

**lifestyle**

# Asien UM DIE ECKE

**FERNOST TRIFFT  
AUF HEIMAT.**  
Der Chinaturm  
des Hotels  
Hochschober  
thront über dem  
Turracher See.

**A**sien verkörpert für viele die Essenz des puren Glücks. Das große Manko am Paradies: Erreichbar ist es nur mit dem Flieger, die Anreise ist beschwerlich, der Jetlag eine Wucht. Zum Glück haben sich einige Hotelbetreiber in Europa Gedanken dazu gemacht und uns die schöne Ferne quasi nachhause geholt.

Der Strand, die Palmen, die warme Brise. Ayurveda, Zen und Yoga, heiße Currys und wohltuende Massagen – wer Asien will, muss heute nicht mehr weit reisen. Hotelbetreiber in Österreich und Umgebung holen den Spirit nach Europa und stillen unser Fernweh – ganz ohne Bali-Belly oder Jetlag.

VON **Franziska Riedl, a-list.at**



← **HOCHSCHOBER**  
**China goes**  
**Kärnten**

Draußen die Zirben und der kühle Turracher See. Drinnen entführen magische Plätze in ferne Kulturen. Peter Leeb und seine Frau Barbara, ihre Zeichens Seniorchef und -chefin des Hotels, reisten mehrmals nach China, lernten die Kultur kennen und wollten daraufhin ihren Gäst:innen den Zauber näherbringen. Der Chinaturm, leuchtend rot außen, innen verziert mit Drachen und Tigern, steht stellvertretend für ihre Faszination für das Land. Im Teehaus im obersten Stock finden regelmäßig Teezeremonien statt. Gong Fu Cha – ein Ritual der Stille, des Riechens und Kostens. Im Stock darunter ist Platz für Yoga und Bewegung mit großen Fenstern zum See. Noch eine Etage tiefer bringen chinesische Massagen die Energie zum Fließen.

*Doppelzimmer ab 390 Euro/  
Nacht  
[hochschober.com](https://hochschober.com)*



↑ **HAUS HIRT**  
**Yoga in den Alpen**

Wie Asien ist auch das Haus Hirt für viele ein Sehnsuchtsort. Evelyn und Ike Ikrath führen das familiäre Lifestyle-Hotel in Bad Gastein als weltoffenen Treffpunkt für alle. Und als Refugium für Menschen, die sich beim Yoga entspannte Asien-Vibes in die alpine Kulisse zaubern wollen. Seit Jahrzehnten laden die Ikraths die besten Yoga-Lehrer:innen aus aller Welt in ihre Hotels. Das Haus Hirt sowie sein Schwesterhotel Miramonte sind dazu Partnerhotels des Yoga-herbsts Gastein, der das Tal mit über 300 Yogaeinheiten zum Schauplatz einer der größten Veranstaltungen dieser Art in ganz Europa macht.

*Doppelzimmer ab 268 Euro/  
Nacht inklusive Hirt-XL-Service  
[haus-hirt.com](https://haus-hirt.com)*



Fotos: Hotel Hochschober (4), Klaus Wymalek

**lifestyle**
**HUBERTUS MOUNTAIN →  
 REFUGIO  
 Asien im Allgäu**

Am Rooftop streift man durch einen alpinen Zen-Garten mit heimischen Kräutern, schaut aus dem japanischen Onsen-Becken auf die Wiese und die Berge rund ums Hotel. Die Wellness-Area wurde nach Vorbild asiatischer Klöster und Pagoden gebaut und umfasst drei Ebenen. Auch Feng-Shui gehört im Hubertus Mountain Refugio zum Konzept. Alle Zimmer wurden auf Basis der chinesischen Harmonielehre eingerichtet, beim Betreten ertönt leise Meditationsmusik. Holistic lautet das Motto und es beschert Gäst:innen eine wundervolle Reise zum Ich.

