



DIE WASNERIN BAD AUSSEE / STEIERMARK

Infos. Der Name? Ein Relikt aus dem Ausseerland im 15. Jahrhundert und Bezeichnung für „Menschen, die auf grasbewachsener Flur wohnen“. Passend, denn Gäste residieren im ehemaligen Gasthof, umgeben von grünen Wiesen. Das soll beim Abschalten helfen, weitere Angebote wie Lesungen, Sporteinheiten und Ernährungskuren auch.

Das gibt's. Schwerpunkte liegen auf Yoga, Detox und Basenfasten. Neu im Programm: das schwebende Aerial-Yoga und Basenfasten in Kombination mit Kneippen. Auch basisch und vegan wird gekocht.

Gut zu wissen. Mehrtägige Yoga- und Pilates-Workshops gibt's von Oktober bis Dezember. Mehr Infos unter diewasnerin.at



BLEIB BERG BAD BLEIBERG / KÄRNTEN

Infos. In direkter Nähe zum Dreiländereck Österreich, Italien und Slowenien hat sich der einstige Bleibergerhof neu erfunden. Seit Jänner 2022 widmet man sich vollends dem Konzept ganzheitlicher Gesundheit und Prävention, unter großteils weiblicher Expertise.

Das gibt's. Vom mobilen Schlaflabor über Heilklimastollen, der Fastenkur nach Dr. F. X. Mayr bis zu Kältebehandlungen, darunter Kyrotherapie & Eis-Facial – alles ist individuell auf die Bedürfnisse des Gastes abgestimmt.

Gut zu wissen. Buchbar sind Therapieangebote mit einer Dauer von 7 bis 10 Tagen. Mehr Infos unter bleib-berg.com



BITTE AUF TANKEN!

Hand aufs Herz: Wann hast du dir das letzte Mal wirklich Zeit für dich allein genommen? Bestimmt viel zu lange her, oder? Wir stellen dir (nicht allzu weit entfernte) **KRAFTORTE** zum Abschalten und Treatments zum Verwöhnen vor.

Wetten, dass dich deine „Me-Time“ noch nie so gut aussehen lassen hat?

REDAKTION: STEPHANIE GISCH



MENTALSPA RESORT FRITSCH AM BERG LOCHAU / VORARLBERG

Infos. Oberhalb von Bregenz und mit Blick auf den Bodensee laden 42 Zimmer und 700 m² Spa zum achtsamen Verweilen ein. Gestärkt werden soll die mentale, emotionale wie auch die körperliche Gesundheit.

Das gibt's. Praktiziert wird Wellness in Kombination mit Mental Health. Mit Erfolg: Das Programm „Before Burnout“ von Spa-Leiterin Diana Sicher-Fritsch wurde erst kürzlich mit dem Health & Spa Award ausgezeichnet.

Gut zu wissen. Gäste können online anhand eines Wellness-Westentests herausfinden, welche Anwendungen sich am besten eignen.

Mehr Infos unter [fritschamberg.at](https://www.fritschamberg.at)



ZUHAUSE & UNTERWEGS



THE CRYSTAL VAYA UNIQUE

OBBERGURGL / TIROL

Infos. Mit 20 Häusern ist die VAYA Group die größte österreichische Hotelgruppe im Alpenraum. Am Programm steht nicht nur Bergsport, sondern auch Yoga: Seit 2021 finden regelmäßig Retreats statt.

Das gibt's. Geleitet werden die viertägigen Workshops (abwechselnd an den verschiedenen Standorten) von der renommierten Yoga-Trainerin und Radiostimme Sandra König. Faszien-Training und Meditation inklusive!

Gut zu wissen. Vom 8. bis 11. September findet das nächste Retreat im „The Crystal“ im Ötztal statt. Weitere Termine online.

Mehr Infos unter vayarresorts.com



HOTEL GOLDSTÜCK

SAALBACH-HINTERGLEMM / SALZBURG

Infos. „Sleep, eat, be happy – and repeat“, so lautet das Motto des neu eröffneten Adults-Only-Hotels. Besonderen Wert legten Gastgeber Madlen und Andreas Kittl auf urbanes Flair und Design – von den 28 Zimmern über die Bibliothek bis zum Spa.

