



1x Wellness *um die Welt*

Um Wohlfühl-Behandlungen aus allen Ecken dieser Erde zu genießen, muss man keine Fernreise machen. Welche Massagen, Kuren & ganzheitlichen Treatments aus anderen Kulturen sich auch bei uns genießen lassen.

Von Antonia Werner

Wozu in die Ferne schweifen, wenn das Gute so nah ist? Diese Frage stellen sich Wellness-Fans immer öfter. Zwölf Stunden in ein Flugzeug setzen, um am anderen Ende der Welt in einem Hallenbad zu schwimmen, auf einem Massagetisch zu liegen oder eine Ayurveda-Kur zu machen? Das geht auch anders!

Viele wohltuende Behandlungen aus anderen Ländern kann man sich mittlerweile im nächstgelegenen Spa gönnen – oder sogar in den eigenen vier Wänden. Wir haben für Sie einen Around the World-Trip zusammengestellt, bei dem der CO₂-Fußabdruck klein bleibt und die Entspannung trotzdem großgeschrieben wird.



Hamam

Wellness wie aus 1001 Nacht

Das Hamam – auch Türkisches Bad genannt – ist eine jahrhundertealte Badetradition, die in der arabischen Welt, im iranischen Kulturraum sowie in der Türkei verwurzelt ist und auch hierzulande immer beliebter wird. Der Besuch in einem Hamam dient der Körperreinigung und Entspannung. Zu Beginn eines Baderituals wird der Körper vom Schmutz befreit, anschließend geht es ins Dampfbad. Dort werden bei einer kreislaufschonenden Raumtemperatur von 50°C bis 60°C die Muskeln entspannt und die Poren der Haut geöffnet. Gleichzeitig reinigen ätherische Öle in Verbindung mit dem Wasserdampf die Atemwege.

Nach rund 15 Minuten seift man den Körper mit warmem Wasser und Schaum ein, dann folgt ein weiterer Aufenthalt im Dampfbad und schließlich die Krönung des Rituals: Man wird von einer Hamam-Meisterin oder einem Hamam-Meister, dem sogenannten „Tellak“ mit speziellen Massagen und Peelings verwöhnt. Den Abschluss bildet eine Relaxphase. Hamams findet man etwa in der Kärnten Therme in Villach, im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe oder im Aux Gazelles in Wien, wo man nach dem Hamam-Besuch ganz entspannt ein Glas Tee im „Salon de Thé“ genießen kann.



kaerntentherme.com
hochschober.com
auxgazelles.at

Lomi Lomi Nui

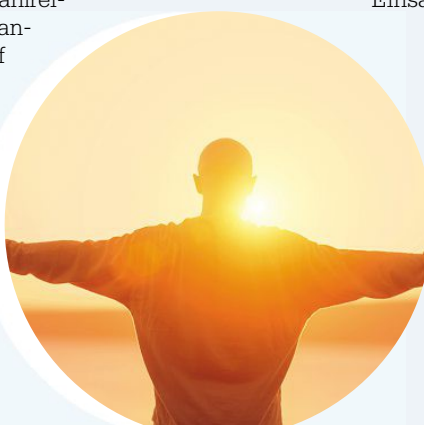
Komm mit nach Hawaii!

Wie auf einer Reise in die Südsee fühlt man sich bei dieser Massage, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele heilen soll. Ursprünglich stammt die Lomi Lomi Nui aus der Kräuterheilkunde, die von schamanischen Heilern ausgeübt wurde. Anfang des 19. Jahrhunderts wurde diese Behandlung auf Hawaii verboten, als reine Entspannungsmassage blieb die Lomi Lomi Nui aber erlaubt. Ende des 20. Jahrhunderts eroberte sie schließlich die europäischen Wellness-Tempel, heute wird sie bei uns in zahlreichen Hotels und Massageinstituten angeboten – darunter im Gut Weissenhof in Radstadt und im Walserhof im Kleinwalsertal.

