

falstaff

# TRAVEL

## ABFLUG

Welche Airlines in puncto Luxus vorne liegen

## ALPEN

Pisten, Chalets und Genuss im Schnee

## ADVENT

Paris, London und Prag in festlicher Atmosphäre



**PLUS:**  
LONGEVITY  
DIGITAL DETOX  
KRYOTHERAPIE  
EMOTIONAL HEALING  
LUXUS-RETREATS  
MEDICAL WELLNESS  
AYURVEDA

## BEST OF SPA

Die exklusivsten Orte für Erholung auf höchstem Niveau

# LUXUS NEU DEFINERT

The background of the title is a photograph of a sunset or sunrise over a calm body of water. Silhouetted trees are visible against the warm, orange and yellow sky. The water in the foreground is slightly rippled.

Reisen bedeutet heute mehr als Abstand vom Alltag – es ist ein erster Schritt zurück zu sich selbst. *Exklusive Retreats* geben darauf eine zeitgemäße Antwort: mit maßgeschneiderten Programmen, die von Burn-out-Prävention bis *Better Aging* reichen.

von ANNA BERIT BADER

**Der Reichtum von Zeit und Stille**  
Askese war früher, heute definiert ein  
Retreat wie hier im »Gwinganna« den  
Luxus, der Gesundheit Gutes zu tun.





#### Wellness mit Führung

Im »Six Senses Con Dao« in Vietnam unterstützen Experten die Gäste auf ihrer Wellbeing-Reise.

#### Bewusstsein als Genussform

Eine achtsame Ernährung hat Tiefe und will Qualität statt Quantität auf den Teller bringen.



# S

eien wir doch mal ehrlich: Wann hat sich das letzte Mal etwas ausschließlich und ohne Zeitdruck um unser Wohlbefinden gedreht? Viel eher sieht unser Alltag doch so aus: E-Mails bis zum Umfallen, Meetings in Dauerschleife und ein Mental Load, der uns sogar noch verfolgt, wenn wir abends erschöpft ins Bett fallen. Das kann lange Zeit gut gehen. Es kann auch befriedigend sein. Es kann aber auch unsere Batterien so sehr leer saugen, dass wir uns nach einer tiefgreifenden Veränderung regelrecht verzehren. Spätestens wenn die ersten gesundheitlichen Warnsignale auftauchen, ist es Zeit, den Reset-Knopf zu drücken. Jetzt steht eine Pause an, in der sich ganz individuell, rund um die Uhr, mit den neuesten Erkenntnissen und den allerbesten Experten der Welt genau um eines gekümmert wird: um uns!

Dieses Bedürfnis befriedigt ein aktueller Reisetrend: superexklusive Wellness-Retreats. Ob Langlebigkeitsprogramme am Mittelmeer, Entgiftung in Kalifor-

LUXUS-RETREATS VERSPRECHEN EINEN ZUSTAND, DEN VIELE IM HEKTISCHEN ALLTAG KAUM NOCH ERREICHEN: GANZ IM HIER UND JETZT ZU SEIN, MIT ALLEN SINNEN.



Ayurveda als Lebensphilosophie  
Die Lehre ist Basis im »Datu Wellness«  
in der Toskana, um Körper, Geist und  
Seele wieder in Balance zu bringen.

## BEST OF SPA RETREAT

### Medical Wellness

Die Verbesserung der Lebensqualität ist Ziel des preisgekrönten Longevity-Programms der Wellness-Klinik »SHA«.



nien oder Yoga im Himalaja: Die begehrtesten Rückzugsorte dieser Erde setzen neue Maßstäbe, was die Gesundheit angeht.

Dass der wahre Luxus nicht in einer neuen Designertasche, der Luxusuhr oder dem schnellen Auto liegt, scheinen derzeit auch viele wohlhabende Verbraucher zu erkennen. Eine Studie der Unternehmensberatung Bain & Company zeigt: Während die Nachfrage nach Luxusgütern weiter nachlässt, gewinnen Reisen und Erlebnisse stetig an Bedeutung.

