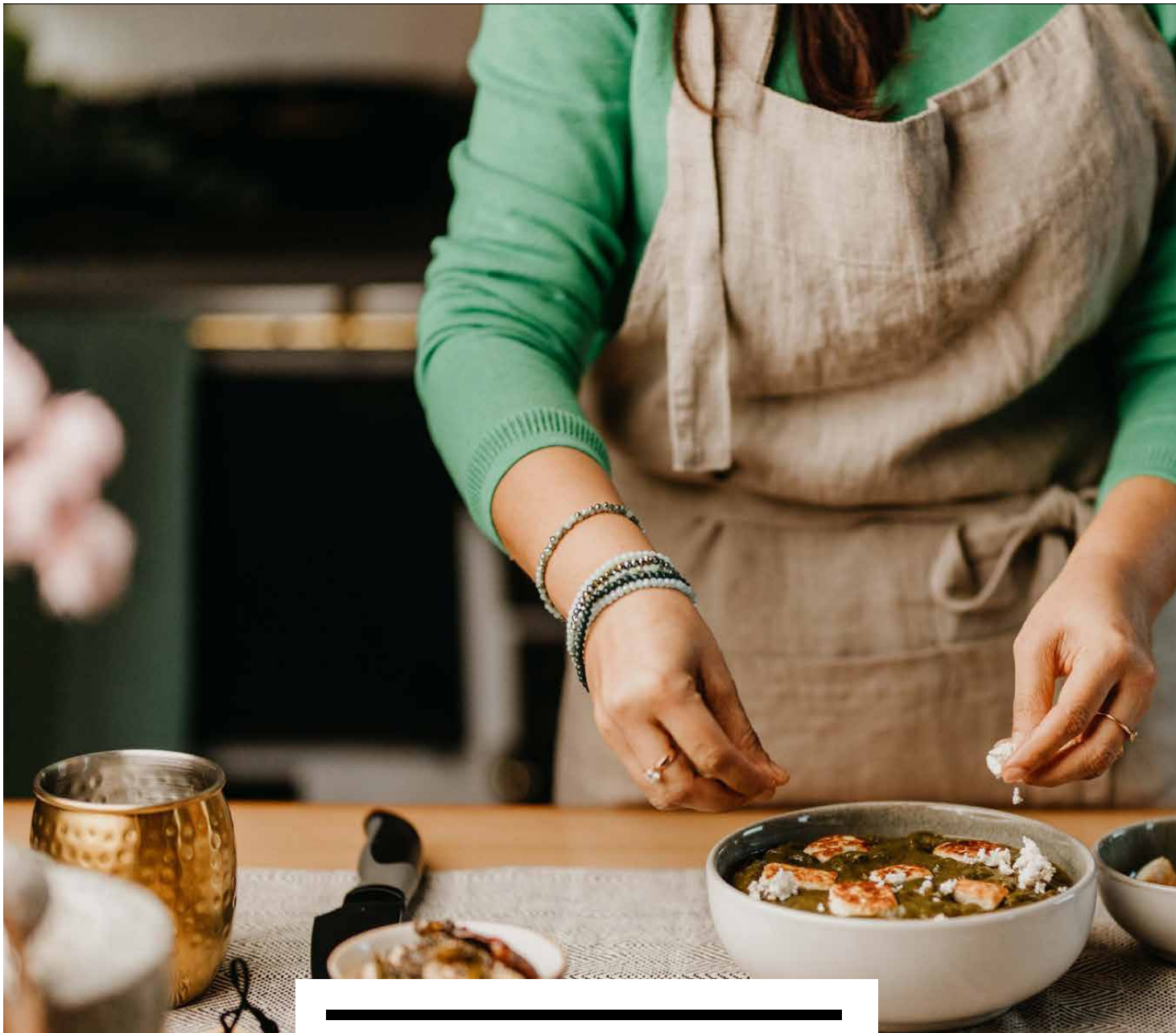


SAVOIR VIVRE TRAVEL

Im Zeichen der Achtsamkeit In the spirit of mindfulness

Text: Michaela Hock



EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

Jeder is-s-t anders: Am Tiroler Thiersee treffen Ayurvedawissen, TCM, Komplementärmedizin, Yoga- und Qi Gong-Übungen, Fünf-Elemente-Garten und Detox-Kuren zusammen. Die Gäste genießen frische Zutaten vom eigenen Bauernhof, der mit Bedacht auf traditionelle, schonende Anbaumethoden, alte Sorten und artgerechte Tierhaltung betrieben wird.

