

NATUR- UND GENIESSERHOTEL IN OBERSTAUFEN STEIBIS

# DER BIRKEN- HOF



DER  
BIRKEN-  
HOF

*Natur & Genießerhotel*

RÜCKZUGSORT  
IM ALLGÄU

NATURSCHWIMMTEICH  
OUTDOOR-INDOOR SPA  
NATÜRLICHE WOHNWELTEN

GENUSSKÜCHE  
NATURERLEBNISWELT  
GENIESSER HALBPENSION



Ankommen.  
Wohlfühlen.  
Willkommen  
sein!

# DER BIRKENHOF STEIBIS

Ein herzliches Grüß Gott liebe Gäste,

im Natur- & Genießerhotel Der Birkenhof. Inmitten ursprünglicher und intakter Natur genießen Sie in Ihrem wohlverdienten Urlaub aktive Entspannung, gemütliches Ambiente, feine Kulinarik, wohltuende Wellness und vor allem viel Ruhe. Dieser Luxus erwartet Sie bei uns in Oberstaufen-Steibis im Allgäu.

Unsere einmalige und traumhafte Panoramalage, die Liebe zum Detail in Haus und Garten und ein Preis-Leistungsverhältnis, welches überrascht. Der Birkenhof wird seit über 35 Jahren als Familienbetrieb geführt und befindet sich mittlerweile in der 2. Generation.

Natur, Genuss, Tradition und die Leidenschaft, von Herzen Gastgeber zu sein, sind Werte, die unser Haus prägen und die wir täglich und nachhaltig mit Ihnen leben möchten. Legen Sie deshalb Ihrem Alltag eine Auszeit auf und freuen Sie sich auf unvergessliche Urlaubstage.

• • •

Ihre Gastgeber mit Leidenschaft  
Andrea & Thonas Braunsch



gestatten  
*unsere Zimmer*



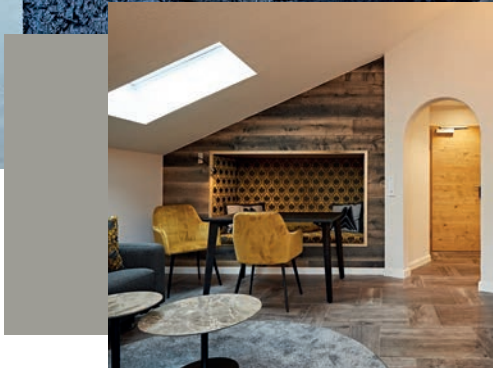


Erleben Sie eine Welt aus Holz, Licht, warmen Farben und wohltuender Ruhe. Noch nie ist Ihnen das Abschalten vom Alltag so leicht gefallen. Entdecken Sie Ihr neues Zuhause auf Zeit.

Im alpenländischen Stil eingerichtet, elegant, mit traumhaften Ausblicken in die Natur und auf die Berge. So präsentieren sich Ihnen die 21 Zimmer und Suiten im 4 Sterne Natur & Genießerhotel Der Birkenhof in Oberstaufen-Steibis im Allgäu.

Jedes Zimmer hat dabei seinen Charme und lädt zum Verweilen ein. Auch Familien sind willkommen und finden in den großzügigen Appartements und Suiten reichlich Platz.





Zimmer für 2 - 4 Personen, 47 qm, mit getrenntem Wohn- und Schlafraum und ausziehbarer Sofaecke, Südbalkon/ Balkon mit herrlichem Talblick, Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, 2x Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon

SUITE

# Nagelfluh





Zimmer für 2 - 4 Personen, 46 qm, mit trennbarem Wohn- und Schlafraum und ausziehbarer Sofaecke, 2 Balkonen mit herrlichem Rundum-

blick, begehbare Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, 2x Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon

