

bewusster leben

Sei gut zu dir!

Liebe dein
**Inneres
Kind**

**Glück ist deine
Entscheidung**

*Bring mehr Leichtigkeit
in dein Leben*

**Der Zukunft
vertrauen**

*Zuversicht in schwierigen
Zeiten finden*

**So wirst du zum
Optimisten**

*Selbsttest: Wie voll
ist dein Glas?*

**Die Magie der
Heilkrystalle**

*Wie sie dein Leben zum
Strahlen bringen*

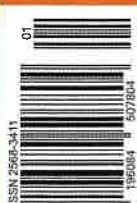
Sei du selbst!

*Alle anderen gibt
es schon*



Hoffnung

Bereit sein für Neues



Ein Ort der Inspiration
SILENA
 your soulful hotel



Mitten im idyllischen Hochtal Vals auf 1.354 Metern Höhe, umgeben von heilenden Hochmoor-Pflanzen, verbinden sich im SILENA, your soulful hotel Südtiroler Traditionen mit südostasiatischen Wohlfühlgeheimnissen. Die Balance zwischen Inspiration und Rekreation zieht sich, den Prinzipien von Yin und Yang folgend, durch das gesamte Haus und erzählt auch die Geschichte von

den ungleichen Gastgeber-Geschwistern Simon und Magdalena. Das Boutique- und Designhotel spiegelt ihre unterschiedlichen Interessen, Träume und Visionen wider.

Bereits wenn man sich dem Haus nähert, fällt die spektakuläre Außenfassade ins Auge, die mit ihrem Unendlichkeitsmuster an asiatische Stoffe erinnert und Bent- und Wollgräser des Valscher Hochmoores

als Muster aufgreift. Mit dem Durchschreiten des hölzernen Eingangsportals kann man dann den Alltag dann hinter sich lassen und ankommen. Im hellen Empfangsbereich mit Kamin, gemütlichen Sitzgelegenheiten und Grünpflanzen lädt ein steinerner Brunnen dazu ein, die Hektik abzustreifen, bevor es vorbei an den Gebetsmühlen zum Willkommensgruß an die Teebar geht.

Das Spiel zwischen Inspiration und Rekreation setzt sich in den 48 Studios und Suiten fort. In Zusammenarbeit mit dem renommierten Architektur- und Designstudio noa* aus Bozen und Berlin entstanden ästhetische Rückzugsorte zum Durchatmen. Filigrane Zeichnungen asiatischer Pflanzen, zarte Leuchten und Reispapier treffen hier auf regionale Materialien wie Zirbenholz und Räuchereiche. Alles ist fließend und sorgfältig durchdacht, so dass sich Reisende auch seelisch willkommen fühlen. Zu den Highlights in den neuen Suiten der Kategorie „Deep Recreation“ zählen die hauseigene finnische Sauna, der großzügige Balkon mit Zen-Garten und die vom traditionellen japanischen Ofuro inspirierte Freiluftbadewanne. Den idealen Platz, um Atemtechniken, Stille und inneren Frieden zu praktizieren bildet die private Meditationsfläche mit Klangschalen.

**Herzstück des Spa-Bereiches:
 der neue Onsen-Pool**

Im 2.000 Quadratmeter großen soulful Spa-Bereich laden auf zwei miteinander verbundenen Ebenen ein Indoor- und ein Infinity-Pool, mehrere Saunen, Ruheräume und Feuerstellen zum Entspannen ein. Herzstück ist zweifellos der neue Onsen-Pool auf der Dachterrasse. Im heißen Quellwasser der Valscher Berge, angereichert mit Mineralien aus dem Vulkangestein des Schlerngiets, genießt man hier beinahe schwerelos den Ausblick auf die umgebende Natur mit tief bewaldeten Hängen. Traditionelle Holzkübel mit Wasser und Seife stehen für das Reinigungs-Ritual bereit. Und nach dem Bad verfügen Liegen und große Panoramafenster zum Nachspüren und Nichtstun.

Das Zusammenwirken verschiedener Kulturen prägt auch die Soulfood-Küche des SILENA. Im Restaurant sitzt man gemütlich in den stylishen spy chairs des italienischen Sitzmöbelspezialisten Biliiani, während die Gerichte teils in kleinen Schälchen gereicht werden. Die Kulinarik setzt auf regionale Bodenständigkeit mit Zutaten aus eigenem Anbau und von heimischen Produzenten sowie asiatische Aromen. So werden beispielsweise Sushi mit Spinat, Saibling, Bachforelle und Wildkräutern oder auch Dim Sum mit Gartengemüse, Südtiroler Apfel, Meerrettich und Shitakepilze serviert. Eine vegane Alternative ist fester Bestandteil des Menüs. Über 500 Weine aus dem begehren Weinschrank und die Spezialitäten aus dem gläsernen Käseschrank runden das Angebot ab.

Ob bei Origami-Techniken oder Mandala ausmalen – hier kann die Seele weit werden

Tägliche Yoga-Angebote klären den Geist. Wer es liebt, sich in der Natur zu bewegen, kann sich bei einer Atemwanderung auf das besinnen, was im Leben wichtig ist. Ein eigens dafür geschaffener Bereich, lädt dazu ein, der eigenen Kreativität freien Lauf zu lassen. Ob bei Origami-Techniken oder beim Mandala ausmalen – hier wird die Seele weit. Für gedankliche Inspiration sorgen außerdem rund 2.000 Bücher – für Leseratten empfiehlt sich die Buchung einer der beiden Literatur-Suiten oder der sorgfältig kuratierte Bücherwagen, der aufs Zimmer bestellt werden kann.

SILENA, your soulful hotel
 Birchwaldweg 10, IT-39037 Vals
 Tel. 0039/472/547194
 info@silena.com
 www.silena.com

Genießen Sie im 40 Grad warmen Quellwasser das umliegende Hochmoor-Panorama



Im Erdgeschoss befindet sich die Literatur-Lounge mit über 1.500 handverlesenen Büchern



Die Suite mit eigener Dachterrasse, Sauna und Kamin, erfüllt alle Träume

