

# SPA inside

Wellness • Beauty • Lifestyle

März/April 2009  
Deutschland 3,50 €  
Österreich 3,90 €  
Schweiz 7,00 sfr

## THALASSO

frische aus dem Meer

## Genießerregion Schwarzwald

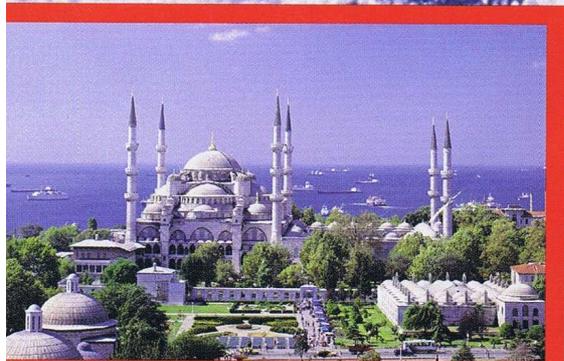
gemütliche Hotels und  
restaurants der Spitzenklasse

## Romantische MOMENTE

Wohlfühl-Welten für zwei

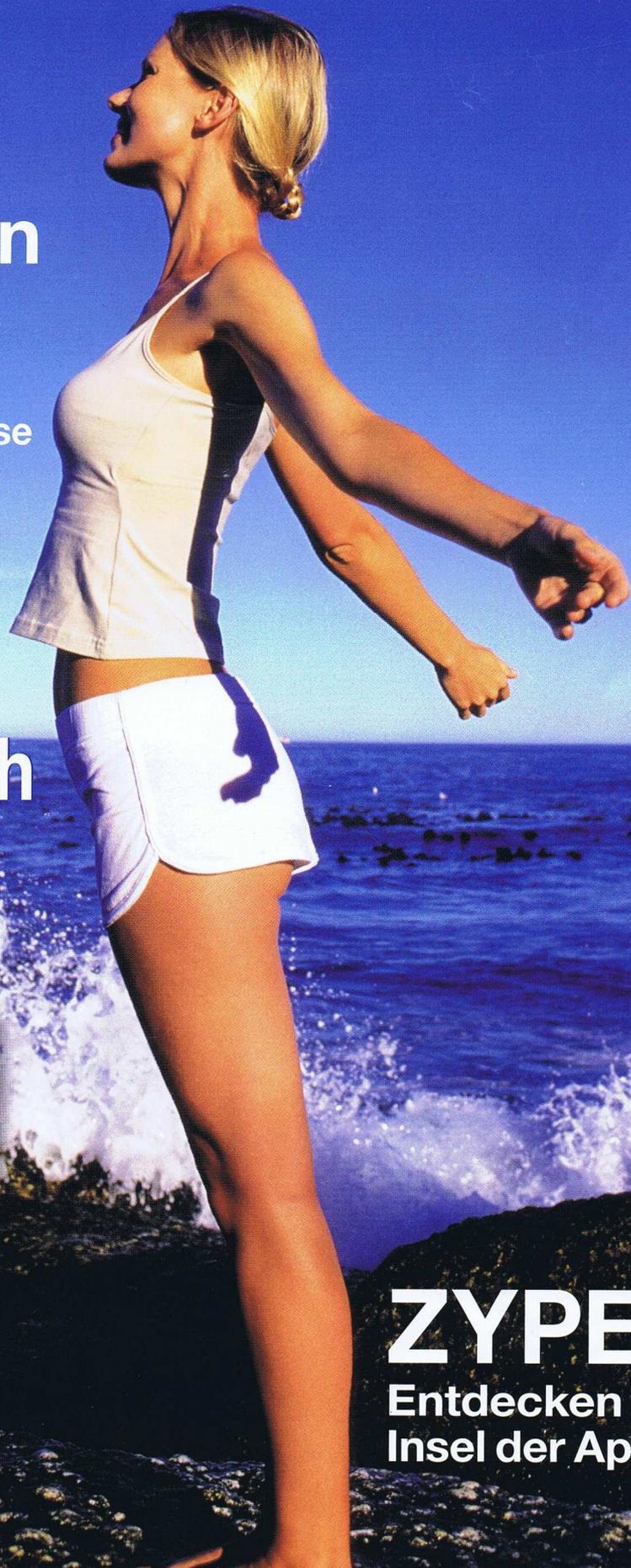
## Stress lass nach

entspannte Ideen, um  
Balance zu kommen



## SPA METROPOLE STANBUL

Wellness-Feeling am Bosphorus



## ZYPERN

Entdecken Sie die  
Insel der Aphrodite

## Wieder zu sich selbst finden

Was ist wahrer Erfolg? Wie lebe ich glücklicher? Wie gehe ich mit Lebenskrisen um?

