



## Good Life Spirit

Anders denken - anders leben

Wien, im März 2025, Nr: 19 - Erscheinungsweise: 2x/Jahr, Seite: 48-56,58

Druckauflage: 20 000, Darstellung: 95,19%, Größe: 4892cm<sup>2</sup>, easyAPQ: \_

Auftr.: 13820, Clip: 16578036, SB: Ayurveda Resort Sonnhof

reiselust

# AUF & DAVON



malediven. österreich. philippinen. indien. portugal. republik kongo. finnland.  
hotspots für surferinnen & surfer. reiseziele für foodies. wüsten-trips

## 01 INSELPARADIES

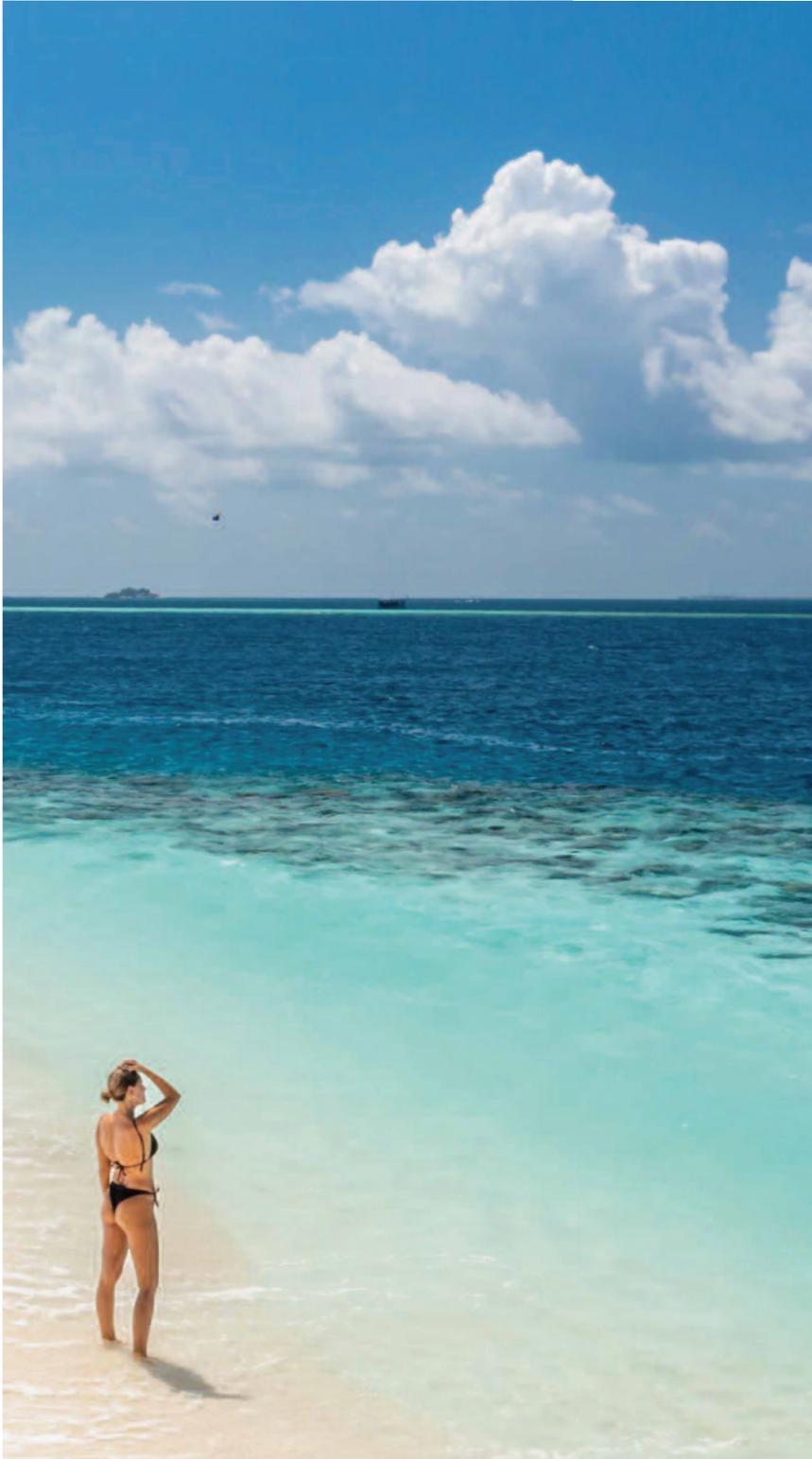
### Ocen Reserve Bolifushi

Manchmal muss man weit wegfahren, um wieder zu sich selbst zu kommen? Auf der 750 Meter langen Malediven-Insel im Süd-Malé-Atoll kann man bei angenehmen Temperaturen, die nicht zu hoch klettern, den Alltagsstress abstreifen und sich entschleunigen, exquisite Trägheit genießen, dem Barfuß-Chic huldigen, die Sonne anbeten, sich in der meditativen Atmosphäre des Spa pflegen und verjüngen lassen, im Fitnessstudio auspowern, am und im Pool tummeln, die fantastisch-bunte Unterwasserwelt entdecken ... Erholen im komfortablen Zuhause? Die lichtdurchfluteten, großen und sehr großen Villen, befinden sich auf dem Wasser oder entlang des weißen Sandstrandes. Wining & Dining? In den Restaurants des All-Inclusive-Luxusresorts



kann man sich durch ein Schlaraffenland schlemmen, in den Bars werden köstliche Drinks gemixt ...

*Abb.: The Ocen Collection*



02

SUITE DREAMING

Schlafen wie die Murmeltiere

