

N° 1 / 2023 / DAS IST.

# Die Vier

UNSER MAGAZIN NACH INNEN & AUSSEN

WIE WIR UNS SEHEN UND WAS UNS ANTREIBT.

*Das Ist.*





Stolz präsentieren wir die erste Ausgabe *Die Vier*. Ein von uns gestaltetes Magazin, das uns die Möglichkeit bietet, regelmäßig Geschichten aus dem Innen – aus dem Hotel und dem Wirkungskreis rundherum – ins Außen zu tragen.

Gerne gehe ich in in die Berge, um meinen Geist runterkommen zu lassen. Um meine Sinne zu schärfen und meine Gedanken wieder ins Hier zu befördern. Darauf muss man sich einlassen – dafür muss man sich Zeit nehmen. Die Vier fordert genau das von seinen Leser/innen: sich bewusst hinzusetzen und sich gedanklich auf das Geschriebene zu konzentrieren.

Ich bin mir sicher: Es ist es wert!

Jede Ausgabe von *Die Vier* untersteht einem Fokus. N° 1 befasst sich thematisch mit folgenden Fragestellungen:

- Warum machen wir das, was wir machen?
- Wie machen wir das, was uns antreibt?

Ich freue mich, Ihnen in dieser Ausgabe meine berufliche Vision näherzubringen, unseren langjährigen Küchenchef Robert und sein Wirken vorzustellen und Sie in die Thematik Saunieren einzuführen.

Sportliche Grüße,  
Ihre Jasmin Walser

# Hochgehen, um runter- zukommen

*Unser Wirken, unsere  
Vision.*

# Vom Außen ins Innen und zurück

*Jasmin Walser und das  
Hotel Vier Jahreszeiten*





Sie wirbelt durch die Hotel-Räumlichkeiten, dunkle Locken schmiegen sich um ihr Gesicht, sie liebt die Berge, die Natur, den Sport. Sie hat viele Ideen, die in einer Vision münden, sie ist die Tochter von Chriseldis und Othmar Walser, den Gründern des Hotel Vier Jahreszeiten. Seit fünf Jahren leitet sie das Hotel gemeinsam mit Othmar Walser. Ihre oberste Prämisse: ein authentisches Produkt für den Gast zu haben, das sowohl Sport als auch Erholung beinhaltet. Dies ist die Geschichte von Jasmin Walser.

„Du, ich hatte da so einen kreativen Gedanken – was sagst du dazu?“, „Wir könnten es so machen, das wird super, oder?“ Energie trifft Unternehmer-Dasein, trifft Ideenreichtum. Jasmin Walser hält jeden Tag unzählige Entwicklungsmöglichkeiten bereit, die sich alle rund um das Hotel Vier Jahreszeiten im Pitztal drehen. Seit über fünf Jahren ist Jasmin Kopf des Hotels im hinteren Pitztal – sie knüpft an die von ihren Eltern erarbeitete Ausrichtung, eine Kombination aus Sport, Erholung und Kulinarik, an. Dass sie erst am Anfang ihrer unternehmerischen Reise steht, beweisen ihre strategischen und auch baulichen Pläne der nächsten Jahre.

**Vision: Alpinsportliches Kompetenzzentrum für sportliche Genussmenschen**  
„Meine Vision ist es, mit dem Hotel Vier Jahreszeiten in Richtung Alpinsportliches Kompetenzzentrum für sportliche Genussmenschen zu gehen. Warum? Weil das genau das ist, was mich und die Umgebung ausmacht. Diese Kombination wiederum ist wahrhaft authentisch. Das möchte ich an den Gast weitergeben: ‚wahrhaftiges‘ Urlauben mit der Möglichkeit, sportlich als auch geistig Neues auszuprobieren und auf Wunsch auch an seine Grenzen zu gehen. Immer im Hinterkopf: Erholung und Genuss sind mit dem Wissen, sich davor einer Challenge gestellt zu haben, noch schöner.“ Lachend ergänzt Jasmin: „An dieser Stelle sei erwähnt, dass wir natürlich auch weiterhin den Wellness-Gast herzlich bei uns begrüßen – Sport ist kein Muss, es ist eine Einladung unsererseits, die auch abgelehnt werden kann.“ Mit dem Alpinsportlichen Kompetenzzentrum baut Jasmin das bestehende #beginnezuentdecken-Programm noch progressiver aus: „Der Gast soll sich im Rahmen seines Urlaubes bei uns auf seinen ganz individuellen Weg machen. Dieser kann Erlebnisse in Form von ‚zachen‘ Bergtouren, herausfordernden Trailruns oder einer sportmedizinischen Weiterbildung bei uns im Haus beinhalten, als auch eine Reise ins Innere sein, in Form von Yoga-Retreats oder Feldenkrais-Intensiv-Wochen.“

