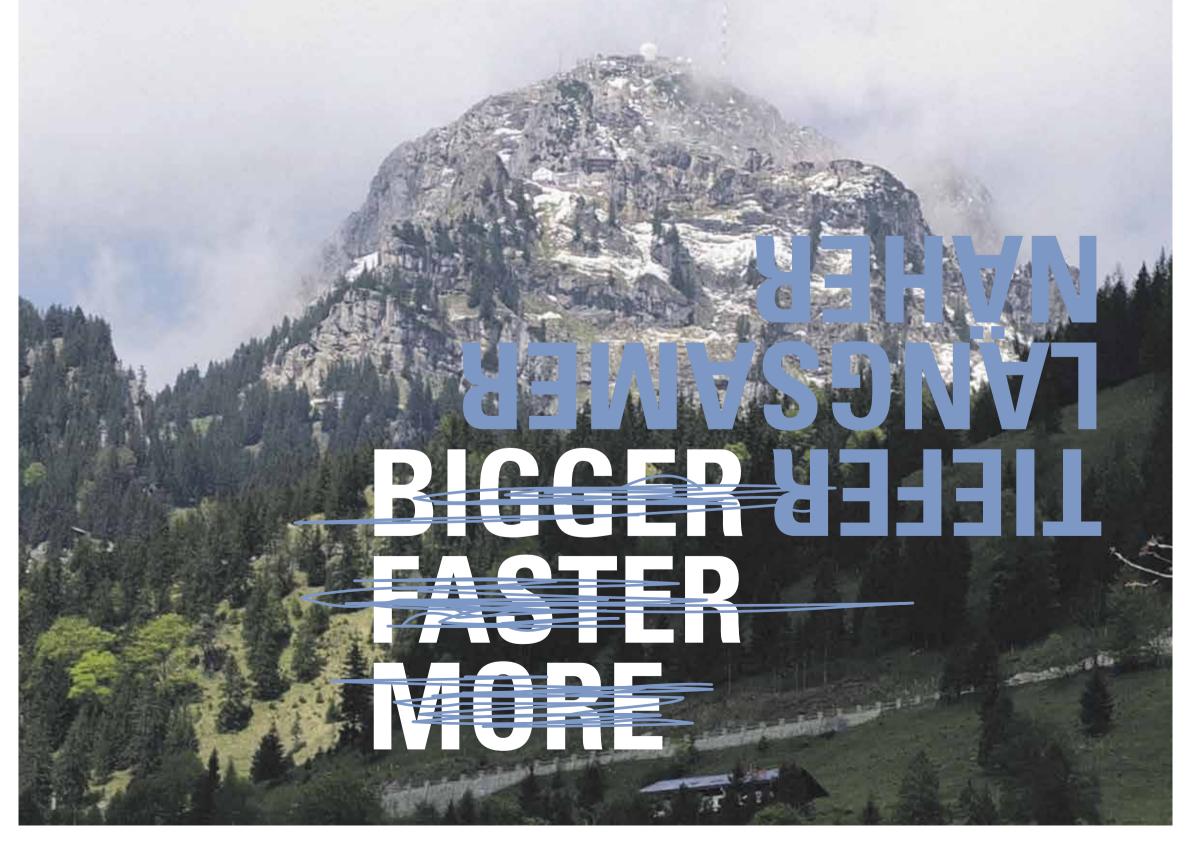
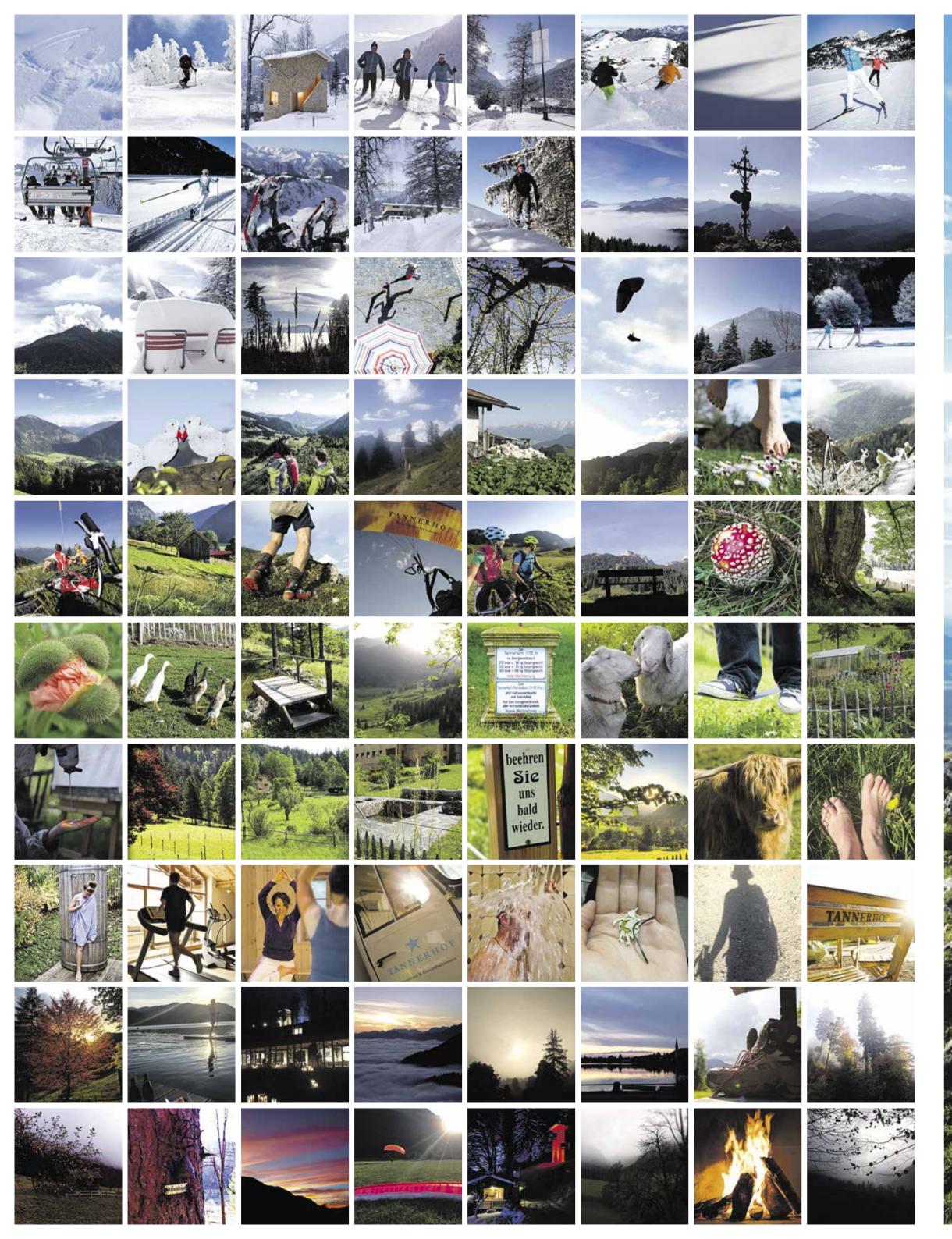


