



Luxuriöse Zimmer garantieren einen erholsamen Schlaf. Das Angebot im Bereich Wellness und Sport ist enorm: Yogastunden etwa sind inklusive. Im Ruhebereich des König Ludwig gönnt man Körper und Geist die wohlverdiente Stille. Fotos: König Ludwig Hotel

Das König Ludwig Inspiration SPA

Natur, Individualität und Entspannung spüren

Ihre Sehnsucht leben können Urlauber und Urlauberinnen im Vier-Sterne-Superior-Hotel „Das König Ludwig Inspiration SPA“ in Schwangau bei Füssen. Das privat geführte Adults Only-Resort mit insgesamt 111 liebevoll und modern eingerichteten Zimmern und Suiten unweit des Märchenschlosses Neuschwanstein überzeugt durch Großzügigkeit und ein auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes zugeschnittenes Hotel- und Spa-Konzept mit ganzheitlichem Ansatz.

In dem Hotel in Alleinlage auf einem circa sieben Hektar großen Gelände mit Blick bis zu den Allgäuer Alpen ist Platz der wahre Luxus. Das 6600 Quadratmeter große „Ludwig Spa“, eingebettet in die weitläufige

Wasserwelt des „Schwanensees“ mit zwei Schwimmteichen, eröffnet schier unendlichen Raum für Wellness und

Entspannung. Saunen, Dampfbäder und Relax-Attraktionen, eine sorgsame Auswahl an verschiedenen Körper-

und Beautybehandlungen sowie ein Yoga-, Fitness- und Sportprogramm der Superlative stehen zur Verfügung.

Neu ist das vom international vielfach ausgezeichneten Spa-Direktor Sven Huckenbeck ausgearbeitete, übergreifende Wellnesskonzept des Resorts. Unter der Maxime „Wellness mit Wirkung“ zielt es darauf ab, dem Gast individuelle Wege zum Wohlbefinden aufzuzeigen. Neben fein abgestimmten Behandlungen stehen unter anderem auch die Entdeckung richtiger Bewegung, erholsamen Schlafes, positiven Denkens und natürlicher Ernährung auf dem Programm.



Im beeindruckenden Außenpool schwimmt man mit Blick auf die Berge.



Mehr Informationen unter www.koenig-ludwig-hotel.de

Tief durchatmen und die Balance finden

Der Zauber von „Slow Travel“ und die Kunst des achtsamen Reisens

Entspannung liegt im Trend: Das Bedürfnis nach Erholung war vermutlich noch nie so groß wie derzeit. So hat eine aktuelle Umfrage der Reise-Suchmaschine Skyscanner ergeben, dass für zwei Drittel der deutschen Reisenden (66 Prozent) Entspannung derzeit ganz oben auf der Urlaubsagenda steht, gefolgt von gutem Essen (42 Prozent) und kulturellen Entdeckungen (36 Prozent). 88 Prozent der Deutschen sind der Meinung, dass Reisen das Verständnis für andere Kulturen und Bevölkerungsgruppen erweitert. 61 Prozent der Deutschen geben an, dass sich Reisen positiv auf ihr geistiges und emotionales Wohlbefinden auswirkt.



Einfach mal nur atmen und diesen wunderbaren Ort genießen – das etwa ist „Slow Travel“. Foto: Kamalaya/Ralf Tooten

Entspannung kann schon beim Abflug beginnen

Reisen tut gut, vor allem, wenn man von Urlaubsgestaltern und -gestalterinnen begleitet wird, die die schönste Zeit des Jahres mit ganz viel Liebe und Achtsamkeit aufladen. Angefangen bei Flughäfen in aller Welt, die schon beim Abflug eine Extraportion Entspannung garantieren. Der Changi-Flughafen in Singapur beispielsweise beherbergt einen Indoor-Regenwald, der Amsterdamer Schiphol-Flughafen hat eine grüne Oase mit Liegestühlen zum Entspannen eingerichtet und der Flughafen San Francisco International verfügt über ein

Yogazentrum im Terminal sowie das Therapieschwein Lilou, das Reisenden bei der Stressbewältigung helfen soll.

Neue Erfahrungen bewusster wahrnehmen

Wer eine Auszeit voller Wohlgefühl sucht, wird schnell auch bei Reiseveranstaltern fündig. Der Anbieter Indigourlaub etwa hat sich auf Slow Travel spezialisiert, so nennt man entschleunigtes Reisen. Zur Ruhe kommen, eine

seelische Pause einlegen und seine innere Mitte finden, das liegt hier im Fokus. Sonja Miko, Geschäftsführerin von Indigourlaub, erklärt: „Die Art des langsamen Reisens ist zukunftsweisend, dabei kann man neue Erfahrungen noch bewusster sammeln und wahrnehmen.“ Slow Travel ist ein Urlaub, der lange und sehr positiv nachwirkt. Ein paar Beispiele:

• **Reise in die Stille:** Momente der absoluten Ruhe sind in der heutigen schnelllebigen Zeit selten. Wer das mal

erleben will, kommt zum Schweigertretreat ins Mountain Retreat Center in Sachrang im Chiemgau. Ursula Lyon lehrt dort Meditation und Sompada-Yoga. Eine einzigartige Frau: 94 Jahren alt, ist ihr Zugang zur Selbstliebe und Selbst-Achtsamkeit ein lebensbejahender und humorvoller, voll Herzensgüte.

• **Entgiften unter Mallorcas Sonne:** Die Son Manera Retreat Finca befindet sich 30 Fahrminuten von Palma entfernt, liegt inmitten eines 77 000 Quadratmeter großen Parks mit Zitrusbäumen, Palmen und Olivenhain. Das Angebot reicht von Pilates über Wandern mit Yoga bis hin zu Gesundfasten.

• **Auf Glückssuche in Thailand:** Das Wellness- und Healing-Resort Kamalaya auf Koh Samui bietet Retreats, bei denen man sich auf eine ganz persönliche und innere Reise begeben kann. Auf Basis des holistischen Gesundheitskonzepts gelangt man hier zu neuer Lebensenergie und innerer Harmonie. Das Kamalaya ist ein magischer Ort am ruhigen Laem Set Beach, den man eine Spur glücklicher verlassen wird.

J. AMMERSCHLÄGER



Infos: www.indigourlaub.com oder www.kamalaya.com