

# Loslassen. Durchatmen. Genießen!

Sanfte Bewegung in der Natur, feine, regionaltypische Küche und traditionsbewusste Wellness – die VITALPINA® HOTELS SÜDTIROL versprechen Gästen Entspannung und Naturgenuss auf hohem Niveau. Autor Ulrich Pramann über erstaunliche Begegnungen und erfüllende Wohlfühltage.



**WAS FÜR EIN TAG.** Gleich nach dem Frühstück stand Waldbaden auf dem Programm. Das wäre nicht wie Wandern, also mit einem Ziel, hatte uns Brigitte unterwegs erklärt, nein, bei Waldbaden sei das Ziel, einen Weg zu unseren Sinnen zu öffnen – ein stilles Date mit der Natur.

Da stand unsere Gruppe nun also inmitten von Bäumen, einen Spaziergang vom Hotel entfernt, und wir tauchten in die neue Erfahrungswelt Waldbaden ein. »Die erste Übung fällt nicht allen leicht«, meinte Brigitte Zelger. »Wir wollen jetzt erst mal 15 Minuten schweigen.«

Später wurden wir in Atem- und Sinnesübungen eingewiesen. Jeder suchte sich einen Baum aus, um ihn intensiv zu berühren, und danach war auch der Waldboden dran. Dann versuchten wir, Geräusche zu lokalisieren. Und schließlich stellten wir uns einen Bilderrahmen vor, durch den wir jetzt die Bäume, das Biotop & Co. ganz genau betrachteten. Eine gute Stunde ging da so.

Waldbaden – das ist Teil des »Loslasser-Programms«, das die Vitalpina® Hotels Südtirol anbieten. Waldbaden heißt: sich Zeit nehmen und fallen lassen. Es geht darum, eine tiefe Verbindung zur Natur und zu sich selbst herzustellen. Ist es nicht so: Wer barfuß auf den Wurzeln alter Bäume steht, findet vielleicht auch leichter zu den eigenen Wurzeln zurück.

**Was für ein Nachmittag,** später im NaturaSpa, dem 2000 Quadratmeter großen Wellnessbereich im Vitalpina Hotel Pfösl. Acht verschiedene Saunen, Treatment-Abteilung, Fitnessraum, Barfußparcours, Quellwasserpfad mit Naturteich zum Kneippen, Ruheräume mit Weitblick. Gerade war ich noch in der Lavendel-Bio-Sauna, dann Dusche, dann länger Liegestuhl. Und jetzt das Erlebnis im »Panorama-Infinity Solepool«. 35 Grad warmes Wasser. Abtauchen. Sich treiben lassen. Und dazu die Illusion, man könnte hinaus in die Landschaft schwimmen, bis ins Unendliche (engl. = infinity). Kein profaner Beckenrand, man schaut auf Wiesen, Wälder, und ganz dahinten sind Rosengarten, Latemar, Schlern zu erkennen, die markante Gipfilsilhouette der Dolomiten.

Nach einem weiteren Saunagang liege ich ganz entspannt im Heu. Mag ja sein, dass manch einer bei Heu an Hasenstreu denkt oder Allergiker vor allem an verheulte Sommertage. Mich beamt der Duft von Bergwiesenheu zurück in sorglose Kindertage: große Ferien. Barfußige Freiheit. Ein Wohlgefühl des Aufgehobenseins. Hier im Heu, hier im Hotel ist das wieder so.

**Runterkommen.** Ankommen bei sich selbst. Kleine Momente genießen – dies alles ist hier nicht schwer, hier im Pfösl, das im Eggenal auf dem sonnigen Hochplateau Deutschnofen in 1375 Metern Höhe liegt, inmitten von 35 Hektar Wiesen und Wäldern. Ein Kraftplatz und Naturrefugium, beispielhaft für alle 32 Vitalpina Hotels Südtirol.