# HERSHIPS AND MINISTRACT HERSHIPS AND LINE HERSHI











## **DIE KAMMERL**

12 QM INKL. BAD | NEUE TANN SCHLICHT, EINFACH, WESENTLICH

Ein Bett. Ein Tisch.

Ein Stuhl. Ein Schrank.

Ein Sessel. Ein winziges Bad.

Mehr nicht.

Schöner Balkon bzw. Terrasse. Ihr Koffer. (Einer!)

**TANNERHOFZIMMER** 20 - 25 QM | NEUE TANN

FREUNDLICH, LUFTIG, LIEBEVOLL

Luftige Höhen, glitzerndes Blau -Berge und Seen der Region standen Pate für unsere 11 Tannerhof-Zimmer. Einzelbett oder Grandlit.

Schöner Balkon bzw. Terrasse.

## **BAUMALLEE-ZIMMER**

CA. 22 - 27 QM | BAUMALLEE RETRO, KURIOS, FREIRAUM

Fichte, Buche, Eibe, Lärche ... 8 nach Bäumen benannte Zimmer oberhalb der Orangerie.

7 Grandlit-Zimmer. 1 Einzelzimmer.

Große Balkons nach Westen mit weitem Blick übers Leitzachtal und die Berge. Kleines, feines Bad.

## DIE ALMZIMMER

22 - 36 QM | ALTE TANN NEUE ALPINE ARCHITEKTUR, LÄSSIG, HERRLICH

Altholzböden, Leinenvorhänge, klassische Steinzeugfliesen. Es duftet nach Holz. Von den Bankerln der Laubenbalkons aus lässt es sich gemütlich in die Berge schauen. 1 Einzelzimmer.

2 kleinere Grandlit-Zimmer. 8 großzügige Doppelzimmer.

Unkonventionelle Bäder!

## LUFTHÜTTEN

15 - 22 QM | BERGHANG

BJ. 1905, VON SCHLICHT + EINFACH BIS FEIN + EINFACH

Die Lufthütten sind wesentlicher Teil des historischen Tannerhoferbes: Sie wurden noch von Tannerhofgründer Christian von 1 Grandlit-Hütte (für max. 2 Personen). Mengershausen erbaut.

