

# HOTEL PFÖSL IN DEUTSCHNOFEN

besonders. natürlich. einzigartig. glücklich.

*Es ist Sonntagnachmittag und die Sonne strahlt, als wir im Vier-Sterne-Superior-Hotel Pfösl in Deutschnofen, Südtirol, ankommen. Das familiengeführte Naturhotel befindet sich als Ort des Rückzugs auf 1 375 Metern, wo man den wahren Luxus im Urlaub findet: „Raum - Zeit - Ruhe - Einfachheit - Entschleunigung.“*

Gespannt nehmen wir vier Tage lang an einem Workshop für Körper und Seele teil, ganz unter dem Motto „Regeneration 360°“. Unter der Leitung von Franz Mühlbauer stehen verschiedene Übungen und Ausflüge in die umgebende Bergwelt der Dolomiten auf dem Programm. Seit über 30 Jahren ist Mühlbauer Experte für das Thema Regeneration, sowie Bestsellerautor und Lehrbeauftragter an der Universität Graz und war bereits unter anderem für die österreichische Ski-Nationalmannschaft und deutsche Bundesliga-Fußballer tätig.

Er entwickelte das seit 35 Jahren bewährte Solemon Balance-Konzept – die „Hilfe zur Selbsthilfe auf dem Weg zu bewusster Regenerations- und Lebenskultur“. Dabei geht es vor allem darum, positive Impulse, tiefe Entspannung und Kraft auf allen Ebenen zu tanken. In Kooperation mit dieser Philosophie möchte das Hotel Pfösl eine neue Ära bewusster Urlaubsgestaltung einleiten.

Nach einem herzlichen Empfang und mit einem erfrischenden Willkommensgetränk gewappnet, nutzen wir das tolle Wetter, um den gigantischen Innenhof, die sogenannte „Pfösl's Urkraftoase“, zu erkunden. Neben alten Baum- und Rosensorten sind auch Hecken zum Naschen, Hochbeete mit Heil- und Küchenkräutern anzutreffen und nicht zu vergessen, der 300 Jahre alte Backofen, welcher einmal die Woche für die Gäste inklusive eines angebotenen Back-Kurses in Betrieb gesetzt wird. Schon jetzt fällt auf, dass die Gastgeber großen Wert auf Naturverbundenheit, Nachhaltigkeit und Regionalität legen.

## **AKTIVE REGENERATION FÜR ALLE SINNE**

Unser tägliches Programm startet mit einer Morgenmeditation mit anschließenden Dehnungs- und Wirbelsäulenübungen, die einem wertvollen Ausgleich im Sinne der Ganzheitlichkeit dienen.

Bevor schließlich die E-Bike-Ausfahrt ansteht, bei der wir von Gastgeberin Eva Zelger als lokalen Guide gelotst werden, stärken wir uns mit einem ausgiebigen basischen



↑ Sport vor herrlichster Kulisse. Ein Genuss!

Frühstück. Übrigens soll bei unseren E-Bike-Ausfahrten der Fokus nicht darauf gelegt werden, in den Bergen so schnell wie möglich unterwegs zu sein, sondern vielmehr auf das bewusste Biken mit einer speziellen Atemtechnik. Atemberaubende Panorama-Ausblicke auf Rosengarten, Latemar und Schlern, sowie spektakuläre Abfahrten durch malerische Wälder verleihen dem Naturerlebnis den letzten Schliff.

## **WELLNESS-OASE INMITTEN DER NATUR**

Für einen schönen Ausklang des Tages wollen wir uns den gigantischen Wellnessbereich nicht entgehen lassen. Mit einem umfangreichen Angebot mit acht verschiedenen Saunen, Ruheräumen, einem Panorama-Whirlpool und Barfußparcours ist für Entspannung von Körper und Geist gesorgt. Unser persönliches Highlight ist der neue 25 Meter lange Infinity-Sole-Pool, welcher vor einer imposanten Bergkulisse ruht.

Aktive Regeneration bedeutet auch, auf seine Ernährung zu achten. Aus diesem Grund begleitet uns die Woche über Pfösl's Chefkoch Markus Thurner mit frischen, vitalstoffreichen und vor allem basenbildenden Spezialitäten. Unsere Dreiviertel-Pension beinhaltet ein umfangreiches basisches Frühstück, einen kleinen Nachmittagsbuffet

sowie ein abwechslungsreiches Vier-Gänge-Menü am Abend. Mit qualitativ hochwertigen und regionalen Produkten, sowie Kräutern aus dem Pfösl-Kräutergarten werden die Speisen lecker zubereitet und es gibt alles, was das Herz begehrt.

#### GASTFREUNDSCHAFT WIRD GROSS GESCHRIEBEN

Unsere Erwartungen wurden am Ende jedes Tages übertroffen. Wir lernten viel über die Solemon-Philosophie und konnten uns mental sowie körperlich tatsächlich erholen.

