

reise / RETREAT

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Rechtzeitig zum Frühlingsbeginn wollen Körper und Geist aus dem Winterschlaf geweckt werden. Nach den langen kalten Monaten oftmals keine leichte Aufgabe – doch zahlreiche Wellnessoasen im In- und Ausland helfen dabei, mit Schwerpunkten von Fasten und Detox bis Yoga und Ayurveda genussvoll wieder in Schwung zu kommen.

TEXT CAROLINE METZGER

Entspannung mit Weitsicht:
Im Südtiroler »Hotel Winkler«
wartet nach der Yoga-Session
der Infinity-Pool mit Blick auf
die Dolomiten.

Foto: Winklerhotels



reise / RETREAT

Der innere Schweinehund ist ein lästiges – und mächtiges – Wesen. Er fühlt sich besonders im Winter wohl und macht sich dann mit Vorliebe in unserem Alltag breit. Dort knuspert er so lange an Bewegungslust und Tatendrang herum, bis er sich ein lauschiges Plätzchen eingerichtet und uns vollends demotiviert hat. Wenn die körpereigenen Energiespeicher nach der dunklen Jahreszeit ohnehin im Minusbereich liegen, braucht es manchmal tatkräftige Hilfe bei seiner Bekämpfung.

WENIGER IST MEHR

Fasten ist ein wahrer Kickstart für den Körper. Das Zauberwort dabei heißt Autophagie: Durch die verringerte oder vollständig unterbrochene Nahrungszufuhr werden die Zellen dazu angeregt, ihre eigenen Bestandteile abzubauen und neu zu bilden. So werden gleichzeitig Schadstoffe

aus dem Körper entsorgt und Zellen regeneriert. Was kompliziert klingt, lässt sich in eine einfache Formel übersetzen: Fasten ist gesund.

Doch weil der Schweinehund so hartnäckig ist, sind selbst verordnete Fastenprogramme zu Hause oft nur von mäßigem Erfolg gekrönt. Ganz anders sieht die Sache aber aus, wenn man sich von geschulten Profis begleiten lässt. Und wenn das auch noch in luxuriöser Atmosphäre geschieht, zeigt sich schnell, dass Fasten längst nicht mehr mit Darben gleichzusetzen ist und Genuss auch ohne hemmungslose Völlerei gelingt. Dabei ist die Fülle der Varianten und Angebote inzwischen so groß, dass ein individuell passendes Programm sorgsam gewählt werden will.

Im Tiroler »Alpin Resort Sacher« setzt man auf klassisches Basenfasten. Sieben Tage verzichtet man dabei auf säurebildende Lebensmittel, dafür stehen frisches

Obst und Gemüse am Speiseplan. Ergänzt wird dies durch Bewegungseinheiten – und natürlich dem großzügigen Spa, der wie das Haus selbst alpine Opulenz verströmt. Im steirischen Gesundheitshotel »Spanberger« dreht sich dagegen alles um die Lehren des österreichischen Fastenpapstes Franz Xaver Mayr. Der erkannte schon vor rund hundert Jahren, dass der Darm einer der Hauptakteure ist, wenn es um Gesundheit und Wohlbefinden geht. Entsprechend geht es in seinem zum Wohlfühlhotel umgebauten Geburtshaus um die Reinigung und Regeneration von innen: vom Heilfasten bis zur Haubendiät, bei der ohne schlechtes Gewissen geschlemmt werden darf. Auch das Konzept der Lanzerhof-Gruppe fokussiert auf Darmgesundheit, dabei ist Ganzheitlichkeit Trumpf – medizinisches Fachpersonal, Bewegungstherapien und die eigens entwickelte Küchenlinie unterstützen Erholungssuchende, ob im Stammhaus



Fotos: Humanomed, eyes / Daniel Zangerl, selbstgeleitet



Wie das übrige Haus verströmt auch das Spa des »Tiroler Alpin Resort Sacher« alpine Opulenz.

nahe Innsbruck mit Dachgarten und imposantem Bergpanorama, am Tegernsee mit Weit- und Grünblick, oder im nagelneuen Sylter Resort inmitten futuristischer Architektur in Strandnähe.