Everybody has their own specific needs: Ayurvedic knowledge, TCM, complementary medicine, yoga and Qi Gong exercises, a five-element garden and detox cures come together at Thiersee in Tyrol. Guests get to enjoy fresh ingredients from the hotel's own farm, which is run with a focus on traditional, low-impact cultivation methods, heirloom varieties and species-appropriate animal husbandry.



In stressigen Zeiten werden die Batterien mit fernöstlichen Techniken und individuellen Neuinterpretationen wieder aufgeladen.

In times of stress, why not recharge your batteries in line with Far Eastern teachings and a host of new interpretations?

Spezialisierte Hotels in Österreich erwarten ihre Gäste mit optimalen Bedingungen zur Entspannung, Erholung und zum Krafttanken. Es macht definitiv Sinn, sich immer wieder in Balance zu bringen, um anschließend mit neuem Schwung im Alltag durchstarten zu können. Besonders angenehm ist es, dass es nicht zwangsweise mit einer langen Anreise nach Indien, Bali, Indonesien oder Sri Lanka verbunden sein muss. Passend zur Saison sind die folgenden Seiten den Vorzügen von Ayurveda, Detox, Yoga und Aktivitäten in heimischen Regionen gewidmet. Denn auch konsequente Bewegung hilft beim vielzitierten „Runterkommen“.

Gesundheit und Wohlbefinden steigern

Wer mit dem Ansinnen, seinen Körper zu entgiften und sich schädlicher Stoffwechselprodukte zu entledigen, in den Urlaub starten möchte, ist im „European Ayurveda Resort Sonnhof“ bestens aufgehoben. Der Pionier des Medical-Tourismus liegt eingebettet in der Berglandschaft Tirols. Mit Familie Mauracher und ihrem Team sind hier Spezialisten zu finden, die Gästen das ganzheitliche Konzept des Ayurvedas (Sanskrit für „Wissen vom Leben“) mit fundiertem Fachwissen und Experten auf hohem Niveau näherbringen – mit Spezialisierung auf persönliche Empfindungen der schnelllebigen europäischen Welt. Die Harmonie entsteht aus regionalen Produkten, Umweltbewusstsein, Yoga, Meditation sowie Ayurveda und ganz wichtig: der Adaptierung auf die Individualität des Gastes. Sie wird zu Beginn durch Gaurav Sharma mit Pulsdiagnose und Fragen zum persönlichen Lebensstil definiert. Anschließend werden die sieben Säulen, die sich in die Bereiche Konsultation und Behandlung, ayurvedische Ernährung, Healing Spirit (darunter fallen Achtsamkeit, Me-Time und Persönlichkeitsentwicklung), Health Med (auch schulmedizinische Diagnosen und Behandlungen werden durchgeführt), Yoga und Meditation, Natur und Bewegung (Aufsuchen von Kraftorten, u. a. im hauseigenen Fünf-Elemente-Garten, der nach der Vatsu-Lehre gestaltet

wurde, Waldbaden und Erdung) sowie Ausbildung und Coaching (hier geht es um das Entfalten des persönlichen Potentials und darum, seine Berufung zu finden) voll ausgeschöpft. Nicht zuletzt tragen das Hallenbad, die Meditationsräume und die vielfältige Saunalandschaft mit den Themensaunen Kapha, Pitta und Vata sowie der Sonnen- und Mondsaunder zur Entspannung bei.

Ganzheitliche Gesundheit

Im Kärntner Health Retreat „Bleib Berg“ wird der Mensch ebenfalls als komplette Einheit ernst und wahrgenommen. Im Jänner 2022 eröffnet, ist das Projekt der Humanomed-Gruppe im Hochtal Bad Bleiberg bereits zur bekannten Adresse für gesunde Ernährung und Detox, mentale Stärke oder guten Schlaf sowie Burnout-Prävention und psychische Gesundheit avanciert. Das Ärzteteam verfügt über ein breites Spektrum an schul- und komplementärmedizinischen Kompetenzen. Den Gast erwartet das eigens entwickelte Sieben-Tage-Programm auf Basis der „Bleib Berg Methode“. Was man sich darunter vorstellen darf? Strenges Fasten nach F. X. Mayr für einen gesunden Darm, über besseren Schlaf mit eigenem Schlaflabor, bis hin zu mentaler Stärke und Verbesserung der psychischen Gesundheit. Jeder Gast verlässt das „Bleib Berg Health Retreat“ mit medizinischen Checks, individuellen Therapien und persönlichen Empfehlungen für den langfristigen Erhalt der Gesundheit.

