Selfcare auf 1700 Metern

Mehr als Wellness: Mit «Mountain Longevity» setzt das Hotel Goldener Berg in Oberlech auf ein ganzheitliches Konzept, das aktive Selbstfürsorge mit neuen Impulsen für den Alltag verbindet.







Bilder: ©NussbaumerPhotography

Das Hotel Goldener Berg lädt zur ganzheitlichen Auszeit ein.

Für Gastgeberin und Hotelinhaberin Daniela Pfefferkorn bedeutet Longevity nicht einfach, möglichst alt zu werden. Vielmehr gehe es darum, die Jahre mit möglichst viel Lebensqualität, Energie und Bewusstsein zu füllen.

Im Goldenen Berg umfasst dieser ganzheitliche Ansatz Körper, Geist und Seele. Zu den Säulen des Konzepts gehören Ernährung, Bewegung und Schlaf, deren Bedeutung für die Gesundheit wissenschaftlich gut untersucht ist. Auf den Tisch kommen unter anderem basische, vegetarische und vegane Gerichte, nach Möglichkeit mit regionalen Produkten. Zu den Angeboten für achtsame Bewegung, Körperwahrnehmung und Regeneration zählen unter anderem Yoga und Breathwork mit gezielten Atemtechniken. In den Zimmern stehen Betten aus Arvenholz, dessen charakteristischem Duft eine beruhigende Wirkung zugeschrieben wird. Zudem lässt sich nachts die Stromversorgung vollständig abschalten.

Neue Perspektiven

Auch die Lage mitten in der Bergnatur trägt zum Konzept bei. Sie hilft laut Pfefferkorn vielen Gästen, rasch Abstand vom Alltag zu gewinnen. Coaches unterstützen sie dabei, innezuhalten und neue Perspektiven zu gewinnen.

«Alles kann, nichts muss», lautet der Leitsatz. Welche Angebote die Gäste nutzen und was sie für sich mitnehmen, entscheidet jeder selbst. «Es geht uns nicht um Verzicht oder strenge Regeln, sondern um bewusste Entscheidungen», sagt Pfefferkorn. Auch Genuss gehöre zu einem guten Leben. Ein Kaiserschmarren nach dem Skifahren könne glücklich machen – im Goldenen Berg wird er frisch und mit Vollkornmehl zubereitet.

QR-Code scannen, am Wettbewerb teilnehmen und mit etwas Glück gewinnen.

Lesen Sie mehr über «Mountain Longevity» in unserer Webstory.