

## Urlaub mit Mehrwert

Fernab vom Alltag können Seminare und Workshops inspirierende Impulsgeber sein. Unter der Leitung von Experten inspirieren sie in drei schön gelegenen Hotels dazu, eingefahrene Verhaltensweisen zu überdenken und neue Wege einzuschlagen

## Kraftquelle Natur

Rückzugsoase ist der richtige Begriff für **DAS KRANZBACH**: 15 Kilometer von Garmisch Partenkirchen entfernt liegt das Viersterne-Superior-Hotel in einem ruhigen Hochtal auf einer 130.000 Quadratmeter großen, privaten Bergwiese. Gäste logieren entweder in einem stilvoll renovierten Englischen Herrenhaus, das sich die adelige Mary Portman vor über 100 Jahren errichten ließ. Oder im modernen Gartenflügel, dessen Zimmer bodentiefe Fenster und Balkone in Richtung Süden haben. Wellness-Dorado ist ein großzügiges, separates Badehaus mit Nature-SPA, (Panorama-)Saunen, Dampfbädern, Ruheräumen sowie mehreren Innen- und Außenpools. Für noch intensivere Entspannung sorgen die neu eingeführten Workshops „**Meditation in der Natur**“. Unter der Leitung von Yoga-Lehrerin Nicola Rohner (13.-16.7.) bzw. Kim Fleckenstein (10.-13.8.) erlernen Teilnehmer das Eintauchen in die eigene Ruhe, Gelassenheit und Kraft als Kontrastprogramm zu Alltags-Stress sowie beruflicher Hektik. Dabei wird der Wald rund um DAS KRANZBACH bewusst als heilsame Kraftquelle einbezogen. Drei Übernachtungen kosten inklusive Superior-Halbpension, KRANZBACH-Verwöhnleistungen und sechs Meditationseinheiten je nach Teilnehmerzahl ab 677 €/764 € pro Person im Doppelzimmer. Fortgeschrittene können ihre Kenntnisse vom 14. bis 17.9. unter Anleitung von Kim Fleckenstein vertiefen, die Hypnose-Therapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist. In einer Gruppe von Gleichgesinnten werden verschiedene Meditationsarten praktiziert und die -zeiten von 20 auf 45 Minuten gesteigert. Bei Bedarf berät die Dozentin zusätzlich in Einzelgesprächen. Drei Übernachtungen kosten inklusive Superior-Halbpension, KRANZBACH-Verwöhnleistungen und sechs Meditationseinheiten je nach Unterbringung 784 bis 874 €. [www.daskranzbach.de](http://www.daskranzbach.de)

## Ganzheitlich über den Dingen

Unten im Etschtal lädt die Südtiroler Thermenstadt Meran zum Schlendern, Shoppen und Cappuccino-Trinken ein. Oberhalb davon schmiegt sich das Dorf Marling an den Berghang; etwas darüber liegt umgeben von Apfelplantagen und Weinreben das **Viersterne-Superior-Hotel Giardino Marling**. Im wahrsten Wortsinn über den Dingen genießen seine Gäste den sorgsam gepflegten Garten mit Pool, das Restaurant, wo bei gutem Wetter Frühstück, Mittagessen à la carte und die Mehrgang-Menüs am Abend auf der Panorama-Terrasse serviert werden, oder den 2016 aufwändig erweiterten Wellnessbereich im 4. Stock, den ein 17 Meter langes Edelstahl-Becken mit 32 °C warmem Wasser auf dem Flachdach darüber krönt. Ausgebaut wurde aber auch das Kursprogramm. Zusätzlich zu den Aktivitäten von Acquagym bis Pilates, die an sechs