### Jasmins Weg: international regional

Nachdem sie ihre Hotelfachschule mit Matura abgeschlossen hatte, begab sich Jasmin auf Weltreise. Nach ihrer Rückkehr stieg die damals 25-Jährige via Siglu Bar in das elterliche Unternehmen ein und absolvierte berufsbegleitend ein Fernstudium mit dem Schwerpunkt Unternehmertum in der Hotellerie. Langsam arbeitete sie sich in das Unternehmen ein. „Meine Entscheidung, das Hotel meiner Eltern zu übernehmen, war ein Prozess, keine auf dem Papier festgelegte Entscheidung“, erzählt Jasmin und meint weiter: „Strategien auszuarbeiten und umzusetzen, äußeren Gegebenheiten flexibel gegenüber zu stehen und – vor allem – unterschiedlichste Menschen für meine Vision zu begeistern und zu führen, das sind Herausforderungen, die mich täglich begleiten.“

Die Kombination aus Ideenreichtum, Umsetzungskraft und die Verbundenheit zum Pitztal und seinen natürlichen Gegebenheiten machen das Hotel Vier Jahreszeiten zu dem, was es ist: Ein Basecamp mit der Möglichkeit, die eigene (Urlaubs-)Reise individuell und mit einer unglaublichen Vielfalt an Optionen zu gestalten.



### Essenzen aus der Natur *Regionale Beauty-Produkte*

Im Massage-Bereich verwenden wir die in Tirol produzierten Wildkraut-Produkte. Diese kombinieren zertifizierte natürliche Ingredienzen aus den Alpen mit traditionellen alpinen Heilanwendungen. Wildkraut erzählt von traditionellem Wissen: von Arnika, Johanniskraut, Schafgarbe und Ringelblume. Diverse Produkte bieten wir zum Kauf an.

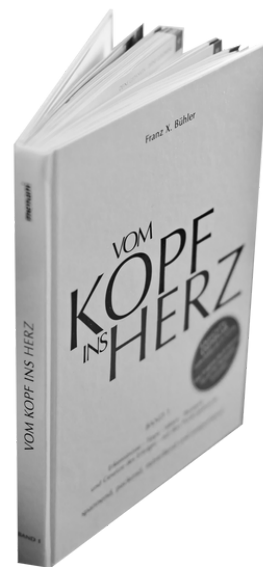


### Sauna für zwei *Wohlfühlzeit by night*

Privat zu sein ist eine wahre Kunst. Sich Zeit und Raum zu nehmen zur freien Entfaltung, ohne Grenzen, ohne Hindernisse, in vertrauter Zweisamkeit und sinnlicher Atmosphäre. Gerne reservieren wir unseren orientalischen Saunabereich im Stammhaus von 20:00-22:00 Uhr. Kosten: 40 €/Person. Reservierung an der Rezeption.

### Reiseführer durch das Labyrinth des Lebens *Buch-Tipp*

Wie gelingt es, tiefgründige Zitate großer Denker in unseren Alltag zu integrieren? „Vom Bauch ins Herz“ des Autors Franz X. Bühler leitet an, Lebensweisheiten nicht nur zu verstehen, sondern ins Umsetzen zu kommen. Locker, verspielt, erzählerisch, klar. Das Buch kann über die Rezeption bestellt werden.



### Après-Sauna-Drink *Erfrischender Genuss*

Saunieren tut sowohl Körper als auch Seele unglaublich gut. Dabei darf aber eines nicht außer Acht gelassen werden: ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen – in Form von Wasser oder Tee. Nach dem Saunagang darf's aber auch mal etwas prickelnder werden: Wir empfehlen den Vital-Cocktail an unserer Bar. Leicht, erfrischend, wohltuend.

