

## Hotel Goldener Berg

### Mountain Selfcare am Goldenen Energieberg

**LECH AM ARLBERG** 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 bloss 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 einem Tag an der frischen Luft ganz von selbst dieses einmalige Gefühl der Dankbarkeit breit - ja, garantiert auch bei noch so gestressten Gemütern. Natürlicherweise bilden die Bewegung und die Bewusstheit, mit der die Naturschönheit dabei aufgesogen wird, 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 vorort 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 doch der Ausflug in die Bergwelt, unterstützt von einem E-Bike, festen Wanderschuhen oder dem Golfbag, um anschliessend im Alpine Spa zu neuen



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. (Foto: ZVG)

ANZEIGE



Kräften zu kommen. Am Goldenen Energieberg findet jeder auf seine Weise und doch zuverlässig unterstützt zurück in die eigene Mitte. Möglichkeit dazu hat man dieses Jahr ab der Eröffnung am 25. Juni nicht nur wie gewohnt den ganzen herrlich grünen Sommer, sondern obendrauf auch die wunderbar goldene Herbstzeit hindurch. (pr)

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

## \*\*\*\*KOSIS Sports Lifestyle Hotel

### Von royalen Gelüsten und bunten Erlebnissen...

**FÜGEN** Das königliche Dinner an der reich bestückten Tafel eingenommen, die sommerlichen Roben anschliessend im prunkvollen Schlafgemach abgelegt. Schon das Adelsgeschlecht «Hackl» von Angerberg wählte Fügen im Zillertal als seine Niederlassung. Die Gründe dafür liegen in dieser herrlichen Bergwelt auf der fürstlichen Hand. Und auch wenn für die «royalen Ausritte» heutzutage das Bike dem Pferd vorgezogen wird: Die Schlafgemächer im \*\*\*\*KOSIS Sports Lifestyle Hotel sind noch mindestens genauso pompös (wenn auch ordentlich «trendisiert»), die Tafeln mittlerweile zwar etwas kürzer, das Menü aber umso

ausgefeilter, und die Erlebnismöglichkeiten der Region haben schliesslich noch einmal einen ordentlichen Aufschwung erfahren.

#### Königliches Aktivsein

Wanderregion, Bikeparadies, Golf-Hotspot ... Das Zillertal hört auf viele Namen. Wer für den Sommerurlaub im \*\*\*\*KOSIS Sports Lifestyle Hotel eincheckt, packe seine Wander- und Golfschuhe, das Bike und die Badehose deshalb jedenfalls gleich mit ein. Das genüssliche Schlendern über saftige Almwiesen findet hier ebenso seinen Platz wie das ehrgeizige Erklimmen schroffer Berggipfel.

Den perfekten Abschlag und mentalen Aufschwung erlebt man am 18-Loch Championship Golfplatz Zillertal in Uderns. Ja, und man übertreibt auch nicht, wenn man behauptet, dass sich Bike-Fans hier in einem absoluten Zweirad-Eldorado befinden. Auf Wunsch leiht man sich das entsprechende E-Bike direkt vor Ort und holt sich auch noch einen Guide ins Boot. Alles kein Problem - im wunderbaren Zillertal.

#### Majestätisches Nichtstun

Auf die Arbeit folgt bekanntlich das Vergnügen. So war das schon bei den Royals von damals. Und so bleibt es



Wenn der Alltag zwischen- durch zu bunt wird, hier ein Tipp: aufstehen, Krone richten und sich auf schnellstem Wege ins \*\*\*\*KOSIS Sports Lifestyle Hotel im Zillertal begeben. (Foto: ZVG)

auch bei den Kings & Queens von heute. Zurück im Hotel greift man also erst einmal zum flauschigen Bademantel und zieht sich zum wohlverdienten Nichtstun ins KOSIS Lifestyle Spa zurück. Dann winkt auch schon der letzte und kulinarische Punkt des Tages. Ganz so, wie es sich für echte Kings & Queens gehört, wird ihnen hier freie Wahl gelassen: Hat man gestern noch das rege Treiben der Show-Kitchen bestaunt, probiert man sich heute durch das Fingerfood in der

KOSIS Fun Food Bar und lässt es sich morgen im à la carte-Restaurant KOSIS Wine & Dine gut gehen. So wird den Royals auch, was die Kulinarik angeht, garantiert nicht langweilig. (pr)

[www.hotel-kosis.at](http://www.hotel-kosis.at)

ANZEIGE



ANZEIGE



## Biourlaub in Kärnten

... richtig gut und schön, mit fantastischen Weitblick, vegetarisch, ökologisch, biologisch seit 36 Jahren - die Bioniere - jetzt raufkommen und runterkommen

### Women-Special:

Wandern, E-Biken, Seen, Wow-Plätze, Entspannen, Kraft tanken, Wellness, Massagen, 3 Nächte ab € 210,- p.P./HP

### Kindererlebniswochen im Sommer:

Lamatrekking uvm.

4 Nächte für € 660,- 2 Erw. + 2 Kinder/HP

Biolandhaus ARCHE, Familie Tessmann KG  
Vollwertweg 1/a, 9372 Eberstein, Tel. 04264/8120  
[www.bioarche.at](http://www.bioarche.at)