

# Retreats FÜR Körper UND Geist

Mehr  
zum Thema  
**RELAXEN**  
auf  
gesund24

**ENTSPANNT** Bei einem abwechslungsreichen Retreat kann man den Alltag besonders gut hinter sich lassen.



## Chiva-Som International Health Resort

PRACHUAP KHIRI KHAN, THAILAND

**Das wird geboten:** Entspannte Tage kann man im Chiva-Som International Health Resort dank gesunder Kost, Anti-Stress-Therapien sowie Schmerzbehandlungen verbringen.

**Für wen geeignet:** Alle, die in weiter Ferne nach Ruhe und Therapiemöglichkeiten suchen.

**Info:** Preis ab 482 Euro p. P./Nacht (inkl. Vollpension); [www.chivasom.com](http://www.chivasom.com)



**RÜCKZUG** Dem Alltag entfliehen und für kurze Zeit in eine andere Welt eintauchen – bei einem Retreat geht es darum, Körper und Geist eine Auszeit zu gönnen, um wieder gestärkt durchstarten zu können.

**E**in Rückzugsort, an dem man seine Akkus auffüllen kann und wieder gestärkt in den Alltag zurückkehrt – Retreats sind eine besondere Form des Urlaubs. Sie sind meist spirituell angehaucht und man besinnt sich auf das, was einem guttut und Spaß macht. Welche Retreats Sie auf keinen Fall verpassen sollten, erfahren Sie hier.

### Von der Heimat bis nach Thailand

Ob man seinen Rückzug aus dem Alltag in vertrauter Umgebung genießt oder doch lieber die Seele im Ausland baumeln lässt, ist Geschmackssache. Rund um den Globus gibt es mittlerweile wunderschöne Hotels mit Retreat-Schwerpunkten zu entdecken. Zwar war die ursprüngliche Form des Retreats immer spirituell, heutzutage gibt es aber auch hier Spielraum. Der moderne Retreat-Gast muss nicht mehr meditieren, er kann auch entgiften, ayurvedisch oder basisch kochen lernen, Intervall-Fasten oder abnehmen. Weiterhin im Trend ist auch das klassische Detox-Retreat – angefangen vom Essen bis hin zum Digital Detox. Auch das eigene Hobby spielt bei der Alltagsflucht eine große Rolle. Ob Fotografie, Wanderungen oder Skifahren – je nach Lust und Laune kann man sich ganz seiner Lieblingsbeschäftigung hingeben, Hauptsache es tut Körper und Seele gut.

ALEXANDRA HAHNENKAMP ■



## COMO Castello del Nero TOSKANA, ITALIEN

**Das wird geboten:** Beim Photography Retreat mit Martin Morrell im COMO Castello del Nero können Gäste vom 6. bis 10. Mai 2020 ihrer Fotografie-Leidenschaft nachgehen.

**Für wen geeignet:** Naturliebhaber und alle, die ihre Fotografie-Skills verbessern möchten.

**Info:** Preis ab 4.700 Euro pro Person im Doppelzimmer inkl. täglichen Workshops und Vollpension; [www.comohotels.com](http://www.comohotels.com)

**RELAXEN** Ob mit Yoga, Skifahren oder Wandern – bei einem Retreat gewinnt man schnell Abstand vom Alltag. So fällt Stress im Nu ab.



## Seehof Nature Retreat NATZ, SÜDTIROL/ITALIEN

**Das wird geboten:** Beim Spa-Retreat mit Gesichtsbehandlungen, finnischer Panorama-Sauna und römischem Dampfbad wieder Kraft tanken.

**Für wen geeignet:** Naturliebhaber, die volle Entspannung suchen.

**Info:** Preis ab 294 Euro pro Person und Nacht, inklusive Vollpension; [www.seehof.it](http://www.seehof.it)

## Spa-Hotel Jagdhof NEUSTIFT, TIROL

**Das wird geboten:** Durch das umfangreiche Aktivprogramm gibt's von geführten Wanderungen (Sommer & Winter) bis hin zu Biketouren viel in der Natur zu erleben.

**Für wen geeignet:** Für alle, die gerne Wandern und Zeit in der Natur verbringen.

**Info:** Preis ab 394 Euro pro Nacht für zwei Personen inklusive Halbpension; [www.hotel-jagdhof.at](http://www.hotel-jagdhof.at)



## Hotel Mirabell MERAN, SÜDTIROL/ITALIEN

**Das wird geboten:** Skifahren, Snowboarden und alpine Ayurveda-Behandlungen – all das geht im Hotel Mirabell in Meran.

**Für wen geeignet:** Für alle, die Wintersport mit Wellness verbinden möchten.

**Info:** Preis ab 422 Euro p. P. und Nacht, inklusive 3/4-Pension (Frühstücksbuffet, Mittagsbrunch und Gourmet-Dinner); [www.residence-mirabell.com](http://www.residence-mirabell.com)



## Therme Laa LAA A. D. THAYA, ÖSTERREICH

**Das wird geboten:** Das Yoga-Retreat im Juli bietet mit den Trainern Mauro und Gianna vom Yogastudio MGSST YOGA aus Stuttgart einen Wellnessurlaub für Yogaliebhaber und -aspiranten.

**Für wen geeignet:** Für alle, ohne Vorkenntnisse, ohne Altersbegrenzung und von beweglich bis unbeweglich.

**Info:** Preis ab 457 Euro p. P. (für 3 Nächte inkl. Halbpension sowie 5 Yogaeinheiten); [www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)