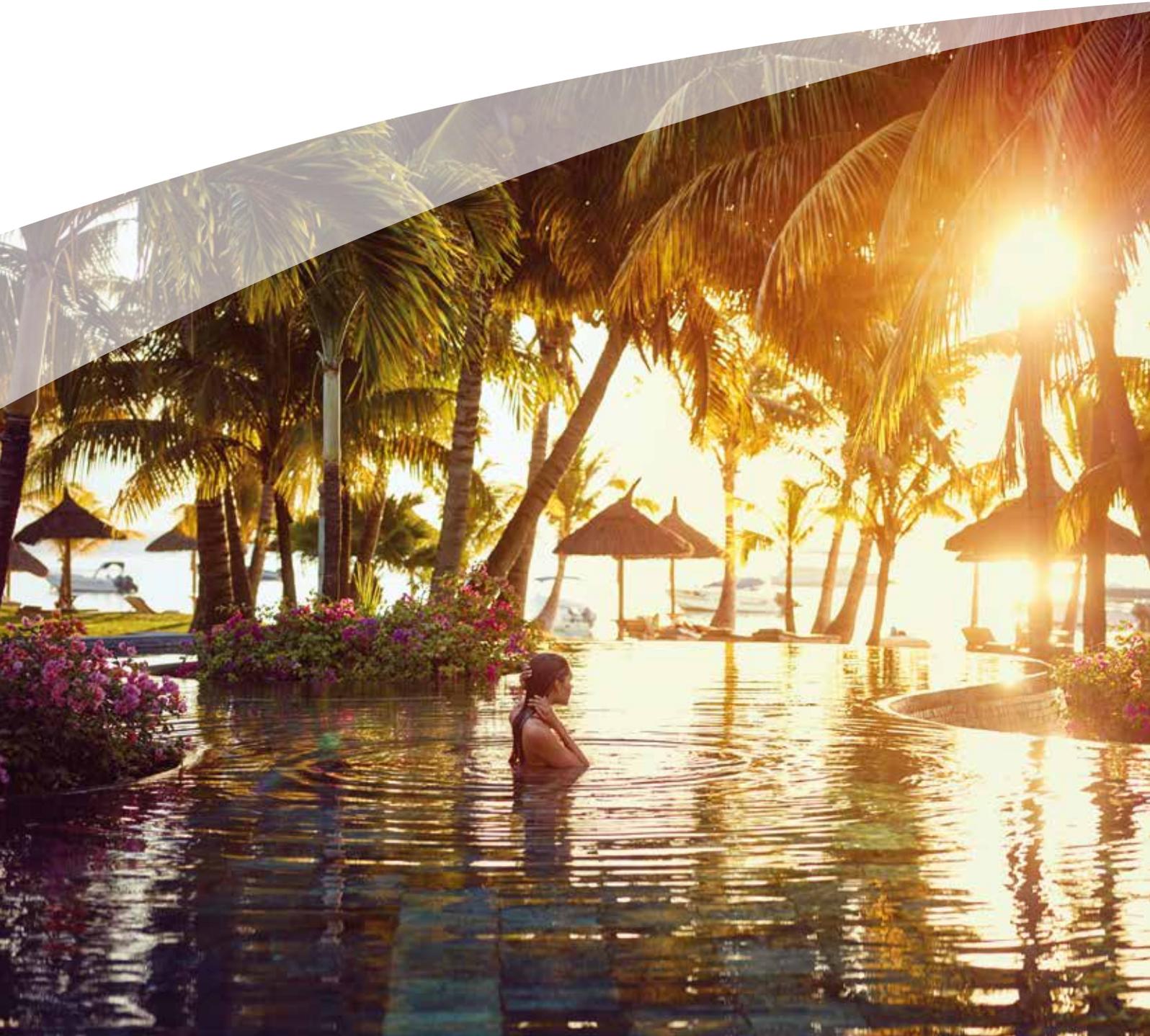


Mondial

— Gute Reisen seit 1966 —

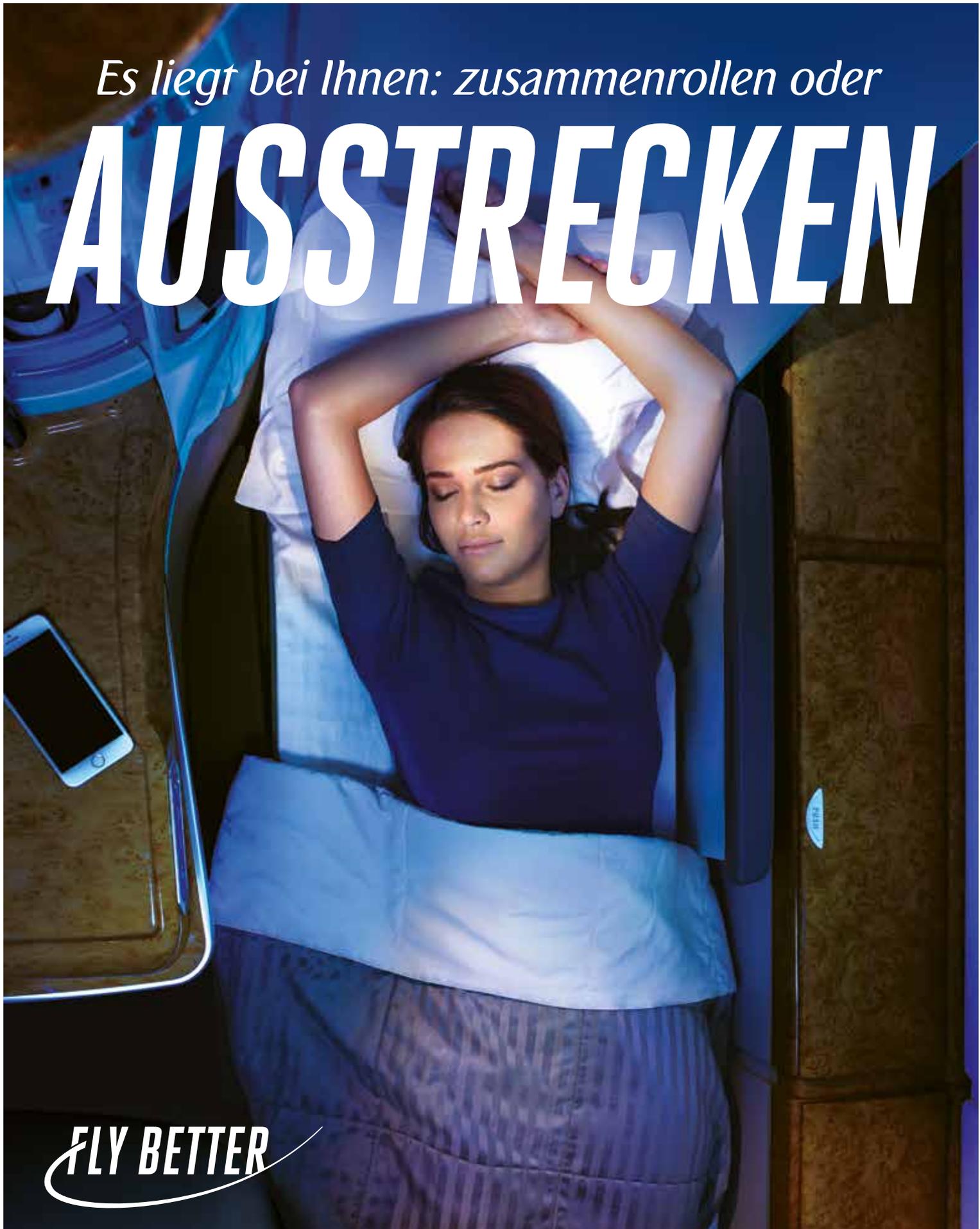


BEST OF WELLNESS & SPA

Yoga Retreats | Ayurveda-Kuren | Luxury Spas

Es liegt bei Ihnen: zusammenrollen oder

AUSSTRECKEN



FLY BETTER

Schlafen Sie in Ihrem Flachbettsitz ein und lassen Sie sich vom Duft frisch gebrühten Kaffees in die Bord-Lounge locken, bevor wir Ihnen ein ausgiebiges Frühstück servieren. Erleben Sie ein neues Komfortniveau.

EMIRATES BUSINESS


Emirates

Auszeit für Körper und Seele.



Mauritius

20

- Unsere Gesundheits-
Expertinnen **5**
- Wellness-Lexikon **6**

Paradise

- Europa **8**
- Madeira **10**
- Marokko **12**
- Griechenland **14**
- Türkei **16**
- Zypern **18**
- Mauritius **20**
- Malediven **24**
- Sri Lanka **28**
- Indien **32**
- Österreich **34**



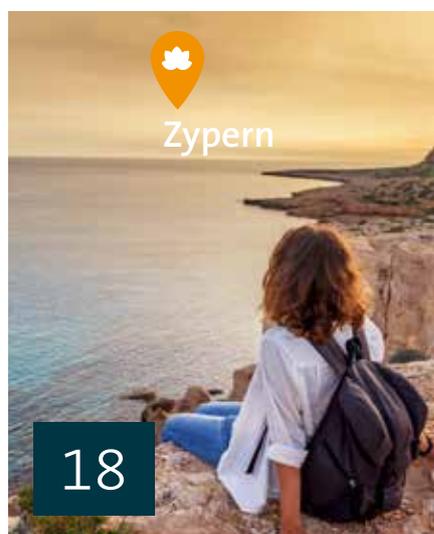
Sri Lanka

28



Europa

8



Zypern

18



Österreich

34

Impressum: Mondial GmbH & Co. KG, Operngasse 20b, 1040 Wien, Österreich. Grafik: DC2 Communication. Fotos und Textauszüge mit freundlicher Unterstützung div. Länder-, Regions- und Ortsverbände. Satz- und Druckfehler vorbehalten. Keine Haftung für den Inhalt. Stand: Januar 2020. Fotos: Cover: © LUX* Resorts & Hotels, Seite 4: blackday © stock.adobe.com, Seite 6-7: Yakobchuk Olena, Jenny Sturm, pakorn © stock.adobe.com, S. 23: Luxuszüge: Belmond Andean Explorer - Richard James Taylor, Kreuzfahrten: Hapag Lloyd Cruises, VIP Services: Vienna Airport, Luxuschalets: Das Almdorf Seinerzeit, Seite 39: anyaberkut © stock.adobe.com

BALANCE FINDEN. BEST OF WELLNESS & SPA

*„Gesundheit ist nicht alles,
aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“*

Arthur Schopenhauer

Der Ruf, Körper, Geist und Seele nachhaltig in Einklang zu bringen, wird bei vielen Menschen immer lauter. Je mehr wir privat und beruflich eingespannt sind, desto öfter spüren wir das Verlangen, den Stoppknopf zu drücken, kurz inne zu halten und uns Zeit für uns zu nehmen.

Ob zur Prävention, zur Linderung von Erkrankungen, als ergänzende Behandlung bei Stresssymptomen oder einfach nur zur Entspannung. Abschalten, Zeit für sich selbst nehmen und das eigene Ich in den Vordergrund stellen lautet die Devise.

Lassen Sie bewusst den Alltag zurück, das Smartphone in der Tasche, den Laptop zuhause und konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst. Denn nichts ist so wichtig wie das eigene Wohlbefinden auf lange Sicht zu steigern.

Legen Sie vertrauensvoll Ihre Wünsche und Bedürfnisse in die Hände unser Wellbeing-Expertinnen – sie helfen Ihnen, Ihre innere Mitte wieder zu finden.

Ihr Gregor Kadanka
Geschäftsführer der Mondial Reisebüros

IHRE WELLBEING-EXPERTINNEN von Mondial

Wir arbeiten eng mit renommierten Hotels und Partnern zusammen, die sich auf das Thema Gesundheitsreisen und Medical Wellness spezialisiert haben. Ob Yogurlaub in Österreich oder Indien, Hotels, die Ihnen spezielle Ernährungskonzepte erarbeiten, Ayurvedakuren in Sri Lanka oder Detox- und Fastenurlaube – die Möglichkeiten Ihre innere Mitte wiederzufinden und nachhaltig davon zu profitieren sind riesig.

Stöbern Sie auch durch unseren Wellbeing-Blog unter reisebuero.mondial.at/wellnessreisen-und-yogareisen und finden Sie Ihren Wegweiser für Ihre persönliche Auszeit.

Meike Tiefengraber: Sie sind auf der Suche nach einer Auszeit? Einfach weg vom grauen Alltag und rein in die Entspannung? Dann sind Sie bei Meike genau richtig. Sie kennt die schönsten Wellness-Oasen von Nah bis Fern. Selbst lässt sich Meike schon gerne einmal bei einem Thermenaufenthalt verwöhnen, doch ihre größte Leidenschaft liegt in der Natur. An der frischen Luft Kraft schöpfen, sich erden - ob beim Yoga, Schwimmen oder beim Laufen, hauptsache das Handy bleibt zuhause. Das Meer hat es Meike besonders angetan, vom Indischen Ozean bis zur amerikanischen Pazifikküste hat sich unsere Wellbeing-Expertin viel Wissen angeeignet und möchte dieses gerne mit Ihnen teilen.