Besonders malerisch wird auch im »Kurhotel Haubers« im bayerischen Allgäu, einer der besten Wellness-Adressen des Landes, gefastet. Hier fühlen sich all jene besonders wohl, die nicht ganz auf Fine Dining verzichten wollen: Auch beim Intervallfasten setzt die Autophagie ein, die Zeit zwischen den feinen Mahlzeiten verkürzt man sich am besten im modernen Spa.

Noch ein Geheimtipp ist das »Blei Berg Health Retreat« westlich von Villach. Der ehemalige »Bleibergerhof« erstrahlt seit Kurzem in neuem Glanz und bietet vier verschiedene Themenpakete, die nach Analyse und Beratung zu Beginn des Aufenthaltes für jeden Gast empfohlen werden. Unterstützung auf dem Weg zu Gesundheit und Wohlbefinden kommt dabei von Mutter Natur: Das Haus verfügt neben einem geschmackvoll gestalteten Spa mit malerisch gelegenen Naturbadeteich auch über einen Heilstollen sowie eine eigene Thermalwasserquelle. Noch ein wenig

NEUAUSRICHTUNG: FASTEN IST EIN WAHRER KICKSTART FÜR DEN KÖRPER UND LÄNGST NICHT MEHR MIT DARBEN GLEICHZUSETZEN.

individueller geht es im »La Pura Women's Health Resort« zu, hat man sich doch exklusiv auf die Bedürfnisse weiblicher Gäste spezialisiert. Gefastet wird nach F. X. Mayr, Detox- und Entschlackungsprogramme werden von zahlreichen Behandlungen von Massage über Peeling bis zur Lymphdrainage begleitet.

IN BEWEGUNG BLEIBEN

Ernährung ist, gerade auf dem Weg zum frühlinghaften Wohlbefinden, nur die halbe Miete. Der Kampf gegen die winterliche Trägheit will auch motorisch ausgefochten werden. Gym und Fitnesseinheiten gehören inzwischen zur Standardausstattung von Wellnesshotels, doch gerade, wenn

>

Ob Fasten nach F. X. Mayr oder Vitalprogramm: Im »Blei Berg Health Retreat« kommt man naturnah wieder in Schwung.

reise / RETREAT

Wellness in luftiger Höhe:
Auf 1200 Meter Seehöhe
wartet das Schweizer »Ermitage«
auf Erholungssuchende.



Das »la pura Women's Health
Resort« im Kemptal (oben)
ist ganz auf die weiblichen
Bedürfnisse zugeschnitten.
Links: Im bayerischen »Schloss
Elmau« stehen Yoga, Kultur und vor
allem viel Genuss am Programm.

> die Zeichen auf Entschlackung und Reduktion der Kalorienzufuhr liegen, ist es ratsam, auch die Bewegungseinheiten in sanfterer Form durchzuführen. Detox und Yoga verstehen sich also nicht ohne Grund besonders gut. Das hat man auch im Ausserland erkannt: Die »Wasnerin« ist nicht nur dem Namen nach ein G'sund und Natur Hotel, sondern auch eine inzwischen weit über das Salzkammergut hinaus bekannte Yoga-Destination. Dreimal täglich werden Asanas und Co. hier von routinierten Yogis angeleitet, im Angebot sind auch spezielle Einheiten für Wanderer und Golfer. Ideal dazu passt die begleitende Detox-Kur, die für einen Ausgleich des Säure-Basen-Haushaltes im Körper sorgt. Wenn sie auch – angesichts der hochgelobten Küche – keine leichte Wahl ist.

Auch im Kärntner Biohotel »Daberer« ist die Kombination aus Basenfasten und Yoga ein beliebtes Paket, obwohl das Haus für seine besonders feine, regionale Bioküche bekannt ist. Egal, für welches Ernährungskonzept man sich während des Aufenthaltes entscheidet, Möglichkeiten zum Entspannen nach dem Aktivprogramm gibt es zuhauf: Schon der Anblick der märchenhaft auf einer Waldlichtung gelegenen Waldsauna lädt die Batterien wieder auf.

