# seazen

Frühling

# Zurück zur Natur – zurück zu mir selbst

**Oh du schönes Südtirol. Viel zu lange warst du nicht auf meiner Bucketliste und nun hast du mich in deinen Bann gezogen. Liebe auf den ersten Blick und ich freue mich auf alles was noch kommt. Meine Reise führt mich diesmal nach Deutschnofen. Ein kleiner Ort in der Nähe von Bozen. Inmitten von 35 Hektar Wiesen und Wälder liegt das Naturhotel Pfösl – mein Kraftort für die nächsten Tage. Das Hotel geniesst eine einzigartige Panoramalage mit Ausblick auf den mächtigen Gipfel von Latemar und den Rosengarten. Natur und Ruhe pur soweit das Auge reicht.**

Text **Ela Dollinger**

Raus aus dem Alltag – rein in die grenzenlose und wunderschöne Landschaft Südtirols. Den ersten Wow-Effekt der Reise erhalte ich beim Anblick meines neuen Reisegefährten – Genesis GV70. Als Shooting Brake steht dieser schnittig, chic und edel vor mir. Ganz in Mattgrau wirkt es so, als wolle er sich verstecken und der Natur den Vortritt lassen. Ich glaube eher, dass er alles um uns herum genauso geniessen möchte wie ich. Mit Allrad und 245 PS sportlich und kraftvoll den Launen der Natur folgend, fahre ich quer durch die Alpen, über Pässe und kurvenreiche Strassen. Nach einer Weile habe ich aufgehört, die Kurven zu zählen und staune einfach nur über die Bergkulisse und die unglaubliche Kraft, die diese Berge ausstrahlen. Vielleicht liegt meine Entspanntheit aber auch am GV70 Shooting Brake – spurtreu, straff abgestimmt und doch komfortabel. All die schönen und modernen Funktionen lassen das Geniessen der Fahrt ausnahmslos zu – nicht zu letzt wegen der gut funktionierenden vorausschauenden elektronischen Federregelung. Ein unglaubliches Fahrgefühl – ich könnte noch ewig weiterfahren. Es passt einfach alles: Fahrgefühl, Komfort, Wetter, Landschaft und ein freies Wochenende.

## Ankommen und staunen

Im Eingangsbereich des Hotels steht ein schöner schwarzer Flügel, auf dem abends gespielt wird. Es wurde gerade mit Kräutern geräuchert. Draussen im Garten ist der Brotbackofen an – der Brotback-Workshop ist in vollem Gang und es duftet herrlich nach frischem Brot. Mit einem Begrüssungsdrink in der Hand lasse ich die ersten Eindrücke auf mich wirken und komme an.

Im 2'000 m² Naturwellnessbereich warten acht verschiedene Saunen im Zeichen der Kräuter auf mich, ausserdem eine Aussensauna mit täglichen Ritualen und verschiedene Ruhebereiche. Der Panorama Infinity Pool mit 35 C° warmem und heilsamem Solewasser und einer unglaublichen Aussicht sticht gleich ins Auge. Hier, im warmen Pool, kann ich zu 100 Prozent Energie tanken und regenerieren. Mein Körper braucht weder zu heizen noch zu kühlen. Entspannung pur für meine Gelenke, Muskeln und Balsam für meine Seele. Eigentlich heisst es ja «Augen zu und durch» – jedoch nicht bei diesem Panorama. Vom Pool aus hat man einen einzigartigen Ausblick auf die Dolomiten, den Rosengarten, Latemar und Schlern. Also einfach nur staunen und geniessen – auf 1'375 Meter Höhe. Jetzt weiss ich auch, warum der Pool das Herzstück des Pfösl Regeneration 360° ist.

Zum Abendessen lasse ich mich von Chefkoch Markus Thurner und seinem Team verwöhnen. Die Naturgeniesser-Pension hält was sie verspricht – à la «vom Garten auf den Teller» – frisch, regional und in

**FOTOS** LAGO CAREZZA – ELA DOLLINGER, **FOTOS HOTEL** HOTEL PFÖSL

absolut bester Qualität. Essen wird hier zum puren Genuss. Auch der Sommelier trägt seinenTeil dazu bei mit seiner perfekten Weinempfehlung zum Essen. Das junge, amüsante und nette Servicepersonal runden den Abend ab. Ich habe mich selten so wohl gefühlt.

