



DER ARLBERG, DIE NATUR UND ICH



„Me-time“ bedeutet laut Definition, sich mal wieder so richtig Zeit für sich zu nehmen. Fragt man Daniela Pfefferkorn, steckt da aber noch viel mehr dahinter: abschalten statt aufdrehen. Spüren statt tun. Ankommen bei sich – und in Ihrem Hotel namens Goldener Berg.

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. „Spüren statt tun – alles darf, nichts muss“, lautet das Motto zur Me-time im Goldenen Berg. Ein Urlaub für die Seele.

RUNDUM-KONZEPT FÜR KÖRPER UND SEELE

Daniela Pfefferkorn begeistert das Konzept der Holistic Selfcare nicht erst seit gestern. Über die Jahre hat sie ihr buntes Hotel zu einem weltoffenen Mekka für gesundheitsbewusste Menschen erblühen lassen. Hier entkommt man dem Stress des Alltags, darf einfach mal sein. Dazu wird am goldenen Energieberg auch gerne etwas „Starthilfe“ geboten: Zahlreiche Coaches und Therapeuten stehen für tägliche Behandlungen und Sessions zur Verfügung. Die Hotelierin selbst bringt mit Energiemedizin seelische Blockaden in

die Auflösung. Und als gelungenen Abschluss lässt man im Spa die Muskeln locker werden und die Gedanken treiben...

GOOD FOOD, GOOD MOOD!

Weil die Selbstliebe genauso durch den Magen geht, bekommt auch die Kulinarik ihren Platz auf den 1.700 Meter Seehöhe. Die Wahl liegt bei jedem selbst: basische Menüs mit veganer Gemüsesuppe, Salatspezialitäten und regionalem Gemüse von Landwirten des Vertrauens, als Abschluss ein süßes veganes Dessert. Vegetarisch – vegan wie auch ketogener Genuss – abnehmen ohne Verzicht und das Ganze auf drei Hauben Basis! Aber auch das gute alte Schnitzel darf gerne sein, wenn es zum eigenen Glück beiträgt. Und so gestaltet sich jeder die Me-time, wie es eben gefällt. Funktioniert übrigens auch wunderbar zu zweit – als „Us-Zeit“.

HOTEL GOLDENER BERG

Oberlech 117 · A-6764 Lech am Arlberg

Tel. +43 (0) 5583/22050

happy@goldenerberg.at · www.goldenerberg.at