SUITE *Himmelreich*



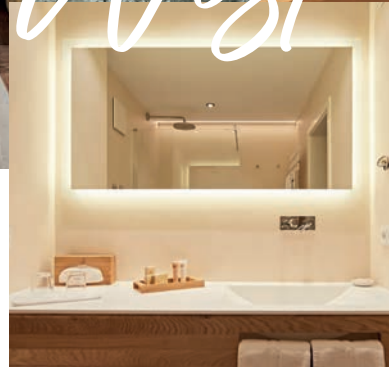




DOPPELZIMMER

# Birke West

Zimmer für 2 Personen, 32 qm, Westbalkon mit herrlicher Aussicht, gemütliche Sofaecke, Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, W-Lan, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon



DOPPELZIMMER

# Birke Süd

Zimmer für 2 Personen, 28 qm, Südterrasse, gemütliche Sofaecke, Dusche, WC, Fön, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, W-LAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon







GARTEN

# Appartement

Zimmer für 2 – 5 Personen, 58 qm, mit getrenntem Wohn- und Schlafraum und ausziehbarer Sofaecke, Südterrasse, begehbare Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, 2x Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon



DOPPELZIMMER

# Panoramazimmer



Zimmer für 2 – 4 Personen, 38 qm, mit trennbarem Wohn- und Schlafraum und ausziehbarer Sofaecke, Balkon mit herrlichem Talblick, begehbare Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, 2x Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon



DOPPELZIMMER



# Hochgrat



Zimmer für 2 Personen, 27 qm, Südbalkon oder Balkon mit Talblick, gemütliche Sesselgruppe, Dusche/Badewanne, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, WLAN, Radio, Telefon



DOPPELZIMMER

# Weissach

Zimmer für 2 Personen, 20 qm, mit Talblick ohne Balkon oder Parterre Süd ohne Terrasse, gemütliche Sesselgruppe, Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon







EINZELZIMMER

# Fitzbe

Zimmer für 1 – 2 Personen, 21 qm, Westbalkon, gemütliche Sofaecke/Couchsessel, Französischem Bett (140 cm breit), Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, WLAN, Minibar (ohne Inhalt), Radio, Telefon



EINZELZIMMER

# Fluh

Zimmer für 1 Person, 17 qm, Südbalkon, Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, WLAN, Radio, Telefon



EINZELZIMMER

# Staufen

Zimmer für 1 Person, 15 qm, herrlicher Talblick ohne Balkon, Dusche, WC, Föhn, Kosmetikspiegel, Safe, Flat-TV, WLAN, Radio, Telefon



ES IST ZEIT FÜR  
WELLNESS


# Ihre Zeit



Sie ist kostbar und deswegen vergolden wir Ihnen Ihre Wohlfühlzeit. Genießen Sie das Glück der Unerreichbarkeit im neuen Natur- & Spa.

Kosmetische Verwöhnbehandlungen und wohltuende Massagen sorgen für erholsame Momente, die vitalisierend auf Körper und Geist wirken. Lassen Sie die Seele baumeln und den Stress vom Alltag hinter sich.



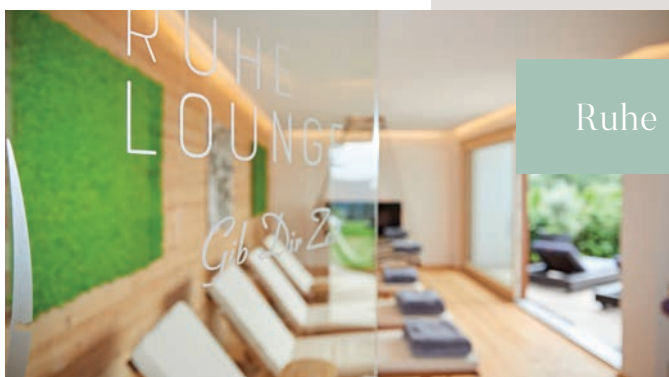


TU DEINEM LEIB ETWAS  
GUTES, DAMIT DEINE  
SEELE LUST HAT, DARIN  
ZU WOHNEN Teresa von Ávila



BIRKENHOF

# Auszeit



Ruhe Lounge



Ruhe Schaukel



Infrarot



# Ich Zeit

der Zeit Wert geben

Reichlich Platz zum Schwitzen und einen traumhaften Blick auf die Allgäuer Naturlandschaft bietet Ihnen die Aussen-Panoramasauna mit wechselnden Farblichteffekten.