Abends an der Bar findet man ausschliesslich Getränke ohne Farb- und Konservierungsstoffe.
Wer hier einen Ramazotti auf Eis sucht, wird ihn «leider» nicht finden – dafür andere leckere Cocktails, Drinks und Spirituosen – zubereitet von einem charmanten Barkeeper. Mein Favorit: Kräuter Spritz – mit frischen Kräutern aus dem Garten. Einfach natürlich lecker!

## Traumhafter Start in den Tag

Meine Tage lasse ich basisch beginnen: mit einem warmen Getränk auf nüchternen Magen und zwar einer Tasse Gemüsebrühe. Danach darf ich an einer sanften Regeneration 360° Entspannungseinheit teilnehmen. Wir laufen barfuss durch das nasse Gras, anschliessend geht es auf kleinen und grossen Steinen weiter. Im Garten machen wir sanfte und langsame Übungen. Zum Schluss ein paar Entspannungsübungen im Yogaraum. Eine komplett neue Erfahrung für mich. Ich bin sehr dankbar für diesen harmonischen und naturverbundenen Start in den Tag.

Rund um das Hotel wurden verschiedene Kräuterbeete angelegt – mit über 50 verschiedenen Heil- und Gartenkräutern. Die Leidenschaft von Chefin Brigitte. Diese werden zum Räuchern, in der Küche, für Tees und Workshops verwendet. Im Bauerngarten wachsen verschiedene Gemüsesorten, Beeren und Blumen. Auf den Wiesen rundherum darf die Natur einfach ihren Lauf nehmen. Den Chefs ist es sehr wichtig, dass die Flächen frei und natürlich bleiben. «Es muss nicht immer noch mehr sein. Lieber das was wir haben instand halten, pflegen und verbessern.», so Brigitte.

Brigitte lädt ausserdem einmal wöchentlich zum gemeinsamen Waldbaden ein. Trotz Vorurteilen gegenüberBäume umarmen, tanzen und singen im Wald, lasse ich mich darauf ein. 2,5 Stunden verbringen wir zusammen im Wald und was soll ich sagen? Schon wieder eine schöne und spannende Erfahrung. Ich lerne ganz viel über die verschiedenen Kräuter, Pflanzen und Bäume im heimischen Wald. Und ja, ich habe auch einen Baum umarmt. Anfangs war es eigenartig, bis ich mich zu 100 Prozent hab fallen lassen. Ich habe die Nähe und die Kraft der Natur gespürt und war einfach nur bei mir – die Aussenwelt vollkommen ausgeblendet. Viel zu selten nehme ich mir diese Zeit und das, obwohl ich selbst nahe am Wald wohne. Einfach mal ohne Handy, Erreichbarkeit, andere Menschen oder Ablenkung in den Wald gehen und die Umgebung wahrnehmen. Neue Energie tanken und geniessen. Eine Idee, die ich auf jeden Fall mit nach Hause nehmen werde. Denn die Natur gleicht uns aus, sie gibt uns Kraft und erdet uns.

## Rocks and Mountains

Auch die umliegenden Berge laden für Tagesauflüge ein. Sei es mit dem Mountainbike oder zu Fuss. Sonnenaufgangswanderungen, geführte Berg- und Radtouren, Klettersteige. Das Hotel ist der ideale Ausgangspunkt für sportliche Aktivitäten in den Dolomiten.
Mein Ausflugstipp: Der Lago die Carezza liegt ca. 30 Minuten mit dem Auto entfernt. Von dort aus kann man entweder zu grösseren Bergtouren aufbrechen oder einen entspannten kleinen Spaziergang um den See machen. Der See ist übrigens ein geschütztes Naturdenkmal und darf deshalb nicht betreten werden. Jedoch kann man sich an seinem glasklaren türkisgrünen Wasser und der umliegenden Bergkulisse mit der Latemargruppe und dem Rosengarten kaum satt sehen. Ein fast magischer Moment, wenn sich die Bergkulisse im See spiegelt.

An diesem Wochenende habe ich wieder gelernt, dass uns unsere Natur eigentlich alles gibt, was wir zum Leben brauchen. Sie hält uns gesund und gibt uns Kraft. Im Hotel Pfösl wird vieles davon umgesetzt. Von A wie Achtsamkeit bis Z wie Zero Waste. Die Chefs bieten den Gästen hier einen Kraftort mit viel Ruhe und Platz für einen selbst.

**Hotel Pfösl**
Schwarzenbach 2
I-39050 Nova Ponente Autonome
+39 0471 616537
www.pfoesl.it