

# WIE NEU GEBOREN

DETOX-AUSZEITEN  
IM TEST

Fasten, Ayurveda, Handy Detox:  
Sich und dem Körper im Alltag Gutes  
zu tun, ist nicht einfach. Zum Glück  
bieten immer mehr Reiseziele  
richtige Wohlfühlpakete im Urlaub an.  
Wir haben sechs getestet

# HOLISTISCHE ERHOLUNG

Den Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, verspricht das ganzheitliche Wellness-Hotel. Klappt das wirklich, fragte sich Chefredakteurin Anke Helle



↑ Glücksgerichte: Sonntags gibt es im „Hubertus“ das sechsgängige Lebensessenz-Menü

Ich habe zwei kleine Kinder, einen Job, den ich mag, und ein Handy, das ständig brummt. Ich liebe mein Leben, aber manchmal macht es mich müde. Was ich mir wünsche: mehr Energie. Im „Hubertus Mountain Refugio Allgäu“ in Balderschwang hoffe ich, sie zu bekommen. Die Besonderheit des Hauses: der holistische Ansatz. Holismus bedeutet, Dinge nicht als die Summe seiner Teile zu betrachten, sondern als Ganzes. Im Wohlfühl-Hotel behandelt man also nicht nur einzelne Stresssymptome wie Verspannungen oder innere Unruhe, sondern den gesamten Menschen. Anders gesagt: Hier meint man es wirklich richtig gut mit mir.

Bei der Ankunft im Zimmer freue ich mich über entspannenden Zirbenduft, fünf zur Auswahl stehende Kissen (inklusive Kräuterfüllung), eine Yoga-Matte und Ruhe gebenden Tee. Vielleicht bleibe ich einfach hier, denke ich, als ich mich kurz aufs Bett lege. Alles in mir sagt: Das hier ist ein guter Ort zum Ankommen und Verweilen. Das Hotel selbst spricht von sich als Kraftort. „Eine Kraft, die die Menschen,

die davon wissen, unterstützt, ihre Mitte wieder zu finden.“ Bisschen spirituell also, aber das ist ja nicht schlecht.

Natürlich hat das „Hubertus“ alles, was auch ein klassisches Wellnesshotel zu bieten hat: gemütliche Zimmer, einen luxuriösen Spa-Bereich mit Onsen (japanische Bezeichnung für ein Thermalbad) und Infinity Pool, großzügige Räume für Sport und gutes Essen. Und doch ist hier etwas anders: Im Spa gibt es nicht nur Massagen zum kurzfristigen Entspannen, sondern auch Coaching-Stunden, in denen festgefahrene Alltagsmuster aufgespürt und langfristige Veränderungen angestoßen werden. Die Gerichte beim Abendessen sind kleine Kunstwerke und gleichzeitig doch bodenständig und – dank Anleihen aus der ayurvedischen Küche – herrlich leicht und bekömmlich.

Als ich abends bei der geführten Meditation mit anderen Hotelgästen im Yoga-Raum wegdämmere, frage ich mich beim Aufwachen, wo ich bin. Zu Hause im Bett? Neben mir höre ich die tiefen entspannten Atemzüge einer Fremden. Nein, ich bin nicht zu Hause. Ich bin einfach nur ganz bei mir.

## DAS HAT ES GEBRACHT

Ich weiß wieder, wie sich mein Körper anfühlt, wenn es ihm richtig gut geht. Wenn er gestreckt, gestärkt, gut genährt, ausgeschlafen und erholt ist. Wenn er – ja – voller Energie steckt. Danke „Hubertus“ fürs Erinnern – ich werde versuchen, es im Alltag nicht so schnell wieder zu vergessen. Und wenn doch: dann komme ich zurück!

