



# TUI TRAVEL

*Extra Auszeit*

## **Köstlich**

Mit feiner und  
gesunder Küche zu  
mehr Vitalität

## **Natürlich**

Waldbaden und  
Achtsamkeit

## **Spirituell**

Mit Yoga Körper,  
Geist und Seele  
stärken



## **Einfach mal abschalten**

Raus aus dem Alltag. Handy aus und durchatmen.  
Ein Erholungsurlaub im Wellnesshotel baut Stress ab,  
lädt die Batterien neu auf – und tut rundum gut

# 18 Yoga

Sonnengruß ans Leben:  
Yoga-Urlaub bringt Körper,  
Geist und Seele ins Lot



## Liebe Leserin, lieber Leser

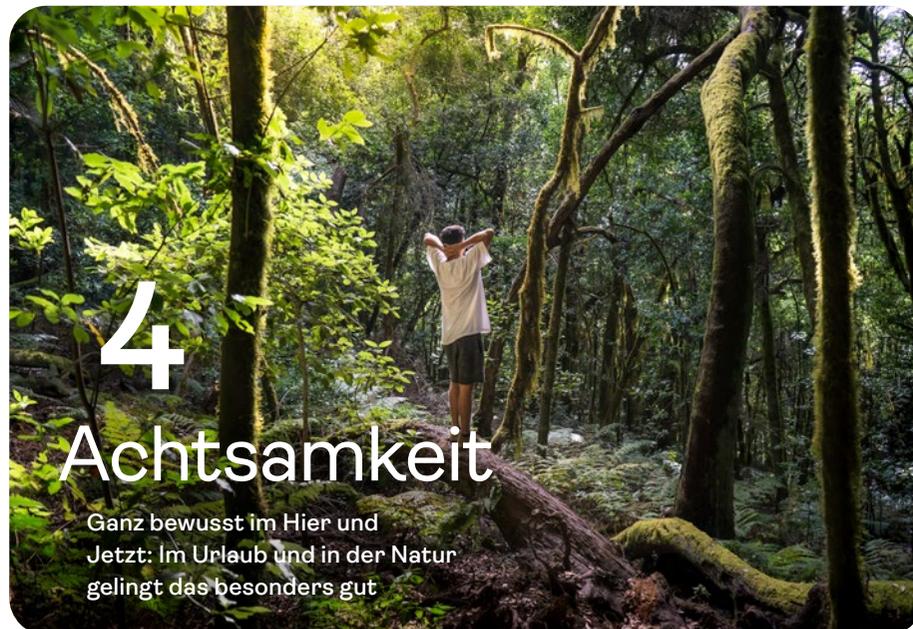
auch das ist eine kleine Auszeit: Sie haben es sich mit unserem Magazin gemütlich gemacht, sich vielleicht einen Kaffee dazugeholt und freuen sich jetzt darauf, durch die Seiten zu blättern. Auf der Suche nach Inspiration für Ihre nächste Auszeit. Denn Sie wissen, wie wichtig es ist, sich Zeit zu schenken. Tage oder Wochen, in denen es ausschließlich um Sie geht. In denen Sie den Computer abschalten, den Terminkalender zuklappen, in jeder Hinsicht den Stecker ziehen. Und sich etwas Gutes tun.

Solche Auszeiten sind jedes Mal eine kleine Wiedergeburt. Sie bringen Körper, Geist und Seele wieder ins Gleichgewicht. Ein paar Hilfsmittel sind dabei stets erlaubt – Yoga oder Waldbaden, Ayurveda oder Aromamassagen, Fasten oder Fitness. Übrigens: Wie wäre es, wenn Sie Ihren Wellnessurlaub nutzen, um neue Rituale kennenzulernen, die Sie später auch im Alltag unterstützen?

Wir halten zahlreiche Reiseziele, Hotels und Angebote für Sie bereit. Einige stellen wir Ihnen in diesem Magazin vor. Lassen Sie sich inspirieren!



Titelbild:  
Warmes Wasser,  
Natur, ein Tee und  
keiner, der stört: die  
perfekte Auszeit



# 4 Achtsamkeit

Ganz bewusst im Hier und  
Jetzt: Im Urlaub und in der Natur  
gelingt das besonders gut

## Ausgewählte Wellnesshotels

in Deutschland	8
in Italien	14
in Österreich	20

## Abschalten weltweit

Vom indischen Ayurveda bis zu türkischen Hamams	24
--	----

## Kolumne

Ausspannen im Kleinen und im Großen	26
--	----



# 12 Gesund genießen

Leichte Naturküche tut  
gut – und ist ein Fest für  
den Gaumen



Über den QR-Code erhalten  
Sie mehr Informationen  
zur Rundum-Entspannung  
in Wellnesshotels

Zeit für mich

# Zufrieden im Hier und Jetzt

Vergangenes loslassen. Nicht zu sehr grübeln, was morgen ist. Wer es schafft, stärker im Moment zu sein, der gewinnt viel Lebensfreude. Die Techniken für mehr Achtsamkeit lernt man am leichtesten in der Urlaubszeit – inmitten der Natur

Die Sinne öffnen für den Duft der Blumen, Wolkenbilder, die Wärme der Sonne



## Achtsamkeit

**D**ie Kräuter auf der Wiese duften intensiv würzig. In den Bäumen rascheln leise die Blätter. Das Meerwasser erfrischt Körper und Geist. Im Alltag sind wir oft zu gehetzt, um die Gegenwart bewusst zu genießen und schöne Momente auszukosten. Im Urlaub – an einem besonderen Ort und ohne feste Termine – fällt es uns leichter, uns dem Leben mit allen Sinnen zu öffnen, uns wieder als Teil der Natur zu erleben. Weniger zu urteilen, mehr im Hier und Jetzt zu sein.

