



klungen selbst folgen dem Natur-ypische Anwendungen sollen dieäfte stärken. Regionale Produkte großer kulinarischer Trend. Im U- I profitiert man über das Lanolin imfwollbad von den naturreinen Al- die Schafe gefressen haben. Im lkiditki fußen Rituale mit Olivenöl, in sowie Joghurt und Honig auf alt-methoden. In Nordirland wird un-

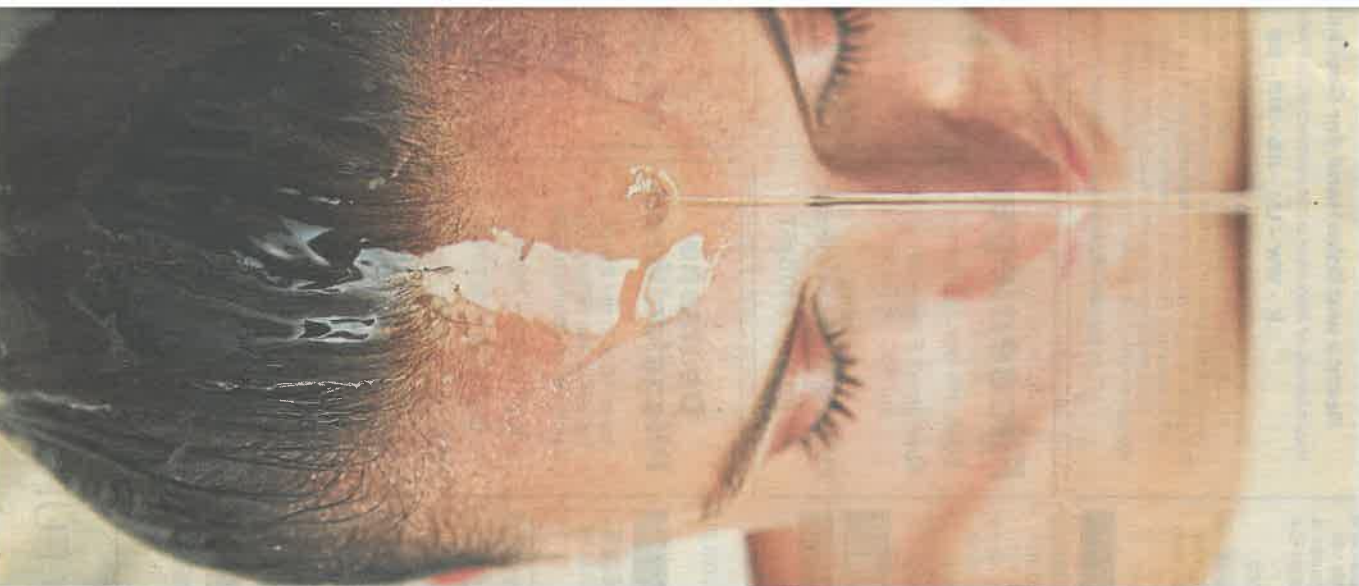
ter dem Namen Seahaven Therapy eine uralte Ba- dekultur mit Algen wiederbelebt. Die klassischen Kurorte machen verstärkt mit. Mit traditionellen, ortsgebundenen Heilmitteln wie Moor, Thermalwasser und Heilklima buhlen sie um die immer anspruchsvolleren Wellnesskunden. In der Limes-Therme Bad Gögging zum Beispiel schwitzen Gäste im Moorbad oder genehmigen sich wie auf unserem Foto ein gemeinsames Hopfenbad – plus Bierchen.