Traditionelle hawaiianische Musik begleitet die Massage. Begonnen wird mit einem „Pule“, einem Gebetsgesang, der die Selbstheilungskräfte anregen soll. Wer dabei die Augen schließt, fühlt sich auf die tropische Pazifikinsel entführt. Mas-

siert wird zuerst der Rücken, der nach schamanischer Sichtweise der Ort der Zukunft ist. Dann folgt der vordere Teil des Körpers, denn der Bauch gilt als Ort der Emotionen und der Erinnerungen. Es heißt, dass zuerst der Weg in die Zukunft geöffnet werden muss, damit man sich anschließend die Kraft und das Wissen aus der Vergangenheit holen kann. Der Masseur verwendet für die fließenden, schaukelnden Bewegungen nicht nur die Hände, sondern auch die Unterarme. Dabei kommt viel Öl – etwa von der Kului-Nuss – zum Einsatz.

Eine Lomi Lomi Nui kann sanft, beruhigend und entspannend sein, aber auch fordernd und rhythmisch, um tief liegende Spannungen aufzulösen und dem Körper einen frischen Energie-Kick bringen. Eines ist sie aber in jedem Fall: eine Auszeit vom Alltag, aus der man gestärkt hervorgeht.



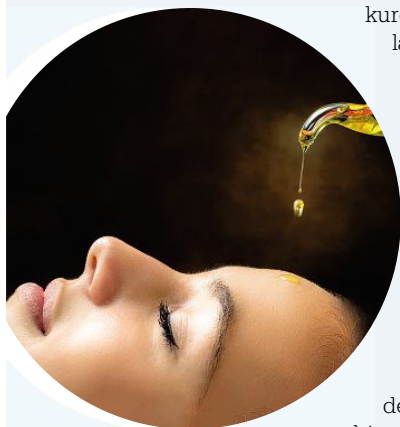
weissenhof.at
wellnesshotel-walserhof.at

**Wellness
& Wohlbefinden**

Ayurveda

Fernost – ganz nah!

Um in einem Ayurveda-Hotel Urlaub zu machen, muss man nicht nach Indien fahren. Die legendären Entspannungs- und Entgiftungskuren werden längst auch hierzulande durchgeführt – etwa im Ayurveda Resort **Sonnhof** in Tirol, im Ayurveda Hotel Mandira in der Südsteiermark oder im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar im Südburgenland. Im Kurhaus Schärding der Barmherzigen Brüder stammt das gesamte Team rund um Ayurveda-Meister Nijo aus dem indischen Kerala. Und der Nexenhof im Weinviertel bietet neben verschiedenen Ku-



ren und Workshops auch Packages für zu Hause an.

Aber was genau ist eigentlich Ayurveda? Bekannt sind vor allem ayurvedische Massagen mit Kräuterölen, die auf sanfte Weise Blockaden körperlicher und emotionaler Natur lösen. Aber die indische Gesundheitslehre kann noch viel mehr. Ayurveda heißt übersetzt „Wissen vom Leben“ und umfasst eine Ganzheits- und Vorsorgemedizin, bei der ausschließlich natürliche Heilmittel verwendet werden. Durch Reinigung, Entschlackung, Wärmebehandlung, Massagen, Ölgüsse, Yoga, Atemübungen, Dampf- und Kräuterbädern sowie einer speziellen Kost soll der Körper entgiftet und mit Geist und Seele in Einklang gebracht werden. Je regelmäßiger man Ayurveda anwendet, desto

sonnhof-ayurveda.at
mandira-ayurveda.at
larimarhotel.at
kurhaus-schaerding.at
ayurveda-verein.at

nachhaltiger zeigt sich die Wirkung – besonders dann, wenn anschließend keine anstrengende Heimreise den Entspannungs-Effekt trübt.