Nicht nur die E-Bike-Fahrten waren einzigartige Erlebnisse, sondern der gesamte Aufenthalt in dem familiären und gastfreundlichen Hotel Pfösl zeichnete sich als einen ganz besonderen Kraftplatz inmitten der Natur aus.

Im Übrigen hat das Hotel Pfösl das ganze Jahr über eine unglaubliche Vielfalt an Angeboten. Von Wandern oder Mountainbiken über verschiedene Sportprogramme bis hin zu Skifahren, Langläufen oder Schneeschuhwandern.

## INTERVIEW MIT BRIGITTE ZELGER, GESCHÄFTS- FÜHRERIN HOTEL PFÖSL

**STIL.IST:** Welche Arten von Workshops unter dem Motto „Regeneration 360°“ bieten Sie neben dem E-Biken an?

**Brigitte Zelger:** Im Juli vergangenen Jahres hatten wir bereits einen Workshop zu „heilenden Bergerlebnissen“, bei dem es um bewusstes Wandern und intensiven Naturerlebnissen ging. Außerdem bieten wir noch ein „Lu Jong Retreat“ an, ein Jahrtausende altes, tibetisches Heil-Yoga und zum Ausklang des Jahres wird es schließlich ein

„Advent Retreat“ geben, bei dem der Fokus auf Achtsamkeit und innere Einkehr gelegt wird. Die Workshops werden von uns jedes Jahr angeboten, wobei der Blick grundsätzlich immer auf Regeneration gerichtet wird.

**STIL.IST:** Welche Art Kundschaft sprechen Sie mit den Workshops an?

**Brigitte Zelger:** Grundsätzlich jeden Gast. Derjenige, der den Wunsch hat, in der Natur zu leben und sich dort aufzuhalten, ist hier genau richtig aufgehoben. Der Bezug zur Natur oder schon der Blick in die Natur gibt viel Energie und Kraft. Eben eine gute Möglichkeit, um sich zu erholen. Wir haben Gäste in allen Altersgruppen vertreten und jeder sucht sich seine individuellen Kraftplätze, seine Orte zu verweilen und seine passenden Aktivitäten. Dank unserem vielfältigen Angebot, kann hier jeder seinen passenden Rückzug im Urlaub finden.

**STIL.IST:** Können Sie uns drei Haupteigenschaften nennen, die das Hotel so besonders machen?

**Brigitte Zelger:** Das neue Thema Regeneration 360° ist ein ganz spezielles Thema, womit wir den Gästen die Möglichkeit geben, zu sich zurückzukommen und in sich hineinzuschauen, um auch die wichtigen Dinge im Leben wieder zu finden. Außerdem ist das Thema Natur etwas ganz Besonderes, das sich bei uns durch alle Bereiche des Hauses zieht. Angefangen von der Einrichtung und Architektur oder unserer Küche und dem Natura-Spa bis hin zu unserem Bezug und der Verwurzelung zu diesem besonderen Platz.

• JANINA SCHLOTTER Fotos: STROMBERGER PR

→ INFORMATIONEN UNTER: [www.pfoesl.it](http://www.pfoesl.it)

#### BUCHTIPP

## Ich glaub, mir geht's nicht so gut, ich muss mich mal irgendwo hinlegen REMIX 3

Panikherz war eine Reise ins Innere – in »Remix 3« geht es in die umgekehrte Richtung: nach draußen, zu den anderen.

Mit Boris Becker schaut Stuckrad-Barre in Wimbledon das berühmte Finale von Wimbledon. Mit Helmut Dietl scheitert er in Berlin wegen Berlin an Berlin. Dem Freund Christian Ulmen schaut er zu bei der Verwandlung in Christian Ulmen. Und Pharell Williams singt den Sommerhit zum Herbstanfang, verspätet sich aber – der Autor fährt unterdessen ein letztes Mal an den See. Nach der Reise ans Ende der Nacht wird die Welt nun bei Tageslicht betrachtet. Benjamin von Stuckrad-Barre öffnet weit die Augen



und schaut, wie die anderen das hinkriegen: das Leben. Die hier versammelten Texte liefern ein akkurates Selbstporträt über Bande, es ist eine Suche nach dem Wir. Das Ergebnis: eine Familienaufstellung. Eine Heldenparade. Eine Götzendämmerung. Der Befund des von der Wirklichkeit irritierten Autors fällt melancholisch aus: Es geht uns nicht gut – wir müssen uns alle mal irgendwo hinlegen. Nur wohin? Remix 3 endet folgerichtig dort, wo Panikherz entstand: am Sunset Boulevard.

KiWi-Taschenbuch  
Erschienen am 10.  
Oktober 2019

Lieferstatus: Verfügbar  
320 Seiten  
ISBN: 978-3-462-05339-5