità non è solo nel potere delle piante, ma anche nella tecnologia, giusto?

Mag. Horst Untermoser: Oggi abbiamo il vantaggio di poter utilizzare i principi attivi della natura in modo mirato. Nel laboratorio in Svizzera sono stati sviluppati due processi tecnologici unici e molto avanzati per trasportare nella pelle attivi microincapsulati e rilasciarli dove servono. Inoltre, grazie alla tecnologia E3C, si

vanno a ricostituire l'ecosistema naturale e la barriera idrolipidica della pelle.

E con Mylife Changer il potere delle piante va addirittura oltre la cosmeceutica...

Mag. Horst Untermoser: Come la maggior parte delle questioni che affrontiamo ogni giorno, i problemi della pelle non hanno un'unica causa, ma piuttosto una serie di fattori scatenanti a diversi livelli: come gestisco l'alimentazione? Faccio abbastanza attività fisica? Mi espongo spesso al sole? L'aria è molto inquinata? Mi idrato a sufficienza? Sono sotto stress? Dormo troppo poco? Tutti questi parametri, e non solo, si riflettono sulla nostra salute e soprattutto sulla nostra pelle. Ecco



COSMOS
ORGANIC

Tip

Noch mehr Natur pur steckt in der ECOCERT-zertifizierten Kosmezeutik-Linie Clinical Swiss Organics!

La nostra linea di cosmeceutica Clinical Swiss Organics, certificata ECOCERT, ti offre la vera purezza della natura!

Find even more pure nature in Clinical Swiss Organics, the ECOCERT-certified cosmeceutics range!

perché la potenza delle piante è racchiusa sia nei nostri cosmeceutici che nei nostri liquidi alle erbe. Questi elisir sono puri estratti vegetali che rigenerano il metabolismo delle cellule in modo efficace e sostenibile, attivandone anche il rinnovamento. Un vero e proprio effetto detox naturale che favorisce una pelle sana e il benessere generale nel tempo.

E | Naturopathy is a system of healing that, among other things, harnesses the properties of plants. It has been around for thousands of years and versions can be found in all cultures – from Ayurveda to Traditional European Medicine.

Over the millennia, botanists, priests and chemists have cultivated and preserved their knowledge of the healing power of plants. Today, this understanding is being rediscovered and viewed through the lens of modern science.

Mylife Changer draws on this ancient knowledge and, with the help of state-of-the-art technologies, makes available the healing powers of nature in the form of holistic solutions. Horst Untermoser, cosmeceutics expert and founder of Mylife Changer, explains how Mylife Changer gets below the surface of skin, applying the power of plants to even the very smallest cells.

What is the secret of the Jeunage serums?

Horst Untermoser: Part of the secret lies in the highly active healing plant compounds that Laboratoire Sintyl has been researching and testing in Switzerland for the last half a century. These compounds are used to produce serums that can be personalised, that is, individually combined to suit a person's specific skin.

So the power of plants isn't the only thing that makes them special, technology plays a part too?

Horst Untermoser: We have the advantage of being able to target specific areas with particular natural active substances. The laboratory in Geneva developed two high-tech processes that introduce microencapsulated active ingredients into the skin, releasing them exactly where they are needed. Additionally, E3C technology is used to restore the skin's natural ecosystem and hydrolipid barrier.

But Mylife Changer takes the power of plants beyond cosmeceutics?

Horst Untermoser: Skin issues, like most everyday challenges,

generally don't have a single, clearly definable cause. They can be triggered by a range of factors: diet, exercise, exposure to the sun, pollution, dehydration, stress and lack of sleep are just some. All these parameters are reflected in our state of health and in the appearance of our skin. That's why we don't just harness the power of plants in our cosmeceuticals, but also in our herbal tonics. These are pure plant extracts that regenerate the cell metabolism and activate cell renewal effectively and with long-lasting results. A pure and natural detox that sustainably promotes skin health and general wellbeing.



**5 decades
of research
– so much
more than
skin deep.**

Detox

Body & Brain

Ganzheitlich & maßgeschneidert. Nachhaltig & hoch-effektiv.
Olistico & su misura. Sostenibile & altamente efficace.
Holistic & Personalised. Sustainable & Highly Effective.