Anamaria Ijac und Brigitte Berger sorgen im **4\* S Gradonna Mountain Resort** für traumhafte Nächte und einen „tierisch“ guten Schlaf. Österreichs erste zertifizierte „Schlaf-gut-Sommeliers“ geben im Refugium hoch über Kals am Großglockner, schlaf-suchenden Gästen Tipps zu Einschlafritualen, schlaffördernder Ernährung und entspannender Meditation, gehen in individuellen Coachings der Schlaflosigkeit auf den Grund, helfen, die Länge und Qualität der Nachtruhe zu verbessern.

Die Expertinnen der Schlafgut-Herberge im Nationalpark Hohe Tauern stellen auf Wunsch „Kissen-Menüs“ zusammen, überraschen mit einer „Schlafgut-Box“ ... Gewohnt wird in bis zu 250 Quadratmeter großen Chalets, komfortablen Zirbenholz-Suiten und -Zimmern mit riesigen Panoramafenstern. Im haubengekrönten Restaurant erwartet den Gast kulinarischer Hochgenuss. Es gibt ein 3000 Quadratmeter großes Spa mit Indoor- und Außenpool, das Outdoor-Vergnügen beginnt vor der Hoteltür.



03

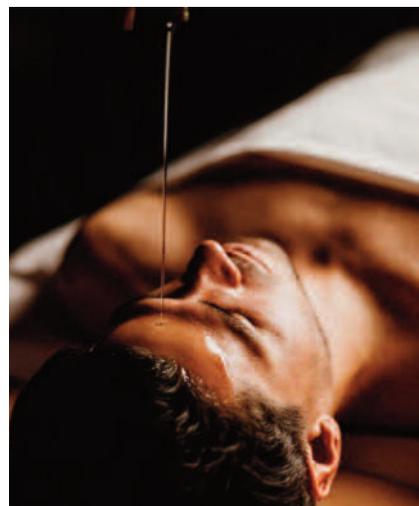
FARBENFROH

Die bunten Seiten der Philippinen

Tausende von Inseln, und keine ist wie die andere? Beim Panagbenga Festival ziehen Ende Februar/Anfang März prächtige Blumenwägen durch Baguio City (Abb.). Beim Pahiyas Festival im Mai werden in Lucban die Häuser der Stadt mit farbenfrohen Dekorationen geschmückt. Beim Pintados Festival, das Ende Juni in Tacloban City zelebriert wird, kann man in magische Farben und Rhythmen eintauchen, kunstvoll bemalte Körper bestaunen und dem Klang der Trommeln lauschen ...



