

Der Sommer 2011 @ Goldener Berg

Saisonstart 22.6.11

- 23. – 26.6.11 Achtsam in die Zeit – Seminar mit Gerti Samel**
30.6. - 3.7.11 *Arlberg Classic Car Rally – Oldtimer Rennen*
- 2. - 9. 7.11 Kochkurs mit Inge Mersseman**
9.7.11 *Lecher Dorffest*
16.7.11 *Lecher Gipfeltriathlon*
- 17. - 24.7.11 Golfchallenge Lech**
- 24. - 28.7.11 Motorradtage**
- 5. – 20.8.11 Energiewerkstatt mit Sabine Kauker**
07.08 - 12.08.11 *9. Fußballferien für Jungen & Mädchen von 6 - 16 Jahren; 1. Karlsruher Ferien-Fußballschule in Lech am Arlberg!*
- 7.8.2011 *Fest am Berg*
20.8.11 *Lecher Höhenhalbmarathon*
- 21. - 28.8. 11 Kletterwoche am Goldenen Berg**
- 3. - 10.9.11 Seminar „G’spiarn“ Lebenslust, statt Alltagsfrust**
- 11. - 18.9.11 Wellnesswoche am Goldenen Berg**
21. - 25.9.11 *15. Lecher Philosophicum: Die Jagd nach dem Glück. Perspektiven und Grenzen guten Lebens*

Saisonschluss 25.9.2011

23. – 26.6.11 Achtsam in die Zeit – Seminar mit Gerti Samel

Die renommierte Journalistin und Buchautorin Gerti Samel hat zahlreiche Bücher über ganzheitliche Heilkunde, persönliche Weiterentwicklung und neues Bewusstsein verfasst. In Seminaren, Vorträgen und Artikeln engagiert sie sich dafür, einem breiten Publikum heilsame Lebenseinstellungen und achtsames Denken zugänglich zu machen. Gerti Samel lebt und arbeitet in München und in ihrem Bauernhof in Niederbayern.

Thema:

Wie meistern wir aus der eigenen Mitte heraus die Zukunft - liebevoll und ohne Angst. Gerade in Krisenzeiten gilt es, zuversichtlich zu bleiben. Statt uns angstvoll an vermeintliche Sicherheiten zu klammern, sind wir aufgerufen, mutig mit den Veränderungen zu gehen und die Chance darin zu erkennen. Achtsamkeit und das Leben im Jetzt bieten die optimalen Werkzeuge, um angemessen und authentisch auf die neuen Herausforderungen zu reagieren. Ziel des Seminars ist, zu erkennen, wie man mitten im Chaos einer sich verändernden Welt innerlich stabil bleibt und erkennt, was für einen selbst wichtig ist ... meistens ist es ja genau das, was uns wirklich glücklich macht! Achtsamkeit ist eine Bewusstseinschule, bei der man lernt, das Leben in allen Facetten zu begreifen und dabei lebendiger zu werden - wach auch für die eigenen Bedürfnisse. Wir lernen, jede Tätigkeit liebevoll und mit Achtung auszuüben, dem anderen zuzuhören, die Natur bewusster wahrzunehmen, trainieren die Sinne beim Essen, lernen, uns dem Augenblick hinzugeben und mehr und mehr wieder auf uns selbst zu hören. Denn genau darauf kommt es an: Zu sich zu kommen, den ruhenden Pol in sich zu finden und dadurch anderen ein Beispiel zu geben.

Der Preis beträgt € 850,- pro Person. Im Preis inkludiert ist:

- Ihr Wunschzimmer für 3 Nächte
- Frühstücksbuffet über den Dächern von Lech

- 3 Gänge Mittagsmenü zur Wahl
- Tee und Wasser während des Seminars
- Seminar von Donnerstag 14.00 h bis Sonntag 14.00 h
- 2 Abendmeditationen (Teilnahme freiwillig)

Ablauf:

Donnerstag Anreise bis 13.00 h; Beginn des Seminars 14.00 h

Freitag & Samstag: Seminar von 10.00 bis 18.00 h mit Mittagspause

Sonntag: Seminar von 10.00 bis 14.00 h; Abreise

2 Abendmeditationen werden angeboten.

Mitzubringen: Leichte, bequeme Kleidung, Walking Schuhe für einen Ausflug in die herrliche Natur, viel Freude, Neues kennen zu lernen, Bekanntes zu vertiefen.