D | Mylife Changer Detox ist eine nachhaltige und ganzheitliche Methode, um den Körper vom Verdauungstrakt bis zum Zellstoffwechsel aktiv und nachhaltig zu entlasten, Giftstoffe auszuleiten und den gesamten Organismus zu regenerieren. In Kombination mit LoCal-Ernährung und Cellviva-Nahrungsergänzung sowie der richtigen Dosis Sports & Spirit wird das Detox-Retreat zum Befreiungsschlag für Körper, Geist und Seele. Gehen Sie buchstäblich erleichtert, unbelastet, gestärkt und voll Energie in die Zukunft.

I | Mylife Changer Detox è un metodo sostenibile e olistico per alleviare in modo attivo e duraturo il corpo, dall'apparato digerente al processo di metabolismo cellulare, per eliminare le tossine e rigenerare l'intero organismo. In combinazione con LoCal nutrition and Cellviva e con la giusta dose di Sports & Spirit, il Ritiro Detox diventa una liberazione per il corpo, la mente e l'anima. Verso il futuro sollevati, liberi, rafforzati e pieni di energia.

E | The Mylife Changer Detox is a sustainable, holistic method that eliminates toxins, unburdening the body from digestive tract to cellular metabolism, and bringing relief and recovery throughout the organism. Combined with LoCal e Cellviva and plenty of Sports & Spirit, this detox retreat liberates mind, body and soul. Feel lighter in every sense of the word, unencumbered, stronger and full of energy.



D | Detox ...

... leitet Giftstoffe und
Wasseransammlungen
aus

... strafft Haut und
Bindegewebe

... fördert
Fettstoffwechsel und
Blutkreislauf

... bedeutet aktives
Anti-Ageing von innen
& außen

I | Detox ...

... drena le tossine e
la ritenzione idrica

... rassoda la pelle e il
tessuto connettivo

... favorisce il
metabolismo dei

grassi e la
circolazione

sanguigna

... Anti-invecchiamento
attivo dall'interno e
dall'esterno

E | Detox ...

... eliminates toxins
and water retention

... tightens the skin
and connective tissue

... promotes lipid
metabolism and blood
flow

... means active
anti-ageing from
inside & out

Detox Journeys

Short Detox Cleanse

Der 3-tägige Detox-Kick mit Soforteffekt

3 giorni detox con effetto immediato

3-day detox kick with instant effects

Deep Detox Retreat

Das 6-tägige Detox-Retreat mit nachhaltigem Change für Körper,
Geist und Seele

6 giorni di ritiro disintossicante con cambiamenti duraturi nel
corpo, nella mente e nell'anima

6-day detox retreat for lasting changes
to mind, body and soul

GREAT

D | ALLE MYLIFE CHANGER JOURNEYS
I | TUTTI I PROGRAMMI MYLIFE CHANGER
E | ALL MYLIFE CHANGER PROGRAMMES



Ein Bissen voll Glück

Felicità per il palato. A bite of joy.

**Löwenzahnsalat.
Insalata di tarassaco.
Dandelion Salad.**



**D | Für zwei Portionen**

- 3 Hände voll junger Löwenzahnblätter
- 2 Kartoffeln oder „Erdäpfel“, wie wir in Südtirol sagen, gekocht und in feine Scheiben geschnitten
- 1 Zwiebel, fein gehackt
- 2 Eier, hart gekocht und geschnitten

Für die Vinaigrette:

- 2 Esslöffel Weinessig
- 4 Esslöffel Olivenöl
- Salz, Pfeffer

Topping nach Wunsch: gebratene Speckwürfel oder Samen, Nüsse, Schnittlauch, gebratene Pilze ...

I | Per due porzioni

- 3 manciate di foglie giovani di tarassaco, pulite e lavate
- 2 patate lessate e tagliate a fette sottili
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 uova, sode e tagliate a fette

Per la vinaigrette:

- 2 cucchiaini di aceto di vino
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- Sale, pepe

A piacere: cubetti di pancetta frita o semi, noci, erba cipollina, funghi fritti....

E | Serves two

- 3 handfuls of young dandelion leaves, cleaned and washed
- 2 potatoes, boiled and sliced
- 1 onion, finely chopped
- 2 eggs, hard-boiled and sliced

For the vinaigrette:

- 2 tbsp wine vinegar
- 4 tbsp olive oil
- Salt and pepper

Top with fried diced bacon or seeds, nuts, chives, fried mushrooms, etc.