### Zirben-Massage *Beruhigend und anregend*

Zirbenholz wird eine beruhigende Wirkung zugeschrieben. Zudem regt die richtig dosierte Massage Hautfunktion und Stoffwechsel an. Wir verwenden dazu Massagezubehör aus Zirbenholz.





# Wenn schwitzen zum Erlebnis wird

## Die Geschichte von Saunameister Tom Bachmann

Ein Saunameister, der „so richtig Gas geben kann“. Ein Saunameister, der sein Wissen zu ätherischen Ölen und zum richtigen Saunieren gerne weitergibt. Die Rede ist von Tom. Der gebürtige Tiroler ist Saunameister im Hotel Vier Jahreszeiten, er ist Herr über die drei hauseigenen Saunen. Tom sieht den Saunagang als perfekte Ergänzung zum Sport und betont vor allem die positiven Effekte für die physische und psychische Gesundheit.

Es wedelt und duftet auf ganz fantastische Art und Weise in den Saunen des Hotel Vier Jahreszeiten: Saunameister Tom waltet seines Amtes. Der studierte Gesundheitsmanager, ausgebildete Personal Trainer und Mental Coach weiß genau was er tut – das, was er tut, macht er zudem mit einer ungeheuren Leidenschaft und Authentizität. „Mit dem Saunieren verbinde ich Erholung und Entspannung, möchte aber auch den gesundheitlichen Effekt für den Körper und die

Seele hervorheben: Zur Ruhe kommen und dabei den Körper und seine Abwehrkräfte stärken“, erklärt der 31-Jährige.

### Wie reagiert der Körper auf einen Saunagang?

Beim Saunagang steigt die Körpertemperatur um 1-2 °C an – vergleichbar mit leichtem Fieber. Dies wiederum stärkt das Immunsystem, regt den Stoffwechsel an, stärkt das Herz-Kreislauf-System und lässt Giftstoffe ausscheiden. Zudem entspannen sich die Muskeln, so Saunameister Tom: „Ich bin ein großer Fan von Einreibungen, die die Muskeln zusätzlich auflockern, sehr gut riechen und zudem den Aufguss ideal abrunden.“

### Sauna nach dem Sport: 3 Vorteile

„Ich rate nach starker Anstrengung zuerst zu einem Cool Down: ausruhen, Faszientraining oder dehnen. Danach zwei bis drei Saunagänge – in Kombination mit dem Trinken von ausreichend Wasser – und dann Entspannung in einem der Ruheräume“, so die Empfehlung von Tom. Die Kombination aus Sport und anschließendem Saunagang bietet drei große Vorteile:

- Durch die Entspannung der Muskeln wird Muskelkater vorgebeugt.
- Über den Schweiß werden Giftstoffe ausgeschwemmt und die Durchblutung verbessert.
- Das Immunsystem wird gestärkt und verbessert.

#beginnezusaunieren  
#schwitzenistcool







# Nicht größer, sondern „g'scheiter“

*30 Jahre in der Küche:  
Robert Brugger*

Er skatet im Winter schon mal mit den Langlaufski zu seinem Arbeitsplatz, er ist ein gebürtiger Stadtmensch, er legt viel Wert auf die gesunde und regionale Küche, er hat sich dem guten Leben verschrieben – er ist seit rund 30 Jahren als Koch im Hotel Vier Jahreszeiten beschäftigt: Küchenchef Robert Brugger.

Vor über drei Jahrzehnten machte Robert Brugger eine schicksalhafte Bekanntschaft: Er verliebte sich in eine Frau aus dem Pitztal.