Holistische Massagen bringen Körper und Seele in Einklang (rechts)

Ein Kraftort? Zwischen Haupthaus und Spa-Bereich liegt ein kleiner See (rechts unten)



**Infos:** Holistic-Starter-Paket: drei Übernachtungen im DZ inkl. kulinarische Mountain Experience und täglich wechselndem Aktivprogramm plus Dosha-Konstitutions-Analyse, Infrarotbehandlung, Ganzkörper-Ölmassage und Abschlussgespräch ab 814 Euro p.P. Infos: hotel-hubertus.de



## HOLISTIC MOOD

Anke Helle ganzheitlich erholt im Spa-Bereich des „Hubertus“



Alleine der  
Ausblick über  
die Bucht ist  
eine Nacht  
im Hotel wert

FRANKREICH

## FITNESS-RETREAT

An der Côte d'Azur soll man mit Genuss abnehmen können und fitter werden. Das klingt so schön wie es ist, weiß Redakteurin Barbara Sonntag



Macht schon rein optisch glücklich: Der „Lily of the Valley“-Salat mit Quinoa und frischen Blüten

Weil die Hose mal wieder spannt und ich mich nicht kasteien möchte, will ich im Hotel „Lily of the Valley“ ausprobieren, ob man hier so genussvoll abnehmen kann, wie es der Hotelprospekt verspricht. Das von Stardesigner Philippe Starck eingerichtete 5-Sterne-Haus liegt nahe Saint Tropez in La Croix Valmer inmitten eines nach Thymian und Pinien duftenden Hangs. Dank der ausgeklügelte zusammengestellten Menüs von Küchenchef Vincent Maillard, einem Schüler von Jahrhundertkoch Alain Ducasse, sollen hier die Pfunde so schnell purzeln, wie der berühmte französische Schnellzug TGV fährt. Im Wesentlichen verzichtet man als Gast dabei auf Kohlenhydrate. Mor-

gens habe ich die Wahl zwischen Lachs mit Eiern und Käse oder einer Schüssel Skyr mit frischen Früchten. Mittags und abends werden mir je 150 bis 200 Gramm Proteine wie Fisch oder Fleisch und 200 bis 250 Gramm Gemüse serviert; abends natürlich auch ein kleines Glas Wein, den kann man in Frankreich keinem verwehren.

Die Mahlzeiten sind so reichlich, dass ich wirklich nie Hunger habe. Ich habe allerdings auch gar keine Zeit, um ans Essen zu denken: Zu meinem viertägigen Discover-Programm gehören eine tägliche Personaltrainerstunde, Anwendungen im Spa und diverse Sportkurse nach Belieben. Statt Pilates oder einer Mountainbike-Tour im nahen Nationalpark entscheide ich mich für das Sea-Wading mit Joel im Meer. Unsere Gruppe geht durch's hüfthohe Wasser, mal vier Schritte vor, dann wieder drei zurück, dann im Jogging-schritt. Das geht ordentlich auf die Waden. Kaum im Hotel wartet eine Lymphdrainage auf mich, die das Abnehmen an Oberschenkeln und Bauch fördern soll. Wann sollte ich da wohl noch am Pool lesen oder zwischendurch naschen können?

### DAS HAT ES GEBRACHT

Zwei Kilo weniger und jede Menge Erkenntnisse: Ja, die Franzosen verstehen wirklich was vom guten Leben. Und: Weniger zu essen, fällt viel leichter, wenn die Speisen raffiniert sind. Man hat dann gar nicht das Gefühl, auf etwas

verzichten zu müssen und hält besser durch. Das kann jeder auch daheim beherzigen, ohne dafür ein kleines Vermögen auszugeben. Aber es tut natürlich wahnsinnig gut, sich mal so richtig verwöhnen zu lassen. Außerdem weiß ich jetzt wieder, wie hervorragend man sich mit regelmäßigem Sport fühlt. Seit meinem Aufenthalt im „Lily“ bin ich auch zu Hause wieder viel aktiver. Und genau das will das Hotel mit seinem Programm erreichen: den Start in ein gesünderes Leben.