2. - 9. 7.11 Kochkurs mit Inge Mersseman

Inge Mersseman kommt wiederum für eine Woche in den Goldenen Berg um die begehrten Kochkurse fortzuführen! Ganz gemütlich machen wir es uns jeden Nachmittag in unserer Küche. Prosecco und Feines zum Knabbern werden nicht fehlen. Die Kurse finden täglich von 14.30 h bis 17.00 h statt. Davor und danach genießen Sie die herrlichen Oberlech Berge und unser Alpin Spa. Abends kann nach Wunsch gemeinsam gegessen werden. Wir freuen uns besonders darauf, dass Frau Mersseman wieder mit unseren Gästen kochen wird. Diesmal heißt es: selber Hand anlegen!

Das Programm für Sie:

Sonntag 3.7.11

Einfache Desserts für daheim, einfach aber nicht einfältig. NEW EDITION

Leckere Desserts die schnell fertig, einfach vor zu bereiten und doch etwas anders sind.

- * Milchreis mit Mandelcrumble und Marillensorbet
- * Tiramisu im Glas
- * Geeister Caipirinha
- * Moelleux au chocolat mit Vanilleeis und Himbeeren

Montag 4.7.11

Pasta und Co.

Lernen Sie frische Pasta selbst zu machen und zubereiten in unkomplizierten Gerichten. Wir verwenden hauptsächlich heimische Produkte.

- * Pastateig machen
- * verarbeiten in Tagliatelle, Spaghetti, Ravioli
- * Kartoffelgnocchi
- * Zubereiten in z.B. lauwarmen Pasta Salat,; Ravioli Gratin mit Blauschimmelkäse;
- Papardelle mit Zander, konfierten Tomaten und altem Balsamico

Dienstag. 5.7.11

Sind es tapas, anti pasta oder Häppchen? Es kann auch mal was anderes sein! Ein ganzer Tisch voll toller Kleinigkeiten.

- * gefüllter Rohschinken
- * Kriekartoffeln mit Knoblauchmayo
- * Palatschinkenstrudel mit Lachs und Frischkäse uvm.

Mittwoch 6.7.11

Tag zur freien Verfügung

Donnerstag 7.7.11

Feinste Fisch und Fleischgerichte

Freitag 8.7.11

Französische Mehlspeisen: Klassiker der französischen Patisserie, modern gebracht.

- * Eclairs
- * Apfelkuchen a l'ancienne
- * Succulent
- * Mont blanc
- * Soleil

Preis pro Person ab € 1.133,--. Inkludiert in dem Preis sind:

- Ihr Wunschzimmer für 7 Nächte

- Halbpension
- 5 Kochkurse mit Rezepten und allen Waren
- Prosecco, Kaffee und Soft drinks während des Seminars
- alle Annehmlichkeiten, die bei uns selbstverständlich sind!

24. - 28.7.11 Motorradtage

10 der schönsten Alpenpässe auf zwei Rädern erkunden. Gemeinsam mit Franz Pfefferkorn lernen Sie den Arlberg und seine Umgebung bis in die Schweiz, nach Deutschland und Italien noch besser kennen. Motorradspaß an einem der schönsten Plätze der Welt!

ab € 574,-- pro Person und Pauschale im Einzelzimmer

ab € 1472,-- in der Suite (2 Personen) inklusive Halbpension für alle Tage.

Die MOTORRADTAGE inkludieren:

- 4 Nächte im Goldenen Berg
- die Tourenführung mit Herrn Pfefferkorn
- 5 Gänge Gourmetdinner
- täglich einen abkühlenden Drink
- freie Benützung des Alpin Spa
- sowie alle Steuern & Abgaben

17. - 24.7.11 Golfchallenge Lech

Eine grandiose Golfwoche unter Freunden gemeinsam mit unseren Lecher Partnerbetrieben. Von 17. Juli 2011 bis 24. Juli 2011 golfen wir mit Ihnen und unseren Partnerhotels Hotel Austria, Hotel Post und Hotel Berghof um die Wette. Die Teilnehmer an dieser Golfturnierwoche können sich im Rahmen von zwei Turnieren am Golfplatz Bludenz-Braz sowie einem Turnier am Golfplatz Rankweil von der Einzigartigkeit dieser beiden Plätze überzeugen und zusätzlich Ihr Handicap verbessern.