Meikes's Lieblingsspruch: *Don't take life too seriously, nobody gets out alive anyway.*
Also, lassen Sie Stress und Sorgen zuhause – es ist Zeit zu entspannen.
Reisebüro Baden: +43 2252 44242-317 | tiefengraber@mondial.at



Cornelia Nitsche: Unsere Wellbeing-Expertin Cornelia ist Ihre Ansprechpartnerin, wenn es um das Thema Medical Wellness und Gesundheitsreisen geht. Neben dem stressigen Job als Mutter gönnt Cornelia sich gerne eine Auszeit beim Yoga oder beim Tanzen, denn sie weiß: ein gesunder Körper braucht neben der physischen Stärkung auch Ruhe und Entspannung. Ihre erste Yogaerfahrung durfte Cornelia am Meer erleben und hat sie seither nicht mehr losgelassen: Früh morgens am Steg, vor einem das offene Meer, die aufgehende Sonne und all das begleitet vom sanften Rauschen der Wellen. Tiefe Atemzüge voller frischer salziger Luft in den Lungen - das ist wahre Erholung. Möchten auch Sie Ihren persönlichen Ort der Entspannung finden? Ob Detox- oder Ayurvedakuren, Yoga in den schönsten Ländern der Welt oder einfach ein rundum Wellness Urlaub – lassen Sie sich von Cornelia inspirieren.

Cornelia's Lieblingsspruch: *Am Ende ist alles gut. Und ist es noch nicht gut, dann ist es noch nicht zu Ende.* Streifen Sie mit Cornelia den stressigen Alltag von sich.
Reisebüro Wien: +43 1 58804-246 | nitsche@mondial.at

Reisebüro Baden: Kaiser-Franz-Ring 2, 2500 Baden | urlaub@mondial.at | t +43 2252 44242-317
Reisebüro Wien: Operngasse 20b, 1040 Wien | holiday@mondial.at | t +43 1 58 804-246

GESUNDHEITS- LEXIKON

Ob zur Prävention, zur Linderung von Erkrankungen, als ergänzende Behandlung bei Stresssymptomen oder einfach nur zur Entspannung – tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes. Unser Wellness- & Gesundheits-Lexikon soll Ihnen helfen, sich im manchmal undurchdringlichen Dschungel von Anwendungen zurechtzufinden. Wählen Sie aus einer bunten Palette das für Sie passende Programm.

Ayurveda

Ayurveda ist eine traditionelle, ganzheitliche indische Heilkunde, welche als Ziel hat, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Mit Kräutern, spezieller Kost, Massagen und Reinigungstechniken werden individuelle Therapien erstellt, die den Körper entgiften, die Immunkraft stärken und das seelische Gleichgewicht wiederherstellen. Zu typischen Ayurveda-Anwendungen gehören ein Abhyanga (Öl-Ganzkörpermassage) und der Shirodara (Stirnölguss).



Fango

Fango ist ein mineralreicher Schlamm aus heißen Quellen vulkanischen Ursprungs, der kalt, köperwarm oder heiß in Form von Packungen, Bäder oder Umschläge verabreicht wird. Fango dient zur Behandlung von Entzündungen sowie Nervenerkrankungen und versorgt die Haut mit Nähr- und Mineralstoffen.

(Heil-)Fasten

Fasten oder Heilfasten ist der freiwillige Verzicht auf feste Nahrung und Genussmittel für eine bestimmte Zeit. Das Fasten dient längst nicht nur dem Abbau von Übergewicht. Es wird auch zur Vorbeugung und ergänzenden Behandlung chronischer Erkrankungen wie Gicht, Hautkrankheiten, Allergien oder Bluthochdruck eingesetzt.

Klangmassage/Klangtherapie

Klangtherapie ist eine allgemeine Bezeichnung für eine Vielfalt von alternativmedizinischen Behandlungen, bei denen mit akustischen Schwingungen (Tönen, Geräuschen, Musik) gearbeitet wird. Bei der Klang(schalen)massage werden Schalen auf den Körper aufgelegt und angeschlagen. Der Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei.



Pilates

Pilates bezeichnet eine spezielle Trainingsform für ein besseres Körpergefühl. Kraft und Bewegungen werden dabei auf die Bauch- und Rückenmuskulatur unter Einbeziehung des Beckens zentriert. Die gesamte Konzentration wird auf die richtige Atmung und Bewegung gelegt. Es wird vor allem auch die tieferliegende Muskulatur trainiert.

Qi Gong

Qi Gong kombiniert Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen, die helfen sollen, den Energiefluss zu harmonisieren. Bei regelmäßigem Training wird auch die Konzentration gestärkt.

Reiki

Diese Massagetechnik aus Japan basiert auf der Kunst des Handauflegens und bedeutet „universelle Lebensenergie“. In einer bestimmten Abfolge werden die Hände des Therapeuten ganz sanft auf die mutmaßlichen Energiewirbel (Chakren) des Körpers gelegt und damit aufgeladen. Reiki fördert die Selbstheilung, löst Blockaden auf und gleicht die Chakren aus.

Schröpfen

Das Schröpfen ist eine Therapie aus dem Bereich der Naturheilkunde und eines der ältesten Therapieverfahren. Ziel ist, schädliche oder krankmachende Stoffe aus dem Körper zu entfernen. Geschröpft wird meist mit mehreren kleinen Gefäßen aus Glas oder Kunststoff, welche auf den Körper platziert werden. Dabei entsteht ein Vakuum, das die Durchblutung steigert und das Bindegewebe strafft.



Shiatsu

Die fernöstliche Massagetechnik Shiatsu ist eng verwandt mit der chinesischen Akupressur. Durch Druck auf sogenannte Meridiane, die durch den Körper führen, soll die Lebensenergie wieder zum Fließen gebracht werden. Besonders empfohlen wird diese Massagetechnik bei Erschöpfung und Überarbeitung.

Thalasso

Bei der Thalasso-Therapie wird die heilende Wirkung des Meerwassers genutzt (Hydrotherapie). Aber auch Packungen aus Algen, Bäder mit Meerschlamms- oder Algenzusätzen oder eine Küstentherapie (Wanderung am Strand) haben sich etabliert. Sie entschlackt und entgiftet und hilft gegen Herz-Kreislaufprobleme. Außerdem kann sie Hautprobleme lindern oder verschönert die Haut einfach.

Yoga

Yoga ist ein altbewährtes Meditationssystem aus Indien. Es dient dazu, Körper, Geist und Seele durch vorgegebene Bewegungsabläufe, mentales Training und kontrollierte Atmung zu vereinen. Durch die unterschiedlichsten Arten von Yoga-Stilen findet sich für jeden die passende Intensität oder Ausrichtung.

Samadhi Ocean Resort

Zukunftsforscher würden sagen, dieses Produkt ist eine Antwort auf alle Megatrends unserer Zeit: gesunde (mediterrane) Ernährung, Green Living, Yoga, Gemeinsamkeit statt Individualismus. Im Rhythmus der Natur.



© Peter Kiss

Die Philosophie: Was Samadhi bedeutet? Aus dem Sanskrit übersetzt steht es für fixieren, festmachen, Aufmerksamkeit auf etwas richten. Ein Zustand des totalen Seins, im Bewusstsein des gegenwärtigen Moments.

Klingt nach irgendwo im Nirgendwo? Fast. Das Samadhi Ocean Resort ist auf dem Wasser zu Hause. Eine Segelyacht mit nur vier Kabinen, luxuriös, modern, wunderschön. Was aber ist das Besondere? Es ist das Konzept. Samadhi schafft einen Rahmen, in dem der Mensch die Ruhe findet, die Aufmerksamkeit auf sich und auf den Moment zu lenken. Losgelöst von Raum und Zeit.

Schmecken: Die eigens konzipierte, fleischlose „Forever Young Cuisine“ ermöglicht dem Körper eine Erholung von den Giftstoffen unserer Zeit. Die erfahrenen Küchenchefs sind stets auf der Suche nach den neusten Ideen und foodtrends aus der ganzen Welt und zaubern Ihnen dadurch kulinarische Hochgenüsse. Das oberste Credo lautet: Nachhaltig, gesund und vor allem lecker!

Wohlbefinden: Tägliche Yoga-Sessions an Deck oder am Strand sind das Bindeglied. Ein Konzept, um zu priorisieren: um seinem Körper Gutes zu tun und auch um den Reisenden ein ausgeprägteres Bewusstsein für Mutter Erde mit auf den Weg zu geben.

Der Weg: Das Erlebnis Samadhi ist ein vielschichtiges und überrascht, denn die Reisedestination steht nicht primär im Vordergrund. Und doch sind die Ziele behutsam und liebevoll ausgesucht mit einem Verlauf abseits aller gängigen touristischen Pfade.

Mit Möglichkeiten, in die Kultur und Landschaft der Destination einzutauchen, mit allen Sinnen zu erleben. Ein Naturerleben des unentdeckten Sizilien um die Liparischen Inseln bei einer Michelin Gourmetchef Tour, das Eintauchen in die Kultur und Lebensphilosophie Süditaliens am Golf von Neapel oder in bester Nachbarschaft mit Celebrities die endlosen Traumstrände der British Virgin Islands zu entdecken.

Green Living: Dem Samadhi Ocean Resort liegt die Welt am Herzen. Da man sich bei so einer Reise sehr nah an der Natur befindet, will man ihre kostbaren Schätze schützen. Das Team achtet daher sehr darauf, lokale, saisonale Bioprodukte einzukaufen, nachhaltige Organisationen zu unterstützen und das wichtigste Element, unser Wasser zu schätzen und zu schützen z.B. durch die Bad-Serie „Stop the water while using me“.





Madeira

Kess16 © stock.adobe.com

Finden Sie das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist an diesem mystischen Ort!

Die wundervollen Kontraste zwischen Ozean und Bergen und der farbenfrohen Flora bieten nicht nur ein Wohlgefühl für die Sinne, Sie finden hier auch die langersehnte Ruhe, die Ihren Geist neu erweckt.

Madeira bietet beste Voraussetzung für Gesundheitssuchende, denn schon seit langer Zeit ist die Insel im atlantischen Ozean für ihre therapeutischen Eigenschaften, speziell bei Atemwegs-erkrankungen, bekannt. Sie finden hier Resorts, die Sie mit Naturschwimmbädern, Massagezentren und Saunen willkommen heißen und die die Kraft der Natur mit speziellen Algenextrakten,

Heilkräutern und Blumen nutzen. Aber auch Kurhotels warten darauf, Sie mit speziellen Thalassotherapien, Hydromassagen und Kosmetikbehandlungen, die wundervoll die medizinische mit der ästhetischen Komponente vereinen, wieder in Einklang zu bringen.

Und auch die Insel Porto Santo muss erwähnt werden. Die kleine Schwester von Madeira hat aufgrund ihres Sandes internationale Bekanntheit erlangt. Der goldgelbe Sand mit seinen mineralischen Eigenschaften wird bei der Therapie von z.B. Rheumaerkrankungen eingesetzt.

TYPISCH



Imposante Gebirge
Üppige Vegetation
Ganzjährig mildes Klima



Steidi © stock.adobe.com

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌸 bekannt für die Heilung von Atemwegs-erkrankungen
- 🌸 therapeutische Möglichkeiten bei Rheumaerkrankungen
- 🌸 Oase der Stille & Ruhe

Galomar Resort

Das erste Ökoresort Madeiras thront auf einer Klippe – vor dem Auge nichts als die Weite des Atlantik. In diesem Adults-only-Resort wird Wellnessurlaub zu einem unvergesslichen Erlebnis.



Lage: Dieses preisgekrönte ökologische Resort, das an der Südküste der Insel im Unterwassernaturschutzgebiet von Garajau liegt, ist ein Reiseziel mit einem fantastischen Blick auf den Ozean. Das Resort ist das erste umweltfreundliche auf Madeira, das zu 100% nachhaltige Energien verbraucht.

Wohnen: Mit vier verschiedenen Unterkunftsgebäuden, drei familienfreundliche und eines nur für Erwachsene, bietet das Resort eine private Badebucht mit einem Meerwasserpool und einem Tauchzentrum, einen Fitnessraum mit verschiedenen Bereichen und einen Hallenbad und Außenpool mit einem Kinderbereich sowie einen luxuriösen Spa mit Saunen mit Panorama-Meerblick, einen Meerwasserpool, Gärten und Terrassen für individuelle Meditationsübungen oder zur Entspannung.

Wohlbefinden: Im 5-Elemente-SPA bieten sogar die Saunen und der Ruheraum einen Ozean-Panoramablick. Jeder Mensch ist ein Individuum und braucht deshalb eine individuelle Behandlung. Birgit Moukom von Ashoka Ayurveda hat mit führenden Spezialisten ein Konzept für den neuen Spa entwickelt, das auf den fünf Elementen Luft, Raum, Feuer, Wasser und Erde, den Bioenergien in uns, basiert. Besonderer Wert liegt auf der ganzheitlicher Erholung in Verbindung mit traditionellen ayurvedischen und europäischen Behandlungen. Verschie-

dene Massagetechniken, energetische und Beauty-Behandlungen wurden mit den Kräften der Natur in Einklang gebracht. „Das Feuer entfacht die Sinne, das Meer bringt die Weite, die Luft und der Raum beflügeln die Seele und die Erde gibt den Halt.“ So genießen die Gäste ein umfangreiches und wohltuendes Behandlungsprogramm.

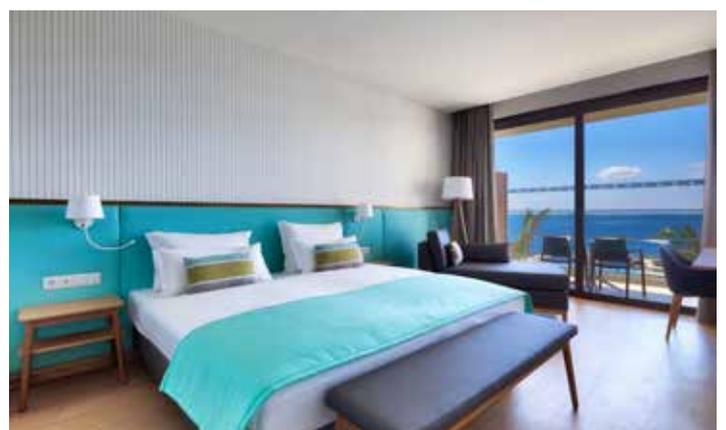
Spezialisiert hat sich der Ashoka Spa auf Detox Behandlungen Wellnessprogramme. Neben Ayurveda-Massagen werden verschiedene Beauty- und Körperbehandlungen angeboten. Alle verwendeten Produkte sind reine hochwertige Bioprodukte.

