

08/10

DEUTSCHLAND 3,30 € AUGUST
ÖSTERREICH 3,80 € · SCHWEIZ 6,50 SFR

BENELUX 3,80 € · FINNLAND 5,50 €
FRANKREICH 4,50 € · GRIECHENLAND 5,00 €
ITALIEN 4,50 € · PORTUGAL 4,50 €
SLOWENIEN 4,50 € · SPANIEN 4,50 €



fit FOR FUN

www.fitforfun.de

HARLEY PASTERNAK
Wunderdiät
mit dem
Coach der Stars

Nie wieder Heißhunger
10 Tipps gegen Fressattacken

DEIN DESIGN
LAUFSCHUHE SELBST GEMACHT

Open-Air-Wellness
Draußen kneten für inneres Glück

Facebook
Wie glücklich machen 1000 Freunde?

EXKLUSIV:
FIT MIT BARBARA BECKER

Privat und beim Pilates:
FIT FOR FUN traf die Power-Frau in Miami

OUTDOOR-KLASSIKER
100 Kilometer durch Schwedens Wildnis

- + Core-Workout mit **MAGDALENA NEUNER**
- + Fitness to go mit **MARCUS SCHENKENBERG**

RICHTIG LAUFEN!
Die 8 häufigsten Läufer-Sünden



Schluss mit Massagen bei Kunstlicht im Keller: Natur riechen, fühlen, hören und dabei relaxen ist angesagt – Open-Air-Wellness heißt der Trend! Wir sagen, wo Sie am schönsten entspannen.

Text *Cornelia Brammen*

Blauer Himmel. Warmer Wind. Wellen, die sanft gegen den Strand klatschen. Und dazu meine Verwöhn-Göttin direkt im Freien – so sieht Wellness unter freiem Himmel an der Flensburger Förde aus. Ich liege unter einem Stoffpavillon, der mich vor den Blicken der anderen Gäste im Hotel Alter Meierhof bei Glücksburg abschirmt. Zum Wasser ist das Zelt offen und der Blick frei auf Segelboote, die vor Dänemark kreuzen, während Therapeutin Sahrah mit einer Chi-Massage neue Energie in meinen verspannten Körper streicht. Um nichts in der Welt hätte ich mich an diesem herrlichen Sommertag für eine Wellnessanwendung in einen geschlossenen Raum gelegt. Hier draußen rieche ich das frisch gemähte Gras und verbringe gut fünf Minuten damit, das Vogelgezwitscher ▶

