

ÉMILIE VEYRETOUT

DESTINATION WELLNESS

**UNSERE 35 BESTEN ORTE
DER WELT ZUM ENTSPANNEN**

JONGLEZ VERLAG

INHALT

Mii Amo • ARIZONA, USA	8	Palace Merano • ITALIEN	140
Esalen-Institut • KALIFORNIEN, USA	15	Eremito Hotelito Del Alma • UMBRIEN, ITALIEN	147
Blue Spirit • COSTA RICA	19	Casa di Sale • SARDINIEN, ITALIEN	152
Finca Victoria • ISLA DE VIEQUES, PUERTO RICO – ANTILLEN	24	Silver Island Yoga • GRIECHENLAND	157
Arctic Bath • LAPPLAND, SCHWEDEN	31	Euphoria Retreat • PELOPONNES, GRIECHENLAND	169
Buchinger Wilhelmi • DEUTSCHLAND	38	TheLifeCo • BODRUM, TÜRKEI	180
Lanserhof • INSEL SYLT, DEUTSCHLAND	47	The Yogi Surfer • REGION AGADIR, MAROKKO	185
Vivamayr • ÖSTERREICH	56	Bliss & Stars • SÜDAFRIKA	188
Château du Launay • BRETAGNE, FRANKREICH	63	Joali Being • MALEDIVEN	199
L'Arbre qui marche • BRETAGNE, FRANKREICH	70	Somatheeram Ayurvedic Health Resort • KERALA, INDIEN	211
Les Tilleuls Étretat • NORMANDIE, FRANKREICH	76	Ananda • HIMALAYA, INDIEN	220
Tapovan • NORMANDIE, FRANKREICH	86	Ulpotha • SRI LANKA	232
La Pensée Sauvage • VERCORS, FRANKREICH	91	Surya Lanka Ayurveda Retreat • SRI LANKA	242
Lily of the Valley • HALBINSEL VON SAINT-TROPEZ, FRANKREICH	97	Chiva Som • QATAR UND THAILAND	246
Sublime Comporta • PORTUGAL	105	Suan Sati • CHANG MAI, THAILAND	258
Sha Wellness Clinic • SPANIEN	113	Kamalaya Wellness Resort • KOH SAMUI, THAILAND	262
Six Senses • IBIZA, SPANIEN	119	Como Shambhala Estate • BALI, INDONESIEN	270
Forestis • SÜDTIROL, ITALIEN	129		

MII AMO
ARIZONA, USA

MEDITIEREN IM HERZEN EINES VORTEX

Mii Amo ist mit seinen 23 Zimmern zwar kleiner und weniger bekannt als die Canyon Ranch oder das Miraval in Tucson, gilt vielen aber dennoch als *die* Wellness-Destination in Arizona. Der Name geht auf einen amerindischen Begriff zurück, der so viel bedeutet wie „Reise“ oder „einen Weg gehen“. Entsprechend werden die drei-, vier-, sieben- oder zehntägigen Programme hier auch als Journeys bezeichnet. Die beeindruckenden roten Felsen, die sich rund um das in weiten Teilen frisch renovierte Mii Amo erheben, sind von den Zimmern, dem Pool und dem Spa-Bereich aus allgegenwärtig und geben den Ton an. Wir befinden uns hier in einem der zehn weltweit stärksten Erdenergiezentren.



MII AMO

+1 844-993-9518

miiamo.com





ESALEN-INSTITUT

KALIFORNIEN, USA

KALIFORNISCHER NEW-AGE-TEMPEL

Im Herzen des „weniger zivilisierten“ Kaliforniens fasziniert das Esalen-Institut – der Name geht auf einen Stamm der indianischen Urbevölkerung zurück, dessen Mitglieder sich hier einst durch Bäder in den heißen Schwefelwasserquellen reinigten – seit den 1960er-Jahren immer wieder Menschen auf der Suche nach innerem Frieden.

