



STEPHANIE ZARGES-VOGEL
Geschäftsführerin der Hotelberatungsgesellschaft »Zarges von Freyberg«

37. Vivamayr

Altaussee/ÖSTERREICH



Manchmal braucht man Zeit für sich. Ganz allein, ohne Kinder und vor allem auch ohne den Job, der im Hinterkopf so gern mitreist. Dann mache ich am liebsten eine Woche Fastenkur im Gesundheitsresort in Altaussee. Von außen: gerade Linien, eine moderne Fassade aus Holz und Glas. Von innen: ebenso geradlinig, sowohl im Design als auch im Konzept. Alle Zimmer haben einen eigenen Balkon, meines auch eine kuschelige Sofaecke vor den großen Fensterfronten. Aber das ist längst nicht alles, das »Vivamayr« setzt auf medizinische Untersuchungen und die sogenannte Mayr-Kur. Gäste werden individuell beraten, zum Programm zählen basische Diäten, Therapie-Massagen und Bewegungstrainings, die allein deshalb großartig sind, weil sie mich wieder auf meinen Körper hören lassen. Wie gut Mental Coaching, Aerial Yoga und Watsu tun, merke ich immer noch Monate später. vivamayr.com, DZ ab 190 €

Highlight: Wasser-Shiatsu im Salzbecken
Tipp: die magischen Hände von Osteopath Markus Tanzmeister
Hingehört: Kaminknistern in der Lobby

Saunstorf DEUTSCHLAND

38. Gut Saunstorf

Fünf Tage lang wird jeden Monat geschwiegen. Zur Ruhe und sich selbst finden sollen Gäste im grünesäumten Gutshaus. Eine überkonnessionelle Gemeinschaft lädt Stillesuchende ein, Körper und Seele mit Parkspaziergängen, Bio-Kost, Ayurveda und Meditationen zu verwöhnen.

kloster-saunstorf.de, DZ ab 94 € (Gemeinschaftsbad), DZ ab 134 € (eigenes Bad)

Horní Planá

TSCHECHIEN

39. Knížecí cesta (Fürstenweg)

60 Kilometer südöstlich von Passau ist man ganz weit draußen: Zwischen Wiesen und Wäldern betten sich Gäste im historischen Haus der Forstverwaltung naturnah: Direkt am

Stausee entstanden Apartments und ein neuer Wellnessbereich mit Sauna, Holzzuber und Yogadeck; 2022 sollen Whirlpools hinzukommen. knizecicesta.cz, Apt. ab 71 €

Fun Facts

Deutschlands wohl ältestes Hotel: das Gasthaus »Zum Roten Bären« in Freiburg

1387

wurde es urkundlich erwähnt, das Gebäudefundament entstand früher: um

1120