FOTO: RILSTELLE/BB IMAGES

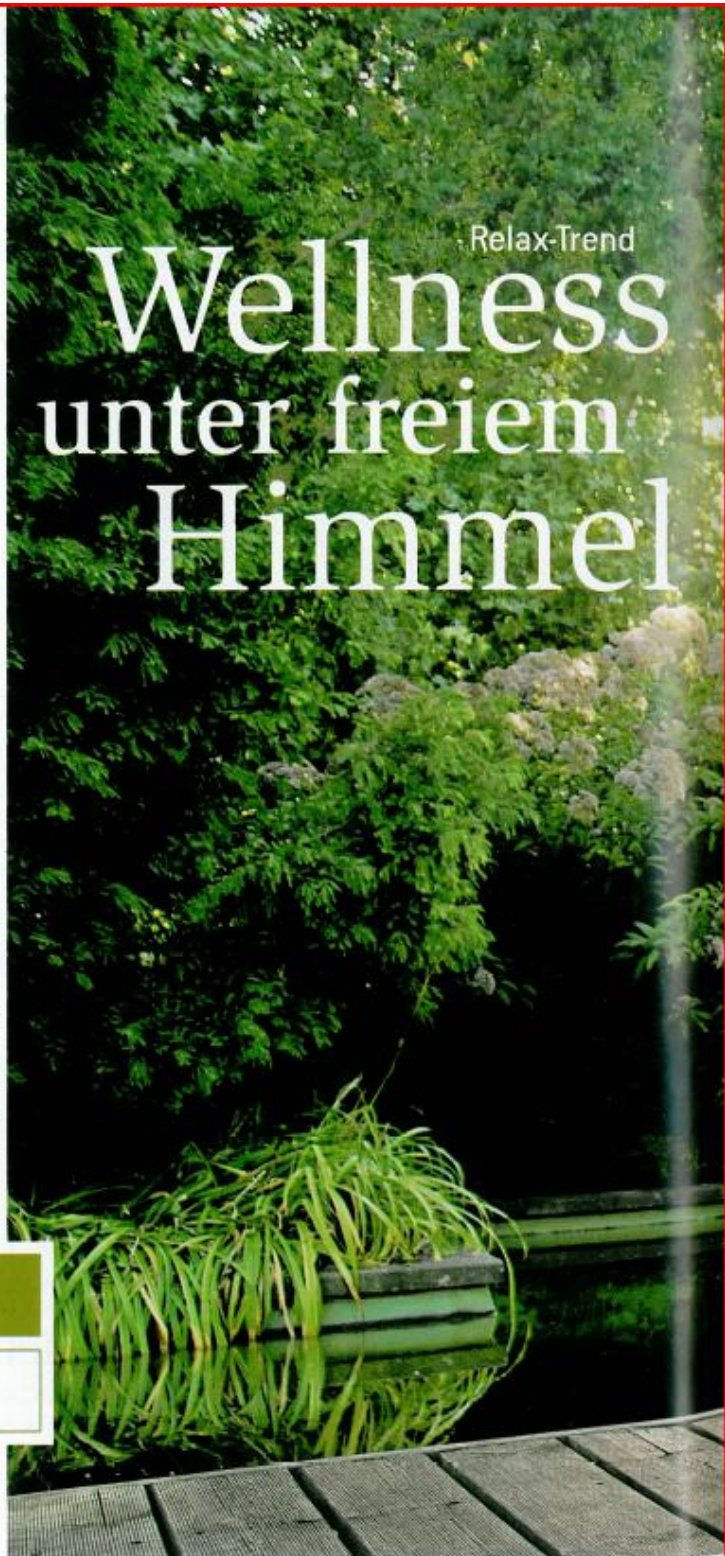
Wellness unter freiem Himmel

Relax-Trend



Bewegung

Wenn Wellness wirken soll, ist Bewegung unerlässlich. Tai-Chi, Qigong und Yoga gehören bei schönem Wetter ins Freie – der innere Frieden unter blauem Himmel wirkt tief und nachhaltig. Die Sehnsucht nach Entspannung durch Bewegung stillen engagierte Hoteliers mit Outdoor-Kursen vor Bergen, am Fluss und einfach mitten auf der Hotelwiese.







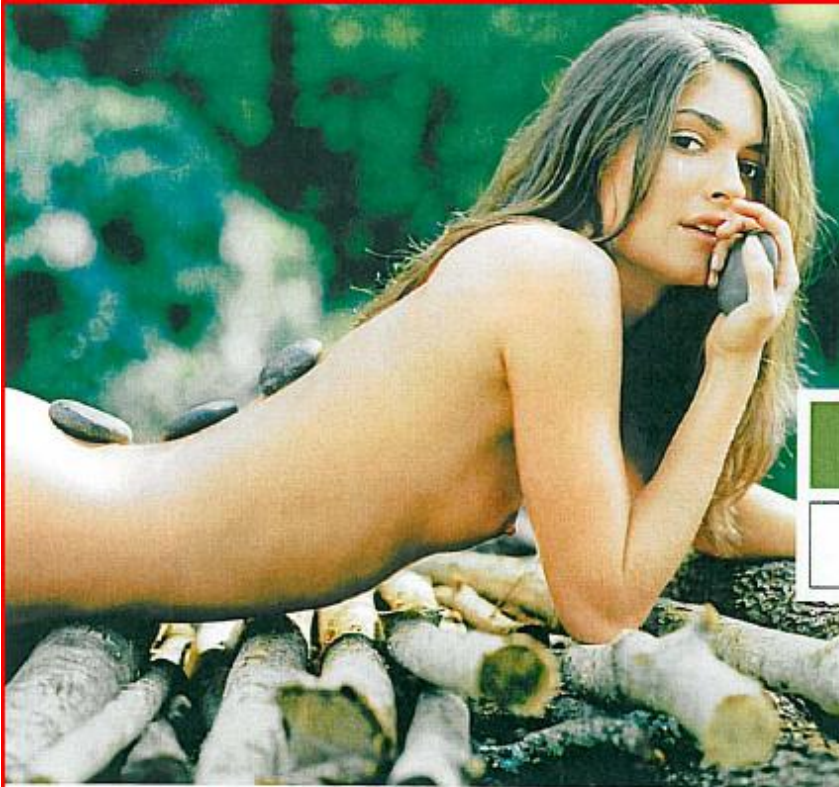
rechts neben mir als Drosselgesang zu identifizieren. Eine Heizdecke versorgt mich von unten mit zusätzlicher wohliger Wärme. Und langsam verschmelze ich mit dem Wind, dem Wasser und den Gerüchen nach Blumen und Meer. Das Leben kann so schön einfach sein und einfach so schön.