Die Hütten stehen locker gruppiert am Hang oberhalb des Tannerhofs und sind ganz besondere Rückzugsorte. Einfach.

## HÜTTENTÜRME

26 QM | BERGHANG BJ. 2011, 4 X 3 DOPPELZIMMER-STAPEL

Die Hüttentürme wurden von dem Münchner Architekten Florian Nagler entworfen. Auf 3 Etagen stapeln sich die Zimmer kühn übereinander, erreicht werden die oberen Stockwerke über eine innenliegende Außentreppe. Oder ist es eine außenliegende Innentreppe?

Licht und Luft können frei und ungehindert durch deckenhohe Glastüren und große Fenster hereinfluten. Von den Doppelbetten aus blicken Sie ins weite Leitzachtal und greifen die nahen Berge.

4 Hüttentürme mit je 3 Doppelzimmern.



















Max. 5 Gehminuten entfernt.

2 Einzelhütten für je 1 Person.

Heimelige Veranden.

1 Doppelhütte (2 x 2-Bettzimmer

unter einem Dach, getrennt buchbar).

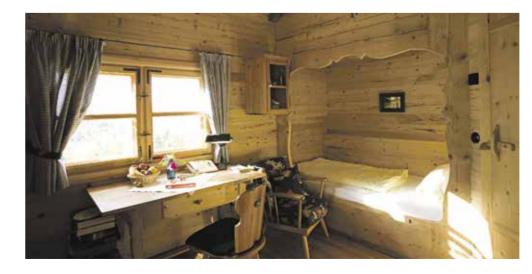
unter einem Dach, getrennt buchbar).

1 Doppelhütte (2 x Grandlit-Zimmer











- 5 -- 4 -

IMPRESSIONEN











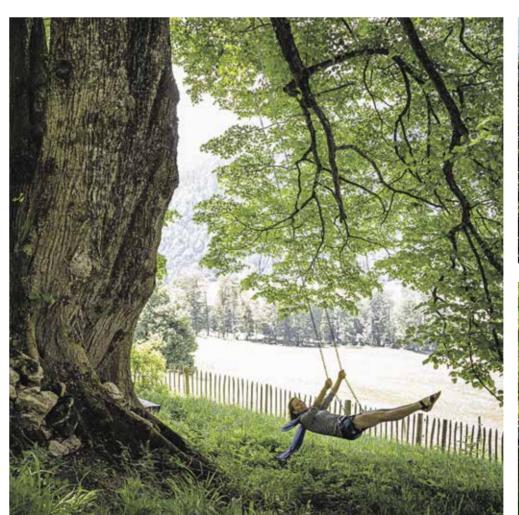




## ... VIEL MEHR!

Die Orangerie, das Kaminzimmer, die Lesezimmer. Ein wunderschöner Saal, die süße Sauna, Fitnessraum und Schwimmbad. Viele Wiesen, ein Bach, die 5-stämmige Linde, das Atelier, die Tiere. Damit aber nicht genug. Das INKLUSIVE Tannerhof Programm kann jeden der mag von früh bis abends auf Trab halten – mit Aqua Fitness, Stretching, T'ai Chi, Yoga, Pilates, Theraband Training, Atemtherapie, geführten Wanderungen und Vorträgen. Wasser und Tee vom Samowar sind tagsüber ebenfalls inklusive.

Inklusive, aber unbezahlbar: Die Herzlichkeit des ganzen, großen Tannerhof-Teams.







- 6 -

TIEFER, LANG-SAMER, NÄHER.

ECHTE HAND-ARBEIT GESUNDHEITSRESORT

**ENGLISCH »TO RESORT«** 

SICH ZURÜCKZIEHEN, NEU ORDNEN. DAS PASST. JEDER RÜCKEN IST ANDERS.



## WELLINESS &SPA?

Unser Spa besteht aus einem Schwimmbad mit Blick über das Tal, sowie einem hinreißenden Saunahaus. Und Wellness heißt bei uns Wohlfühlen. Damit verbinden wir die prägende Erfahrung eines neuen Körpergefühls. Dafür gibt es am Tannerhof ein Behandlungsangebot, das seinesgleichen sucht. Und ein Behandlerteam, das mit uns seit Jahren gewachsen ist. Gewachsen an Kompetenz, an Erfahrung, an Einfühlungsvermögen. Außerdem haben wir den Anspruch, dass Sie je nach Behandlungsintention für Ihren Alltag auch etwas mitnehmen können – sei es die intensive Entschlackungsbehandlung, eine Atemtherapie, Kneipp-Güsse oder das Rolfing. Sie werden es nachhaltig spüren!