Qigong

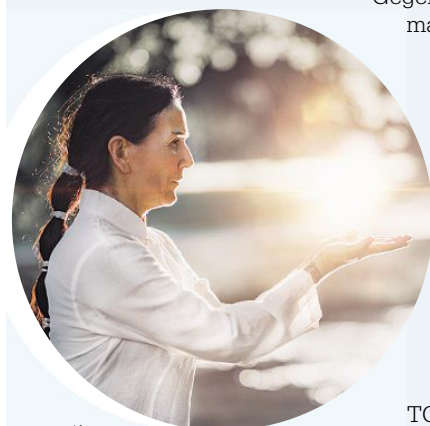
Inneres Gleichgewicht aus dem Reich der Mitte

Der Begriff Wellness setzt sich aus den englischen Worten „well-being“ und „fitness“ zusammen. Genau diese Kombination aus Wohlfühlen und guter körperlicher Verfassung erreicht man mit Qigong. Bei der chinesischen Bewegungs-, Konzentrations- und Meditationsform soll mit verschiedenen Übungen der Fluss der Lebensenergie im Körper harmonisiert werden. Im

Gegensatz zum Yoga verharrt man nicht längere Zeit in einer Position, sondern bleibt ständig in Bewegung. Auch die Dehnung ist weniger stark. Viele Übungen haben poetische Namen wie „Den Himmel mit den Händen stützen“ und sind für jedes Alter geeignet.

Qigong wird in China seit Jahrtausenden als Bestandteil der TCM, der Traditionellen Chinesischen Medizin, verstanden.

Schon mit wenigen Minuten täglich regt man die Selbstheilungskräfte an, wird weniger stressanfällig und bleibt bis ins hohe Alter jung. Kurse sowie einen kostenlosen Online-Einsteigerkurs bietet die Qi-



gong Akademie in Wien an. In Wellness Hotels wie dem Naturhotel Edelweiss in Wagrain oder dem Steirerhof in Bad Waltersdorf stehen iWorkshops auf dem Programm. Hat man die Übungen einmal erlernt, kann man sie leicht zu Hause oder in der Natur durchführen. Auf diese Weise wird jeder Tag zum kleinen Entspannungsurlaub.

qigong-akademie.at
mein-edelweiss.at
dersteirerhof.at

Watsu

Japan trifft Kalifornien

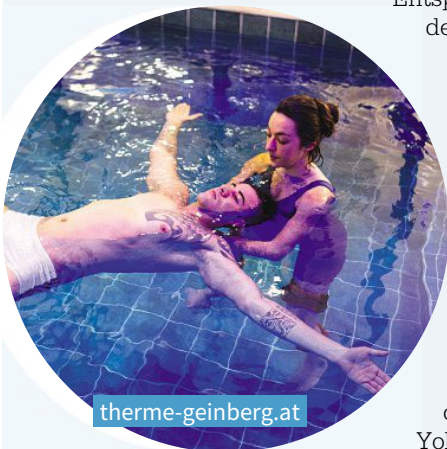
Das Wort „Watsu“ setzt sich aus dem Wa von Water (Wasser) und dem tsu von Shiatsu zusammen. Kombiniert hat die beiden Begriffe ein US-Amerikaner namens Harold Dull, der Ende der 1970er in Japan die Techniken der fernöstlichen Lehre studierte. Zurück in Kalifornien hatte er die Idee, Shiatsu-Elemente wie die Fingerdruckmassage und die Meridiandehnung mit der entspannenden Wirkung von warmem Wasser zu verbinden. Dabei stellte er fest, dass seine neue Methode tiefgreifende körperliche und emotionale Auswirkungen hervorruft. Nicht nur durch die warmen Fluten, sondern auch die dreidi-