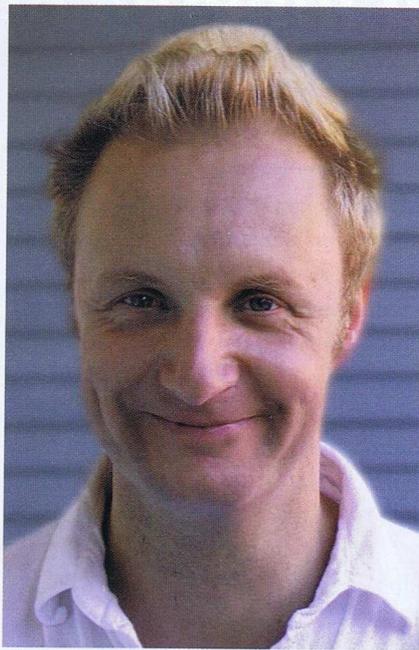
Die Antwort sind Retreats, die in immer mehr Spa- und Wellness-Resorts angeboten werden. Diese Orte der Entspannung eignen sich hervorragend für die professionell geführten Lifestyle Trainings.

*Herr Weckesser, wie sind Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin Sylvia Leela Isani auf die Idee gekommen, Retreats in Spas und Wellnesshotels anzubieten?*

Durch unsere beruflichen Aufenthalte in Spas hatten wir Gelegenheit, mit vielen Gästen zu sprechen. Wir erfuhren, was sie motiviert, was sie suchen, was sie finden, und auch, was sie vermissen. Hinzu kamen unsere eigenen Erfahrungen, die uns zeigten, dass Lebenskrisen unvermeidlich sind und man diese einfach besser meistert, wenn man Techniken beherrscht, die helfen, immer wieder in Balance zu kommen. Interessant ist, dass viele Spa-Gäste den Wunsch äußerten, sich mit Gleichgesinnten über Themen wie Glück, Veränderungen, Erfolg und Lebenssinn auszutauschen. Sie möchten dabei gerne die Vorteile einer angenehmen Umgebung und erstklassigen Spa-Behandlungen mit diesem Lifestyle Seminar verbinden.

*Man könnte Sie also auch als moderne Luxus Gurus bezeichnen?*

Der Begriff Guru gilt heute oft als Schimpfwort bzw. als Warnzeichen vor Verführung. Wir sehen uns eher als kompetente Begleiter auf dem Weg zu sich selbst. Wir vermitteln keinerlei Ideologie. Wir helfen dabei, wieder verstärkt auf seine innere Stimme, seine Intuition zu hören und seinen Körper zu verstehen und ihn zu stärken. Dabei arbeiten wir sowohl mit seit Jahrhun-



dernten bewährten wie auch mit ganz innovativen und modernen Techniken.

*Welche Techniken wenden Sie zum Beispiel an?*

Nehmen Sie ein gemeinsames „in die Stille gehen“, eine spannende Erfahrung in der heutigen lauten Welt. Die Kraft, die entsteht, wenn Menschen, vorbereitet durch tiefe Entspannungsübungen und Kontemplation, gemeinsam für eine halbe Stunde schweigen, ist enorm. Diese Situation muss jedoch gemeinsam sinnvoll vorbereitet werden.

*Wenn ich mich für ein Retreat interessiere, bleibt mir dann im Urlaub auch genügend Zeit für Sport, Wellness etc. oder herrscht „Gruppenzwang“?*

Frank Weckesser und Sylvia Leela Isani sind Managing Partner von SELF The Empowerment Company und spezialisiert auf Human Potential Trainings für Spa-Teams, Firmen und Retreats. Das nächste Retreat findet im Kamalaya Spa Resort auf Koh Samui statt.

