



Mountain Longevity am Goldenen Energieberg



Wie wird man 100 Jahre alt? Und was hat eine Sommer-Auszeit am goldenen Energieberg in Lech damit zu tun? Ein Wort: Longevity.

► Der Sommer ist eine besondere Zeit am Arlberg. Besonders belebend. Besonders natürlich. Besonders kraftvoll. Die grüne Bergwelt lockt, sich in ihr zu verlieren. Stundenlang in der Natur zu baden. Sich ganz dem guten, bewussten Leben hinzugeben. Dass das dem Körper und der Seele etwas gibt, was von unheimlicher Bedeutung ist, weiß Daniela Pfefferkorn schon lang.

Longevity – dem Begriff, der das gesunde Leben und Altern beschreibt – schenkt sie in ihrem Hotel Goldener Berg in Oberlech deshalb nun jenen Platz, der ihm gebührt. „Wir in der westlichen Welt Lebenden müssen einiges dafür tun, dass wir gesund ins hohe Alter kommen“. Neben dem Körper braucht hierzu auch die Seele Zuneigung, und schließlich kommt es auch auf gesunde Gedanken an.

Der Sommerurlaub auf ihrem feinen Energieberg bringt dafür die allerbesten Voraussetzungen mit. (Long) mountain living at its best!

Ganzheitliche Methoden & Wellness der Superlative

Frische Luft, gesundes Essen, wohlthuender Schlaf – sie sind für Daniela Pfefferkorn die absoluten Basics einer ganzheitlichen Auszeit. Mountain Selfcare im Goldenen Berg geht deshalb noch weit darüber hinaus – ganz im Sinne des Longevity-Gedankens: Achtsame Energiemediziner und Coaches nehmen sich der Seele an, kümmern sich um den Geist und die (guten) Gedanken.

Großartige Therapeuten verhelten zu achtsamer Bewegung in der unfassbar schönen Bergwelt des Arlbergs. Umfassende Detox-Angebote helfen dabei, sich von Stress

und schädlichen Toxinen freizumachen.

Letztlich – und damit kann sich jeder einfach selbst etwas Gutes tun – schenkt der großzügige Wellness und Holistic Selfcare Bereich mit Infinitypool, Panorama-Sauna, Yoga- und Meditationsräumen viel Platz zum Entfalten. „Um zum Glück und dem ausgeglichenen Dasein zu finden, muss die Energie frei fließen können. Müssen Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Muss man auch einfach einmal loslassen können.“ Ein Leichtes, während des Sommers im Goldenen Berg.

ÄRZTE-INFO

Hotel Goldener Berg

Oberlech 117, 6764 Lech am Arlberg

Tel.: 05583/22050,

happy@goldenerberg.at

www.goldenerberg.at