**Infos:** 4 Tage Discover-Programm mit Sport, Beratungen, Anwendungen, Essen und Übernachtung im Doppelzimmer kosten ab 3640 Euro. Infos: [lilyofthevalley.com](http://lilyofthevalley.com)



### SCHLAUES SCHLEMMEN

Barbara Sonntag kann sich am Blick auf's weite Meer nicht satt sehen





Das Hotel fügt sich mit seinen flachen Gebäuden in die Landschaft ein. Zum Meer geht man eine Viertelstunde, es gibt aber auch einen Shuttlebus

Die Zimmer haben traumhafte Terrassen zum Relaxen. Raffiniert: die seitlichen Spiegel, die abends das Sonnenlicht auf die Terrasse lenken



## REISE

Der große Raum, auf einer Seite die Fensterfront zum Wald sowie der gute Geruch nach Holz machen die Yogastunden zu etwas ganz Besonderem



Wunderschön angerichtet und sehr abwechslungsreich: das Basenfasten ist hier ein großer Genuss



ÖSTERREICH

## BASENFASTEN UND ENTSCHEUNIGEN

Langsames Kauen von Köstlichkeiten plus Natur, Bewegung und Massagen: Eine neue Erfahrung für Art Director Janine Scheurmann – aber eine sehr gute

Das Restaurant mit verschiedenen kleinen Sitzbereichen ist gemütlich und hell. Hier können Gäste lange verweilen



Ruhig gelegen am Waldrand oberhalb des Dorfes St. Daniel im Gailtal im westlichen Kärnten. Man hat von überall einen unverbauten Blick nach Süden

Ich muss dringend runter vom Gas: Stress, Schlafmangel und zu wenig im „Jetzt“ sein, haben nicht nur meinen Körper übersäuert. Auch mein Bewegungsmangel im Alltag macht mich unfroh. Das perfekte Gegenprogramm finde ich im Biohotel „Der Daberer“ in Kärnten. Ich buche das siebentägige Basenfasten-Paket. Gesunder Genuss, Entspannung und Bewegung inklusive. Bereits vor der Reise gibt es wertvolle Infos: So soll ich in der Woche vor der Ankunft vor allem Koffein und Zucker reduzieren, um Entzugserscheinungen zu minimieren. Außerdem soll ich mich möglichst basenreich ernähren. Im Hotel mitten in der Natur gibt es dreimal täglich zu festen Zeiten etwas zu essen. Auf den Tisch kommen liebevoll zubereitete Köstlichkeiten aus viel Obst und Gemüse, die basisch verstoffwechselt werden. Säurebildner wie Fleisch und Getreide sind dagegen tabu. Aciflovital zum Frühstück und ein Basen-Mineralpulver nach dem Mittagessen entlas-

ten Leber und Darm. Die Empfehlung, gaaaanz langsam zu essen, jeden Bissen bewusst und gründlich zu kauen und dabei das Besteck auch mal wegzulegen kommt mir anfangs etwas seltsam vor. Doch es klingt plausibel: Wer langsamer isst, wird schneller satt. Ein Sättigungsgefühl tritt bei den meisten Menschen nachweislich erst nach 20 Minuten ein. Allein dank des Essens im Zeitlupentempo fühle ich mich bald schon wunderbar entschleunigt.

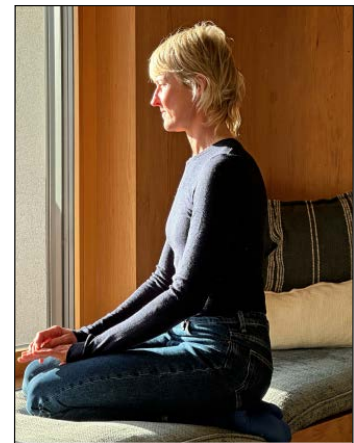
Zur weiteren Entspannung finde ich meine Lieblingsplätze im Natur-Spa, vor dem Kamin oder am Waldteich. Bewusst nichts zu tun und offline sein fällt hier leicht. Saunagänge unterstützen die Entsäuerung und kurbeln meinen Stoffwechsel an. Meinen Bewegungsdrang kann ich vielfältig stillen: Besonders wohltuend sind die Yoga-Stunden in einem unfassbar schönen Raum mit Panorama-Ausblick auf den Wald sowie täglich leichte Wanderungen in den Bergen. Neu ist mir das Faszien-Physio-Training nach Gabriele Kiesling. Aber schon nach einem kurzen angeleiteten Training weiß ich, wie die Geräte für die Faszien zu bedienen sind und nutze im Lauf der Woche den Raum mehrmals für eine kleine Trainingseinheit zwischendurch. Mein Fokus bleibt gleichwohl auf dem „Nicht zu viel Tun“. Das i-Tüpfelchen zum Stresslösen: über die Woche verteilte myofasziale Behandlungen, Lymphdrainage und Fußreflexzonenmassage. Nach dieser Woche fühlt sich mein Körper gut an, mein Geist ist endlich

mal still. Einfach sitzen, schauen und nichts tun geht wie von selbst. Ich will gar nicht mehr weg.