### GESUNDHEIT ALS GRÖSSTES GUT

Vor allem der Zweig der Luxus-Retreats wächst rasant. Laut einer Studie von Growth Market Reports wird sich der aktuelle Umsatz von 61 Milliarden US-Dollar innerhalb der nächsten zehn Jahre mehr als verdoppeln. Treiber sind unter anderem der Anstieg von Lifestyle-Erkrankungen wie Stress, Schlafstörungen, Burn-out und digitaler Erschöpfung und gleichzeitig die zunehmende Bereitschaft, langfristig und präventiv in Wohlbefinden, Ernährung, Bewegung und Achtsamkeit zu investieren. Wellness wird als notwendige Anlage in Lebensqualität und Produktivität betrachtet, Vitalität und Zeit sind der



#### Zimmer im »Euphoria Retreat«

Natürliche Materialien, der Blick ins Grüne und ein harmonisches Ambiente prägen das Refugium in Griechenland.

## WER GUT LEBEN WILL, BEGINNT OFT DAMIT, GUT ZU SICH SELBST ZU SEIN – UND INVESTIERT IN DIE EIGENE GESUNDHEIT.

wahre Luxus. »Wir erleben derzeit ein stark wachsendes Bewusstsein dafür, dass Gesundheit ein Schatz ist, den man aktiv pflegen kann«, sagt auch Anja Weber, Founderin der »Chōju Longevity Retreats«. »Die Menschen suchen nicht mehr nur nach Erholung, sondern nach echten, nachhaltigen Impulsen für ein längeres, gesünderes Leben.«

### RETREATS FÜR HOLISTISCHE GESUNDHEIT

Dabei geht Luxus-Wellness weit über ein großes Spa-Menü oder einen Yoga-Pavillon am Meer hinaus. Die weltweit führenden Retreats sind als immersive Orte der Transformation konzipiert, an denen Gesundheit, Langlebigkeit und Wohlbefinden mit der gleichen Liebe zum

Detail behandelt werden wie Haute Cuisine oder Couture-Roben. Statt um ein Resort mit einem Spa handelt es sich um kuratierte Zufluchtsorte, in denen Wissenschaft, Natur und kunstvolles Design zusammenkommen, um eine vollständige körperliche und emotionale Erneuerung zu ermöglichen.

Doch wie findet man ein für sich passendes und vor allem hochwertiges Retreat? Zunächst gilt es zu wissen, dass sich luxuriöse Rückzugsorte in zwei Kategorien einteilen lassen. Auf der einen Seite wären da »Clinical Wellness« und »Medical Wellness«, bei denen sich die Gäste in die Hände professioneller Teams begeben, um auf dem neuesten Stand der Technik den Körper zu analysieren und auf ein bestimmtes Ziel hinzuarbeiten. Wer Diagnostik, klinische Behandlungen, ärztlich geleitete Programme und einen wissenschaftlich motivierten Reset wünscht, liegt hier richtig. Auf der anderen Seite gibt es aber auch holistische Sanctuaries, in denen man sich auf inneres Gleichgewicht, emotionalen Reset und spirituelles Wachstum fokussiert. Sie stützen sich auf jahrhundertealte Traditionen wie Ayurveda, traditionelle chinesische Medizin, Yoga, Meditation und Energieheilung. Anstelle von Bluttests und Scans wird durch Rituale, Achtsamkeitsworkshops oder Klangtherapien eine Harmonie zwischen Körper und Geist angestrebt. Die Ziele: Stressabbau, besserer Schlaf, Rückverbindung mit der Natur und Förderung der Widerstandsfähigkeit. ►



Pionier im Luxury Retreat

Im »Ananda« unterstützen traditionelle und moderne Praktiken eine nachhaltige Transformation.