Freilich kann der indischen Bewegungslehre aber auch ganz ohne Verzicht gehuldet werden, besonders schön und genussvoll, wenn man sich über die österreichischen Grenzen hinaus wagt: »Schloss Elmau« ist eine der ultimativen Destinationen für Liebhaber von Wellness und Yoga. Spa, Zimmer und Yogaraum blicken herrschaftlich in Richtung der beeindruckenden Felsmassivs der Wettersteinwand, für die Kursleitungen reisen stets Koryphäen ihres Gebiets aus nah und fern an. Und im Sinne der Ganzheitlichkeit wird an der noblen Adresse auch für den Geist gesorgt: Die regelmäßig stattfindenden Lesungen und Konzerte sind für Hotelgäste kostenlos.

Im Schweizer »Ermitage« wartet auf 1200 Meter Seehöhe ein beinahe 4000 m² großer Wellnessbereich mit allen Annehmlichkeiten, auch hier zeigt sich das Bergpanorama sogar

während der Yoga- und Pilates-Einheiten stets von seiner schönsten Seite.

Die Anreise ins mallorquinische Boutiquehotel »Cal Reiet« mag zwar etwas länger sein, der Lohn für die Mühen ist aber ein wahrer Traum für Ruhesuchende: Nur 15 Zimmer zählt die wunderschön renovierte, von blühenden Gärten umgebene Finca. Yogis (und solche, die es werden wollen) pilgern aus ganz Europa herbei, um sich im Rahmen des mehrsprachigen Programms von namhaften Experten bei der vollendeten Erholung unterstützen zu lassen und die vegetarische Küche zu genießen. Der Gipfel der Privatsphäre ist dann im portugiesischen Olhão erreicht: Die »Casa Fuzetta« ist ein bezauberndes Stadthaus in Privatbesitz, das nur von Gruppen gebucht werden kann – oder man schließt sich einem der Yogalehrer an, die sich >

reise / RETREAT



Auch wenn die Anreise etwas weiter ist, ist das »Rakxa« eine Oase der Ruhe mitten im quirligen Bangkok.

> hier einmieten und ihre Kurse anbieten. Praktiziert wird dann etwa auf der Dachterrasse mit Blick auf das verschlafene Küstenstädtchen, in der Küche bedient man sich unterdessen an allem Wunderbaren, was die Algarve hergibt.

TRADITIONELLE HEILKUNST

Nicht nur Yoga hat in den vergangenen Jahrzehnten von seiner Heimat aus einen wahren Siegeszug um die Welt angetreten. Ayurveda, aus dem Sanskrit übersetzt etwa Lebensweisheit oder -wissen, ist inzwischen auch in Europa eine beliebte Methode, um Körper, Seele und Geist wieder in Einklang zu bringen. Ein besonders authentisches Bild von der indischen Philosophie macht man sich dennoch an ihrem Ursprung: Das

OB DIREKT VOR DER HAUSTÜR ODER AN EXOTISCHER ADRESSE – YOGA UND AYURVEDA BRINGEN KÖRPER UND SEELE IN EINKLANG.

»Carnoustie Ayurveda & Wellness Resort« in Kerala wurde wiederholt zu einer der besten Wellnessoasen Indiens gewählt. Kein Wunder: Jede der mit Stroh gedeckten Villen in der üppig grünen Anlage verfügt über einen Privatpool, im Spa ist dann eine ganze Armada aus Experten am Werk, die die lange tradierten Lehren und Methoden an die Gäste weitergeben. Kulinarisch operiert man ebenfalls auf hohem Niveau und mit Fokus auf Nachhaltigkeit: Viele der eingesetzten Produkte stammen aus den eigenen Gemüse- und Kräutergärten.

