

SPAS



ZU ZWEIT IM ALPHA-ZUSTAND

Spa-Check höchstpersönlich. Dieses Mal: innovative Relax-Strategien im Mavida Balance Hotel, Zell am See

Stellen wir uns folgende Ausgangssituation vor: Eine voll berufstätige Frau mit Mann und zwei Kindern (vorpupertierend und Kleinkind), die mitten in einem nervenaufreibenden Umzug in eine neue Wohnung steckt, hat nur eine Woche Urlaub. Und natürlich soll dieser nachhaltig zur Entspannung beitragen. Man ist fast geneigt zu behaupten, das wäre nicht möglich! Ist es aber. Unser Ziel: das im österreichischen Zell am See gelegene „Mavida Balance Hotel & Spa“, das nicht nur über ein prämiertes Designerspa verfügt, sondern im dazugehörigen „Hagleitner Family Balance Hotel“ Kinder jeden Alters rund um die Uhr äußerst professionell betreut. Gestartet wird am Tag nach der Anreise mit dem zweistündigen Treatment „Haki

WIEDER IN BALANCE

Das 4-Sterne-Hotel am Fuße des Kitzsteinhorns versteht sich als Ort des ganzheitlichen und nachhaltigen Wohlbefindens. Dazu gehören das modern designte Interior und der sehr persönliche Service. So gibt es nur 43 Zimmer und vier Suiten, das Gourmetrestaurant darf sich stolzer Besitzer einer Haube nennen und das 1400-Quadratmeter-Spa ist Gewinner des Gala Spa Awards 2009. Unten: Beauty-Redakteurin Judith Cyriax bei der angestrebten Tiefenentspannung in der Blue Box. DZ/HP ab 155 Euro pro Person Tel. 0043/6542/54 10, www.mavida.at

Purna“. Dieses Entspannungskonzept eignet sich hervorragend für kopflastige Menschen wie mich, die dazu noch den größten Teil des Tages sitzend vor dem Computer verbringen. In der eleganten Spa-Suite fühle ich mich gleich wohl. Kein optischer Schnickschnack, keine esoterische Flötenmusik, nur eine angenehm zurückhaltende Therapeutin, die sich meinen verspannten Muskeln widmet. Zuerst werden mit speziellen Massagegriffen und ausgesuchten Aromaölen Verspannungen im Rücken und im Bereich des Kreuzbeins gelöst. Auch Po und Oberschenkel kommen noch dran und ich merke, wie mich eine wohlige Wärme durchströmt. Danach sind Schulter, Nacken und Kopfbereich an der Reihe. Es kracht und knirscht, aber unangenehm wird es nie und am Ende der Behandlung fühle ich ein gutes Stück weniger Ballast auf meinen Schultern. Ich genieße noch ein wenig die Ruhe des Spas (übrigens kinderfreie Zone) und freue mich dann auf Quality-Time mit meiner Familie. Am nächsten Tag begleitet mich mein Liebstermann ins Spa: Tiefenentspannung zu zweit steht auf dem Programm. Die Blue Box – laut Spa-Therapeutin die effektivste Relax-Innovation für die



nächste Wellnessgeneration – soll den gestressten Menschen durch Vibrationen, Wärme und dreidimensionale Klangwolken in kürzester Zeit in den Alpha-Zustand versetzen. Also absolute Entspannung für Körper und Geist. Nun liegen wir – ich neugierig, der Mann eher skeptisch – auf stromlinienförmigen Fiberglasliegen und warten. Hübsch sieht das aus, die leuchtende Liege im dunkelblauen Raum, warm ist es auch, wahrscheinlich fängt der Mann gleich an zu schnarchen. Doch dann geht es los: Ich spüre eine leichte Vibration unter mir, gleichzeitig ertönen Laute, die Walgesängen gleichen. Das Ganze schwillt an, ebbt wieder ab, schwillt wieder an und der Mann kann sich ein Lachen nicht verkneifen. Fazit nach einer halben Stunde: Die Liege ist gemütlich, die Geräusche nerven und wir haben die Bodenbeläge unserer neuen Badezimmer besprochen. So viel zur Erholung zu zweit! Den Alpha-Zustand haben wir an diesem Tag dennoch erreicht. Nach einem Viergänge-Menü im Gourmetrestaurant des Hotels sowie der Verköstigung diverser edler Weine der Region. Tags darauf bin ich mir wieder selbst die liebste Begleitung und gehe ins Wasser. Genauer gesagt: in einen mit Sole gefüllten Floating Pool, in dem man schwerelos und in absoluter Stille durchs warme Wasser treibt. Der Benefit? Durch den Verzicht auf visuelle, akustische und olfaktorische Reize soll eine meditative Tiefenentspannung angestrebt werden. Nach 30 Minuten Schwebzustand muss ich sagen: Es funktioniert! Wunderbar relaxt begeben sich nun noch in die fachkundigen Hände meiner Spa-Therapeutin, die mir mit einer zart duftenden Balsammassage noch den letzten Rest zur entspannten Glückseligkeit liefert. Bis zum Ende meiner Ferienwoche komme ich noch in den Genuss diverser Bodymassagen, eines Ganzkörperpeelings und eines Heu-Wraps auf der Schwebeliege. Dazu stehen jeden Tag Schwimmen, Dampfbad oder Kräutersauna auf dem Programm. Mein Resümee: Hektik und Alltagsstress konnte ich hinter mir lassen, der normale Familienwahnsinn kommt aber überallhin mit. Statement meiner Tochter: „Mama, du hast ja die ganze Zeit total fettige Haare!“ **JUDITH CYRIAX**