Löwenzahnsalat ist reich an **Vitamin C, B1, B2 und E** sowie Mineralstoffen. Er regt die Verdauung an und wirkt blutreinigend.

L'insalata di tarassaco è ricca di **vitamine C, B1, B2 ed E** e di minerali. Inoltre, stimola la digestione e purifica il sangue.

Mineral-rich dandelion salad contains high levels of **vitamins C, B1, B2 and E**. It also stimulates digestion and even purifies blood.

**Wortklauberei**

Zusammensetzung aus Erde und Apfel;
Althochdeutsch ‚erdaphul‘ für eine Gurken- oder Melonenart.

Curiosità

Composizione di terra e mela; antico tedesco „erdaphul“ per un tipo di cetriolo o melone.

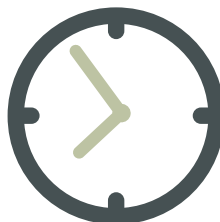
World of Words

Old German 'erdaphul' is a combination of the words for earth and apple and gives us the modern word for potato.

A top-down view of a breakfast table for two people. The table is set with white linens, silverware, and two cups of coffee. The food includes a basket of bread, a bowl of fruit and yogurt, a plate of a croissant and cheese, a plate of two bread slices with butter, a plate of a fried egg, a plate of fruit and cheese, a plate of salmon and vegetables, and a small vase of pink flowers.

bis spät

Halbpension mit vollem Genuss im Plunhof und im Engels Park!
 Mezza pensione completa di tutti i piaceri del Plunhof e dell'Engels Park!
 Engels Park and Plunhof Half-Board with No Half Measures!



D | Morgens kaiserlich

Wir freuen uns, Sie täglich mit einem frischen, reichhaltigen Frühstücksbuffet zu verwöhnen. Unsere Produkte kommen vorwiegend aus der Region und lassen die Vielfalt der Aromen zwischen Alpen und Dolomiten am Gaumen aufleben. Info: Unsere LoCal-Spezialitäten im Engels Park sind speziell gekennzeichnet.



E | Breakfast Fit for a King

Every morning, we indulge you with a sumptuous breakfast buffet, featuring fresh, regional foods. Wake up to a cornucopia of Alpine flavours. Our LoCal specialities at Engels Park are clearly labelled.

I | Mattina Reale

Siamo lieti di viziarevi ogni giorno con una fresca e ricca colazione a buffet. I nostri prodotti provengono principalmente dalla regione e fanno rivivere al vostro palato la varietà di sapori tra le Alpi e le Dolomiti. Le nostre specialità LoCal all'Engels Park sono appositamente contrassegnate..



Mittags a la carte
A pranzo a la carte
À La Carte Lunch



Alle Inklusivleistungen
finden Sie online!

Potete trovare i servizi all inclusive
online!

Read about all our inclusive services
online!





I | La sera, il paradiso

Al Plunhof vi vizieremo con un buffet di antipasti di pesce fresco, un buffet di insalate e un menu a scelta di 4 o 5 portate. In più: tagliere giornaliero di formaggi e frutta, nonché un aperitivo al bar una volta alla settimana.

All'Engels Park serviamo un menu di 5 portate. È possibile scegliere tra antipasti freddi, buffet di insalate e verdure. Inoltre: angolo del formaggio e cena a lume di candela ogni domenica.

D | Abends himmlisch

Im Plunhof verwöhnen wir Sie mit einem frischen Fischvorspeisenbuffet, Salatbuffet und 4- bis 5-Gänge-Wahlmenü. Plus: täglich Käse vom Brett und Obst sowie einmal wöchentlich Aperitif-Theke.

Im Engels Park kredenzen wir ein 5-Gänge-Wahlmenü. Dazu können Sie von unserem kalten Vorspeisen-, Salat- und Gemüsebuffet wählen. Plus: Käsecke und jeden Sonntag Candlelight-Dinner.

E | Heavenly Dinners

At the Plunhof, we pamper you with a fresh fish appetiser buffet, a salad buffet and a four/ five-course dinner menu. Plus: a selection of cheeses and fruit every day and a weekly aperitif bar.

The Engels Park serves a five-course dinner. Choose from our buffet of cold appetisers, salads and vegetables. Plus: cheese section and candlelight dinner every Sunday.



