Gute Aussichten fürs Wohlbefinden

DAS.GOLDBERG verbindet Gesundheitskompetenz des Tals mit Longevity-Ansatz – Erste Impuls-Tage vom 29. November bis 4. Dezember 2026

Wo heiße Quellen und Thermalwasser seit Jahrhunderten für Regeneration stehen, der Gasteiner Heilstollen Menschen aus aller Welt anzieht und die Bergwelt ganz selbstverständlich zu Bewegung einlädt, hat Gesundheit Tradition. Genau an diese besondere Kompetenz des Gasteinertals knüpft DAS.GOLDBERG in Bad Hofgastein mit einem neuen Longevity-Angebot an. Das Natur-, Wellness- und Designhotel verbindet dabei die natürlichen Voraussetzungen der Region mit Bewegung, bewusster Ernährung sowie mentaler Balance; stimmig ergänzt von fundiertem Wissen von Expertinnen und Experten. Den Auftakt für dieses neue Angebot bilden die Impuls-Tage vom 29. November bis 4. Dezember 2026. Gemeinsam mit der deutschen Ärztin und biologischen Strategin Dr. Vasuki Uthayakumar und Mental Coach Jan Felix Brüseke beschäftigen sich Gäste in Workshops, gemeinsamen Sessions und 1:1-Coachings mit Themen wie Schlaf und Regeneration, Bewegung, Mindset, Stressmanagement und mentaler Stärke. Das Format soll künftig regelmäßig stattfinden und steht allen Hotelgästen kostenfrei offen. Wer gezielt dafür ins DAS.GOLDBERG reisen möchte, kann ein eigens darauf abgestimmtes Arrangement buchen. Es umfasst fünf Übernachtungen zum Preis von vier, die Teilnahme am Programm sowie eine Rückenentspannung und eine Hydrojet-Massage und ist ab 1.030 Euro pro Person im Studio S inklusive GOLDBERG-Kulinarik buchbar. Weitere Informationen finden sich unter www.dasgoldberg.at/natures-nest/longevity/.

Zum Auftakt lernen die Teilnehmenden das Programm und die beiden Coaches kennen. Dr. Vasuki Uthayakumar ist Ärztin und biologische Strategin und begleitet Unternehmen und Einzelpersonen in den Bereichen Longevity und High Performance. Jan Felix Brüseke, Rechts- und Politikwissenschaftler, unterstützt mit seinem Unternehmen JFB Value Flow™ seit mehr als zehn Jahren Unternehmer mit mentalen Strategien rund um Gesundheit, Erfolg und Effektivität. Jeder Morgen beginnt mit einer gemeinsamen Routine aus Mobilisation, Stretching, Atemübungen, Meditation und mentalem Fokus. An den Nachmittagen stehen wechselnde Schwerpunkte auf dem Programm.

…/2

So vermittelt etwa ein Workshop zur mentalen Stressreduktion Strategien, um Stressauslöser frühzeitig zu erkennen, innere Belastungen zu reduzieren und die mentale Selbststeuerung zu stärken. Beim Mindset Coaching lernen die Teilnehmenden ihre Gedanken, Emotionen und Psyche bewusst für sich einzusetzen um Gesundheit, Erfolg und persönliche Ziele zu erreichen. Dabei kommt die JFB Value Flow Methode™ zum Einsatz, ein neurowissenschaftlich und psychologisch fundiertes Tool, das schnellen Zugriff auf mentale Fähigkeiten ermöglicht. Darüber hinaus stehen Eisbaden und Sauna als gezielte Kälte- und Wärmereize für Körper und Nervensystem sowie ein Deep Sleep und Nervous System Reset auf dem Programm. Teilnehmende erfahren, welche Faktoren Schlaf und Stressniveau beeinflussen und erlernen Techniken die helfen, körperlich und mental bewusst herunterzufahren und die Regeneration nachhaltig zu verbessern. Ergänzend besteht die Möglichkeit, nach Verfügbarkeit individuelle 1:1-Coachings zu buchen.

Auch abseits der Impuls-Tage ist der Longevity-Gedanke im Aufenthalt verankert. Bewegung beginnt direkt vor der Hoteltür beim Wandern in der Gasteiner Bergwelt, während regelmäßige Yoga-Sessions im Wochenprogramm Körper und Geist in Balance bringen. Beim Yogafrühling und -herbst rückt die Praxis zwei Mal im Jahr noch stärker in den Mittelpunkt. Im 1.500 Quadratmeter großen Spa Nature’s Nest schaffen Infinitypool, Naturbadesee, verschiedene Saunen und das Tepidarium GOLD.STOLLEN Raum für Regeneration. Ergänzend setzt die Kulinarik des Hotels auf bewussten Genuss.

Über DAS.GOLDBERG

DAS.GOLDBERG liegt im rund 7.000 Einwohner zählenden Bad Hofgastein im Salzburger Land in Österreich. Auf einem Hochplateau errichtet, gibt es einen beeindruckenden Panoramablick auf das Gasteinertal, den Gletscher und den Nationalpark Hohe Tauern, dem größten Naturschutzgebiet der Alpen, frei. Neben der Lage zeichnet sich das familiengeführte Fünf-Sterne-Hotel besonders durch sein umfangreiches Wellness- und Aktivangebot aus. Der weitläufige Spabereich Nature’s Nest überzeugt mit garantiert einer freien Liege pro Gast sowie Naturbadesee mit Sandstrand, Infinitypool, Whirlpool, Schaum-Dampfbad, verschiedenen Saunen sowie dem Tepidarium GOLD.STOLLEN. Des Weiteren setzt das Kulinarik-Konzept überwiegend auf regionale Produkte aus Österreich und Selbstgemachtes. Der Großteil der 65 großzügig geschnittenen Studios und Suiten verfügt über Talblick. Im Winter liegt das DAS.GOLDBERG als einziges Hotel im Tal direkt an der Skipiste. Für Ausflüge in die Umgebung stehen E-Bikes, E-Roller und ein Audi e-tron zum Verleih bereit.

München/Bad Hofgastein, 13. Oktober 2026

Für weitere Presse-Informationen:

Bettina Siller/Luisa Müller
STROMBERGER PR GmbH
Kistlerhofstraße 70, Haus 5, Gebäude 188
81379 München
Deutschland
siller@strombergerpr.de
strombergerpr.de

Melanie Dygruber
DAS.GOLDBERG
Haltestellenweg 23
5630 Bad Hofgastein
Österreich
media@dasgoldberg.at
dasgoldberg.at