Wer nicht ganz so weit in die Ferne schweifen möchte, begibt sich ins kleine Städtchen Pocátky unweit der österreichisch-tschechischen Grenze. Der Ayurveda-Pavillon des »Svatá Katerina Resort« ist ein preisgekröntes Stück Architektur, die weitläufige, von Wäldern umgebene Anlage verspricht zusätzlich besonders viel Ruhe, denn Autos sind hier tabu. So kön-

nen auch Yoga, Pilates und Wellness gänzlich ungestört genossen werden. Das österreichische Ayurveda-Flaggschiff schließlich liegt im malerischen Tiroler Hinterthiersee unweit von Kitzbühel. Der »Sonnhof« integriert im Rahmen der eigens entwickelten »European Ayurveda«-Methode die fernöstliche Heilkunst in die europäische Kultur und ist gleichermaßen Anlaufstelle für langjährige Fans wie neugierige Laien. Naturverbundenheit ist dabei das Gebot der Stunde – die eigene Landwirtschaft liefert Bioprodukte, Kraftplätze in der Umgebung laden zum Energietanken unter freiem Himmel ein.

Ob also direkt vor der Haustür oder in exotischeren Gefilden – es gibt mannigfaltige Methoden, Geist und Körper frühlingsfit zu machen. Wenn die Sinne genussvoll wieder erwachen, hat der Schweinehund jedenfalls, so viel ist sicher, keine Chance mehr.

reise / RETREAT

DETOX UND FASTEN

ALPIN RESORT SACHER SEEFELD

Das noble 5-Sterne-Superior-Haus von Elisabeth Gürtler kombiniert auf einzigartige Weise Luxus mit Gemütlichkeit: Viel Holz und Naturmaterialien bestimmen Zimmer und Restaurants, im riesigen Spa gibt es nichts, was es nicht gibt.

Geigenbühelstraße 185, 6100 Seefeld in Tirol

T: +43 1 514 560

astoria-seefeld.com/package/basenfasten

REITER'S RESERVE SUPREME

Egal, ob man auf der Suche nach Aktivität oder Ruhe ist: Die weitläufige Anlage hat Platz für alle Bedürfnisse. Der großzügige Wellnessbereich bietet auch einen exklusiven Ladies-only-Bereich.

Am Golfplatz 1-4, 7431 Bad Tatzmannsdorf

T: +43 3353 8841

reiters-reserve.at/supreme

GESUNDHEITSHOTEL SPANBERGER

Das Geburtshaus von F. X. Mayr hat sich ganz dessen Lehren verschrieben und diese behutsam in die Moderne geholt. Antike Möbel und modernes Design sorgen für heimelige Optik, geschulte Profis unterstützen beim Fasten.

Stoderplatzl 65, 8962 Gröbmring

T: +43 3685 22106 0

spanberger.at

BLEIB BERG HEALTH RETREAT

Alles neu heißt es im vollständig renovierten Haus in traumhafter Lage: Vier speziell entwickelte Programme decken alle Bedürfnisse der Gäste ab, von Gesundheit über Vitalität bis zur inneren Stärke und Erholung. Auch kulinarisch wird die ganze Palette zwischen Fasten, Detox und Schlemmen angeboten.

Thermenweg 28, 9530 Bad Bleiberg

T: +43 4244 2205, bleib-berg.com



Ziel der »Vivamayr«-Cuisine ist es, genussvoll den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

LA PURA WOMEN'S HEALTH RESORT KAMPTAL

Stressreduktion, Entschlackung, Detox, Beauty – die Liste der Angebote und Programme, die den klassischen Wellness-Urlaub ergänzen, ist lang. Im Kamptal sind sie alle speziell auf weibliche Bedürfnisse zugeschnitten.

Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp

T: +43 2985 2666 742

lapura.at/gesundheit/detox-entschlackungskur

VIVAMAYR ALTAUSSEE

Das vielfach ausgezeichnete Medical Spa hat sich komplett der Modernen F.X. Mayr-Medizin verschrieben. Die Behandlungen werden auf die individuellen Bedürfnisse zugeschnitten. Ergänzt wird das Angebot u.a. durch Yoga, Wasserski, Soleschwimmbad und Schwebelbecken. Kulinarisch sorgen Köstlichkeiten nach den Richtlinien der modernen Mayr-Medizin für ganzheitliches Wohlbefinden.