Schmecken: Sie können Ihr Frühstück und Abendessen im Restaurant Ondamar einnehmen, Getränke sind inklusive. Am Abend jedoch auch in einem der 2 à la Carte Restaurant des Resorts. Reservierungen bitte an der Rezeption.



HIGHLIGHT: Stärkungskur

Bei dieser Kur wird die geistige und psychische Kraft belebt. Mentale Coachings, holistische Kinesiologie und systemische Therapie vervollständigen die Stärkung der Psyche. Speziellen Meditationen und Atemtechniken wirken vitalisierend für Körper, Geist und Seele.





Marokko

© fabricecoiffard

Das Tor zur Behaglichkeit & Wohlbefinden

Tauchen Sie ein in die Welt des Orients und genießen Sie die kulturelle und landschaftliche Vielfalt des Land. Ob eine Reise der Sinne durch die bunten Souks der historischen Städte, Wanderungen durch spektakuläre Gebirgszüge oder relaxen an den feinsandigen Traumstränden der Atlanikküste.

Die geographische Lage Marokkos und sein mildes Klima bieten die idealen Voraussetzungen, um in die märchenhaften Spas, Thalassozentren oder Thermalbäder abzutau-chen. Erleben Sie Entspannung und Pflege in einem typischen Hammam – Peeling und Massagen mit Rosenwasser, orientalischen Kräutern sowie der traditionellen schwarzen Seife lassen Sie in ein tiefes Wohlbefinden sinken.

Erleben Sie in den Küstenstädten Agadir, Essaouira, Tamuda Bay oder Casablanca eine Thalasso-Therapie, die sich heilend und vorbeugend auf Ihren gesamten Organismus auswirkt. Diese Therapie nutzt die Kraft des Meerwasser und findet meist unter ärztlicher Aufsicht statt. Dabei kann unterschieden werden zwischen Entspannung durch heiße Meerwasserbäder, Heilung durch Lymphdrainage oder Entschlackung durch spezielle Algenbehandlung.

Wenn Sie auf der Suche nach einem Kurort in Marokko sind, dann führt kein Weg an Moulay Yacoub in der Nähe von Fes vorbei. Der Kurort ist bekannt für seine natürlichen, heißen Schwefelquellen, die Ihnen eine Vielzahl an therapeutischen Eigenschaften bieten.

TYPISCH



Traditionelle Hammams
hochwertige
Traditionsprodukte
Behandlungen mit Rosen-
wasser & schwarzer Seife



Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌻 Kurort Moulay Yacoub mit heißen Schwefelquellen
- 🌻 Thalasso-Therapie unter ärztlicher Aufsicht
- 🌻 Hydrotherapien und Thermalbäder

Paradis Plage 🌸🌸🌸🌸

Finden Sie einen Ort der völligen Ruhe und Entspannung – im ersten EcoResort Marokkos, das 4 Jahre hintereinander zum besten Yoga Resort gewählt wurde und Körper, Geist & Seele auf harmonische Weise in Einklang bringt.



© fabricecoiffard

Lage: Das Paradis Plage Resort liegt an einem 5 km langen, atemberaubenden weißen Sandstrand zwischen dem Atlantik und dem Atlasgebirge. Es ist eines der führenden Surf-, Yoga- und Spa-Resorts und das erste EcoResort in Marokko und mit einer Transferzeit von nur 25 Minuten von Agadir aus der perfekte Ort, um Wellen zu fangen oder einfach nur um sich zu entspannen. Ein ganz besonderer Ort an dem sich alle Generationen treffen.

Wohnen: Paradis Plage ist eine 3 Hektar große Anlage in Privatbesitz. Die Suiten (min. 62 m²) und Bungalows verteilen sich über die großzügige Gartenanlage und geben den Blick auf das Meer, den Zen-Garten oder den Poolbereich frei.

Wohlbefinden: Das Surf House ist der Treffpunkt für alle Surf- und Wassersportaktivitäten. Das Paradis Plage gilt als wahres Surferparadies und bietet verschiedene Kurse für alle Niveaus an. Der Eco Spa definiert die marokkanisch orientalische Tradition neu und bietet Anwendungen mit natürlichen und biologischen Produkten. Darüber hinaus bietet der Spa ein traditionelles Hammam sowie ein modernes Hammam mit Aromen und Lichttherapie. Die beiden Yoga Shalas öffnen einen 360° Blick auf den Ozean. Genießen Sie Yoga in einer einzigartigen Atmosphäre.

Fitnessraum und CrossFit Bereich draußen bieten ein wöchentliches Fitnessprogramm für alle Gäste. Natürlich ist auch ein eigenes Workout möglich. Auf Wunsch auch mit einem Personal Trainer. Darüber hinaus bietet das Paradis Plage weitere Aktivitäten wie Ausflüge ins Paradise Valley, Quadfahren, Pferdereiten oder einen Souk Besuch in Agadir und vieles mehr.

Schmecken: Das L'Océan lädt zum täglichen Frühstücks- und Abendbuffet ein. Im El Chiringuito werden frisch gegrillter Fisch, Poke Bowls und Salate serviert. Le 27 bietet eine tolle Kombination aus traditioneller marokkanischer, internationaler und vegetarischer Küche. Die Verpflichtung gegenüber der Umwelt spiegelt sich auch in der Küche wider. Der Küchenchef ist permanent auf der Suche nach lokalen und biologisch angebauten Produkten.



HIGHLIGHT

Im Spa praktiziert & respektiert man die marokkanischen, orientalischen & traditionellen Wellnessrituale und bietet Ihnen ein umfassendes Angebot. Es werden die besten lokalen Produkte verwendet. Orangenblüte, schwarze Seife, Arganöl aus Taroudant, Chassoul aus dem Atlas und Honig aus Immuizzer.



© fabricecoiffard



© fabricecoiffard



Griechenland

TYPISCH

850 natürliche Thermal- und Mineralquellen
regionale Kräuter für
ausgleichende
Entgiftungskuren

Wiege des Wohlbefindens

Bereits in der Antike schwärmten die griechischen Schriftsteller und Philosophen von den über 850 natürlichen Thermalquellen im ganzen Land. Dort verteilten der Sage nach die Nymphen die göttlichen Gaben: Gesundheit, Wohlbefindens und inneren Kraft.

Auch heute noch führt viele Gesundheitssuchende der Weg nach Griechenland, um die natürlichen Thermal- und Mineralquellen zu nutzen, um chronische Krankheiten wie Arthritis oder rheumatische Erkrankungen behandeln zu lassen. Die heilenden Eigenschaften von Meerwasser, Algen oder Meeresschlamm können z.B. bei der Bekämpfung von Stress und körperlicher sowie geistiger Erschöpfung dienen.

Oder entspannen Sie in den schönsten und luxuriösesten Spas und Resorts auf Kreta, Peloponnes, in Chalkidiki, auf Rhodos, in Edipsos oder selbst im Zentrum von Athen. Die so facettenreiche Landschaft Griechenlands bietet zudem Möglichkeiten, um bei Trekking- und Wandertouren, Bergklettern oder Mountainbiking den Geist zu entspannen und neue Energien zu tanken. In einigen Resorts ist dies auch für Familien mit Kindern aufgrund der liebevollen Kinderbetreuung kein Problem und bietet somit auch Mamas und Papas die dringend benötigte Entspannung.

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌸 Aidipsos Thermalquellen seit der Antike bekannt
- 🌸 Kaiafas Thermal Spa, großartiges & einzigartiges Ökosystem



ROBINSON Club Kyllini Beach

Hier findet jedes Familienmitglied seinen Happy Place - ROBINSON FOR FAMILY erfüllt Urlaubswünsche für Groß & Klein.



Lage: Harmonisch eingebettet in die großartige Küstenlandschaft des westlichen Peloponnes liegt die weitläufige Clubanlage direkt am feinsandigen, flach ins Meer abfallenden langen Strand, der je nach Jahreszeit in der Breite variiert. Die archäologischen Ausgrabungsstätten von Olympia liegen 65 Kilometer entfernt.

Wohnen: Alle 307 Zimmer sind mit Balkon oder Terrasse ausgestattet. In den Zimmern befinden sich Klimaanlage, Kühlschrank, WLAN/WiFi, TV und Safe. Wählen Sie zwischen den Kategorien Einzelzimmer (19 m²), Doppelzimmer (24 m²), Familienzimmer (44 m²) und Suite (circa 85 m²). In den Suiten können Sie außerdem im eigenen Whirlpool entspannen. Gegen Aufpreis sind auch Zimmer mit Meerblick verfügbar.

Wohlbefinden: Im WellFit®-Spa des ROBINSON Clubs Kyllini Beach finden Sie Ihr persönliches Wohlfühlparadies. Neben Finnischer Sauna und Dampfbad steht Ihnen gegen Gebühr auch eine große Auswahl an WellFit®-Spa-Anwendungen zur Verfügung.

Erleben: Die Küstenlandschaft des ROBINSON Club Kyllini Beach weckt unweigerlich Reiselust. Der kilometerlange Strand lädt zum Spazieren und Baden ein. Wassersportfreunde starten von hier aus zu spektakulären Segel-

törns und Surferlebnissen bei den Sie gewiss allen Stress vergessen werden. Auch für Radsportler wartet die Region mit hervorragender Infrastruktur darauf entdeckt zu werden.

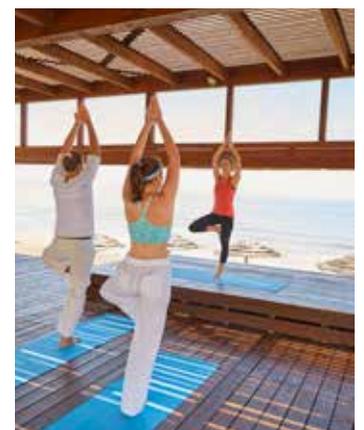
Schmecken: In den täglich wechselnden Buffets kommen Vegetarier, Grillfans und Dessert-Liebhaber gleichermaßen auf ihre Kosten. Mit dem WellFood®-Konzept wird Ihnen eine ausgewogene, eiweißreiche und kohlenhydratbewusste Küche aus regionalen Zutaten geboten. Ein besonderer Schwerpunkt wird dabei auf fettarme Speisen mit hoher Eiweißqualität (Felicity Food) gelegt.

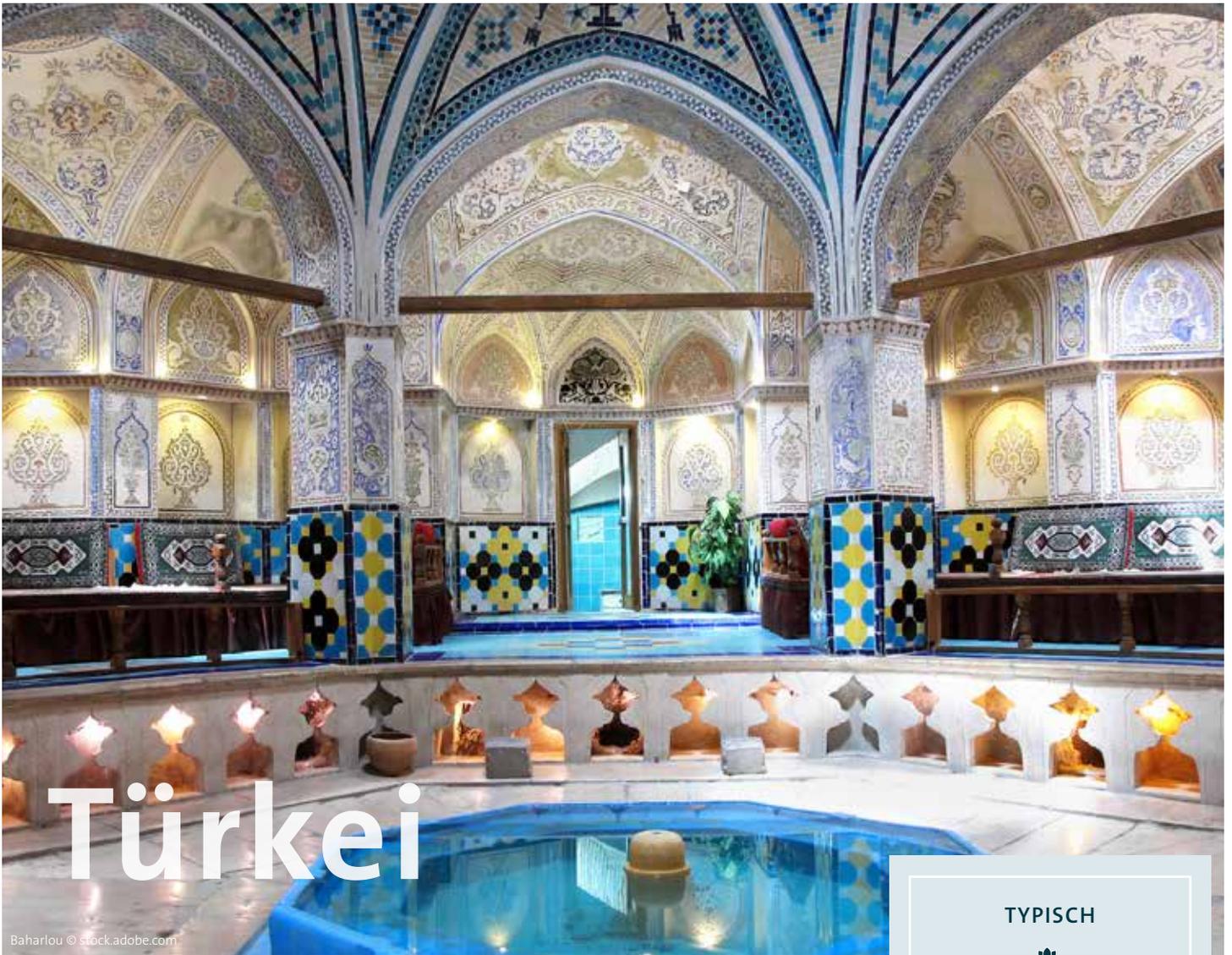
Genießen Sie im Spezialitätenrestaurant außerdem u.a. frische Fisch- und Meeresgerichte mit außergewöhnlicher Weinbegleitung (gegen Gebühr).