ZEHN WEITERE TOP-SPAS FÜR INNOVATIVE RELAX-STRATEGIEN

1 SENSO SPA IM HOTEL CERÉS, RÜGEN

„Loslassen, sich treiben lassen“ ist die Philosophie bei Schwebebädern im Meerwasserpool des Wellnesshotels im Zentrum von Binz. Die Alternative: Anti-Stress-Lagunenbäder mit Wasserlilien und Blualgen oder Milchschaumbäder mit Stutenmilch. DZ/F ab 158 Euro. Tel. 038393/66670, www.ceres-hotel.de

2 FONTEVERDE NATURAL SPA RESORT, TOSKANA

Im East-meets-West-Spa orientiert sich alles an den fünf Elementen. Zum Beispiel im Salidarium, einem „Wasserbett“ aus Meereskristallen. Oder beim Equilibrium, einer Vibrationstherapie, die alle sieben Chakren in Einklang bringt. DZ/F ab 260 Euro. **Über Leading Small Hotels, Tel. 00800/2888882, www.lhw.com**

3 SPA ON THE ROCKS IM AYANA RESORT & SPA, BALI

Auf dem Spa-Menü des Fünf-Sterne-Hideaways stehen Treatments im weltgrößten „Aquatonic Seawater Jet Pool“, Blütenmassagen mit Meerblick oder „Amazing Jade“, ein Relax-Treatment mit Jadesteinen. DZ ab 310 Euro. **Tel. 0062/361/702222, www.ayanaresort.com**

4 VITZNAUERHOF VITALRESORT, ZOLLIKON

Life-Balance ist oberstes Gebot im neuen Medin Spa am Ufer des Vierwaldstättersees. Wirklich entspannend: Atemtechnik, Pilates und tägliche Wellness-Einheiten auf der leuchtend blauen Alpha-Liege, bei der Licht, Klang, Vibration und Wärme zusammenwirken. DZ/F ab 390 Euro. **Tel. 0041/41/3997777, www.vitznauerhof.ch**

5 JUVENEX SPA, NEW YORK

Im 24-Stunden-Spa entspannt man in der mit unzähligen Schmucksteinen veredelten „Jade Igloo Sauna“ oder in einem Wohlfühlbad, das mit Algenextrakten, Ginsengwurzel und Sake angereichert ist. Tagsüber Ladies only, ab 17 Uhr auch Paare. **Tel. 001/646/7331330, www.juvenexspa.com**

6 ARTIST RIVERSIDE HOTEL & SPA, BERLIN

Das Preiskonzept für Treatments wie hawaiianische Tempelmassage und brasilianische Schokomassage: 1 Minute kostet 1 Euro. Die riesige Goldmuschel mit Sternenhimmel wird als Whirlpool oder Floating Tank eingesetzt. Zum Day-Spa gehören Hotelzimmer in fünf Kategorien. DZ von 55 bis 295 Euro. **Tel. 030/28490407, www.day-spa-berlin.de**

7 SPA DES INTERCONTINENTAL PARK LANE, LONDON

Im exzentrischen Nightclub-meets-Spaceshuttle-Ambiente des Superspas geht es um Relaxen und Detoxen. Beauty- und Wellness-Bausteine werden à la carte zusammengestellt: z.B. Entspannen auf einem beheizten Wasserbett. DZ ab 205 Euro. **Tel. 0044/207/4093131, www.intercontinental.com**

8 RITZ-CARLTON, BACHELOR GULCH, COLORADO

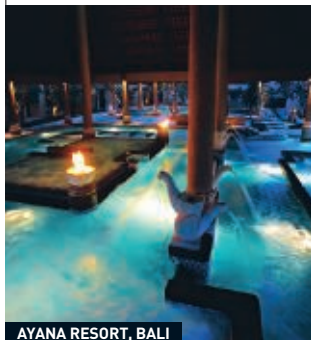
In der Oxygen Lounge des Fünf-Sterne-Resorts tankt man eine Extraration Sauerstoff, während man mit Augenmaske und leiser Musik die Zeit verträumt. In der neuen Generation Hydrowannen wird die Lymphe stimuliert, während die Haut im entchlorten Wasser zart und weich bleibt. DZ ab 215 Euro. **Res. unter Tel. 0800/1812334, www.ritzcarlton.com**

9 LE SPA IM SOFITEL EL GEZIRAH, KAIRO

Nach Pyramidentouren ist Entspannung angesagt, z.B. mit einer Muschelschalen-Massage, einem Fußbad mit Meersalz und Minze oder einer Auszeit auf einer Unterwasser-Jetliege im Infinity-Pool mit Blick auf den Nil. DZ/F ab 206 Euro. **Über Tel. 069/95307594, www.sofitel.com**

10 AMRITA SPA IM SWISSÔTEL THE BOSPHORUS, ISTANBUL

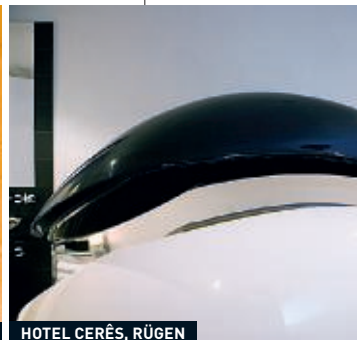
Man trifft sich in der Relaxation Lounge, schwebt im Salzwasserpool, entspannt bei Aquatic Massagen. Fast alle 600 Zimmer haben Blick auf den Bosphorus. DZ ab 235 Euro. **Tel. 0090/212/3261100, www.swissotel.com**



AYANA RESORT, BALI



FONTEVERDE SPA RESORT, TOSKANA



HOTEL CERÉS, RÜGEN