50 GLSPIRIT



## 05 INDIEN-HYPE

### Erlebnis für alle Sinne

Das höchste Gebirge der Welt, Tropenstrände, Mega-Cities, heilige Städte, Maharadscha-Domizile, Party-Zonen, Sadhus im orangefarbenen Outfit, Tiger-Safaris im Dschungel, Ayurveda-Zentren, Tempel und Ashrams, in denen es vor religiösen Symbolen nur so wimmelt, kulturelle Attraktionen en masse. Man fährt im Zug durchs Land, besucht Rishikesh, die Yoga-Hauptstadt der Welt, wo schon die Beatles meditierten und Erleuchtungs-Pop komponierten, taucht ein in das üppig-grüne Kerala, begibt sich auf den Himalaya-Trail, posiert vor dem Taj Mahal ... Irgendwann legt man dann den Reiseführer beiseite, gedenkt der Göttin Lakshmi, die im Hinduismus für den Wohlstand zuständig ist – und gibt sich hemmungslos Shoppingfreuden hin. Man kauft sich jede Menge Saris, Shahtoosh- und Pashmina-Schals, ein T-Shirt mit Shiva-Aufdruck, kitschige Götterbilder, Hindu-Goldschmuck ... Man verziert den Körper mit Tikhas und Bindis, tanzt zu indisch angehauchten Elektro-Beats – und geht danach in sich. Betreibt, so wie die Hindus bei einem Bad im Ganges, Seelenhygiene. PS.: Als beste Reisezeit um das Land der Gegensätze auf die langsame Art zu entdecken, gilt die „dry season“ von Oktober bis Februar, mit Tagestemperaturen zwischen 20 und 30 Grad.

**East meets West?** „Darjeeling Limited“ heißt das auf DVD erhältliche, komisch-melancholische Roadmovie von Kult-Regisseur Wes Anderson, in dem drei Amerikaner im Zug durch die bilderbuchbunte indischen Provinz reisen, um ihre Mutter, die ein christliches Kloster in Indien leitet, zu treffen.



## 04 WO TIROL AUF INDIEN TRIFFT

### Healing Spirit für Leib und Seele

Auf der Suche nach einem Ort, der Erholung und Gesundheit für Körper und Geist verheißt? Im **European Ayurveda Resort Sonnhof** in Thiersee heißt Elisabeth Mauracher, die als Pionierin des European Ayurveda und Visionärin der Medical-Tourismus-Branche gilt, alle willkommen, die nachhaltig denken und die ganzheitliche Kraft des Ayurveda erleben wollen. Eingebettet in die malerische Berglandschaft Tirols, erwartet den Gast eine einzigartige Symbiose aus ayurvedischer Lebensweise und europäischer Wellness-Kultur, begibt man sich mit Yoga und Meditation auf die Suche nach Healing Spirit, trifft die heilsame Lehre auf eine köstliche, auf regionalen Lebensmitteln basierende Küche, die – so wie die Therapien – auf Kapha, Pitta und Vata abgestimmt ist, kann man im Panorama-Pool seine Längen ziehen, Saunieren ... Das Ayurveda-Programm umfasst AyurDetox-Kurzreinigung, intensive Entschlackungsprogramme, Jungbrunnen-Regenerationswochen, die Rasayana- und Pancha-Karma-Kur.

reiselust



## 06 ALGARVE

### Losgehen & staunen

200 Kilometer Küste, kristallklares Wasser, goldgelbe Sandstrände, bizarre Felsformationen, idyllische Buchten, schroffe Kliffs, das grandiose Schauspiel der gewaltigen Meereskraft und eine im wahrsten Sinne des Wortes himmlische Ruhe sind der Grund dafür, dass Zivilisationsflüchtlinge, die genug haben vom Lärm und der Hektik der Großstadt, immer häufiger in der Vorsaison zu einer stimmungsaufhellenden Reise an die Algarve aufbrechen, wo selbst im Winter das Thermometer nur selten unter 14 Grad fällt. Außerdem erwarten Reisende, die dem Trubel der Hauptsaison nichts abgewinnen können, ihr zugemülltes Gehirn beim Wandern in der beeindruckenden Landschaft freiblasen und tief Luft holen wollen, gastfreundliche Menschen, Herbergen, die keinen Wunsch offenlassen, geschichtsbeladene, vom Fortschritt noch nicht überrollte Städte im Hinterland, und ein Kulturangebot das sowohl traditionell als auch aufregend jung und frech ist. PS.: Fernando Pessos Jahrhundertroman „Das Buch der Unruhe“, in dem man die Seele Portugals entdecken kann, sollte unbedingt mit ins Reisegepäck.



Abb.: Algarve Tourism Bureau

**07****DSCHUNGEL-TRIP****Flora- und Fauna-Sightseeing in der Republik Kongo**

Große und kleine Tiere hautnah erleben? Gorilla-Trekking, Kajaktouren, Nacht- und Sumpfwanderungen ...? Im Odzala-Kokoua-Nationalpark, der als zweitgrößter Regenwald der Erde gilt, können die Gäste von **Kamba African Rainforest Experiences** bei geführten Touren eines der artenreichsten Ökosysteme der Welt entdecken, erwartet sie eine nicht abreißende Kette von Eindrücken, die noch lange nachwirken.