*Doppelzimmer ab 390 Euro/  
 Nacht inkl. Spa-Treatment  
[hotel-hubertus.de](http://hotel-hubertus.de)*


**KLOSTER PERNEGG →  
 Stille und Fasten  
 im Waldviertel**

Stille, Entschleunigung, viel in der Natur sein, Fasten – alles Dinge, die in den besten Retreats in Asien zum Alltag gehören und auch hierzulande gut funktionieren. Zum Beispiel im geschützten Rahmen des Klosters Pernegg im Waldviertel, das sich selbst als Ort zur „Entdeckung der Stille“ bezeichnet. Ein Weg, sich dieser Stille zu nähern, ist das präventive Heilfasten nach Dr. Buchinger. Morgens gibt es Tee, mittags zentrifugierten Saft, abends klare Gemüsesuppe. Dazu kann man, wenn man will, am Stille-Tag teilnehmen und noch mehr „Gewinn durch Stille“ erfahren. Abgerundet wird das Fastenprogramm durch Achtsamkeitstrainings, Yoga, Qigong, Resilienzкурse und Wandern.

*1 Woche Klosterfasten  
 ab 729 Euro pro Person im  
 Doppelzimmer  
[klosterpernegg.at](http://klosterpernegg.at)*

**REISE  
TIPP**
**NATUR- & WELLNESSHOTEL  
 HÖFLEHNER**

Genießen Sie Ihren Urlaub auf 1.117 m Höhe mit einem schönen Blick in die Ennstaler Bergwelt. Das Hotel bietet ideale Voraussetzungen für einen gelungenen Urlaub für Körper und Geist. Im Rahmen des wöchentlichen Aktivprogramms gibt es täglich Yogaeinheiten, unterschiedliche Meditationen oder auch Retreats.

**1 Nacht im DZ, p. P. ab 196 Euro,  
 buchbar auf [billareisen.at](http://billareisen.at)**

## Die Behandlungen folgen jahrhundertealten indischen Rezepten. Gekocht wird ayurvedisch – mit regionalen Bio-Produkten.



### CHESA VALISA Ein Stück Indien im Kleinwalsertal

Die traditionelle indische Heilkunst Ayurveda stellt den Hauptpfeiler des Chesa-Valisa-Gesundheitskonzepts dar. Unter medizinischer Begleitung und mit Hilfe von hochprofessionellen Anwendungen bietet Familie Kessler Top-Voraussetzungen für Tiefenentspannung. Bei den Treatments kommen jahrhundertealte Öl-Rezepturen aus Indien zum Einsatz, gekocht wird regional, typgerecht, bio und nach den Regeln der ayurvedischen Küche. Wer es intensiv will, bucht eine 14-tägige Panchakarma-Kur, sie befreit von Altlasten und Schlacken und hilft bei Depressionen, Migräne oder Hautkrankheiten.

*Doppelzimmer ab 305 Euro/Nacht,  
Ayurveda-Package ab 796 Euro  
pro Person/4 Nächte  
[naturhotel.at](http://naturhotel.at)*



**INDIEN IN VORARLBERG.**  
Ayurvedische Gesundheit trifft im Chesa Valisa auf Vorarlberger Biohotel.

**lifestyle****BUDDHA AM BERG.**

Das Ayurveda-Konzept des Sonnhofs passt sich an die Bedürfnisse seiner europäischen Besucher:innen an.



← **SONNHOF**  
**Altes Indien in Thiersee**

Im Sonnhof trifft altes Indien auf Tiroler Alpenkultur. Etwa in der Küche, wo Zutaten vom eigenen Bauernhof verarbeitet werden. Seit 2006 verschreibt sich die Familie Mauracher hier, in Thiersee, dem Ayurveda. Gemeinsam mit dem Ayurveda-Mediziner Gaurav Sharma wurde ein eigenes Heilkunst-Programm entwickelt, das auf einen modernen Lifestyle abzielt. „Das European-Ayurveda-Konzept passt sich an uns Europäer:innen an und achtet auf unsere Bedürfnisse“, sagt Hotelchefin Lisa Mauracher. Im Angebot sind unterschiedliche Packages, auch Panchakarma, Yoga-Retreats sowie Mental- und Mind-Detox.

*Ayurveda Short Stay ab 345 Euro pro Person/3 Übernachtungen zzgl. Zimmerpreis (Doppelzimmer ab 205 Euro/Nacht)*  
[sonnhof-ayurveda.at](http://sonnhof-ayurveda.at)



← **HOTEL WEIDEN**  
**TCM und Kräuterwissen**

Detox, Traditionelle Chinesische Medizin, Fasten, Kräuterkunde, Ernährung, Bewegung. Die Niederls fassen ihr holistisches Konzept im Hotel Weiden kurz als „Slow Down“ zusammen. Nadja Niederl ist ausgebildete TCM-Ernährungsberaterin und Kräuterpädagogin. Beim Frühstück kredenzt sie unter anderem Congee. Fasten nach TCM ist ebenso möglich. „Urlaub wird immer mehr eine Reise zum Ich“, sagt die Hotelière, die mit den Gäst:innen auch Kräutersalze und Anti-Aging-Cremes herstellt, Tees und Gesichtswasser mixt.