Preis für die Golfchallenge pro Person im Doppelstudio: € 1,165,--, im Einzelzimmer € 1,127,-

Im Preis inkludiert ist:

- 7 Übernachtungen inkl. Halbpension (unser beliebtes Frühstücksbuffet und ausgesuchtes 5-gängiges Abendmenü, Hauptgang zur Wahl, auf Wunsch auch veg.)
- Begrüßungsabend mit Abendessen im Hotel Austria
- Startgeschenk
- gemeinsames Abendessen mit Preisverteilung im Hotel Gasthof Post
- Wanderung und Grillnachmittag
- Besuch der Bregenzer Festspiele mit der Premiere von André Chénier, von Umberto Giordano; Oper in vier Akten in italienischer Sprache. Musik von Umberto Giordano. Libretto von Luigi Illica. Premiere am 20. Juli 2011 - 21.15 Uhr, Seebühne Bregenz
- gemeinsames Abendessen im Hotel Berghof
- Galaabend mit Preisverteilung im Alten Goldenen Berg
- 2 x Turnierstartgeld
- 2 x Verpflegung während der Proberunden
- 2 x Verpflegung während der Turniere
- 2 x Greenfee für den Golfclub Bludenz-Braz
- 2 x Greenfee für den Golfclub Rankweil
- Transfers zu den Golfplätzen

5. – 20.8.11 Energiearbeit mit Sabine Kauker

Laden Sie Ihre Batterien wieder auf mit der einzigartigen Heilerin und Lehrerin Sabine Kauker!

SABINE KAUKER

REIKI-Großmeisterin und Life Coach Sabine hat viele Länder in Asien bereist und wurde einige Jahre „vor Ort“ in Hong Kong ausgebildet – chinesische Fuß-Reflexzonenmassage, Entgiftung

betroffener Körperzellen, Arbeiten mit dem Lymph-System sowie die traditionelle Akupressur direkt an der Quelle zu lernen war eine große Bereicherung für das bereits bestehende Behandlungsspektrum. Ihr besonderes Anliegen ist es aufzuzeigen, welchen seelischen Ursprung körperliche Beschwerden haben –und wir den Schlüssel bereits seit Geburt in Händen halten. Nur wenn der Geist ruhig und die Seele glücklich ist, können wir physisches Wohlbefinden erleben und diesen Zustand auch erhalten. Unser Körper gibt uns klare Signale was „innen“ vor sich geht und wir sind jeden Tag von Neuem eingeladen, uns diesem Wissen zu öffnen.

INDIVIDUELLE WOHLFÜHL-REISE

Lassen Sie sich in dieses Erlebnis fallen – eine ganzheitliche Wohlfühl-Reise zu Ihnen selbst! Sabine wird nach einem kurzen Einführungsgespräch mit Ihnen gemeinsam die Behandlungs-Bausteine des möglichen Auswahlspektrums (wie Reiki, Aura-Reinigung, Klangschalen, Ohrenkerzen, Energiepunkt-Behandlung, Shiatsu...) zusammenstellen, die es ermöglichen, Ihren Körper, Geist & Seele im Augenblick am Besten in Einklang zu bringen.

Zum Preis von € 962,-- pro Person und Woche
oder € 1.362,-- inklusive Ausbildung Reiki Grad I.
Die Wochenpauschale mit Frau Kauker inkludiert:

- Ihr Wunschzimmer für 7 Nächte
- Opulentes Frühstücksbuffet über den Dächern von Lech
- 5 Gänge Wahlmenü am Abend
- 3 Anwendungen je 60 Minuten nach Wahl
- Benützung des Alpin Spa
- Ganztags Kinderbetreuung (von 9.00 - 13.00 und von 16.00 - 21.00 h)

REIKI

REIKI ist die Kunst und Wissenschaft natürliche, universelle Lebenskraft zu aktivieren, zu lenken und anzuwenden um die Ausgewogenheit der Energien, Heilung und Ganzheit zu fördern. REIKI ist ferner eine sehr wirkungsvolle Selbsthilfetechnik zur vollkommenen Entspannung und Stressabbau in kürzester Zeit und unterstützt das Wohlbefinden in jedem Lebensalter. REIKI fördert unsere Kreativität und unsere Fähigkeit mit Problemen leichter umzugehen – darüber hinaus kehren wir zu mehr Selbstliebe, Harmonie und Hoffnung in unserem Leben zurück und können so auch ungewollte Verhaltensmuster leichter ablegen.