Gewohnt wird in komfortablen, hoch in den Baumkronen oder über Flüssen gelegenen Lodges, die sich harmonisch in die Umgebung einfügen, dafür sorgen, dass man nach einem aufregenden Tag an seinem Sundowner nippt und danach entschleunigt in der afrikanischen Nacht versinkt. PS.: Der Trip beginnt in Brazzaville, wo man in die lokale Kultur eintaucht, bevor es per Kleinflugzeug zum Flora- und Fauna-Sightseeing in den Odzala-Kokoua-Nationalpark geht.

**08****COOL PLACE****Suomi rockt & tanzt**

Im Winter, der in Finnland angeblich bis weit in den April hinein dauert, schwingen sich die Menschen auf ihr Schneemobil, geht es zum Eislochfischen und Eisbaden. Die Finnen neigen zur Schwermut? „Sie sind großteils entspannte Typen, mit einem ausgeprägten Faible für Heavy Metal und den Tango“, merkt das Magazin „Traveler“ an. Wer sich von ihrer Tanzwut überzeugen will, sollte im Sommer nach Finnland reisen. Dann wird auf Waldbühnen und in den Fußgängerzonen der Städte Tango getanzt. Wer sich stattdessen lieber in der Natur ergehen möchte: Es gibt 40 Nationalparks, 63 Prozent der Landesfläche sind von Wäldern bedeckt, die gesprenkelt sind mit Seen, von denen es laut Statistik 187 888 gibt, die größer als 500 Quadratmeter sind. Wer dem sommerlichen Beach-Life frönen will, kommt am kilometerlangen Sandstrand von Yyteri auf seine Kosten.

Es werde Licht? Finnisch-Lappland gilt als eine der besten Regionen weltweit, um Nordlichter zu bestaunen. Die Phänomene erscheinen an fast 200 Nächten im Jahr am Himmel. Am verlässlichsten von Ende August bis Ende April.

Die finnische Metropole ist so trist wie in den Kaurismäki-Filmen? Helsinki ist eine junge, pulsierende Stadt, die sich problemlos zu Fuß erkunden lässt. Der Marktplatz im Zentrum und die Kulturmeile mit dem Museum für zeitgenössische Kunst sind ein absolutes Muss. Vallila und Käpylä? Die alten Stadtviertel mit ihren bunten Holzhäusern und den kleinen, oft schrägen Lokale und Boutiquen gelten als beliebte Treffpunkte der hier wohnhaften Bohemiens.



Fotos: Kamba African Rainforeste Experiences / VisitFinland / AdobeStock@Kaesler Media



## 09

### HOTSPOTS FÜR SURFERINNEN & SURFER

**Immer mehr Menschen steigen aufs Board, schaukeln weltentrückt auf großen und kleinen Wellen**

Wer in Europa erhabene Momente erleben will, reist an die Algarve oder nach Biarritz. In Kalifornien, wo das Surfen fixer Bestandteil des „American Way of Life“ ist, locken unter anderem Fort Point, Malibu, Maverick, San Diego und La Jolla Bay zur Zwiesprache mit den Geistern des Ozeans. Wieder andere zieht es nach Hawaii (Waimaia Bay), wo das Wellenreiten vor Jahrhunderten von wagemutigen jungen Männern erstmals praktiziert wurde, nach Mexiko (Todos Santos) oder an die Strände Südafrikas. Wer lieber in Marokko auf aufregende Wellen warten und zwischendurch süßen Pfefferminztee genießen will: Die zwei Autostunden von Marrakesch entfernte Küstenstadt Essaouira gilt als Sehnsuchtsziel für Surferinnen und Surfer aus aller Welt. Weitere Hotspots an den kilometerlangen Stränden im Süden sind Safi, Taghazout und Sidi Kaouki.

Aller Anfang ist schwer? An der Ostküste von Kalifornien gibt es keine mächtigen Wellen und Riffs im Wasser, wird man von Surf-Lehrerinnen in die Kunst des Wellenreitens eingeweiht, kann man in St. Augustine, der ältesten Stadt der Vereinigten Staaten, in Bed and Breakfasts übernachten.



# TUMI

 Light up  
your travel!

Vom Meer in den Dschungel und anschließend zurück in die Stadt? Die rollenden und tragbaren Reisebegleiter von TUMI, dem führenden Reise- und Lifestylebrand, stehen für innovatives, elegantes Design kombiniert mit modernster Technologie, Funktionalität und Langlebigkeit, begeistern stilbewusste Business-Traveller und anspruchsvolle Weltenbummler.