HIGHLIGHT: WellFit®

Auspornern oder Auszeit nehmen? Wohlfühlen und entspannen: ROBINSON WellFit® bietet Ihnen ein ausgewogenes Wohlfühlprogramm, bei dem Sie genau nach Ihren Bedürfnissen trainieren können. Mit dem Angebot aus Wellness und Fitness finden Sie so den Weg zu einem ganzheitlichen Urlaubserlebnis. Egal ob GroupFitness-, Body & Mind- oder Yogakurse: Ihnen stehen professionelles Equipment und ausgebildete Trainer zur Seite.





Türkei

Baharlou © stock.adobe.com

Die Wiege der Gesundheit

Ankommen, durchatmen und den Blick auf die atemberaubende Schönheit der türkischen Landschaft ruhen lassen. Sie spüren gleich, dass bereits in der Antike die Türkei als Gesundheitszentrum für Erholungssuchende galt. Thermalquellen und historische Heilstätten bilden nach wie vor die traditionellen Säulen des Gesundheitswesens, für die die Türkei bekannt ist.

Im ganzen Land verteilt finden Sie über 1.300 natürliche Thermalquellen, die sich positiv auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken. Besonders heilsam sind diese bei chronischen Gelenkerkrankungen wie z.B. Rheuma. Bereits in der Antike nutzten dies schon die Römer und Byzantiner und schätzten das mineralisierte Wasser, um sich zu revitalisieren.

Und auch die heilende Wirkung des Meerwassers wird heutzutage in vielen Einrichtungen z.B. bei der Thalasso-Therapie genutzt. Hier werden Packungen aus Algen, Bädern mit Meerschlam- und Algenzusätzen angewendet. Sie entschlacken, entgiften und helfen bei Herz-Kreislaufproblemen, fördern aber auch die Schönheit und Gesundheit der Haut.

Spüren Sie auch die jahrtausendealte Kraft der Natur und lassen Sie sich von ihr verwöhnen und heilen.

Quelle: www.hometurkey.com,
Ministerium für Kultur & Tourismus der Republik Türkei

TYPISCH



Thalasso-Therapien
weiße Kalksinterterrassen
von Pamukkale



© pixabay

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌸 1.300 natürliche Thermalquellen
- 🌸 seit der Antike als Gesundheitszentrum bekannt

Vitalica Wellness Resort & Residences

Exklusive Lage auf einer privaten Halbinsel. Hier werden seit Tausenden von Jahren angewendete ganzheitliche Behandlungen neu und modern interpretiert



Wohnen: Alle 91 Zimmer und 19 Drei- oder Vierschlafzimmervillen bieten lichtdurchflutete und im zeitgemäßen Stil gestaltete Unterkunftsmöglichkeiten, mit modernster Technologie für ein Höchstmaß an Komfort. Die erhöhte Lage der Zimmer, die sich im Hauptgebäude des Ferienortes befinden, bieten Gästen einen hinreißenden Blick über die schön gestalteten Gärten und das Ägäische Meer. Die Glasbalkone mit Sitzcke laden zur Entspannung und zum Genießen der einmaligen Aussicht ein und für völlige Ungestörtheit gibt es die einzigartige Strandvilla.

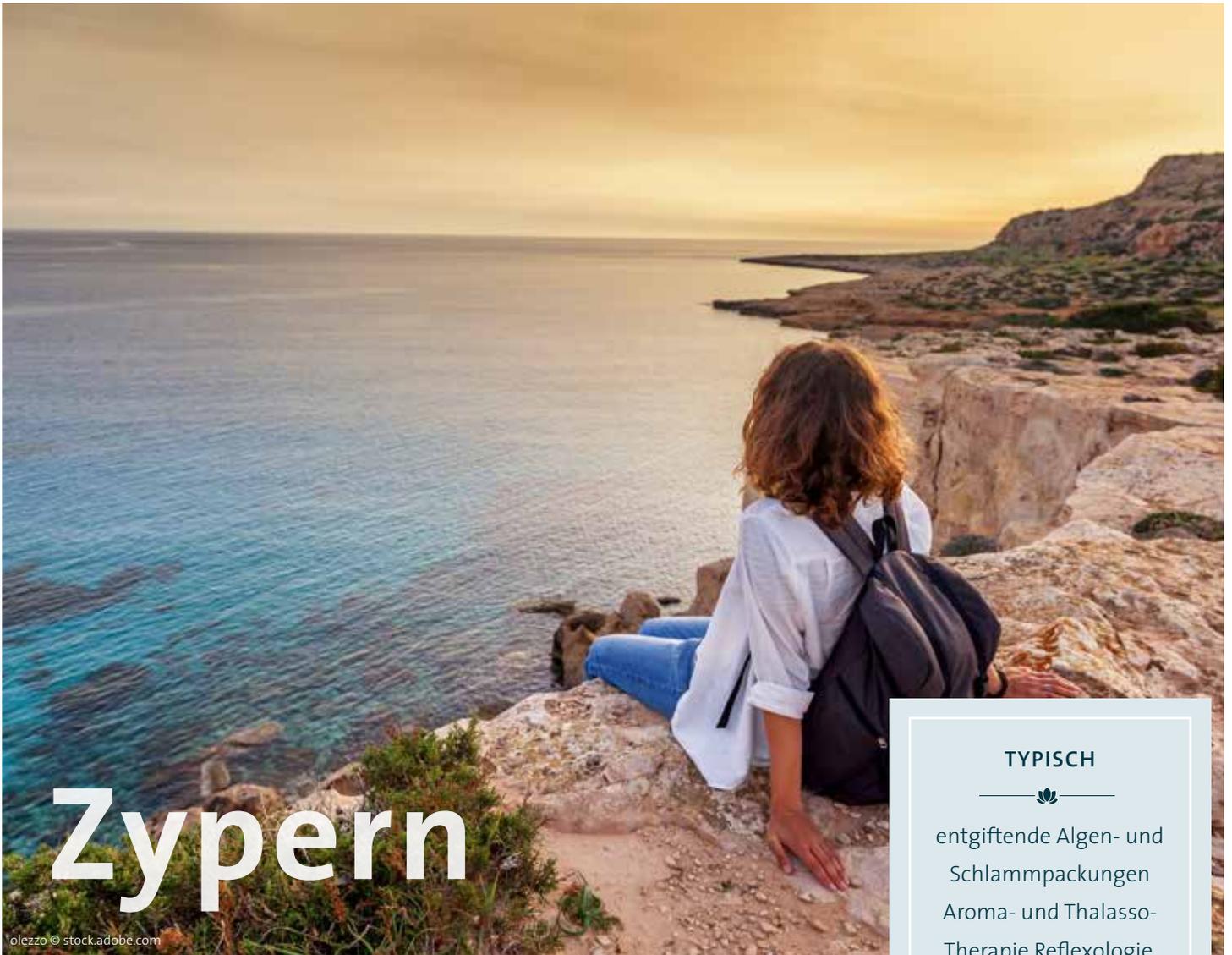
Erleben: Genießen Sie die Sonnenstrahlen auf einem privaten Strandbett oder starten Sie den Tag mit einer Yoga Übung. Entdecken Sie versteckte Buchten und kristallklares Wasser an Bord einer traditionellen Gulet oder erwandern Sie leicht zu erreichende alte griechische und römische Relikte und kulturelle Orte. Ein Team steht Ihnen zur Verfügung um Ihnen Vorschläge zu machen und Ausflüge oder Aktivitäten für die Kinder zu organisieren.

Touching Senses: Mit enorm vielen Sonnenstunden und einem der höchsten Sauerstoffwerte weltweit ist die Küste beim Vitalica Wellness Resort & Residences ein idealer Ort um Geist und Körper zu entspannen. Das Vitalica Wellness ist Spitzenreiter in

Bereich Wellness und ganzheitliches Gesundheitswesen in der Türkei. Mit den ganzheitlich klinischen Behandlungen profitiert jeder Gast von einer persönlichen Betreuung und über 20 Jahren Erfahrung im Wellness-Bereich. Die Gäste profitieren von ärztlichen Detox- oder Anti-Aging Beratungen, verschiedener ästhetischer Schönheitsbehandlungen aber auch verwöhnender Wellnessanwendungen wie Akupressur, Kräuterdampfbäder oder Stirn-Ölguss?

Schmecken: Das Resort verfügt über drei Restaurants und zwei Bars, um sogar die anspruchsvollsten Feinschmecker glücklich zu machen. Ob „à la carte“ oder das bewährte Lieblingsmenü, der Chefkoch bietet stets eine sorgfältig zubereitete Küche mit ausgesuchten Zutaten, teilweise sogar aus dem hauseigenen Biogarten, an. Wählen Sie zwischen dem ganztags geöffneten Restaurant Stella und dem lebhaften Beach Rouge, das Sie den ganzen Tag über bis spät in die Nacht begleitet. Dazu kommt das Cafe - in welchem Sie von unseren berühmten Baristas verwöhnt werden – und The Bar mit seiner stilvollen aber entspannten Atmosphäre.





TYPISCH



entgiftende Algen- und Schlamm-packungen
Aroma- und Thalasso-Therapie Reflexologie, Naturheilverfahren



Die Insel der Glücklichen

Die Insel der Aphrodite, die seit jeher ewige Jugend und ewiges Wohlbefinden verkörpert, birgt seit Jahrhunderten den Schlüssel zu Schönheit und Gesundheit. Mit der Kombination aus Mittelmeercharme und -klima und der umfangreichen Auswahl an erstklassigen Spas und Wellness-Einrichtungen erzeugt Zypern auch heute noch ein Ambiente gesunden Lebens und begeistert mit einem Gefühl völligen Wohlbefindens.

Lassen Sie sich in luxuriösen Spas und Spa-Resorts verwöhnen oder genießen Sie die Ruhe, die Ihnen die Natur mit ihrem üppigen Grün, dem blauen Meer und den goldfarbenen Küsten bietet. Egal, ob Sie es lieber komfortabel mögen oder in die Landschaft Zyperns eintauchen möchten:

vollständige Entspannung und ein Gefühl der Erneuerung sind Ihnen garantiert.

Mit seiner verlockenden Kombination aus ganzjährigem Sonnenschein, Landstrichen, die wie gemalt erscheinen und einer Umwelt, die zu gesundem Essen und zu entsprechenden Freizeitaktivitäten einlädt, vereint Zypern alle Elemente für ein wahrhaft harmonisches Gefühl in sich. Sie werden überall eine immense Auswahl an Behandlungen und Angebotspaketen zu Ihrer Stärkung vorfinden, darunter entgiftende Algen- und Schlamm-packungen, Aroma- und Thalasso-Therapien, Hot-Stone-Massagen, Shiatsu, Reflexzonenmassagen, Naturheilverfahren und Schönheitsbehandlungen sowie viele weitere belebende und entspannende Angebote.

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌻 lokal angebaute Kräuter und Pflanzen werden für Gesundheitsbehandlungen genutzt
- 🌻 ganzjährig warmes, mediterranes Klima
- 🌻 wärmste Wassertemperaturen im gesamten Mittelmeer

Aldiana Club Zypern

Die weitläufige Anlage auf der „Sonneninsel“ ist im landestypischen Stil an einem außergewöhnlichen Platz errichtet. Der Aldiana Club Zypern ist so vielfältig wie die Gäste selbst. „Nichts müssen, alles können“, das ist das Motto bei Aldiana.



Der Aldiana Club Zypern befindet sich an der malerischen Südostküste Zyperns in mitten einer wunderschönen Gartenanlage. Er ist direkt am flach abfallenden Sandstrand gelegen und ist bestens geeignet für die pure Entspannung im Urlaub. Nehmen Sie sich Zeit für sich, um neue Energie zu tanken.

Wohnen: Eine große Auswahl an Zimmerkategorien erwartet Sie sowohl in den Reihenbungalows, als auch im Haupthaus.

Erleben: Im All inclusive Angebot der Strandclubs sind viele Sport- und Fitnessangebote sowie Schnupperkurse bereits im Preis inbegriffen. Besonders beliebt sind Touren mit dem Rennrad oder dem Mountainbike.

Entspannungssuchende werden sich im großräumigen Welldiana-Spa wohl fühlen, der Ihnen mit dem exklusiven 5 Elemente Konzept ganz besondere Momente schenkt. Die Welldiana Fachkräfte gestalten den Aufenthalt im Welldiana Club Spa einzigartig und individuell. Erleben Sie den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen.

Wohlfühlen im Zeichen der 5 Elemente
Die 5 Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser symbolisieren in der taoistischen Philosophie den ewigen Kreislauf des Lebens. Sie stehen symbolisch für unterschiedliche Energiequalitäten,

Eigenschaften und Charakteristika. Alle diese Facetten sind mehr oder weniger in jedem Menschen zu entdecken, manchmal sticht aber ein Element besonders hervor. Sind die Elemente im Gleichgewicht, dann herrscht Harmonie, Gesundheit und Zufriedenheit. Die Anwendungen zielen darauf ab, die Balance der Elemente wiederherzustellen.