Soul



food



Bella Italia am Gaumen schmeckt gut – tut gut. L'Italia al palato piace e fa bene.
Bella Italia – Tastes Good & Does You Good

D | Warum die mediterrane Kost nach wie vor als eine der besten Ernährungsformen gilt, wie sie unser Leben verlängert und schmackhaft gesund verändert. Die wichtigsten Facts auf einen Blick.

Ganz viel frisches Gemüse: Die pflanzenbasierte Kost versorgt den Organismus mit Vitaminen, Mineralstoffen, Faserstoffen und Antioxidantien.

Wunderwaffe Olivenöl: unterstützt das Verdauungssystem, wirkt entzündungshemmend, senkt den Blutzuckerspiegel und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Frischer (fettiger) Fisch: Durch den hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren werden Entzündungsprozesse, so genannte Inflammationen, in unserem Körper heruntergefahren und der Cholesterinspiegel balanciert.

Hülsenfrüchte, Samen und Nüsse: wahre Kraftpakete, die trotz gängiger Meinung nicht dick machen, sondern die Fettverbrennung sogar ankurbeln und dazu das Risiko für Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen senken.

Noch ein Geheimnis: Alles wird immer frisch zubereitet!

Fazit: Unser leckeres Soulfood schmeckt nicht nur nach Urlaub, sondern bedeutet auch Urlaub für den Organismus.



D | Eine mediterran-basierte Kost senkt das Risiko für

- Herzinfarkt
- Schlaganfall
- Übergewicht
- Diabetes
- Depressionen

I | La dieta mediterranea riduce il rischio di

- Infarto
- Ictus
- Obesità
- Diabete
- Depressione

E | Eating the Mediterranean way reduces the risk of:

- Heart attack
- Stroke
- Obesity
- Diabetes
- Depression

I | Perché la dieta mediterranea è ancora considerata una delle migliori, come allunga la nostra vita e apporta cambiamenti gustosi e salutari. I fatti in sintesi. Fatti sui grassi

Tanta verdura fresca: la dieta a base vegetale fornisce all'organismo vitamine, minerali, fibre e antiossidanti. Olio d'oliva, arma miracolosa: favorisce l'apparato digerente, ha un effetto antinfiammatorio, abbassa i livelli di zucchero nel sangue, riduce il rischio di malattie cardiovascolari.

Pesce fresco (grasso): grazie all'elevato contenuto di acidi grassi omega-3, i processi infiammatori si riducono nel nostro organismo e il livello di colesterolo si equilibra.

Legumi, semi e noci: veri e propri toccasana che, nonostante le credenze popolari, non fanno ingrassare, ma anzi favoriscono la combustione dei grassi e riducono il rischio di diabete e malattie cardiovascolari,

I | **Tempo di vino**

Un bicchiere di vino è consentito anche nel Soulfood. Anche se gli studi sono controversi, esistono prove significative che il vino fa bene al nostro organismo in piccole dosi: un bicchiere di vino al giorno ha un effetto positivo sui valori dei grassi nel sangue e sul livello di colesterolo.

D | Wine Time

Selbst wenn die Studienlage dahingehend umstritten ist, gibt es doch signifikante Hinweise, dass Wein unserem Organismus in kleinen Dosen wohlbekommt: Ein Glas Wein täglich wirkt sich positiv auf unsere Blutfettwerte und unseren Cholesterinspiegel aus.

Un altro segreto: tutto è sempre preparato al momento!

In conclusione: il nostro Soulfood non solo ha il sapore di una vacanza, ma significa anche una pausa per l'organismo.

E | The Mediterranean diet remains one of the best nutritional choices, extending and changing our lives for the better while tasting great. Here are the key facts and figures at a glance.

Feast of Facts

Lots of fresh vegetables: Being plant-based, the Mediterranean diet provides vitamins, minerals, fibre and antioxidants. **Olive oil, the superweapon:** Great for digestion, anti-inflammatory, lowers blood sugar and reduces the risk of cardiovascular diseases.

Fresh (fatty) fish: High levels of omega-3 fatty acids shut down inflammatory processes in the body and balance cholesterol levels.

Pulses, seeds and nuts: Nutritious powerhouses that, contrary to popular opinion, don't make you fat – they actually stimulate fat burning, reducing the risk of diabetes and cardiovascular disease.

