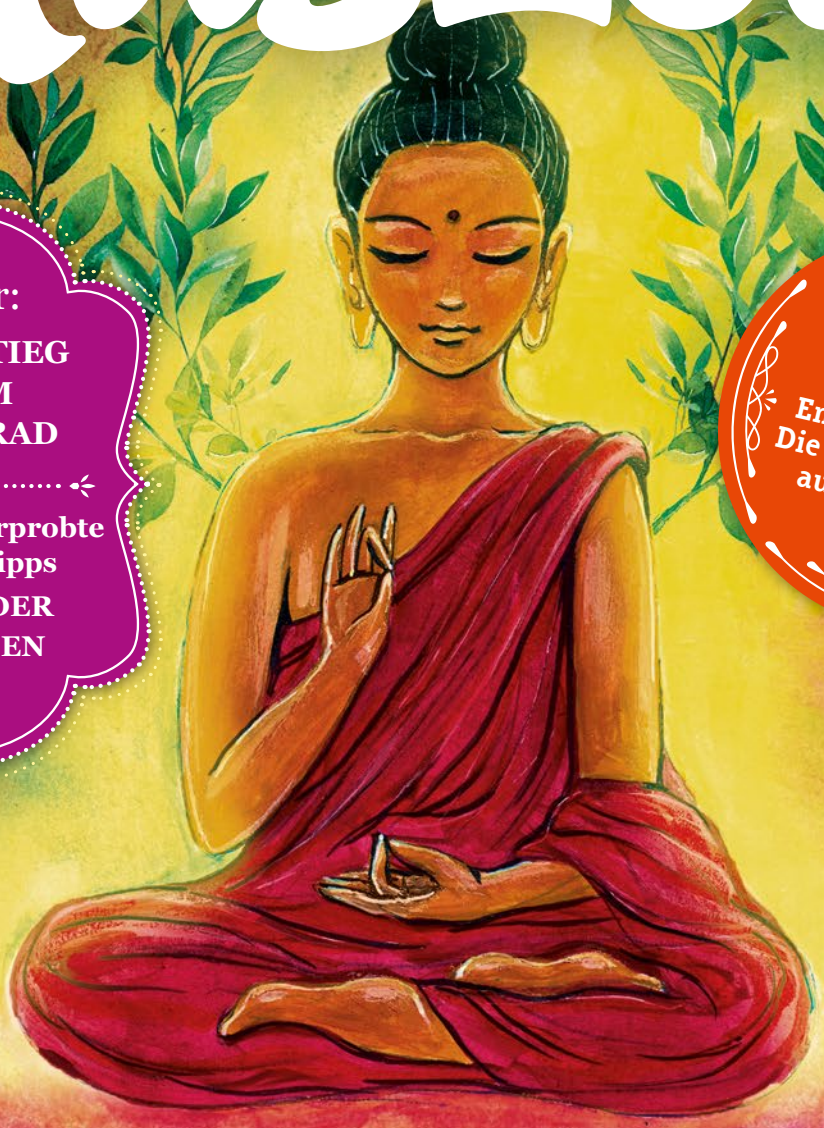
FÜR DICH: MEDITATIONS-SPEZIAL – INSPIRIERENDE TEXTE & WERTVOLLE TIPPS

Seite 68

Inspiration für deinen Weg

Auszeit



Großer Ratgeber:

DEIN AUSSTIEG AUS DEM HAMSTERRAD

Inspirationen, erprobte Übungen & Tipps

MOMENTE DER RUHE FINDEN

Einfach anhalten

Entschleunigung: Die 7 besten Wege, auf die Bremse zu treten

D: 5,99€ | A: 6,50€ | EU: 6,99€ | CH: 11,20 CHF
WWW.AUSZEIT.BIO | AUGUST · SEPTEMBER 2023

4 198849 305991 04

MEHR LEICHTIGKEIT FÜR DICH

ZEIT FÜR DICH
LEBE JETZT DEINE TRÄUME

IM RHYTHMUS
WIE DIE NATUR UNS GELASSENHEIT LEHRT

LASS LOS
DU KANNST NICHT ALLES ÄNDERN

Bilder: @Stefan Goedecke, ©1Lisima/stock.adobe.com, © pervirl/stock.adobe.com

Einladung zum Glücklichsein

Nachhaltiger Urlaub im Naturhotel Pfösl

Wir fahren vorbei an saftig-grünen Almen, majestätischen Ausblicken in die Bergwelt und an unzähligen der für die Region typischen Apfelplantagen und der zugehörigen Verkaufsstände. Auf gewundenen Bergstraßen ging es für uns in weniger als 30 Minuten von der Brennerautobahn zu einem Stück unberührter Natur mitten in hinein in die Dolomiten: Auszeit ist zu Gast im Naturhotel Pfösl im malerischen Deutschnofen – dort, wo sich Südtirol von seiner sonnigsten Seite zeigt.

Ich weiß es noch wie heute. „Das musst du mal erlebt haben“ hatte mir nämlich ein sehr guter Freund schon vor ein paar Jahren ins Stammbuch geschrieben, als wir uns über die schönsten Urlaubsdestinationen ausgetauscht haben. Südtirol, „echte“ Berge. Und an genau die habe ich mich nämlich als Flachländer bislang noch nie so ganz herangetraut. Zu hoch für mich und meine Höhenangst. Und so war die Einladung des Pfösl auch eine ganz besondere Herausforderung für mich – schließlich führte uns schon der Weg zum Hotel bis hinauf auf immerhin 1 375 Meter – zum Vergleich: Der Fichtelberg, sozusagen der höchste Berg, den ich bis dahin je erstiegen hatte, endet auf bereits bei 1 214 Meter. Das Pfösl liegt nochmal satte 300 Meter darüber, ist allerdings gesegnet mit der Sonne Südtirols, so dass uns wunderbares Sonnenwetter auf dem Weg zum Pfösl begleitete.

Willkommen

Während es in den Bergen ja oft sehr eng zugeht, empfängt uns das Pfösl mit einem üppigen Platzangebot. Auf mehr als großzügigen 35 Hektar erstreckt sich das weitläufige Gelände und schafft Raum und auch die Lust auf Erholung für Körper, Geist und Seele. Das Hotel thront dabei auf einem Hochplateau mit herrlichem Blick auf das Latemar-Felsmassiv, den Schlern und den Rosengarten, der abends bei Sonnenuntergang zu glühen scheint. Viel schöner kann „Lage“ eigentlich nicht sein. Und auch nicht viel sonniger, denn die Hochebene ist die sonnigste von ganz Südtirol. Mit beeindrucken- >

Das Pfösl ist aufgrund seiner ausgezeichneten Bemühungen um Nachhaltigkeit im Hotelbetrieb von uns mit dem beliebten GreenLotus ausgezeichnet worden.

GreenLotus

den 2 360 Sonnenstunden im Jahr hat das Pfösl so eine Art „Garantie“ für gutes Bergwetter. Vielleicht hat das Haus auch deshalb schon eine so lange Geschichte – denn tatsächlich wurde der ehemalige Gutshof schon im 16. Jahrhundert das erste Mal urkundlich erwähnt. Seit 1950 dann startete das Pfösl als kleiner Berggasthof seine lange Reise zum ausgezeichneten Naturhotel. Mehr als ein halbes Jahrhundert später, im Jahr 2007 übernahmen die Schwestern Brigitte und Eva Zelger den elterlichen Betrieb und formten diesen letztlich wiederum zehn Jahre später zu dem Erlebnis-Spot für alle Sinne, in dem wir heute zu Gast sein dürfen.
Auf sage und schreibe 24 000 Quadratmetern bietet das Pfösl heute 62 Zimmer und Suiten sowie drei pittorekse Chalets, mit

Wanderwege in die Berge

Im Umkreis erreichen wir innerhalb von wenigen Minuten Autofahrt zahlreiche Lifte, mit denen wir hoch hinaus in die Dolomiten kommen. Wichtig für alle Sommerreisenden: Festes Schuhwerk und ja, auch lange Hosen – „oben“ ist es auch oft im Sommer kühl. Unser Tipp: Sprechen Sie mit der Rezeption – hier gibt es auch geführte Wanderungen mit echten Profis.