Nun, 30 Jahre später, gehört seine Liebe nicht nur seiner Frau und seinen Kindern, sondern auch der Schroffheit des Tiroler Tales. „Mich begeistert das Pitztal in jeglicher Form: sanfte Wiesen, stark ansteigende Felswände, die Ruhe, die sportlichen Möglichkeiten“, erklärt der 50-Jährige, und meint weiter: „Die Arbeit in der Küche ist eine anstrengende. Um meine persönliche Balance zu finden, muss ich nur Ski oder Laufschuhe anziehen und vor die Tür gehen. Sportlerherz, was willst du mehr?“

Neben seinen sportlichen Ambitionen ist Robert Brugger Koch. Ein Küchenchef, der von sich sagt: „Ich brauche keine Hauben, ich brauche keine Sterne. Das Essen muss mir und den Gästen gut tun.“

## Gestaltungsfreiraum Hotel Vier Jahreszeiten

Eigentlich heuerte Robert im Nachbarhotel des Hotel Vier Jahreszeiten an – gelandet ist er dann aber bei Othmar und Chriseldis Walser, den Gründern. Anfänglich kochte Robert lediglich mit einem Kompagnon für rund 50 Gäste. Doch mit der Vergrößerung des Hotels stieg die Gästezahl auf rund 160.

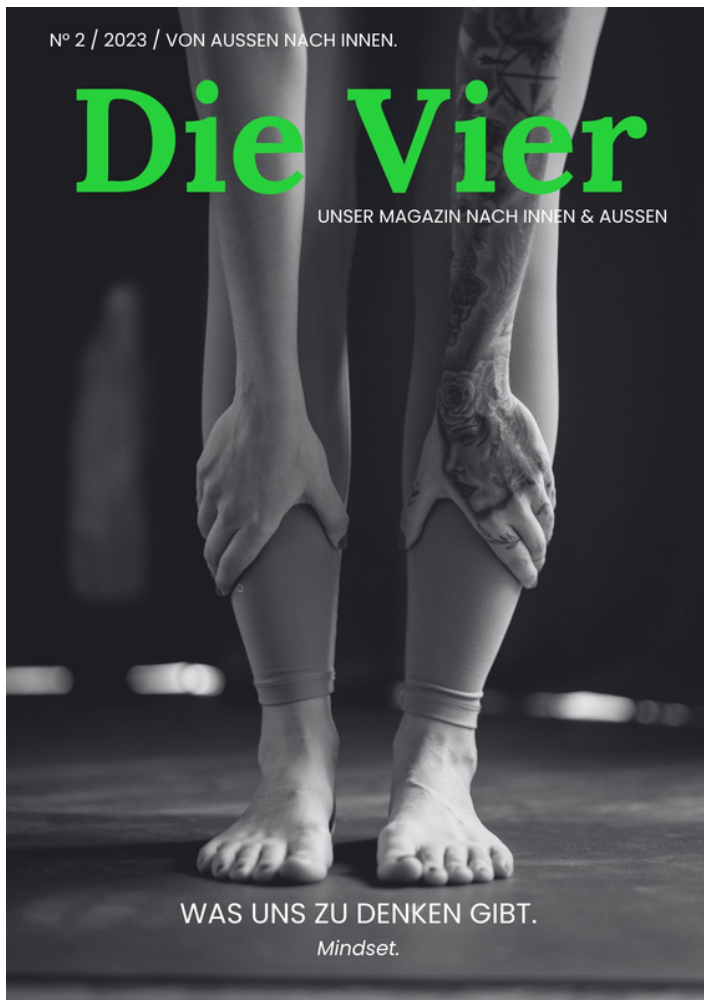
„Plötzlich hatten wir zwei voneinander getrennte Häuser mit zwei Küchen. Der Gang von einem in das andere Haus war uns nach kurzer Zeit unvertraut“, lacht der eingebürgerte Pitztaler und führt weiter aus: „In zahlreiche Entscheidungen war ich mit eingebunden, ich war bei vielen Entwicklungsschritten ‚live‘ dabei – das sind nur zwei Gründe, warum ich seit 30 Jahren in ein- und derselben Küche meinem Handwerk nachgehe“.