Another secret: Meals are always freshly prepared from scratch!

To sum up: The delicious low-carb Soulfood doesn't just give you holiday flavours – it also provides a holiday for the body.

• E | • Wine Time & Soulfood

You can even enjoy a glass of wine. Studies on the subject may remain contentious, but there are significant indications that small amounts of wine do the body good: a small glass of wine a day positively affects blood lipid and cholesterol levels.



Caffè?



Solo con amore!

Wir lieben Caffè!
Deshalb genießen wir ihn röstfrisch und angesichts der gesunden Wirkung jetzt mit noch viel mehr *amore!*

Noi amiamo il caffè! Per questo lo tostiamo fresco e, visto il suo effetto salutare, ora con ancora più amore!

We love coffee!
We love it freshly brewed, and now we know the health benefits, we love it even more!

D | Heiße Facts. Einige der heilsamen Substanzen im Kaffee sind flüchtig oder verderben in Kontakt mit Sauerstoff. Deshalb: Kaffee am besten immer frisch gemahlen und frisch gebrüht genießen! Das schwarze Gold senkt das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen sowie Diabetes Typ 2 und wirkt sich positiv auf den Leberstoffwechsel aus. Außerdem steigert das Koffein die Denk- und Konzentrationsfähigkeit.
Anti-Ageing-Bohne! Kaffee – mit oder ohne Koffein – hemmt den Alterungsprozess und regt die Selbstreinigung unserer Körperzellen an.

Tipp: Bei erhöhtem Cholesterin lieber zu Filterkaffee greifen. Espresso ist dafür magenfreundlicher.

I | Fatti scottanti. Alcune delle sostanze benefiche contenute nel caffè sono volatili o si rovinano a contatto con l'ossigeno. Ecco perché è meglio gustare sempre il caffè appena macinato e appena preparato! L'oro nero e aromatico riduce il rischio di malattie cardiovascolari e di diabete di tipo 2 e ha un effetto positivo sul metabolismo epatico. Inoltre, la caffeina aumenta la capacità di pensare e concentrarsi.
Un chicco anti-invecchiamento! Il caffè - con o senza caffeina - inibisce il processo di invecchiamento e stimola l'autopulizia (autofagia) delle cellule del nostro corpo.

Consiglio: se avete il colesterolo alto, scegliete il caffè filtrato. L'espresso è più facile per lo stomaco.

E | Hot Facts. Coffee contains a number of beneficial substances, but some of which are volatile or deteriorate on contact with oxygen. This is why it's always best to enjoy freshly ground and freshly brewed coffee! Your aromatic morning cuppa reduces the risk of cardiovascular disease and Type 2 diabetes and has a positive effect on liver metabolism. Caffeine also stimulates the mind and helps us concentrate.

The Anti-Ageing Bean!

Coffee – with or without caffeine – inhibits the ageing process and stimulates self-cleansing (autophagy) in our body's cells.

Tip: If you have high cholesterol, stick to filter coffee. And espresso is kinder on the stomach.

Frauen power

La forza delle Donne. Strength of a Woman.





**Eine Familie ist wie
ein Baum. Die
Zweige mögen in
unterschiedliche
Richtungen wachsen,
doch die Wurzeln
halten alles
zusammen.**

Paula Volgger

D | Die Geschichte von Familie Volgger, von Paula und ihren acht Kindern, vom Plunhof und vom Engels Park, ist kein Feminismus-Manuskript. Aber sie zeigt eindrücklich, was eine Frau unter schwierigsten Bedingungen zu schaffen vermag.

Paula, Tochter eines Bergwerkarbeiters, begann mit gerade einmal 14 Jahren im Hotel Sonklarhof in Ridnaun zu arbeiten und ihren Traum vom eigenen Gastbetrieb zu träumen. Mit 17 Jahren lernte sie Leopold Volgger kennen und nach der Gründung ihrer Familie arbeiteten die beiden gemeinsam an der Realisierung des Hoteltraums. 1979 konnte Paula die ersten Gäste begrüßen – im selben Jahr wurde ihr jüngstes Kind Thomas geboren.