Schmecken: Urlaub bei Aldiana heißt mit allen Sinnen genießen. Dazu gehören auch kulinarische Gaumenfreuden. Frische in Hülle und Fülle – das ist das Credo in der Aldiana Küche. Das Strandrestaurant begeistert mittags mit Köstlichkeiten vom Grill sowie mit erfrischenden Sundownern zu Chill-Out Klängen an der Strandbar.



HIGHLIGHT: **Welldiana Club Spa**

Wohlfühlen im Zeichen der 5 Elemente

- Harmonie der Elemente:
115 Min. - ab € 146,-

Exotische Anwendungen

- Ayurvedische Wohlfühl-Massage:
90 Min. - ab € 129,-
- Lomi Lomi Nui: 90 Min. - ab € 129,-

Kosmetik

- Thalasso: 50 Min. - ab € 72,-





Mauritius

© MTPA Bamba

Belebt die Sinne

Mauritius' preisgekrönte Lifestyle-Spas sind bestens für die Behandlung von Körper, Geist und Seele ausgestattet und bieten die neuesten luxuriösen Therapien. Begeben Sie sich auf eine Reise voller Gelassenheit und Harmonie, um zu spüren, wie Ihre Sinne in einem der schönen Spas aufleben. Sie werden mit den besten Schönheits- und Körperpflegeprodukten von Kopf bis Fuß verwöhnt.

Mauritius weist eine erstaunliche Auswahl an Verwöhnbehandlungen und hochmodernen Einrichtungen für Gesundheit und Schönheit auf und sorgt dafür, dass Sie Wellnessbehandlungen von höchster Qualität genießen können.

Impulse hat sich dieses umfassende Angebot an Therapien aus der Vielfalt der Kulturen auf der Insel und deren Möglichkeiten

geholt. Wählen Sie aus einer Reihe von Anwendungen des asiatischen Ayurveda oder Behandlungen, welche vom Meer inspiriert sind oder afrikanische oder kreolische Einflüsse aufgreifen, indem lokal angebaute Blüten, Kräuter und ätherische Öle verwendet werden.

Einige Wellnesscenter nutzen die schöne Umgebung und die ganzjährig warmen Temperaturen, um am Strand in privaten Pavillions Behandlungsbereiche im Freien einzurichten. Wer nicht in einem Resort wohnt, muss auf Wellnessbehandlungen nicht verzichten, denn die meisten Hotels und Resorts heißen auch Nichtgäste in ihren Spas willkommen. Außerdem gibt es eine Reihe unabhängiger Gesundheits- und Schönheitszentren im ganzen Land.

TYPISCH



Behandlungen unter freiem Himmel am Strand oder Gärten
Seven Colors: erste & einzige mauritische Spa- und Kosmetikmarke



© Shanti Maurice

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌸 Therapien aus uralten afrikanischen und kreolischen Heilmitteln
- 🌸 Nutzung einheimischer Kräuter und Blumen

LUX* Le Morne

Wie klingt das: Der Wellness Concierge Vincent Mong Wai Leung erstellt Ihnen ein individuelles, ganzheitliches Wohlfühlprogramm bei dem Sie mit einer neuentdeckten Klarheit und positiven Perspektive in den Alltag zurückkehren.



Lage: Das Fünf-Sterne-Hotel befindet sich an einem der schönsten Orte auf Mauritius mit Blick auf die Lagune und liegt auf der wilderen UNESCO geschützten Südwestseite mit einem Ausblick, der für seine spektakulären Sonnenuntergänge berühmt ist.

Wohnen: In jedem der 149 Zimmer atmen Sie den Duft wilder Orchideen, den eine sanfte Meeresbrise hereinträgt. Jeder Aspekt von LUX* Le Morne ist auf äußerste Einfachheit und Annehmlichkeit ausgelegt, von luxuriösen Sleep-Tight-Betten bis hin zum eleganten Interieur.

Touching Senses: Im 2.400 m² großen LUX* Me Spa mit Whirlpool, Hammam, Sauna und Infinitypool begrüßt Sie der Wellness Concierge Vincent Mong Wai Leung. Bei den besten Yogis und Sadhus des Himalayas ausgebildet,

erstellt er für jeden Gast individuelle Wohlfühlprogramme, die Körper, Geist und Seele verjüngern. Eine entspannte Heimkehr ist garantiert. Seine Wellness-Pläne entlassen die LUX*-Gäste mit einer Klarheit und einer positiven Perspektive in ihren Alltag zurück.

Erleben: Erleben Sie die Lagune mit einem dynamischen Spektrum an kostenlosen Wassersportarten oder erkunden Sie die Insel. Das von langen Sandstränden gesäumte Hotel ist der beste Ausgangspunkt zum Besteigen des Le Morne, zum Erkunden des Black River Gorges Nationalpark, für Barfußwanderungen oder Fahrradtouren. Das LUX* Le Morne verfügt über vier Pools, ein LUX* Me Spa und, um die tropischen Gärten verstreute, Chalets.

Schmecken: Die LUX*-Restaurants bieten die besten Gerichte, die die Inselküche so außergewöhnlich macht.



HIGHLIGHT: ZEN PACKAGE

Sind Sie müde oder erschöpft? Dann machen Sie einen Kurzurlaub, bei dem Sie an nichts als an Entspannung denken müssen. Entfliehen Sie Ihrem Alltag und vergessen Sie alle Sorgen

Ihr Paket: Private Yoga 60 min / (Einführung in Yoga Asana und Entspannung) / Private Yoga 75 min Hatha Yoga Asanas Einführung in Pranayama und Meditation Entspannung) / Private Yoga 90 min Mixing Session Vinyasa und Natha Yoga Relaxation) / Shirodhara Massage 30 min / Shirley Page Absolute Entspannung Massage 90 min EUR 313,- Preis pro Person & Package

Shanti Maurice Resort & Spa

In der Ruhe liegt die Kraft: Erleben Sie ein Fest der Sinne und entdecken Sie wie sich Ihr körperliches, geistiges und seelisches Wohlbefinden an diesem magischen Ort harmonisiert.



Lage: Das Boutique Resort bietet einen unvergleichlichen Rückzugsort, gelegen in einem Naturschutzgebiet an der Südküste von Mauritius. Die Umgebung ist von landestypischen Zuckerrohrplantagen geprägt.

Wohnen: Jede der großräumigen Suiten und Villen im Shanti Maurice an diesem magischen Ort harmonisiert auf das ruhige Wasser des Indischen Ozeans. Umgeben von duftenden Privatgärten, großen Terrassen sowie ausgestattet mit beheizten Pools, bieten die Villen im modernen Stil alles, was Sie für einen luxuriösen Urlaub auf Mauritius benötigen. Die Zimmer bieten ein einfaches, zeitloses Dekor und sind geschmackvoll mit großen Betten, raumhohen Panoramafenstern und einem kostenlosen Unterhaltungsprogramm ausgestattet. Einige der Suiten und Villen haben einen direkten Zugang zum Resorteigenen Privatstrand.

Wohlbefinden: Tanken Sie im entspannenden Shanti Spa neue Energie. Die umfangreiche Auswahl an belebenden und vitalisierenden Therapien beinhaltet Elemente des Ayurveda und Yoga in Kombination mit den neuesten, internationalen Wellnesskonzepten wie beispielsweise Hydrotherapie, Cocoons, Body Polish, Fusion Massagen und Watsu Behandlungen. Fühlen Sie wie die beruhigenden, natürlichen Öle

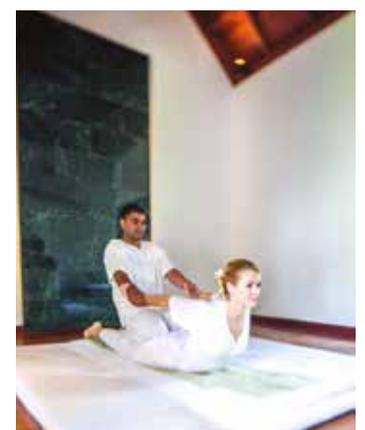
und Tinkturen Ihre Haut reinigen. Erleben Sie eine umfassende Belebung von Körper und Geist durch Yoga, Pilates und traditionelle Meditation.

Schmecken: Köstlich, frisch und meisterhaft zubereitet - nur einige der wunderbaren Eigenschaften mit denen sich die Küche im Shanti Maurice beschreiben lässt. Mit Hilfe von feinsten, regionalen Zutaten verbinden die passionierten Küchenteams hier traditionelle Küche mit ausbalancierten zeitgenössischen Zubereitungsmethoden. Durch die Mischung von herrlichen Aromen und revitalisierender Nahrungsmittel ergänzen auch uralte ayurvedische Konzepte und yogische Künste moderne, spaorientierte Ernährungsweisen - und wo es möglich ist mit Unterstützung lokaler Produzenten und Geschäften.



HIGHLIGHT: Sudhyanam – Meditationspaket

- 4x Tägliches Meditationsgespräch (15 mins)
- 2x Geführte Meditation (60 mins)
- 1x Chakren Meditation (60 mins)
- 2x Pranayama - Atemübungen (15 mins)
- 2x Sonnengruß- Yoga (15 mins)
- 1x Shirodhara- Ayurveda Massage (60 mins)
- 4x Individuelle Yoga-Sitzung (30 mins)



Beginnen Sie Ihr nächstes Abenteuer ...

... mit einem unserer Reise-Experten für

Luxus- & Nostalgiezüge



Kreuzfahrten



VIP Services



Luxuschalets



Wellbeing



Around the World Tickets





© Sheration Full Moon

Malediven

Unbeschreibliche Glückseligkeit spüren

Es gibt auf den Malediven geschätzt über 110 erstklassige Spas auf den Inselresorten und einige in der Hauptstadt Male. Sogar der internationale Flughafen bietet ein Spa zum Entspannen vor einem langen Rückflug.

Die Spas auf den Malediven sind nicht mit anderen herkömmlichen Spas zu vergleichen: Sie übertreffen diese oft in Design und Lage. Es gibt Spas, die sich auf Stelzen befinden – unter Ihnen das glasklare Meer, vor Ihnen der endlose Blick auf den indischen Ozean oder Spas in üppiger tropischer Vegetation oder auf eigenen Inseln. Sogar das erste Unterwasser-Spa der Welt wurde auf den Malediven gegründet. Es erwarten Sie in 8 m Tiefe zwei Behandlungsräume aus Glas, die Ihnen einen Panoramablick auf das farbenfrohe Korallenriff bieten.

Nicht nur die Lage der Spas ist besonders, auch die Behandlungen unterscheiden sich. Diese werden speziell auf die Bedürfnisse des Gastes zugeschnitten unter Einbeziehung universeller Heilmittel aus natürlichen, pflanzlichen Produkten und einheimischer Kräuter. Ein beliebtes Treatment sind z. B. Körperwickel kombiniert mit einem Sandpeeling, die in eine Mischung aus Papaya, Ananas und energiegeladenem Seetang getaucht werden.

Und auch für die spirituelle Entspannung ist in vielen Resorts gesorgt. Wie klingt das: Beginnen Sie Ihren Tag mit einem Sonnengruss oder einer Meditationseinheit auf einer abgelegenen Sandbank inmitten einer Lagune.

TYPISCH



Verwendung exotischer
Kräuter & Pflanzen



Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

-  Yoga auf einem Stand-Up-Paddle-Board
-  Aquameditation – Mentaler Entspannungsprozess auf dem Wasser

Sheraton Maldives Full Moon Resort & Spa

Lassen Sie Ihre Sinne in diesem Naturparadies verwöhnen. Genießen Sie Spa-Behandlungen auf einer eigenen Insel mit Pools, privaten Pavillons, Yoga und abgeschiedenen Gärten.



Lage: Das Sheraton Maldives Full Moon Resort & Spa liegt im Nord-Male-Atoll und nur 15 Minuten mit dem Schnellboot vom internationalen Flughafen entfernt. Die Insel mit ihren flach abfallenden Sandstränden ist von türkisfarbenem Wasser umgeben und besticht durch ihre üppige Vegetation und naturverbundene Atmosphäre.

Wohnen: Dieses traditionsreiche Resort bietet verschiedene Möglichkeiten von Deluxe Zimmern über Island Cottages bis hin zu Water Bungalows oder Villen und Ocean Pool Villas. Für Familien stehen auch Deluxe Zimmer mit Verbindungstür zur Wahl.

Wohlbefinden: Auf einer eigenen kleinen Insel, die mit einem Steg mit der Hauptinsel verbunden ist, befindet sich das luxuriöse „Shine Spa by Sheraton“ für Momente vollendeter Erholung. Das **Water Sports Centre** bietet verschiedenste Wassersportaktivitäten an vom Schnorchelausflug über Tauchen bis hin zu Jetski, Flyboard, Stand-Up-Paddling und vieles mehr. Darüber hinaus bietet das Resort sportliche Aktivitäten an wie: Power Walk, morning Yoga, Fußball, Volleyball, Fitnesstraining, Tischtennis, Zumba, aber auch botanische Spaziergänge, Sandbank Picnic, Sunset Dolphin Cruise, local experiences oder z.B. eine Capital City Tour (z.T. gegen Gebühr).

Schmecken: zahlreiche Restaurants und Bars warten auf Sie:
Feast: Hauptrestaurant mit internationaler Küche in Buffetform
Sea Salt: fangfrischer Fisch und Meeresfrüchte mit Blick auf die Lagune
Masala Hut: Indisches Spezialitäten Restaurant in einer tollen Atmosphäre.
Baan Thai: Thailändische Küche à la carte (klimatisiert).
Chopstix: Chinesische Köstlichkeiten und Leckereien.
Kakuni Hut: Strand-Bar mit Snacks für den kleinen Hunger zwischendurch.
Anchorage Bar: Snacks und Drinks über den ganzen Tag hinweg.