Bilder: @Stefan Goedecke, © Lisima/stock.adobe.com, © peroni/stock.adobe.com

direkter, exklusiver Waldrand-Lage für alle, die gerne ein noch ein wenig ruhiger urlauben möchten. Trotz seiner Größe blieb das Pfösl dabei weiter in familiärer Hand und den Menschen im Ort verbunden – denn die Natur und die Menschen selbst sind die besten Gastgeber, lernen wir hier schnell.

Regional verpflichtet

Das ist der Familie wichtig, erklärt uns deshalb auch stolz Brigitte Zelger: „Wir leben und arbeiten hier im Einklang mit der Natur". Was das im Einzelnen bedeuten würde, haben wir uns im Laufe der uns dort vergönnten, leider viel zu kurzen Zeit vor Ort anschauen können: Eigener Anbau von Kräutern und Gemüse auf einem eigens dafür angelegten Permakulturgarten. Urroggen-Anbau auf eigenen Flächen rund um das Hotel, 100 Prozent regenerative Energie aus regionaler, Südtiroler Wasserkraft decken den Bedarf des Pfösl, die nötige Wärme für den Hotelbetrieb und die weitläufigen Wellness-Anlagen kommt von einem nahegelegenen holzverarbeitenden Betrieb mit Biomasse-Heizkraftwerk. Wasser wird aus Quellen vor Ort gewonnen und zu Trinkwasser verarbeitet. Brot wird hier zu einem guten Teil selbst gebacken. Die Zutaten für die ausschließlich regional geprägte Küche kommen fast alle „aus dem Ort". Honig „produzieren" die Bienen von Chefkoch und Imker Reimhard Daverda in den zahlreichen um das Pfösl aufgestellten Bienenstöcken. In der preisgekrönten Architektur erkennen wir eine gelungene Melange aus moderner Optik mit vielen traditionellen Elementen. Es gibt so viel, was dieses Hotel besonders macht.

Genuss pur

So ist das Naturhotel auch schon längst von den ressourcenschädigenden Buffets abgekommen. Hier wird nachhaltig gekocht und das mit einer sehr feinen, individuell-regionalen Küche, in der Chefkoch Reinhard Daverda gemeinsam mit seinem Team seine Gäste morgens mit einer wundervollen Auswahl aus natürlich selbst erstellten Marmeladen, regionalen Käsesorten- und natürlich Speck verwöhnt. Abends erwartet uns eine Auswahl aus vegetarischen, Fisch- oder Fleischspeisen, als individuelles Vier-Gänge-Menü auf Sterne-Niveau kreiert. Gerade von der konsequent regionalen Prägung konnten wir uns selbst selbst ein Bild machen, denn wir hatten das Glück, an einem Donnerstagabend im Pfösl zu sein. Traditionell heizt da der Küchenchef persönlich den 300 Jahre alten Steinofen an und – man muss es einfach so sagen – „zaubert" geschmacksintensive, gesunde und unfassbar leckere Brotsorten. Dazu wird Tiroler Speck, Salami und eine lokale Käseauswahl gereicht. Das passende Bier dazu ist selbstverständlich ebenfalls eine regionale Spezialität und wird draußen frisch vom Fass gezapft. So entsteht eine urige und dennoch sehr fein-exklusive Atmosphäre als gelungene Melange aus Tradition und Moderne. Die Gastgeber selbst führen ebenfalls jeden Donnerstag ihre Gäste in die Kunst des Brotbackens mit lokal-typischen Zutaten ein. So konnten auch wir unser ganz eigenes, individuelles Brot zunächst aus einer Vielzahl an Möglichkeiten zusammenstellen, dann den Teig rühren – ja, >

das macht man mit einem Löffel – und das Brot unter professioneller und detailverliebter Anleitung formen und dekorieren. Der Brotklee und alle weiteren der vielfältigen Zutaten und Gewürze finden sich gleich nebenan in drei wunderschön angelegten Kräuter-Hochbeeten, in denen die Hoteliers sogar eigenen Leinsamen wachsen lassen. Der Brotback-Kurs ist ein absolutes Highlight eines jeden Pfösl-Aufenthalts und die zwei Stunden Brot-Handwerk vergehen in zugewandter Runde mit viel Detailwissen und Liebe zum Moment des Tuns wie im Fluge.