**TUMI, 1010 Wien, Neuer Markt 2A, Tel.: +43 1 512 16 76, [www.TUMI.com](http://www.TUMI.com)**

GLSPIRIT 55



## 10 BON APETIT

### Reiseziele für Foodies

Wer authentische und deftige italienische Küche genießen will, muss nach Bologna. Die Hauptstadt der Emilia-Romagna, die berühmt ist für ihre kalorienreichen Speisen, heißt nicht umsonst „la grassa“ (die Dicke). In San Sebastián oder Donostia, wie die am Atlantik gelegene Stadt auf baskisch heißt, befindet sich die erste kulinarische Universität Spaniens, gibt es mehr als 130 Kochclubs in denen nur Männer am Herd stehen. Im holländischen Maastricht trifft Andacht auf Genuss, kommen auf 50 Gotteshäuser geschätzte 400 Bistros, jede Menge Sterne-Restaurants, Wine-Lounges, Craft-Beer-Shops Tapas-Bars und Feinkostläden. In Vancouver, das laut Gourmet-Kritikern die weltbesten Austern und Hotdogs hat, konkurrieren mehr als 130 Food Trucks um die Gunst der Foodies.



Im US-Bundesstaat Vermont versteht man sich nicht nur politisch als „contrary county“. Hier ist Fast Food verpönt, gibt es mehr Tante-Emma-Läden als Supermärkte, eine Vielzahl von kleinen Käsereien und in jedem Dorf Obst- und Gemüsestände. In Taiwan schlägt das grüne Herz Asiens. Der Inselstaat gilt als angesagtes Reiseziel der veganen Community, die es glutenfrei, bio und trotzdem chinesisches mag. In Südkorea wird so gesund gekocht wie kaum irgendwo sonst auf der Welt. Auf den Tellern der Gar-, Tempel- und Haubenküchen herrscht Chemieverbot, lautet das Verhältnis von Gemüse zu Fisch und Fleisch 8:2. Haute Cuisine in Tokio? Die japanische Megacity glänzt mit dreimal so vielen mit Sternen gekrönten Gourmet-Kathedralen wie die Feinschmecker-Metropole Paris. Wer wissen will, wie die Zukunft schmeckt, kann in den Insektenrestaurants von Mexiko-Stadt Kakerlaken in Schokolade, Tarantel-Tacos, Insekten-Burger und -Pizzen, ein Grashüpfer-Eis oder einen Heuschrecken-Cocktail probieren.



Fotos: Tunesisches Fremdenverkehrsamt

# 11

## DAS GEFÜHL FÜR DIE ZEIT VERLIEREN

### Die spirituelle Autorität der Wüste zieht Sinnsucherinnen & Sinnsucher in ihren Bann

Vom Wüsten-Virus befallene Menschen tauchen in Namibia in die endlose Weite der ältesten Wüste ein, betrachten bei einer Sky Balloon Safari die gewaltigen Sanddünen von oben. Sie schwärmen von der Wadi Rum in Jordanien, der Salzwüste Solar de Uyuni in Bolivien und der Sandwüste Rub al-Chali (übersetzt: „Leeres Versprechen“), die große Teile der arabischen Halbinsel einnimmt und ungefähr so groß ist wie die Türkei. Sie durchqueren auf dem rund 1000 Kilometer langen Israel National Trail die Wüste Negev ...

Tunesien steht für Sonne, Meer und faulenzen am Strand? Im Süden des nur wenige Flugstunden entfernten Maghreb-Staates lockt die Sahara, die durch das mit neun Oscars ausgezeichnete Kino-Melodram „Der englische Patient“ ins Kamera-Licht gerückt wurde, Reisende, die – gehüllt in weite, wallende Gewänder – auf dem Rücken von hochbeinigen Dromedaren zu einem Wüsten-Trip aufbrechen.

Für arabische Poeten sind Oasen Perlen, die Engel im Sand verloren haben? In der am ausgetrockneten Salzsee Chott el Djerid gelegene Oasenstadt Douz, die den Titel „Tor zu Sahara“ trägt, kann man Ausflüge ins Sandmeer mit Komfort, Wellness und kulinarischen Freuden verbinden, nach der Rückkehr aus der Sahara im Pool des Luxusresort „The Residence Douz“ seine Längen ziehen, die aufgewühlten Sinne im Spa, das auch über ein Hammam verfügt, beruhigen. Und das gilt auch für Tozeur, das am anderen Ufer des riesigen Salzsees liegt. Hier erwarten einen gleichfalls luxuriöse Herbergen, in denen Leib und Seele rund um die Uhr verwöhnt werden.