Ayurveda Resort Mandira Bad Waltersdorf

Authentisch geht es auch im steirischen Bad Waltersdorf zu. Das „Ayurveda Resort Mandira“ ist ein Ort der Ruhe und Erholung, wo indische Farbpracht und Lebenslust mit edlen, mediterranen Hölzern, der gewachsenen Tradition steirischer Gastfreundschaft mit internationaler Kunst, jahrtausendealtem Wissen aus Indien und Methoden der Schul- und Komplementärmedizin zusammentreffen. Genutzt wird die regenerierende Kraft des Thermalwassers ebenso wie die harmonisierende

PHOTOS: MICHAEL HUBER/WWW.HUBER-FOTOGRAFIE.AT/BEIGESTELLT

SAVOIR VIVRE TRAVEL

**BLEIB BERG Health****Retreat**

Das Gesundheitshotel unter ärztlicher Leitung von Bruno Pramsohler legt den Fokus auf die Optimierung der persönlichen Gesundheit.

The health hotel under the medical direction of Bruno Pramsohler focuses on optimising personal health.

Wirkung von Yoga und gestärkte Energie durch kulinarische Köstlichkeiten. Gesundheitsbewusste Genießer freuen sich auf steirisch-frische Lebensfreude-Küche und ayurvedische Ernährung. Die „Holistic Ayurveda Vision“, kreiert von Besitzerin Christina Mauracher, bringt Wohlbefinden, Balance und Glück. Das mündet in einen gesünderen Körper und führt zu mehr Achtsamkeit in den Alltag. In enger Zusammenarbeit mit Medizin und Wissenschaft werden Rezepturen und Therapien für noch individuellere Behandlungen auf physischer und psychischer Ebene beständig weiterentwickelt. Denn nur wer ausgeglichen und mit sich im Reinen ist, bleibt gesund und leistungsfähig.

Reise zum Ich

Nach diesem Motto urlauben Erholungshungrige im „Posthotel Achenkirch“. Das Fünf-Sterne-Wellnesshotel versteht sich ebenfalls als ganzheitlicher Kraftort. 2018 wurde das 100-Jahr-Jubiläum gefeiert. Der Gast wird eingeladen, bewusst Neues zu wagen, um wieder ganzheitlich in Fluss zu kommen. Körperlich Kraft tanken ist beim Golf, Tennis, Wandern oder Stand-Up-Paddling (SUP), Kitesurfen oder Segeln auf dem Achensee möglich, während Geist und Seele beim Tai Chi oder bei wohltuenden TCM-Anwendungen ins Lot gebracht werden. Das Adults-only-Hotel bietet auf 36.000 Quadratmetern

viel Raum und Ruhe, um sich selbst zu entfalten. In den großzügigen Fitnessräumen lässt sich beim Kraft- und Ausdauertraining – auf Wunsch auch mit Personal Trainer – die körperliche Fitness steigern. Geritten wird auf Pferden der privaten Lipizzanerzucht. Mental gestärkt wird man u. a. bei der Meditation im Dojo Raum mit dem Shaolin-Meister, um mental neue Kraft zu schöpfen. Liang Shi Jie stammt aus dem buddhistischen Kloster in der chinesischen Provinz Henan und führt als Zen-Meister in das Denken der Zen-Philosophie ein. Das Leben im Hier und Jetzt ist dabei zentral.