Hoch oben auf den spektakulären Klippen von Big Sur an der Pazifikküste gelegen, ist das Retreat- und Erholungszentrum, das 1962 von zwei jungen Hippies und Stanford-Absolventen gegründet wurde, schnell zu einer Hochburg der Persönlichkeitsentwicklung aufgestiegen.

Gestalttherapie, holotropes Atmen, Bioenergie, Schamanismus, psychedelische Pflanzen ...

Moderne Forschungsansätze zu neuen Therapien, Spiritualität und psychologischen Themen machen das Institut zum New-Age-Inkubator der USA und zum Anlaufpunkt für Künstler, Intellektuelle und Forscher, die hier die Geheimnisse der schamanischen Kosmologie oder außerirdischer Intelligenz erkunden.

Alles, was in der Gegenkultur Rang und Namen hat, war schon einmal in Esalen, von Bob Dylan über Deepak Chopra und Henry

 **ESALEN-
INSTITUT**

+1 831 667 3000

esalen.org
info@esalen.org



ARCTIC BATH

LAPPLAND, SCHWEDEN

AUF EIN TAUCHBAD IM NORDPOLARMEER

Die Wohltaten des Eisbadens für die Gesundheit sind weithin bekannt. Es setzt Glückshormone frei, löst nervöse Spannungen, bringt das Immunsystem in Schwung und stärkt das Selbstvertrauen. In all diesen Tugenden liegt das Geheimnis des langen Lebens vieler Menschen aus dem Norden. Die Schweden haben die althergebrachte Tradition gar zu einem nationalen Lebensstil erhoben und schon lange vor den medienwirksamen Auftritten eines Wim Hof zu einer Touristenattraktion gemacht.



**ARCTIC
BATH**

+46 928 70 30 40

arcticbath.se
booking@arcticbath.se



FOTOS © MARCO RAVASINI

EREMITO HOTELITO DEL ALMA

UMBRIEN, ITALIEN

EINE MODERNE EINSIEDELEI

Ein modernes, spirituelles Retreat mit allem Komfort und vollständig entkoppelt vom Rest der Welt, nur zwei Autostunden von Rom entfernt: So lautet das Versprechen des Eremito Hotelito Del Alma.

Der Inhaber, Marcello Murzilli, hat gleich ein ganzes Tal gekauft, um dort sein Luxushotel zu errichten, das er, in der Absicht, die für Kontemplation und digitale Entgiftung ideale nüchterne Atmosphäre alter Klöster nachzubilden, als moderne Einsiedelei angelegt hat. Irgendwo in den Hügeln Umbriens lädt das Eremito seine Gäste fernab des städtischen Trubels und vor allem fernab jeglicher Funkwellen zu Stille und spiritueller Reconnection ein.



**EREMITO HOTELITO
DEL ALMA**

+39 0763 891 010

eremito.com
info@eremito.com



© STAVROS HABAKIS

EUPHORIA RETREAT

PELOPONNES, GRIECHENLAND

ESOTERISCHES RETREAT

Der Name der neuen Anlage gibt die Richtung vor: Euphoria Retreat bezeichnet sich selbst als das erste rein auf Wellbeing ausgerichtete Spa-Luxushotel in Europa.

Eingebettet in die wilde Natur der Peloponnes am Rande eines Privatwaldes hoch über der Unesco-Weltkulturerbestätte Mystras gelegen, ist das von Marina Efraimoglou ins Leben gerufene ganzheitliche Zentrum ein Ort der Heilung und Transformation.

Nachdem die Gründerin der Welt des Investmentbankings erschöpft den Rücken gekehrt hatte, beschloss sie, fortan weniger als drei Stunden von der Hauptstadt Athen entfernt Gesundheits- und Fitness-Retreats anzubieten. Ihr Konzept: eine gekonnte Kombination aus Taoismus und traditioneller chinesischer und hippokratischer Medizin zur Wiederherstellung des psychischen und emotionalen Gleichgewichts.