*Doppelzimmer ab 264 Euro/Nacht*  
[meinweiden.com](http://meinweiden.com)



## SVATÁ KATEŘINA → Ayurveda wie im Bilderbuch

Das Ayurveda-Resort Svatá Kateřina liegt ganz nah an der österreichischen Grenze im Süden von Tschechien. Weit weg vom städtischen Lifestyle-Hokuspokus erlebt man hier Ayurveda in seiner ursprünglichsten Form: wohltuende Massagen, Körperwickel, Bäder, Kräuter- und Öl-anwendungen, Meditation. Das Essen kommt vom Koch aus Sri Lanka. Die Ayurveda-Treatments übernehmen Expert:innen, die im indischen Kerala ausgebildet wurden. Und wer zwischendurch Lust hat, schnappt sich eines der resorteigenen Pferde und genießt auf geführten Ausritten die schöne Landschaft.

*Ayurveda-Wochenende  
ab 273,34 Euro p.P./Aufenthalt  
[katerinaresort.cz/de](http://katerinaresort.cz/de)*

Fotos: beige stellt



## CB12 FLUORID Bekämpft die Ursache von Mundgeruch



**Es liegt so nah!**  
CB12 sorgt für einen  
angenehmen Atem für  
bis zu 12 Stunden

CB12-2024-0015\_01\_2023



Es ist wissenschaftlich belegt, dass die CB12 Mundspülung die Ursache von Mundgeruch bekämpft\* - anstatt sie nur zu überdecken. Das enthaltene Fluorid stärkt die Zähne täglich\*\*.

| [www.cb12.at](http://www.cb12.at)

CB12-Produkte sind nicht für Kinder unter 12 Jahren geeignet.

\*R. Seemann et al. Duration of effect of the mouthwash CB12 for the treatment of intra-oral halitosis: a double-blind, randomised, controlled trial. J. Breath Res. &nbsp;2016. 22:10(3):036002.

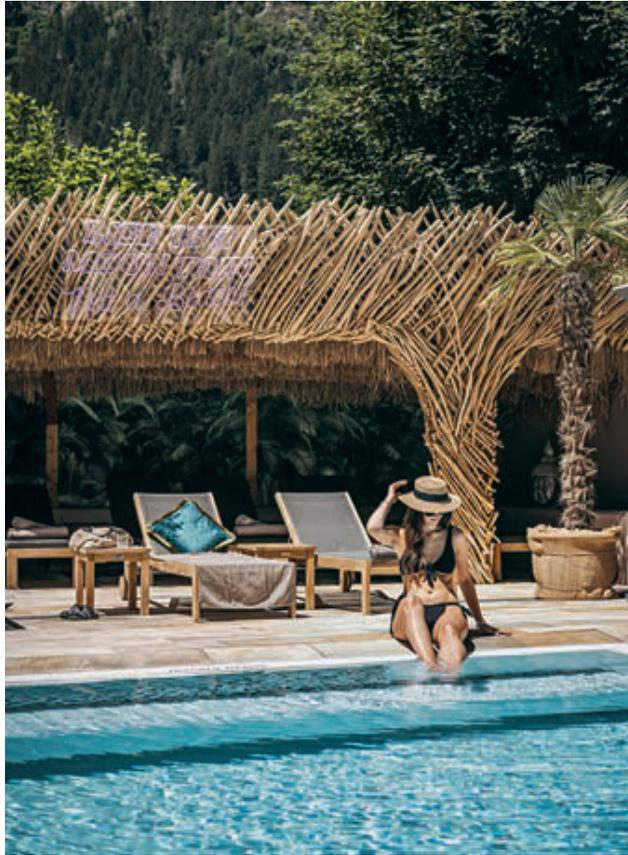
\*\*Marinho VC et al. Fluoride mouthrinses for preventing dental caries in children and adolescents. Cochrane Database Syst Rev. 2016 Jul 29;7(7):CD002284.