Als vor 15 Jahren gut ein Dutzend qualifizierte Südtiroler Betriebe ihre Stärken unter der Dachmarke Vitalpina bündelten, stellten sie ihr Konzept auf drei Säulen: sanfte Bewegung in der Natur, leichte, alpin-mediterrane Küche und traditionsreiche Wellness. Inzwischen ist die Natur noch mehr in den Mittelpunkt gerückt. Die Vitalpina Hotels sehen sich als eine Art Basecamp, als Ausgangspunkt für spannende Aktivtours da draußen und als alpiner Lifestyle-Wohlfühlort. Und alle Gastgeber sind selbst begeisterte und geprüfte Berg- oder Wanderführer. Sie kennen die Gegend bestens und haben Freude daran, ihre Passion für die Natur mit ihren Gästen zu teilen. Es gibt pro Woche mehrere geführte Wanderungen. Und bei einer nimmt sich der Hotelier persönlich die Zeit, Gästen das Besondere seiner Heimat nahezubringen. Weiterer Service: Verleih von Rucksäcken, Karten & Co., Tourenvorschläge, Abholservice. Und dann gibt es ja dieses spezielle »Loslasser-Programm«. Wie das »Waldbaden«. Oder »Durchatmen«,



## Naturliebhaberin

Pfösl-Chefin Brigitte Zelger ist Präsidentin der Vitalpina Hotels Südtirol und führt Gäste regelmäßig zum Waldbaden.



## Das Vitalpina Hotel Pfösl einst und heute

Aus einer Pension wurde ein stilvolles Vier-Sterne-Superior-Hotel. Das 300 Jahre alte Backhaus blieb erhalten.

Fotos: IDM Südtirol/Alex Filz (1), Pfösl/Carolin Thiersch (1), Ulrich Pramann (2)



eine von Atemexperten, Wellness- und Aktivtrainern und Kräuterexperten entwickelte Methode zur Stressbewältigung.

Auch Südtirols Natur holen sich die Gastgeber ganz bewusst ins Haus: in die Zimmer, ins Ambiente mit natürlichen lokalen Materialien etwa. In der Küche werden regionale, saisonale Bioprodukte und Kräuter aus Bauergärten verarbeitet. Und bei Spa-Behandlungen und in der Sauna kommen heimische Naturprodukte ins Spiel: Latschenkiefer und Wacholder, Apfel, Traube oder Keschtn (Kastanien).

**Was für eine Woche,** diese Recherche in Südtirol. Letzten September war gerade kein Lockdown, und dieser journalistische Auftrag war wirklich reizvoll. Was kann ich als Gast in Vitalpina Hotels (Claim: »Wir leben Berge«) erleben? Wird das, was immer mehr Gäste wünschen, nämlich »Authentizität«, und was Trendforscher als »Sehnsucht nach dem Echten« nennen, hier auf besondere Weise eingelöst? Viele Vitalpina Hotels kenne ich seit Jahren aus eigenem Erleben. Wie passen sie sich an immer neue Ansprüche an? Während ich diese Reportage schreibe, kehren die intensiven Eindrücke, die angenehmen Begegnungen, die Tage der Leichtigkeit zurück. Wunderbares Kopfkino.

Die meisten Südtiroler sind ohnehin bodenständig, bescheiden und stolz. Hoteliers scheinen darüber hinaus mit Weitsicht, Unternehmertum und angeborener Bergkompetenz gesegnet zu sein. Ganz oft führen sie in der x-ten Generation den elterlichen Betrieb weiter. Sie wissen, was zu ihrer Region passt und was nicht. So entwickeln sie auch ihre Betriebe weiter – mit dem Gespür für Stil.

So vielfältig wie Südtirol sind auch die 32 Vitalpina Hotels Südtirol. Mal umgeben von Weinbergen, mal mitten im Dorf und mal in alpiner Bergregion – jeder Betrieb hat einen eigenen Charakter. Alle sind familiengeführt, sie nehmen das wichtige Thema Nachhaltigkeit ernst, fördern lokale Kreisläufe. Und setzen eigene Akzente.

- Zum Beispiel das **Vitalpina Hotel Vals** im Bergdorf Vals. Hier bestimmt der Wein den Charakter des Hauses. In der Lobby haben Gäste freien Blick auf rund 8000 Flaschen im imposanten »Weincubus« – der »Lieblingsplatz« vom Hausherrn Dietmar Erlacher. Die wöchentlichen Degustationen leitet Sommelier Daniel, sein Sohn. Und einmal im Monat werden exklusive Topweine verkostet. Kein Wunder, dass der Vals' Hof Genusswanderer – mit Betonung auf Genuss – anspricht.