Erleben und genießen

Auf der Suche nach einem alpinen Hideaway in Alleinlage könnte man beim 4-Sterne-Superior-Resort „Das Kronthaler“ fündig werden. Zwischen Berg und See gelegen ist dieses Adults-only-Haus in Achenkirch ein weiterer Hotspot der Tiroler Region. Gastgeber Günther Hlebaina hat sich der Kombination „Ruhepol & Lifestyle“ verschrieben und ist für seine hohen Ansprüche bekannt. Die Zimmer und Suiten bieten freien Blick ins Rofan- und Karwendelgebirge, entspannt wird im 2.500 Quadratmeter großen Wellness- und Spa-Bereich sowie im Naturpark. Kein Wunder, dass hier aufgrund der Gegebenheiten der Natur auf Gipfelsieg, Yoga mit Seeblick und geführtes Waldbaden zum Öffnen der

PHOTOS: MARTIN HOFMANN, KONSTANTIN KURASCH, MICHAEL HUBER / WWW.HUBER-FOTOGRAFIE.AT

Sinne gesetzt wird. Kulinarisch stehen geführtes Basenfasten und „Food.Harmony“ im Fokus. Wer sich dafür entscheidet, hat die Möglichkeit, vor Ort das EssMedizin-Konzept von Univ.-Prof. Mag. Dr. Florian Überall kennenzulernen oder den Naturheilcoach zu konsultieren.

Fünf Säulen der Vitalität

Detox, Destress, Restart, Yoga und „Natur. Mensch“: Wen diese fünf Schlagworte ansprechen, ist im Gasteinertal, genauer gesagt im Alpenhaus, gut aufgehoben. Hier wird mit individuell maßgeschneiderten „ALPEN.KRAFT.SELFNESS“-Retreats und Workshops auf langfristig positive Veränderung gesetzt. Erreicht wird das durch Energietanken, Kraft schöpfen, Stressbewältigung, achtsam und bewusst leben, gesunde Ernährung und Bewegung sowie die Rückbesinnung auf die Natur. Der Alltag wird bei Yoga- und Meditationseinheiten, geführten Kraftortwanderungen, Waldbaden, ausgewählten Detox-Programmen oder Unterstützung zur Stressbewältigung zurückgelassen. Die umliegende Bergwelt wird genutzt, um das Gefühl der Weite, Freiheit und inneren Ruhe (wieder) zu entdecken. Die gesunde Luft tut ihr übriges.

Tiefenentspannt heimkehren

Mit wöchentlich wechselnden Aktivitäten belebt das „Natur & Spa Hotel Lärchenhof“, das am höchsten Punkt des Seefelders Hochplateaus liegt, seine Gäste. Yoga-Einheiten für Anfänger und Profis, Wanderungen, Bike-Touren und vieles mehr, stehen hier auf dem Programm. Mit Masha Kovacs praktiziert eine international erfahrene Yoga-Lehrerin im Haus, die ihre Qualifikation in Frankreich, Spanien und insbesondere bei wiederholten Reisen nach Indien genossen hat. Eine vierjährige Feldenkraus-Ausbildung und eine dreijährige „Embodied Life“-Meditationsfortbildung hat sie ebenfalls absolviert. Outdoor begleitet Aktivguide Andreas Weiß, der als ausgebildeter Bergwanderführer die schönsten Plätze kennt und nicht mit Insider-Tipps geizt. Die hier gelebte „marVita“-Philosophie basiert auf dem Wissen und der Wirkung der vier Elemente Feuer, Wasser, Luft und Erde, die Natur und Mensch in Balance und Harmonie bringen.



AYURVEDA RESORT MANDIRA

„Um den Körper jugendlich und vital zu halten, bedarf es den Geist zur Ruhe zu bringen.“

“Keeping the body youthful and vital requires quieting the mind.”

Christina Mauracher

Specialised hotels all over Austria welcome their guests with the perfect conditions for relaxation, recovery and recharging one's batteries. It definitely makes sense to restore your balance every once in a while so that you can return home and face life with renewed vigour. It is, of course, convenient that this does not necessarily have to involve a long journey to India, Bali, Indonesia or Sri Lanka. In keeping with the season, the following pages are dedicated to the benefits of Ayurveda, detoxing, yoga and other activities than can be enjoyed in local regions.

