

SLOWDOWN, der richtig ENTSPANNT

TEXT

ANGELICA FREYLER

Für ein Wochenende einfach „verschwinden“, offline gehen, ein Kurztrip in die verschneiten Berge, das Grau und Finster der Stadt für einige Zeit hinter sich lassen – nur der Gedanke an Entspannung zaubert uns schon ein Lächeln ins Gesicht. Aber bringt so ein „Ich bin dann mal kurz weg“ wirklichen Erholungswert? SHE-Redakteurin Angelica Freyler hat dazu gute Nachrichten für alle passionierten Wochenendurlauber*innen und die besten Tipps für eine spontane Winterauszeit zusammengetragen.

WE
Moments

Ein paar Tage offline: Tipps für Kurztrips im Winter in Österreich

Ladys unter sich

Im Medical Health Resort La Pura im Kamptal steht Zeit für das ICH im Mittelpunkt. Nach den neuesten Erkenntnissen der Gender-Medizin ist hier alles auf die gesundheitlichen Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Tipp zum Innehalten und Entspannen: 3 Nächte mit Yoga und Meditation. www.lapura.at

Städtetrip nach Salzburg

Wer Kultur, Wellness und Geschichte auf extravagante Weise entdecken möchte, checkt im Hotel Stein ein, in zentraler Lage auf der rechten Salzachseite der Mozartstadt und an der Schnittstelle zwischen der Altstadt und dem jungen Andriaviertel. www.hotelstein.at

Urlaub im Chalet - exklusiv und ganz privat

Die Senhoog Luxus-Chalets in Leogang bieten in einem Ambiente aus luxuriösem Design und Gemütlichkeit mit 5*-Hotelservice nun auch Short Days von 2 bis 4 Tagen. Vielleicht eine Idee für eine gemeinsame Auszeit mit der Familie oder Freunden? www.senhoog.com

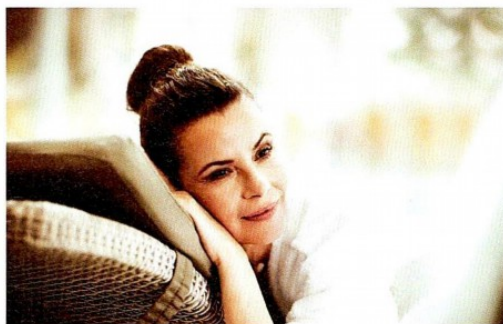
Gesundwerden mit gutem Essen

Besondere Gesundheitstage bietet das 4*-Balance am Wörthersee. Nicht nur die winterliche Natur und der neue, große Spabereich faszinieren, man lernt auch, wie man Reflux mit richtiger und sehr geschmackvoller Ernährung loswerden kann. www.balancehotel.at

Die Länge eines Urlaubs hat Untersuchungen zufolge keinen Einfluss auf die tatsächliche Erholungswirkung und den unmittelbaren Stressabbau. Entscheidend ist nicht die Dauer, sondern, wie gut es gelingt, von der täglichen Arbeit abzuschalten und wie man die Auszeit gestaltet und erlebt.

Die Fähigkeit, sich zu entspannen und regenerieren zu können, ist hier der Schlüssel. Hier gilt es, für sich selbst zu erkennen, welche Methoden zum Stressabbau besonders gut tun, zum Beispiel Yoga, Meditation, Atemübungen, Pilates oder autogenes

Reduce Gesundheitsresort:
Gesundheitsvorsorge und Entspannung
mit drei natürlichen Heilvorkommen.





04 LEBEN

Geheimtipp in den Bergen

Kitzbühel von einer neuen Seite erleben im Flair der Jahrhundertwende im Boutiquehotel Erika als außergewöhnlicher Rahmen für ein paar Tage Erholung.
www.erika-kitz.at

Entspannen mit Ayurveda

Wer Ayurveda zu einem Reset ausprobieren möchte, ist im Sonnhof richtig. Die Lehre des Ayurveda trifft hier auf regionale Produkte, Yoga und Meditation – angepasst an den europäischen Lebenswandel.
www.sonnhof-ayurveda.at

WE Moments

Training. Wer in der Auszeit lernt, seine „Regenerationskompetenz“ zu verbessern, vielleicht sich auch die eine oder andere Entspannungstechnik aneignet, kann nicht nur schneller abschalten, sondern viel in einen balancierten Alltag mitnehmen und so den Urlaubseffekt verlängern.

Die Phasen der Erholung

Wie man die beste Entspannung erlebt, ist für jede natürlich anders und individuell. Für einen nachhaltigen Erholungswert ist es aber wichtig, zu wissen, dass der Körper drei Phasen durchlaufen sollte: Regeneration, Harmonisierung und Aktivierung. Insbesondere bei Menschen, die beruflich sehr angespannt sind, besteht die Gefahr, dass sie den Stress mitnehmen. Die Gelegenheit, Ruhe für Körper und

Seele zu finden, verpufft, wenn man im Urlaub den vollen Terminkalender weiterführt und unzählige Aktivitäten plant. Ein Urlaub, der tief erholsam sein soll, ganz gleich wie lange er dauert, sollte möglichst unspektakulär verlaufen.