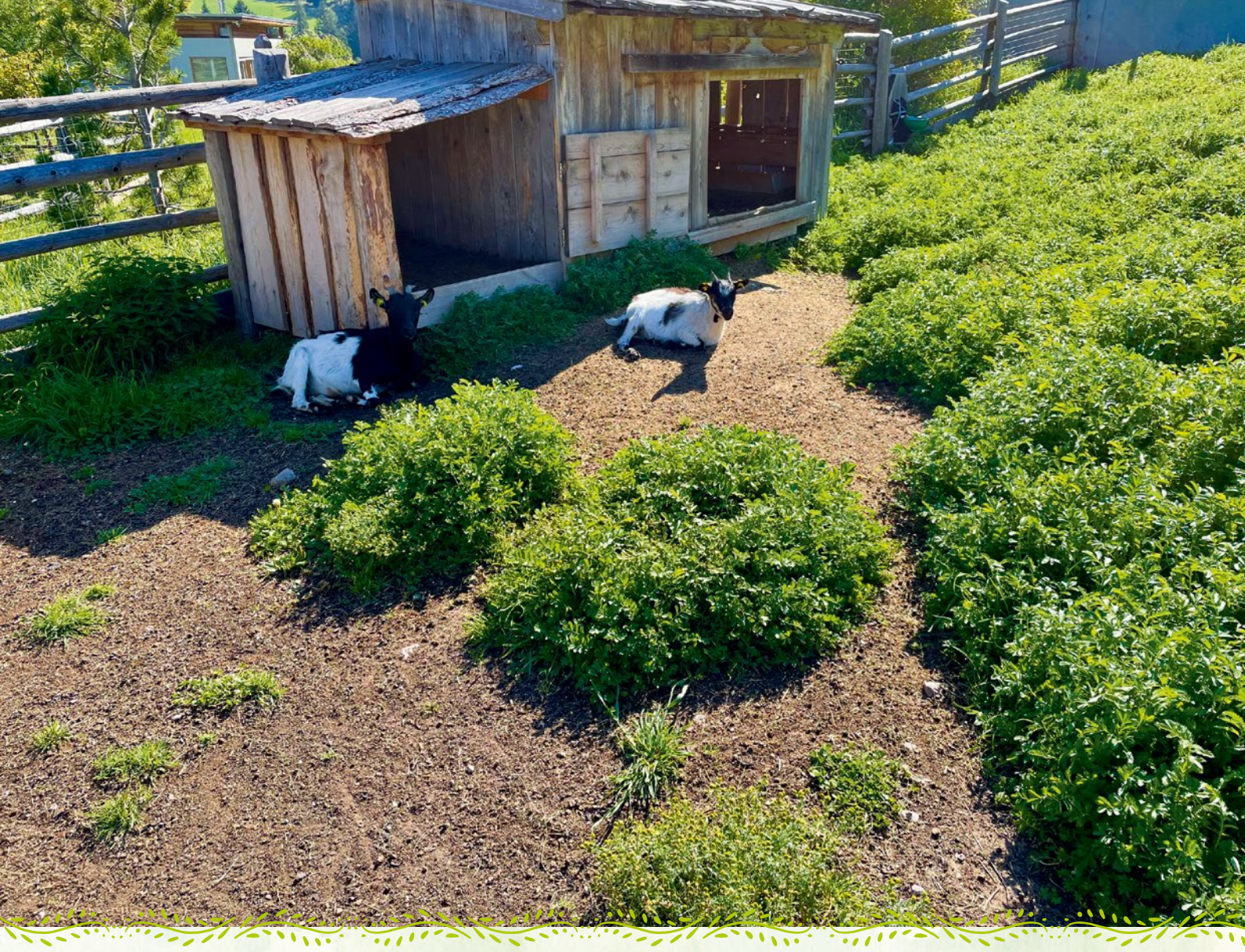
Brotbacken in Familie

Währenddessen erzählen Brigitte und Eva viel über Geschichte und Anbau der für das perfekte Brot notwendigen Zutaten. In den Beeten der ausgebildeten Kräuterexpertin Brigitte wachsen die Kräuter nach „Themen“ sortiert. So findet sich hier die perfekte Zusammenstellung für „Brot & Salz“, „Rauch & Segen“ oder „Speis & Trank“ – insgesamt mehr als 50 verschiedene Heil- und Gartenkräuter, die das Pfösl sowohl in der Küche als auch zur Herstel-

Anreise

Der Weg zum Pfösl wirkt bereits wie eine Kopie aus einem kitschigen Südtirol-Reiseführer: unzählige Apfel-Verkaufsstände mit den berühmten lokalen Sorten, dichte Wälder, tiefe Schluchten, imposante Bergwelten. Das alles führt dazu, dass wir – wie die meisten Touristen wohl – nur sehr langsam und staunend vorankommen und sogar an der einen oder anderen Stelle eine Parkbucht für die Aussicht nutzen.

Bilder: @Stefan Goedecke, © Lisima/stock.adobe.com, © perori/stock.adobe.com



lung eigener Tees und für Dekorationsmaterial nutzt, und die ganz nebenbei ein absolutes Highlight für jedes Gärtnerherz sind.
Die Gastgeber-Familie baut sogar seit einigen Jahren wieder den Ur-Roggen Waldstaude an – eine alte, fast vergessene und sehr nussig schmeckende Getreidesorte, die auch auf 1 375 Höhe bestens gedeiht. Auch wenn der Anbau in diesen Höhen nicht so ertragreich ist, reicht der Waldstaudenroggen bereits heute aus, um die Pfösl Gäste an dem legendären Brotbacktag mit außergewöhnlichen Geschmackserlebnissen zu versorgen: Sauerteigbrot, Chilibrot und sogar Trüffelbrote backen im 300 Jahre alten Traditionsofen ebenso wie auch die von uns geformten, ganz individuellen Brote, die am nächsten Morgen bereits liebevoll dekoriert an unserem Frühstückstisch auf uns warten.