Die Familie arbeitete gemeinsam emsig wie ein Bienenvolk und selbst der viel zu frühe Tod von Leopold bremsste den Arbeitswillen, den Mut und Fortschritt nicht aus. Mutter Paula baute gemeinsam mit ihren acht Kindern im Plunhof ein Refugium auf, das seinesgleichen sucht. Und diese Geschichte wird nun auch im Engels Park fortgeschrieben. Nicht nur mit Paulas weiblicher, sondern vor allem der familiären Hand einer buchstäblich großen Familie.

**Una famiglia è
come un albero.
I rami possono
crescere in direzioni
diverse ma le
radici mantengono
tutto unito.**

Paula Volgger



I | La storia della famiglia Volgger, di Paula e dei suoi otto figli, del Plunhof e dell'Engels Park, non è un manoscritto femminista. Ma mostra in modo impressionante ciò che una donna è in grado di realizzare nelle condizioni più difficili.

Paula, figlia di un minatore, iniziò a lavorare all'Hotel Sonklarhof di Ridanna a soli 14 anni, sognando di aprire un giorno un proprio albergo. A 17 anni incontra Leopold Volgger e, dopo aver messo su famiglia, i due lavorano insieme per realizzare il sogno dell'hotel. Nel 1979 Paula fu in grado di accogliere i primi

ospiti, e nello stesso anno nacque il loro figlio più giovane, Thomas. La famiglia ha lavorato insieme duramente come un alveare di api e nonostante la morte troppo precoce di Leopold, la voglia di lavorare, il coraggio e il progresso non sono venuti a mancare. Insieme ai suoi otto figli, mamma Paula ha costruito al Plunhof un rifugio che non è secondo a nessuno. E questa storia continua ora anche all'Engels Park. Non solo con la mano femminile di Paula, ma soprattutto con la mano di una famiglia letteralmente numerosa.



**A family is like
a tree.
The branches may
grow in different
directions, but
the roots hold
everything together.**

Paula Volgger

E | The story of the Volgger family, of Paula and her eight children, of the Plunhof and the Engels Park, is no feminist treatise. But it clearly shows what a woman can achieve in the most difficult of circumstances. Paula, a miner's daughter, began working at the Hotel Sonklarhof in Ridnaun when she was just 14. Soon she was dreaming of running her own hotel. She was 17 when she met Leopold Volgger. After starting their family, the couple focused on making that dream a reality. Paula welcomed her first guests in 1979, the same year that Thomas, her youngest child, was born.

Together the family beavered away, and even Leopold's death at far too young an age couldn't put the brakes on their willingness to work, their courage or their progress. With the Plunhof, Paula and her eight children built a sanctuary like no other. And now the story continues with the Engels Park, another testament not only to Paula's strength as a woman, but also to the strength of this (quite literally) great family.

Hier geht's rund. Bergeweise Action
zwischen Alpen und Dolomiten.

È qui che si svolge tutto. Atmosfera montana
tra le Alpi e le Dolomiti.

Mountains of action between the Alps and
Dolomites.

Life is Living



Bergwerk

D | Die BergbauWelt Ridnaun erzählt die mehr als 800 Jahre alte Geschichte des Bergbaus im Schneeberg.

I | Il Mondo delle miniere di Ridanna racconta la storia di oltre 800 anni di attività mineraria a Monteneve

E | The BergbauWelt mining museum in Ridanna tells of more than 800 years of mining.



Gilfenklamm

D | Beeindruckende Klammerwanderung über hölzerne Stege und Brücken, begleitet von reinweißem Marmor und tosenden Wasserfällen.

I | Impressionante passeggiata nella gola su passerelle e ponti di legno, accompagnata da marmo bianco puro e cascate fragorose.

E | Stunning gorge hike across wooden walkways and bridges, against a backdrop of pure-white marble and thundering waterfalls.



Ratschingstal

D | Ob Rennrad-Passtouren, Mountainbike-Trails oder genüssliche Talrad- und E-Bike-Almrou-ten. Südtirol ist ein Bikeparadies!

I | Sia che si tratti di tour dei passi, di percorsi per mountain bike o di piacevoli itinerari alpini per bici da corsa ed e-bike. L'Alto Adige è il paradiso dei ciclisti!

E | Whether you're looking for road-bike mountain pass tours, mountain bike trails or leisurely valley paths and alpine routes for e-bikes, South Tyrol has it all!



Rollercoaster

D | Die neue Sommerrodelbahn sorgt für Adrenalin pur: von der Bergstation auf 2.120 m bis zur Talstation: 1.300 m und 300 Höhenmeter rauschend bergab!

