

# Österreichs erster Seins-Pfad

Die Berge sind Orte mit elementarer Kraft und der inneren Ruhe. Im Hotel Goldener Berg in Oberlech legen die Gäste den Grundstein für neues Wohlbefinden und kehren inspiriert in den Alltag zurück.

Bei der Morgen-Meditation auf der Sonnenterrasse werden wir von der Sonne wachgeküsst. Ein herrlicher Start in den Tag! Die Gedanken kreisen unentwegt. Pläne für morgen, schöne Erinnerungen an gestern, Grübeleien. Eine sanfte Stimme unterbricht das Gedankenkarussell, erinnert daran im Hier und Jetzt zu sein, sich mit dem Atem zu verbinden. Das ist eine große Herausforderung, gleichzeitig aber auch Tor zu tiefer Zufriedenheit und Gesundheit. Ruhe und Gelassenheit machen sich breit, nun kann der Urlaubstag im Hotel Goldenen Berg so richtig beginnen. Mit dem ganzheitlichen Well-being in stilvollem und lässigem Ambiente des Hotels, das nach ökologischem Konzept umgebaut und energetisch entstört wurde.

## Kraftplatz in den Bergen

„Wir möchten die Menschen berühren. Seelisch, Geistig, Körperlich. Wir möchten, dass sie leichter und reicher heimfahren, als sie gekommen sind“, so die Hotelchefin Daniela Pfefferkorn. Bereits vor vielen Jahren wurde mit dem SEINS Pfad – einem Konzept für Körper, Geist

und Seele – ein wichtiger Grundstein für unsere Philosophie gelegt. Achtsamkeit und Bewusstheit stehen im Mittelpunkt. Nun gehen wir diesen Weg weiter.“ Physio- und Spezialtherapeuten, Yoga-Lehrer und Coaches sind immer vor Ort. Mit Einzelgesprächen und -therapien sowie inspirierenden Vorträgen und Aktivitäten draußen wird den Gästen ein einzigartiges Konzept geboten. Das „Me-Treat“ für sich selbst geht mit bewusster Ernährung Hand in Hand. So ist eine leichte Vitalküche, die auf meist biologische Produkte aus der Region setzt eine Selbstverständlichkeit für Daniela Pfefferkorn.

## Alpenbaden, Klangtherapie und ein „me-Buch“

Barfuß über Almwiesen oder eine lehrreiche Kräuterwanderung, sich Zeit für die schönen Dinge des Lebens nehmen – Die täglich stattfindenden Achtsamkeitswanderungen trainieren und vertiefen diese Fähigkeit. Immer im Blick die Atmung. „Wir atmen zu flach, zu wenig bewusst, entfremden uns damit von uns selbst“, sind sich die Experten vor Ort einig. Alpenbaden hilft ebenfalls zu innerer Ruhe, die tiefe Atmung kommt von allein. „Fürs Herz etwas Gutes tun, das geht besonders gut bei einer Klangthe-

rapie. Heilende Schwingungen sorgen dafür, die Herzensverbindung zu sich oder zu anderen zu spüren“, so Daniela Pfefferkorn. Viel Wertvolles, viel Einzigartiges, das hier auf über 1700 Meter inmitten der traumhaften Bergwelt angeboten wird! Wer in diesem besonderen Hotel ankommt, möchte bleiben. Damit ein Stück Urlaub mit nach Hause genommen werden kann, erhalten die Gäste ihr persönliches „me-Büchlein“, wo alle Gedanken und alles Gelernte seinen Platz findet und eine nachhaltige Erinnerung an diese traumhaften Tage ist.



## INFOS

Hotel Goldener Berg

Oberlech 117  
A-6764 Oberlech am Arlberg  
Tel. +43 (0) 5583/22050  
happy@goldenerberg.at

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

