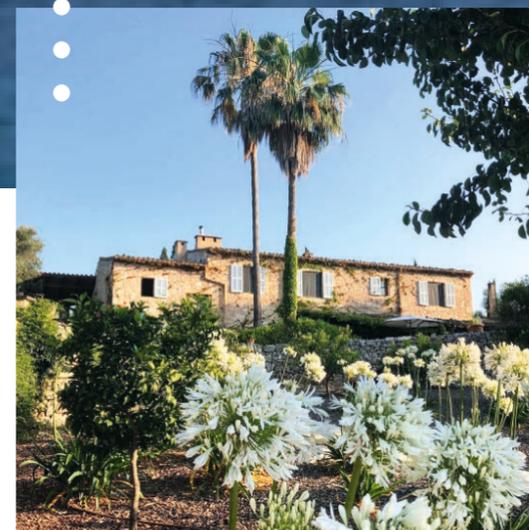


# Me Time!

Abschalten und zur Ruhe kommen. Es ist so wichtig, sich ab und an eine Auszeit vom Alltag zu gönnen – und das ganz allein. Wir stellen magische Rückzugsorte vor, an denen Sie ganz sicher aufatmen können

Eine Reise zu mir selbst



### YOGA-AUSZEIT AM MEER

Einfach mal neue Kraft tanken und nach Herzenslust entspannen zwischen Kiefernwäldern, Oleander und wildem Fenchel – fernab vom Trubel Mallorcas. Inmitten grüner Hügel und mit Blick auf das tosende türkisblaue Meer bietet die landestypische **Yoga Finca Son Mola Vell** Stressgeplagten die perfekte Kulisse für Yoga-Sessions unter freiem Himmel. [yoga-finca-mallorca.de](http://yoga-finca-mallorca.de)

### OASE DER RUHE

Beide Arme gen blauen Himmel gestreckt, die Augen geschlossen, und plötzlich ist der ganze Körper wieder im Flow. Ommm!

### WALD WIRKT WUNDER

Schon mal einen Baum umarmt? Wenn man sich ruhelos und ausgepowert fühlt, ist Waldbaden genau die richtige „Medizin“. Die Japaner schwören schon lange auf den grünen Gesundheits-Trend. Vom **Alpin & Relax Hotel Das Gerstl** aus kann man direkt in die traumhafte Bergwelt des Vinschgaus loswandern und dabei seine innere Balance schnell wiederfinden. [dasgerstl.com](http://dasgerstl.com)

### ME TIME MIT AUSBLICK

Der Infinity-Pool gibt freien Blick auf die beeindruckende Bergwelt der Kitzbüheler Alpen – echte Postkarten-Idylle



### ECHTES HOCHGEFÜHL

Wer Privatsphäre und Luxus gleichermaßen schätzt, der findet in den wunderschönen Chalets der **Senhoog Luxury Homes** im Salzburger Land sein wahres Wellness-Glück. Ob luxuriöse Bäder, privater Spa-Bereich mit Infinity-Pool, Sauna oder Hot Tub – Entspannung auf fast 1000 Meter Gipfelhöhe hat hier oberste Priorität. [senhoog.com/de/leogang](http://senhoog.com/de/leogang)

## SPA GENIESSEN UND ENTSPANNEN

Belebende Verwöhnmassage, Wohlfühlbad oder beruhigender Sauna-Aufguss: In diesen schicken Wellness-Hotels stehen Ihre Wünsche im Fokus



### EIN FEST FÜR DIE SINNE

Herrlich: den frischen Duft des Waldes einatmen und danach im Hotel entspannen



### NATÜRLICH BESSER FÜHLEN

Thalasso-Kuren fördern Verdauung, Durchblutung und schönere Haut

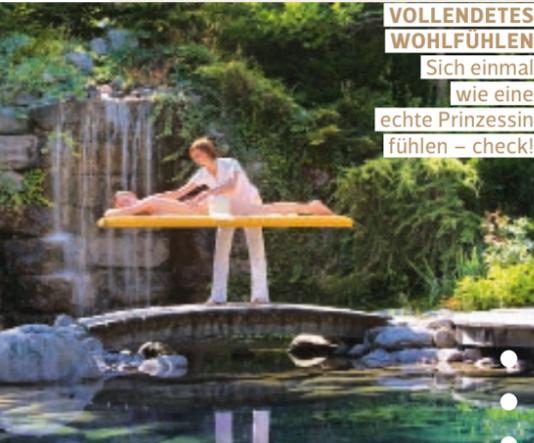
### SPA UNTER FREIEM HIMMEL

Willkommen im Wellness-Universum des **Bahía del Duque!** Von der Natur Teneriffas inspiriert und mit Basaltstein ausgekleidet, finden Ruhesuchende in den Spa-Innenräumen oder im Thalasso-Spa unter der kanarischen Sonne bei Schönheitsritualen, vitalisierenden Massagen und Yoga-Kursen absolute Tiefenentspannung. Nichts wie hin! [thetahotels.com/bahia-del-duque](http://thetahotels.com/bahia-del-duque)