I | La nuova pista per slittini estiva offre adrenalina pura: dalla stazione a monte a 2120 m alla stazione a valle a 1300 m e 300 metri di dislivello in discesa!

E | The new summer toboggan run offers a pure adrenaline rush: downhill thrills from the upper cable car station at 2,120m to the lower terminus at 1,300m!

Dolce Vita





Der Name Sterzing wurde Ende des 12. Jahrhunderts erstmals als Sterçengum dokumentiert und soll auf einen bajuwarischen „Ursiedler“ des Ortes namens Starco oder Sterco zurückgehen. Der italienische Name Vipiteno kommt vom Römerkastell Vipitenum, das 14 v. Chr. von Drusus errichtet wurde.

Il nome "Sterzing" è stato documentato per la prima volta alla fine del XII secolo come Sterçengum e si dice che sia dovuto a un "abitante originario" bavarese del luogo chiamato "Starco" o "Sterco". Il nome italiano Vipiteno risale alla fortezza romana Vipitenum, costruita da Druso nel 14 a.C..

The town of Vipiteno traces its roots to 14 BC, when Nero Claudius Drusus founded a military camp called Vipitenum. In the late 12th century, the German name Sterçengum appears and can supposedly be traced back to a Bavarian 'original settler' in the area, whose name was Starco or Sterco.



Sterzing. Vipiteno

D | Durch die malerischen Gassen flanieren. Spezialitäten degustieren. Das süße Lebensgefühl inhalieren.

I | Passeggiate nei vicoli pittoreschi. Assaporate le specialità. Inspirate la dolcezza della vita.

E | Stroll through picturesque streets. Taste local specialities. Inhale the sweetness of life.

Winter Wonderland

D | Frei wie ein Schneeengel. Ob Skitag am Rosskopf, Touren im Pfitscher Tal, Schneeschuhwanderung, Skatingtag oder Rodelpartie auf der längsten beleuchteten Rodelbahn Italiens. Der Winter in Sterzing ist in jedem Fall aktiv genussreich.



TIPP: Für Plunhof- und Engels-Park-Gäste kostenlos: unser Hauslift Gasse in Ridnaun!

TIP: Gratis per gli ospiti del Plunhof e dell'Engels Park: il nostro impianto di risalita Gasse a Ridanna!

TIP: Free for guests of the Plunhof and Engels Park: Our own Gasse ski lift in Ridanna.



E | The choice is yours – enjoy a day's skiing on Monte Cavallo, ski touring in the Val di Vizze, snowshoeing, ice-skating, or opt for downhill thrills on Italy's longest floodlit toboggan run. Winter in Vipiteno is always delightful, full of fun, and action-packed.

I | Liberi come un angelo di neve. Che si tratti di una giornata di sci sul Monte Cavallo, di escursioni nella Val di Vizze, di una camminata, di una giornata di pattinaggio o di una discesa in slitta sulla pista illuminata più lunga d'Italia. In ogni caso, l'inverno a Vipiteno è ricco di divertimento.



Stille Zeit

Tempo di pace.

Peaceful time.



D | Im Winter ist alles, getaucht in die wohlig-funkelnde Schneedecke, etwas stiller. Und dennoch: Die gemeinsame Zeit wird gerade um die Feiertage besonders schön und intensiv zelebriert. Genuss für Sinne, Herz und Seele.

I | In inverno tutto è un po' più tranquillo, immerso nella confortante e scintillante coperta di neve. Eppure: il tempo trascorso insieme è celebrato in modo particolarmente bello e intenso in inverno, soprattutto durante le festività. Un piacere per i sensi, il cuore e l'anima.