ANDERS UND BESSER.

## GESUNDHEIT OHNE DOGMA



## **IM URLAUB ZUM ARZT?**

Warum soll man sich im Urlaub um die Gesundheit kümmern? Gar zum Arzt gehen? Vielleicht, weil im Alltag dafür zu wenig Zeit ist ... Und hier hat man die Zeit. Zeit für einen entspannten Gesundheits Check. Mit entspannten Ärzten. In entspannter Atmosphäre.

Was 1904 mit dem Arzt und Naturheilkundler Christian von Mengershausen auf dem Tannerhof begann, findet heute bereits in der vierten Ärztegeneration seine Fortsetzung: mit dem Ehepaar Burgi von Mengershausen (Fachärztin für Allgemeinmedizin, Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren und Ernährungsmedizin) und Roger Brandes (Facharzt für Innere Medizin). Der Tannerhof bietet damit den Erfahrungsschatz von vier Generationen in integrativer Medizin und Naturheilverfahren – Gesundheit ohne Dogma. Vielleicht erleben Sie hier eine ganz neue Art von Sprechstunde? Eine, in der wirklich gesprochen, viel gefragt und noch mehr zugehört wird. So klären sich Ihre Ziele und Wünsche und so kann gemeinsam mit Ihnen ein individueller Diagnostik- und Behandlungsplan für die Zeit am Tannerhof erstellt werden.

## IN BESTEN HÄNDEN

Roger Brandes bietet ein breites diagnostisches Spektrum mit Ultraschalluntersuchungen von Gefäßen, Bauch, Schilddrüse und Herz, Belastungs-Ergometrien mit Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung (Aeroscan®), Langzeit-Blutdruckmessungen, Langzeit-EKG und Lungenfunktion.

Burgi von Mengershausens Schwerpunkt ist die Ernährungsmedizin. Die Betreuung der fastenden Gäste liegt ihr am Herzen. Sie hält die Vorträge über das Fasten und die »Schlanke Tanne«. Auch Einzelernährungsberatungen können bei ihr gebucht werden.

So bieten wir Ihnen auf dem Tannerhof auch ergänzende ärztliche Untersuchungen, ganz ohne Termindruck, lange Anfahrt und Wartezeit: alles unter einem Dach. Außerdem kooperieren wir mit dem Akademischen Lehrkrankenhaus Agatharied, das ein diagnostisches Angebot für Magenund Darmspiegelungen, Herzkatheter oder das Kardio-MR (eine nichtinvasive Untersuchung der Herzkranzgefäße und des Herzmuskels) bereithält. Die im gleichen Haus untergebrachte radiologische Praxis ermöglicht sämtliche bildgebende Verfahren auf höchstem Niveau.



-8-

## EIN ABWENDEN VON UNSERER LUXURIÖSEN WURSCHTIGKEIT

und eine Zuwendung zum Wesentlichen ist eigentlich die wahre Zeit des Überflusses. Fasten. Eine ergreifende, erfüllende innere Ruhe –

## WENN KEIN FERN-SEHER BLÖD DRÖHNT,

kein Event schreit, keine Ablenkung und kein sinn- und gefühlsentleertes Designobjekt uns umgibt – führt das zu etwas wirklich Besonderem:

## EINER LIAISON MIT UNS SELBST.

Keine Kulisse, keine Hohlheit und kein Sicherungsseil.

Diese »bilanzierte Nahrungskarenz« hat nichts mit Hungern zu tun und ist keine Diät. Es ist ein körperliches Erlebnis der außerordentlich kreativen Fähigkeiten des Menschen. Der spannende Zweifel

## SCHAFFE ICH DAS?

ist ein produktiver Zweifel und ein neues tastendes Denken in Möglichkeiten.

Ein Erkennen von Sinnen.

Nicht nur Geschmack, auch Sensibilität für uns und unsere Umwelt, für Kunst und Literatur wird intensiver.

## DAS UNTERSCHEIDEN VON DINGEN, DIE ICH BRAUCHE, VON DENEN, DIE MAN BRAUCHT.

Es geht nicht ums Haben oder Bekommen, sondern um den Gebrauch, das Nutzen und Erarbeiten der eigenen Energie. Und man ist ein anderer als der, der man war.