- Zum Beispiel das **Vitalpina Design Hotel Tyrol** in Rabland-Partschins mit nur 38 Zimmern. Neuestes Highlight ist das helle Badehaus mit Skypool. Vor sieben Jahren hat Boris Frei das Hotel von seinen Eltern übernommen und in ein zeitloses Schmuckstück verwandelt: große Glasflächen, Sichtbeton, ausgewählte Designmöbel. Alles sehr minimalistisch, denn so, sagt der Chef, »bleibt mehr Platz fürs Ich – und für die Natur«.

- Zum Beispiel das **Belvedere** (eines der jüngsten Vitalpina-Mitglieder), das in ruhiger Südhanglage, fünf Gehminuten vom belebten Ortskern von Naturns im Vinschgau liegt. Gäste berichten, dass gerade die überschaubare Hotelgröße (37 Zimmer) und die freundlichen Gastgeber Mara und Christof Tappeiner helfen, echtes, authentisches Südtirol-Flair zu erzeugen.



- Zum Beispiel das **Vitalpina Hotel Erica** mitten in Deutschneofen. Es war der Opa von Hausherr Luis Brunner, der 1939 damals noch im Grünen die Pension Erica bauen ließ – damit die vier Töchter »was G'scheits« zu tun hatten. Längst hat die Familie das Haus in die Moderne geführt und bietet alle Vitalpina-Angebote. Besonderheit in der Wellnesswelt: die Areasana Schneesauna.

**Was für eine Metamorphose.** Aus einfachsten Anfängen hat sich auch das Pfösl entwickelt: vom Bauernhof des Wolfl Pfesl (1510) zur Gastwirtschaft (1950) und Pension, schließlich zum Vier-Sterne-Haus (1996). Den größten Wurf wagten die Chefinnen Eva und Brigitte Zelger vor vier Jahren. Nach der aufwendigen Renovierung und Erweiterung beeindruckt das Naturhotel (»Vier-Sterne-Superior«) innen wie außen: mal modern, mal rustikal. Design und Architektur sind vielfach preisgekrönt. Blickfang ist die Außenfassade, die an den denkmalgeschützten Stadel des früheren Bauernhofs erinnert. Das 300 Jahre alte Backhaus blieb, da können Gäste donnerstags frisch gebackenes Brot verkosten. Jetzt kassiert das Pfösl reichlich Komplimente (»Alpines Hideaway«, »Luxushotel mit Herz«, »Kraftoase«) und Auszeichnungen: etwa vom Gault Millau Hotelguide 2021 (Kategorie »Beste Naturhotels«) oder die »Wellness Aphrodite« (Kategorie Ökologie & Nachhaltigkeit).