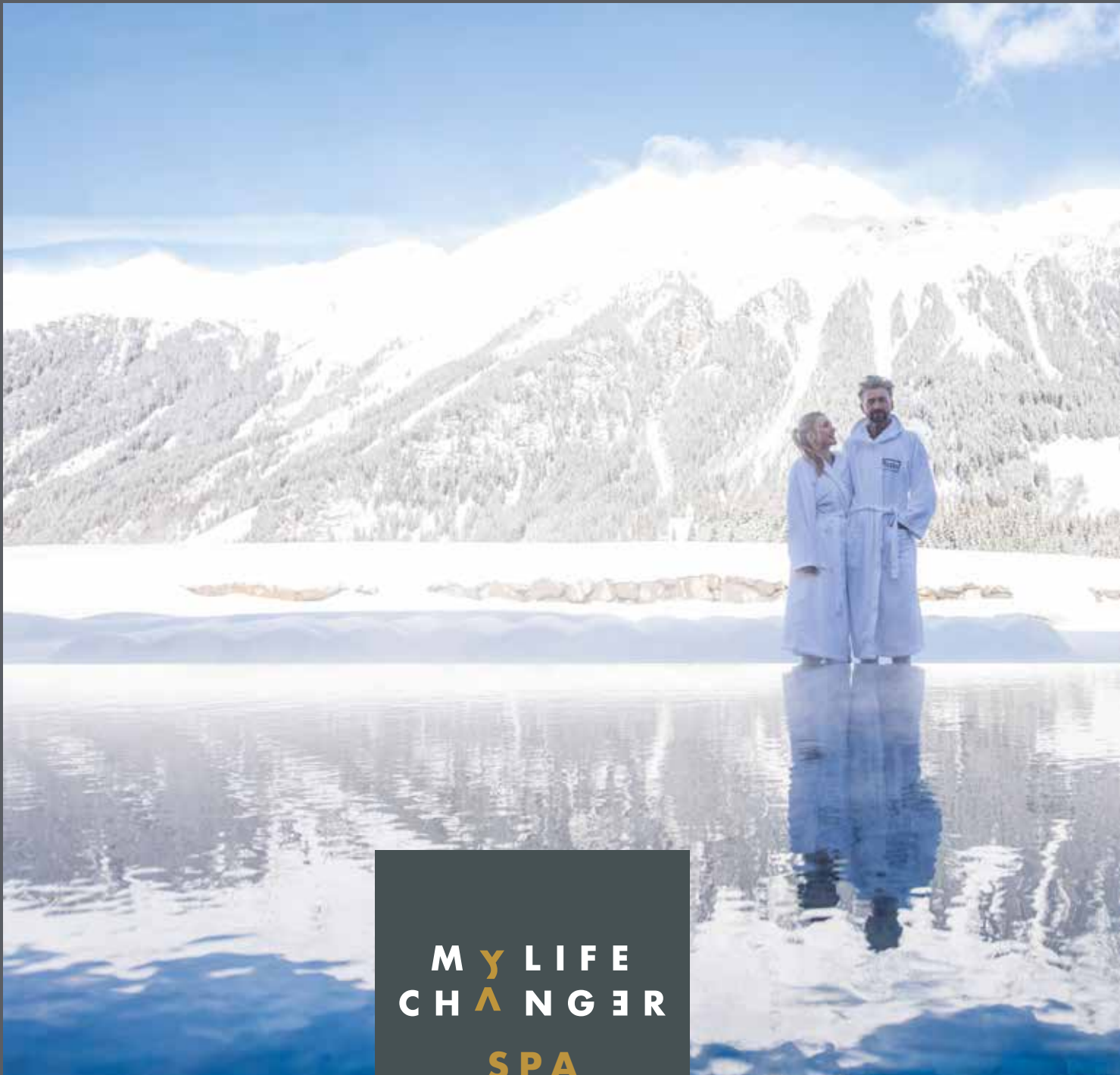


E | In winter, under the sparkling blanket of snow, everything is a little quieter. However, it is also a time of togetherness, of celebration. A joyful time full of laughter, music and good food – with simple pleasures for our senses, hearts and souls.





Plunhof



M Y LIFE
CH A N G E R
SPA





ENGELS PARK
CUORE FELICE



M Y LIFE
CH A NGER

RETREAT





Engels Park Cuore Felice

Deutschhausstr. 20 . Via della Commenda 20

39049 Sterzing . Vipiteno

+39 0472 765132 | info@engelspark.it

www.engelspark.it

Plunhof

Obere Gasse 7

39040 Ridnaun - Ratschings . Ridanna - Racines

+39 0472 656247 | info@plunhof.it

www.plunhof.it



Südtirol . Alto Adige . South Tyrol | Italien . Italia . Italy

Photos: Michael Huber, Klaus Peterlin, TVB Sterzing-Vipiteno, Rothwild, istock.com, freepik, unsplash.com

Concept, text, layout and artwork ©marketing-deluxe.at