Entspannen und Relaxen können Sie anschließend auf herrlichen Schwelbeliegen in der lichtdurchflutenden Ruhelounge. Aber auch das Römische Dampfbad und eine weitere Finnische Sauna im Indoor-Bereich lassen keine Wünsche offen.

Die Infrarotliegen und -sessel runden das Spa-Angebot ab und sorgen für wohltuende Wärme an den Problemzonen im Rücken.

Während Ihrer Ruhepausen können Sie sich an unserer Vitamin- und Teebar bedienen.







BIRKENHOF

*Genuss*





abwechslungsreich, frisch und regional genießen



Unsere Leidenschaft für die Natur und das Ursprüngliche spiegeln sich auch in der vitalen und regionalen Genusssküche wider. Neben einem reichhaltigen, gesunden Frühstücksbuffet haben Hausgäste am Abend die Möglichkeit, im Rahmen der Genießer-Halbpension bei einem 4-Gänge-Menü aus 3 Hauptgerichten oder aber aus der abwechslungsreichen Speisekarte a la carte zu wählen.

Urige Stuben, der Wintergarten und die Panoramaterrasse bieten auch am Nachmittag einen gemütlichen Rahmen, um sich bei einem Kaffee mit hausgemachten Kuchen verwöhnen zu lassen.

Unvergessliche Stunden erleben Sie auf unserer Panoramaterrasse, denn der Ausblick ist zu jeder Tageszeit ein Naturschauspiel. Hier finden im Sommer auch Grillabende mit stimmungsvoller Live-Musik statt.

Genusssküche







# Gesundheit

## Schrothkur

### Gesund bleiben mit der Original Oberstaufer Schrothkur - ein Naturheilverfahren nach Johann Schroth

Vor über 180 Jahren erkannte der Naturheiler Johann Schroth, dass das Vertrauen in die Natur sowie die Selbstheilungskräfte des Körpers der Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden sind.

Die Original Schrothkur (wir sind ein zertifiziertes Schrothkurhotel) spricht als ganzheitliches Naturheilverfahren die Bedürfnisse einer anhaltenden Gesundheitserhaltung oder -wiederherstellung an. Energietiefs können überwunden werden und der Körper wird in wenigen Wochen gründlich entschlackt, entsäuert und entgiftet - ein richtiger Großputz also. Die Gewichtsreduzierung während der Schrothkur ist dabei ein positiver Nebeneffekt. Die Schrothkur ermöglicht ein weitgehend schmerzfreies Leben - bei fortgeschrittenen Krankheitsstadien sogar bis zu 10 Monate ohne jegliche Medikamente. Dieses ganzheitliche Naturverfahren nach „Johann Schroth“ ist auch für Diabetiker bestens geeignet und bringt mehr Lebensqualität. Bei der Schrothkur wird durch die Kombination der 4 Säulen der Original Schrothkur der Körper in wenigen Wochen gründlich entgiftet und entlastet.

Die Kombination Schrothkur und Gesundheitsurlaub im 4 Sterne Natur- & Genießerhotel Der Birkenhof in Oberstaufen ist ein idealer Weg um ein bewussteres Leben zu führen oder in das „bewusstere“ Leben zurückzufinden.

### Die 4 Säulen der Schrothkur

#### 1. Schroth´sche Diät

Beim „Herzstück“ der Schrothkur, bekommen Sie eine kalorienreduzierte, überwiegend basische Kost ohne tierisches Eiweiß und Fett, die außerdem praktisch salzfrei ist. Dadurch wird der Stoffwechsel entlastet und die Selbstheilung gefördert. Die ersten Tage erfordern hierbei Disziplin, was jedoch nach einiger Zeit dazu führt, dass der Körper den größten Teil seiner Energie auf die „Entschlackung“ und Entgiftung konzentriert. Das Hungergefühl verschwindet beinahe ganz.