Increasing health and well-being

If you want to start your holiday by detoxing your body and getting rid of harmful metabolic products, then the European Ayurveda Resort Sonnhof is the place to be. This pioneer in the field of medical tourism is nestled within Tyrol's mountain landscape. The Mauracher family and their team are specialists who introduce their guests to the holistic teachings of Ayurveda (Sanskrit for “knowledge of life”) with sound specialist knowledge and highly qualified experts – with a special focus on the quirks of fast-paced European life. The hotel places emphasis on using regional products, environmental awareness, yoga, meditation and Ayurveda, and most importantly, adapting to the needs of each individual

SAVOIR VIVRE TRAVEL

TIPP BEI LONG COVID | TIP
FOR LONG COVID SUFFERERS

Warmbaderhof

Individuelle Therapien, Gourmet-Küche und Kältekammer revitalisieren.

Personalised therapies, gourmet cuisine and a cold chamber will help you revitalise.

Neben Programmen für den Bewegungs- und Stützapparat, Energie für die Frau, Detox und Entgiften sowie mentale Balance setzt der Warmbaderhof in Villach einen Schwerpunkt für Long-Covid-Patienten. Wer noch Wochen nach der Infektion unter starker Müdigkeit, Erschöpfung, fehlendem Antrieb, Atemproblemen, Panikattacken und Schmerzen am ganzen Körper leidet, kann hier sein individuelles Regenerationsprogramm unter ärztlicher Aufsicht starten. Medizinische und therapeutische Behandlungen gepaart mit heilendem Thermalwasser ist auf die Genesung und das Wiedergewinnen eines vitalen Lebensgefühls ausgerichtet. Zur Verfügung stehen Physiotherapien, Vitamininfusionen, Leberwickel, Unterwasser-Gymnastik, „QChiline“- und „Vibe Psychoaktive Massage“. Den Beginn macht ein ganzheitliches ärztliches Beratungsgespräch. Natürlich stehen auch alle Warmbaderhof-Inklusivleistungen, Gourmet-Halbpension und die neue „Kryo Suite Warmbad“ – eine Kältekammer mit -10 °C, die bei Rheuma, Schmerzen, Depressionen, Schlafstörungen, Neurodermitis, Gewichtsreduktion, Cellulite und Hautstraffung sowie der rascheren Regeneration nach dem Sport sowie der Leistungssteigerung Erfolge zeigt – zur Verfügung.

In addition to programmes for the musculoskeletal system, improved energy for women, detox as well as enhanced mental balance, Warmbaderhof in Villach also caters to Long Covid patients. Those still suffering from severe fatigue, exhaustion, lack of drive, breathing problems, panic attacks and pain all over the body weeks after an infection can start their personalised regeneration programme here under medical supervision. Medical and therapeutic treatments paired with healing thermal water are geared towards recovery and regaining a sense of vigour. Physiotherapy, vitamin infusions, liver wraps, underwater gymnastics, 'QChi Line' therapy and 'Vibe Psychoactive Massage' are also available. The first step is a holistic medical consultation. Of course, all Warmbaderhof-inclusive services, gourmet half-board and the new Kryo Suite Warmbad – a cold chamber at -10 °C, which has shown success with rheumatism, pain, depression, sleep disorders, neurodermatitis, weight reduction, cellulite and skin tightening as well as faster regeneration after sports and performance enhancement – are also available.



**POSTHOTEL ACHENKIRCH
Shaolin-Meister und
TCM-Fachärztin sowie
Fünf-Elemente-Küche,
Ying-Yang-Pool und
Zen-Garten sind nur einige
der Highlights.**

An in-house Shaolin master and a TCM specialist, as well as five-element cuisine, the ying-yang pool and a Zen garden are just some of the highlights.

guest. These are determined early on by Gaurav Sharma by using pulse diagnosis and a comprehensive lifestyle questionnaire. Then the seven pillars, which are consultation and treatment, Ayurvedic nutrition, healing spirit (which includes mindfulness, me-time and personality development), health med (conventional medical diagnoses and treatments), yoga and meditation, nature and movement (seeking out places of power, including in the hotel's own five-element garden, which was designed in accordance with Vatsu principles, forest bathing and grounding), as well as training and coaching (with a focus on developing personal potential and finding one's vocation) are introduced to the guest. Last but not least, the indoor swimming pool, meditation rooms and varied sauna landscape with the Kapha, Pitta and Vata-themed saunas, as well as the sun and moon sauna, contribute to total relaxation.