Das gibt's. Wandern, Wellness, Radfahren oder Skifahren? Alles geht, nichts muss. Ein ganzjährig benutzbarer Außenpool, eine finnische Sauna und eine Biosauna machen den Wellnessbereich zum absoluten Lieblingsort. Die großen Panoramafenster imponieren!

Gut zu wissen. Es gibt ein- bis siebentägige Specials, z. B. „Happy Sunday“ oder „Glück hoch 7“. Auch Vierbeiner sind willkommen!

Mehr Infos unter goldstueck-saalbach.at



AYURVEDA RESORT SONNHOF

THIERSEE / TIROL

Infos. Familie Muracher brachte 2005 die traditionelle Heilkunst aus Indien in die Tiroler Berge. Mit ihrem Ansatz, die fernöstliche Lebenslehre mit der westlichen Kultur in Einklang zu bringen, wurde sie zu einem Pionier im europäischen Ayurveda.

Das gibt's. Basierend auf den sieben Säulen, darunter Diagnose und Behandlung, Ernährung, Yoga und Meditation, können verschiedene Programme und Kuren gebucht werden. Gekocht wird ayurvedisch, regional und ohne Fleisch. Heilpraktiker Dr. Gaurav Sharma berät und betreut die Gäste von Beginn an.

Gut zu wissen. Der Online-Kur-Finder hilft, eine typgerechte Behandlung zu erhalten.

Mehr Infos unter sonnhof-ayurveda.at

ZUHAUSE & UNTERWEGS



CASTELLO DEL SOLE

ASCONA / SCHWEIZ

Infos. Ein Ruheort im Tessin inmitten von 150 Hektar Land und mit 300 Metern Privatstrand am Lago Maggiore. Schon die Anreise entlang der Pergola-Allee lädt zum Träumen ein. Später beeindruckt das anliegende Naturreservat, Restaurant und Spa!

Das gibt's. Neben klassischen Spa-Behandlungen verwöhnt Sabine Kauker, Praktikerin der Traditionellen Chinesischen Medizin, Reflexologin und Reiki-Lehrerin, mit maßgeschneiderten Sitzungen.

Gut zu wissen. Die nächsten Treatments

finden vom 19. September bis 9. Oktober statt. Mehr Infos unter castellodelsole.com



PARKHOTEL MONDSCHEN

BOZEN / SÜDTIROL

Infos. Ein wenig Midcentury-Flair gefällig? Im Zentrum der Südtiroler Hauptstadt wurde dem Jugendstil-Gebäude neues Leben eingehaucht. Jetzt präsentiert es sich mit majestätischem Palmenpark, subtilem Design und modernem Body&Mind-Studio ...

Das gibt's. Yogis kommen im hauseigenen Studio auf ihre Kosten: Von morgens bis abends gibt es ein wechselndes Kursangebot. Tai Chi wird ebenfalls praktiziert. Wer sich auspowern will, geht ins Fitnessstudio. Ein Saunabesuch ist der perfekte Abschluss.

Gut zu wissen. Pulsierend wird's am Wochenende, dann ist Bar Luna „the place to be“.

Mehr Infos unter parkhotelmondschein.com



PALAZZO FIUGGI

FIUGGI / ITALIEN

Infos. 80 km östlich von Rom, in einem privaten, acht Hektar großen Park, liegt das im Mai 2021 eröffnete Wellness Medical Retreat.

Luxus & Regeneration werden hier großgeschrieben – vom Sterne-Restaurant bis zum 6.000-m²-Spa mit 42 Behandlungsräumen.

Das gibt's. Angeboten werden acht Ansätze, so z. B. die Reinigungskur „Life Rewind“, das Fitnessprogramm „Restore & Balance“ oder, seit März neu, Ayurveda-Packages. Nach einem Check-up wird für jeden Gast ein Programm mit medizinischer Begleitung, Wellnessbehandlungen und Therapien erstellt.

Gut zu wissen. Das Quellwasser von Fiuggi ist Teil vieler Therapien – es soll heilend wirken.

Mehr Infos unter palazzofiuggi.com



FOTOS: CASTELLO DEL SOLE (2), ANA SANTI, TYSON SAGLO/HERO REPRESENTED (2)