»Beim Heilfasten entdecken Sie eine neue Freiheit: die Unabhängigkeit von fester Nahrung. Fasten bedeutet Stille, Hinhorchen auf das innere Geschehen und Besinnung auf Wesentliches.«

(Johannes von Mengershausen)

## HEILFASTEN NACH BUCHINGER DIE METHODE

Fasten ist der bewusste Verzicht auf feste Nahrungs- und Genussmittel für eine begrenzte Zeit. Bei der Buchinger-Methode nimmt man reichlich Wasser, Kräutertees, frisch gepresste Obstsäfte und Gemüsebrühe zu sich. So wird der Körper mit den nötigen Mineralien, Spurenelementen und Vitaminen versorgt. Bei Bedarf führt man Eiweiß oder weitere Nahrungsergänzungsmittel zu.

Das Fasten am Tannerhof ist immer ärztlich begleitet. Kombiniert mit maßvoller Bewegung und Entspannung, mit ausleitenden Therapien, Kneipp-Behandlungen und Massagen, ist Fasten sowohl eine Philosophie – das bewusste Zurückschalten auf fast »Null« in Zeiten des Überflusses – als auch eine ganzheitliche Therapie – egal ob zur Ernährungsumstellung oder aus gesundheitlichen Gründen. Zum Beispiel bei Rheuma, Krebserkrankung in bestimmten Stadien, Asthma, Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Migräne, Diabetes mellitus Typ II, ...

FASTENBRECHEN AUF EINER DER WENDELSTEINALMEN

KÜCHENGENUSS







## »GEGESSEN WIRD, WAS AUF DEN TISCH KOMMT ... «



WENN'S PASST



BIO

Wir leben nachhaltig und halten es daher französisch: **1 MENU DU JOUR.**Und da ist alles drin: Liebe, Frische, Hingabe. Bio. Und Zeit! Für Sie wird à la minute gekocht. Slowfood. Auf hohem Niveau aber ohne Chi Chi.

No Convenience, keine Mikrowelle, kein Regenerieren. Wir freuen uns, wenn Sie sich ein- und überraschen lassen!

Natürlich bieten wir auf Wunsch vegetarische Alternativen und berücksichtigen gerne echte Unverträglichkeiten und Allergien.



SCHON LANGE





3/4

**MITTAGS** gibt es ein kleines Salatbuffet, mit Suppe, Kartoffeln und Aufstrichen.

ABENDS bieten wir ein leichtes 4 Gänge Menü an. Aus Gründen der Nachhaltigkeit gibt es auch an 2 Abenden in der Woche rein vegetarische Menüs, an den anderen wechseln Fleisch und Fisch. Samstag-Abende werden mit einem köstlichen Slowfood 5 Gänge Menü besonders genussvoll zelebriert.





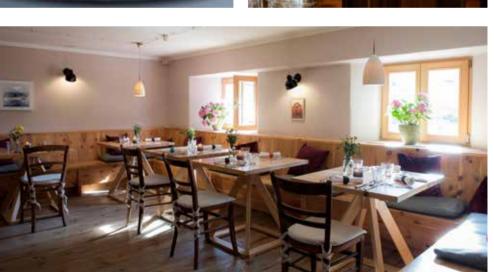
## DER TANNERHOF 3/4 TAKT

MORGENS beginnt der Tag mit dem berühmten Tannerhof Frühstück: Selbstgemachtes Müsli, Aufstriche, viel frisches Obst, Avocados, feiner Naturjoghurt und quark, bester Biokäse (Kuh, Schaf, Ziege), an manchen Tagen ausgesuchte Biowurst und Bioschinken. Das berühmte Tannerhof Brot, ayurvedischer Reisflockenbrei, natürlich warme Eiergerichte, köstlicher Dinzler Kaffee und das große Teebuffet.

## »MIR SETZEN UNS ZSAMM!«

Zum Essen und Prosten und Unterhalten. Dafür gibt es am Tannerhof Tischgemeinschaften – hier darf man der glücklichen Hand unserer Kollegen vom Restaurant vertrauen.

Sollten Sie aber doch lieber alleine sitzen und (!) unsere Kapazitäten dies erlauben, machen wir das gerne möglich.





SLOW FOOD

**EH KLAR** 

- 12 -



Schlanken Sie genießen

TRAUMGEWICHT.

MAHLZEITEN,

sind satt, zufrieden

Ihre **FETT-**

**VERBRENNUNG** 

an. Grundsätzlich

wird bei der

Schlanken Tanne

der Anteil der Kohlen-

hydrate reduziert.

Kohlenhydrate sind Zucker und Stärke. Das heißt,

es gibt eine zeitlang

kein Brot, keine Sättigungs-

beilagen, nichts Süßes. Dafür

aber viel Gemüse, Salat, Obst

in Maßen und zu jeder Mahlzeit

eine Portion Eiweiß in

Form von Milchprodukten,

Eiern, Fleisch, Fisch, Käse, Tofu, Seitan, Tempeh oder Pilzen.