Das Hotel selbst glänzt mit einem Baukörper, der sich perfekt in seine Umwelt integriert, einem weitläufigen Gelände und gut ausgebauten Wegen, die direkt am Hotel starten und die für ungeübte Wanderer durchaus schon eine kleine Herausforderung darstellen.
Die Zimmer des Pfösl – wir waren zu Gast in einer der liebevoll gestalteten Zirbensuiten im erst Ende 2017 fertiggestellten Teil des Hotels – setzen den Anspruch der Hoteliers auf naturnahes Bauen, Erleben und Genießen nahtlos fort. Diesen Geist nimmt das Pfösl auch mit in den großen Wellnessbereich, in dem wir Ruhe und Erholung in zahlreichen Themen-Saunen, einem Heubad oder dem wunderschönen Pool mit Blick auf die Dolomiten finden konnten. Besonders lobenswert: Der üppige Gartenbereich, ein Freigelände, in dem Saunafreunde nach dem Schwitzen Ruhe in einem abgelegenen Plätzchen mitten in der Natur finden können, ein Kneipp-Becken inklusive.

Besonderes erleben

Wunderschöne Design-Details finden sich überall im Hotel: gebundene Kräutersträuße, Räu- >

Backtag

Jeden Donnerstag führen die Gastgeber ihre Gäste in die Kunst des Brotbackens mit lokal-typischen Zutaten ein. Die Gäste können ihr ganz eigenes, individuelles Brot aus einer Vielzahl an Möglichkeiten zusammenstellen, dann den Teig rühren und das Brot unter professioneller und detailverliebter Anleitung formen und dekorieren.