## MODERNE RETREATS ZEICHNET DIE SEHR BEDARFSGERECHTE UND INDIVIDUELLE BETREUUNG DER EINZELNEN GÄSTE AUS.

Die Retreats der neuen Generation vereinen oft das Beste aus zwei Welten: klinische Präzision mit ärztlicher Aufsicht und stichhaltigen Therapien sowie allumfassende Heilmethoden wie Yoga, Ayurveda, Meditation oder emotionale Heilung – alle mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Programmen. Was alle gemeinsam haben: Um die Gäste wird sich mit größter Präzision und höchster Individualität gekümmert. Oft schon vorab findet eine detaillierte Gesundheitsuntersuchung und Beratung statt, um die Programme auf die individuellen Bedürfnisse und Ziele abzustimmen. Vor Ort erstellt ein Team aus Ärzten, Ernährungsberatern, Yogis und Therapeuten dann einen persönlichen Tagesplan. Diese Perso-

nalisierung wird in der Regel während des gesamten Aufenthalts mit täglichen Überprüfungen und Anpassungen fortgesetzt. Und auch Nachsorgeprogramme stellen sicher, dass sich die körperlichen, mentalen und spirituellen Veränderungen weiter entfalten können.

### YOGA ALS BASIS FÜR MEHR WOHLBEFINDEN

Als Pionier unter den Retreats gilt das »Ananda in the Himalayas«, das auch Anlaufstelle für Stars wie Kate Winslet, Oprah Winfrey oder das britische Königshaus ist. Schon das Setting an den Ausläufern des Gebirges ist atemberaubend und erlaubt es, der Zivilisation zu entfliehen, um sich ganz mit sich selbst zu verbinden. »Zu unseren wichtigsten Methoden gehören ayurvedische Behandlungen mehrmals pro Tag, Yoga und Meditation, traditionelle chinesische Medizin, Physiotherapie und emotionale Heilung. Da jeder auf seine eigene Weise nach Ausgeglichenheit sucht, gibt es die unterschiedlichsten Programme, die ein breites Spektrum an gesundheitlichen Problemen abdecken,« sagt Malati Mehrish, Head of Yoga & Meditation. »Gestresste Berufstätige kommen oft in »Ananda« an, weil sie unter der Last von unerbittlichen Terminen und Burn-out leiden. Hier finden sie Raum, um zu entschleunigen, angesammelte Spannungen abzubauen und ihren natürlichen Rhythmus wiederherzustellen. Zusätzlich gibt es aber auch hoch spezialisierte, technische



Programme für gesundheitliche Probleme wie etwa Diabetes, hormonelle Schwankungen, Autoimmunerkrankungen oder spezifische Frauenleiden.« Charakteristisch sei laut Malati Mehrish das »Yogic Detox Programme«, das tief in den heilenden und stärkenden Kräften des Hatha Yoga verwurzelt ist. »Dabei handelt es sich um reinigende Praktiken, die den Körper und seine inneren Systeme entgiften und Ungleichgewichte beheben, die durch unregelmäßige Lebensweise, Ernährung und Gewohnheiten entstehen«, wie die Yogi-Meisterin erklärt. »Mit Asanas, Pranayama, Mantrasingen, Yoga Nidra und Meditation schaffen wir Harmonie auf körperlicher, mentaler, emotionaler, energetischer und spiritueller Ebene.« Die Verwandlung geht laut Expertin tief. Das Versprechen: eine stärkere Verbindung zwischen Geist und Körper, innerer Frieden und ein neu entfachter Sinn für Ziele. ➤

**Yoga vor traumhafter Kulisse**  
Das »Yogic Detox Programme« im  
»Ananda« soll zu mehr Klarheit  
und Gleichgewicht verhelfen.

Entschleunigen und sich verbinden  
Die Meditation Villas im »Gwinganna Retreat« in Australien bieten den idealen Rahmen für Mindfulness.



NATUR UND INDIVIDUELLE TREATMENTS FÜHREN KÖRPER  
UND GEIST IN DIE GEGENWART. GESTERN UND MORGEN  
VERBLASSEN. DER WAHRE LUXUS IST DER GELEBTE MOMENT.

