

Einfach loslassen

La Clairière Bio & Spa-Hotel Inmitten des Naturparks Nordvogesen im Elsaß, einem einzigartigen UNESCO-Biosphärenreservat, schmiegt sich das La Clairière Bio & Spa Hotel aufs Schönste in seine Umgebung ein. Es ist ein Ort, um Kraft zu schöpfen, eine Quelle der Rückbesinnung. Zu den besonderen Angeboten gehören „Zen im Wald“. Dabei konzentriert man sich ganz auf seine Haltung, die Atmung und das Auftauchen und Verschwinden der Gedanken. Man nennt das auch Shikantaza, einfach nur sitzen. www.la-clairiere.com

Chiva-Som Das internationale Health Resort in Thailand überzeugt seit über 21 Jahren mit seinem holistischen Ansatz, kombiniert alte östliche mit den neuesten westlichen Therapien, um Körper, Geist und Seele zu erreichen und zu heilen. Auf dem Programm stehen individuell zusammengestellte Packages und Retreats für körperliche wie emotionale Gesundheit, Fitness, Ernährung, Gewichtsmanagement, Detox. Ziel ist ein bleibendes Gefühl von Zufriedenheit und Erfüllung. www.chivasom.com

Villa Vitalis Die Schwerpunkte in diesem Medical Health & Spa Hotel im oberösterreichischen Aspach liegen in den Bereichen Stoffwechselregulierung und Detox, Fasten, Stressmanagement und Burnout, Energieaufbau und Fitness für den Bewegungsapparat. Die 18 Zimmer und Suiten bieten Ruhe, Raum und Zeit abseits vom trubeligen Alltag. www.villa-vitalis.at

ENTSCHLEUNIGUNG

Achtsamkeit ist im Hubertus Alpin Lodge & Spa im Allgäu das zentrale Thema. Mental Coachings, Yoga-Sessions und diverse Retreats geben Anleitung, wie man besser mit Stress umgehen kann. Neue Perspektiven zur Entschleunigung werden aufgezeigt. Wohltuend zum Runterkommen auch die Alpyurveda-Treatments oder besondere Entspannungs-Module für einen ruhigen Geist. Bei intensiven Retreats lernt man Achtsamkeit, Meditation und Yoga, um sich zu zentrieren, bewusster zu werden. www.hotel-hubertus.de



THANYAPURA PHUKET



VERÄNDERUNG

Das Thanyapura Health & Sports Resort ist eine der besten Adressen für einen Gesundheitsurlaub auf Phuket. Das integrative ganzheitliche Angebot an Gesundheitspaketen mit Bewegung, Ernährung, Meditation und vor allem Sport ermuntert die Gäste zu einem Lifestyle Change: mehr Achtsamkeit und einen besseren Umgang mit dem eigenen Körper. www.thanyapura.com

HUBERTUS ALPIN LODGE & SPA



DIGITAL DETOX

Mal abschalten! Wer sagt, dass Sie immer erreichbar sein müssen?

Die erste Frage vieler Gäste beim Einchecken im Hotel: „Haben Sie WLAN?“ Kostenlos online sein zu können, ist heute wichtiger als die gut gefüllte Minibar oder die Zahl der Handtücher. **Immer und überall** erreichbar sein, Mails checken, Infos sammeln, online shoppen, skypen, chatten ... Aber mal ehrlich: permanent online zu sein, nervt auch ganz schön. Stresst, kann uns krank machen. Der Grund: Aus neurobiologischer Sicht gibt es keine Mechanismen, die uns vor der ständigen Informationsflut schützen. Mittlerweile nehmen sich viele Menschen bewusst eine Auszeit vom digital dominierten Alltag. Entscheiden sich für abgelegene Regionen, Fernseh- und WLAN-freie Hotels, geben

freiwillig ihr Handy am Empfang ab, buchen Digital-Detox-Programme, z. B. in der Adler Mountain Lodge in Südtirol, in Brenners Villa Stéphanie in Baden-Baden oder in den Mandarin Oriental Hotels. Man macht dem Gast bewusst, wie Handy & Co. das Leben beeinflussen, wie hoch der Stressfaktor ist, welche Alternativen es gibt. Die Antwort diverser Reiseanbieter auf die neuen Offline-Bedürfnisse: Hüttenurlaube und Klosteraufenthalte, Stille und abgeschiedene Natur. In Deutschland ist eine digitale Entgiftung möglich etwa in sog. Digital Detox Camps. Ziel ist, eine gesunde Balance zwischen realem und digitalem Leben herzustellen und so zu einem stressfreieren Leben beizutragen.

Bin mal eben offline