**EUPHORIA
RETREAT**

+30 2731 306 111

euphoriaretreat.com
reservations@euphoriaretreat.com



JOALI BEING

MALEDIVEN

DIE ERSTE SPA-INSEL DER WELT

Die Gründer von Joali Being haben die Malediven für ihr bislang einzigartiges Projekt – die erste Wellbeing-Insel weltweit – auserkoren. Viele Jahre über haben sie nach dem passenden Ort gesucht, an dem sie ihre eigenen Methoden begründen, Therapeuten ausbilden und die Behandlungen anbieten können, die ihnen am meisten am Herzen liegen.

Das Ergebnis ist eine riesige Spa-Anlage auf einer (natürlichen) Insel des Raa-Atolls. Im Angebot: Programme von fünf Nächten bis drei Wochen, bei denen sich in einer Mischung aus Technologie und überlieferten traditionellen Disziplinen alles um die vier Säulen Geist, Haut, Mikrobiom und Energie dreht.

Immer mehr Wissenschaftler interessieren sich für die Klangtherapie, die sich die Fähigkeit bestimmter Töne zunutze macht, Unruhezustände zu lindern und den Geist aufzurichten. Sie steht hier im Zentrum der Behandlung.



**JOALI
BEING**

+960 658 4444

joali.com
info.being@joali.com



SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT

KERALA, INDIEN

DIE BESTE AYURVEDISCHE KLINIK INDIENS

An der Küste des südwestindischen Bundesstaates Kerala reiht sich in einer von Palmenstränden und Nationalparks geprägten Umgebung eine ayurvedische Klinik an die nächste. Eine von ihnen ist seit mehr als zehn Jahren unter Insidern in aller Munde – immer wieder erhält das Ayurvedic Health Resort Somatheeram Auszeichnungen für seine exzellenten Therapeut:innen, die außerordentliche Qualität seiner Programme und den hohen Standard seiner traditionellen Cottages inmitten einer überbordenden Natur. Diese ist integraler Bestandteil der inneren Einkehr gemäß der traditionellen indischen Medizin und ein ergiebiger Quell von Heilkräutern.

Die Lehre des Ayurveda basiert auf dem Gedanken, dass für eine nachhaltige Gesundheit und ein Leben im Einklang mit unserer Umgebung die Lebensenergien in dauerhaftem Gleichgewicht zu halten sind. Von der Weltgesundheitsorga-



**SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH
RESORT**

+49 2173 9938850

somatheeram.org
info@somatheeram.org / europe@somatheeram.org

ULPOTHA
SRI LANKA

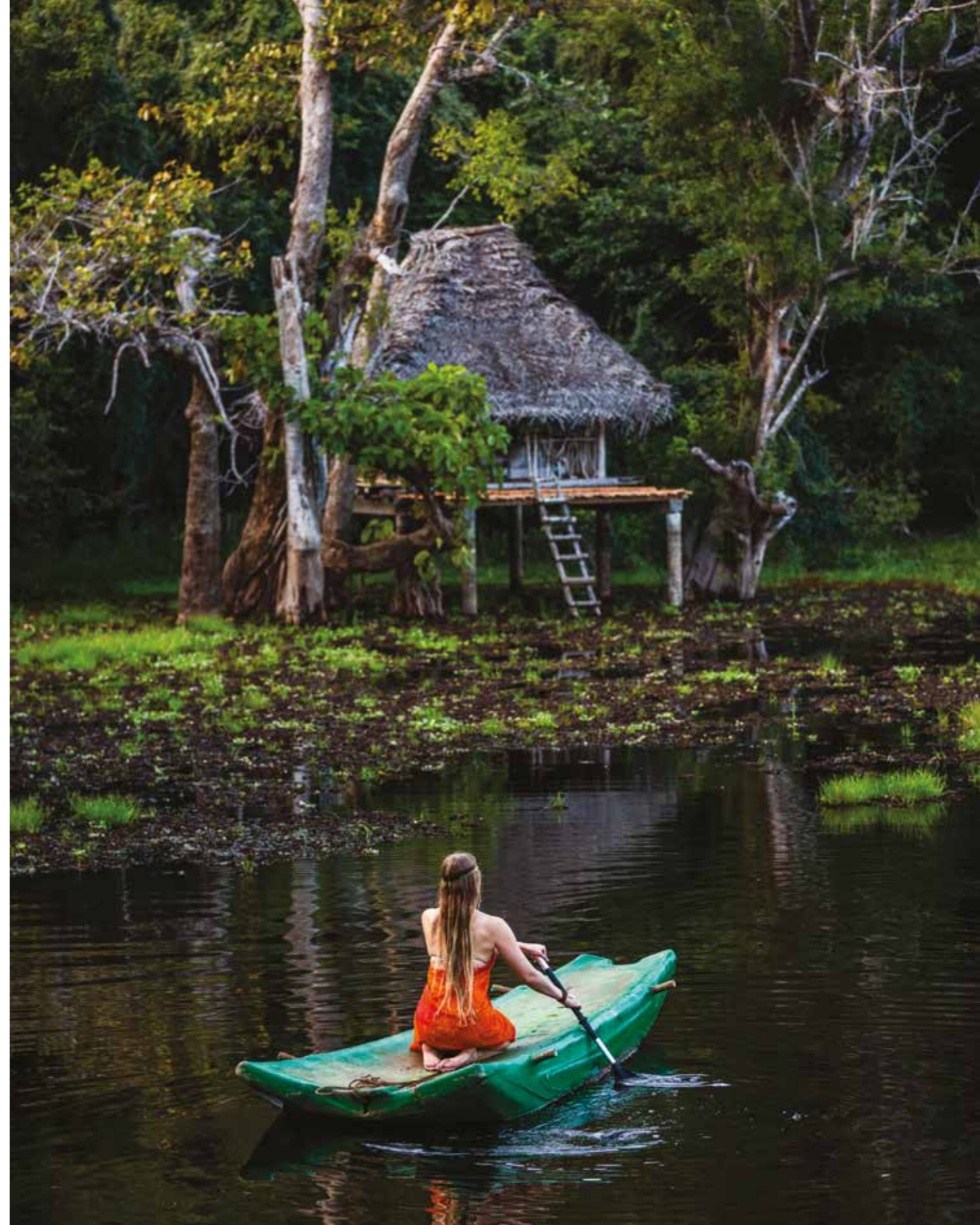
YOGA UND EIN VERLORENES PARADIES

Am Fuße der Galgiriya-Berge, dem zentralen Gebirgszug von Sri Lanka, liegt umgeben von sieben Hügeln Ulpotha, ein einst von umherziehenden Asketen entdeckter Ort, der lange als Pilgerstätte diente.

Viren Perera, Investmentbanker aus Colombo, kaufte das zwischenzeitlich als Kokosplantage genutzte Gelände kurzerhand und begann, getrieben von dem Wunsch nach einer Neubelebung der traditionellen Landwirtschaft, das Grundstück aufzuforsten und das verfallene Herrenhaus sowie später den ganzen Ort wieder aufzubauen.

Heute öffnet die dort lebende buddhistische Agrargemeinschaft einen Teil des Jahres über ihre Türen für Gäste und lädt diese zu ein- bis zweiwöchigen Retreats ein.