## WENIGER KOHLENHYDRATE

Der geringe Kohlenhydratanteil verhindert eine zu starke Insulinausschüttung,

die den Fettaufbau begünstigt und

schneller wieder hungrig macht.

Dadurch bleibt man länger satt und

zufrieden. MEHR EIWEISS Der höhere

Anteil an hochwertigen Eiweißen unter-

stützt ebenfalls eine bessere Sättigung und kurbelt die Fettverbrennung an.

Zusätzlich wird durch den höheren Eiweiß-

anteil verhindert, dass beim Abnehmen zu

viel Muskulatur abgebaut wird. Denn sie ist Ihr Motor im Körper, und sollte nicht »gedrosselt«

werden. VIEL GEMÜSE UND SALAT Dazu gibt

es viel Gemüse, Obst und Kräuter. Reich an

sekundären Pflanzenstoffen, sind sie unverzichtbare Helfer des Immunsystems und haben eine geringere

»Energiedichte«. Davon können Sie also unbesorgt reichlich essen.

GENUSS UND FREUDE AM ESSEN Die Schlanke Tanne

besteht aus verschiedenen Stufen, die sich im Kohlenhydrat- und Fettanteil unterscheiden. Vom Fatburner,

sogar ohne Obst, bis zur intelligenten Dauerernährung mit

vielem, was ein freudvoll kulinarisches Leben ausmacht. Denn eine nachhaltige Ernährungs-

umstellung gelingt nur,

WENN STATT VERZICHT **DER GEWINN AN GENUSS** 

**UND LEBENSFREUDE IM VOR-**

**DERGRUND STEHT!** 



Waschhaus

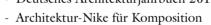
Geschoss 1°

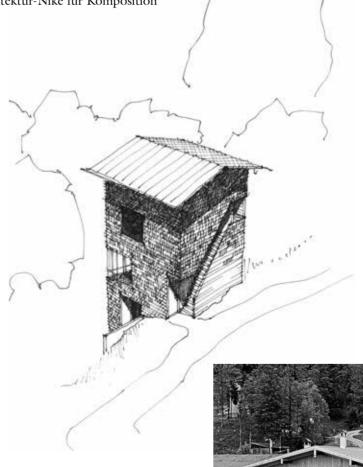
- 16 -



## **ARCHITEKTURPREISE**

- Aktuelle Architektur in Oberbayern
- BDA-Preis Bayern für Raumwirkung
- Deutscher Holzbaupreis für Bauen im Bestand
- Deutsches Architekturjahrbuch 2013





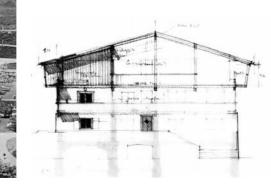
## **NEUE ALPINE ARCHITEKTUR**

Die Gestaltung des Tannerhofs ist das Normalste von der Welt, auch wenn er sich eben nicht wie ein normales Hotel anfühlt, sondern mit Bautätigkeiten von 4 Generationen jongliert, Altes mit Neuem verbindet und überbaut, neue Türme mit charmanten Almhütten von 1905 kombiniert.

Und konsequent versucht, Dekoration und Kulissen potemkinscher Art im Jodelstil zu vermeiden. Es sind einfach echte Häuser.