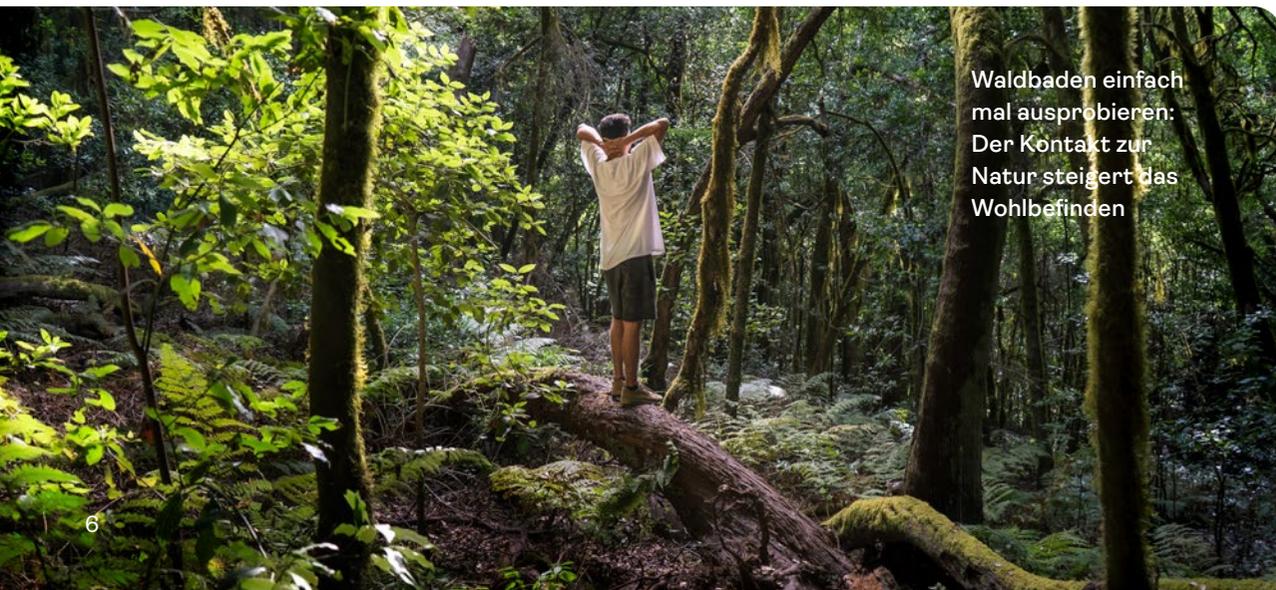
Hotels am Meer oder in den Bergen, in Deutschland, Italien oder Österreich zum Beispiel, unterstützen Sie mit ganz unterschiedlichen Kursen zum Thema Achtsamkeit dabei, neue Energie und Inspiration zu finden. Probieren Sie doch einmal das Waldbaden aus oder melden sich zu Enstpannungs- und



**Einfache Übung: die Sonne im Gesicht und den Sand unter den Füßen spüren**

Meditationskursen an. Aktuelle Studien belegen, dass neue Gewohnheiten nach etwa drei Wochen so fest eingeübt sind, dass es uns leichter fällt, sie beizubehalten. Was wäre also naheliegender, als im Urlaub zu starten? Auch eine Auszeit zum Wohle der eigenen Gesundheit kann sich wunderbar unbeschwert und genussvoll anfühlen. Zusätzlich erleben Sie das gute Gefühl, sich selbst etwas Gutes zu tun. Und noch eine gute Nachricht haben wir: Kleine Veränderungen genügen oft schon, um mit den eigenen Wünschen und Zielen wieder besser in Kontakt zu kommen! Wer sich im Urlaub morgens Zeit für eine kleine Meditation genommen hat, wer mittags immer draußen in der Natur war, der wird dies auch zu Hause nicht mehr missen wollen – und sich dabei gerne an den Urlaub zurückerinnern.

DER ULAUB IST  
PERFEKT, UM KLEINE,  
NEUE GEWOHNHEITEN  
ZU ETABLIEREN. MACHEN  
SIE SICH AUF DEN WEG



**Waldbaden einfach mal ausprobieren: Der Kontakt zur Natur steigert das Wohlbefinden**



## Urbane Wellness-Oase Singapur

Singapur ist bekannt als Foodie-Paradies, Schmelztiegel der Kulturen und grünste Stadt Asiens, doch die Löwenstadt hält auch in puncto Wellness und Recreation attraktive Möglichkeiten bereit.

### BREITES ANGEBOT AN WELLNESS-ERLEBNISSEN

Wer sich nach einer Auszeit vom Alltag sehnt, muss in Singapur nicht lange suchen. Entspannen Sie sich in einer der zahlreichen Wellness-Oasen wie Yafot Wellness in Dempsey Hill oder im mehrstöckigen Trapeze Rec. Club. Für ein besonders einprägsames Erlebnis bietet sich zudem das Schwebestad im Palm Ave Float Club am Rande des Kallang Riverside Parks an: Hier können Sie sich im konzentrierten Salzwasser der schumrig-blau beleuchteten Becken entspannt treiben lassen.

Wenn Sie zum Abschalten lieber richtig in Bewegung kommen möchten, sind Sie bei Skyline Aqua richtig: Vor der Kulisse der Löwenstadt werden im Pool des PARKROYAL Hotel Beach Road Kurse wie FloatFit Yoga oder FloatFit HIIT angeboten. Wiederum etwas entspannter geht es beim „Yoga for a Change“ zu, das direkt vor der beeindruckenden Skyline Singapurs stattfindet.

### SLOW FOOD-ANGEBOTE IM HERZEN DER STADT

Die Kombination aus Nachhaltigkeit, hoher Lebensmittelqualität und hervorragendem Geschmack haben sich das Whole Earth



Skyline Yoga



Restaurant Whole Earth



Changi Beach Park

zur Mission gemacht. Ihr Augenmerk liegt auf gesunden, nachhaltigen und weitestgehend fleischlosen Gerichten und Produkten. Das Whole Earth ist das einzige vegetarische Restaurant in Singapur, das seit 2016 sechsmal mit dem Michelin Bib Gourmand ausgezeichnet wurde. Auf dem Menü stehen Gerichte wie „Enchanted Forest“, das aus Pilzen, Brokkoli und einer Sauce aus Angelikawurzel und Wolfsbeeren besteht.

### NATUR PUR: WELLNESS IM FREIEN

Es ist kein Geheimnis, dass Singapur als grünste Metropole Asiens großen Wert auf seine Natur legt – und wo lässt es sich besser entspannen als in einer der vielen grünen Oasen der Stadt? Xiu Nature Connections ermöglicht Ihnen durch Programme wie der Forest Therapy eine Wiederverbindung mit der Natur.