#### 2. Schroth´sche Packung

Die Packungen werden am frühen Morgen (außer sonntags), von einer ausgebildeten Kurpackerin verabreicht. Hierbei wird durch die Steigerung der peripheren Durchblutung und der Anregung des Stoffwechsels der Abbau und Abtransport abgelagerter Stoffwechselschlacken und Giftstoffe optimal gefördert. Während die Packung anfangs ungewohnt erscheint, entwickelt sie sich im Laufe der Kur in der Regel zu einem bewusst wahrgenommenen und angenehm empfundenen Entgiftungsprozess.

#### 3. Die Schroth´sche Trinkverordnung

Der rhythmische Wechsel der individuell vom Kurarzt verordneten Flüssigkeitsmenge gibt dem Körper und dem Selbstheilungsprozess einen zusätzlichen Impuls und unterstützt somit die „Gewebdrainage“ im Organismus. Während der Trockentage entsteht ein Sog aus dem Zwischengewebe in das leicht dickflüssigere Blut. Am Trinktag werden dann die herausgelösten Substanzen ausgeschieden. Kurgetränk kann neben Mineralwasser und Tee auch trockener Kurwein in moderaten Mengen sein. Die gesundheitsfördernde Wirkung des moderaten Weinkonsums mit den positiven Effekten auf Durchblutung, Stoffwechsel, Immunsystem und Psyche konnte in Studien belegt werden.

#### 4. Ruhe & Bewegung

Für Ruhe und Entspannung an Trockentagen sorgen z.B. Massagen u. Wellnessanwendungen. Außerdem sorgt Bewegung, vorzugsweise in freier Natur, dafür, Körper und Geist optimal zu regenerieren. Ideal sind z.B. Wandern, Nordic Walking, Golfen, Schwimmen etc., um den Stoffwechsel anzuregen.





OBERSTAUFEN

Plus

### Berg und Tal erkunden

Mit Ihrer Oberstaufen PLUS Gästekarte - kostenfreie Bergbahnen im Sommer - gratis Skipass im Winter und viele weitere Freizeitleistungen

### Hochgratbahn

Freie Berg- und Talfahrten mit der Hochgratbahn - schwebe auf fast 1.800 Meter, genieße auf der Sonnenterrasse das Panorama vom Hochgrat (Oberstaufens Hausberg) und erlebe die vielfältigen Wandermöglichkeiten. Der Oberstaufener Hausberg lädt zum traumhaften Bergwandern ein - inklusive Sonnenuntergangs- und Vollmondfahrten.

### Imbergbahn

Freie Berg- und Talfahrten mit der Kinderwagen- und Rollstuhlgerechten Imbergbahn ins grenzüberschreitende Wandergebiet am und um den Imberg - Wege für die ganze Familie, Alperlebnispfad mit Informations- und Aktiv-Stationen.

### Hündlebahn

Freie Berg- und Talfahrten mit der Hündlebahn - erlebe das rundum familienfreundliche Freizeitvergnügen am Hündle vom Erlebniswanderweg über den Spielplatz mit Streichelzoo bis zur zünftigen Einkehr. Inklusive freier Nutzung der Sommerrodelbahn (1 Fahrt pro Stunde). Allerdings gilt das Rodeln als eine Leistung!

### Aquaria

Freien Eintritt ins Erlebnisbad Aquaria\* mit Badespaß und Wellnessvergnügen. Solltest Du an einem Tag bereits eine Bergbahn genutzt haben, bekommst Du einmalig 1 Stunde freien Eintritt (pro Aufenthalt). Solltest Du länger bleiben wollen, wird Dir der Wert dieser Stunde vom tatsächlichen Eintrittspreis abgezogen. Bei jedem weiteren Besuch erhältst Du 10% Ermäßigung auf den Eintrittspreis.

### Gästepus

Und der Gästepus bringt Dich natürlich kostenlos direkt an die Talstation der Bergbahnen, damit auch Dein Auto Urlaub hat.



