



---

MEDIEN-INFORMATION

Oktober 2022

---

Zwischen Fastenwandern, Wanderwochen und Wellnesspausen

## Körper, Wald und Seele: Wanderurlaub im PFALZBLICK WALD SPA RESORT

*Dahn/München, 25. Oktober 2022.* Sagenumwobene Felsmassive, stille Wälder und idyllische Tallandschaften prägen den Pfälzerwald. Gäste des [PFALZBLICK WALD SPA RESORTS](#) erkunden diesen einzigartigen Naturraum direkt ab dem Hotel auf den 1.000 Kilometer langen Wanderstrecken und den schönsten Premium-Wanderwegen Deutschlands. In Kombination mit den großzügigen Wellness-, Vital- und Wasserwelten des Resorts und den geführten Wandertouren erleben Urlauber eine Entspannungsauszeit mit Langzeitwirkung. So ergänzen sie ihren Aufenthalt mit Aktivkursen und Wanderausflügen des wechselnden Wochenprogramms. Outdoor-Fans erwandern das Dahner Felsenland während der Pfalzblick Wanderwochen 2023 und Erholungssuchende widmen sich Körper und Geist beim Fastenwandern mit professioneller Fastenbegleitung.



Copyright: PFALZBLICK WALD SPA RESORT

### Körper und Geist vereint: die Pfalzblick Wanderwochen 2023

Ab April 2023 starten die [Pfalzblick Wanderwochen](#) in eine neue Saison. Zwischen frischer Luft und entspannenden Aufgüssen verbringen Outdoor-Liebhaber fünf Tage mit täglich geführten Wanderungen durch den Pfälzerwald sowie mit jeder Menge Entspannung in den Wellness- und Vitalbereichen. Zunächst starten sie zum Beispiel mit einer Runde Pilates in den Tag. In geselliger Runde und ausgestattet mit einem stärkenden Lunchpaket geht es anschließend mit den Wanderführern beispielsweise auf den Dahner Rundwanderweg über das Felsmassiv Hochstein bis zur größten Burgenanlage der Pfalz. Auf der Eyberg

---

Tour wandern Naturfreunde vorbei an den vielen bizarren Buntsandsteinmassiven und erleben auf dem Pfaffenfelsen oder dem Schwalbenfelsen eine beeindruckende Aussicht über das Dahner Felsenland. Qigong, Ayurvedische Gelenkübungen, Yoga und Rücken-Fit-Kurse runden den aktiven Teil des Tages ab, bevor die Outdoor-Sauna-Insel, die großzügigen Ruhezone oder der Infinity-Pool zum Relaxen einladen. Die Pfalzblick Wanderwochen umfassen fünf Übernachtungen und sind ab 895 Euro pro Person im Doppelzimmer buchbar. Das Angebot beinhaltet das [Pausen-Paket](#) mit Wohlfühlpension, Weinprobe sowie täglichen Entspannungskursen und Wandertouren.

### **Regeneration für Leib und Seele beim Fastenwandern**

Ganzheitliche Gesundheitspflege für Körper, Geist und Psyche – Fastenwandern kombiniert den Verzicht auf feste Nahrung mit Wandereinheiten und wirkt wie eine Verjüngungskur für alle Zellen des Körpers. Im PFALZBLICK WALD SPA REOSRT begleitet die ärztlich geprüfte Gesundheitsberaterin Inge Maria Hammerschmidt ihre Teilnehmer beim [Buchingerfasten](#) oder alternativ beim Frischkost- und Basenfasten, das nach Dr. Buchinger Wandern mit Yoga, Meditation und Faszientraining kombiniert. Nach den morgendlichen Yoga- oder Wassergymnastikeinheiten genießen Entspannungssuchende die wohltuende Stille der unberührten Natur des Pfälzerwaldes auf den täglich geführten zehn bis zwölf Kilometer langen Wanderungen. Dabei führt sie der Weg durch die weiten Täler und vorbei an idyllischen Bächen und markanten Felsen. Danach erholen sich Gäste mit frisch gepressten Obst- und Gemüsesäften, Heilerde und Bio-Tee im warmen Wasser der Indoor- und Outdoor Wasserwelten, relaxen auf der Saunainsel und lassen sich mit regenerierenden Aufgüssen in den Saunen verwöhnen. Spannende Gesundheitsvorträge von Fastenbegleiterin Hammerschmidt ergänzen am Abend die Aktivitäten und geben inspirierende Anreize für einen langanhaltenden Regenerationseffekt. Fünf Übernachtungen inklusive Fastenverpflegung und Programm ist ab 780 Euro pro Person im Doppelzimmer zuzüglich einer Seminargebühr von 285 Euro buchbar.