### DAS HAT ES GEBRACHT

Ich esse langsam (meist) und nicht mehr nebenbei am Rechner (nie). Ich lege immer mal wieder einen Basentag ein. Noch klappt es auch ganz gut, mir mehr Zeit zu gönnen, fürs Nichtstun, an meinen neuen Lieblingsplätzen daheim: vor den Fenstern.

**Infos:** Basenfasten im Doppelzimmer Basis, 7 Nächte inkl. Basenfastenküche, Behandlungen und Aktivprogramm mit z. B. Yoga, Qi Gong, Wanderungen – ab 1304 Euro p. P. Infos: biohotel-daberer.at



### EINFACH SO

Janine Scheurmann an einem ihrer Lieblingsplätze bei der neuen Lieblingsbeschäftigung: nichts tun





↑ Guide Sven sorgt für Feuer und alles andere, was man outdoor braucht  
 ← Clara lernt, den Wald mit allen Sinnen wahrzunehmen

## HANDY DETOX

Im Wildnis-Camp im Allgäu ist man, abgesehen von Guide Sven, ganz allein – nicht einmal ein Handy ist da zum Zeitvertreib. Das macht was mit einem, erfährt Volontärin Clara-Marie Will

DEUTSCHLAND

Ich schaue auf mein Handy, lege es zur Seite, will etwas anderes machen – und plötzlich habe ich es wieder in der Hand. Beim Blick aufs Display bemerke ich, dass dazwischen gerade mal zwei Minuten vergangen sind. Ich komme auf sechs Stunden Bildschirmzeit täglich. Dass ich so viel Zeit verdaddel, nervt mich, ich will mir das abgewöhnen, mit einer Radikalkur. Und so melde ich mich fürs Wildnis-Camp in den Allgäuer Hochalpen an.

„Zuerst bauen wir unser Lager. Am besten erhöht und windgeschützt“, erklärt mir dort Wildnis-Guide Sven. Blöd nur, dass ich keine Ahnung habe, wie man ein Zelt aufbaut. Sven muss ran. Einen Tag und eine Nacht werde ich hier mit ihm verbringen. Ohne Handy. Sven kommt mit Familien, Schulklassen, aber auch Top-Managern hierher – das Programm variiert er stark, aber immer geht es darum, sich in der Natur auf sich selbst und das Wesentliche im Leben zu besinnen. Für mich stehen vor allem Achtsamkeitsübungen an.

„Lauf rum und warte, bis dich ein Baum anzieht. Dann setz dich zu ihm“, sagt Sven, als wir später durch den Wald laufen. „Bäume tragen viel Wissen in

sich, vielleicht teilen sie etwas mit dir. Ich frage sie immer, ob es okay ist, wenn ich mich setze. Und bedanke mich, bevor ich gehe.“ Das kommt mir sehr spirituell vor, aber ich frage einen Baum brav um Erlaubnis, bevor ich mich setze, und versuche, etwas zu fühlen. Schnell langweile ich mich und beginne, mit meinen Haaren zu spielen. Etwas anderes ist ja nicht da. Mein Handy liegt zu Hause. Ich überlege, was der Baum schon alles gesehen hat. Plötzlich muss ich weinen, ich weiß selbst nicht genau, warum. Es dauert eine Weile, bevor ich mich beruhige. Als ich Sven



**ABENTEUER WILDNIS**  
 Clara-Marie Wild  
 ohne ihr geliebtes Handy

davon berichte, erklärt er mir, dass meine Reaktion typisch ist. Erst kommt die Langeweile, dann reagieren viele auf das ungewohnte Erlebnis ganz im Hier und Jetzt zu sein sehr emotional.