Eine andere Art der Erholung bietet das Park Connector Network, welches besonders für Outdoor-Fans attraktiv ist: Auf dem inselweiten Netzwerk, das durch grüne Korridore viele der Parks und Grünräume Singapurs miteinander verbindet, können Sie Naturgebiete, Parks sowie weitere Naherholungsgebiete zu Fuß oder per Fahrrad bequem erreichen.

# Ausgewählte Hotels in Deutschland

Ob an frischer Harzluft, in salziger Nordseebrise, in der Weite der Ostsee oder in den Weinbergen der Mosel: In ganz Deutschland lassen sich perfekte Auszeiten erleben



## Nordseehotel Freese Einmal durchatmen

Kilometerlang am winddurchbrausten Nordseestrand entlangspazieren und sich die jodhaltige Meeresluft um die Nase wehen lassen. Anschließend eine Runde im behaglich warmen Hallenschwimmbad drehen. Heißen Ostfriesentee mit Kandis und Sahne schlürfen. Und sich zum krönenden Abschluss im „Juist Wellness“-Bereich eine Massage oder eine Beauty-Anwendung gönnen. So sehen erholsame Wellnessstage im Nordseehotel Freese auf Juist aus. Wo übrigens Genussklima herrscht ... prickelnd und anregend!



## ATLANTIC Hotel Wilhelmshaven Wellness ahoi!

Wellnessurlaub wie auf dem Kreuzfahrtschiff, nur an Land – das geht im ATLANTIC Hotel Wilhelmshaven. Suiten und Zimmer sind edel-maritim eingerichtet; der Blick geht auf den Hafen und aufs Wasser, man schmeckt das Salz in der Luft, und auf dem Sonnendeck – pardon, der Sonnenterrasse – werden kulinarische Hochgenüsse und beste Cocktails serviert. Auch im Spa gibt das Meer den Takt an, mit Thalasso-Treatments, in denen Algenkonzentrate, Bernsteinpulver und Rügener Heilkreide zu neuer Form verhelfen.



Deutschland

## Grand Hotel Binz 5-Sterne-Fasten

Der schönste Ort, um Körper, Geist und Seele neu ins Gleichgewicht zu bringen und dabei feinsten 5-Sterne-Komfort zu genießen, ist das Grand Hotel Binz auf Rügen. Das elegant designte Hotel direkt am Ostseestrand hat sich auf Medical Wellness mit einer Vielzahl an Ayurveda- und Fastenprogrammen spezialisiert. Eine großzügige Poollandschaft gehört ebenso zum Angebot wie das Thai-Bali-Spa mit fernöstlichen Massagen und Treatments sowie Yoga- und Meditationsstunden.



## TUI BLUE Fleesensee Wellness am Wasser

Viel Licht, viel Luft, viel Wasser sind das Geheimrezept des TUI BLUE Fleesensee, das sich mitten in der Mecklenburger Seenplatte sanft an die Biegung des Fleesensees schmiegt. Das Hotel mit seiner elegant geschwungenen Form liegt direkt am Ufer, wo ein privater Abschnitt mit Badeplattform, Liegen und Strandkörben zum Entspannen und Faulenzen einlädt. Abschalten und den Ausblick aufs glitzernde Wasser genießen, das ist von vielen Zimmern und Suiten mit Balkon möglich, genauso wie vom Restaurant aus, das den Gaumen der Gäste mit gesunden und zugleich köstlichen Gerichten verwöhnt. Wasser marsch heißt es auch im großen BLUE® Spa mit Innenpool, Dampfbad, Salzgrotte und stillen Relax-Lounges, wo japanisch oder indonesisch inspirierte Massagen, Aroma-Rituale und Beauty-Treatments den letzten Rest von Alltagsstress vertreiben.

### Romantik ROEWERS Privathotel Charme an der Ostsee

Ein charmantes Villen-Ensemble mit Erker, Loggien und geschnitztem Balkenwerk – das ist ROEWERS Privathotel in Sellin auf Rügen. Ein liebevoll geführtes Haus, das ganz auf das Rundum-Wohlbefinden der Gäste setzt und im 1.200 Quadratmeter großen „vitambiance spa & health“-Bereich ein vielseitiges Angebot aus Bädern in der Designwanne, Peelings im Hamam, Massagen und Treatments bereithält. Strandwanderungen, Yoga, Radtouren, Schwimmen und Laufen in der herrlichen Rügener Natur runden die Wellnessstage perfekt ab.



### Moselromantik Hotel Kessler-Meyer Zum Wohl(sein)

Wellness und Wein – wie passt das zusammen? Bestens, jedenfalls im Moselromantik Hotel Kessler-Meyer in Cochem. Die Mosel ist die älteste Weinbau-region Deutschlands. Und so kommen im „Well & Wine Spa“ des komfortablen 4-Sterne-Hauses die verwöh-nenden, pflegenden Inhaltsstoffe von Rebe und Traube zum Einsatz. So wird mit Traubenkernöl massiert und Trester zur Entschlackung eingesetzt. Zur Abrundung des Wellnessurlaubs gibt's Weinbergwanderungen ... und feinste Weinkulinarik.



### revita Wellness Hotel & Resort Harzer Harmonie

Erstmal die köstliche Waldluft des Harzes inhalieren. Und dann nichts wie rein in die 3.000 Quadratmeter große Wohlfühlwelt des revita Wellness Hotel & Resort in Bad Lauterberg mit Badelandschaft, Spa und Beautybereich. Bei Verwöhnmassagen und entspan-nenden Bädern finden auch gestresste Seelen schnell wieder ins Gleichgewicht. Die behaglichen Zimmer, allen voran die kuscheligen Landhaus-Zimmer, tragen auch zur Entspannung bei. Wer's aktiv mag, kann sich bei viel-seitigen Fitness-Workouts in Form bringen.