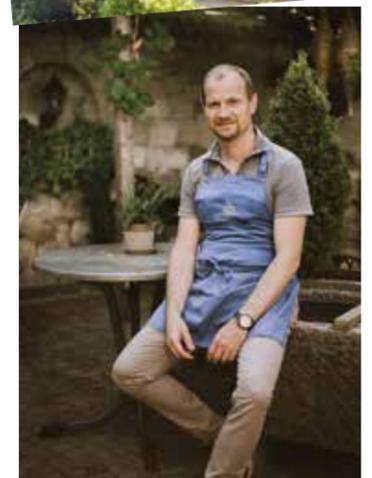
## JEDER BETRIEB IST ANDERS. ABER ALLE NEHMEN NACHHALTIGKEIT SEHR ERNST

Nachhaltigkeit – für Brigitte Zelger, die auch Präsidentin der Vitalpina Hotels Südtirol ist, ist vernünftiger Umgang mit den Ressourcen ein Herzsthema. Sie sagt: »Die besondere Zeit, in der wir gerade leben, wirft wichtige Fragen auf: Muss es immer größer, höher, schneller, weiter sein? Oder können Zeiten wie diese unsere Prioritäten neu ordnen? Nachhaltigkeit ist heute kein »nice to have« mehr, künftig muss Nachhaltigkeit eine innere Haltung sein. Wir müssen ökologische, ökonomische und soziale Ziele vereinen.« Deshalb ist die Vitalpina-Gruppe dem Klimaneutralitätsbündnis 2025 beigetreten – als erste Hotelgruppe überhaupt. Die Betriebe verpflichten sich, ihren CO<sub>2</sub>-Ausstoß konkret und massiv runterzufahren. »Wir wollen damit eine Vorbildfunktion im nachhaltigen Alpentourismus einnehmen«, sagt Brigitte und fügt hinzu: »Gerne würde wir das Bewusstsein für Klimaschutz schärfen, bei Gästen und Mitarbeitern.« Manchmal sind auch in der heilen Welt von Südtirol die Anzeichen des Klimawandels unübersehbar: kraftvolle Unwetter, Stürme, Hagel, Starkregen. »Gerade weil wir seit jeher im Einklang mit der Natur leben, sind Nachhaltigkeit und Klimaschutz für uns so wichtig«, sagt Brigitte Zelger.

**Was für ein Spätnachmittag.** Das Licht ist mild und die Stimmung im Vitalpina Hotel Schulerhof auch. Die Wanderung war nicht ganz ohne, du spürst jedenfalls deine Beine.

### Wohlgefühl mal drei

Leichte und raffinierte Küche, traditionsbewusste Wellness und Bewegung in der Natur – auf diesen Säulen stehen Konzept und Angebot der Vitalpina Hotels.



**Schmuckes Gesamtkunstwerk**  
Hausherr Thomas Schuler im Innenhof vom Vitalpina Hotel Schulerhof.



### Ort für Weinliebhaber

Highlight im Vitalpina Hotel Vals' Hof ist der mit etwa 8000 Flaschen bestückte »Weincubus«.

Fotos: Pfösl/Florian Andergassen (1), IDM Südtirol/Manuel Kottersteiger (1), Seiser Alm Marketing/Helmuth Rier (1), Schulerhof/Klaus Peterlin (1), Emil Massmer Emotions (1), Vals' Hof (1)



**Urige Einkehr im Schnalstal**

Einer der Höhepunkte des Wandertags: In der Mastaunalm gibt es eine zünftige Knödelsuppe.



**Erlebnisort im Ridnautal**

Der neue Anbau (»Gassenloge«) wertet das Vitalpina Hotel Gassenhof weiter auf. Die Chefs Stefan (li.) und Manni Volgger sind echte Gaudiburschen und die guten Seelen des Betriebs.

Aber das ist ja das Schöne und erfüllt dich mit Genugtuung. Und dann wartet da noch das abendliche Menü (Parmesanrisotto, zart gebratene Hirschhüfte, Kaffeetarte mit Koriander-Topfen-Espuma). Wie ließe sich dies noch toppen? Genau, mit einem Gläschen Blauburgunder in der Lobby. Da läuft unser Wandertag im Schnalstal gerade noch mal auf einem Monitor ab, Fotos von Thomas, von unterwegs: Besuch der barocken Wallfahrtskirche in »Unser Frau«, der Weg durch Lärchenwälder, der steile Anstieg ins Mastauntal, die glitschige Brücke über den wilden Bach, die Knödelsuppe in der urigen Mastaunalm. Gestern Abend war Thomas Schuler, der Chef des Hauses, noch Sommelier, der seine Gäste kundig in die Südtiroler Weinwelt einführte, heute war er nicht nur Wanderführer, sondern auch Kulturführer. Während wir einen Bergbauernhof passierten, erzählte er vom harten Leben früher. Nur der älteste Sohn einer Bauernfamilie konnte erben, Geschwister gingen leer aus, Brüder mussten sich als Knechte verdingen. Eine Familie gründen? Vor zwei, drei Generationen war das für viele Südtiroler nur schwer möglich. Da ist es dem Thomas besser ergangen, auch seinem Vater Walter. Der war der Zweitälteste und mit dem Geschick eines Universalgenies ausgestattet, als er sein Haus nahe Naturns im Vinschgau im Stile eines Ansitzes baute. Anfangs, wenn Gäste nach einem Zimmer fragten, rückte die Familie noch zusammen, räumte für Sommerfrischler ihre Zimmer. Nach und nach wurde erweitert: Türmchen dran, verwinkelte Nischen, Säulen, Balustraden, Gewölbesaal, sogar eine kleine Hauskapelle kam dazu. Alle halfen mit, Thomas, der Bruder, Schwager. Schon immer lebte Thomas das Thema Nachhaltigkeit. Alte Möbel werden nicht weggeschmissen, sondern »upgecycled«, also abgeschliffen, neu aufgewertet. Immer kommen hochwertige, langlebige Materialien zum Einsatz. Thomas sagt: »Ich will meinen Kindern mal einen gesunden, nachhaltigen Betrieb übergeben.« Nach etlichen Umbauten ist das Vitalpina Hotel Schulerhof zum stimmigen Gesamtkunstwerk geraten. Gäste, die sich's im lauschigen Innenhof unter Weinreben gut gehen lassen, fragen schon mal, wie alt der Ansitz wohl sei. Vielleicht so 300 Jahre? »Stimmt«, antwortet Thomas Schuler, »in 260 Jahren gibt's uns tatsächlich 300 Jahre.«