Es regnet. Sven und ich sitzen auf seinem Schlafplatz: eine Isomatte auf dem Waldboden, darüber eine gespannte Plane. Es ist kalt und Sven macht auf dem Gaskocher Tee. Langsam wird es dunkel – und ich bin erleichtert. Der Tag ist mir unendlich lang vorgekommen. Ich schlafe frierend und unruhig. Irgendwann wird es hell. Ich höre Kuhglocken „Vergiss nicht, dich beim Wald zu bedanken“, sagt Sven als wir ins Dorf laufen.

### DAS HAT ES GEBRACHT

Die Zeit in der Natur hat mich gestresst. Aber sie hat mir auch gezeigt, dass ich das Handy im Alltag nur nutze, weil ich mich langweile oder irgendwie schäme. Als Sven mein Zelt aufbauen musste, weil ich es nicht konnte, habe ich mich ohne Handy total „nackt“ gefühlt. Das auszuhalten hat mir geholfen, ich verordne mir seitdem immer mal wieder freiwillige Handy-Pausen, um mich besser zu spüren.

**Infos:** Ein Wildniskurs mit Sven Gittermann beginnt bei 30 Euro/Person, Erweiterung mit Übernachtung nach individueller Absprache. Weitere Infos zur Wildnisschule „Out of Bounds“ in Oberstdorf: [outofbounds-oberstdorf.de](http://outofbounds-oberstdorf.de)



24 Stunden nur  
Wald und Kühe:  
Das auszuhalten  
ist Clara nicht  
leicht gefallen



Ein Genuss für alle Feinschmecker! Das internationale Buffet bietet alles was das Herz begehrt – auch ayurvedische Speisen



## AYURVEDA LIGHT

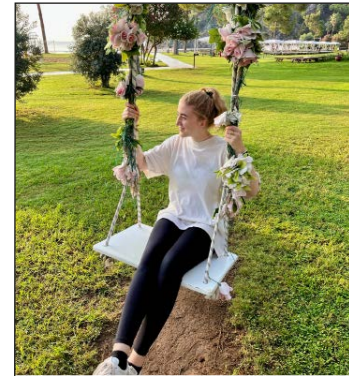
TÜRKEI

**An der türkischen Riviera lässt sich die alte indische Heilmethode mit Cluburlaub verbinden. Redakteurin Nadja Unterberger war dort**

Alternative Heilmethoden finde ich grundsätzlich spannend. Und was ich im Internet über Ayurveda gelesen habe, klingt richtig vielversprechend: Es hilft gegen eigentlich fast alles. Ob es vielleicht auch meine ständigen Blasenentzündungen beseitigen und meinem eingeschlafenen Stoffwechsel einheizen könnte?

Ich fahre in die Türkei, um es rauszufinden. Im Clubhotel „Robinson Çamyuva“ gibt es zu bestimmten Ter-

minen im Jahr ein neues Angebot für alle, die sich für Ayurveda interessieren. Statt einer kompletten Ayurveda-Kur wird hier ein Schnupperkurs geboten, mit Meditationen, Yoga-Einheiten, Öl-Massagen, ayurvedischen Gerichten sowie ein paar Vorträge zum Thema. Dort lerne ich beispielsweise, dass im Ayurveda personalisierte Empfehlungen für Lebensstil, Ernährung und Aktivitäten gemacht werden, damit ein Leben im gesunden Gleichgewicht möglich ist. Voraussetzung für die Kur ist eigentlich, dass man seinen bioenergetischen Dosha-Typ kennt, aber damit kann ich nicht dienen. Die Einordnung durch einen Experten ist leider nur gegen einen Aufpreis möglich. Erst bin ich ein bisschen enttäuscht, aber das Sportangebot im Club versöhnt mich: SUP-Yoga, Aqua Jogging, schweißtreibende Tanz-Workouts sowie Slacklining stehen sämtlichen Gästen offen. Ich probiere



