

Ein O M M M M M M, das bleibt

Tu deinem Körper etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat darin zu wohnen – wenn das im Alltag immer so einfach wäre. Von einer Auszeit für Körper und Geist kann man aber viele wertvolle Lektionen für daheim mitnehmen.

Text: ELKE JAUKE-OFFNER



Immer mehr Katastrophenmeldungen dominieren das Nachrichtengeschehen, die Welt dreht sich zunehmend schneller, Berufs- und Privatleben fordern 24/7 – das Bedürfnis nach Ausgleich und Auszeit, nach Entschleunigung und Entspannung ist größer denn je. In einer Zeit, in der sogar eine Pause effizient sein muss und man die Batterien im Kurzurlaub möglichst im Handumdrehen aufladen soll, wie kann „ent-stressen“ da grundsätzlich und bestmöglich gelingen?

„Das Zauberwort, um sich vom Stress zu lösen, ist Achtsamkeit“, sagt Katrin Höflehner vom Natur- und

Wellnesshotel Höflehner in Haus im Ennstal. „Achtsam sein mit sich selbst bedeutet, dass man wieder mehr auf Körper und Geist hört und versucht herauszufinden, was man gerade braucht. Das kann ein Spaziergang im Regen sein oder eine mit Liebe zubereitete Mahlzeit – alleine für sich oder im Kreise der Familie. Nach Innen hören und nach Innen spüren löst uns ein Stück vom Geschehen im Außen.“ Auch Evelyn Pierer vom Almwelness Hotel Pierer auf der Teichalm rät zu täglichen kleinen Auszeiten und Momenten der Achtsamkeit, zu wöchentlicher Zeit in der Natur und regelmäßigen Highlights wie Kurzurlauben.

☝ Einatmen, ausatmen, durchatmen – das klappt in alpiner Umgebung, so viel ist wissenschaftlich belegt, besonders gut.

ZEIT FÜR FREIRAUM

Oft sind es nur ein paar Tage, in denen man aus dem Hamsterrad des hektischen Alltags aussteigt – auf eine zu straffe Zeiteinteilung sollt man da verzichten. „Energietanken ist am besten dann möglich, wenn man sich von festen Strukturen lossagt. Die Uhr sollte nicht im Mittelpunkt eines Kurzurlaubstages stehen. Alles darf zu seiner Zeit passieren, Nichtstun darf ohne schlechtes Gewissen zelebriert werden. Im Urlaub darf der Wecker aus bleiben“, rät Höflehner.

„Viele lieben es, einfach in den Tag hineinzuleben, andere schätzen auch in der Freizeit Strukturen und planen den Tag“, sagt Pierer, „unabhängig davon, zu welcher Gruppe ich mich zähle, sollte man versuchen, vom Denken ins Erleben, Wahrnehmen und Genießen zu kommen“. Um den Schalter auf Entspannung umzulegen, ist ein bewusster Ortswechsel immer hilfreich.

NATUREFFEKT

Die Natur unterstützt, wo sie nur kann – auch indoor. Ein von Naturmaterialien geprägtes Ambiente strahlt Ruhe aus. „Bei Massagen und Körperbehandlungen setzen wir auf die Kraft der Almkräuter – mit individuell angepassten Almkräuterölen sowie Kosmetikbehandlungen mit Almkräuteressenzen“, erzählt Pierer über die Schätze der Teichalm.

In der Ennstaler Bergwelt sorgen Kulissen vom Dachstein bis zum Grimming für intensive Naturerfahrungen, das Natur- und Wellnesshotel Höflehner liegt auf 1.117 Meter Seehöhe.

Die positive Wirkung einer alpinen Umgebung auf Körper und Geist lässt sich ja sogar wissenschaftlich



Energietanken ist am besten dann möglich, wenn man sich von festen Strukturen lossagt.

KATRIN HÖFLEHNER
Natur- und Wellnesshotel Höflehner

⤴ Verwöhnprogramm: Wirkstoffe aus der Natur unterstützen die Haut darin, in Balance zu bleiben.



⤵ Zurücklehnen, genießen, ganz bei sich sein – eine Auszeit sollte nicht in ein dicht getaktetes Behandlungsprogramm ausarten.



nachweisen. Genauso verhält es sich mit der Waldluft: „Waldbaden“ lädt dazu ein, von den Botenstoffen in der Luft, den Terpenen, zu profitieren. „So können sich unsere Körpersysteme beruhigen, der Herzschlag wird langsamer, der komplette Körper schaltet auf Entspannung um“, verweist Höflehner auf Aufenthaltsorte wie das Yogahaus am Waldrand und Yogaplattformen mitten im Wald.