Die Klimaerwärmung beschert uns Outdoor-Wellness inzwischen auch in Europa. Bewegungsangebote wie Tai-Chi, Qigong, Yoga und Nordic Walking werden schon lange unter diesem Label angeboten. Nun kommen die Körperbehandlungen dazu. Alles, was mit einer Massageliege und einem Stromgenerator machbar ist, wird wie im Alten Meierhof auch im Hotel Bollant's im Park auf Wunsch der Gäste nach draußen verlagert. Derzeit sind sechs Holzhäuser im Bau, die mit einem Hotpot im Garten Wellness am Waldrand bieten werden. Schon länger möglich ist das warme Blubberbad unter freiem Himmel mit Blick auf einen Naturbadeteich im Gutshaus Stellshagen nahe der mecklenburgischen Ostseeküste. Outdoor-Wellness schöpft ihre Wirkung aus dem Zusammenspiel mit der Vielfalt natürlicher Sinnesreize. Ich tauche nicht so komplett aus der Welt ab wie bei einem Indoor-Treatment, werde aber dafür über all meine Wahrnehmungskanäle mit Natur und den wunderbaren Effekten der Behandlung beglückt. Landlust meets Wellness – eine traumhafte Kombi!



Entspannung

Ob mit oder ohne Kräuterbad für die Füße – Entspannung unter freiem Himmel ist ganzheitliche Wellness. Tiefes Atmen versorgt den Körper mit frischem Sauerstoff, beruhigt gestresste Nerven und fördert die Durchblutung. Mehr noch: Stadtmenschen bekommen eine satte Portion Vogelgezwitscher und Naturnähe verpasst. Erdung pur für neue Energie.



Massagen & Co.

Der Mensch im digitalen Zeitalter lechzt nach Stille, nach glücklichen Momenten, die nicht durch Klingeltöne oder Akustiksignale unterbrochen werden. Bewusster Stromausfall, Abkehr von der Welt, Hinwendung zu sich selbst, Neuausrichtung. Bachgeplätscher ist diesem Prozess viel zuträglicher als die Kaufhausmucke in Behandlungsräumen.

 : ADRESSEN

OUTDOOR-WELLNESS AN 10 AUSGEWÄHLTEN ORTEN



1 **Dstsee** Das Hotel Dünenmeer in Dierhagen lädt zur Atemschule am Strand, zur Massage in den Dünen und auf Wunsch auch zu Pilates und Yoga im Freien ein. www.duenenmeer.de

2 **Salzburger Land** Zurück zu den Wurzeln der Wellness geht es im Kneipp- und Badebiotop des Hotels Forsthofalm: Wassertreten für schöne Beine direkt an der frischen Luft. www.forsthofalm.com

3 **Rheinland-Pfalz** Wellnesspavillons auf der Wiese des hauseigenen Parks,

Massageliegen am Bach, Klangschalen und Vogelgezwitscher, Waldwellness vor dem rustikalen Holzhaus und Schlamm-schlacht im Freiluft-Felke-Bad sind im Bollant's im Park in Bad Sobernheim selbstverständlich. www.bollants.de

4 **Burgenland** Die St. Martins Therme & Loge am Rande des Nationalparks bietet Outdoor-Anwendungen sogar in der intimen Atmosphäre des Private Spa. Spezialität: die Salzbehandlung von Babor. www.stmartins.at

5 **Südbayern** Mit Blueland ist ein riesiger Abenteuerspielplatz für Gruppen und Individualisten entstanden. Jede Art der Wellnessanwendung auf Anfrage möglich – mit Bergblick oder am Wasser. www.blueland.de

6 **Oberösterreich** Das Biohotel in Weisensee atmet Natur auf jedem Quadrat-zentimeter. Wellness ist hier Bewegung und bewusstes Leben in jedem Moment. www.graihof.at

7 **Südtirol** Im Hochpustertal bietet der Biobauernhof Unterstein Outdoor-Kneippen mit Blick auf die Dolomiten. Tautreten wie welland der Pfarrer Kneipp hat der Ronacherhof im Programm. www.roterhahn.it

8 **Mecklenburg-Vorpommern** Das Biohotel Gutshaus Stellshagen nahe Boltenhagen lädt zum Schweben im Sprudelbad am biologisch-dynamisch umrankten Naturbadeteich ein. www.gutshaus-stellshagen.com

9 **Flensburger Förde** Der Alte Meierhof in Glücksburg bietet bei schönem Wetter Hot Stone und Energiemassagen am Ufer der Förde. Yoga, Tai-Chi und Pilates natürlich auch im Freien. www.alter-meierhof.de

10 **Spreewald** Bewegung, Anwendungen und Entspannung sind bei passendem Wetter im Hotel zur Bleiche komplett draußen möglich. www.hotel-zur-bleiche.de