

Deutschland 3,90 € /// Österreich 4,30 € /// Schweiz 7,00 sfr /// LUX 4,60 €

März/April 2016
www.redspa.de

SPA inside

WELLNESS///REISE///BEAUTY///LIFESTYLE

FLORENZ

Insider-Tipps für ein
romantisches Wochenende

EINE REISE DURCH DIE

PROVENCE

Die Magie des Augenblicks

SALZ

Die Würze
des Lebens

DAS SIND UNSERE 50
LIEBLINGSHOTELS

TRAUMZIELE AUF
DER GANZEN WELT

50.
AUSGABE
VON SPA INSIDE





BALANCE UND HARMONIE Ayurveda ist eine Herzessache

40 Ayurveda Parkschlösschen Seit seiner Gründung 1993 hat sich das Ayurveda Parkschlösschen im idyllischen Jugendstil-Städtchen Traben-Trarbach zur ersten Adresse in Europa entwickelt, wenn es um Ayurveda-Kuren geht. So versteht sich das 5-Sterne-Haus auch eher als Kur- denn als Wellnesshotel. Alle Therapeuten und Ayurveda-Mediziner sind in Ayurveda und der Königsdisziplin – der Panchakarma-Kur – langjährig geschult. Eine Besonderheit im Parkschlösschen sind ayurvedische Synchron-Massagen. Neben Ayurveda konzentriert man sich auf Yoga, das die Heilwirkung der ayurvedischen Anwendungen ergänzt. Täglich finden zwei Hatha-Yoga-Kurse statt, auch Lachyoga wird angeboten und als Ergänzung gibt es Meditationsgruppen. In der ayurvedischen Gourmetküche setzt man auf rein vegetarische und frische Zutaten aus überwiegend biologischem Anbau. Den Gästen steht ein 2000 m² großer Wellnessbereich zur Verfügung. Wunderschön ist der weitläufige Park.

www.ayurveda-parkschloesschen.de, Traben-Trarbach/Mosel, 300 €/Nacht im DZ ohne Kur



UNSERE LIEBSTEN YOGA ADRESSEN

Der inneren Balance wieder auf die Spur kommen, den Geist zentrieren und den Körper kräftigen. Yoga hilft, beides zu harmonisieren.

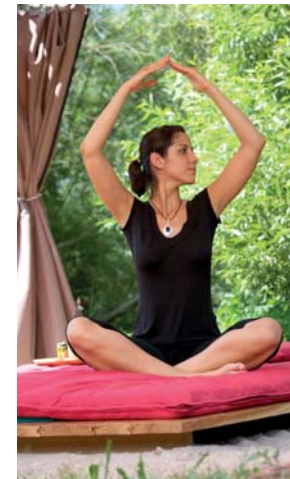
„Dieses Haus zelebriert Ayurveda seit 1993 ganzheitlich, authentisch und ausschliesslich. – auf Top-Niveau. Das holistische Konzept ist einmalig.“

Hans-Peter Veit, Spa-Direktor Brenners Park-Hotel & Spa

VIER GENERATIONEN Yoga in Bad Sobernheim

41 Bollants Spa im Park Ein romantisches Hotel, innovatives Spa und führendes Medical-Wellness-Zentrum ist das 4-Sterne-Superior-Hotel an der Nahe, das in vierter Generation geführt wird. Berühmt ist es für seine Felke-Therapien in Kombination mit Naturheilverfahren und Elementen der TCM. Zum ganzheitlichen Ansatz gehört auch Yoga. In 2-tägigen Retreats stehen Yoga-Übungen dreimal täglich im Fokus. Das Spa im Landhausstil bietet den Gästen mehrere Pools, darunter ein großer Außenpool mit Blick in den Jugendstil-Park, diverse Saunen, behagliche Ruheräume, gestaltet nach den vier Elementen, und entspannende Wohlfühl-treatments.

www.bollants.de, Bad Sobernheim, Deutschland, ab 307 € pro Nacht im DZ



ROBINSON-CRUSOE-INSEL FÜR PROMIS Schlicht trifft Nobel auf den Turks- und Caicos-Inseln

42 Parrot Cay Das kleine private Eiland gehört zu den westlichen Turks- und Caicos-Inseln und ist beliebtes Ziel zahlreicher Promis. Ben Affleck, Robert de Niro und viele andere kommen in die schlicht, aber nobel designten Unterkünfte des Parrot Cay Resorts by Como. Strahlend weiße Sandstrände, azurblaues Wasser ... Das Como Shambhala Retreat bietet Yoga-Stunden und asiatisch-inspirierte Therapien, um Energie und Kraft zu tanken.

www.comohotels.com/parrotcay, 925 km vor Miami. Die Hauptinsel Providenciales ist ca. 35 min mit dem Boot entfernt. Ab 942 Euro pro Nacht

ZUFLUCHT Zu sich finden in Koh Samui

43 Kamalaya Das an einem Hang erbaute luxuriöse Spa- und Gesundheitsparadies fügt sich harmonisch in die üppige Vegetation ein. Zentrum des Resorts ist die alte Felsengrotte, die früher buddhistischen Mönchen als Meditationsort diente. Das ganzheitliche Kamalaya-Konzept baut auf Wellness, Fitness, Ernährung und Natur. Das Kamalaya Wellness Sanctuary & Holistic Spa bietet über 70 verschiedene Behandlungsmethoden aus asiatischen und westlichen Traditionen – ein Zufluchtsort, um zu sich selbst zu finden

www.kamalaya.com, Koh Samui/Thailand, Mitglied der Healing Hotels of the World, ab 1500 € für 7 Tage inkl. Flug pro Person



MOIN MOIN Sonnengruß am Nordseestrand in Sankt-Peter-Ording

44 Das Kubatzki Alle, die Wind und Wetter, den Nordseestrand, Yoga und eine lässige Atmosphäre lieben, sind hier genau richtig. Im jungen frischen Hotel Das Kubatzki in Sankt Peter-Ording mit seinen 36 cool eingerichteten Zimmern, der offenen Wohnküche, mit hübschem Garten und kleinem feinen Spa kann man sich wie zu Hause fühlen. Yoga-Kurse für sämtliche Könerstufen werden zweimal täglich angeboten. Außerdem gibt es regelmäßig Yoga-Retreats.

www.das-kubatzki.de, Sankt-Peter-Ording, ab 211 € p. P im DZ