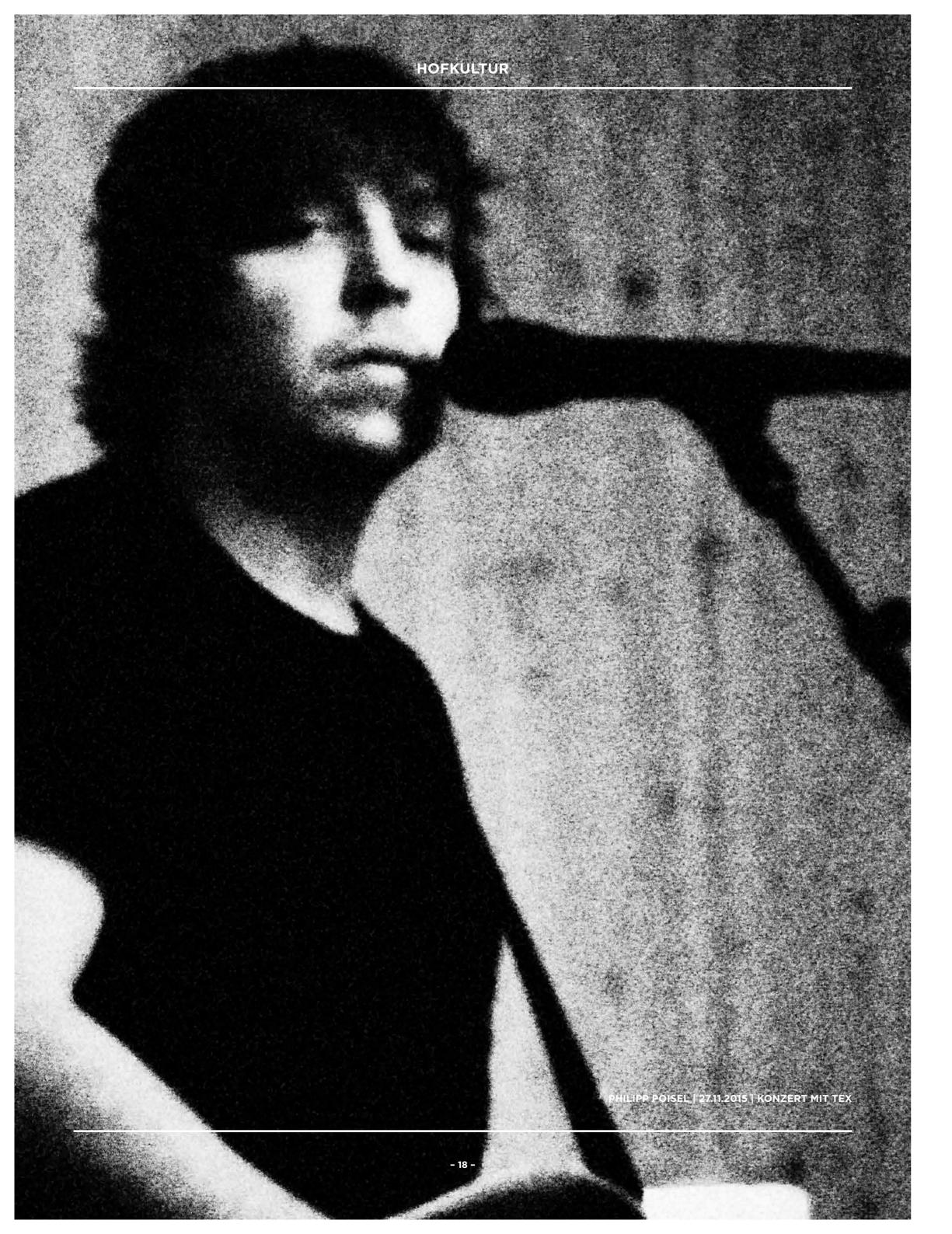


Ein gemeinsamer Freund empfahl uns den Münchner Architekten Florian Nagler. Wir trafen uns, mochten uns und fühlten uns in



- 17 -

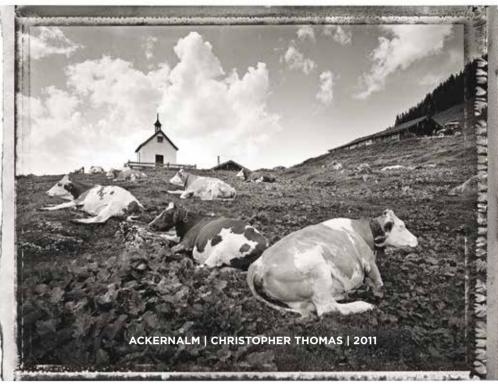
unserer Vision verstanden.

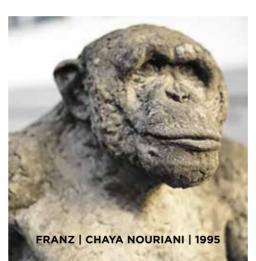


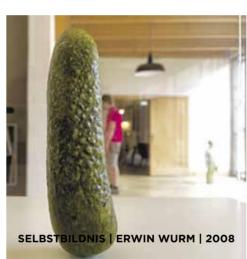
## ANREGER UND AUFREGER

Teh, boauchert keinen, verkaufsoffenen, Sonntaej, was ich brauch , kvieg ich an jedev Tankstelle.









Kunst und Kultur sind wesentlicher Bestandteil des Lebens und Geschehens auf dem Tannerhof und Ausdruck eines Selbstverständnisses jenseits von Sammlertum.

»Wir lassen die Gäste teilhaben an dem, was wir gut finden.« Musik, die wir gern hören. Kunst, die wir gern betrachten. Kultur, die wir in ihrer gesamten Bandbreite genießen! Von aktuellen Konzertterminen über halbjährliche Ausstellungen in der Galerie im Treppenhaus bis hin zu den Kunstwerken, die am Tannerhof ihren dauerhaften Platz gefunden haben – die Hofkultur ist bunt und schubladenfrei.