60 Minuten / Euro 90 oder 90 Minuten / Euro 135

CHINESISCHE FUSS-REFLEXZONENMASSAGE

Diese Behandlung basiert auf den ganzheitlichen Heilmethoden der Traditionell Chinesischen Medizin (TCM). Die Reflexpunkte in unseren Füßen haben Bezug auf jedes Organ und jede Drüse in unserem Körper. Durch das Arbeiten an den Füßen werden das Nerven-, Lymph- sowie das Kreislaufsystem angeregt den Körper in Balance zu bringen und einen Selbstheilungs-Prozess in Gang zu setzen. Spüren Sie den Vorher-Nachher-Effekt – Sie werden ferner das Gefühl haben, einiges weniger an Gewicht an den Füßen zu tragen!

60 Minuten / Euro 90 oder 90 Minuten / Euro 135

ENERGIEZENTREN- & ENERGIEPUNKTBEHANDLUNG

Bei dieser Behandlung werden durch die Anwendung einer Kombination von alten asiatischen Massagetechniken die Energiezentren sowie Energiepunkte unserer 7 Energiekörper aktiviert bzw. ausbalanciert. Aufgrund Ihres einzigartigen Ergebnisses hinsichtlich Intensität der Körperwahrnehmung sowie des Erlebens einer intensiven Tiefenentspannung sollten Sie bereits mit ganzheitlicher Energiearbeit und deren möglicher Nachwirkungen vertraut sein. Anderenfalls könnte diese Behandlung irritierend oder ZUVIEL des Ganzen sein.

90 Minuten / Euro 135

Bezüglich der **AUSBILDUNGEN in REIKI** (1. Grad bis Lehrer) sowie **CHIN. FUß-REFLEXZONENMASSAGE** wenden Sie sich bitte direkt an Sabine.

Preis setzt sich zusammen aus 7 tägiger Sommerpauschale, HP und € 250,-- für die drei Anwendungen und € 640,-- für die Anwendungen und die Ausbildung!

21. - 28.8. 11 Kletterwoche am Goldenen Berg

Besonders beliebt! Genießen Sie unsere herrlichen Berge einmal anders und sehen Sie abends, wie das die Profis machen!

Sportliche Tage in den Bergen des Arlberg bietet das Hotel Goldener Berg und sein ALPIN SPA vom 21. August – 28. August 2011.

Die spannenden Kletterabenteuer, von geprüften Kletterprofis betreut, garantieren ein einmaliges und gefahrloses Vergnügen. Die Bergführer vermitteln sowohl Anfängern als auch fortgeschrittenen Kletterliebhabern den sicheren Umgang mit der Kletterausrüstung und die technischen Kletterfähigkeiten für ein atemberaubendes Erlebnis in der Welt der Felsen. Belohnt werden die Gäste mit einem atemberaubenden Panoramablick über die Arlberger Alpenlandschaft.

Nach einem abenteuerlichen Klettertag wartet das 500m² großen ALPIN SPA zum Relaxen. Massagen, Bäder und Packungen, die vielfältige Saunalandschaft, schwimmen im Frischquellenbad oder einfach abschalten im Panorama-Whirlpool im Freien um die Natur weiter zu genießen.

Nach den spannenden Stunden in der Felswand wartet das Filmfest in St. Anton mit großen Beiträgen zu diesem spannenden Sport auf. Erfahren Sie von den größten Bergsteigern unserer Zeit und deren Abenteuer!

Der Preis für dieses Arrangement beträgt pro Person: € 1134,-- im Einzelzimmer, € 2.331,-- im Doppelstudio

Folgende Leistungen sind mit enthalten:

- 7 Übernachtungen im 4-Sterne Superior Hotel Goldener Berg
- Großes Frühstücksbuffet
- 5 Tages Kletterkurs mit staatlich geprüften Kletterlehrern
- Kletterausrüstung (ohne Kletterschuhe)
- 2 Eintritte für das Bergfilmfest in St. Anton inkl. der Transfers
- Begrüßungscocktail

Besuchen Sie auch das faszinierende Filmfest in St. Anton, weitere Informationen finden Sie hier: <http://www.filmfest-stanton.at/>

3. - 10.9.11 Seminar „G’spiarn“ Lebenslust, statt Alltagsfrust

Kennst Du das Gefühl, in Deinem eigenen inneren Gefängnis zu sitzen und nicht zu wissen, wie Du da raus kommst?

Möchtest Du in Deinem Leben was bewegen, verändern?

Aber irgendwie kommen immer wieder die alten Gewohnheitsmuster daher, die Dich hindern?

Ist Dein Alltag mühsam geworden? Welche Stimmung versprühst Du gerade jetzt?

