



Völlig schwerelos: Im klaren türkisfarbenen Wasser des indonesischen Anamba-Archipels, etwa 300 Kilometer nordöstlich von Singapur, entspannen die Gäste des Bawah Reserve bei einer Floating Meditation. Dieser Wellness-trend soll eine einzigartige Wirkung auf Körper und Nervensystem haben und helfen, mentale Blockaden zu lösen. Das tropische Paradies tut sicherlich sein Übriges.

DZ ab ca. 1625 Euro,  
bawahreserve.com

© BAWAH RESERVE

# Ommm...

Kaum hat das Jahr begonnen, da laufen die Gemüter schon wieder auf Hochtouren. Dabei würde uns wohl allen etwas mehr Gelassenheit guttun. Einatmen, ausatmen, durchatmen.

Von Andrea Bierle

**C**hill mal dein Leben! Spätestens bei dieser Aufforderung des Teenager-Nachwuchses ist es vorbei mit der Contenance. Für alle, die gerade weniger mit Gen Z zu tun haben: Das bedeutet nichts anderes als »Nerv mich nicht«, »Mach keinen Stress«. Man möchte also nicht weiter belästigt werden, zum Beispiel wenn es darum geht, den Geschirrspüler auszuräumen, die Hausaufgaben zu machen oder die Party zur verabredeten Zeit zu verlassen. Doch wie wäre es, statt aus der Haut zu fahren, den Spruch wörtlich zu nehmen? Genau, chillt mal. Und zwar alle!

Die einfachste und schnellste Methode, um Nerven zu schonen, heißt »4711«: 4 Sekunden ein- und 7 ausatmen. Das 11 Mal wiederholen. Solche Minimediationen fördern das innere Gleichgewicht. In einer Zeit, in der ADHS die neue Volkskrankheit zu sein scheint, gilt es mehr denn je, ein paar Gänge runterzuschalten. Stimmt schon: Reizüberflutung, Hektik, Aktivismus und Rastlosigkeit haben massiv zugenommen; es fällt schwer, sich zu fokussieren. Wir werden dünnhäutiger, reagieren erhitzt, fühlen uns überfordert, erschöpft... Jetzt bitte die Stoptaste drücken! Sorry für den überstrapazierten Begriff, aber die viel zitierte Work-Life-Balance sollte möglichst ausgeglichen sein und dafür braucht es mehr als Avocadocrememaske, Detoxtee, Smoothiebowls, Yoga, Pilates & Co. (wobei, das auch). Gönnen Sie sich eine Auszeit in der Natur, bestenfalls in einem Retreat, das auf Selfcare spezialisiert ist. Eine Investition, von der übrigens auch das Umfeld profitiert. Denn wer mit sich im Reinen ist, strahlt das auch aus – sozusagen eine Extraportion Good Vibrations im Sinne der Gesellschaft.

Auf den folgenden Seiten stellen wir Adressen zwischen Sylt und Singapur vor, bei denen Körper und Seele im Vordergrund stehen und die auch beim Thema Ästhetik höchsten Ansprüchen entsprechen. Denn, wie wir inzwischen gelernt haben: yolo (= »you only live once«). Jawoll! 