## EMOTIONAL HEALING: DER SCHLÜSSEL ZUM GLÜCK

Dass Asien die Wiege der besten holistischen Retreats der Welt ist, beweist auch das »Kamalaya« auf der thailändischen Insel Koh Samui. Auch wenn das Angebot längst um hochmoderne Therapieformen und Diagnostik wie Infusionstherapie, Ozontherapie und Epigenetiktests erweitert wurde, so bleibt doch die tiefe, traditionelle Heilungsatmosphäre erhalten. »Im Mittelpunkt der ›Kamalaya‹-Philosophie steht der Glaube an eine transformative Heilung durch die Verbindung zu sich selbst, zur Natur und zum Ziel«, sagt Gopal Kumar, General Manager of Wellness Development. »Embracing Change« ist eines der charakteristischen Angebote, das Gäste bei der Bewältigung von emotionalen Übergängen, Stress, Trauer oder persönlichem Wachstum unterstützt. »Das Programm kombiniert traditionelle Heiltherapien wie TCM und Chi Nei Tsang mit privatem Mentoring zur Lebensverbesserung und Achtsamkeitspraktiken. Ziel ist es, einschränkende Muster aufzulö-

sen, Selbstmitgefühl zu fördern und Widerstandsfähigkeit aufzubauen.« Die Tage verlaufen in einem sanften Rhythmus – beginnend mit morgendlicher Bewegung oder Meditation, gefolgt von ausgewählten Behandlungen, nahrhafter Küche und Raum für Ruhe oder Besinnung. Teilnehmer werden ermutigt, Zeit für Tagebuchschreiben, Spaziergänge in der Natur oder stille Einkehr in den heiligen Räumen einer Mönchshöhle zu finden. »Obwohl die Struktur Sinn bietet, ist Flexibilität entscheidend«, sagt Gopal Kumar. »Manche tauchen tief in emotionale Themen ein, während andere sich mehr auf körperliche Erneuerung oder spirituelle Verbindung konzentrieren. ›Kamalaya‹ unterstützt jeden Gast dabei, seinem eigenen Tempo und Weg zu folgen.«

## DETOX-ERGEBNISSE, DIE AUCH PROMIS LIEBEN

Ganz anders sieht es rund 13.000 Kilometer entfernt auf »The Ranch Malibu« in Kalifornien aus. Das Refugium ist für seine bahnbrechenden Ergebnisse durch eiserne Disziplin bekannt. Auch Hollywoodstars lieben die Erfolge. Schauspielerin Rebel Wilson berichtet, dass es »sehr herausfordernd, aber lohnend war«. Ihre Star-Kollegin Jessica Alba nennt auf Instagram Benefits wie ➔

### Respekt und Liebe für sich selbst

Auf einer transformativen Reise ist es wichtig, den achtsamen Umgang mit den eigenen Kräften zu lernen.





#### Die Kraft der Kräuter

Im »Six Senses« genießen Gäste eine Reihe von Thai-Behandlungen, unter anderem die Kräuterballmassage.

## EISERNE DISZIPLIN ODER SANFTE SELBSTLIEBE – AM ENDE ZÄHLT EINE TRANSFORMATION, DIE NACHHALTIG WIRKT.

besseren Schlaf, gesenkten Cholesterinspiegel und mehr Muskelmasse. Das ist kein Wunder, stehen bei »The Ranch« jeden Tag mehrere Stunden Sport auf dem Programm. Gleich morgens geht es auf eine zwei- oder vierstündige Wanderung durch die umliegenden Santa Monica Mountains. Nachmittags wird bei Krafttraining und Core-Work-outs geschwitzt, die durch Yoga- und Dehnungsübungen ergänzt werden, um die Regeneration zu fördern. Bei den Mahlzeiten kommen alle gemeinsam an einen Tisch. Sie sind biologisch und darauf ausgerichtet, den Körper mit allen Nährstoffen zu versorgen. Jeder Gast erhält außerdem eine tägliche Massage sowie – ganz neu – Facials mit der Naturkosmetikmarke Tata