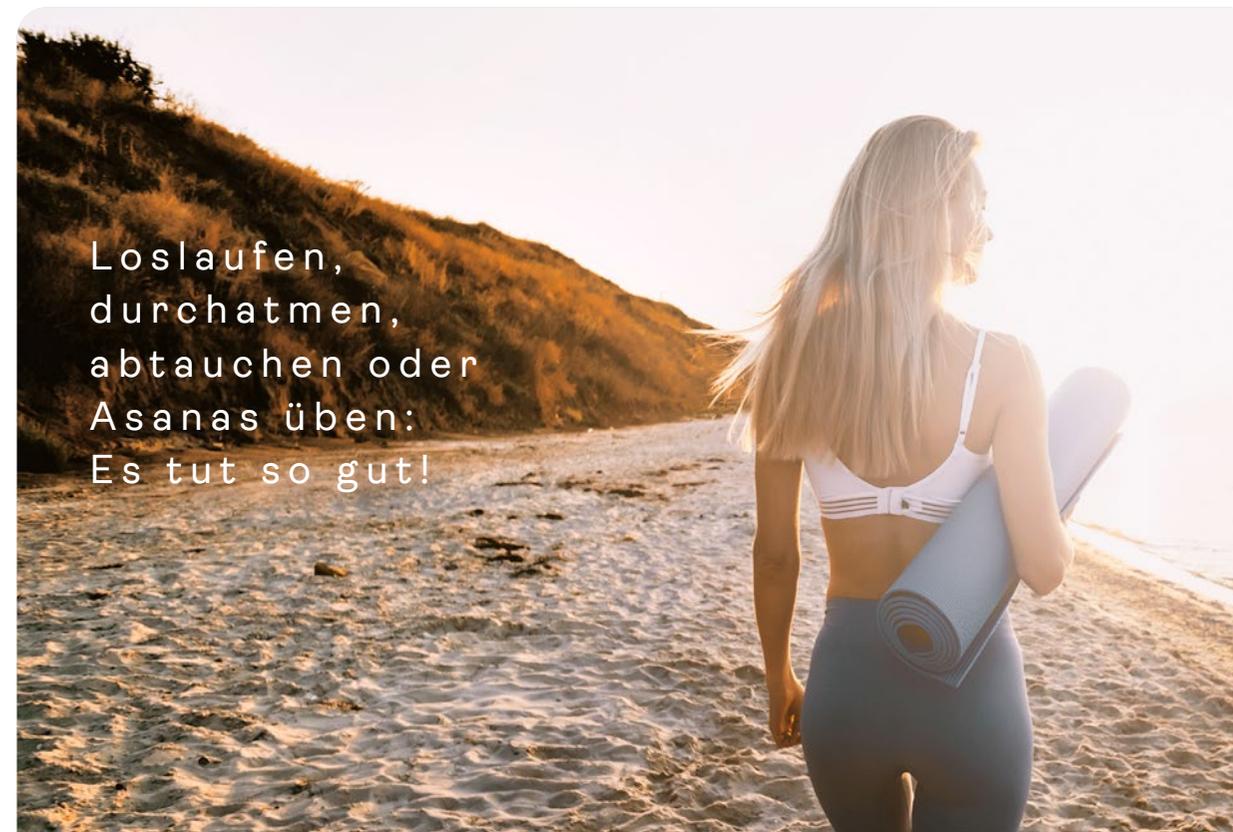
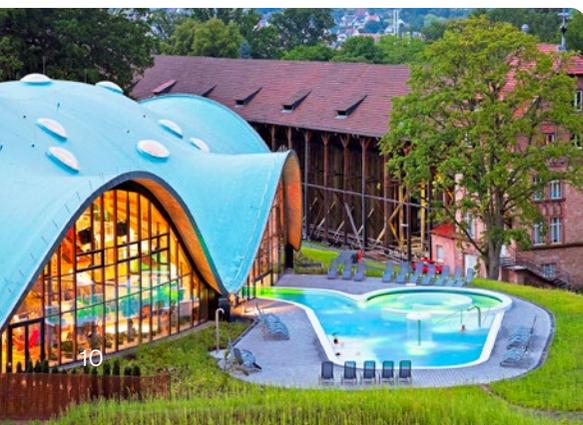


### Rugard Thermal Strandhotel Im Schwebepool

Abtauchen gefällig? Das Rugard Thermal Strandhotel in Binz auf Rügen bietet das perfekte Ambiente für eine kleine Auszeit an der Ostsee. Das fängt bei den elegant eingerichteten Zimmern an und führt über köstliches Frühstück mit Sanddornmarmelade und lokalen Fisch-salaten bis hin zum „Rugard Royal Spa“, wo Gäste sich im 18 Meter langen Salzwasserpool aalen oder im Schwebepool unterm Sternenhimmel das Gefühl von Schwerelosigkeit genießen können. Dazu passen Krei-depackung, Meeressalgenbad und Schlickpackung.

### Hotel an der Therme Bad Orb Nah am Wasser gebaut

Herrlich, dass die futuristisch designte Toskana-Therme mit ihren Thermalsolebecken und dem „Liquid Sound“-Tempel mit Farblichtprojektion gleich neben dem Hotel liegt und unkompliziert durch den „Bademantelgang“ erreicht werden kann. Gäste des Hotels an der Therme in Bad Orb wechseln so bequem zwischen der wohl-tuenden Badewelt und dem modern designten Hotel-zimmer hin und her. Auch sonst wird Entspannung großgeschrieben – bei Treatments mit Pharnos-Natur-Produkten, bei der Aqua-Wellness „Liquid Bodywork“ und bei Ayurveda-Anwendungen.



### TRIHOTEL Rostock Kuscheln und chillen

Wer hat je behauptet, dass Wellness und Lifestyle nicht zusammenpassen? Das direkt am Schweizerwald gelegene TRIHOTEL in Rostock beweist, dass Entspan-nungsferien – pardon, ein paar gechillte Tage – auch ganz lässig möglich sind: mit kuscheligen Zimmern, einem Spa mit Wasserfall, Wintergarten, Sternenhimmel und Spa-Suiten, vor allem aber mit coolem Rahmen-programm wie Küchenparty, Vinylothek, Krimilesungen und „Kräuterwanderungen mit Küchenbuddy“. Perfekt für Paare.

Frischer  
geht's nicht:  
Zutaten direkt  
vom Feld

# Regionale Genießerküche Von der Natur auf den Tisch

Gesunde Ernährung klingt für Sie nach Verzicht? Das gilt schon lange nicht mehr: Viele Hotels bieten eine abwechslungsreiche, leichte Schlemmerküche, die Sie lieben werden



Fine Dining für die Gesundheit: Gerade Spitzenköche setzen meist auf regionale, frische Zutaten bei ihren feinen Kreationen

**A**uf einer Terrasse am Meer sitzen, Fisch essen, ein Glas Wein aus der Region dazu trinken und den Sonnenuntergang beobachten. Oder in einem lichten Gasträum durch eine Glasfront auf die Berge schauen und ganz romantisch mit der Partnerin oder dem Partner schlemmen. Kulinarische Ausflüge zu den Köstlichkeiten der jeweiligen Urlaubsregion gehören zu einem erholsamen, gelungenen Urlaub für die allermeisten Menschen dazu.