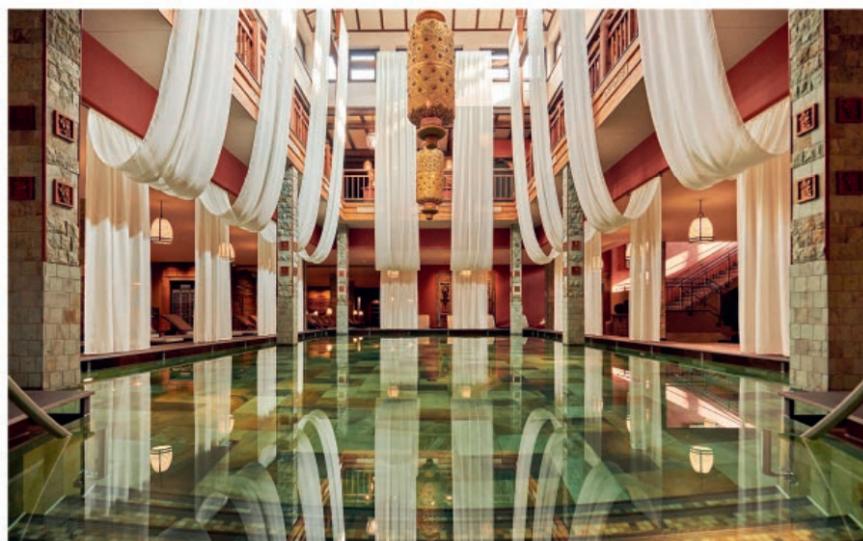


### Bad Gastein BADESCHLOSS

Im jüngst eröffneten, zur Travel-Charme-Gruppe gehörenden Lifestylehotel Badeschloss mit seinem Alpine Swim Club dreht sich alles ums Thema Wasser. Schließlich befindet sich das geschichtsträchtige Gebäude direkt am Gasteiner Wasserfall! Es gibt einen architektonisch interessanten Neubauturm mit Rooftop-Spa über drei Etagen und einen Infinity-Pool im 13. Stock, dessen XL-Terrasse einen Panoramablick auf Österreichs Nationalpark Hohe Tauern serviert. Schwimmbadflair herrscht sogar im Restaurant mit hellblauen Wandfliesen – ein cooler Kontrast zum Lobmeyrlüster.  
**DZ ab ca. 250 Euro, 20 % Eröffnungsangebot bis zum 31.03.24, [travelcharme.com](http://travelcharme.com)**

### Glinde bei Hamburg VABALI SPA

Buddhastatuen, tempelähnliche Pavillons und Gärten, Klangschalen, gedämmtes Licht, der Geruch von Räucherstäbchen... Fernöstliches Flair verströmt die Anlage im schleswig-holsteinischen Glinde nahe Hamburg. Nach Berlin und Düsseldorf eröffnete hier die dritte Dependence des balinesischen Spakonzepts mit viel Holz und asiatischen Accessoires, 13 Saunen, diversen Dampfbädern und Treatments. Perfekt für einen kurzen Rückzug, wobei es auch ein Hotel gibt.  
**2-Stunden-Karte: 25,50 Euro, DZ ab ca. 180 Euro, [vabali.de/hamburg](http://vabali.de/hamburg)**



© BVM DESIGNERS & ARCHITECTS/ANÁ BARROS (2), VABALI SPA HAMBURG



### Leogang KRALLERHOF

Ganzheitliche Erholung – darauf legt die Hoteliersfamilie Altenberger, die bereits in vierter Generation den Krallerhof im Salzburger Land führt, traditionell großen Wert. Doch das von dem Architekten Hadi Teherani kreierte und schon mit dem Iconic Award 2023 ausgezeichnete Spa Atmosphäre by Krallerhof bietet eine neue Dimension in puncto Style und Wellbeing. In einem 5500 Quadratmeter großen Naturbadesee samt 50 Meter langem Pool tauchen die Gäste inmitten von Wiesen und Bergen ab – und ein in die Welt der Regeneration. Dazu gehören zudem noch eine Saunawelt, stilvoll wie eine Galerie eingerichtete Ruheräume, ein Zen-Garten, Yogasessions, Ayurveda... Servus im Fünfsterne-Kraftort der Alpen!  
**EZ inkl. HP ab ca. 334 Euro, [krallerhof.com](http://krallerhof.com)**

© KRALLERHOF/DAVID KNÖRNSCHILD



### Gardasee CAPE OF SENSES

Hier ist alles bellissimo: die Lage oberhalb des Hafenstädtchens Torri del Benaico (eine halbe Autostunde von Verona entfernt), das elegante, unaufdringliche Interieurdesign des Ensembles mit nur 55 Suiten, die mediterrane Küche der beiden Restaurants und der einladend großflächige Wellnessbereich. Alte Olivenbäume und eine üppige Vegetation verteilen sich über das gesamte Grundstück des erst im Juli 2023 eröffneten Adults-Only-Luxushotels. Ruhebereiche mit Sonnenliegen, ein Sportpool und eine Yoga-Plattform mit Blick über den Gardasee sorgen für geistige, spirituelle und körperliche Balance. Tipp: Beim Senses Pinda-Ritual mit Wildkräutern und ätherischen Ölen fühlen Sie sich wie neugeboren! **DZ ab ca. 470 Euro, capeofsenses.com**