Dabei präsentiert sich Ulpotha seinen Gästen als „Privatrefugium“ mit minimalistischem und durchaus rustikalem Lebensstil – keine Elektrizität, kein Internet, kein Alkohol. Machen Sie sich also gefasst auf Laternenlicht, Freiluftduschen, Nächte in Hütten ohne Türen und Schlösser, diebische Affen, Reptilien und viele



ULPOTHA

+94 77 785 0682

ulpotha.com
info@ulpotha.com

CHIVA SOM
QATAR UND THAILAND

DAS MEISTPRÄMIERTE HOLISTISCHE ZENTRUM DER WELT

Müssen wir Chiva Som – eines der berühmtesten holistischen Zentren ganz Asiens, weltweites Symbol für Wellness und Gesundheit, von der Presse vielfach ausgezeichnet und aufgrund der hohen Qualität seiner (mehr als einhundert verschiedenen) Behandlungen und seines erstklassigen Fünf-Sterne-Services (im Durchschnitt kommen vier Angestellte auf einen Kunden) angesagter Hotspot der Stars – überhaupt noch vorstellen?

Im Jahr 2022 wagte der Wellness-Tempel von Hua Hin (Thailand) mit der Eröffnung einer Dependence in Qatar, 1,5 Stunden von Doha am türkisblauen Wasser des Persischen Golfs gelegen, seine ersten internationalen Gehversuche.

Erster Eindruck im Zulaal Wellness Resort: seine vollständige Einbettung in die Natur. Wie eine Oase präsentiert sich die Anlage in der Wüste, mit schönen Innengärten und unzähligen Wasserelementen – *zulaal* bedeutet übersetzt so viel wie „reines Wasser“.



CHIVA SOM

chivasom.com

reservations@chivasom.com (Thailand)
reservations@zula.com (Qatar)



ZULAL WELLNESS RESORT, QATAR



© ANTONIOSABA

COMO SHAMBHALA ESTATE

BALI, INDONESIEN

ESSEN, BETEN UND LIEBEN IN BALI

Wir befinden uns auf der „Insel der Götter“, ideale Kulisse für Persönlichkeitsratgeber (wie den sehr guten Titel *Der Mann, der glücklich sein wollte* von Laurent Gounelle) oder Filme wie *Eat Pray Love* mit Julia Roberts als Schriftstellerin Elizabeth Gilbert in der Hauptrolle. Auf der Suche nach sich selbst kommt man an Bali und an seinem Epizentrum auf diesem Gebiet, dem Como Shambhala Estate, nicht vorbei. Stellen Sie sich bestes Design vor, mit halboffenen Badezimmern und Infinity-Pools, einer himmlischen Lage in den Hügeln über dem Dorf Payan-



COMO SHAMBHALA ESTATE

+62 361 978 888

comohotels.com/bali/como-shambhala-estate
CSestate@comohotels.com



FOTOS © MARTIN MORRELL

DESTINATION WELLNESS

UNSERE 35 BESTEN ORTE DER WELT ZUM ENTSPANNEN

Sie benötigen eine Auszeit, wissen aber nicht, wohin die Reise gehen soll? Sie träumen von einer Mischung aus kulturellem Tapetenwechsel und Wellness-Urlaub? Sie suchen ein holistisches Zentrum, das die ausgetretenen Pfade verlässt (und Sie nicht gleich ein Vermögen kostet)? Dann halten Sie genau das Buch in Händen, das Sie jetzt brauchen. Entdecken Sie unsere Auswahl der 35 besten Wellness-Reiseziele weltweit – für jeden Stil und jedes Budget. Ein Yoga-Retreat auf einer griechischen Privatinsel, eine Ayurveda- Woche in der Normandie, ein *Breathwork*-Workshop in Costa Rica, ein Detox-Aufenthalt unter der Sonne Italiens oder Arizonas, eine *Panchakarma*-Kur auf Sri Lanka oder Ruhe und Erholung auf einer Spa-Insel der Malediven ... Orte, von denen Sie gesünder, stärker und mehr als Sie selbst zurückkehren werden. Gute (innere) Reise!



JONGLEZ VERLAG

288 Seiten

24,95 € [D] - 25,95 € [A]

info@jonglezverlag.com

www.jonglezverlag.com

ISBN: 978-2-36195-771-1



9 782361 957711