**ABENDS WAR DER CHEF SOMMELIER, MORGENS IST ER WANDER- UND KULTURFÜHRER**

»Gelebte Herzlichkeit in einem romantischen Ansitz« – diesen Hauslogan lebt die Schulerfamilie. Der Schwager ist Chefkoch, Sohn David lernt Koch, die Schwester kümmert sich ums Frühstücksbüfett, die Schwägerin ist Springerin, der Bruder – Tischler von Beruf – ist Chefrenovierer. Und Thomas, der agile Chef, findet auch noch Zeit als Bike-Guide, für Bergtouren und um die 60 schönsten Themenwege, Kult- und Kraftplätze in der Umgebung für eine Wanderfibel zu scouten und zu beschreiben. Wandern – das ist für ihn nun mal »Ausdruck von Lebensfreude«.

»Ja spinnt's ihr?« Ein ums andere Mal konnte die Ulli kaum fassen, was ihre Brüder Stefan und Manni nun schon wieder für den Gassenhof planen – mit Mordsaufwand verwandelten sie den Betrieb zum »Erlebnisort«: Parkplatz weg, dafür ein größeres Entree, Anbau mit Tiefgarage und obendrauf Logen-Spa mit Saunalandschaft, großzügigster Ruheraumzone, Infinity-Außenpool. Die »Gassenloge« besteht aus zusätzlich 30 Suiten und Zimmern – mit Blick ins Ridnautal.

Besonders stolz sind die Volgger-Brüder auf die hauseigene kleine Brauerei sowie die Schnapsbrennerei im ehemaligen Ziegenstall des Gratznhäusl aus dem Jahr 1375. Diese geschichtsträchtige Ruine, gut 200 Schritte entfernt, hat der Stefan mit unermüdlichem Einsatz originalgetreu saniert, inklusive Räucherzimmer und Küche wie vor 200 Jahren. Im Obergeschoss sind drei urige Chalets entstanden. Echtes Südtiroler Ambiente. Ach so, eine Schnapsbrennersauna gibt's jetzt natürlich auch, die ist allerdings im Haupthaus.

\* schiach = eigentlich: hässlich, unattraktiv

Fotos: Gassenhof/Brandnamic GmbH (4), Ulrich Pramann (4), IDM Südtirol/Helmut Rier (4)

Mit Mutter Helene fing alles mal an. Nach der Hotelfachschule erfüllte sie sich 1974 einen Traum: eigene Pension, 12 Zimmer. Das ging, weil der Mann gelernter Maurer war. Auch die Söhne zog es ins Gastgewerbe, Ausbildung als Koch und Kellner. Eine solide Basis für die Geht-nicht-gibt's-nicht-Typen. Inzwischen sind die beiden echten Gaudiburschen, der Manni und der Stefan Volgger, beeindruckende Beispiele dafür, was mit Visionen, Fantasie und Tatkraft möglich ist.