### Berner Oberland HOTEL ADELBODEN

Speck weg mit täglichem Fünf-Gänge-Menü auf kulinarischem Niveau von 15 Gault-Millau-Punkten? Keine Hexerei, sondern das Konzept des Intervallfastens à la Bellevue Parkhotel Adelboden. Noch bis Mitte April werden in dem traditionsreichen Schweizer Kurortgebäude im Bauhausstil Detoxwochen mit leichten, gesunden Gerichten, Coaching und Winterwanderungen angeboten. Inmitten des traumhaften Alpenpanoramas ist der Alltag schnell vergessen und die Ernährungsumstellung fällt leichter. Abgesehen von der Gewichtsreduktion sind rosige Haut, Stressabbau und ausreichend Schlaf die Belohnung. Zum Wohlfühlfaktor gehören neben dem freundlichen Geist des Familienbetriebs die italienischen und skandinavischen Mid-Century-Möbel. **DZ ab ca. 250 Euro inkl. HP, Detoxwoche ca. 2100 Euro, bellevue-parkhotel.ch**



© RUPERT PEACE, BELLEVUE PARKHOTEL ADELBODEN



### Bad Aussee MAYRLIFE

Nomen est omen: In diesem vielfach ausgezeichneten Medical Health Resort steht der Ansatz des Fastenarztes Franz Xaver Mayr im Mittelpunkt der medizinischen Programme, bei denen es ums Entgiften, um Gewichtsregulierung, Stärkung des Immunsystems und um Vitalisierung geht. Wer eine Kur im Mayrlife bucht, checkt garantiert gesünder wieder aus. Wohltuend zwischen Morgengymnastik und Leberwickel sind das harmonisch-heitere Flair und die steirische Natur vor der Tür. **DZ ab ca. 290 Euro, 7-Tage-Kur ab ca. 4540 Euro, mayrlife.com**

© MARK ANTHONY FOX (2), MAYRLIFE



### Montenegro MAMULA ISLAND

Am Eingang der Bucht von Kotor, UNESCO-Weltkulturerbe, eröffnete auf der Festungsinsel Mamula Island eine Nobelherberge mit 32 Zimmern, darunter acht Garden Rooms mit Adria-Aussicht. Interiordesigner Piotr Wisniewski vom weStudio Berlin hat Materialien wie Naturstein, Messing, Eichenholz in erdigen Tönen und hellen Farben für die historische Kulisse gewählt. Mamulas spirituelles Herz ist das überdachte Atrium im Hauptturm, von dem aus die Gäste ins holistische Spa gelangen – und sich den Ganzkörperritualen hingeben oder mit Yoga und Krafttraining auspowern. Ein Erlebnis: die Meditationen in der blauen Grotte. **DZ ab ca. 1300 Euro, mamulaisland.com**