### IN BALANCE

Nadja Unterberger schaukelt sich durch den Ayurveda-Schnupperkurs des „Robinson“-Clubs

alles mit Begeisterung aus und gönne mir in den Pausen wunderbar entschleunigende Meditationseinheiten und Stretchings. Ein Highlight meines Aufenthalts: die super entspannende Ayurveda-Öl-Massage mit Stirnguss. Danach fühle ich mich wie neu geboren. Außerdem schlemme ich mich dreimal täglich durch das große Buffet. Hier kann ich auch die oft milde, für mich noch ungewohnte ayurvedische Küche mit viel Kurkuma, Kardamom und Zimt probieren. Abends bin ich eigentlich völlig ausgepowert, aber einmal feiere ich doch mit der Partycrowd – zu verlockend sind Showprogramm und Livemusik.

### DAS HAT ES GEBRACHT

Trotz des Clubtrubels: Bei der Abfahrt bin ich merklich ausgeglichener. Ob die Blasenentzündungen weniger werden, wird sich zeigen. Mein Stoffwechsel? Die ayurvedischen Gerichte kurbeln ihn tatsächlich an.

**Infos:** 7 Nächte im „Robinson Çamyuva“, all inclusive, inkl. Direktflug und Teilnahme an den „Ayurlife Days“ 2024 (30.8.-6.9.24) ab 1889 Euro p.P. im Doppelzimmer. Infos: robinson.com



Der große Pool der Clubanlage lädt zu Pausen ein





## FASTEN

Nichts essen – das klingt für die meisten nicht nach Urlaub. Stimmt nicht, sagt Textchefin Claudia Jacobs, die zum Fasten nach Salzburg reiste

Ich bin nicht so der Wellness-Typ. Um Körper, Geist und Seele mal ein Reset zu gönnen, fahre ich nach Salzburg zum Fasten. Auf dem Mönchsberg, auf dem zauberhaften Klostergelände der Pallottiner, will ich eine Woche lang mal das Nichts genießen: Nicht hetzen, nicht stressen lassen, nichts essen. Morgens gibt es im Nonnbergsaal Tee,

mittags löffeln wir einen Gemüse-Obst-Saft und abends eine warme Brühe. Die Verdauungsorgane haben dadurch Urlaub und der Prozess der Autophagie, von dem Fastenleiterin Monika so schwärmt, kann in Gang kommen. Mit diesem raffinierten Recyclingsystem entsorgen die Körperzellen ihren Müll und reparieren ihre Defekte. Fasten ist demnach mehr als ein innerlicher Frühjahrsputz, es ist eine Art Renovierung. Von Anti-Aging-Effekten des Fastens hatte ich vor meinem Aufenthalt wenig gewusst, ich erhoffte mir ganz banal eine kleine Gewichtsreduktion, mehr Vitalität und bessere Laune.

Am zweiten Tag steht „Glaubenzauber“ auf dem Tagesplan. Erfahrene Mitfastende rollen mit den Augen: Abführsalze entleeren den gesamten Darm und geben damit dem Körper ein Startsignal zum Umschalten auf Sparflamme. Leider finden viele den Geschmack der Salzlösung eklig. Mir macht er nichts aus. Auch die ab Tag 3 regelmäßigen Einläufe meistere ich mit Haltung. Die Prozeduren haben einen tollen Effekt: Dank stets leeren Darms habe ich zu keiner Zeit Gelüste auf Süßes oder Saures, nicht mal meinen geliebten Primitivo vermisste ich. Kleine Ausflüge und Wanderungen am Vormittag, ein feuchtwarmer Leberwickel plus Bettruhe zur Mittagszeit, danach eine kleine Meditations- oder Bewegungseinheit: Ich fühle mich bald sehr relaxt und auch wieder fitter. Meine Mitfastenden

Meist unbenutzt:  
Der schlichtschöne  
Speisesaal des  
Pallottiner Gäste-  
hauses „Johannes-  
Schlößl“



### ERFÜLLT VOM NICHTS

Claudia Jacobs genießt das Fasten oben auf dem Berg – und die Ausflüge nach unten

Die Fastengruppe, hier beim Wassertreten, bleibt immer schön in Bewegung



Auch für Salzburg-Touristen eine fantastische Herberge abseits des Getümmels: das „Johannes-Schloßl“



behaupten, ich hätte einen sehr viel wacheren Blick bekommen. Ach ja, am Ende der Kur sind vier Kilo runter. Bester Stimmung fahre ich nach Hause.