Harper. Hinzu kommen 60-Minuten-Klangbäder, Infrarotsauna und Kalttauchgänge. »Abgesehen von den messbaren Ergebnissen ermöglicht es unsere intensive Struktur den Gästen, sich auf eine tiefere Art und Weise mit sich selbst zu verbinden und ein Gefühl der Ausgeglichenheit, Widerstandsfähigkeit und langfristigen Motivation zu entwickeln«, sagt Lisa Boolootian, Senior Vice President Operations von »The Ranch Malibu«. »Letztendlich ist das der Schlüssel, um die Veränderungen für einen gesunden Alltag mit nach Hause zu nehmen.«

#### ZWISCHEN SPA UND MEDIZINISCHER KLINIK

Eher geruhsam geht es dagegen im »Euphoria Retreat« auf dem griechischen Peloponnes zu. Das Haus ist inspiriert von der antiken Vorstellung, dass das Leben in Glück, Freude und Harmonie gefeiert werden sollte. »Unsere Art und Weise, wie wir modernste Zelldiagnostik mit unseren ganzheitlichen Therapien verbinden, ist einzigartig – kein kühles Klinik-Feeling, sondern eine bereichernde, menschenzentrierte Reise«, sagt Marina Efraimoglou, Inhaberin und Gründerin. »Die Nachfrage nach genau diesem Mittelweg wächst – wir sind weder Verwöhnspa noch eine knallharte medizinische Klinik, sondern irgendetwas dazwischen, das es Menschen ermöglicht, Diagnostik und Langlebigkeit auf sichere, schöne und belebende Weise zu erfahren.«

**Longevity meets beauty**

Das Leben zu zelebrieren, ist Basis der Wellness-Reise im »Euphoria Retreat« in Griechenland.

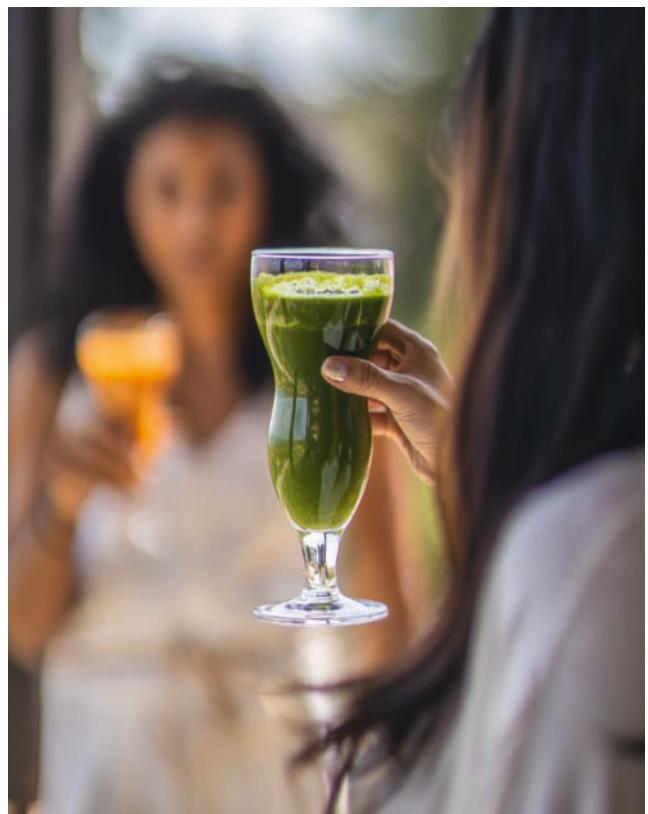
**Energiekick mit Smoothies**

Auf Basis von Tests wird der Menüplan im »Euphoria« auf den individuellen Gast abgestimmt.

Ein Aufenthalt kombiniert medizinische Untersuchungen, individuelle Ernährung, Fitness, Yoga, Behandlungen und emotionale Transformationspraktiken aus der griechischen Heilphilosophie und taoistischen Lehre. Die täglichen Routinen werden von Momenten der Besinnung, Achtsamkeit und Stille unterbrochen, die wie ein Katalysator hin zu einer lebensverbessernden Transformation wirken sollen.