HIGHLIGHT

Lassen Sie alles hinter sich und genießen Sie einzigartige Behandlungen im Shine Spa auf einer eigenen kleinen Insel, nur durch eine Brücke mit dem Hotel verbunden. Lassen Sie sich in Ihrem eigenen Spa-Pavillon mit Meerblick, Pool sowie üppigen Gärten verwöhnen oder finden Sie im Yoga-Pavillon mit Blick auf den Indischen Ozean Ihre innere Mitte.



LUX* South Ari Atoll 🌺🌺🌺🌺

In diesem luxuriösen Resort wird Ihre Vorstellung von einem entspannten, umweltschonenden Inselparadies Wirklichkeit – bestätigt 2019 durch den „Best Luxury Resort Spa“ und „Eco Friendly“ Award.



South Ari Atoll: Die wie gemalte Insel Dhidhoofinolhu ist die Heimat des LUX* South Ari Atolls, einem luxuriösen Resort, wo Ihre Vorstellung von einem entspannten Inselparadies Wirklichkeit wird. Die fast 2 km lange und bis zu 200 m breite Insel befindet sich im äußersten Süden des Ari-Atolls mit herrlichem Sandstrand, umgeben von einer traumhaften Lagune. Aufgrund ihrer artenreichen Unterwasserwelt ist die Insel ein idealer Ausgangspunkt für Tauchgänge und Schnorchelausflüge.

Wohnen: Wählen Sie zwischen einer Villa auf Stelzen am 4 km langen Sandstrand oder über dem Wasser der kristallklaren Lagune. Diese großzügigen Zimmer und Suiten sorgen für eine natürliche Atmosphäre.

Erleben: Mit dem 5-Sterne PADI Tauchcenter ist das klare Wasser des Resorts ein Nirwana für jeden Taucher. Aber auch für Schnorchler ist es gleichermaßen schön und es gibt viele Möglichkeiten mit Walhaien zu schwimmen. Im LUX* South Ari Atoll gibt es zwei Infinity Pools, Flutlichttennisplätze und ein Technogym Fitness Center.

Touching Senses: Das LUX South Ari Atoll wurde im Jahr 2019 von The World Luxury Spa and Restaurant Awards mit dem „Best Luxury Resort

Spa“ im Indischen Ozean ausgezeichnet. In den LUX* Resort und Hotels wurde ein Tempel der Gesundheit und des Wohlbefindens geschaffen. Bei LUX Me* geht es um einen individuellen Ansatz für Ihr Wohlbefinden, ganz gleich ob mit Spa, Fitness, Yoga, Meditation, Ernährung oder einer einzigartigen, speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Kombination.

Schmecken: Sieben Restaurants und sechs Bars warten auf Sie. Das Restaurant „East Market“ ist wie ein belebter Nachtmarkt, das japanische Restaurant „Umami“ bietet Sushi, Teppanyaki und Robata Stationen. Allegria, Senses und Island Kitchen bieten internationale Gerichte an und das brandneue Strandrestaurant „Beach Rouge“ führt das Dolce Vita eines modernen Beach Clubs auf der Insel ein.



HIGHLIGHT: PACKAGE

- LUX* ME Body scrub 30min
- LSAA Signature Massage 90min
- Facial 60min
- Yoga 45min x 2
- Fitness 45min x 2

€ 430,- pro Person pro Package



ROBINSON Club Maldives

Erholungssuchende finden hier ihr Paradies: Exotische Unterwasserwunderwelt, weißer Traumstrand und Sonnenuntergänge, die sprachlos machen.



Lage: Dieser Adults-only Premiumclub liegt ruhig auf der Insel Funamadua im Gaafu-Alif-Atoll, inmitten der Natur. Die Insel ist umgeben von einem spektakulären, nahezu unberührten Korallenriff.

Wohnen: Wollen Sie unter sich das Wellenrauschen hören? Morgens gleich Ihre Zehen in den warmen Sand stecken oder umgeben von tropischer Natur sein? Die **Wasserbungalows** liegen auf Stelzen über der vorgelagerten Lagune mit Meerblick und sind ca. 70 m², High-light: ein im Boden eingelassenes Glasfenster mit Blick auf die Unterwasserwelt. Die **Strandbungalows** liegen zum Teil wunderschön in erster Strandreihe mit Meerblick und einer Terrasse mit Sitzgelegenheiten und sind ca. 71 m². Die **Gartenbungalows** bieten einen Blick in die tropische Natur und haben eine Terrasse mit Sitzgelegenheit und sind ca. 65 m² groß.

Erleben: Die Wassersportmöglichkeiten an diesem paradiesischen Ort scheinen unbegrenzt zu sein. Ob auf der Wasseroberfläche beim Stand-Up Paddling, Parasailing, und Katamaransegeln, oder unter Wasser wo die bunte und artenreiche Meereswelt darauf wartet entdeckt zu werden. Das hauseigene Riff ist für Einsteiger gut und für Fortgeschrittene sehr gut geeignet. Ob Strömungstaschen, Freediving oder Schnorcheltour, hier schlägt jedes Taucherherz höher.

Wohlbefinden: Genießen Sie paradiesisches Wohlfühlambiente im WellFit®-Spa. In der Wohlfühlzone mit Outdoor-Whirlpool laden Massagen und Beauty-Anwendungen zum Träumen ein. Lassen Sie sich nach allen Regeln der Kunst verwöhnen und genießen Sie die Ruhe und die Zeit für sich. Ob bei einer entspannenden Massage oder wohltuenden Beauty-behandlung. Entdecken Sie bei Pilates, Yoga und Relax&Dream Ihre Kraft aus der Körpermitte. Es soll aktiver zugehen? Kein Problem: Lassen Sie sich kompetent und individuell von Ihrem Personal Trainer an einem der schönsten Plätze dieser Welt rundum betreuen.

Schmecken: All-inclusive made by ROBINSON. Entdecken Sie hochwertige und inspirierende Kulinarik wie WellFood® die leckere Trendküche aus regionalen Produkten. Kohlenhydratbewusst, mit wenig Fett, vielen Bioaktivstoffen, hoher Eiweißqualität – inspiriert von Ayurveda- Lehren und neuesten Ernährungserkenntnissen bringt WellFood® Energie und Balance für Ihren Körper.



HIGHLIGHT: WellFit®-Tag

1x pro Woche findet im Club ein WellFit®-Tag statt. Am WellFit®-Tag sind die Mitarbeiter, die ROBINS, ganz kreativ und bieten besondere Kursformate an.





Sri Lanka

Юрий Красильников © stock.adobe.com

Wiege des Ayurveda

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und schließen Sie die Augen: Stellen Sie sich vor wie Sie auf einer Neemholzliege liegen, der Duft von Frangipani-Blüten schwebt in der Luft und verschmischt sich mit dem erdigen Duft der warmen Kräuteröle, die Ihren Körper sanft umschmeicheln. Sie sinken sofort in eine tiefe Harmonie und Entspannung.

In keinem anderen Land der Welt wird Ayurveda so zelebriert wie in Sri Lanka. Hier gibt es allein rund 6.500 offiziell registrierte Ayurveda-Heilpraktiker.

Ayurveda gilt als die älteste Heilform der Welt, die vor mehr als 3.000 Jahren in Indien ihren Ursprung hatte und sich bis Sri Lanka ausbreitete. Dort wurden Ayurvedazentren

in den antiken Städten Anuradhapura und Polonnaruwa errichtet.

Der Begriff Ayurveda leitet sich aus den Sanskrit-Begriffen für Leben (Ayuh) und Wissen oder Wissenschaft (Veda) ab.

Das Ayurvedaprinzip besagt, dass durch die Behandlung mit verschiedenen Kräutern, Ölbehandlungen, Hydrotherapien, Diäten und Massagen Körper, Geist und Seele ganzheitlich betrachtet werden. Speziell dient diese Behandlung zur Linderung von Stress, Diabetes, Migräne, Asthma, Arthritis oder Bluthochdruck, aber auch die Stärkung des Immunsystems wird gefördert und selbst der Alterungsprozess soll dadurch verringert werden.

Highlights



Ayurvedakuren,
empfohlen 2-3 Wochen
ayurvedische Kochkurse



somegirl © stock.adobe.com

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

- 🌸 Yoga am Strand
- 🌸 reinigende Meditationen
- 🌸 Ayurvedavorträge

Heritance Ayurveda Maha Gedara

Finden Sie hier ein Heiligtum an traditioneller Ayurvedischer Heilkunst inmitten der tropischen Natur Sri Lankas.



Lage: Das Heritance Ayurveda Resort ist ein Ayurveda-Gesundheitsresort, das inmitten der tropischer Natur Sri Lankas liegt, direkt am schönen Sandstrand in Beruwela. Das Resort ist gemächlich und legt den Fokus auf die totale Entspannung und Regeneration seiner Ayurveda-Gäste. Das Zentrum ist ca. 2 km entfernt und die Transferzeit vom Flughafen beträgt etwa 2,5 Stunden.

Wohnen: Das Resort bietet seinen Gästen 64 Zimmer, die einen ruhigen Rückzugsort garantieren und mit allem Komfort ausgestattet sind. Die Classic Zimmer sind ca. 29m² groß, befinden sich im Haupthaus und bieten Dusche, WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, Safe und Balkon, teilweise mit Meerblick. Die Deluxe Zimmer mit ca. 42m² sind größer als die Classic Zimmer, verfügen aber sonst über die gleiche Ausstattung mit Balkon oder Terrasse.

Wohlbefinden: Ayurveda ist für jeden geeignet. Es hat zwei Hauptziele: Auf der einen Seite soll es chronische Krankheiten heilen und auf der anderen Seite als Prävention dienen, um den Menschen vor weiteren Krankheiten zu schützen. Alle Ärzte im Resort sind hochqualifiziert im Bereich des Ayurvedas. Das Grundprinzip der Behandlungen basiert auf völliger Entspannung, Entgiftung und Verjüngung des Körpers und des Geistes:

Deepana, Pachana - Steigerung des Appetits und der Verdauungsenergie im Körper
Shodana, Shamana - Entgiftung und Neutralisation von Toxinen
Rasayana - Körperverjüngung
Mano Santharpana - Entspannung und psychologische Verjüngung

Neben den zahlreichen Ayurvedakuren werden im Heritance Ayurveda Maha Gedara regelmäßig Yoga- und Meditationskurse abgehalten, um die Ayurveda-Philosophie der Balance von Körper und Geist zu unterstreichen

Schmecken: Das Frühstücks-, Mittag- und Abendessenbuffet bietet eine kreative Mischung aus traditionellen srilankischen und gesunden westlichen Gerichten.

Die Heritance Cuisine ist ziemlich einzigartig. Hier fließen traditionelle Techniken mit globalen Einflüssen zusammen und bereiten nicht nur Ihren Augen eine riesen Freude. Es werden keine künstlichen Aromen, Zusatzstoffe oder tierische Fette verwendet und jedes Gericht ist ausschließlich auf die drei Doshas abgestimmt. Sollten Sie Ernährungsunverträglichkeiten haben, können Sie sich vertrauensvoll an das Personal wenden.



HIGHLIGHT: Ayubowan-Paket

Das Ayubowan-Paket bietet drei verschiedene Behandlungsprogramme zur Auswahl. Es werden 1-2 Wochen empfohlen.

Wie zum Beispiel:
Ayubowan Slimming Programm Gewichtsabnahme. Diese Behandlung hilft übermäßiges Körpergewicht zu reduzieren. Es umfasst spezielle Behandlungen wie Udwarthana - Kräuterpulvermassage, Langana - Ayurveda-Diätprogramm, Akupunktur und Schlankeheitstee.



Eden Resort & Spa

Das Resort bietet gediegenen Komfort in eleganter Atmosphäre – Mittelpunkt bildet die Poollandschaft im gepflegten Garten, hier liegt auch der ästhetisch, im traditionellen Stil gestaltete Spa- und Wellnessbereich für eine erholsame Auszeit.



Das Eden ist eines der führenden Hotels in Beruwela und kann mit seiner hervorragenden Infrastruktur vor allem im Bereich Entspannung, Wellbeing und Wellness punkten.

Lage: Das Eden Resort & Spa ist wunderbar in die malerische Landschaft von Beruwela eingebettet und liegt direkt am feinsandigen Strand. Das Zentrum ist ca. 2,5 km entfernt und die Transferzeit vom Flughafen beträgt etwa 2 Stunden.

Wohnen: Das Resort bietet seinen Gästen 158 Zimmer, welche auf 4 Etagen verteilt sind und seinen Gästen 5*-Komfort bieten. Die Superior Zimmer sind ca. 38m² groß, für bis zu 4 Personen geeignet und bieten Badewanne oder Dusche, WC, Föhn, Klimaanlage, Telefon, Safe und Balkon mit teilweise Blick auf das Meer. Die Deluxe Zimmer mit ca. 49m² sind größer als die Superior Zimmer, verfügen aber sonst über die gleiche Ausstattung. Da sich die Superior-Zimmer im Erdgeschoß befinden gibt es anstelle des Balkons eine Terrasse.

Wohlbefinden: Im Resort wird ein großes Spektrum an verschiedenen ayurvedischen Anwendungen angeboten. Genießen Sie die entspannte Atmosphäre des Spas, während Sie die ideale Kräutermischung für Ihre maßgeschneiderte Behandlung auswählen und Sie wieder die perfekte Balance zwischen

Körper und Geist finden. Für spezielle Bedürfnisse steht Ihnen vor Ort auch ein Ayurveda-Arzt zur Verfügung.