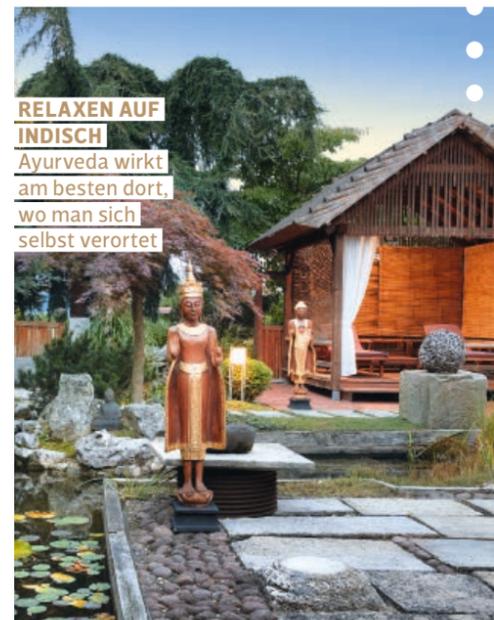
**POOL MIT PANORAMA**  
Auszeit und Wellness heißt auch, die Natur zu spüren

**GRÜNE KRAFT VORAUSS**  
Wer gern Zeit in der Natur verbringt, ist im **Naturhotel Forsthofgut** bestens aufgehoben. Der Wohlfühlort für alle Jahreszeiten bietet Europas erstes waldSPA und auf 5700 Quadratmetern viel Raum für entspannende Me Time. Kraft tanken im Außenpool mit Bergblick, relaxen im Whirlpool am Waldesrand oder ein Sprung in den Bio-Badesee – hier ist alles möglich. [forsthofgut.at](http://forsthofgut.at)



**VOLLENDETES WOHLFÜHLEN**  
Sich einmal wie eine echte Prinzessin fühlen – check!

**AUGEN ZU UND DURCHATMEN**  
Ständiger Stress kann uns ganz schön aus der Puste bringen. In der Atemschule des **Superior Hotel Salzburgerhof** in Zell am See lernen Gäste, wie man mithilfe von einfachen Übungen zum richtigen Atem-Rhythmus zurückfindet. [salzburgerhof.at](http://salzburgerhof.at)



**RELAXEN AUF INDISCH**  
Ayurveda wirkt am besten dort, wo man sich selbst verortet

**AYURVEDA FÜR DIE SINNE**  
Lust auf einen reinigenden Neubeginn von Kopf bis Seele? Das **Ayurveda Hotel & Resort Mandira** bringt die Kraft der ayurvedischen Lehre ins grüne Herz Österreichs. Erst in die wohlige Wärme des Thermalwassers eintauchen, dann bei einer Yoga-Session Körper und Seele in Einklang bringen – so kommen müde Geister sanft in Schwung. Für den kulinarischen Energie-Nachschub ist ebenfalls gesorgt. [mandira-ayurveda.at](http://mandira-ayurveda.at)