Denn sie machen Spaß, entspannen, inspirieren vielleicht zu neuen Rezeptideen. Wie schön, wenn man nach solchen Genießerferien nicht mit ein paar zusätzlichen Kilos in den Alltag zurückkehrt – sondern sich im Gegenteil leicht und energievoll fühlt. Möglich macht dies eine liebevoll zubereitete regionale Vitalküche, die auf saisonalen, frischen Zutaten basiert und die heute in vielen Hotels ganz selbstverständlich ist. Ein gutes Essen wärmt Leib und Seele, sagt man. Und dabei kommt es auch gar nicht darauf an, ob Sie einfach speisen oder in einem Fine-Dining-Restaurant Sterneküche erleben. Wichtig ist, dass die Kochteams viel frisches Obst und Gemüse verarbeiten und auf überraschende saisonale Geschmacksnuancen setzen.

Die Zutaten beziehen viele Restaurants direkt von (Bio-)Betrieben ihres Vertrauens. Erleben Sie in Ihrem Urlaub also maritime Genüsse, Alpen-Adria-Küche und ländlich-saisonale Spezialitäten mit Kräutern oder Pilzen – und das ohne schlechtes Gewissen. Nach einem erlebnisreichen Tag an der frischen Luft haben Sie sich das verdient. Und die eine oder andere gute, neue Essgewohnheit, wie etwa ein Frühstücks-Smoothie oder variantenreiche Salate als Mittagessen, können Sie ja auch zu Hause einmal auf die Speisekarte setzen. Tut gut und weckt Urlaubserinnerungen.



## Frühstücks-Smoothie

Grüne Smoothies sind besonders gesund. Probieren Sie einmal eine Kombi aus Feldsalat oder jungem Spinat mit Kiwi, Birne, Banane, Zitrone und Ingwer. Ab in den Mixer, dann mit Wasser verdünnen und evtl. mit Agavendicksaft süßen.

# Ausgewählte Hotels in Italien

Wie heißt es, wenn großzügige Spas, vielfältige Thermalangebote, elegant designte Hotels, mediterrane Gartenpracht und südliche Küche aufeinander-treffen? La Dolce Wellness!



Italien

## Lefay Resort & Spa Lago di Garda Wenn ich den See seh' ...

Schon der Blick auf den Gardasee tief unten, wie man ihn aus dem Infinity-Pool oder den lichten, hellen Wohlfühl-Suiten genießt, wirkt Wunder bei gestressten Seelen. Die werden im Lefay Resort & Spa Lago di Garda aber auch überall sonst gestreichelt und verwöhnt. Im Lefay Spa etwa, wo auf 4.300 Quadratmeter Fläche die von der traditionellen chinesischen Medizin beeinflusste, holistische Lefay-Spa-Methode zum Einsatz kommt. Und in den Restaurants, in denen lokale Zitrusfrüchte und Olivenöl für echten „Lago“-Genuss sorgen. Seelennahrung eben. Buon appetito!

## Therme Meran Unter Palmen

Schon Sisi kurte unter den Palmen von Meran. Wer heute in die romantische Südtiroler Stadt reist, findet im Hotel Therme Meran nicht nur wohlthuendes, modernes Design, sondern auch Entspannung vom Feinsten im Sky Spa mit Infinity-Pool und grandiosem Bergblick. Im Palmengarten wurde zudem ein familienfreundliches Garden Spa angelegt. Und via „Bademanteltunnel“ gelangen Gäste flugs in die von Stararchitekt Matteo Thun designten Thermen von Meran mit ihrem üppigen Pool- und Anwendungsangebot. Sisi hätte Augen gemacht!



## President Terme Auf höchstem Niveau

Frühmorgens eine wohltuende Fangopackung, später ein paar Runden im warmen Thermalbecken, dann behagliches Dösen im Baumschatten des Hotelparks, später vielleicht eine Massage und ein Bummel durch das traditionelle, venetische Kurstädtchen mit seinen Boutiquen – Wellnessstage im luxuriösen Ambiente des 5-Sterne-Hotels President in Abano Terme sind in der Tat eines Präsidenten würdig. Oder einer Präsidentin! Die elegant eingerichteten Zimmer und nicht zuletzt die köstliche italienische Küche tun ihr Übriges.

## Stroblhof – Active Family Spa Resort Schwimmen und mehr

Es gibt sie, die herrlichen Hotelpools, von denen man garantiert noch Monate nach dem Urlaub träumt. Das 4-Sterne-Hotel Stroblhof im Südtiroler Passeiertal hat gleich zwei solcher Pools zu bieten: ein 15 mal 8 Meter großes Innenbecken und ein 25 mal 7 Meter großes Außenbecken mit Zeitmessanlage, sodass sich entspanntes Treiben im Warmen und sportlich geschwommene Bahnen perfekt miteinander verbinden lassen. Schönstes Alpenpanorama ist in beiden Fällen garantiert. Doch im Active Family Spa Resort Stroblhof wird Gästen auf der Suche nach Wellness und Entspannung noch viel mehr geboten: die 3.000 Quadratmeter große Siguna-Wellnesswelt mit lichterfüllten Behandlungsräumen für Südtiroler und fernöstliche Treatments, ein reich bestücktes Aktivprogramm mit Yoga, Aquagym und geführten Wander- und Biketouren, ein eigener Reiterhof und für die kulinarische Wellness köstliche Küche und ein wohlgefüllter Weinkeller. Und damit Eltern ihre Auszeit auch wirklich genießen können, gibt's Kinderprogramm.