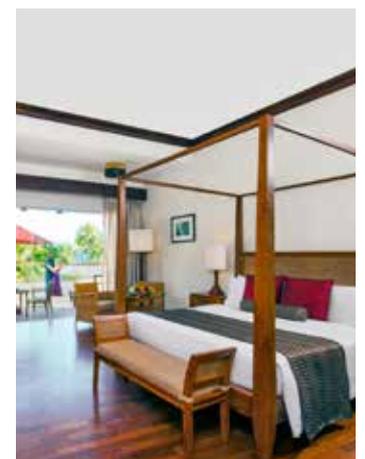
Erlebnis: Entspannen Sie bei einem erfrischenden Getränk am Pool oder erholen Sie sich aktiv bei den zahlreichen Sportmöglichkeiten im und am Wasser (Windsurfen, Schnorcheln, Kanu, Wasserski ...).

Schmecken: Im Resort steht Ihnen hervorragende Verpflegung mit ausgewogenem Frühstücks-, Mittag- und Abendbuffet zur Verfügung. Mittags gibt es auch wahlweise 3-Gänge Menüs mit Sri Lankischen Spezialitäten. Für den kleinen Hunger zwischendurch werden Ihnen durchgehend Snacks angeboten. Optional können Sie außerdem All Inclusive-Verpflegung buchen und durchgehend Getränke genießen.



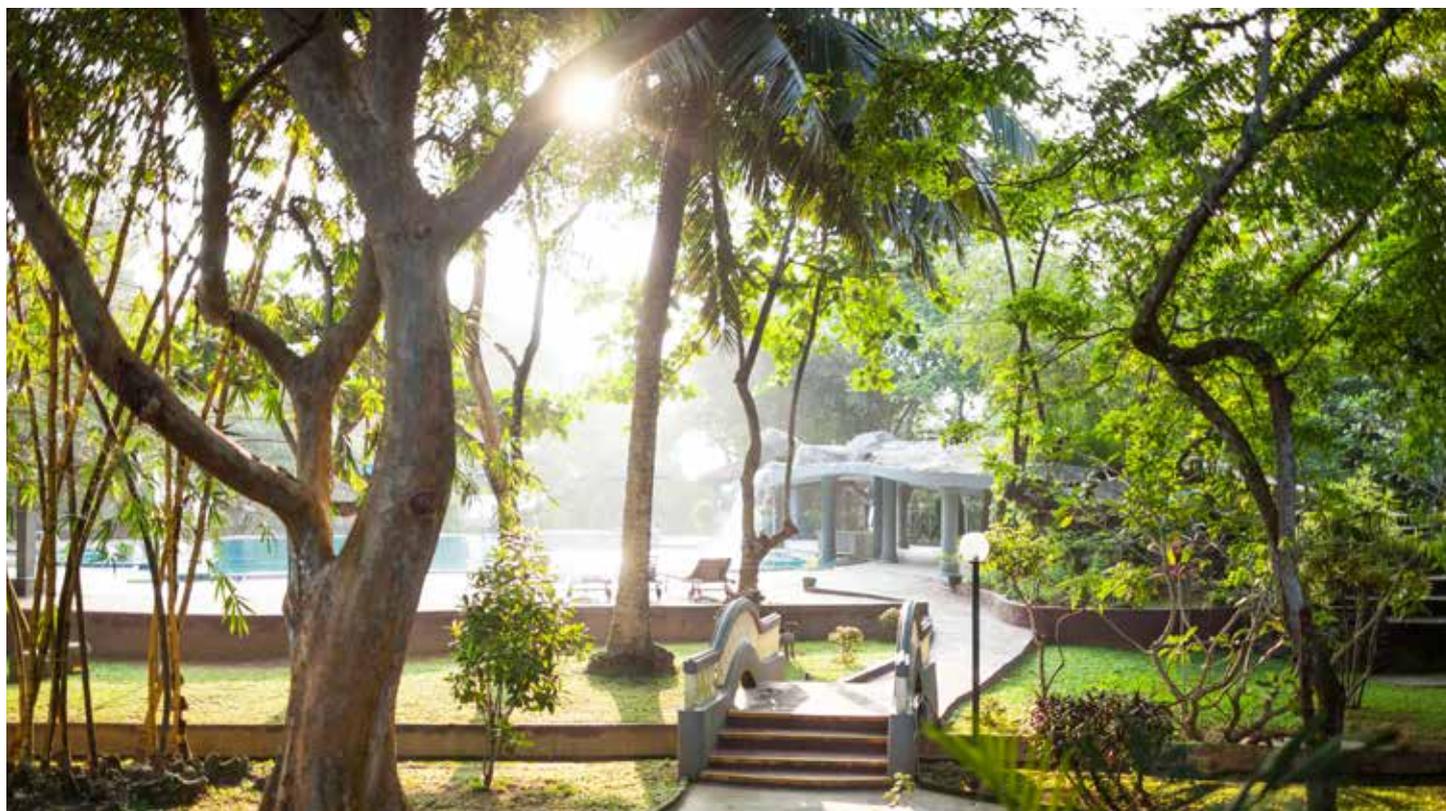
HIGHLIGHT: 1-Tages Ayurveda Spa-Package

Diese Behandlung verschafft Ihnen einen kleinen Überblick über die klassischen Ayurveda-Anwendungen des Hauses. Inklusiv Shirodhara-Stirnguss, Ganzkörpermassage, Kräuter Dampfbad und Kräuter-Gesichtsbehandlung. Ayurveda-Diätprogramm, Akupunktur und Schlankheitstee.



Siddhalepa Ayurveda Health Resort

Das Resort blickt auf eine 200-jährige Ayurveda-Tradition zurück und bietet eine Vielfalt an traditionellen und heilenden Behandlungspaketen für seine Gäste an.



Lage: Das Ayurveda-Resort liegt in Strandlage in Wadduwa an der Süd-West Küste Sri Lankas. Spaziergänge durch tropische Vegetation aus einheimischen Bäumen, exotischen Blumen und Kräuterheilpflanzen mit Blick auf den Indischen Ozean. Zum Ortszentrum ca. 2km. Die Transferzeit vom Flughafen beträgt ca. 2,5 Stunden.

Wohnen: Fast alle Zimmer, Suiten und Bungalows mit Meerblick verbinden die Tradition der Insel mit zeitgemäßem Komfort und umweltfreundlichem Design. Hier wird die Kraft der Sonne für die Warmwassergewinnung genutzt. Genießen Sie den atemberaubenden Sonnenuntergang von Ihrer Terrasse aus oder nutzen Sie Ihr Zimmer für eine private Ayurveda-Therapie.

Wohlbefinden: Individuelle und perfekte Ayurvedakur: 22 Behandlungsräume für persönliche Ayurveda-Anwendungen, 5 Ayurveda-Ärzte und ca. 20 Therapeuten. Sie alle haben eine der besten Ausbildungen im Siddhalepa Ayurveda Hospital genossen und verfügen über hervorragende Qualifikationen. Die Ayurvedakuren helfen speziell bei Reizdarmsyndrom, Migräne, Kopfschmerzen, chronischer Erschöpfung, Depression, rheumatischen Erkrankungen, Übergewicht, Burnout oder z. B. nach einer Chemotherapie. Genießen Sie die täglichen, kostenfreien Yogaeinheiten.

Schmecken: Das Siddhalepa Ayurveda Health Resort ist das einzige Resort auf Sri Lanka, das eine Auszeichnung für seine Ayurveda-Küche erhalten hat. Erfahrene Köche kreieren traditionelle Gerichte und verarbeiten frisches Gemüse aus dem eigenen Biogarten, immer im Hinblick auf die uralten Rezepte der ayurvedischen Küche, das Gleichgewicht zwischen den drei Doshas herstellend und somit die Körperfunktionen reinigt. Überdies stehen Ihnen die Ayurveda-Ärzte zur Seite, die Sie bei der Wahl der richtigen Diät entsprechend Ihrer Behandlung zusätzlich unterstützen. Oder lernen Sie selbst bei den speziellen Kochkursen alles über gesunde Ernährung.



HIGHLIGHT:

Vayastha Rejuvenation-Paket

Im Ayurveda ist Rasayanachikitsa oder die Verjüngungstherapie der goldene Weg, um ein langes Leben und gesundes Alter zu erreichen. Zu den Hauptvorteilen dieser Therapie zählt die Steigerung der Gedächtnisleistung, eine gute Gesundheit, eine jünger aussehende und strahlendere Haut, innere Ruhe und ein verbessertes Immunsystem.





Indien

javarman © stock.adobe.com

Die Kraft der ganzheitlichen Heilkunst

Jeden Tag bewusst wahrnehmen. Alles können, aber nichts müssen. Wo könnte man dieses Lebensgefühl besser spüren als in dem Land, wo Yoga und Ayurveda ihren Ursprung fanden? Tauchen Sie ein in die schöne, kontrastreiche Welt Indiens und entdecken Sie die Vielfalt indischer Wellness-Behandlungen und Heilpraktiken.

Ob beim Yoga, beim Meditieren, Ayurveda oder einfach einer erholsamen Wellness-Behandlung – authentischer als in Indien kann ein Wellbeing-Urlaub nicht sein. Entspannen Sie bei ayurvedischen Ölmassagen, genießen Sie harmonisch-exotische Speisen oder lassen Sie sich bei Reinigungs- und Kräutertherapien verwöhnen. Der ganzheitliche Ansatz des Ayurveda wirkt chronischen

Erkrankungen, Hautbeschwerden, Übergewicht entgegen und stärkt Ihr emotionales Wohlbefinden sowie Ihre Vitalität. Die Kunst der indischen Weisheiten besteht darin, den Menschen im Ganzen zu betrachten und typgerechte Lebensweisen zu entdecken. Gute Ernährung ist laut Ayurveda der Grundstein für die Entwicklung der eigenen Schönheit – der Genuss kommt dabei jedoch nie zu kurz. Denn wer begibt sich in seinem Urlaub schon gerne auf eine strenge Diät?

Abseits der traumhaften Wellbeing-Hotels in Indien findet man eine Landschaft die seinesgleichen sucht. Lassen Sie sich von der farbenfrohen Welt Indiens verzaubern!

Highlights



Sunset-Yoga am Meer
Kerala Backwaters
Zauberhaftes Kerala



De Visu © stock.adobe.com

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

-  Kräuter- und Reinigungstherapien
-  Typgerechte Ernährung (Doshas)
-  Ayurveda-Typ Bestimmungen

Somatheeram Ayurveda Resort

Die traditionsreiche Ayurveda-Lehre steht im Somatheeram im Zentrum. Gleich mehrfach zeichnete die Landesregierung das für seine Qualität im Service als „Best Ayurvedic Centre“ aus.



Lage: Das Resort entstand in einem tropischen Garten. Die Unterkünfte wurden in traditioneller, südindischer Bauweise errichtet, und die meisten Bungalows bieten einen wunderbaren Blick auf das Meer.

Wohnen: Bei Ihrer Unterkunft können Sie zwischen Cottages aus Natur- oder Ziegelsteinen, moderneren Deluxe Cottages oder den ganz besonderen Karala-Häusern, die bis zu 300 Jahre alt sind und liebevoll und aufwendig renoviert wurden, wählen. Ebenfalls ein ganz besonderes Highlight: die Sidhartha Deluxe Suite mit Freiluftbad sowie einer eigenen Terrasse mit unvergleichlichem Panorama-Blick auf das Meer.

Wohlbefinden: Ihrer 20-jährige Erfahrung mit internationalen Gästen verdankt das Resort ihren guten Ruf in Europa.

Somatheeram ist ein Ayurveda-Zentrum, das auf einem ganzheitlichen Konzept basiert und die Kultur und Schönheit Indiens widerspiegelt. Anspruch: Ayurveda, Yoga und Meditation in faszinierender Umgebung.

Schmecken: Die richtige Ernährung ist im Somatheeram Resort ebenfalls das A und O. Wer auf seine Gesundheit achten, abnehmen und entschlacken will, sollte auf die typgerechte ayurvedische Küche zurückgreifen. Bei der Eingangsuntersuchung stellen die Somatheeram-Ärzte jedem Gast, dem individuellen Dosha entsprechend, einen persönlichen ayurvedischen Speiseplan zusammen. Verschiedenste Obstsorten, frisch gepresste Säfte und exotische Gewürze sowie auch Gerichte aus Europa und China versprechen eine abwechslungsreiche Kost. Selbstverständlich umfasst das Angebot auch Gerichte aus Europa und China.



HIGHLIGHT: **Rasayana Chikilsa – die Verjüngungskur**

Diese Behandlung schließt Körpermassagen mit medizinischem Öl bzw. Cremes ein, die gleichzeitig durch 2 TherapeutInnen mit Händen und Füßen durchgeführt wird, Verjüngungsmedizin zum Einnehmen und medizinisches Dampfbad. Diese Anwendungen werden über 7-14 Tage täglich 90-120 Minuten lang vorgenommen. Diese Therapie verjüngert Geist, Körper und Seele, harmonisiert Sie und stärkt alle Systeme, um langanhaltende Gesundheit und ein langes Leben zu erreichen.



© Österreich Werbung, Susanne Einzenberger

Österreich

TYPISCH



regionale Kulinarik
Seen mit
Trinkwasserqualität
Hotels mit speziell ent-
wickelten WALDNESS®
Programmen

Das Gute liegt so nah!

Sie wollen an natürlichen Kraftplätzen Energie tanken? Frische Bergluft spüren? In Seen mit Trinkwasserqualität schwimmen? Österreich ist ein Land mit einer unvergleichlichen Lebensqualität und Menschen die voller Lebensfreude stecken. Wo kann man sich besser regenerieren als hier?

Wer wünscht es sich nicht, zwischendurch einfach die Augen zu schließen und sich die Ohren zuzuhalten und der Welt zu entfliehen. Der Ruf nach Entschleunigung und Ruhe wird immer lauter. Lassen Sie bewusst den Alltag zurück, das Smartphone in der Tasche, den Laptop im Zimmer und konzentrieren Sie sich nur auf sich selbst. Denn nichts ist so wichtig, wie das eigene Wohlbefinden auf lange Sicht zu steigern. In der Mitte ICH!