#### POP-UP-RETREATS IN EUROPA: VON LONGEVITY BIS MYOTHERAPIE

Neu auf dem Markt sind dann noch ultraexklusive Retreats, die nur für kurze Zeit an ausgewählten Orten stattfinden. Für sie kommen Experten aus aller Welt an einem luxuriösen Ort zusammen, um ein großes Maß an Expertise mit den Teilnehmern zu teilen. So zum Beispiel das »Chōju Longevity Retreat« von Anja Weber und Dr. Johannes Zwick. Zweimal im Jahr geht es auf Menorca und in Südtirol darum, das Bestmögliche aus dem Körper herauszuholen. »Wir verbinden wissenschaftlich fundierte Methoden wie DNA-Analysen, personalisierte Mikronährstoffe, Infusionstherapien und regenerative Anwendungen mit wohltuenden Elementen für ➤





**Meeting-Point im »The Ranch Malibu«**  
Das Retreat-Programm ist hier (o.) intensiv und streng getaktet: Mahlzeiten werden gemeinsam eingenommen.

**Bewusstsein für Essen schaffen**  
Im »Datu Wellness« werden Gäste vor jeder Mahlzeit (u.) über gesunde Ernährung aufgeklärt.



Körper und Geist: Yoga, Meditation, gesunde Ernährung und achtsame Routinen«, sagt Gründerin Anja Weber. »Dafür arbeiten wir mit einem großen Team aus Ärztinnen und Ärzten, Gesundheitsfachkräften und sorgfältig ausgewählten Therapeutinnen und Therapeuten in kleinen Gruppen, um jedem Guest ein Maximum an Aufmerksamkeit, Betreuung und Individualität schenken zu können.«

Auch bei den Retreats von »Datu Wellness«, die zum Beispiel in der Toskana stattfinden, sind Gruppen bewusst klein gehalten. »»Datu« verbindet traditionelle östliche und westliche Systeme zur Gesundheitsvorsorge wie Ayurveda, Yoga, Philosophie, Psychologie und TCM (traditionelle chinesische Medizin) zu einer ganzheitlichen Erfahrung und bringt diese nach Europa«, sagt Ayurveda-Experte Dr. Om Prakash. Das ist vor allem perfekt für all jene, die zwar das Know-how alter Wissenschaften wie Ayurveda schätzen, dafür aber nicht rund um den Globus reisen möchten. Die »langsam, langsam, langsam vergehenden« Tage bestehen laut Experte Prakash aus dem Singen von Mantras, Yoga, Feuerritualen, Anamnesen, Treatments, Therapien und Ernährungsberatungen: »Vor jeder Mahlzeit erläutern wir kurz, wie man sich gesund ernährt, wie man beim Essen bewusster wird, wie man es zu einer gesunden Gewohnheit macht und auch, wie man die Nährstoffzufuhr verbessert.« Ein neuer, aufstrebender Zweig sei laut Dr. Prakash zudem die Myotherapie.

Durch Methoden wie Dry Needling – eine der Akupunktur ähnliche Anwendung –, Triggerpunkt- und Tieffengewebsmassagen, Dehnungen sowie Wärme- und Kälteanwendungen können Beschwerden an Muskeln, Bändern und Faszien sowie die Gelenkbeweglichkeit verbessert werden.

### RETREATS ALS GRÖSSTE INVESTITION IN DIE EIGENE ZUKUNFT

2025 ist die Zeit, in der wir das Gläschen Champagner aus provenzalischen Reben endgültig gegen einen gesunden Wellness-Cocktail aus Körper, Seele und Spiritualität tauschen. Wir haben verstanden: Gesundheit ist das wertvollste Gut und Luxus bedeutet heute, sie auf höchstem Niveau zu pflegen. Wer ein Retreat besucht, erfährt nicht nur Entspannung, sondern echte Transformation. Ob dabei fortschrittliche Diagnostik oder integrative Therapien zum Einsatz kommen oder ein Zufluchtsort für die Seele besucht wird, entscheiden vor allem das Bauchgefühl und das Wissen darüber, was wir in der aktuellen Phase unseres Lebens wirklich brauchen. Letztendlich zählt aber am meisten, was wir daraus mitnehmen: ein Reisesouvenir, das weit über die Dauer des Aufenthalts hinaus seine Wirkung entfaltet. ♦



#### Traditionelle Praktiken

Im »Datu Wellness« werden fernöstliche Massagen und Behandlungen angeboten.