Tage pro Woche angeboten werden, geben im Herbst drei Workshops die Möglichkeit, sich ganzheitlich neu zu erfahren. Vom 22. bis 25.10. trainiert Andrea Weller mit der von ihr entwickelten Methode „Speed Relaxing“ Möglichkeiten, dem anstrengenden Alltag kraftvoll zu begegnen. Sowohl in der Gruppe als auch beim nachmittäglichen Personal Coaching kreist sie als Spezialistin für Stress-Management und Burnout-Prävention praxisnah um die Schwerpunkte Bewegung, **Entschleunigung** sowie **Energiemanagement**. Michaela Harder bietet am 24. bis 25.11. einen pragmatischen Mitmach-Workshop **„Endlich bin ich (wieder) ich“** an. Ihr Fokus liegt darauf, die Bereiche Denken, Fühlen und Wollen unterscheiden zu lernen. Auf Körper- und Wahrnehmungsübungen folgt die Hinwendung zu wirksamen Veränderungsstrategien. Vom 10. bis 12.11. beschäftigt sich Professor Dr. Petra Jansen mit dem derzeit sehr populären Begriff der Achtsamkeit. Denn in der bewussten Wahrnehmung der Verbindung von Verstand, Geist und Gefühl liegt für sie der Schlüssel zu einem glücklichen Leben. Wissenschaftlich fundiert stellt Prof. Dr. Jansen, deren Forschungsschwerpunkt die Untersuchung des Zusammenhangs von Motorik, Emotion und Kognition ist, verschiedene achtsamkeitsbasierte Methoden vor. Überdies erklärt sie die wohltuende Wirkung von Bewegung, Musik, sozialem Engagement, zwischenmenschlichen Bindungen und Aufenthalt in der Natur auf alle Facetten des Menschen. [www.giardino-marling.com](http://www.giardino-marling.com)

## Inspirierender Rückzugsort

Inmitten eines großen Gartens mit altem Baumbestand und Blick auf die Berge lädt das **Gästehaus Wilhelmy in Bad Wiessee** am Tegernsee zum Loslassen und Entspannen ein: ein romantischer Rückzugsort mit 19 Zimmern und zwei Suiten für Gäste, die eine Auszeit vom Alltag brauchen. Während ihres Aufenthalts werden sie vom Inhaber-Ehepaar Ziegelbauer umsorgt, die das traditionsreiche Haus 1992 pachteten, 2012 kauften und in der Folge aufwändig renovierten. Mittlerweile ist es auch ein idealer Rahmen für inspirierende Seminare. Starthilfe für ein neues Leben zu zweit möchte Michael Diaz geben. Unter dem Motto **„Hallo Liebe - Single(zeit) ade“** begleitet der Regensburger Therapeut und psychologische Berater vom 17. bis 19.11.2017 Singles dabei, nach alten Verletzungen zu forschen, die Hintergründe ihrer Partnerwahl zu erkennen, Signale des Körpers zu analysieren und bewusster einzusetzen sowie Idealvorstellungen für die nächste Beziehung zu entwickeln. Resultat sind persönliche „Bastelpläne“ für eine schwungvolle Zukunft, die den persönlichen Forschergeist anregen sollen. Die Teilnahme am Seminar allein kostet inklusive Zwei-Gang-Mittagsmenü und zwei täglichen Kaffeepausen 279 Euro, mit zwei Übernachtungen und Frühstück 479 Euro p.P im EZ, 499 Euro p.P. für eine Person im DZ und 469 Euro p.P. im DZ mit zwei Personen. Vom 10. bis 11.11.2017 hinterfragt Michaela Harder, die ausgebildeter Coach ist, die persönliche Bereitschaft zu Beziehungen – angefangen bei der Frage **„Wieviel Partner vertrage ich?“** bis zur individuellen Vorstellung von Mr. oder Mrs. Right. Die Teilnahme am interaktiven Workshop mit Einzel- und Gruppeneinheiten kostet allein inklusive Zwei-Gang-Mittagsmenü und zwei täglichen Kaffeepausen 259 Euro, mit zwei Übernachtungen und Frühstück 459 Euro p.P im EZ, 479 Euro p.P. für eine Person im DZ und 449 Euro p.P. im DZ mit zwei Personen. [www.relais-chalet.com](http://www.relais-chalet.com)