### **Geführte Wanderungen**

Entschleunigung, Wellbeing und Natur werden auch abseits der Wanderwochen und des Fastenwanderns im Resort großgeschrieben. Aus dem wöchentlich wechselnden Urlaubsprogramm wählen Gäste vielfältige Vitalkurse und geführte Wanderungen. Die Felsenarena mit ihren bis zu sechzig Meter hohen Sandsteinfelsen oder der imposante Ungeheuerfelsen sind nur zwei von zahlreichen Highlights unterwegs. Aqua Fitness und Faszientraining sorgen zudem für eine aktive Abwechslung zwischen den Saunagängen und Schwimmpausen. Ob bei einem [XXL-Wochenende](#) oder beim [7 Tage Wald Spa Glück](#) – die Kombination aus Wellness und Natur im PFALZBLICK lohnt sich für jede Aufenthaltsdauer.

Wertgutscheine für Übernachtung, Wellnessbehandlungen, Restaurantbesuche oder Produkte aus dem Hotel-Shop sind [online](#) erhältlich.

Weitere Informationen unter [www.piroth-kommunikation.com](http://www.piroth-kommunikation.com). Medienvertreter wenden sich bei Interesse an einer Zusammenarbeit direkt an [piroth.kommunikation](mailto:piroth.kommunikation) unter [kv@piroth-kommunikation.com](mailto:kv@piroth-kommunikation.com) oder telefonisch unter +49-(0)- 170 4543485.

---

## Über das PFALZBLICK WALD SPA RESORT

Das 4-Sterne-Superior-Hotel PFALZBLICK WALD SPA RESORT liegt inmitten ursprünglicher Natur zwischen Pfälzerwald und Nordvogesen und verwöhnt seine Gäste mit der eigenen Mental-Wellnessoase und einem 55.0000 Quadratmeter großen Gartenparadies samt Naturbadeteich, Outdoor-Saunainsel sowie einem neuen zweigeschossigen Panoramahaus mit ganzjährig beheiztem Outdoor-Infinity-Pool und weitläufigen Relaxzonen. Mit Leidenschaft und Hingabe für die Region führt die Gastgeberfamilie Dr. Manfred Maus seit 35 Jahren das Wander- und Wellnessresort. Die Lage zwischen Pfälzerwald, Südlicher Weinstraße und dem Elsass besticht als idealer Ausgangspunkt für Wandertouren und Fahrradausflüge. So führen zahlreiche Wander- und Themenwege, wie beispielsweise der Felsenpfad oder der Dahner Rundwanderweg, direkt am PFALZBLICK WALD SPA RESORT vorbei. Viel Freiraum genießen die Urlauber auch in den neuen und großzügigen Zimmern des Resorts, die alle über einen Balkon oder eine Terrasse mit Blick ins Dahner Tal verfügen. Für das leibliche Wohl sorgt ein vielfältiges kulinarisches Angebot aus Pfälzer Köstlichkeiten, vegane Kreationen, hochkarätigen Käsevariationen vom elsässischen Käsespezialist Bernard Antony und einer bunten gehobenen, regionalen Küche. In der hauseigenen Vinothek finden probierfreudige Weinliebhaber eine breite Auswahl von rund 150 Spitzenweinen aus Pfalz und Elsass.

---

### Kontakt

Hotel Pfalzblick KG  
Dorothee Leßmeister  
Goethestraße 1  
D-66994 Dahn  
Tel +49-(0)-6391-40 47 08  
[dorothee.lessmeister@pfalzblick.de](mailto:dorothee.lessmeister@pfalzblick.de)

### Pressekontakt

piroth.kommunikation GmbH  
Katja Vogl & Roja Delarami  
Gotthardstraße 42  
D-80686 München  
Tel +49-(0) 170 4543485  
Tel: +49-(0) 176 21841141  
[kv@piroth-kommunikation.com](mailto:kv@piroth-kommunikation.com)  
[rd@piroth-kommunikation.com](mailto:rd@piroth-kommunikation.com)

---