

# Holistic Selfcare



## Die bewusste Auszeit

### Neues Konzept im Hotel Goldener Berg am Arlberg

Laut Definition bedeutet „Me-time“, sich einmal wieder so richtig Zeit für sich zu nehmen. Im Goldenen Berg am Arlberg findet man den idealen Platz dafür – dank umfangreichem Umbau und erweitertem Konzept ab diesem Sommer mit neuem Außenpool und noch mehr Raum für Holistic Selfcare.

#### *Me-time für die Seele*

Könnte es einen besseren Platz für die verdiente „Me-time“ geben als ein Hotel, das erhoben über Lech, unter Obhut majestätischer Steinriesen mitten in der Natur thront? Wachgekitzelt wird man hier von niemand Geringerem als der Sonne selbst. Der Schlaf war tief und ungestört – muss wohl an den guten Schwingungen dieses besonderen Platzes liegen. Um richtig in den Tag zu starten, kann man vor dem gesunden Frühstück auf der Sonnenterrasse zwischen Yoga samt Breathwork und einer Runde auf dem wohltuenden Barfußweg wählen. Ja, an diesem Kraftplatz entkommt man dem Stress des Alltags, darf einfach mal sein. Tägliche Behandlungen und Sessions mit Coaches und Therapeuten inklusive. Die Hotelierin selbst bringt mit Energiemedizin seelische Blockaden in die Auflösung. „Spüren statt tun – alles darf, nichts muss“.

#### *Neuer Raum - neues Konzept*

Daniela Pfefferkorn begeistert das Holistic Selfcare Konzept nicht erst seit gestern. Über die Jahre hat sie ihr Hotel zu einem weltoffenen Mekka für gesundheitsbewusste Menschen erblühen lassen. Und diesen Frühling wird es umfassend erweitert: So lässt der unterirdische Tunnel schon bei der Anreise stimmungsvoll in die neue Welt des goldenen Energiebergs eintauchen. Im Spa werden Sauna- und Fitnessbereich, Ruheräume und Yoga-Area erweitert. Ein zusätzlicher Raum, ganz im Zeichen des intuitiven Tuns und der Energiemedizin, entsteht. Hinzu kommt ein Außenpool, der sich wie ein Bergsee in die Landschaft und an den Wellnessbereich fügt und über eine 6 Meter breite Infinity-Kante samt Massagesitze den Blick auf die umliegende Bergwelt eröffnet. Auch im restlichen Haus tut sich etwas: Das Panoramarestaurant bekommt ein neues Gesicht; lädt auf zwei Ebenen mit einer großen Holistic Selfcare Bibliothek und einem Kamin zum Rückzug und Schmökern ein. Aber auch Retreats, Yogasessions, Meditationsrunden, Tagungen oder Vorträge finden hier ihren Raum. Letztlich werden die beiden Chalet Suiten zu neuen Spa-Suiten mit viel Platz für Me-time – ausgestattet mit Sauna, Daybed und allem, was das Wellnesser-Herz sonst noch zum Schlagen bringt. Alles da, was es braucht, um ganz bei sich anzukommen.

[www.goldenerberg.at](http://www.goldenerberg.at)

