

Spezial-Tipp

Basenfasten empfohlen



Wer noch einen Schritt weiter gehen möchte, dem sei das Basenfasten wärmstens empfohlen. Ziel des Basenfastens ist die Entsäuerung seines Körpers um ihn wieder ins Gleichgewicht zu bringen, das Immunsystem zu stärken und wieder neue Kraft zu tanken. Ein Pauschal-

termin im Oktober wird sogar explizit für Hundebesitzer angeboten, die vierbeinigen Begleiter sind immer herzlich willkommen. Und 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 Meditation oder ein 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.



Mountain Selfcare am Goldenen Energieberg

Der Herbst im Goldenen Berg steht dieses Jahr ganz im Zeichen der nachhaltigen Gesundheit

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 „Al-

penbaden“ 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. Die Bewegung und die

Bewusstheit bilden 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 zum Einen mit einer gesunden Ernährung, der „plant based alpine cuisine“, zum Anderem mit einer Vielzahl an Angeboten für Körper, Geist und Seele.



Hotel Goldener Berg
Oberlech 117
A-6764 Oberlech am Arlberg
Telefon +43 5583 22050
happy@goldenerberg.at
www.goldenerberg.at