### DAS HAT ES GEBRACHT

Mein alter Entsafter steht nun neben der Kaffeemaschine in der Küche, damit ich mir zwischendurch immer mal wieder einen Apfel-Fenchel-Karotten-Drink machen kann. Die verlorenen Kilos habe ich im Alltag nach einem halben Jahr wieder drauf, aber ich weiß nun: Fasten tut gut und fällt mir leicht. Das will ich mir jetzt jedes Jahr einmal gönnen.

**Infos:** Sieben Tage Buchingerfasten im Kloster der Pallottiner ab 865 Euro p.P. im Doppelzimmer. Fastentermine 2024 unter: johannes-schloessl.at

## Weitere Detox-Reiseziele

Über den Veranstalter **Fit Reisen** findet man Hotels und Kliniken, die nicht nur Yoga und Ayurveda-Urlaube anbieten, sondern auch Fastenkuren und Digital Detox. [fitreisen.de](http://fitreisen.de)

Nachhaltige Gesundheitsreisen mit Basenfasten, Yoga und Ayurveda stehen beim Reiseveranstalter **Neue Wege** im Fokus. [neuewege.com](http://neuewege.com)

Auf Yoga- und Detox-Retreats ist **Retreat Urlaub** spezialisiert. Auch auf der Suche nach einem Holistic Coaching landet man hier. [retreaturlaub.de](http://retreaturlaub.de)

Der Reiseveranstalter **Lotus Travel** ist seit vielen Jahren auf maßgeschneiderte Ayurveda-Kuren und Yoga-Reisen in Asien spezialisiert. [lotus-travel.com](http://lotus-travel.com)

Achtsamkeit wird bei **Wainando** großgeschrieben. Hier sind Gastgeber mit den Schwerpunkten Yoga, Ayurveda und Fasten im Angebot. [wainando.de](http://wainando.de)

Auf der Website **Digital Detox Destination** finden sich Unterkünfte auf der ganzen Welt, die ohne W-Lan eine Auszeit von Social Media, Netflix & Co. bieten. [digitaldetox-destination.de](http://digitaldetox-destination.de)

Alle Gastgeber auf dem Portal **Bio Hotels** setzen auf nachhaltigen Tourismus. Viele von ihnen bieten (Basen-) Fastenkuren an. [biohotels.info](http://biohotels.info)



**50% AUF KREUZFAHRTEN,  
FLUGRABATT & MEHR\***



Infinity Pool, Norwegian Prima

## WIR ODER NUR SEA UND ICH?

**FREUNDINNEN-KREUZFAHRT**  
*Norwegian Cruise Line bietet immer  
genau so viel individuellen Freiraum,  
wie man gerade sucht*

Würde „Sex and the City“ auf hoher See spielen, dann an Bord von Norwegian Cruise Line (NCL). Schließlich bieten die Lifestyle-Schiffe alles, was die Serienfreundinnen auch an New York so lieben: hippe Bars, internationale Spitzengastronomie, Broadway-Entertainment, luxuriöse Spa-Treatments und – diese unvergleichliche Freiheit. Wem der Sinn nach Gesellschaft, Abenteuer und Unterhaltung steht, hat jede Menge Auswahl bei NCL. Und sucht man nach Zeit für sich – auch kein Problem, in der City wie an Bord. Also, 2024 ist das Jahr für einen Freundinnen-Trip, z.B. im Mittelmeer an Bord der neuen Norwegian Viva.

  
**NORWEGIAN  
CRUISE LINE®**  
[NCL.COM](http://NCL.COM)



NCLs Studio-Kabinen und eine exklusive Studio-Lounge sind speziell für Einzelreisende konzipiert



Eines der Highlights an Bord: The Waterfront mit stylischen Restaurants und Bars