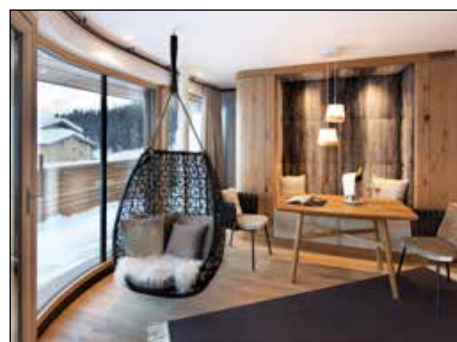


Spezial-Tipp

Mit Detox zurück zu einem neuen Lebensgefühl



Eine Kombination von ganzheitlichen Gesundheitsprogrammen mit Aktivurlaub genießt immer mehr Zuspruch. Die Möglichkeit, den perfekten Skiurlaub mit schonender Entschleunigung zu kombinieren, ist jedoch einzigartig und das beweist Daniela Pfefferkorn mit ihrem Team jeden Tag aufs Neue. Seit mehr als 25 Jahren beschäftigt sich die passionierte Hotelierin nun schon mit dem bewussten Leben und der körperlichen und geistigen Gesundheit. Die Begeisterung für die Achtsamkeit und Energiearbeit teilt sie gerne mit ihren Gästen. So tauscht man am Ende eines kalten Wintertages die Skischuhe gegen eine wohltuende Anwendung und relaxt danach im hauseigenen Alpin Spa. „Das neue Jahr beginnen viele mit gesunden Vorsätzen. Und tatsächlich eignet sich die kalte Jahreszeit hervorragend dafür, etwas zur Ruhe zu kommen, sich nach den Feiertagen wieder leichter zu ernähren und im selben Zug das Immunsystem zu



boostern“, weiß die Gastgeberin zu berichten. Eine Detox-Kur unterstützt den Körper beim natürlichen Reinigen und Entgiften, verhilft in Kombination mit einer basischen Küche, täglichen Yoga-Einheiten und bewusster Bewegung in der Natur zu mehr Energie und Lebensfreude.



Winter Detox am Arlberg

Ganzheitlicher Neustart für Körper und Geist

Neues Jahr – altbekannte Vorsätze: Mehr Sport, eine bewusstere Ernährung, sich endlich mal um sich selbst kümmern. Im Goldenen Berg am Arlberg findet sich eine einzigartige Kombination von Pistenspaß, Yoga & Detox um dem Körper und der Seele eine Auszeit vom Alltag zu gönnen.

Über 550 Jahre lang thront der Goldene Berg nun schon auf seinem Plateau über Lech am Arlberg. Mit mehr als 300 Kilometern präparierten Pisten und über 200 Kilometern ungespurten Pulverschnee- und Firnhängen wird das größte zusammenhängende Skigebiet am Arlberg seinem Weltruf in jeder

Hinsicht gerecht. Glitzernder Pulverschnee und majestätische Berggipfel warten darauf, direkt vom Hotel aus entdeckt zu werden: Ski in – Ski out! Doch auch abseits der Pisten gibt es am Arlberg viele Möglichkeiten zum aktiven Zeitvertreib: Den Kopf frei bekommen beim Lang-

laufen, auf Wunsch begleitet von einem erfahrenen Trainer. Winterwandern, Alpenbaden – Energie tanken, Freude finden. Gerne auch mit dem geliebten Vierbeiner.

„**Me-Time**“ vom Feinsten Die meditative Wirkung der tief verschneiten Lecher Landschaft

trägt zusätzlich noch dazu bei, um sich wieder auf das Wichtige im Leben zu fokussieren. Dem Einklang von Körper und Geist nehmen sich großartige Therapeuten, Energiearbeiter, Coaches, Yogis und Selfcare Betreuer vorort an. So kommt man für den Winterurlaub nicht nur in einer der schönsten Landschaften Österreichs, sondern vor allem bei sich selbst an.



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