Weitere Informationen zu Hotels in Italien erhalten Sie in Ihrem Reisebüro oder auf [TUI.com](https://www.tui.com)

 15

### Hotel Terme Antoniano Fango und mehr

Das Kurstädtchen Montegrotto Terme in den Euganeischen Hügeln ist der perfekte Ort, um Wellness mit italienischer Lebensart zu verbinden. Im 4-Sterne-Hotel Terme Antoniano wohnt der Gast in eleganten Zimmern, tut mit Fangopackungen und Thermalheilbädern etwas für die Gesundheit und lässt bei Ayurveda- oder Bambusmassagen auch die Seele entspannen. Wer's sportlich mag, auf den wartet ein 33-Meter-Schwimmbecken im Garten. Und zum Frühstück darf man im Bademantel kommen.

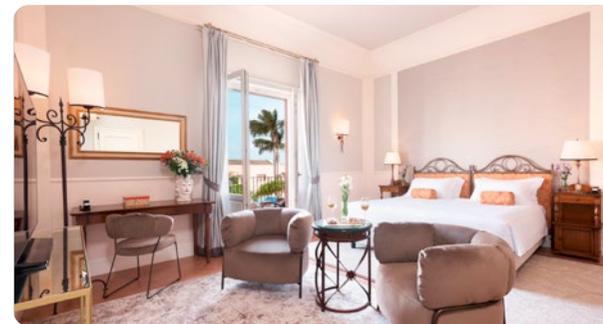


### Alpenpalace Luxury Hideaway & Spa Retreat Im Wellnessgarten

Luxus, Wellness und alpine Umgebung – dieser Dreiklang gelingt dem Alpenpalace Luxury Hideaway & Spa Retreat im Südtiroler Ahrntal. In dem 3.000 Quadratmeter großen Spa „The Art of Beauty by La Prairie“ erwarten Gäste exklusive Anwendungen der Schweizer Kosmetikmarke. Im Wellnessgarten mit Wasserfall und duftenden Kräutern findet jeder sein lauschiges Eckchen. Aber auch feinste Küche und elegante Zimmer und Suiten (einige mit Kachelofen und Private Spa ausgestattet) fördern Wellbeing und Entspannung.

### Hotel Cristal Dolomiten hautnah

Die Dolomiten, eines der schönsten Gebirge der Welt, erfüllen das Auge mit Schönheit – und das Herz mit Glück. Im 4-Sterne-Hotel Cristal im Südtiroler Urlaubsort Deutschnofen sind die Gäste mittendrin in der dolomitischen Zauberwelt. Und können nach aktiven Stunden in der Natur die Bergwelt auch auf der eigenen Haut erleben – im schönsten Sinne des Wortes. Im Spa mit Panorama-Pools, Sole-Ruheraum und lichterfüllten Beauty-Räumen werden zum Beispiel wohltuende Bäder mit Heublumen, Wacholder, Zirbelkiefer und Feldthymian eingelassen.



### Quisisana Terme Mit Klavierbegleitung

Der Familie Turlon liegt die Gastfreundschaft im Blut, und das spüren Gäste im Hotel Quisisana im norditalienischen Thermalort Abano Terme an jedem kleinen Detail. Angefangen von den liebevoll mit Trompe-l'Œil-Malerei dekorierten Zimmern über den Konzertflügel im Salon und die köstlichen Mahlzeiten bis hin zum sorgfältig gepflegten Hotelgarten. Aber auch der Wellnessbereich mit den beiden Thermalbecken und den besonderen Angeboten kann sich sehen lassen; wie wäre es zum Beispiel mit einer „Slim & Detox“-Woche?



### Almar Giardino di Costanza Resort Sizilianische Seligkeit

Sizilien! Was braucht es mehr, um Körper, Geist und Seele glücklich zu machen? Im Almar Giardino di Costanza im westsizilischen Mazara del Vallo versetzen Palmenalleen, duftende mediterrane Vegetation und die liebevoll ausgesuchten Barock- und Keramikdetails in den großzügigen Suiten bereits in einen Zustand entspannter Seligkeit. Das exquisite Spa mit seinen von der traditionellen chinesischen Medizin inspirierten Anwendungen trägt ebenfalls seinen Teil dazu bei, dass Gäste hier schnell zu völlig neuer Harmonie finden.



### Hotel Premiere Das Auge kurt mit

„Anche l'occhio vuole la sua parte“, heißt ein italienisches Sprichwort: Auch das Auge will genießen. Das passt bestens auf das frisch renovierte 5-Sterne-Hotel Premiere im Kurbad Abano Terme: Elegante Marmorböden, Leuchter aus Muranoglas, Jugendstilelemente und Zimmer im Pariser Stil setzen den Rahmen für Entspannung und Wohlbefinden. Thermal- und Wellness-treatments werden im modern designten Spa verabreicht, und der großzügige Hotelpark lädt zum Lustwandeln und Lesen ein.



Vom Tun ins Sein kommen:  
Yoga am Meeresstrand

**W**issen Sie, weshalb Yoga-Retreats an den schönsten Orten der Welt angeboten werden? Im Himalaya, auf einer thailändischen Insel oder in der lichten Weite der Ostseeküste? Weil Yoga nicht nur Gymnastik ist, sondern eine Technik, die Körper und Geist zusammenbringt. Und ein Lebensstil, in dem der Wunsch nach innerem Frieden, Resilienz und einem gesunden Körper dominiert in einer Umgebung, die möglichst weit weg von Stau, Stress und Feinstaub liegt. Ein Yoga-Urlaub kombiniert das Bedürfnis nach Ruhe und Natur mit dem Wissen, durch tägliche Übungspraxis die Batterien mit neuer Energie aufzuladen. Ganz gleich, ob Yoga als Aktivprogramm in einem Wellnesshotel oder als Hauptbestandteil in einem luxuriösen Retreat angeboten wird. Ein klassisches Yoga-Retreat setzt sich meist aus zwei Sessions morgens und abends zusammen, in der Regel mit Meditation und Tiefenentspannung. Eine frische, regionale, vegetarische oder vegane Küche ist wichtig. Denn Yoga-Urlaub sollte nicht nur transformieren. Er sollte auch Spaß machen.