Welches Bedürfnis hast Du gerade jetzt?

In diesem Seminar hast Du die Möglichkeit zu erkennen, dass Du NICHT Deinem Schicksal ausgeliefert bist. Du hast es in der Hand und nur Du kannst es verändern!

Lass Dir zeigen, wie wieder Lebenslust, Freude und Spaß in Deinem Leben Einzug halten. Und mit dieser „Frequenz“ kannst Du Dein Leben lenken.

Das kannst Du von diesem Seminar erwarten:

Freude, Leichtigkeit, das Leben feiern, Vergangenes loslassen, ein Miteinander mit Menschen fühlen, offene Herzen und lächelnde Gesichter. Du wirst nach diesen Tagen mehr in Kontakt mit Dir sein, „dich g´spiarn“, Stille und Klarheit werden Dich begleiten und möglicherweise wirst Du erkennen, dass es da noch viel mehr zu entdecken gibt, nämlich das Bewusstsein, das Du bist.

Die Referenten Wolfgang Kerschbaummayr und Kira Frerk sind Begründer des BLISS – the adventure of meditation.

Im Rahmen ihrer Seminare wollen sie Menschen das ABENTEUER der Reise nach Innen auf eine sehr spielerische, behutsame und körperbezogene Weise näher bringen.

Arbeitsweise:

Aktive Meditationen, Bodywork, dynamische Gruppenprozesse, Bioenergetik, Samadhi-Sessions, offene Feedback-Runden.

Ablauf:

Samstag Anreise und Beginn des Seminars um 18.00 h. 20.00 h Abendessen.

Sonntag bis Freitag: Aktive einstündige Morgenmeditation, Seminar von 11.00-13.00h und von 16.00 h - 19.00h.

Ein freier Tag wird nach dem Wetter bestimmt.
Ein bis zwei Abendveranstaltungen.
Die Seminarzeiten können auch flexibel nach den Wünschen der Teilnehmer abgeändert werden.

Preis pro Person und Woche: € 1.159,--. Mindestteilnehmer 10 Personen.

Im Preis inkludiert sind:

- Ihr Zimmer für 7 Nächte
- Seminargebühren
- Opulentes Frühstücksbuffet über den Dächern von Lech
- 5 Gänge Wahlmenü am Abend
- Wasser, Tee und Säfte während des Seminars
- Freie Benützung des Alpin Spas
- Alle Annehmlichkeiten, die im Goldenen Berg selbstverständlich sind

11. - 18.9.11 Wellnesswoche am Goldenen Berg

Der Sommer geht zu Ende, die kältere Jahreszeit kündigt sich an. Machen Sie sich winterfit mit einer Woche nur für Ihren Körper, Geist und Seele! Eine Woche auftanken und nur das tun, was Ihnen ganz persönlich am allerbesten tut. Aus unserem umfangreichen Programm picken Sie sich jene Module, die für Sie stimmig sind!

In der Wellnesswoche vom 11. bis 18. September 2011 verwöhnen Sie Ihren Körper mit den folgenden Anwendungen: täglicher Sonnengruß um 8.00 Uhr morgens, täglichen Anwendungen im Spa wie: Klangschalentherapie, „Abhyanga“ Ganzkörpermassage, Raindrop-Technique, La Stone Therapie, Fußmassage „Padabhyanga“, Kopfmassage „Muckabhyanga“. Nachmittags können Sie einem Young Living Öle Seminar als auch Qi Gong Übungen beiwohnen! Untertags haben Sie die Möglichkeit an geführten Nordic Walking Trips und geführten Wanderungen teilzunehmen. Mountainbikes stehen im Hotel zum Verleih zur Verfügung und auch weiteren Sportarten sind keine Grenzen gesetzt!

Dazu bereitet unsere Küche abgesehen von den leckeren haubenprämierten Menüs auch immer ein „gesund-schlankes Menü“.

Eine Woche und Sie sind startklar und fit für Herbst und Winter, die vor uns liegen!

Preis ab € 1.148,-- im Einzelzimmer.

Der Preis inkludiert:

- Ihr Wunschzimmer
- Opulent-gesundes Frühstücksbuffet
- 5 Gänge Abend Gourmet oder „Fit sein“ - Menü
- Täglich eine Anwendung im Alpin Spa
- Morgengruß, Qi Gong, Nordic Walking, Wanderungen Mountainbiken
- Kinderbetreuung
- Alle Abgaben und Steuern