BESINNUNG AUFS ICH

Sich selbst intensiv zu spüren ist auch bei einer Klangschalenmeditation möglich. Denn durch die Klänge und Schwingungen der Schalen wird der Körper bis in tiefe Schichten in sanfte Vibration versetzt. Das kann Blockaden lösen. Bei der ayurvedischen Ganzkörpermassage Abhyanga mit kleinem Stirnguss „umhüllt warmes, ayurvedisches Öl den Körper. Die sanfte, wohltuende und reinigende Massage vermittelt ein Gefühl der Schwerelosigkeit, entspannt und reinigt gleichzeitig Körper und Geist“, erzählt Höflehner.

Zur Ruhe kommen bedeutet auch, „sich in seinem Körper und in seiner Haut wohlzufühlen“, betont Pierer. „Da leisten Wirkstoffe aus der Natur einen großen Beitrag. So greifen zum Beispiel Wirkkomponenten vom Heilmoor ineinander wie die verschiedensten Pflanzen innerhalb dieses Ökosystems. Sie unterstützen die Haut, in Balance

⬆ Die Sinne schärfen: Gezielte körperliche Aktivität kann Energien aufladen, gerade in der Natur.



Zur Ruhe kommen bedeutet auch, sich in seinem Körper und in seiner Haut wohlzufühlen.

EVELYN PIERER

Spa-Leiterin, Almwellness Hotel Pierer

zu bleiben.“ Die Behandlung „Naturkräfte der Alm“ umfasst ein Ganzkörperpeeling mit Körpercremepackung mit Heilmooressenz. Es stärkt das Bindegewebe und bindet wertvolle Feuchtigkeit.

Wer seine Batterien lieber im körperlichen Aktivsein auflädt: „Man schärft seine Sinne, wenn man hinaus in die Natur geht“, bekräftigen Pierer und Höflehner – egal ob beim Wandern, Schwimmen oder Biken. Danach rät Pierer zu einer Aktivmassage, „zu einer Sportmassage für müde und schwere Beine mit einer kühlenden und basischen Lehmpackung in Kombination mit einer belebenden Rückenmassage mit Almkräuteröl oder Zirbenöl“. Höflehner empfiehlt das Ritual „Naturelle Heublume“, das einen anregenden Drink mit Ingwer, ein durchblutungsförderndes Fußbad mit duftenden Heublumen, einen Nackenwickel sowie eine aktivierende Ganzkörperbehandlung umfasst. ●



Fahrfreude pur

Der XT4 aus dem Hause Cadillac präsentiert sich als absolut familientauglicher SUV – komfortabel, kompakt, sportlich. Als Zwei-Liter-Benziner oder Zwei-Liter-Turbodiesel ist er ab 45.800 Euro zu haben.

Komfort wird beim neuen Cadillac XT4 großgeschrieben, er glänzt mit vielen technologischen und ausstattungs-technischen Details – und sorgt dabei mit einem starken Antrieb für Fahrfreude. „Es ist uns gelungen, die Essenz von Cadillac in ein cleveres Sportpaket zu packen“, sagt Lead Exterieur Designer Robin Krieg. In der Zwei-Liter-Benzinversion überzeugt der familientaugliche SUV mit 230 PS und 350 Nm Drehmoment, Neun-Gang-Automatik und stattlicher Präsenz von 1,8 Tonnen. Sehen lassen können sich die serienmäßigen Features: Dank Head-Up Display werden nützliche Informationen direkt auf die Windschutzscheibe projiziert. Ein automatischer Parkassistent unterstützt auf der Suche nach der perfekten Parklücke. 8-Zoll-Multitouch-Display und 3D-Navigation sind optimale Infotainment-Begleiter auf der Fahrt. Optional verfügbar sind



das UltraView-Schiebedach und Massagesitze für Fahrer und Beifahrer. Ein schwarz glänzender Sportgrill und LED-Technologie – sowohl vorne als auch hinten serienmäßig, einschließlich der legendären vertikalen Cadillac-Heckleuchten – sind ein essenzieller Teil des unverwechselbaren Statement Looks.

Das Platzangebot im XT4 ist für Familien wie geschaffen. Mitfahrende genießen reichlich Beinfreiheit. Der Kofferraum lässt sich auf bis zu 1.385 Liter Stauraum erweitern, wenn man die Rücksitze umklappt. Damit kann man jede Menge Gepäck oder den Einkauf unterbringen. Hat man gerade keine Hände frei, kann die elektrische Heckklappe via Fußsensor berührungslos bedient werden. Alles in allem: Der XT4 ist ein moderner SUV in sportlicher Optik und kompakter Form mit vielen Details, die Freude machen. Er hebt sich ganz im Sinne von Roman Fink, Geschäftsführer von American Motors, wohltuend von der Masse ab.

American Motors, Kärntner Str. 251, 8054 Graz, Tel: 0316/71 40 44, E-Mail: office@american-motors.at, www.american-motors.at

Fotos: Conny Leitgeb, Werbung



☞ „Ein geschmeidiger Charakter“, so das Fazit von GRAZETTA-Prokuristin Gabi Leger, die gemeinsam mit Tochter Hannah den neuen Cadillac XT4 von AMERICAN MOTORS in Graz testete.