Floating

Lebensfreude aus dem Toten Meer

Wer schon einmal im Toten Meer gebadet hat, kennt das Gefühl der Schwerelosigkeit. Durch den hohen Salzgehalt fühlt man sich wie auf Händen getragen. Ein ähnliches Erlebnis bietet die Floating-Venusmuschel in der Therme Geinberg. Dort badet man in hochprozentigem Salzwasser, abgeschirmt von optischen und akustischen Einflüssen. Dabei soll ein Zustand tiefer Entspannung erreicht werden.



therme-geinberg.at

Eine neue Erfindung sind solche Floating Tanks nicht: Der amerikanische Arzt John C. Lilly hat sie schon in den 1960er-Jahren entwickelt, um Menschen die Möglichkeit zu geben, eine andere Bewusstseinssebene zu erreichen. John Lennon und Yoko Ono sollen große Floating-Fans gewesen sein.

Mittlerweile interessiert sich auch die Wissenschaft für die Methode. So hat etwa der Arzt Justin Feinstein in einer Studie festgestellt, dass sich Stress, Angst und Depressionen durch das Floaten reduzieren lassen. Ein Grund dafür könnte sein, dass Stresshormone in einer reizarmen Umgebung automatisch heruntergefahren werden. Urlaubs-Feeling verströmt das Bad auf jeden Fall, – und zwar innerhalb weniger Minuten. So schnell bringt einem normalerweise nicht einmal ein Ultraschallflieger vom Toten Meer in die Karibik.

mensionale Bewegungsfreiheit im Wasser. Körperliche und psychische Blockaden lassen sich durch sanftes Dehnen, Drehen und Strecken lösen.

Der Auftrieb macht es besonders schonend: Gelenke und Rückgrat werden entlastet, die rhythmischen Bewegungen, die in Harmonie mit der Atmung ausgeführt werden, unterstützen die Regeneration. Watsu wird beispielsweise in der Therme Wien und in der Therme Loipersdorf angeboten, kann begleitend zu Psycho- und Physiotherapien eingesetzt werden.

thermewien.at
therme.at



Klangschalen

Sound of Himalaya

Aus dem heutigen Tibet soll dieses besondere Spa-Erlebnis stammen, bei dem sanfte Töne für Entspannung sorgen. Die Klangschalenmassage macht den Körper zum Musikinstrument. Die Schalen werden auf verschiedenen Körperregionen platziert und angeschlagen. Je nach Region kommt die entsprechende Schale mit dem passenden Schwingungsmuster zum Einsatz. Große und schwere Klangschalen geben tiefe Töne von sich, leichtere einen höheren. Der Schall sorgt für Vibrationen, die sich wie eine Welle im Körper ausbreiten. Dadurch sollen Muskel-Verspannungen gelöst werden, gleichzeitig heben die „Good Vibrations“ die Stimmung.

Ein sogenannter Sonnengong, wie er bei Klang- und Fantasiereisen verwendet wird, kann zum Energisieren und zur Erdung verwendet werden.

Die Wirkung der Klangmassage ist zwar nicht wissenschaftlich belegt, wird aber gerne darauf zurückgeführt, dass der Mensch überwiegend aus Wasser besteht – das durch die Schallwellen in Bewegung gesetzt wird. Andere Erklärungen gehen davon aus, dass bestimmte Töne verschiedenen Chakren zugeordnet werden können, oder dass die Behandelten in einen tranceähnlichen Zustand versetzt werden, in dem Veränderungen auf seelischer, geistiger und körperlicher Ebene möglich sind.

Massagen mit Klangschalen finden sich in vielen österreichischen Wellness-Hotspots – etwa in der Therme Bad Ischl oder im Hotel Astoria Seefeld.

Man kann die Schalen aber auch zu Hause zur Entspannung verwenden, in dem man sie im Kreis um sich herum aufstellt und nacheinander anschlägt. So ist man dann rundum von ihren beruhigenden Schwingungen umgeben. Spezielle Workshops helfen dabei zu erlernen, selbst eine Klangmassage im privaten Rahmen durchzuführen.



klangmassage-therapie.at
astoria-seefeld.com
eurothermen.at