DIE TANNERHOF-GESCHICHTE DIE TANNERHOF-GESCHICHTE









## DIE HIPPIES VON DAMALS

1904 - 1934

## CHRISTIAN UND BARBARA VON MENGERSHAUSEN

Der Lungenfacharzt Christian von Mengershausen und seine Frau Barbara erwerben ein leerstehendes Anwesen bei Bayrischzell mit Bauernhaus, Austraghäusl, Backofen, Wiesen, Bergwäldern und einer Alm.

Geprägt von den Ideen der »Zurück zur Natur« Bewegung und Pfarrer Kneipps Naturheilkunde gründeten sie das Kurheim Tannerhof. Silesius Spruch »Mensch werde wesentlich« prägte ihre Welt- und Lebensanschauung.

Der Natur am nächsten kam man in den frisch erbauten Lufthütten am Berghang und schon 1905 weilten die ersten Gäste zur Kur.



## **DIE BEWEGTEN BEWAHRER**

1972 - 2004

## MALTE UND ANDREA VON MENGERSHAUSEN



Malte und Andrea von Mengershausen übernahmen ein florierendes Sanatorium für Naturheilverfahren. Das klassische Kurwesen hatte den Tannerhof damit fest im Griff.

Ihr Schwerpunkt lag in der Bewahrung der Gebäude und dem behutsamen, bescheidenen Anpassen an die Zeit: Kleine Bäder in den Zimmern lösten die Etagenbäder ab. In den 1970ern entstand das Schwimmbad, das heute immer noch hinter der Orangerie neben dem Kaminzimmer liegt.

Beide wiederum Ärzte, setzten sie vermehrt auf Sport und Herz-Kreislauf-Training. Maltes Gymnastik war bei den Gästen berühmt, Andrea war die unermüdliche, liebevolle Seele für Gäste und Mitarbeiter.



Johannes brachte als überzeugter Naturheilarzt den Tannerhof vor dem 2. Weltkrieg zu landesweiter Bekanntheit und wagte 1953 einen mutigen Neubeginn mit dem Anbau eines Bettenhauses an die Alte Tann.

Auch hier unterstützten Gäste in Form von finanziellen »Bausteinen«. Er führte mit Überzeugung das Buchinger Fasten auf dem Tannerhof ein und baute eine biodynamische Gärtnerei auf.

In den späteren Jahren wurde Johannes mehr und mehr umwelt- und gesundheitspolitisch aktiv und war mit seinen Mitte 70 begeistertes, frühes Mitglied der GRÜNEN.

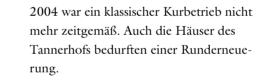


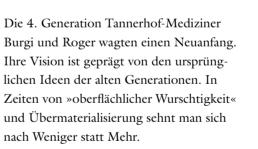
## JOHANNES UND URSULA († 1955) + ANNELI VON MENGERSHAUSEN

1934 - 1972

## **FASTEN UND GRÜNER PIONIER**







Der Mensch darf wieder wesentlich werden – mit moderner (aber liebevoller!) alpiner Architektur entstand der Tannerhof neu und erneut. Mit Fasten. Mit guten Behandlungen. Mit 100% Bio.



## BURGI VON MENGERSHAUSEN UND ROGER BRANDES

**SEIT 2004** 

## NEUANFANG -ZURÜCK ZU DEN WURZELN



- 20 -





HOHAHMAT

LANGSAMER NÄHER

MOUNTAINS 3H

VERSTECKAHLN

SECRET VEU



BERGEN



Tannerhof - Naturhotel & Gesundheitsresort Tannerhofstraße 32, D-83735 Bayrischzell

Telefon +49 8023 810 | Fax +49 8023 81 125 www.tannerhof.de | info@tannerhof.de

Herausgeber Tannerhof GmbH & Co. KG, Tannerhofstraße 32, D-83735 Bayrischzell Verantwortung & Texte Burgi von Mengers-

**Konzeption & Design Bettina Krugsperger** Bildbearbeitung Tilman von Mengershausen

Bildnachweis Miro C.A. Weber, Christopher Thomas, Tannerhof-Gäste, Colin Stewart, Ann-Kathrin Singer, Jens Schnabel, Stephan Pramme, Stefan Müller-Naumann, Burgi von Mengershausen, Rainer Hofmann, Hansi Heckmair, Roger Brandes, Alpenregion

Reinzeichnung Axel Hebenstreit



**IMPRESSUM** 

hausen & Roger Brandes

Mitglied bei

Mitglied bei

**Tegernsee-Schliersee** 

Mitglied bei Wir unterstützen