

Besondere Wellnessmomente

Saunen mit Ausblick, gesundes Eisbaden oder Yoga mit Tieren – für eine Auszeit vom Alltag

Von Brigitte Bonder

Ein weiterer Aufguss erfüllt den Raum der finnischen Sauna mit einem angenehmen Duft, während der Geist von einem erneuten Hitzeschub belebt wird. Der Blick geht aus dem Fenster und fällt hinab auf das idyllische Tonbachtal, in dem sich eine Schmetterlingswiese ausbreitet. Es ist fast, als würde man schweben, doch die Saunierer wissen sich getragen von den mächtigen Ästen, auf denen die Baumhaussauna sicher steht. Hier im Baiersbronner Tonbachtal hat das Wellnesshotel Tanne Tonbach einen Ort geschaffen, der zehn Meter über dem Boden dazu einlädt, die Seele baumeln zu lassen. Die spektakuläre Außen-Sauna ergänzt den Schwarzwälder Wellnessbereich „Tonbacher Waldbad“ des Hotels, der zu bestimmten Zeiten auch für auswärtige Gäste geöffnet ist. www.hotel-tanne.de

Hoch hinaus geht es auch in der Hochsitzsauna des Wellnesshotels Berlins KroneLamm in Zavelstein im Nördlichen Schwarzwald. Hier lädt die 85-Grad-Sauna nicht nur zum Schwitzen, sondern auch zum Genießen der Aussicht in neun Meter Höhe ein. Um sich den Schwarzwaldwipfeln des Teinachtals noch verbundener zu fühlen, ruhen die Gäste auf Holzbänken und genießen die regelmäßigen Aromaaufgüsse mit Tannennadelöl. Für die nötige Abkühlung zwischendurch sorgen der überdachte Frischlufttrühebereich vor der Sauna oder das Außenschwimmbekken, das nur wenige Schritte entfernt liegt. www.berlins-hotel.de

Erfrischend kalt wird es hingegen beim Eisbaden in Bad Dürreheim im Schwarzwald. Beim Eisbaden-Workshop tauchen Gäste in die prickelnde Kälte ein und spüren, wie negative Gedanken dahinschmelzen. Los geht es mit einer fachlichen Einführung mit wissenschaftlichem Hintergrund, dann folgen die körperliche Erwärmung und schließlich das Eisbad mit Unterstützung ausgebildeter Coaches.

Das Eisbaden ist ein Teil der Biohacking-Events, bei denen es darum geht, durch bestimmte Aktivitäten das Beste aus Körper und Geist herauszuholen. Weitere Angebote sind Atemworkshops, Waldbaden oder Kurse zum Stressmanagement. www.biohacking-bd.com

Eine große grüne Wiese, grasende Alpakas, ein beeindruckender Gipfelblick auf den Breitenberg – und schon geht es ab auf die Yogamatte. Beim Alpaka-Flow auf den großzügigen Wiesen von „Allgäu Alpaka“ in Pfronten-Steinach kann man die beruhigende Wirkung der Tiere selbst erleben. Über die Gehmeditation vor der rund

90-minütigen Yogapraxis gibt man den Tieren die Möglichkeit, sich an die Menschen zu gewöhnen. Durch die langsamen Bewegungen legen die Alpakas ihre natürliche Scheu nach und nach ab und schon kann es losgehen mit der Yogastunde der etwas anderen Art. Jetzt treffen die fließenden Bewegungen der Übungen auf die beruhigende Wirkung der Vierbeiner. Zum Ausklang gibt es ein gemeinsames Tee-trinken auf dem Alpakahof. www.pfronten.de

Ohne Tiere, aber mitten im Wald lässt es sich ebenso gut entspannen. „Der Wald hat das Potenzial, den inneren Frieden wiederherzustellen“, ist Anna Karina Cassinelli Vulcano überzeugt. Die Yogalehrerin lädt dazu ein, im Grün des Schwarzwalds den Wu-Wei-Wasserweg entlang-zuwandern und sich am Ufer der Wilden Rench innerlich auf das aus dem Daoismus stammende Prinzip „Wu Wei“ einzulassen: nicht gegen das Negative anzukämpfen, sondern bewusst dem natürlichen Fluss der Dinge zu folgen. Achtsamkeits- und Atemübungen helfen dabei, sich selbst verstärkt wahrzunehmen und die eigene Existenz inmitten der Natur zu spüren. www.bad-peterstalgriesbach.de

Auf eigene Faust lässt es sich im Waldbadezimmer in Bad Wildbad entspannen. Wer die Holztür auf der Lichtung öffnet, blickt wieder in den Wald – und auf zwei hölzerne Wannen, die zum Liegen einladen. Ohne Wasser, denn das braucht man zum Waldbaden nicht. Einfach reinsetzen, zurücklehnen und in Ruhe das Grün in allen Schattierungen sowie den leuchtend blauen Himmel betrachten. www.bad-wildbad.de

Yoga und Wein – die Kombi darf sein. Auf dem Wein- und Obstgut Haug am Bodensee genießen die Kursteilnehmer hofeigene Weine, die perfekt auf die Yogasession abgestimmt sind und vom Winzer selbst vorgestellt werden. Das Weinglas wird auf spielerische Weise in die Stunde eingebaut. www.weinguthaug.de

Das Besinnliche des Yoga und die schönen Momente des Weingenusses verbinden auch die Kurse von Wein-Moment in Stuttgart. Teilnehmer probieren drei Weine während der perfekt darauf abgestimmten Yogasession. www.wein-moment.de



Zum Entspannen und Genießen (von oben nach unten): das Sauna-Baumhaus des Wellnesshotels Tanne, die Baumsauna in Berlins Hotel KroneLamm, Yogawanderung auf dem Wu-Wei-Wasserweg, Eisbaden in Bad Dürreheim. Fotos: Wellness-Hotel Tanne, Roman Knie, KTG Bad Peterstalgriesbach, Blickwinkel Fotografie Sarah Mochar