Fotos: dpa-tmn

Die kurze Erholungspause am Wochenende wird heute genauso zum bewussten Entschleunigen genutzt wie der längere Urlaub – zum Beispiel wie auf unserem Foto beim Waldbaden, aber bei Digital Detox, dem freiwilligen Verzicht auf Smartphone und Tablet, und sogar beim Fasten. Fachjournalist Christian Werner vom „Relax Guide“ in Wien steht darin „eine völlig logische Antwort auf das laute Konsumgeschrei, auf die Digitalisierung und den uns alle überfordernden Zivilisationsstress“. Im Yoga geht der Trend zum ruhige-

ren Yin Yoga, bei dem man in Positionen länger passiv dehnt statt durch einen kraftvollen Sonnengruß in Schwingung zu kommen. In der Fitness verspricht Slow Jogging gesundes, gewichtsminderndes Genusslafen. Lutz Hertel vom Deutschen Wellnessverband sieht in dem Joggingtrend den Ausdruck einer neuen Philosophie, die sich um eine bessere Work-Life-Balance bemüht. „Es geht, wie etwa in der Slow-Food-Bewegung, um ein weniger gehetztes, bewussteres und genussvolleres Leben.“

## I und Beauty-Salon reichen nicht



# Die neuen Wohlfühler

Bei Wellnessurlaub denken viele immer noch an Sauna und Massagen. Doch es hat sich viel getan. Heute geht es vermehrt darum, in der Natur zu entschlennigen und Auszeiten zu nehmen, die langfristig positiv wirken.

## Alle zieht es in die Natur



in der Urlauber zur Verschnaufpause in einen Hotelkel- in sind und sich ein paar Streicheleinheiten mit Aromaöl- iliecht gab es noch eine Sauna und irgendwo einen hat sich gründlich geändert. Heute bedienen üppige n und große Spas etlicher Hotels ganz unterschiedliche tztwünsche inklusive – wie Wellness mit Kindern, nur für mit Bioküche. Auch außerhalb von Hotels und Day Spas Wellness groß geschrieben. Bei TUI Cruises hat jedes einen eigenen „Wohlfühlschwerpunkt“, von Ayurveda halasso. Und in Familienferienparks wie Center Parcs s, die sich einmal pro Woche auch Kindern öffnen.

Ob Wandern, Waldbaden, Yoga, Tai Chi oder Bouldern: Die Experten beobachten eine Hinwendung zur Natur. Wald und Wiese werden zur Kulisse für Gymnastik oder Meditation. Sogar massiert wird gern im Freien. Und die Grenzen zwischen Wellness und Sport verwischen. Fit Reisen etwa bietet nun auch sogenannte Bootcamps an. „Keine Angst, Sie müssen nicht unter Stachelndraht hindurchkriechen“, beschwichtigt Veranstalterin Claudia Wagner. Ziel des Angebots ist die Verbesserung der Fitness etwa durch Yoga, Massagen und Ernährungsberatung. Die Nachfrage nach dem guten, alten Fitnessraum mit Laufband und Gewichten geht Branchenkenner Werner zufolge zurück. „Wenn Nachfrage denn da ist, werden Topgeräte der neuesten Generation gewünscht.“

## Wellness als ganzheitlicher Lifestyle



Der Deutsche Wellnessverband beobachtet ein starkes Bedürfnis nach echter Wellness statt kurzen Alltagsfluchten. Exotisch anmutende Treatments verlieren an Bedeutung. Stärker nachgefragt seien Angebote, die über die Auszeit selbst hinausgehen, etwa Yoga. Das kann man prinzipiell an jedem Urlaubsort in den Tagesablauf einbauen. Carina Preuß vom Ayurveda-Parkschlösschen in Traben-Trarbach steht das ähnlich: „Wir beobachten eine gesteigerte Bereitschaft, den Lebensstil nachhaltig zu ändern.“ Das Hotel bietet darum einen Ayurveda-Onlinekurs an. Claudia Wagner von Fit Reisen sieht ebenfalls ein Bedürfnis nach ganzheitlicher Selbstoptimierung. Ihre Gäste wünschen sich tiefenwirksame, individuelle Auszeiten für Stressbewältigung, Abnehmen, Detox oder Anti-Aging.