



Mountain Selfcare am Goldenen Energieberg

Sich endlich mal um sich selbst kümmern. Die pure Energie spüren. Zurück zur inneren Mitte finden. Sommer und Herbst im Goldenen Berg stehen dieses Jahr ganz im Zeichen der nachhaltigen Gesundheit, der Stärkung des Immunsystems und des Einsseins von Körper und Geist.

Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sich Hotelierin Daniela Pfefferkorn nun schon mit dem bewussten Leben. Die Bewegung begeisterte sie – aufgewachsen im Luftkurort Oberlech am Arlberg – bereits als Kind, die gesunde Ernährung bekam sie bald von ihrer Mutter ans Herz gelegt. Im frühen Erwachsenenalter kam die Begeisterung für die Achtsamkeit, das bewusste Leben und schließlich die Energiearbeit dazu. Ein langjährig erarbeitetes Wissen, das sie heute mit den Gästen, Freunden und Besuchern des Goldenen Berges teilt.



Achtsam und gesund – jeder auf seine Art

Der tiefe Atemzug an der frischen Bergluft, das wohlige Schreiten durch den Pfad der Sinne, das achtsame Wandern über die saftig grünen Almwiesen. Das ist „Alpenbaden“ im Goldenen Berg. Und so viel mehr als die bloße sportliche Betätigung. Da werden endlos viele Endorphine freigesetzt, der Geist kommt zurück zum Wesentlichen und das Blut so richtig in Schwung. Obendrauf macht sich nach so



der-niedergelassene-arzt.de

Das fachübergreifende Ärzteportal für:
Medizin – CME – Abrechnung – Praxis

Gewinnen Sie

einen viertägigen Kurzurlaub
inkl. Halbpension für Zwei im
Hotel Goldener Berg in
Oberlech, Österreich.
Beantworten Sie hierzu drei Fragen zu
unserem Ärzteportal **online** unter:
www.ni-a.de/umfrage_reise



einem Tag an der frischen Luft ganz von selbst dieses einmalige Gefühl der Dankbarkeit breit – ja, garantiert auch bei noch so gestressten Gemütern. Natürlicher Weise bilden die Bewegung und die Bewusstheit, die ersten beiden Säulen des neuen Mountain-Selfcare-Programms.

Doch wer nach außen hin strahlen möchte, muss bekanntlich auch seinem Inneren Zuwendung schenken. Im Goldenen Berg passiert das auf zweierlei Art: Um die gesunde Ernährung – sei sie basisch, ketogen, vegan, vegetarisch oder auch ganz klassisch – kümmert sich der Küchenchef im Zuge seiner „plant based alpine cuisine“. Dem Einklang von Körper und Geist nehmen sich großartige Therapeuten, Energiearbeiter, Coaches, Yogis und Selfcare-Betreuer vor Ort an. Wie auch immer man das „gute Leben“ für sich definiert: Sei es eine Yoga- und Meditationseinheit mit Blick in die Bergwelt und anschließendem veganem Dinner, oder der Ausflug in die Bergwelt, unterstützt von einem E-Bike, festen Wanderschuhen oder dem Golfbag, um anschließend im Alpine Spa zu neuen Kräften zu kommen.

Am Goldenen Energieberg findet jeder auf seine Weise und doch zuverlässig unterstützt zurück in die eigene Mitte.

Kontaktdaten Hotel

Hotel Goldener Berg
Oberlech 117, A-6764 Lech am Arlberg
+43 (0) 5583/22050
happy@goldenerberg.at
www.goldenerberg.at