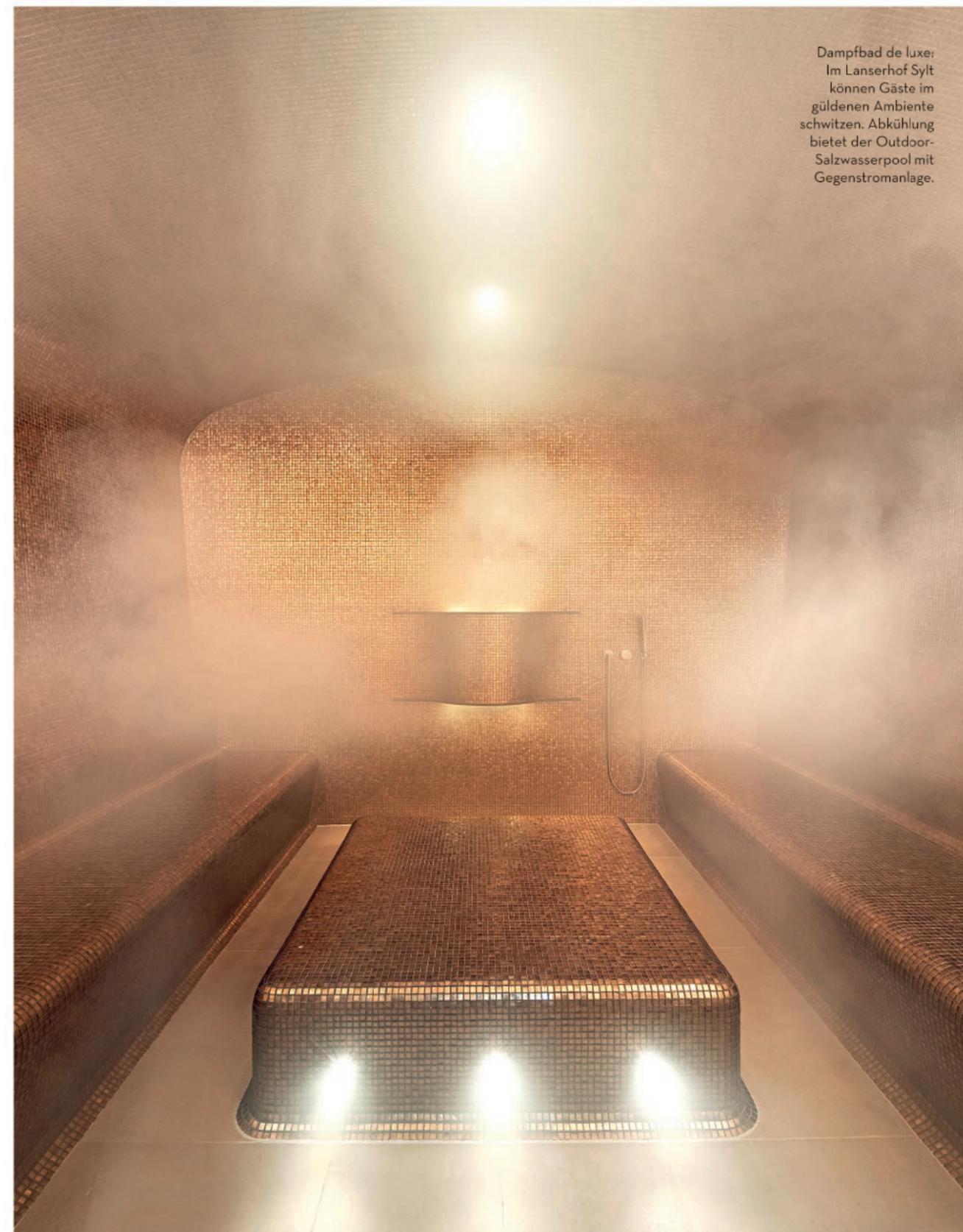
### Sylt LANSERHOF

Hier heilt bereits die Architektur: Unter Europas größtem Reetdach, welches sich über das dreischiffige Hauptgebäude spannt, hat der für seine nachhaltige Bauweise bekannte Architekt Christoph Ingenhoven mit naturblassenen Materialien, eleganten Formen und dezenten Farben einen Ort der puren Ruhe geschaffen. Nichts, auch keine Kunst, soll die Gäste im von Dünen und Wattenmeer eingebetteten Health Resort der Lanserhof Group in List vom Ziel »abgehärtet und achtsam« ablenken. Ob Fasten, Regeneration oder Energietherapien – jedes Detail wird individuell abgestimmt, um die Selbstheilungskräfte des Körpers zu stärken. Neu im Programm: Hormon Balance, Stress Resilience und Maßnahmen gegen Long Covid.

Ab ca. 7120 Euro (7-Tage-Kur), EZ ab ca. 433 p./Tag (Mindestaufenthalt 3 Nächte, nur bei Kardio-Check-up möglich), lanserhof.com



© LANSERHOF



Dampfbad de luxe:  
Im Lanserhof Sylt  
können Gäste im  
gülden Ambiente  
schwitzen. Abkühlung  
bietet der Outdoor-  
Salzwasserpool mit  
Gegenstromanlage.

© LANSERHOF