Zahlreiche Studien belegen, dass sich eine Mischung aus Aktivität wie leichte Bewegung oder Saunagänge und passiver Tätigkeit wie Schlaf, Ruhe, Lesen, Massagen am besten zur Regeneration eignet. Zuerst gilt es, sein eigenes Tempo langsam zu verringern. Zum Start in die Auszeit wird deshalb leichte Aktivität empfohlen, je nachdem, was einem persönlich am liebsten ist. Spaziergänge und leichte Wanderungen in der Natur, lockeres Laufen oder Schwimmen eignen sich dazu hervorragend. Dann kann man Ruhe, Nichtstun, Massagen und

RITZENHO
HOTEL UND SPA AM SEE ★★★

Winterwunder

In eine dicke Woldecke gewickelt die Winterlandschaft an sich vorbeiziehen sehen. Das zufriedene Schnauben der Pferde im Ohr. Und wie sieht Ihr Winterwunder aus?

www.ritzenhof.at



(c) Saalfelden Leogang Touristik/Robert Kitt

04 LEBEN

WE Moments

Naturheilvorkommen

gleich drei an einem Platz – Moor, Kohlensäure und Thermalwasser. Geballte Naturkraft für Rücken-Gesundheit, Stressabbau und Regeneration findet man im burgenländischen Bad Tatzmannsdorf im Reduce Gesundheitsresort.

www.reduce.at

Exklusiver Thermengenuss

Wer die Seele baumeln lassen möchte bei einem besonders vielfältigen Gesundheits- und Wellnessangebot mit ganzheitlicher Ausrichtung, relaxt in der hoteleigenen Therme im 4*s-Larimar im Südburgenland.

www.larimarhotel.at

Wellness, See und Berge

Facettenreiche Natur und ganz viel Erholung im 5*-Posthotel-Achenkirch, ein Kraftplatz mit großzügiger Spa-Landschaft, vielfältiger Wellness für Geist und Seele, wie Shaolin, Yoga und TCM und einer Gourmetküche.

www.posthotel.at

Wedeltage pur

Direkt vom Pulverschnee ins Wellnessvergnügen im 5*-Hotel Hochfirst in Obergurgl im Ötztal, an der Piste gelegen in einem der schönsten Skigebiete Österreichs. Wellness vom Feinsten und außergewöhnliche Kulinarik.

www.hochfirst.at

Wasser & Spa

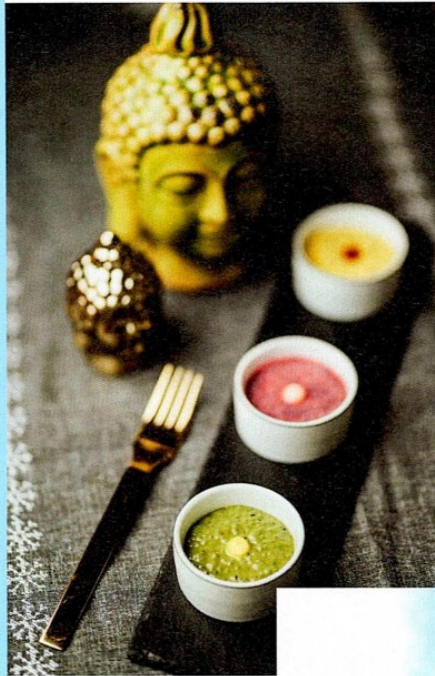
Wer es lieber wohlig warm hat, entspannt im Silent Spa der Therme Laa. Zu speziell abgestimmten Retreat-Tagen steht Yoga und Meditation im Mittelpunkt.

www.therme-laa.at

Loslassen am Kraftplatz

„Our way of healing“ nennt sich das Erholungskonzept im 4*s-Hotel Panorama Royal im Kufsteinerland, das auf einem Energiefeld errichtet wurde. Hier wird jahrtausendealtes Wissen mit westlichen Heilmethoden verbunden. Kürzlich wurde eine neue Wellness- und Saunawelt eröffnet.

www.panorama-royal.at



Ayurveda Sonnhof: den Alltag hinter sich lassen und mit fernöstlicher Heilkunde regenerieren.



Posthotel Achenkirch: Relaxen in der großzügigen Wasserwelt mit Aussicht auf das Karwendelgebirge.



Saunagänge noch mehr genießen. Ganz wichtig ist die Genusskomponente. Wer bewusst den Augenblick genießt, die Ruhe, das feine Essen oder auch gute Gespräche, erholt mit großem gesundheitlichem Wert. Zum Abschluss der freien Tage sollte man sich mit seinen persönlichen Bewegungs-Favoriten wieder aktivieren, um nicht von 0 auf 100 in den Alltag zu starten.

Kleine Auszeit, große Wirkung

Ferien bedeuten vor allem Urlaub für den Kopf. Die Entschleunigung des Denkens wirkt sich schon binnen kurzer

Zeit mental aus – etwa auf die Kreativität. Um übers Jahr von den Auszeiten zu profitieren, sollte man daher Arbeitsphasen und Erholung regelmäßig abwechseln. Das klappt, wenn man öfter auch einen kürzeren Urlaub einplant und für die Erholung nicht nur auf einen langen Urlaub setzt. Wenn wir noch einen Schritt weitergehen, dann führt uns das zu einem ausgewogenen und balancierten Alltag. Wer langfristig regeneriert und entspannt sein will, der braucht jeden Tag ein bisschen Urlaub. Kleine Dinge können dabei eine große Wirkung haben. Wichtig dabei ist lediglich, dass man sich bewusst Zeit für etwas nimmt, das einem gut tut. •