

DIE NEUEN SEITEN DER WIRTSCHAFT

sheconomy

AUSGABE 3 – 2023

**5 JAHRE
sheconomy!**

Das Jubiläums-Heft mit dem
Schwerpunkt INNOVATION

Mutig und bahnbrechend:
100 Change-Makerinnen
aus Deutschland, Österreich
und der Schweiz

Mindset

Digitaler Humanismus:
Wie KI unsere Arbeit
erleichtern kann

Silicon Valley-Report:
Zwischen Krise und
Super-Power

Neues wagen: So
werden Sie innovativ!

Spurwechsel

Wie Investorinnen
die Start-up-Szene
aufmischen

Traditions-Refreshing:
Naturweine aus
Carnuntum



*„Es geht darum,
Dinge mit Begeisterung
umzusetzen.“*

Christine Antlanger-Winter

Google Regional Director für die Schweiz und Österreich

5,90 €



Geburtstags-Aktion: Fünf kostenfreie Masterclasses für unsere Community auf sheconomy.media

Pausentaste!

Achtsamkeit und Zeit für Erholung sind die gesunde Basis für ein gutes Lebensgefühl. Oft reicht ein bewusster Wellnessurlaub, in dem man einfach wieder ein Buch liest. Manchmal lohnt es sich, ein wenig tiefer zu gehen. **shetravel**-Expertin Angelica Freyler hat diesmal ungewöhnliche, internationale Spa- und Healthkonzepte unter die Lupe genommen.

Text → Angelica Freyler

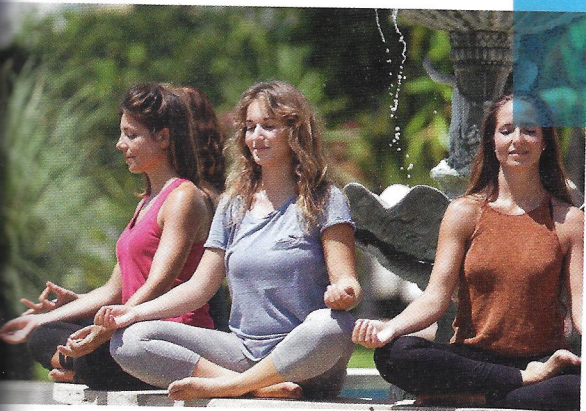
Über den Tellerrand blicken, sich mit verschiedenen Erholungsansätzen beschäftigen und für sich die Rosinen aus dem vielfältigen und bereits hochqualifizierten Angebots-Kuchen picken – neben der wohltuenden Wirkung tut es auch gut, neue Erfahrungen zu sammeln. Oft fällt es uns nicht leicht, gesunde Gewohnheiten in den Alltag zu integrieren. Da hilft es, damit im Urlaub in entspanntem Ambiente damit zu beginnen.

ÖSTERREICH Auszeit vom Reflux

Das Balance in Pörschach am Wörthersee wird nach der abendländischen Elemente-Lehre geführt. Das Wellnessangebot und das umfangreiche Wissen rund um die Ernährung von Gastgeberin und Haubenköchin Andrea Grossmann münden in eigens entwickelte Gesundheitsprogramme. Neben den Detox- und Fastenangeboten gibt es ein in Österreich einzigartiges Auszeitkonzept speziell für Gäste, die unter Reflux leiden. Reflux entsteht meist durch eine Dysbalance des Stoffwechsels. Völlegefühl und Sodbrennen, aber auch Müdigkeit sind charakteristische Symptome. Neben Stress und Bewegungsmangel sind es in erster Linie Ernährungsgewohnheiten, die die Entstehung von Reflux provozieren. „Die richtige, genussreiche Ernährung, die Darmbalance und das Wissen um die Wirkung von Lebensmitteln, Zutaten,



Traumziel Qatar: Die Kraft der Traditionellen Arabisch-Islamischen Medizin (TAIM) entdecken im Zula Wellness Resort.



baler Trend: Achtsam das eigene ICH kennenlernen mit speziellen Yoga- und Meditationsreisen.



Genussreiches Südtirol: Check-up für die Gesundheit im Adler Spa Resort Balance in St. Ulrich.

Kräuter und Gewürze sind für mich zentrale Themen für die Gesundheit und das Wohlbefinden. Die Natur stellt für uns alles bereit – wir müssen nur auf sie hören. Richtig essen tut aber nicht nur dem Körper gut, sondern ist auch ein ganz besonderes Geschmackserlebnis“, meint dazu Andrea Grossmann. Gemeinsam mit dem bekannten Reflux-Spezialisten Univ. Prof. Dr. Martin Riegler hat sie die Balance-Reflux-Ampeldiät entwickelt. Mit ihr lernt man wieder richtig, bewusst und genussvoll zu essen. Ergänzt wird das fachmedizinisch begleitete Reflux-Programm mit regenerativen Spa-Behandlungen, sanften Bewegungseinheiten, naturverbundenen Aktivitäten und Vorträgen zum Thema Ernährung.

www.balancehotel.at

VON ÖSTERREICH BIS MALLORCA

Yoga & Meditationsreisen: Pausentaste fürs Gehirn

Seit Jahrhunderten gehören Yoga und Meditation vor allem in fernöstlichen Kulturen zur alltäglichen, spirituellen Praxis. Wie heilsam das auf den gesamten Organismus wirkt, wurde nach und nach auch in unseren Breitengraden erkannt. Um die Techniken in Ruhe zu erlernen oder zu intensivieren, ist eine Auszeit prädestiniert. Indigourlaub ist österreichischer Spezialist für Reisen mit den Schwerpunkten Yoga, Qi Gong, Meditation und Ayurveda-Kuren weltweit und gestaltet nachhaltige und achtsame

Auszeiten. Alle Angebote in 21 Ländern haben eines gemeinsam: Sie helfen dabei, zur Ruhe zu kommen, eine Pause für die Seele einzulegen und wieder zur inneren Mitte zu finden. Für Geschäftsführerin Sonja Miko ist diese Art des bewussten Reisens, bei der man neue Erfahrungen noch stärker wahrnimmt und die weit über die Urlaubszeit hinaus guttun, zukunftsweisend. „Wir möchten eine Urlaubsform bieten, in der das Selbst-Sein, die persönliche Weiterentwicklung, das ganz individuelle Wohlbefinden im Vordergrund stehen.“

DEUTSCHLAND

Neue Perspektiven finden

„Auszeit vom Alltag bedeutet das Eintauchen in einen Lebensstil voller Erlebnisse, Genüsse und Inspirationen. Erst wenn ich mich selbst wieder spüre, meine Bedürfnisse erkenne und wahrnehme, kann ich positive Inspirationen in meinen täglichen Lebensstil übertragen“, sagt Spa-Direktor Sven Huckenbeck. Im 6.600m² großen Ludwig-Spa stehen körperliche und seelische Regeneration mit einem achtsamen Behandlungsangebot im Mittelpunkt. Man versteht sich als Coach für eine intakte Körper-Seele-Einheit und setzt Impulse für gesundes und harmonisches Leben. „Stärken stärken, um die Schwächen zu schwächen“ – das ist der Ansatz im Ludwig SPA. Gemeinsam mit hochkarätigen Profis und dem hauseigenen Know-how sind dazu auch hochwer-