Holistic health

People are treated and perceived holistically in the health retreat Bleib Berg in Carinthia. Launched in January 2022, the project by the Humanomed Group in Bad Bleiberg has already become a popular destination for those seeking healthy nutrition and detox treatments, increased mental strength or improved sleep as well as burnout prevention and better mental health. The medical team on site has broad expertise in conventional and complementary medicine. Guests can look forward to the specially developed seven-day programme based on the "Bleib Berg Method". What does this mean? Rigorous fasting in accordance with F. X. Mayr fasting practice for a healthy intestine, better sleep with the retreat's in-house sleep laboratory, enhanced mental

PHOTOS: POSTHOTEL ACHENKIRCH, BÜRGELTUT

SAVOIR VIVRE TRAVEL

BUCH-TIPP
BOOK TIP**Ayurveda für
daheim: 7 Tage
Detoxen | Ayurve-
da at home: 7 days
of detoxing**

Eine kompakte 7-Tage-Panchakarma-Kur, quasi die „Königin der ayurvedischen Kuren“, wurde von der deutschen Schauspielerin Andrea Loewig in enger Zusammenarbeit mit dem Team des „European Ayurveda Resort Sonnhof“ soeben in Buchform herausgebracht. Nach der transparenten Analyse der jeweiligen Typen (Vata, Pitta, Kapha) kann der Leser sein spezifisches Programm zusammenstellen. Zusätzlich gibt es Mindset-Tipps zum optimalen Tagesablauf, Anleitungen zur Pflege unterschiedlicher Hauttypen, eine umfassende Einkaufsliste, eine Vielzahl von ayurvedischen Rezeptideen, Meditations- und Yogaübungen sowie einen genauen Fahrplan für jeden einzelnen der sieben Detox-Tage.

A compact 7-day Panchakarma cure, quasi the „queen of Ayurvedic cures“, has just been published in book form by the German actress Andrea Loewig in close cooperation with the team of the „European Ayurveda Resort Sonnhof“. After the transparent analysis of the respective types (Vata, Pitta, Kapha), the reader can put together his specific programme. In addition, there are mindset tips for the optimal daily routine, instructions for the care of different skin types, a comprehensive shopping list, a variety of Ayurvedic recipe ideas, meditation and yoga exercises as well as a precise roadmap for each of the seven detox days.

204 Seiten, GU Verlag
ISBN: 978-3-8338-8244-9

**DAS KRONTHALER**

In alpiner Natur wird hier u. a. geführtes Basenfasten zum Erlebnis. Here, surrounded by the alpine landscape, guided alkaline fasting becomes an experience to remember.

strength and improved mental health. Every guest leaves the Bleib Berg Health Retreat with detailed medical checks, personalised therapies and recommendations for long-term health maintenance.

Ayurveda Resort Mandira Bad Waltersdorf

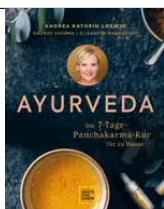
Authentic treatments are also available in Bad Waltersdorf in Styria. The Ayurveda Resort Mandira is a place of peace and relaxation, where Indian colours and joie de vivre meet with fine Mediterranean timber, the well-established tradition of combining Styrian hospitality with international art, millennia-old knowledge from India and insights from conventional and complementary medicine come together. Here, the team makes use of the regenerative properties of the local thermal water, the harmonising effects of yoga and culinary delicacies to boost energy levels. Health-conscious gourmets can look forward to Styrian cuisine combined with the principles of Ayurvedic nutrition. „The Holistic Ayurveda Vision“, created by owner Christina Mauracher, brings well-being, balance and happiness. This results in a healthier body and leads to more mindfulness in everyday life. In close cooperation with medicine and science, recipes and therapies are constantly being refined in order to provide even

more personalised treatments for body and mind. For only those who are at balance and at peace with themselves can also stay healthy and productive.

Journey to the self

That is the motto for those spending their holidays at the Posthotel Achenkirch. The five-star wellness hotel also sees itself as a centre for holistic strength. In 2018, the hotel celebrated its 100-year anniversary. Guests are encouraged to dare to try something new in order to return to a more holistic flow. Physically recharge your batteries with golf, tennis, hiking or stand-up paddling (SUP), kite surfing or sailing on Lake Achensee or restore the balance of mind and soul with Tai Chi or soothing TCM treatments. Covering 36,000 square metres, the adults-only hotel provides enough space and tranquillity to allow you to unwind fully. Increase your physical fitness with strength and endurance training in the spacious gym –personal trainers are available on request. Ride horses from the in-house Lipizzaner breeder. Draw new strength by meditating with a Shaolin master. Liang Shi Jie comes from a Buddhist monastery in the Chinese province of Henan and, as a Zen master, teaches the philosophy of Zen. Living in the here and now is central to this.

