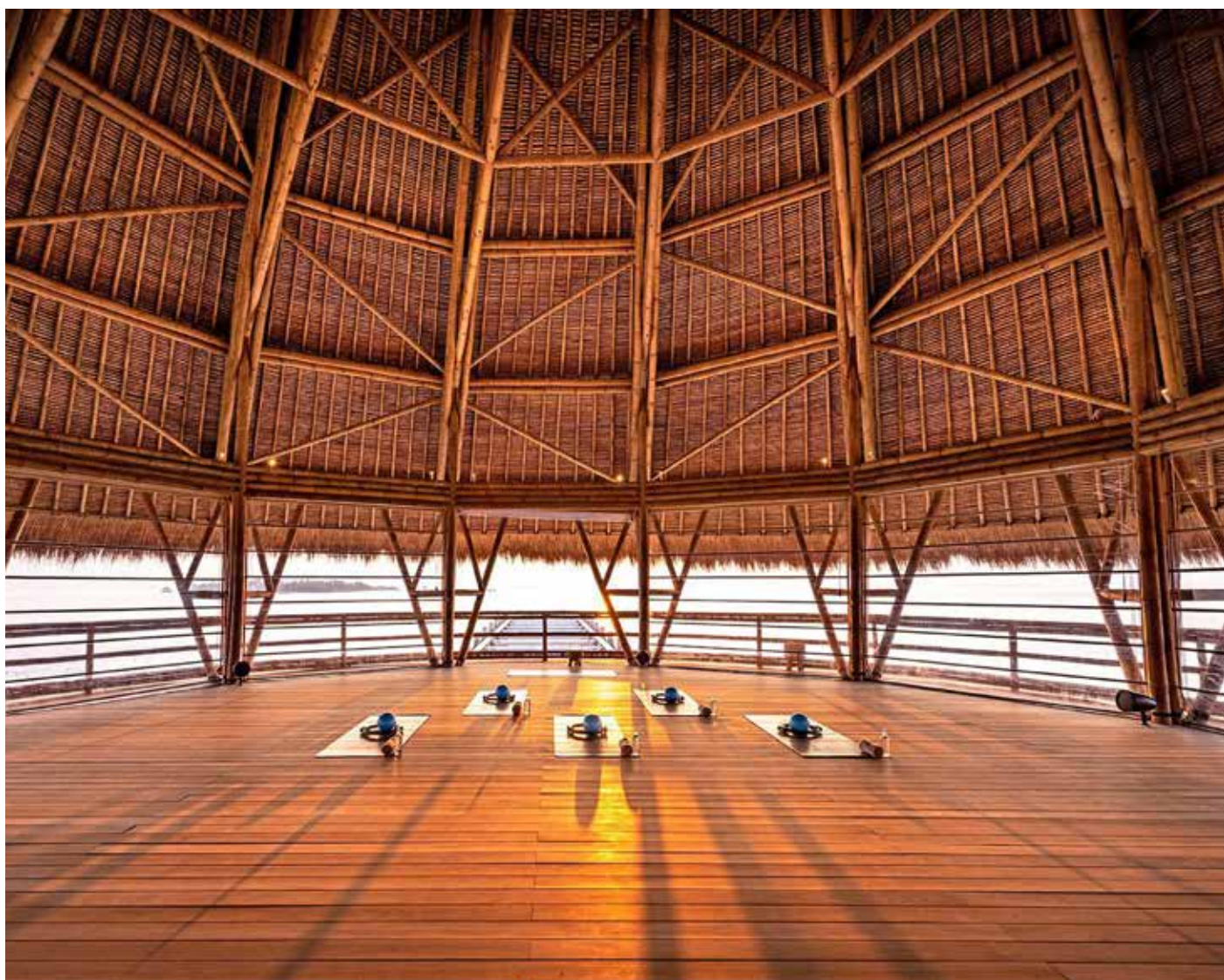


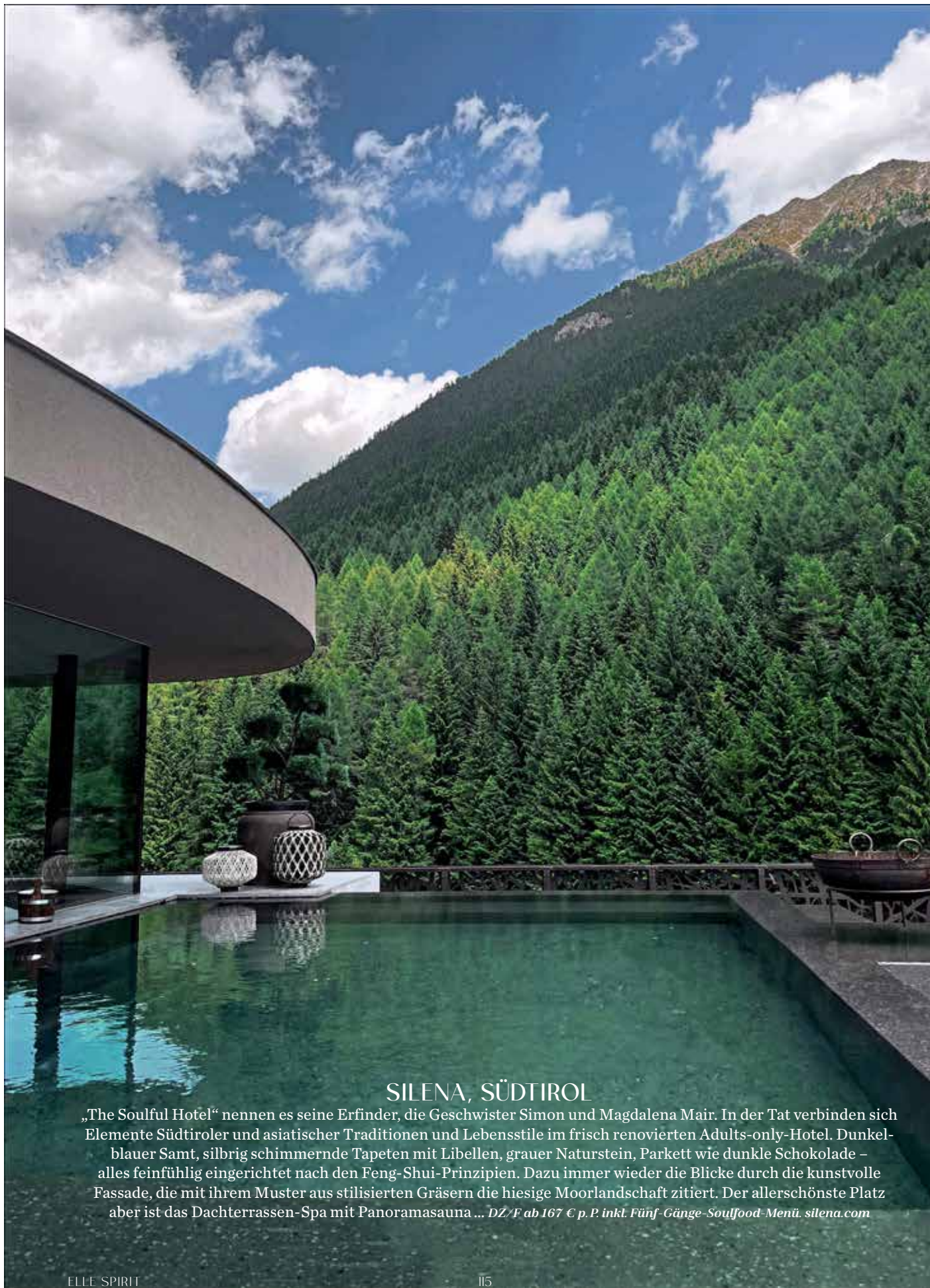
WO DIE RUHE LEBT

Reisen beginnen und enden im Kopf. Diese fünf Retreats sorgen schon während des Aufenthalts nachhaltig für Körper und Seele