GRATIS SKIPASS IM WINTER - FREIE BERGBAHNFAHRT IM SOMMER

Ein wirkliches Urlaubs PLUS im Birkenhof. Genießen Sie mit unserer Gästekarte Oberstaufen PLUS Golfen ohne Greenfee auf 5 Panoramaplätzen in der Region:

Auf insgesamt 20 Plätzen (5 davon Greenfee frei zu spielen) in der Region haben Sie die Möglichkeit, Ihr Können unter Beweis zu stellen. Es erwartet Sie eine wirklich abwechslungsreiche Auswahl an 9-, 18- und 27-Loch-Golfplätzen für Golfer aller Spielstärken.

**+ Golfzentrum Oberstaufen** (8 km)  
18-Loch-Platz (Par 68) für Anfänger und geübte Spieler mit herrlichem Bergblick und 9-Loch-Kurzplatz in Zell

**+ Golfpark Schlossgut Lenzfried** (45 km)  
9-Loch-Platz (Par 68) in der Allgäuer Voralpenlandschaft mit Blick in die Berge, teilweise überdachte Driving Range

**+ Golfplatz Scheidegg** (23 km)  
9-Loch-Platz mit Driving Range ein relativ flacher Golfplatz mit herrlichem Alpenpanorama in die Allgäuer und Schweizer Berge

**+ Golfclub Memmingen Gut Westerhart** (77 km)  
18-Loch-Anlage leicht zu spielen, großzügig angelegte Driving Range

**+ Golfclub Waldegg-Wiggensbach** (48 km)  
27-Loch-Anlage (par 70/72) ist Deutschlands höchstgelegener Golfplatz (1.011 m) mit 200 km Alpenpanorama in artenreicher Naturlandschaft.



#### **Golfclub Oberstaufen-Steibis**

(30 % Greenfee Ermäßigung als unser Gast)  
Nur 1,5 km vom Hotel entfernt befindet sich einer der schönsten Golfplätze im Allgäu. Der 18-Loch-Platz des Golfclub Oberstaufen-Steibis am Fuß des Hochgrats ist selbst für den verwöhntesten Golfer eine echte Herausforderung. Er wird Sie mit seinen anspruchsvollen Bahnen sowie mit seiner herzlich, familiären Atmosphäre begeistern.

#### **GolfPark Bregenzerwald**

(20 % Greenfee Ermäßigung als unser Gast)  
Auch der 18-Loch-Golfplatz Bregenzerwald in Riefensberg (8 km) hat einen anspruchsvollen Charakter für jeden Golfer. Schönes Spiel auf abwechslungsreichem Gelände mit ursprünglichem Charakter und beeindruckender Aussicht auf die Naturkulisse.





aktivurlaub

*naturverliebt*





Von Genusswanderwegen bis zu anspruchsvollen Berg- und Mountainbiketouren bieten die Berge rund um Steibis im Frühling und Sommer jede Menge Abwechslung. E-Bikes können unweit vom Hotel bei unserem Partner geliehen werden.

Nur 2 km vom Haus entfernt startet man im Winter in das Skigebiet der Imbergbahn. Weitere 3 Skigebiete finden Sie in unmittelbarer Nähe. Romantische Winterwanderungen, Rodelpartien und Kutschenfahrten in der verschneiten Landschaft runden den Winterurlaub ab.



Bildquellen & Bildnachweise: Studio 27 | www.studiowaldler.com | Hochgratbahn GmbH & Co. | Oberstaufen Tourismus Marketing GmbH - OTM | Naturpark Nagelfluhkette e.V.



Der Birkenhof, Natur & Genießerhotel  
Am Anger 30 | 87534 Oberstaufen  
Telefon: +49 (0)83 86 / 98 08 - 0  
Telefax: +49 (0)83 86 / 98 08 - 20  
E-Mail: info@birkenhof-oberstaufen.de

\*\*\*\* DER  
BIR  
KEN  
HOF  
Natur & Genießerhotel