



**VISIONÄR**  
Gastgeberin Daniela Pfefferkorn steckt voller Ideen.



# Die Kunst des Ankommens

Im Hotel Goldener Berg findet man vieles, das guttut. Vor allem aber findet man sich selbst. Gastgeberin Daniela Pfefferkorn erklärt im Interview, wie man mit ihrem Konzept „Holistic Selfcare“ ein heilsame Reise ins eigene Ich antreten kann.

INTERVIEW: ANTONIA WEMER

**A**uf 1.700 Meter, in Oberlech am Arlberg, liegt das Hotel Goldener Berg. Hier sieht man weit ins Land, spürt Freiheit und Ruhe. Seit 1991 führt Daniela Pfefferkorn das renommierte Haus mit Leidenschaft, stets das große Ganze vor Augen und doch auf Details bedacht.

**Sie leiten seit über 30 Jahren das Hotel Goldener Berg. Wie würden Sie das Haus in drei Sätzen beschreiben?**

Der Platz verspricht ein wunderbares Ankommen auf einem hochschwingenden Sonnenplateau, herausgehoben aus dem Alltag. Es ist ein Ort für holistic selfcare, um bei sich selbst und seinen Wurzeln anzukommen und sich alles Gute zukommen zu lassen, was einem im Moment gerade wichtig ist.

**Das Goldener Berg befindet sich in Oberlech, einem Ort, der als Kraftplatz gilt. Was bedeutet das für die Gäste?**

Hohe Schwingung lässt uns rasch in die Ruhe und Erdung finden. Wir fühlen uns schneller ganz bei uns und im Reinen mit unserem wahren Sein.

**Welche anderen Faktoren machen das typische Wohlgefühl aus, auf das sich Urlauber bei einem Aufenthalt in Ihrem Hotel freuen können?**

Die reine Natur um uns, die wunderschönen Ausblicke und die Ruhe, die man ganz oben am Berg erleben kann. Und ein Team, das mit Freude für Menschen da ist. „Alles kann, nichts muss“ ist eine unserer Devisen, eine andere lautet „Alpin Tradition meets boho lifestyle“. Wir sind bunt und fröhlich, weltoffen und bieten alles, was dem Gesundsein zuträglich ist.



**Sie haben im Goldenen Berg ein einzigartiges Konzept entwickelt, das sich Holistic Selfcare nennt. Worum geht es bei diesem Gesundheits- und Aktivprogramm?**

Wir bieten die verschiedensten Aspekte des wieder Bei-sich-Ankommens an. Jeder Gast entscheidet selbst, was davon und wieviel davon er in seinen Tag integriert. Es geht dabei in erster Linie um Heilung durch den Körper – mit Bewegung, Yoga, Meditationen, Alpenbaden sowie gesunder Ernährung aller Art – und durch die Seele: mit Energiemedizin und verschiedensten Anwendungen, die auf der Ebene der Seele heilen. Das Stichwort dabei ist „Selfcare“: Jeder kann sich nur selbst heilen und muss sich um sich selbst kümmern. Wir bieten vieles, was dabei behilflich sein kann.

**Wer dabei ein wenig Starthilfe braucht, kann bei Ihnen persönlich eine energiemedinische Beratung buchen. Wie läuft so eine Sitzung ab?**

Wir nehmen uns Zeit und schauen zunächst einmal, was in diesem Moment am meisten den Lebensfluss zu behindern scheint – und wo im Körper dies wahr genommen wird. Die Philosophie dahinter lautet: Ich bin ein leeres Gefäß und die geistige Welt arbeitet durch mich und gibt vor, was zu tun ist. Meist sind zu Beginn Energien, die nicht zu der Person gehören, zurück in die Transformation zu leiten. In einem zweiten Schritt geht es oft um Seelenanteile, die in einem Trauma verloren gegangen sind. Wir arbeiten dabei ebenso mit den Ahnen als auch mit der körperlichen Gesundheit. Auch hier muss immer klar sein: Jeder Mensch kann sich nur selbst heilen. Somit ist es essentiell, nach der Behandlung die Themen weiterhin entweder gehen zu lassen oder zu integrieren.

**Zum Holistic Selfcare Programm gehört auch gesunder Genuss. Was verstehen Sie darunter?**

Nun, wir bieten basische, wie auch vegan-vegetarische und ketogene Gerichte. Aber auch Genussvolles aus der österreichischen und internationalen Küche steht auf dem Menüplan – alles, was glücklich macht. Zubereitet werden die jeweiligen Speisen dann möglichst mit regionalen

Produkten von Landwirten unseres Vertrauens. Auch bei der Kulinarik ist unsere Devise: Alles kann, nichts muss. Manchmal ist es gut, eine Woche zu entsäuern, manchmal brauchen wir aber auch einfach wirklich Nahrung, die uns Kraft gibt und schlichtweg fröhlich macht. Das gilt auch bei Getränken. Unsere heimischen Biosäfte, köstliche Tees, aber auch feine Weine gehören dazu. Zum Ausgleich findet man natürlich zahlreiche Möglichkeiten für die Bewegung in unserer wunderbaren Natur: Morgens mit Yoga und dem Blick über die Berge, unter tags beim Alpenbaden, wo man die Natur mit allen Sinnen erleben kann – oder beim wandern, biken und später noch bei einem Ritual am Feuer. Dazu gibt es jede Menge Zeit und Plätze, um die Seele baumeln zu lassen und einfach mal nur nichts zu tun.

**Auch Nachhaltigkeit spielt im Hotel Goldener Berg eine große Rolle. Wie wird sie bei Ihnen umgesetzt?**

Ja, Nachhaltigkeit ist mein Herzensanliegen seit jeher. Wir sind gerade dabei, das Eco Siegel zu bekommen. Dazu



**WOHLFÜHLOASE** Warme Farben, natürliche Materialien aus der Region und ein Panoramablick sorgen für Entspannung.

werden umfangreiche Maßnahmen von Betrieben gefordert. 2018 wurde das Hotel komplett thermisch saniert, und im Augenblick widmen wir uns der gesamten Technik im Haus, um sie für unsere große Mutter Natur zu optimieren. Wir haben in Oberlech ein Bioheizschmelzwerk gebaut und ein weitläufiges Tunnelsystem errichtet, in dem wir uns im autofreien Winter mit

**Biosäfte von heimischen Bauern, Weine aus Bioanbau, Biomatratten für den gesunden Schlaf.**

E-Mobilen fortbewegen und alle Waren und das Gepäck der Gäste auf- und ab befördern. Nachhaltigkeit zieht sich aber auch durch unseren Einkauf. Wir haben uns als Ziel gesetzt, ausschließlich Waren aus dem Alpenbogen zu kaufen. Und Nachhaltigkeit gilt auch für das Zusammenleben in unserem Team und ebenso für den Aufenthalt unserer Gäste. Schon

im Vorfeld versuchen wir, genau die Bedürfnisse jener Gäste, die zum Detox oder zum Fasten kommen, heraus zu finden. Bei Ankunft gehen wir das gesamte Programm noch einmal mit ihnen durch und stimmen es präzise auf die Bedürfnisse ab. Darüber hinaus arbeiten wir daran, unseren Gästen jene Dinge, die sie während ihres Aufenthaltes genießen, auch nach ihrer Abreise immer wieder zukommen zu lassen. Nachhaltigkeit ist ein so großes Thema, es würde den Rahmen sprengen, alles auf zu listen, was wir umsetzen und auch, was wir uns vornehmen umzusetzen. Doch wir bitten auch um Nachsicht, wenn wir noch nicht überall optimiert sind.

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