**Was für eine Überraschung.** Den Gassenhof kannte ich noch von vor zwölf Jahren, als einen – na ja – eher unscheinbaren Hotelbetrieb. Und jetzt? Das mit dem »Erlebnisort« stimmt. Wellness und Küche sind herausragend. Viele freuen sich schon morgens auf das 5-Gänge-Menü, meist eine interessante Symbiose aus bodenständiger Alpinkost und mediterraner Raffinesse. Ein Gast hinterließ im Gästebuch die schöne, ironische Sentenz: »Hohe Berg und schiach\* Leit/Gassenhof, du bist a Freid.«

An diesem Morgen hatte der Gassenhof eine ambitionierte Wanderung auf den Roskopf terminiert. Ich ging lieber mit Philipp in den Wald. Durchatmen. Also eine gute Stunde Achtsamkeitstraining, aktives Innehalten, Atemübungen. Philipp erzählte unterwegs, dass er länger in einem buddhistischen Kloster und in einer neuseeländischen Waldhütte gelebt hat. Seine Erfahrungen will er jetzt gerne mit »Loslassern« teilen. Bevor es in den Wald ging, blieben wir kurz stehen, um dann »ganz bewusst in den Wald einzutreten«. Er demonstrierte Atemtechniken, die die Zellen mit Sauerstoff fluten und zu mehr Ruhe, Gelassenheit, Entspannung führen sollen. Wir sollten an nichts mehr denken (was sauscher ist), nur im Hier und Jetzt ankommen. Wir sollten ganz bei uns sein, wach. Mit sanfter Stimme fragte er zwischendurch: »Spürst du die leichte Brise?«, »Kannst du die Vögel unterscheiden?«, »Hörst du die Kuhglocken im Tal?«. Abends an der Bar berichtete Hotelchef Stefan, was die »Loslassen-Erfahrung« zuweilen auslösen kann: »Manche Gäste kommen aus dem Wald zurück – und weinen ...« So also kann Glück auch aussehen.



**Zeit zum Loslassen**

Philipp Mittewald, Bergwanderführer und Experte für Yoga und Tai-Chi, leitet für das Vitalpina Hotel Gassenhof das Angebot »Durchatmen«.

**INFO > VITALPINA HOTELS SÜDTIROL**

**DIE NATUR** hat es außerordentlich gut gemeint: Südtirol ist kontrastreich wie kaum eine andere Region. Weingärten und schneebedeckte Dreitausender, wilde Landschaft und gepflegte Gastronomie, bäuerliche Tradition und modernste Infrastruktur, alpiner Lebensstil und mediterrane Leichtigkeit. Genauso vielfältig wie die Natur ist auch das Hotelangebot in Südtirol.

**DIE VITALPINA HOTELS SÜDTIROL** sind eine Hotelgruppe, die sich auf Aktivsein in alpiner Landschaft, Wandern, gesunde regionaltypische Ernährung und Wohlfühl-anwendungen aus heimischen und traditionellen Naturprodukten spezialisiert hat. Die 32 qualifizierten Hotels auf 3-Sterne-S- bis 5-Sterne-Niveau liegen an herrlichen Plätzen in ganz Südtirol – vom Ortler bis zu den Dolomiten, in mediterran anmutenden Hanglagen wie in alpinen Berggebieten.



Im attraktiv gestalteten »Magazine« und auf [vitalpina.info](http://vitalpina.info) präsentieren sich alle 32 Betriebe.

**DIE GASTGEBER** der Vitalpina Hotels sind ausgebildete Wanderführer. Ihr Insiderwissen prägt das hochwertige, sanfte Aktivprogramm. Wo sind herrliche Aussichtspunkte, kristallklare Bergseen oder duftende Bergwiesen? Welche Wege lohnen besonders, und welche Einkehr bietet authentische Südtiroler Lebensart – die Gastgeber wissen das am besten.

**MEHR INFOS:**  
Vitalpina Hotels Südtirol,  
Schlachthofstr. 59,  
I-39100 Bozen,  
Tel. +39 0471/999 980;  
[info@vitalpina.info](mailto:info@vitalpina.info);  
[www.vitalpina.info](http://www.vitalpina.info)