Viatrix Austria GmbH  
Guglgasse 15, 1110 Wien



**lifestyle**

**BOHO-CHIC.**  
Der Zillertalerhof sorgt für Strandbar-Feeling – und das nachhaltig als erstes umweltzertifiziertes Hotel im Zillertal.



← **ZILLERTALERHOF**  
**Bali im Zillertal**

„Der Zillertalerhof erfindet sich immer wieder neu“, sagt Franz-Josef Perauer. Der Hotelier hat sein alpines Hideaway im hinteren Zillertal gerade wieder verändert und ihm Asien-Gefühl eingehaucht. Nicht in Form thailändischer Massagen oder fernöstlicher Speisen, sondern durch den neugestalteten Pool-Bereich: Er beamt Gäste und Gästinnen dank Pavillon mit Schilf und getrockneter Palmwedel, lässiger Sounds und superber Cocktails an eine tropische Strandbar. Wer mag, hüpft in den azurfarbenen Pool, schließt die Augen und ist schon weit weg, irgendwo an einem einsamen Bali-Strand.

Doppelzimmer ab  
224 Euro/Nacht  
[zillertalerhof.at](http://zillertalerhof.at)

Foto: Jan Hanser

**ORF nachlese**

**FÜR DICH UND MICH UND ALLE.**

**Jetzt die ORF nachlese abonnieren und Geld sparen**



Sie sparen  
**43 %**  
gegenüber dem Einzelheftkauf

**Das „Jahresabo“ zum Vorteilspreis:**

1 Jahr (12 Ausgaben) ORF nachlese

- monatlich bequem nach Hause zugestellt
- Sie sparen 43 % gegenüber dem Einzelverkaufspreis
- Sie können jederzeit verloren gegangene Hefte nachbestellen (solange der Vorrat reicht)
- Heftnachsendung an Ihre Urlaubsadresse in Österreich

Zum  
Top-Preis von  
**€ 24,50**  
(inkl. Versand und Porto)

**Jetzt bestellen: Hotline 0800 22 69 89 per E-Mail: [nachlese@orf.at](mailto:nachlese@orf.at)**

Oder per Postkarte: ORF nachlese, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien

Die Heftzustellung erfolgt spätestens am 5. Werktag nach dem Erscheinungstermin. Nach Ihrer Bestellung senden wir Ihnen einen Erlagschein. Das Abo verlängert sich zum jeweils gültigen Jahrespreis. Es kann problemlos per Postkarte, E-Mail oder Fax (01 878 78-51 37 43) gekündigt werden. Preis inklusive MwSt. und Porto (gültig im Inland). Wenn die Bestellung nach dem 20. des Monats einlangt, beginnt Ihr Abo erst mit der übernächsten Ausgabe. Druck- und Satzfehler sowie Irrtümer vorbehalten.

Erfüllung der Informationspflichten gem. Art 13 DSGVO: Namen und Kontaktdaten des Verantwortlichen: Österreichischer Rundfunk, Hugo-Portisch-Gasse 1, 1136 Wien; [nachlese@orf.at](mailto:nachlese@orf.at). „Die ORF Marketing & Creation GmbH & Co KG“ sowie die „ORF-Kontakt Kundenservice GmbH & Co KG“ verwenden Ihre Daten um Ihre gewünschte Abbestellung vertragskonform abwickeln zu können. Ohne diese Daten kann der Vertrag nicht abgeschlossen werden. Ihre Daten werden wir nur insoweit übermitteln, als dies gesetzlich vorgeschrieben ist, wie zum Beispiel an Steuerbehörden, Rechnungshof, Wirtschaftsprüfer. Wir werden Ihre Daten nur so lange speichern, als Sie Ihr Abo beziehen. Darüber hinaus speichern wir die Daten nur so lange als gesetzliche Aufbewahrungsfristen – insbesondere jene nach dem Steuerrecht und dergleichen – dies vorsehen. Ihnen stehen grundsätzlich die Rechte auf Auskunft, Berichtigung, Löschung, Einschränkung, Datenübertragbarkeit, Widerruf und Widerspruch zu. Wenn Sie glauben, dass die Verarbeitung Ihrer Daten gegen das Datenschutzrecht verstößt oder Ihre datenschutzrechtlichen Ansprüche sonst in einer Weise verletzt worden sind, können Sie sich bei der Aufsichtsbehörde beschweren. In Österreich ist dies die Datenschutzbehörde.