# KREATIV-URLAUB **MALEN, KOCHEN, SINGEN**

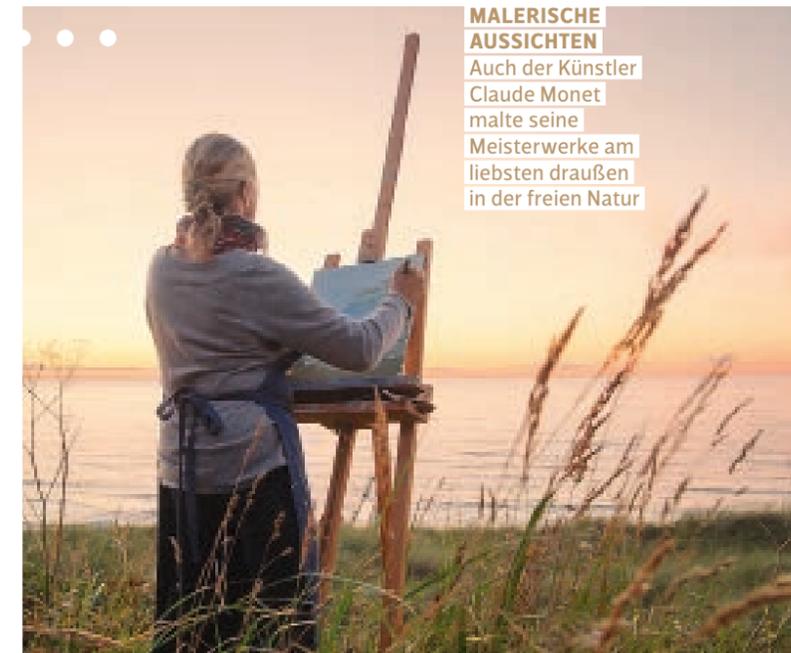
Im Urlaub sind wir nicht nur entspannter, oft auch kreativer! Der beste Moment also, um verborgene Talente (wieder) zu entdecken

**K**reativität braucht seine Zeit, klar. Aber wann, wenn nicht im Urlaub, ist der Zeitpunkt gekommen, die eigenen schöpferischen Kräfte zu entfalten? In uns steckt doch so viel mehr als das, was wir im durchgetakteten Alltag von uns preisgeben. Jetzt ist es an der Zeit, es endlich auch zu zeigen.

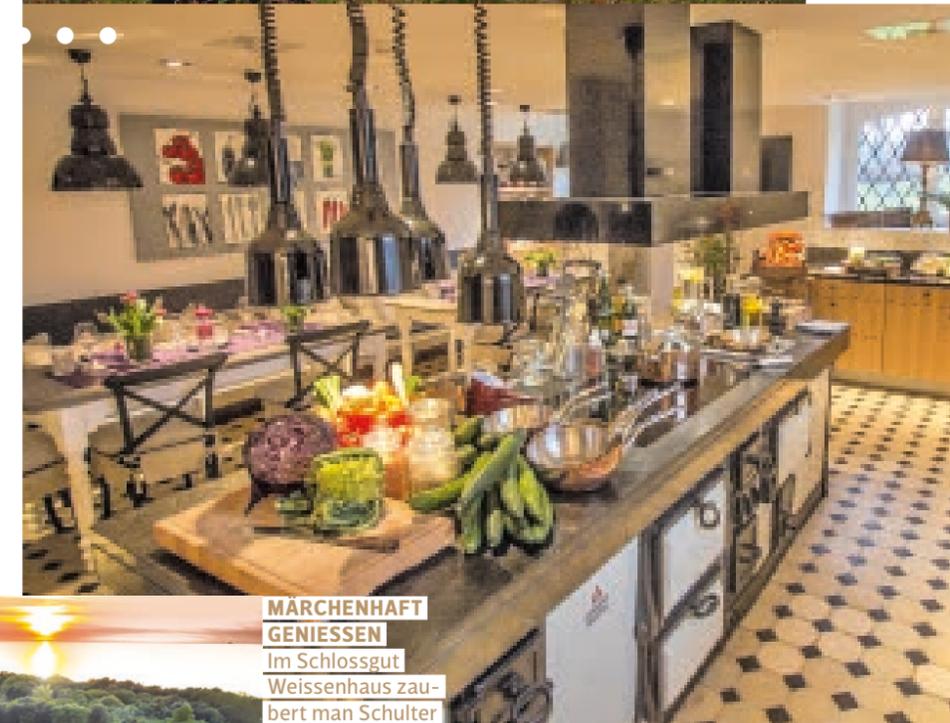
**URLAUBSMOMENTE AUF LEINWAND**  
Aquarell-Malkurs am Sandstrand von Usedom, Landschaftsmalerei am Gardasee oder Urban Sketching in Amsterdam: Der Reiseveranstalter **artistravel** bietet kreative Auszeiten an inspirierenden Orten in ganz Deutschland und Europa. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – wer die Alltagshektik hinter sich lassen will, ist hier goldrichtig.

**SINGEN MACHT GLÜCKLICH**  
Urlaubsfeeling erleben und nebenbei singen lernen? Auf den Singreisen von **SKR Reisen** geht beides. Gospel, afrikanische Volkslieder oder Gesangsmeditation – die Bandbreite ist groß, genau wie der Gute-Laune-Effekt. Denn beim Singen werden Glückshormone ausgeschüttet und Stresshormone abgebaut.