Fischerndorf 222, 8992 Altaussee

T: +43 3622 71450

vivamayr.com

BIO- UND WELLNESSRESORT STANGLWIRT

Biobauernhof und Luxushotel: Im 5-Sterne-Spa des »Stanglwirts« steht nachhaltige Erholung im Mittelpunkt. Die Palette an Behandlungen – vom Entschlackungs- und Entsäuerungspaket über Vitalwickel bis hin zu vielfältigen Anwendungen in der Detox-Lounge – ist groß. Auf die Teller kommen unverfälschte Produkte aus eigener Landwirtschaft.

Kaiserweg 1, 6353 Going am Wilden Kaiser

T: +43 5358 2000, stanglwirt.com

MARIENKRON

»Reduktion für mehr Wohlbefinden« – so das Credo des Kurhauses im Burgenland. Mit einer Kombination aus basischer Detoxernährung und ausleitenden Detox-Anwendungen wird der Körper nachhaltig beim Entgiften unterstützt.

Birkenallee 2, 7123 Mönchhof

T: +43 2173 80205-0, marienkron.at

LANSEHOF SYLT

Die Regeneration des Darms und damit verbundene Revitalisierung ist oberste Priorität des »Lanserhof«-Konzepts und findet unter ärztlicher Begleitung statt. Genuss kommt freilich nicht zu kurz: Die stylisch gestalteten Häuser punkten alle mit famoser Lage und großzügigem Spa.

Am Lanserhof 1-8, 25592 Sylt

T: +49 4651 995957 0

lanserhof.com/de/lanserhof-lans

LEFAY RESORT & SPA

LAGO DI GARDA

Schon die traumhafte Lage mit Blick auf den Gardasee und darüber hinaus ist Grund genug für einen Besuch. Ob Detox und Fasten oder grenzenloser Genuss am Programm steht, entscheiden Gäste selbst.

Via Angelo Feltrinelli, 136, 25084 Gargnano BS

T: +39 0365 241800

lagodigarda.lefayresorts.com/de

RAKXA WELLNESS

Nur einen Steinwurf vom quirlig-wuseligen Bangkok entfernt liegt ein Paralleluniversum der Entspannung: Das umfassende Wellness-Programm, Retreats von Detox bis Yoga und Fine Dining der Spitzenklasse bringen Körper und Geist garantiert wieder in Balance.

28/8 Moo 9, Bangnamphung Sub-District,

Phra Pradaeng District, Samutprakarn Province, >

»Frühjahrsputz« von innen: Auch Saunagänge in der Saunalandschaft des »la pura Women's Health Resort« samt großem Indoor-Pool regen die Entgiftung des Körpers an.



reise / RETREAT

> 10130, Thailand
T: +66 2055 3100, rakxawellness.com

YOGA

DER DABERER. DAS BIOHOTEL

Das sympathische Haus legt besonderen Wert auf den Einklang mit der Natur, das zeigt sich in Ambiente, Interieur und Küche. Das eigens entwickelte Basenfasten-Programm kann auch durch Yoga oder Faszientraining ergänzt werden. Sankt Daniel 32, 9635 Dellach im Gailtal
T: +43 4718 590
biohotel-daberer.at/de/kueche/basenfasten

G'SUND & NATUR HOTEL DIE WASNERIN

»Auszeiteln« ist das Motto im Ausseerland, dementsprechend wird auf Ruhe gesetzt und die individuellen Bedürfnisse der Gäste besonders hoch gehalten. Das Aktivprogramm ist vielfältig, Yoga-Einheiten für Golfer, Wanderer, aber auch Einzeltrainings stehen zur Verfügung. Sommersbergseestraße 19, 8990 Bad Aussee
T: +43 3622 52108, diewasnerin.at