## Weniger ist mehr

Koch zu sein ist anstrengend: „Der Kochberuf vereint mehrere Berufsfelder in einem: Ein Küchenchef beschäftigt sich sowohl mit dem Einkauf, der Führung von Mitarbeitern als auch mit diversen Kalkulationen und Planungen. Man muss sich oft selbst schützen, um nicht rund um die Uhr zu arbeiten. Meine Devise war und ist aber: Ich setze auf Qualität vor Quantität. Um es in meinen Worten zu sagen: ‚Nicht größer, sondern g'scheiter.‘“

DIE VIER // COMING NEXT

# Vorfreude auf kommende Ausgaben

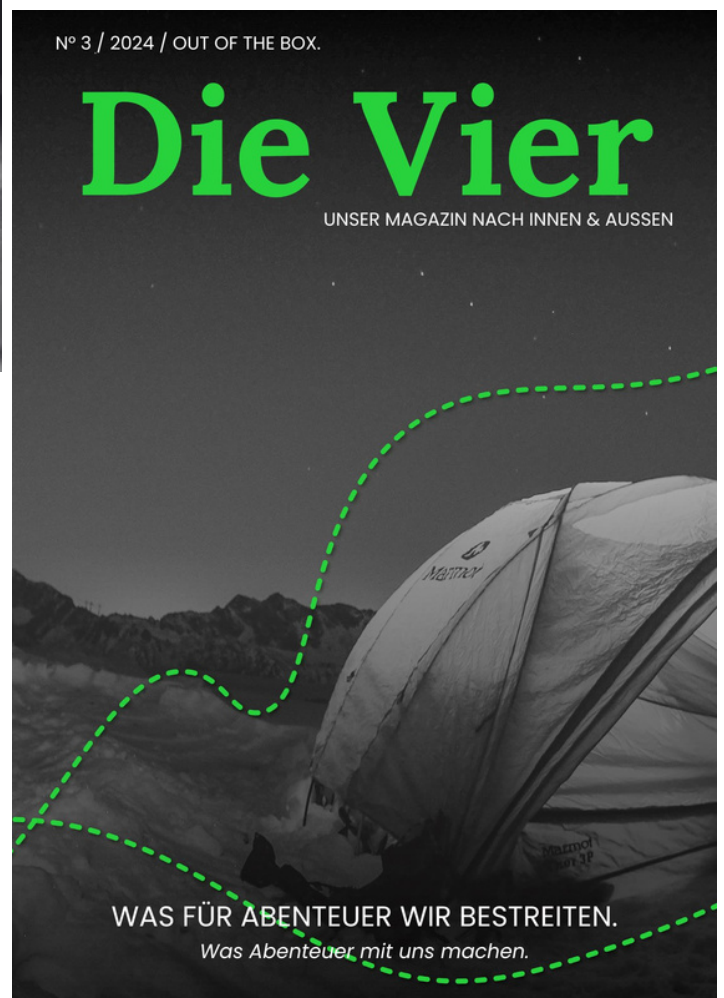


## N° 2, Oktober 2023: „Expedition von Aussen nach Innen“.

Wie wir Yoga und Meditation im Hotel leben, was du tun kannst, um an deinem Mindset zu arbeiten, was Ernährung und Sport mit deinem Wohlbefinden machen.

## N° 3, Januar 2024: „Out of the box“.

Natur hautnah erleben auf der „Expedition Biwak“, Ziele via Vision Board visualisieren sowie manifestieren und von Othmar Walser Einblick erhalten in die Welt des Weins.  
#beginnezuentdecken





# Unsere Herbst-Highlights

## Sauna Event Tage ab September 2023

Tauche ein in die magischen Saunatage im Hotel Vier Jahreszeiten und genieße ein unvergessliches Wellnesserlebnis. Lass dich von unseren 7-8 Aufgüssen pro Tag verwöhnen, erlebe die entspannende Atmosphäre unserer Late-Night-Sauna und genieße eine Vielfalt an thematischen Aufgüssen.

#mehrzuentdecken



## Yoga & Vegan Monat September 2023

Schließe deine Augen, verbinde dich mit deinem Körper und fühle, wie dein Herz im Einklang mit den Bewegungen schlägt. Öffne deine Augen und lass diese Reise zur Realität werden, die dich mit Inspiration und Erkenntnis erfüllen wird. Wir erwarten dich während des Yoga- und Veganmonats in unserem Hotel.

#mehrzuentdecken





★★★★ SUPERIOR

VIER JAHRESZEITEN

*Pöchl*