Bilder: @Stefan Goedecke, © Lisima/stock.adobe.com, © perori/stock.adobe.com

cherschalen aus lokal gewonnenen Materialien und natürlich Accessoires und Erinnerungsstücke aus der langjährigen Geschichte des Hauses. Das alles fertigt Eva Zelger oft von eigener Hand und verzaubert so die Gäste mit einer ganz besonderen Willkommens-Atmosphäre. Und so fühlten auch wir uns schon nach wenigen Stunden nicht nur zu Gast, sondern einfach nur wie zu Hause. Genau so persönlich ist auch der Umgang mit den Gästen: sehr zugewandt, freundlich aber nie aufdringlich. Das schafft Erlebnisse und ein besonderes Wohlgefühl. Wir erinnern uns gerne an die Empfehlungen der Rezeption für eine kurze, erlebnisreiche Bergwanderung oder an unsere abendlichen Gespräche mit dem Sommelier, der sicher und wiederum sehr lokal mit seinen Weinempfehlungen glänzen konnte. Angenommen haben wir auch das Angebot, mit der Gastgeberin persönlich um fünf Uhr Morgens den Sonnenaufgang auf dem Hausberg zu erleben und auch eine Yoga-Stunde mit Eva zu verbringen. Das alles ist in Summe schon etwas besonderes, denn diese familiäre, stets zugewandte Stimmung im Pfösl sucht ihresgleichen und ist für uns seit unserem Besuch der Maßstab, an dem sich andere Destinationen messen lassen müssen.
Und wenn wir ein Wort finden sollten, dass unser Pfösl-Erlebnis am besten beschreibt, würde ich sagen: zusammen. Zusammen sein, zusammen backen, zusammen wandern, zusammen essen, zusammen erholen. Wie und wann jeder möchte – natürlich.

Zur Ruhe kommen

Nach so einem langen, erlebnisreichen Tag sind die Betten des Pfösl ein Garant für guten, erholsamen Schlaf. Es gibt eine „Kissenbar“, die selbst die Ansprüche der berühmten Prinzessin auf der Erbse genügen würde, und auch die Seife wird von

>

einer lokalen Manufaktur als festes Stück hergestellt, das den Verbrauch senkt und das Duscherlebnis haptisch macht. Im Zimmer hängt ein Bergrucksack für alle, die ihren vielleicht vergessen haben. Alles ist aus Zirbenholz und natürlichen Materialien gefertigt, überall duftet es ganz wunderbar nach frischer Berg- und Waldluft. Es sind diese Details, die das Wohnen im Pfösl so beruhigend macht. Die wirklich großzügigen Zimmer führen auf eine weitläufige Terrasse mit Blick auf das Latemar-Massiv – viel schöner kann man nicht wohnen.

Wir kommen wieder

Das Pfösl ist etwas Besonderes. Natürlich, regional und mit herzlicher Wärme seinen Gästen zugewandt. Egal ob es um die Zimmer, das Ambiente, die Kulinarik oder den Einklang mit der Natur geht. Wir erlebten das Hotel im Sommer und können es für eine Reise nach Südtirol – aber auch zu sich selbst – von ganzem Herzen empfehlen. Im Winter hat das Pfösl ganz sicher noch einmal einen ganz eigenen Charme. Auch deshalb kommen wir gerne im Winter noch einmal wieder. <

STEFAN GOEDECKE

Stefan Goedecke
schreibt am liebsten über das Leben. Kleine, leise Geschichten von nebenan, von der Suche nach dem ganz eigenen Weg. Mit seinen Artikeln, Kursen und in seinen Auszeit-Briefen hat er schon hunderttausende Menschen im Herzen berührt. Gleich sein erstes Buch „Alles wird gut“ (2021) wurde zum Bestseller der Edition Auszeit. Seine Inspirationen dafür schöpft er aus Rückzugsorten, an denen er Ruhe und Erholung im Einklang mit der Natur finden kann. Dafür ist Stefan auch gerne weltweit unterwegs. Seine Texte und Reisen kannst du bei Instagram miterleben: @stefan.auszeit

Bilder: @Stefan Goedecke, © Ilsima/stockadobe.com, © peroni/stockadobe.com