### WIE FINDET MAN DAS RICHTIGE LUXUS-RETREAT?

#### • Ziel definieren

Wollen Sie messbare medizinische Ergebnisse wie Gewichtsabnahme, besseren Schlaf oder Anti-Aging-Therapien? Dann sollten Sie sich für eine klinische Behandlung oder zum Beispiel das »Chöju Longevity Retreat« entscheiden. Wenn Sie emotionale Erneuerung, spirituelles Wachstum oder Zeit zum Abschalten bevorzugen, könnten holistische Retreats (unter anderem das »Kamalaya« auf Koh Samui) genau richtig sein.

#### • Intensität bestimmen

Es ist besser, ehrlich zu sein, was die eigene Disziplin angeht. Einige Retreats sind strukturiert und anspruchsvoll, wie zum Beispiel »The Ranch« in Malibu, während andere wie das »Kamalaya« mehr Flexibilität und Freizeit bieten.

#### • Location auswählen

Der Ort ist Teil des Heilungsprozesses und spielt daher eine große Rolle. Wohin zieht es Sie? Berg- und Alpenlandschaften wie zum Beispiel beim »Euphoria Retreat« sind ideal für

Klarheit und Konzentration. Kulturelle Reiseziele wie das »Ananda in the Himalayas« verleihen Tiefe durch Tradition und Erbe. Meer- und Inselaufenthalte wie zum Beispiel im »Kamalaya« ermöglichen Ruhe und ein Eintauchen in die Natur.

#### • Länge festlegen

Die meisten Retreats empfehlen ein Minimum von fünf bis sieben Nächten, um eine echte Wirkung zu erzielen, wobei viele klinische Programme auf zwei Wochen ausgelegt sind. Kürzere Aufenthalte können verjüngend sein, aber für eine tiefgreifende Transformation ist in der Regel mehr Zeit erforderlich.

#### • Passend zur Persönlichkeit suchen

Sie bevorzugen Struktur und Disziplin: Dann könnte »The Ranch« passend sein. Sie suchen kulturellen Tiefgang: »Ananda« oder »Euphoria« bieten diesen. Sie wollen eine Mischung aus Wissenschaft und Seele: »Chöju« hat es im Programm. Auf der Suche nach purer Entspannung mit Wellness: »Kamalaya« wäre eine Option.



BEST OF

# LUXURY RETREATS



## THE RANCH MALIBU

NORDAMERIKA, KALIFORNIEN

Die Santa Monica Mountains rund um das Retreat sind wunderschön. Wer sich hier für das Programm »The Experience« anmeldet, wird sie aber bald mit anderen Augen sehen. Jeden Tag stehen mehrstündige Wanderungen an, ein Kernstück der Philosophie ist nämlich Bewegung. Nach den zusätzlichen Krafttrainings und Yoga freut man sich dann umso mehr auf die tägliche Massage und die nährstoffreichen Mahlzeiten. Gegen Muskelkater helfen außerdem Infrarotsauna und Kältebad. Die Ergebnisse sind nicht nur spürbar, sie werden auch durch Messungen sichtbar gemacht. [theranchlife.com](http://theranchlife.com)

## KAMALAYA KOH SAMUI

THAILAND

Das vielfach preisgekrönte »Wellness Sanctuary & Holistic Spa« liegt am ruhigen Laem Set Beach im Süden der thailändischen Insel Koh Samui. Die Anlage mit Villen und Behandlungszentren ist fast schon poetisch in eine tropische Hügellandschaft integriert. Entsprechend der holistischen Philosophie verbindet »Kamalaya« asiatische und westliche Heiltraditionen, mit deren Hilfe Erholung Suchende zu neuer Energie und Gesundheit gelangen können. Das Angebot erstreckt sich von Entgiftungs- über Stress- und Burn-out-Programmen bis hin zur Verbesserung von Schlaf, Fitness und emotionalem Gleichgewicht. [kamalaya.com](http://kamalaya.com)