Unsere Retreats berücksichtigen diese Bedürfnisse und lassen Raum für all das. Zusätzlich wird die Planung aller Aktivitäten mit dem Ablauf des Retreats koordiniert, um eine optimale Wirkung zu erzielen. Meist ist der halbe Tag frei für Wellness-Behandlungen, Sport, Spaziergänge etc. Das ist wichtig, um die besprochenen Themen und Erkenntnisse verarbeiten zu können.

*Wann bin ich reif für ein Retreat?*

Wenn Sie merken, so geht es nicht weiter mit diesem oder jenem Thema in meinem Leben und keine Lösung finden. Und das ist bei viel mehr Menschen der Fall als man denkt. Die Finanzkrise hat zu einem wahren Boom im Retreat-Markt geführt. Manager merken, dass da nicht mehr viel ist, wenn das Geld und der Job als Lebenssinn gefährdet sind. Auch die weltweite Klimakrise zeigt, wie sensibel das Leben und die Natur sind, und dass wir unseren persönlichen Beitrag überdenken müssen. Aber auch persönliche Krisen wie der Tod eines Angehörigen, Krankheit oder

Trennungen können bei einem Retreat verarbeitet werden.

*Wie läuft ein Retreat genau ab?*

Jedes Seminar ist sehr individuell und hängt von den Teilnehmern ab. Wir beginnen in der Regel vor dem Frühstück mit Meditation und Bewegung. Nach dem Frühstück trifft man sich zur Gruppenarbeit. Der Nachmittag ist frei für „Hausaufgaben“, in der Regel Übungen zur Selbstbeobachtung. Am Abend nach dem Essen kommt man zur so genannten Evening Celebration, um den Tag ausklingen zu lassen und sich auf einen entspannten Schlaf vorzubereiten. Wichtig sind viel Freude und Leichtigkeit. Viele Menschen müssen das wieder lernen, nachdem der „Ernst des Lebens“ bei ihnen zuviel Raum eingenommen hat.

**„Die Vorteile eines Wellnesshotels mit einem Lifestyle-Seminar verbinden.“**

## Alpines Wellnesshotel Hubertus

In Deutschlands höchstgelegener und zugleich kleinster Gemeinde, in Balderschwang im Allgäu, liegt ein ganz individuelles Haus mit Herz und Seele, umrahmt von Wiesen und Bergen – das Wellnesshotel Hubertus. Karl und Christa Traubel kommt es aufs Wesentliche an: Lebensfreude, Genuss, das Wiederentdecken der Natur und der eigenen Mitte. Sie bieten ihren Gäste Gemütlichkeit in stilischem Ambiente, das aber weit davon entfernt ist cool zu sein. Natürliche Materialien wie Holz, Stein, Fell, warme Farben und fröhliche Stoffe im ganzen Haus tragen entscheidend dazu bei, sich im Nu pudelwohl zu fühlen. Die Küche hat für Körper- und Ernährungsbewusste auch LOGI-Kost auf dem Menüplan, das sind spezielle Gerichte, die auf Zucker und Kohlenhydrate weitgehend verzichten und trotzdem sehr lecker sind. Das 4-Sterne-Domizil gehört zum Verband der Wellness Hotels Deutschland ([www.w-h-d.de](http://www.w-h-d.de)).

**Special** „Entschleunigung“ ist das Zauberwort, „Lust auf Leben“ die Philosophie. Das VitalQuell-Spa verbindet die ganzheitliche Weisheit von Ayurveda und Yoga mit der Tradition des Allgäus. Stressgeplagte finden Ruhe bei einer gemütlichen, geführten Wanderung zu grandiosen Gipfeln und urigen Sennalpen. Wer sich lieber auf den Weg nach innen macht, bucht gleich ein 3-tägiges Yoga-Retreat. Nächster Termin: 14. bis 17. Mai 2009. [www.hotel-hubertus.de](http://www.hotel-hubertus.de)



