

Spa in the City

Pool mit Aussicht auf den Maschsee, Salzhöhle, ein märchenhafter Saunagarten und Personal Fitness: das „Aspria“ in Hannover

16 | Cluburlaub to go

Eine kleine Auszeit für Großstadt-Gestresste

Vier „Aspria“-Spas gibt es mittlerweile in drei deutschen Städten, Hamburg, Berlin und Hannover. Und dort ist auch das schönste – wegen des grandiosen Blicks auf den Maschsee. Die Clubs in Uhlenhorst und dem Alstertal in Hamburg sowie jenes am Berliner Ku’damm folgen demselben Konzept: eine kleine Auszeit in den Alltag bringen, wenn gerade die Zeit für ein Wellness-Wochenende fehlt. Sauna, Massagen, Sport und Schwimmen in exklusiver Atmosphäre, aber bezahlbar: die Tageskarte kostet ab 45 Euro.

17 | Der Buddha in uns

Zen und die Kunst, im Alltag Ängste zu überwinden

Der Abt des Daishin-Zen-Klosters in Buchenberg war einst Unternehmensberater. Heute veranstaltet Hinnerk Polenski spezielle Schweige- und Meditationsseminare, die helfen sollen, Ängste zu überwinden. Das Kloster im Oberallgäu liegt auf 900 Meter Höhe. Polenski gibt auch Tipps, wie sich diese Übungen später in den Alltag integrieren lassen.

18 | Göttliche Ruhe

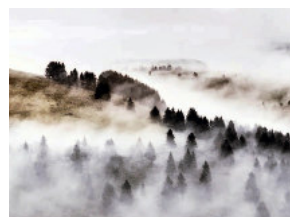
Wo sich Biber und Mönche gute Nacht sagten

Das „Gut Klostermühle“ wirkt mit seinen historischen Gebäuden inmitten der wildromantischen Natur Brandenburgs wie aus der Zeit gefallen. Am Ufer des Madlitzer Sees ließen sich im 14. Jahrhundert Mönche nieder und errichteten eine Wassermühle, ein Fischer- und ein Forsthaus. Heute kann man sich hier bei Yoga, Ayurveda, beim Reiten, Kanufahren, Wandern oder dem Beobachten der Biber in göttlicher Gelassenheit üben.

19 | Schau ins Land

Über den Wipfeln des Schwarzwalds

Das Hotel „Die Halde“ auf Freiburgs Hausberg Schauinsland bietet auf 1147 Meter Höhe vor allem im Winter genau dies: einen unübertrefflichen Blick auf die Zauberberge des Schwarzwalds bis hin zu den Vogesen – egal, ob vom Panoramabad aus, vom Ruheraum des Saunabereichs oder dem Naturbadeteich.



20 | Digitale Askese

Abstinenz von Smartphone und Computer

Im „Hofgut Hafnerleiten“ funktioniert das digitale Entgiften so: Puzzle statt Fernsehen, Hörbücher statt Radio, Zeitungen statt Internet, Postkarten schreiben statt E-Mails. Das Haus im niederbayerischen Bad Birnbach will mit Angeboten wie dem 4-Nächte-Programm „Rückzug“ Smartphone-Junkies den digitalen Verzicht erleichtern – von der Massage bis zum Abendessen, das im eigenen Häuschen serviert wird.

21 | Ayurveda-Kur

Entschlacken an der Mosel

Das „Parkschlösschen“ in Traben-Trarbach an der Mosel ist das einzige 5-Sterne-Hotel in Europa, das Ayurveda ganzheitlich und ausschließlich umsetzt. Der Klassiker ist die Panchakarma-Kur, ein intensives Entgiftungsprogramm. Daneben gibt es Anti-Stress-Angebote, aber auch ein spezielles Coaching für einen gesünderen Lebensstil. Das 1993 eröffnete luxuriöse Haus eignet sich bestens zum stilvollen Abschalten.



22 | Schuss in Frieden

Frostig & entspannt am Eisstock im Münchner Süden

Die Floßlände in Münchens Süden ist im Sommer ein umtosteter Ort. Dort landen die Isarflöße mit ihrer laut-trunkenen Fracht an, bevor die Holzstämmen wieder zerlegt und verladen werden. Im Winter herrscht hier meditative Ruhe. Und auf der (künstlichen) Eisfläche nebenan wird bei Glühwein Eisstock geschossen.