In Österreichs Wellness-Hotels finden Sie die idealen Voraussetzungen für einen gelungenen Wohlfühl-Aufenthalt. Beauty-behandlungen mit regionalen Produkten, exklusive Therapien, umfangreiche Fitness-programme, traditionelle Heilmethoden, heilendes Thermalwasser und dazu wohltu-ende Entspannungsmöglichkeiten.

Und die Kulinarik darf natürlich auch nicht fehlen. Immer mehr Resorts überzeugen mit traditionellen Schmankerln aus regionalem Anbau. Die ganze kulinarische Vielfalt der Alpenregion kommt hier auf den Tisch: von Fleisch- und Fischspezialitäten, über frisch gebackenes Brot, Qualitätsweine aus den verschiedenen Regionen oder würziger Alpenkäse.



© Österreich Werbung, Susanne Einzenberger

Wissenswertes für Ihre Gesundheit & Ihr Wohlbefinden

-  Behandlungen mit Alpenkräutern
-  Luftkurorte
-  natürliche, heilende Moorbäder

DAS RONACHER Therme & Spa Resort

Das seit mehreren Generationen von Familie Ronacher privat geführte Thermenhotel überzeugt durch erstklassigen Service, herzliche Atmosphäre und liebevolle Details. Genießen Sie heilsame Kunst von thailändischen Experten.



Lage: An der Heilquelle gelegen, blickt DAS RONACHER auf eine langjährige Tradition zurück. Der Familienbetrieb wurde über Generationen verbessert weitergegeben. Der Gast soll sich hier wohlfühlen. Im Haus erwarten Sie ein Lobby- und Barbereich mit offenem Kamin, über 5.000 Spitzenweine aus der ganzen Welt sowie ein Genuss-Shop mit hausgemachten Spezialitäten.

Wohnen: Wählen Sie ganz nach Ihrem persönlichen Geschmack aus den 97 individuell gestalteten Zimmern und Suiten Ihr Lieblingsambiente u.a. Panorama, Garten-, Landhaus- oder Penthousesuite. Alle Zimmer sind ausgestattet mit Badewanne oder Dusche, WC, Badetasche mit Leihbademantel und Badeschuhen sowie einem Balkon.

Wohlbefinden: Inklusive: Yoga & Meditationszentrum im Saunagarten. Aqua-Health mit Aqua-Fit, Aqua-Bike, Aqua-BeBoard; Nordic-Walking & Aqua Nordic-Walking, Yoga & Meditation, Sauna-Themen-Aufgüsse, Aktiv in den Nockbergen, uvm. Thermen- und Wohlfühlwelt auf 5.500m² mit 5 verschiedenen Innen- und Außenpools – alle gefüllt mit Thermalwasser aus der eigenen Heilquelle, Saunawelt mit Biosauna, Tannen- Schwitzstube, Amethystengrotte, 2-stöckiger Almhütten-Sauna, finnischer Zirbensauna und Sole-Dampfbad, Infrarotkabine, Relax- und Kuscheloasen mit Luxus-Wasser-

betten und Feuerstellen. Zirbensauna und Sole-Dampfbad mit Textil.

NEU: PHYSIO-GYM Fitnessstudio auf 200 m², FIRST CLASS ROOM – Multi-Media-Bibliothek, YOGA- & MEDITATIONS-PAVILLON, BADEMANTEL-BISTRO & SPA-LOUNGE.

Schmecken: Gourmet Halbpension: „Frühstücken wie ein Kaiser“ bis 12 Uhr mittags mit Delikatessen und vielen hausgemachten Produkten oder Bademantel-Naschkatzenfrühstück, abends 6-gängiges Gourmet-Dinner mit großem Feinkostladen-Vorspeisenbuffet und Käsebuffet. Auf Anfrage vegetarische und vegane Küche.



HIGHLIGHT: Die original königliche Thai Massage – einmalig in Österreich

Durchgeführt von thailändischen Masseuren, die in der besten Massageschule des Königshauses ihre Ausbildung genossen haben. Die Massage hilft bei:

- Muskelverspannungen
- Rückenschmerzen, Nacken- und Schulterproblemen
- Kopfschmerzen und Migräne
- Stress sowie daraus folgende Schlaf- und Verdauungsprobleme



Gesundheitszentrum Park Igls

Gesunde Ernährung, bewusste Bewegung und tiefgreifende Regeneration –
Moderne Mayr Medizin im Gesundheitszentrum Park Igls in Tirol.



Lage: Das Gesundheitszentrum Park Igls liegt auf einem Sonnenplateau über der Tiroler Landeshauptstadt Innsbruck, im Herzen der österreichischen Alpen und nur 5 km von Innsbruck entfernt.

Wohnen: 51 stilvoll eingerichtete Zimmer und Suiten – vom geräumigen Einzelzimmer bis zur luxuriösen Park Suite – bieten Ihnen ein fantastisches Alpen-Panorama. Die Einzelzimmer Deluxe und die Suiten haben zum Teil eine eigene Infrarotkabine.

Schmecken: Das Gesundheitszentrum hat eine eigene Diätküche entwickelt, die Moderne Mayr-Cuisine, die dazu beiträgt das Verdauungssystem zu schonen und zu entlasten. Das Augenmerk liegt auf einer basenbetonten, leichten und mit Liebe zubereiteten Diätküche unter Verwendung biologischer und regionaler Nahrungsmittel.

Wohlbefinden: Insider strömen seit Jahren in das Gesundheitszentrum Park Igls, das auf Basis der Modernen Mayr-Medizin individuell abgestimmte Bewegungs-, Ernährungs- und Regenerationskonzepte sowie eine hervorragende State-of-the-Art-Diagnostik – in einem unvergleichlichen Wohlfühlambiente – anbietet.

Das mehrfach ausgezeichnete Park Igls ist Pionier der Modernen Mayr-Medizin und trägt wesentlich zur Weiterentwicklung der klassischen Mayr-Kur bei. Als ganzheitliche Methode zur Prävention und Frühdiagnostik stützt sich die Moderne Mayr-Medizin im Park Igls auf die »sechs S«: **Säuberung** des Verdauungssystems u.a. durch tägliche Anwendung eines salinischen Wassers und vermehrtes Trinken, **Schonung** des Verdauungstraktes durch eine individuell angepasste Diät, **Schulung** des richtigen Kau- und Essverhaltens sowie einer typgerechten Ernährung im Alltag, **Substitution**, **Sport** und **Selbstfindung**.

Die Diagnostik ist ein wesentlicher Bestandteil des Gesundheits-Checks zu Beginn eines Aufenthaltes. Der Fokus liegt dabei auf der Erforschung der Ursachen von Erkrankungen, und nicht in erster Linie auf dem Kurieren von Symptomen. Dafür stehen vor Ort vielfältige diagnostische Möglichkeiten sowie ein medizinisches und therapeutisches Spezialistenteam zur Verfügung, das für jeden Gast ein individuelles Programm erstellt. Das Basismodul umfasst ärztliche Untersuchungen und Kontrollen, Moderne Mayr-Medizin nach individuellem Diätplan, Coaching in der Gruppe, Lebensstilmanagement sowie die freie Nutzung des modernen Wellness-Bereichs.



Hotel Post Bezaus by Susanne Kaufmann

5 Generationen familiäre Gastfreundschaft und Tradition vereint mit der Beauty- und Gesundheit-Kompetenz von Hoteliere und Kosmetikpionierin Susanne Kaufmann.



Lage: Inmitten des Bregenzerwald gelegen sieht das Hotel die Umgebung als eine einmalige Bühne für Nachhaltigkeit, Natur und Fortschritt. Diese Vielfalt beeinflusst die Herangehensweise des Hotel's im positiven und fordernden Sinn. Dazu gehört der Verzicht auf Plastik, die Entwicklung eigener umweltfreundlicher Reinigungsprodukte und vieles mehr.

Wohnen: Mit der Neuausrichtung des Hotels wurden Stärken neu gebündelt und in spezifischen Retreats zusammengefügt. Das Retreat Hotel ist ein Ort für anspruchsvolle Reisende, die ihre Gesundheit optimieren und ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen möchten. Das Hotel verfügt über 57 Zimmer und Suiten. In den puristisch schönen Zimmern und Suiten dominieren die Materialien Holz, Leder, Filz und handgewebtes, feines Bregenzerwälder Leinen.

Schmecken: Im Hotel Post Bezaus reagiert man auf ein wachsendes Bewusstsein für einen nachhaltigen und gesunden Lebensstil. In der Küche wird auf regionale und saisonale Zutaten, die Prinzipien Nose to Tail und Farm to Table, gesetzt. Ein 4000 Quadratmeter großer Garten verleiht der Definition von Farm to Table eine neue Dimension: Gegenüber dem Hotel werden täglich Zutaten gepflanzt und geerntet.

Wohlbefinden: Kleine, geplante Auszeiten vom Alltag vereinfachen Änderungen von Lebensstil, Ernährungsweisen und Gewohnheiten. Deshalb haben Susanne Kaufmann und Hoteldirektorin Stephanie Rist ein Hotelkonzept entwickelt, das auf gesunder Ernährung, ausreichend Bewegung und Schlaf sowie ganzheitlicher Schönheit basiert. Die angebotenen Retreats enthalten Schwerpunkte, die den individuellen Bedürfnissen maßgeschneidert angepasst werden: Holistic Beauty, Detox, Discovery, Pilates, Yoga, Fitness, Tennis und Family Retreats. Die Gäste erleben ausgewählte Behandlungen, Therapien, Ernährungskonzepte und ausgesuchte Trainer, die auf der Erfahrung der letzten 25 Jahre beruhen.

Spa: Das Susanne Kaufmann Spa vereint Kosmetik Expertise, professionell geschulte Therapeutinnen, ein Ärzteteam und 25 Jahre Spa-Know-how mit bewährten Produkten und Treatments.



HIGHLIGHT: Auszeichnung mit dem World Spa Award

Ausgezeichnet mit dem begehrten World Spa Award in der Kategorie „Austria's Best Wellness Retreat 2019“. In dem neuen Hotelkonzept spezialisiert sich das Hotel auf Retreats, Schlaf, Ernährung, Bewegung und Treatments. Lassen Sie sich Ihr maßgeschneidertes Retreat von unseren Experten zusammenstellen – Buchbar ab 5 Nächten.



Hotel Klosterbräu & SPA

Treten Sie ein in eine Wellnessoase der ganz besonderen Art: Hinter den Mauern eines ehemaligen Augustinerkloster aus dem 16. Jahrhundert lassen Sie den hektischen Alltag hinter sich.



Lage: Das luxuriöse, mehrfach prämierte Wellnesshotel liegt im Herzen der Fußgängerzone von Seefeld und doch inmitten der Natur. Die Rückseite des Hotels grenzt direkt an den 100.000m² großen Privatgarten an.

Wohnen: Einzigartig und höchst individuell. In dem ehemaligen Augustinerkloster aus dem 16. Jahrhundert und heute in 7. Generation privat geführtem Wellnesshotel verbinden sich Geschichte und anspruchsvolle Gastlichkeit zu einem außergewöhnlichen Ambiente. Komfort, Luxus, Individualität – die 90 individuell gestalteten Zimmer und Suiten in verschiedenen Kategorien sind teilweise mit exklusiven Designelementen ausgestattet und laden zum Wohlfühlen ein.

Schmecken: Nach dem Kredo „mit einem Auge in die Vergangenheit und mit dem Zweiten in die Zukunft schauend“ wird im Hotel Klosterbräu bei der Kulinarik ein besonderes Augenmerk auf Ökologie und Nachhaltigkeit gelegt. Für besonders kulinarische Genüsse hat das Hotel seine Küchenphilosophie anhand bekömmlicher und wohlthuender Vital-Lebensmittel konzipiert. Inspiriert durch die TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) wurde das Speisen- und Getränkeangebot mit der traditionellen Tiroler Küche kombiniert und bietet somit

allen Gästen eine ausgewogene, gesunde Ernährung.

Wohlbefinden: Auf 3.500m² erwarten Sie ein ganzjährig beheiztes 17m-Außenschwimmbecken mit Indoor-Einstieg, ein großes Innenschwimmbecken mit Gewölbeliagen und Kaminlounge, eine wunderschöne Saunalandschaft mit 8 Themensaunen, darunter die welt schönste, komplett handgeschnitzte Sauna mit täglich geführten Saunagängen/Saunaschule, eine Rasul-Grotte, eine Familien-Textilsauna, ein Kneipptretbecken, ein Meditationsgang und ein Fitnessraum sowie 4 exklusive Ruhe-, Lese- und Entspannungsräume im Haus wie auch in der großen Gartenanlage. Ein besonderes Highlight ist der Privat-Spa. Genießen Sie diesen Luxus der privaten Zurückgezogenheit und genießen Sie diesen von der Außenwelt abgetrennten Ort.



HIGHLIGHT: **Body, Mind & Soul**

Finden Sie Ruhe und Ausgeglichenheit bei

- Mental Coaching
- Yoga Retreats
- Klangschalenmeditation u.v.m.



Reisebüro Baden: Kaiser-Franz-Ring 2, 2500 Baden | urlaub@mondial.at | t +43 2252 44242-317
Reisebüro Wien: Operngasse 20b, 1040 Wien | holiday@mondial.at | t +43 1 58 804-246



BEREIT FÜR INDIVIDUELLEN SCHUTZ? MIT UNS. SICHER.

Allianz Travel – Ihre ausgezeichnete Reiseversicherung.*

Buchen Sie Ihren passenden Reiseschutz
in Ihrem Mondial Reisebüro.

www.allianz-travel.at

*Ausgezeichnet in den Kategorien Kundendienst und Transparenz & Komfort
(ÖGVS-Studie Reiseversicherer 2019)

Allianz  **Travel**