PHOTOS: FUENKE/JOACHIM STRETZ-BÜRGSTELLT



SAVOIR VIVRE TRAVEL

INFO

**10 Top-Hotels
für erholsame
Retreats | 10 top
hotels for relaxing
retreats****Alpenhaus Kaprun**
alpenhaus-kaprun.at**Ayurveda Resort
Mandira Bad Waltersdorf**
mandira-ayurveda.at**Bleib Berg Health
Retreat**
bleib-berg.com**Das Kronthaler**
daskronthaler.com**European Ayurveda
Resort Sonnhof**
sonnhof-ayurveda.at**Gesundheitszentrum
Auszeit**
gesunde-auszeit.at**Larimar Hotel & Spa**
larimarhotel.at**Natur & Spa Hotel
Lärchenhof**
marcati.at/laerchenhof/**Posthotel Achenkirch**
posthotel.at**Warmbaderhof**
warmbaderhof.com**ALPENHAUS****Langfristige Vitalität, Ballast abwerfen und sich frei machen, ist das Ziel der „ALPEN.KRAFT.SELFNESS“.** Long-term vitality, casting off excess baggage and freeing yourself is the aim of ALPEN.KRAFT.SELFNESS.**Experience and enjoy**

If you are looking for an alpine hideaway in a secluded location, you might just find exactly what you are looking for at the 4-star superior resort Das Kronthaler. Situated between a mountain and a lake, this adults-only hotel in Achenkirch is another hotspot in Tyrol. Host Günther Hlebaina has dedicated himself to the combination of tranquillity & lifestyle and is known for his high standards. The rooms and suites offer unobstructed views of the Rofan and Karwendel Mountains, while you can relax in the 2,500-square-metre wellness and spa area and in the nature park. The natural surroundings make it clear that the focus here is on mountain climbing, yoga with lake views and guided forest bathing to help open up the senses. In terms of cuisine, the focus is on guided alkaline fasting and 'Food.Harmony'. Those who choose to do so will have the opportunity to get to know the EssMedizin concept developed by University Professor Dr Florian Überall or consult a natural healing coach.

Five pillars of vitality

Detoxing, destressing, restarting, yoga and 'nature.human': If these five buzzwords appeal to you, you will be in good hands in the Gastein Valley, or more precisely in the Alpenhaus. Here, custom-tailored 'ALPEN.KRAFT.SELFNESS' retreats and workshops focus on long-term positive change. This is achieved through recharging one's energy levels,

**NATUR & SPA HOTEL LÄRCHENHOF****Hier wird auf die Kraft der vier Elemente – Feuer, Wasser, Luft und Erde – gesetzt.** Here, the power of the four elements – fire, water, air and earth – is emphasised.

finding new strength, coping with stress, living mindfully and consciously, healthy nutrition and exercise, as well as by returning to nature. Leave the daily grind behind with yoga and meditation sessions, guided power place hikes, forest bathing, selected detox programmes or stress management support. Use the surrounding mountains to (re)discover the feeling of vastness, freedom and inner peace. The healthy air will do the rest.

Return home deeply relaxed

The Natur & Spa Hotel Lärchenhof, which is located at the highest point of the Seefeld plateau, invigorates its guests with weekly changing activities. Yoga sessions for beginners and pros, hikes, bike tours and much more are on the programme here. Masha Kovacs, an internationally experienced yoga teacher, is the in-house yogic instructor and received her qualifications in France, Spain and, in particular, following repeated visits to India. She has also completed a four-year Feldenkrais training and a three-year Embodied Life meditation training. When venturing outdoors, you will be accompanied by active guide Andreas Weiß, who, as a trained mountain hiking guide, knows the most beautiful places and other insider tips. The 'marVita' philosophy practised here is based on the knowledge and the influence of the four elements of fire, water, air and earth, which return nature and man to a state of harmony and balance.