## Yoga im Urlaub Sonnengruß ans Leben

Atmen. Wahrnehmen. Sein. Yoga-Urlaub tut Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut, hilft zu entspannen und lädt gleichzeitig die Batterien wieder auf. Und das an den schönsten Orten der Welt

# Ausgewählte Hotels in Österreich

Da wäre der Blick in die Berge. Die prickelnde Luft. Glucksende Seen und duftendes Zirbenholz: Österreich tut einfach gut



Österreich



## SPA-Hotel Jagdhof Wellness auf Tiroler Art

Wie sich Wellness auf 5-Sterne-Niveau anfühlt? Ungefähr so: Entspannen im 3.000-Quadratmeter-Spa mit 20 Bade- und Relaxerlebnissen, dazu ein behagliches Spa-Chalet aus Zirbenholz. Holistische Wellbeing-Angebote und jede Menge Bewegung bei Yoga, Fitness, Wandern und Bergtouren. All das inmitten der wohlthuenden Tiroler Berglandschaft des Stubaitals. Und weil auch der Gaumen sich wohlfühlen will, gibt's feinste Küche und einen prämierten Weinkeller mit 20.000 Flaschen.



## Hotel Elisabeth Für alle Generationen

In Kirchberg in Tirol steht ein Traditionshotel, das seine Gäste in den Arm nimmt – mit Wärme, familiärem Ambiente und viel Naturverbundenheit. Das großzügige Spa erstreckt sich über drei Etagen; vom Pool im dritten Stock genießt man einen herrlich entspannenden Blick in die Kitzbüheler Alpen. Im Hotel Elisabeth fühlen sich alle Generationen zu Hause – und finden in behaglichen Zimmern und Suiten, in Naturbadebiotop und Barfußpark und bei köstlicher Regionalküche zu neuen Kräften. Sogar eine eigene energieautarke Schaukäserei gehört dazu.

## Nidum Casual Luxury Hotel Wahrer Luxus

Luxus, was ist das eigentlich? Das fragen wir uns immer öfter. Und wir ahnen: Vergoldetes Geschirr und Privatjets haben mit Luxus nicht unbedingt etwas zu tun. Luxus ist, was rar und kostbar ist. Und das sind in unserer heutigen Zeit oft die ganz einfachen Dinge: Zeit zu haben. Stille zu finden. Den Freiraum zu haben, um sich selbst zu finden. Und sich etwas Gutes zu tun. In behaglichen Betten auszuschlafen, an nichts denken zu müssen, die Tiroler Gebirgsnatur und richtig gutes Essen zu genießen. Diese entspannte, zwanglose Luxus-Definition hat sich das Nidum Casual Luxury Hotel auf dem Seefeldler Plateau in Tirol auf die Fahnen geschrieben. Gäste dürfen sich hier auf großzügige Zimmer in lichtem, behaglichem Ambiente freuen. Auf drei verschiedene Restaurants und eine einladende Sonnenterrasse. Und natürlich auf den 1.500 Quadratmeter großen Wellnessbereich, wo die Tiroler Zirbenholz-Honig-Massage nur eines der zahlreichen (Luxus-)Highlights ausmacht.





Spa ist lateinisch und steht für „Sanus per aquam“. Denn Wasser tut gut. In jeder Hinsicht



### Ebner's Waldhof am See Im Kräuterparadies

Wie das duftet! Lavendel, Frauenmantel und vieles mehr wächst im Kräutergarten von Ebner's Waldhof am See. Und wird zu wohltuenden Ölen, Tinkturen und Cremes verarbeitet, die bei den Treatments im 4.000 Quadratmeter Waldhof Spa zum Einsatz kommen. Auch sonst sorgt Familie Ebner für perfekte Glücksmomente: Der Fuschlsee glitzert direkt vor der Hoteltür, die Zimmer verbreiten behagliche Wohlfühlatmosphäre, und dank des üppig bestückten Kinderprogramms finden auch Eltern zu echter Entspannung.

### Alpine Resort Sportalm Erst powern, dann relaxen

Gäste des familiengeführten Alpine Resort Sportalm wissen: Eine Massage, ein Bad im Whirlpool, ein gutes Buch im Ruheraum fühlen sich am besten an, wenn man sich vorher richtig ausgepowert hat. Und zwar beim Bergsteigen, Biken oder Skifahren in der frischen Gletscherluft des Pitztals mit seinen 76 Dreitausendern. Die Naturelemente von Kaunergrat und Co. sind übrigens auch im Spa präsent, zum Beispiel in Form des Zirben-Panoramaruheraums oder der Sky-Lodge.



### ROBINSON AMADÉ Natürlich fit im Salzburger Land

Hier muss sich der Gast einfach wohlfühlen! Denn Wellness liegt in der Natur des ROBINSON AMADÉ in Kleinarl – und zwar im wahrsten Sinne des Wortes. Allein schon die Lage in der frischen, sauberen Gebirgslandschaft des Salzburger Lands tut rundum gut. Kein Wunder, dass der Club im Sommer und Winter eine Vielzahl an Outdooraktivitäten organisiert – vom Skilauf in der 760 Pistenkilometer großen Skiwelt Amadé bis hin zu Yoga im Freien und Nordic-Walking. Aber auch indoor wartet die großzügige Clubanlage mit vielen Wellnessangeboten auf. Im Fitness-Studio können sich Gäste an Cardio- und Kraftgeräten und auf der Power Plate, austoben und sich danach im 1.200 Quadratmeter WellFit-Spa mit verwöhnenden Treatments und Medical Beauty entspannen. Wer außerdem bei den Mahlzeiten etwas für sich und seine Gesundheit tun will, bedient sich an der WellFood-Ecke: Hier gibt's eine von Ayurveda und neuesten Ernährungsstudien inspirierte Wellnnessküche mit wenig Fett und Kohlenhydraten ... aber mit ganz viel Geschmack.



# Abtauchen mal auf andere Art

Andere Länder, andere Entspannungssitten. Wir zeigen Ihnen traditionelle Wellnessmethoden zwischen Japan und der Toskana



## Onsen, Japan

Wo im Reich der aufgehenden Sonne heiße Quellen aus vulkanischem Boden fließen, wird oft ein Onsen eingerichtet, ein Thermalbad. Wie es funktioniert? Nach gründlicher Reinigung aalt sich der Gast im heißen Wasser und trägt dabei ein Tenugui auf dem Kopf, ein kleines Handtuch, das zum Schweißabtrocknen benutzt wird. Anschließend kann geruht und Tee getrunken werden. Ein Besuch im Onsen löst Verspannungen – und tut rundum gut.