JOALI BEING, MALEDIVEN

Diese Reise ins Innere beginnt schon mit der Ankunft auf dem Atoll. Alle Linien hier fließen – inspiriert von der Bilderbuch-Umgebung: dem Indischen Ozean, den Wellen, den Muscheln und den immergrünen Pflanzen. Die Retreats, interaktiven Workshops, Transformations- und Behandlungsräume verteilen sich über die gesamte Insel und sind wunderbar maßgeschneidert. Und sie basieren auf den vier Säulen: Geist, Haut, Immunsystem und Energie. Neben Yoga bei Sonnenaufgang oder sensorischer Deprivation gibt es auch eine fast überirdische Klangtherapie-Oase. *Ocean Pool Villa/F für 2 Pers. ab 2190 €, Joali Discovery Programm ab 1700 € p.P. bei 5 Nächten Mindestaufenthalt. joali.com*



SILENA, SÜDTIROL

„The Soulful Hotel“ nennen es seine Erfinder, die Geschwister Simon und Magdalena Mair. In der Tat verbinden sich Elemente Südtiroler und asiatischer Traditionen und Lebensstile im frisch renovierten Adults-only-Hotel. Dunkelblauer Samt, silbrig schimmernde Tapeten mit Libellen, grauer Naturstein, Parkett wie dunkle Schokolade – alles feinfühlig eingerichtet nach den Feng-Shui-Prinzipien. Dazu immer wieder die Blicke durch die kunstvolle Fassade, die mit ihrem Muster aus stilisierten Gräsern die hiesige Moorlandschaft zitiert. Der allerschönste Platz aber ist das Dachterrassen-Spa mit Panoramasauna ... *DZ/F ab 167 € p.P. inkl. Fünf-Gänge-Soulfood-Menü. silena.com*

RUHE



LANSERHOF SYLT

Schneckenhaus für Naturliebhaber. Die Treppe des erst im Sommer in den Dünen von List eröffneten „Lanserhof Sylt“ ist schützendes Symbol dieses mehrfach ausgezeichneten Medical Spas. Unter dem größten Reetdach Europas verbinden Dr. Jan Stritzke und sein Team in der neuen Sylter Dependence des bekannten Health Resorts vom Tegernsee Naturheilkunde mit modernster Medizin und Diagnostik. Und stimmen alles hochindividuell auf die gesundheitlichen Ziele des jeweiligen Gastes ab. Ob Fasten, Regeneration oder Energie-Therapien – jedes Detail soll die Selbstheilungskräfte des Körpers neu und nachhaltig organisieren. *7-tägige Lanserhof Kur Classic ab 7120 € inkl. Unterkunft, lanserhof.com*



Fotos: Martin Morrell (1)

COMO SHAMBALA ESTATE, BALI

Auf den ersten Blick ein wunderschönes Fünfsterne-Baumhaus. Auf den zweiten der Ort, an dem Christina Ong ihr 360-Grad-Wellbeing-Konzept COMO Shambhala gründete. Und einen Platz schuf für die wohl behutsamste Weise moderne Wissenschaft und fernöstliche Heilung zu verbinden. Das Gesundheitsretreat auf Bali ist eine spirituelle Enklave, gelegen im Dschungel nördlich von Ubud. Etwas ganz Besonderes: an dem Reinigungsritual in 30 verschiedenen Wasserquellen im Wassertempel von Tirta Empul teilnehmen. Unbedingt probieren: die rohkosthaltige Cuisine, die von innen reinigt und hormonell ins Gleichgewicht bringt. *DZ/F ab 578 € inkl. Discover COMO Shambhala-Treatments, comohotels.com*



SHOU SUGI BAN HOUSE, HAMPTONS

Zen-Architektur de luxe: 13 minimalistische Bungalows schmiegen sich harmonisch in einen stillen Garten mitten in den amerikanischen Hamptons. Nur zwei Stunden von Manhattan entfernt entführt das mehrtägige „Healing Retreat“ in andere Sphären: Um 5.30 Uhr aufstehen, Teezeremonie, Meditation, Yoga, Walking-Meditation. Um 10 Uhr Frühstück. Danach darf man sich entscheiden zwischen Töpferwerk, Tea-Tasting, Ikebana oder Kochkursen. Die Tage enden um 21 Uhr nach einem Himalayan-Healing Sound Bath und schamanischem Schlaftrunk. *Ab 1260 € p. P./Nacht im DZ mit allen Speisen von Michelin-Koch Mads Refslund, Yoga- und Wellnesskurse, Workshops, Spa-Benutzung und Massagen.* shousugibanhouse.com

Fotos: Fredrika Stjärne