### AUSGEFEILTE ANTI-STRESS-PROGRAMME BIETEN AUCH DIE FOLGENDEN HOTELS AN

#### Kronenhof

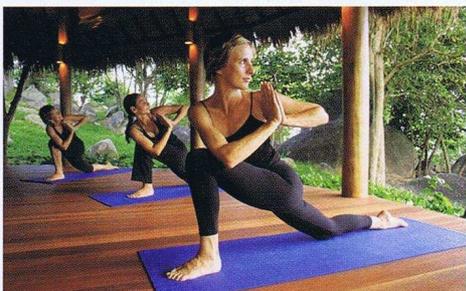
Auf 1800 m liegt das 5-Sterne Grand Hotel Kronenhof im Engadindorf Pontresina mit luxuriösen Zimmern, 2000 m<sup>2</sup> Wellnessanlage und zahlreichen Angeboten, die innere Balance wiederzufinden. [www.kronenhof.com](http://www.kronenhof.com)



**Special** Um das innere Gleichgewicht nach intensiven Stressphasen wieder zu finden und die Energie-resourcen nachhaltig aufzubauen, bietet das Grand Hotel Kronenhof in der Schweiz individuelle Programme an. Ziel ist, den Alltag auch über die Aufenthaltsdauer hinaus gesünder, stressfreier und ausgeglichener zu gestalten. Kernstücke der „Anti-Burn-Out-Programme“ sind die Stresswertmessung, medizinischer Check, sportmedizinische Untersuchung, Ernährungsberatung, aktivierende und entspannende Trainings.

#### Kamalaya

Die Anlage liegt im Süden der Thailändischen Insel Koh Samui. Das Wellness-Retreat bietet ganzheitliche Medizin und ergänzende Therapien aus asiatischen und westlichen Traditionen. Eine Besonderheit sind Lifestyle-Trainings. [www.kamalaya.com](http://www.kamalaya.com)



**Special** Das Luxusresort auf Koh Samui gehört zur Vereinigung der Healing Hotels of the World und hat ein holistisches Konzept entwickelt. Im so genannten Retreat werden professionell geführte Lifestyle-Trainings angeboten. Verschiedene Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation, Gespräche und Vorträge, die entspannte Atmosphäre und wohltuende Spa-Anwendungen helfen, wieder in Balance zu kommen. Das nächste Retreat „Beyond daily struggle“ findet vom 10.-14. April statt. (siehe auch Seite 74).

#### Grand Hotel Binz

Das Hotel liegt am ruhigsten und exklusivsten Teil der Strandpromenade des Ostseebades Binz auf Rügen. Bei umfangreichen Angeboten aus Wellness und Medical Wellness finden die Gäste ihre innere Balance wieder. [www.grandhotelbinz.de](http://www.grandhotelbinz.de)



**Special** Ein erfahrenes Ärzteteam zeigt im eleganten 5-Sterne-Haus Grand Hotel Binz auf Rügen, Mittel und Wege auf, um Stressphänomene rechtzeitig zu erkennen und mit körperlichen und mentalen Techniken erfolgreich zu bekämpfen. Die thematischen Schwerpunkte des dreitägigen Seminars „Stressmanagement“ sind: Eine intensivere Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Umgang mit Emotionen, Konzentration und Gedächtnis, Achtsamkeit und das Erlangen innerer Ruhe.

#### Gut Klostermühle

Das Brune Balance med & Spa im Gut Klostermühle Alt Madlitz im Märkischen Seenland setzt sich zum Ziel, Ort der Erneuerung, der ganzheitlichen Fitness und des Empowerments für eine aktive Lebensgestaltung zu sein. [www.gutklostermuehle.com](http://www.gutklostermuehle.com)



**Special** Das Brune Balance med & Spa in Gut Klostermühle Alt Madlitz (45 min. von Berlin) bietet ein medizinisches, naturheilkundliches und therapeutisches Angebot. Das 7-tägige Burn-Out-Programm ist ein Mix aus Entspannungstherapien und Strategien zum Stress- und Spannungsabbau. Nach ärztlichem und sportmedizinischem Check wird ein individueller Plan aufgestellt, u.a. mit Anwendungen der Sauerstofftherapie, reinigenden Detox-Bäder und –Massagen, ayurvedischen Treatments, Aktiv- und Ernährungskursen.