## Wat-Pho-Massage, Thailand

Eigentlich heißt sie Nuad Phaen Boran – die traditionelle Thai-Massage, bei der die Grundelemente des Körpers durch Berührung in Einklang gebracht werden sollen. Die Massage umfasst den ganzen Körper, besteht aus sanften und harten Elementen und kann auch mal richtig weh tun. Auch die Massierenden verausgaben sich, setzen neben den Händen auch Füße und Knie ein. „Wat Pho“ wird die Massage genannt, weil sie im Bangkokker Pho-Tempel gelehrt wird – der mit dem langen, liegenden Buddha davor.



## Ayurveda, Indien

Die Heilkunst der altindischen Hochkultur gilt als ältestes Gesundheitssystem der Welt. Die ganzheitliche Lehre will Erkrankungen vorbeugen und sie auch heilen. Grundsätzlich will sie dem Menschen helfen, sein persönliches „Dosha“ aus den sogenannten drei Funktionsprinzipien – Vata, Pitta und Kapha – ins Gleichgewicht zu bringen. Dies geschieht durch Ernährung, Massagen und Reinigungskuren wie den berühmten Ölguss.



## Thermalbäder, Toskana

Das ist wahre Wellness-Demokratie: In der Südtoskana sprudelt an mehreren Stellen heißes Thermalwasser an die Erdoberfläche. Es sammelt sich in natürlichen Becken mitten in der Natur – und steht kostenlos allen zur Verfügung, die mal kurz ihre verspannten Glieder eintauchen wollen. Besonders bekannt sind die terrassenförmigen Becken von Saturnia (Foto), aber auch in Bagno Vignoni, San Filippo, Petriolo und San Casciano dei Bagni lässt es sich ganz entspannt warmbaden. Einfach die Kleider in den nächsten Baum hängen – und rein ins Thermalwasser!



## schön weit weg



## Hamam, Türkei

Hamams waren im islamischen Raum, bevor in den Häusern fließendes Wasser Einzug hielt, öffentliche Badezimmer. Auch heute noch zählt ein Besuch zum Alltag. Der Gast wäscht sich, knotet sich ein Tuch um und schwitzt im feuchtheißen Klima auf beheizten Liegeflächen. Hamam-Personal reibt ihn dann mit rauen Handschuhen ab und seift ihn ein. Zwischendrin wird er immer wieder mit warmem Wasser übergossen. Sauberer wird er sich selten gefühlt haben. Wohler auch nicht.



## Ausspannen im Kleinen und im Großen

Südsee oder Ostsee: Zum Abschalten und Entspannen eignen sich viele Reiseziele, findet unsere Autorin

**M**anchmal träume ich vom perfekten Erholungsurlaub. Von einer ausgiebigen Auszeit, die mich zu einem rundum entspannten und völlig neuen Menschen macht. Mindestens drei Wochen müsste diese Auszeit dauern, denke ich dann. Am besten auf der berühmten einsamen Insel – in der Südsee idealerweise, oder wenigstens in Griechenland. Auf alle Fälle aber umsorgt von einem Team routinierter Profis, die mich bekochen und massieren, die mir Aromapackungen verabreichen und den ganzen Tag über frisches Obst und andere Köstlichkeiten zureichen, die mich zu Yoga und Pilates motivieren und mir alles abnehmen, was mich möglicherweise belasten könnte. Leider ist dieser dreiwöchige Wellness- Traum immer noch ... ein Traum. Irgendwann wird er hoffentlich mal Wirklichkeit.



**Annette Rübesamen** versucht manchmal, sich auf ihrem Balkon eine Auszeit zu gönnen. Deutlich besser klappt es im Hotel

Und solange wellnesse ich eben im Kleinformat. Drei Tage an der Ostsee zum Beispiel, im Frühling. Gebucht hatte ich ein kleines Hotel mit kleinem Wellnessbereich. Ich schlief lange, frühstückte ausgiebig, marschierte durch Regen und Wind am Strand entlang und saß nachmittags glücklich im heißen Dampfbad. Ich las stundenlang in meinem Buch und gönnte mir ein paar Entspannungsmassagen. Mehr brauchte ich nicht. Vor allem brauchte ich nicht mehr Zeit. Nach drei Tagen kehrte ich als neugeborener Mensch nach Hause zurück. Die langen Wochen unter Südseepalmen stelle ich mir trotzdem noch vor. Aus Gewohnheit, oder weil wir auf solche Bilder gepolt sind. Doch zu wissen, dass echte Auszeiten und wahres Wohlbefinden sich auch in einem Katzensprung und mit wenigen Urlaubstagen erreichen lassen, das ist Wellness pur für mich.

### Impressum

**TUI Deutschland GmbH,**  
Karl-Wiechert-Allee 23, 30625 Hannover  
**Projektleitung und Anzeigen:**  
Kerstin Geßner, Nicole Hütte  
**Projektmanagement:** Nicole Hütte  
**Konzept, Redaktion und Design:**  
CMR cross media redaktion GmbH,  
Rütgersstraße 16a, 21244 Buchholz,  
www.cross-media-redaktion.de,  
Redaktion: Annette Rübesamen, Joachim  
Negwer, Kathrin Kosaca-Fuchs;

Art Direction: Maja Schollmeyer;  
Bildbearbeitung: Claudia Gerckens; Lektorat:  
Nadia Al Kureischi  
**Druck:** Mohn Media  
**Bildnachweise** alle Bilder von stock.adobe.com:  
Cover: Rasulov; Inhalt (S. 2–3): Syda Productions,  
Ekatephna, magui RF; Achtsamkeit (S. 4–6):  
upslim magui RF; Gesund genießen (S. 12–13):  
Jacob Lund, weyo, jehizhe; Yoga (S. 18–19): Oleg  
Breslavtsev, lev dolgachov; Wellness Tradition  
(S. 24–25): naruedom, Sasint, riccardomajana,

Stockbym, neirfy; Kolumne (S. 26–27): Antonio  
Rodriguez

Wir informieren Sie gern über für Sie  
interessante Themen. Falls Sie künftig  
keine weiteren Angebote von uns erhalten  
möchten, kontaktieren Sie uns bitte:

TUI Deutschland GmbH,  
Karl-Wiechert-Allee 23,  
30625 Hannover, E-Mail:  
datenschutz@tui.de



ANZEIGE

**TUI**  
Live Happy

Entspannung pur.

## ENTDECKE TUNESIEN MIT ALLEN SINNEN.



*Tunisia*  
INSPIRATION