HOTEL WINKLER

Die Lage in den Dolomiten lädt zum Wandern ein, im Rahmen der Yoga-Retreats wird der Körper zusätzlich mit zwei täglichen Yogaeinheiten in Schwung gebracht. Im Premium-Spa (Adults only!) mit allen Annehmlichkeiten wartet im Anschluss Erholung auf die müden Muskeln. Stefansdorf 28a, 39030 St. Lorenzen
T: +39 0474 549020
winklerhotels.com/luxushotels/hotel-winkler

SCHLOSS ELMAU

In herrlicher Lage mit Blick auf Berge, Almen und Wälder kommen Gäste genussvoll in Bewegung:

Beim jährlichen Yoga Summit teilen Meister ihres Fachs ihr Wissen. Ruhesuchende sind im Spa am Ziel ihrer Träume, auch das Kulturprogramm kann sich sehen lassen.
In Elmau 2, 82493 Elmau
T: +49 8823 18-0, schloss-elmau.de/yogahotel

CAL REIET

Eine Oase für Körper und Geist: In der geschmackvoll und detailverliebt gestalteten Finca stehen regelmäßig Yoga und Health Retreats am Programm, die zusätzlichen Behandlungen decken von Erholung über Beauty bis Gesundheit die ganze Palette ab.
Carrer de Cal Reiet 80, 07650 Santanyi, Mallorca
T: +34 971 947 047
calreiet.com/de/spirituelle-ruckzugsorte-mallorca

CASA FUZETTA

Eine ganz besondere Adresse für den Gruppen-Yogatrip, alternativ bucht man sich in eines der angebotenen Retreats ein. Das bezaubernde renovierte Stadthaus in Portugal ist überaus beliebt, dementsprechend sollte die Planung lange im Voraus erfolgen.
Travessa Heliodoro Salgado 7, 8700-558 Olhão
casafuzetta.com

ERMITAGE WELLNESS- & SPA-HOTEL

Die Kombination aus uriger Einrichtung mit modernen Akzenten sowie der Blick auf die Schweizer Berge sorgen für Chalet-Gefühl, mehrere Restaurants für das leibliche Wohl. Yoga und Pilates-Retreats sind auch für Anfänger geeignet, zwischen den Bewegungseinheiten wird im großen Spa entspannt.
Dorfstrasse 46, 3778

Gstaad-Schönried
T: +41 33 748 04 30, ermitage.ch/de/retreats

AYURVEDA

EUROPEAN AYURVEDA RESORT SONNHOF

Ziel der eigens entwickelten European-Ayurveda-Methode ist nicht nur Gesundheit und mehr Achtsamkeit, sondern auch Körperbewusstsein und Entschleunigung. Dazu wird die indische Lehre behutsam ins europäische Alltagsleben integriert. Hinterthiersee 16, A-6335 Thiersee
T: +43 5376 5502, sonnhof-ayurveda.at

RESORT SVATÁ KATEŘINA

Besonders malerisch und ruhig ist das weitläufige Gelände nicht nur, weil keine Autos erlaubt sind, die Zufahrt erfolgt mit dem Shuttlebus. Der eigens errichtete, moderne Pavillon ist die Heimat des hoteleigenen Ayurveda-Zentrums, in dem tief in die altindische Lehre eingetaucht werden kann. Svatá Kateřina 327, CZ-394 64 Počátky
T: +420 606 657 002, katerinaresort.cz/de/

CARNOUSTIE AYURVEDA & WELLNESS RESORT

Das luxuriöse Resort liegt in einer üppigen Grünanlage, jede der Villen verfügt über einen privaten Pool. Ob Gewichtsreduktion, Stressabbau, Behandlung gesundheitlicher Probleme oder einfach nur Relaxurlaub – die Vielfalt der Ayurveda-Behandlungen spielt wirklich alle Stücke. Mararikulam, Chennaveli, Cheth, Alappuzha, Kerala, India 688530
T: +91 085470 07772
carnoustieresorts.com



In der liebevoll renovierten »Casa Fuzetta« an der Algarve treffen sich Yogis auf der Dachterrasse.

Fotos: Garrett Walsh / Algarve Photography / casafuzetta.com, Schloss Elmau