

# Ein Kraftort in jeder Jahreszeit

Das Hotel Goldener Berg bietet seinen Gästen auf 1'700 Metern über Meer eine Auszeit, in der mit Achtsamkeit für Körper und Geist Energie getankt werden kann. Die Erholungssuchenden können unter anderem aus verschiedenen Ernährungsweisen, Detox-Anwendungen sowie Gesundheitskonzepten auswählen.

Bereits die Anreise nach Lech über den Arlberg Pass mit seiner beeindruckenden Ingenieurskunst des Strassenbaus im Felsen und mit Blick auf die wunderschöne Bergwelt ist ein Highlight. Mit der Gondel reist man schliesslich bequem von Lech nach Oberlech, das im Winter autofrei bleibt. Man befindet sich bereits mitten in einem beeindruckenden Skigebiet, das mit über 300 Pistenkilometern zu den drei grössten Skiarenen Österreichs zählt. Wer im Hotel Goldener Berg residiert, tritt



aus der Türe und steht im Winter schon mitten auf der Piste. In den anderen Jahreszeiten lädt die gebirgige Gegend zum Wandern oder Mountainbiken ein. Wenn man nach aktiven Stunden zurück ins Hotel kommt, erwartet einen nicht nur eine Nachmittagsjause zur Stärkung. Im Whirlpool mit Blick auf die Bergwelt oder in der Sauna lassen sich die Muskeln wunderbar entspannen. Wer lieber aktive Erholung mag, findet diese beispielsweise im Hallenbad oder beim Yoga. Ausserdem lockt das Alpin Spa mit einer breiten Palette von Behandlungen.

## Dem Glück auf der Spur

Gemäss dem Motto des Hotels «Me Treat vom Feinsten» besteht die Möglichkeit, mit verschiedenen Mentoren, Therapeuten und Yogis dem per-

sönlichen Glück nachzuspüren. Gastgeberin Daniela Pfefferkorn bezeichnet das Glück als ein Zustand der inneren Ruhe und Zufriedenheit. Ein Leben im eigenen Rhythmus, seinem eigenen Herzen. Ganz Sein im eigenen Universum und in Liebe und Verstehen mit allem das ist. Yoga kann helfen, verschiedene mentale, muskuläre und meditative Versenkungen und somit entspannende Gesundheit zu erlangen. Die Coaches und Mentorinnen dienen mit verschiedenen Techniken der Gesprächsführung sowie diversen Formen der Hilfestellung durch Berührung an Punkten der Körperoberfläche als Wegbegleiter. Und die Therapeuten möchten mit unterschiedlichen Modulen diverser ganzheitlicher Methoden Körper (befreien von blockierter Energie), Geist (Persön-

lichkeitsentwicklung) und Seele (ganzheitliche Gesundheit) ansprechen. Die Unterstützung durch Mentoren, Therapeuten und Yogis ist selbstverständlich nur ein Angebot. Wem solche Ansätze nicht zusagen, dem wird im Goldener Berg nichts aufgedrängt.

## Mit Öko-Label ausgezeichnet

Auch im kulinarischen Bereich wird die Selbstfürsorge und Gesundheit gross geschrieben. So verfolgt das Küchenteam das Konzept «plant based alpine cuisine» und präsentiert basische, ketogene, vegane oder vegetarische Kreationen. Aufgezwungen wird den Gästen die gesunde Ernährung allerdings nicht, werden doch auch verschiedene klassische Gerichte serviert. Drei Hauben und einer der grössten Weinkeller des

Landes stehen für die besondere Qualität der Küche. Bei Tag ist die Aussicht auf die Bergwelt im Panoramarestaurant unbezahlbar. Und am Abend trägt die gemütliche Atmosphäre in der Essensstube oder an der Bar mit Kamin zu einem besonderen Erlebnis bei. Schliesslich dient auch die Kulinarik dazu, dem Motto des Hotels gerecht zu werden, das seinen Gästen eine Auszeit zum Energietanken bieten möchte. Achtsamkeit für den Körper und Geist steht im Goldener Berg nämlich zuoberst. Die Grundhaltung überträgt sich auch auf den Umgang mit den natürlichen Ressourcen. Eine Vielzahl von Massnahmen zugunsten der Umwelt bescherten dem Hotel kürzlich die Auszeichnung mit dem EU ECO Label und dem österreichischen Umweltsiegel. tb