## ANANDA IN THE HIMALAYAS

INDIEN

Das Setting: sattgrün bewaldete Hügel und Berge, die in die Unendlichkeit zu reichen scheinen. On top: strahlend weiße Villen und Gebäude im Kolonialstil. Der Name: »Ananda in the Himalayas«, das als eines der besten Sanctuaries der Welt gilt. An dem schon fast magischen Ort verbinden sich die uralten Heiltraditionen des Ayurveda mit moderner Diagnostik und individuell abgestimmter Betreuung. In Programmen wie »Yogic Detox«, »Ayurvedic Rejuvenation« oder »Stress Management« erstellen Ärzte, Yogis, Ernährungsberater und Therapeuten ein detailliertes Programm aus ayurvedischen Anwendungen, Yoga-Sessions, Physiotherapie, emotionaler Heilung sowie personalisierter Ernährung für nachhaltige Veränderungen.

[anandaspa.com](http://anandaspa.com)





#### EUPHORIA RETREAT GRIECHENLAND

Mitten aus einem alten Pinienwald erheben sich die terrakottafarbenen Dächer und tempelartigen Formen des »Euphoria« – das Refugium lässt sofort an das antike Griechenland denken. Auch die Innenräume scheinen darauf ausgelegt zu sein, innere Balance und Gelassenheit zu fördern – von lichtdurchfluteten Suiten bis zu stillen Rückzugsorten der Besinnung. Doch »Euphoria« ist weit mehr als ein elegantes Boutiquehotel. Es zählt zu den renommiertesten Sanctuaries Europas (es ist Gründungsmitglied der neuen »Wellbeing Collection« von Small Luxury Hotels) und verbindet griechische Heilphilosophie mit moderner, ganzheitlicher Medizin. Die Programme basieren auf der Lehre des Hippokrates ebenso wie auf taoistischen Prinzipien und schaffen eine Symbiose aus Körperarbeit und innerer Heilung. [euphioretreat.com](http://euphioretreat.com)

Foto: Latitude Photography, Ralf Tooten, Marco Diani, beige stellt

**Sich einfach treiben lassen**  
Wie ein Paradies wirkt die  
Poollandschaft im »Kamalaya«.

#### DATU WELLNESS

ITALIEN, TOSKANA & AMALFIKÜSTE

Alte östliche Praktiken wie Ayurveda, Meditation oder Achtsamkeit würde man weniger in Italien verorten. Doch inmitten mediterranen Flairs bietet »Datu«-Gründer Constantin Bjerke mehrmals jährlich ein Retreat an, das die uralte Lehre des Ayurveda mit moderner europäischer Lebensweise verbindet. Ein internationales Team aus Ayurveda-Ärzten und Wellbeing-Experten bringt Körper, Geist und Seele wieder in Einklang – und sorgt dafür, dass die Neuerungen auch im Alltag eingehalten werden können. Ganz neu: Erweiterungen nach Südafrika und Goa sind geplant. [datuwellness.com](http://datuwellness.com)

#### CHŌJU WELLNESS

SPANIEN UND SÜDTIROL

Das Chōju Longevity Retreat verbindet modernste Zellmedizin und Epigenetik mit Yoga, Meditation, gesunder Ernährung und achtsamen Routinen. An malerischen Orten wie Menorca oder Südtirol erleben Gäste ein personalisiertes Programm in kleinen Gruppen, das unter der Leitung von Dr. Johannes Zwick und einem medizinischem Team entwickelt wird. Dabei treffen DNA-Analysen, maßgeschneiderte Mikronährstoffe, Infusionstherapien und regenerative Anwendungen auf Mental Coaching. Ziel sind eine nachhaltige Transformation und die bewusste Gestaltung der eigenen Langlebigkeit. [choju-health.com](http://choju-health.com)



**Mediterranes Flair**  
Zimmer im »Datu Wellness Retreat« in der Toskana.