**KURZURLAUB MIT KOCHKURS**  
Ist Kochen kreativ? Oh ja! Wer sich im Urlaub nicht nur kulinarischen Genüssen hingeben möchte, sondern gern auch mal selbst den Kochlöffel schwingt, erhält in der Kochschule des bekannten **Weissenhaus Grand Village** an der Ostsee professionellen Support.



**MALERISCHE AUSSICHTEN**  
Auch der Künstler Claude Monet malte seine Meisterwerke am liebsten draußen in der freien Natur



**MÄRCHENHAFT GENIEßEN**  
Im Schlossgut Weissenhaus zaubert man Schulter an Schulter mit dem Sternekoch ein komplettes Menü



# COACHING-TRIPS

## SPÜREN, WAS IN UNS STECKT

Lust auf neue Perspektiven? Dann heißt es: raus aus der Komfortzone! Auf Reisen mit Profis lernen wir mehr über unser verstecktes Potenzial

**W**er kennt es nicht, dieses miese Gefühl, mal wieder nichts auf die Reihe zu bekommen und alles infrage zu stellen? Bin ich noch glücklich mit meinem Leben, oder will ich etwas ganz anderes? Gegen das Grübeln hilft oftmals ein Blick von außen – am besten in einer Umgebung, die unserem Geist Ruhe und Entspannung verspricht. Viele nutzen die Urlaubszeit für einen Coaching-Trip – Angebote wie die folgenden findet man auf [coachingtrip.de](http://coachingtrip.de)

### EINFACH MAL KLAR SCHIFF MACHEN

Frischer Wind um die Nase gefällig? Wie wär's mit einem Segelurlaub an der Adria, bei dem neben Nervenkitzel und Meeresluft auch neue Denkanstöße auf dem Tagesplan stehen? Um das kraftvolle Zusammenspiel von Abenteuer, Natur und Coaching hautnah zu erleben, sind keine Vorkenntnisse nötig.

### KONFLIKTE MIT DISTANZ BETRACHTEN

Streit mit dem Partner oder Unstimmigkeiten innerhalb der Familie – Konflikte mit unseren Liebsten kosten uns oft viel Kraft. Ein kleiner Tapetenwechsel kann da Wunder wirken. Eine Entspannungsauszeit im Westerwald mit Coachin Konstanze Quirnbach bietet einen optimalen Rahmen, um innezuhalten und sich gleichzeitig intensiv mit seinen persönlichen Themen auseinanderzusetzen.

### VOLLE FRAUEN-POWER VORAUS!

Eine Outdoor-Coaching-Reise, bei der Frauen einfach mal unter sich bleiben können? Auch das gibt's. Die einzige Voraussetzung für den Trekking-Selbstfindungstrip durch Sloweniens Naturparadiese: mutig zu sein und sich zusammen mit „Fremden“ in ein Abenteuer zu stürzen. Dafür wird man mit atemberaubenden Eindrücken und neuen Impulsen für den zukünftigen Lebensweg belohnt.

### UNTERWEGS ZUM NEUEN ICH

*Altes loslassen und Raum für Neues schaffen: Eine Wander-Tour mit Hütten-Coach Marcel Leeb im **Berchtesgadener Nationalpark** rund um den majestätischen Königssee eröffnet ungeahnte Möglichkeiten zur Entfaltung.*  
[huetten-coaching.de](http://huetten-coaching.de)



Fotos: C. Schlang, G. Pozuelo Gil, M. Poliza, P. Dahan, Y. Sol Images, Marcel Leeb/Gozenalim Nationalpark Berchtesgaden, M. Huber/Huber Fotografie, S. Villalba /WE photo agency (2), [www.benediktziegler.de](http://www.benediktziegler.de), Hotel Forsthofgut, NEUEWEGE (2), PR

### MENTALTRAINING IM ALLGÄU

*Bei einer dreitägigen Bergwanderung in den **Allgäuer Alpen** kann man sich nicht nur körperlich ordentlich auspowern, sondern auf 2000 Höhenmetern auch seine mentalen Grenzen austesten. Genügend Zeit für ein wenig Hüttenromantik und impulsgebende Gespräche bleibt dabei natürlich auch.*



### UNGEAHNTE PERSPEKTIVEN

*Aussteigen aus dem Gedankenkarussell, rein ins Machen! Wandern statt grübeln ist bei diesem Aktiv-Retreat im schönen **Berner Oberland** in der Schweiz die Devise. Ein intensiver Austausch in einer kleinen Gruppe sorgt dazu für neue Sichtweisen.*