

Niyama Private Islands mit erstem Nikkei Menü unter Wasser — Peruanisch-japanische Fusion auf den Malediven



Subsix, das Unterwasserrestaurant des Niyama Private Islands Maldives

Raffinierter Mix: Im Subsix, dem Unterwasserrestaurant des Niyama Private Islands Maldives, wartet ab sofort ein neues Erlebnis auf Gourmets. In sechs Metern Tiefe gelegen, ist das Restaurant die erste Location weltweit, in der Gäste unter Wasser in den Genuss einer peruanisch-japanischen Fusionsküche kommen. Das Fünf-Gang-Menü vereint gekonnt die Präzision von Japans Kochkunst mit der bunten Kunstfertigkeit aus Peru. Dabei setzt das

Küchenteam um Chefkoch Thierry Vergnault die nachhaltig gewonnenen Zutaten aus dem Indischen Ozean modern und spielerisch in Szene. Jedes der Gerichte wurde von ihm exklusiv für das Subsix kreiert. „Das Menü sollte so außergewöhnlich sein wie das Ambiente in dem es verzehrt wird“, so der gebürtige Franzose. „Mein Ziel war es, alle Sinne anzusprechen und den Gaumen mit jedem Bissen zu begeistern. Und wie bei allen unseren Restaurants sind wir sehr stolz darauf,

unseren Gästen hochwertige Zutaten direkt aus dem Meer zu präsentieren.“ Zu den Highlights zählen Jakobsmuschel-Ceviche mit einer Mischung aus würzigen Aromen und Meersalz sowie Tartar vom lokalen Wahoo-Fisch mit Avocado. Eine von Chefsommelier Mayank Sharma sorgfältig kuratierte Auswahl an Sake und Weinen rundet die Gerichte ab. Nur durch eine Glaswand getrennt, macht der Ausblick auf schimmernde Korallen, bunte Anemonen- und Falterfische

sowie auf gelegentlich vorbeischwimmende Riffhaie das Speisen unter Wasser zu einem magischen Erlebnis. Das Tasting Menü ist täglich von 12 bis 14.30 Uhr verfügbar und kostet 250 US-Dollar, zirka 240 Euro, pro Person. Weitere Informationen finden sich unter:

www.niyama.com

Das Niyama Private Islands Maldives liegt im Dhaalu Atoll und erstreckt sich mit 134 Villen und

Niyama Private Islands mit erstem Nikkei Menü unter Wasser — Peruanisch-japanische Fusion auf den Malediven

Pavillons über die beiden Inseln Chill und Play, die durch einen Steg miteinander verbunden sind. Der große Vorteil: Spannende Inselaktivitäten und absolute Erholung können problemlos kombiniert werden. Zehn Restaurants bieten zudem Abwechslung aus verschiedenen Kulturen. Das Restaurant Nest verwöhnt dabei mit asiatischen Gerichten in den Baumkronen, während im Tribal Speisen aus Afrika und Südamerika auf der Karte stehen. Als einziges Fünf-Sterne-Haus des Inselstaats punktet Niyama zudem ganzjährig mit großartigen Surfwellen. Erholungssuchende kommen derweil im hauseigenen Drift Spa auf ihre Kosten.

Über Anantara:

Die Luxushotelmarke Anantara Hotels & Resorts steht für authentische Gastfreundschaft an weltweit einzigartigen Orten. Persönliche Begegnungen mit Land und Leuten, unaufgeregter Luxus und passionierte Gastgeber bilden dabei das Herz der Marke und lassen sich in jedem der einzigartigen, durchdacht gestalteten Luxushotels und -resorts rund um den Globus erfahren. Egal ob die Reise in schillernde Metropolen, an traumhafte



Strände oder in atemberaubende Wüstenlandschaften geht. Derzeit verfügt die Gruppe über mehr als 40 atemberaubende Hotels und Resorts in Thailand, auf den Malediven, in Indonesien, Vietnam, China, Kambodscha, Malaysia, Sri Lanka, Mauritius, Mosambik, Sambia, den Vereinigten Arabischen Emiraten, Katar, Oman, Tunesien, Portugal und Spanien sowie in Asien, dem

Indischen Ozean, dem Nahen Osten und Afrika. Das erste Ferieneigenumsprogramm der Marke, der Anantara Vacation Club, bietet die Möglichkeit, einen Anteil am Anantara-Erlebnis zu besitzen, welches aus einem Portfolio von acht luxuriösen Club Resorts besteht, sowie Reisepflichten in Partnerresorts und -hotels auf der ganzen Welt. Weitere Informationen über Anantara Hotels &

Resorts finden sich online unter:

www.anantara.com
www.facebook.com/anantara
[@anantara_hotels](https://www.instagram.com/anantara_hotels)

Über Minor Hotels:

Minor Hotels ist eine internationale Hotelgruppe, die über 550 Hotels, Resorts und Residenzen in 56 Ländern betreibt und als Vision das Ziel einer passionierteren und vernetzteren Welt verfolgt. Als Hotel Eigentümer, -betreiber und -investor mit einem vielfältigen Portfolio aus acht Hotelmarken - Anantara, Avani, Elewana Collection, NH, NH Collection, nhow, Oaks und Tivoli - sowie einer Reihe damit verbundener Geschäftsbereiche deckt Minor Hotels die Bedürfnisse und Wünsche der Reisenden von heute. Minor Hotels beschleunigt sein globales Wachstum und strebt an, bis Ende 2026 mehr als 200 Hotels zu eröffnen. Minor Hotels ist stolzes Mitglied der Global Hotel Alliance (GHA), der weltweit größten Allianz unabhängiger Hotelmarken, und nimmt am GHA DISCOVERY Treueprogramm teil. Weitere Informationen finden sich online unter:

www.minorhotels.com
<https://www.facebook.com/minorhotels>



Wellness, Fitness, gutes Essen ...

Was haben Sie sich für 2025 vorgenommen? An schöne Orte reisen, aktiv(er) sein, sich selbst etwas Gutes tun? Dann warten hier einige Inspirationen auf Sie. Dieser Artikel steht ganz im Zeichen des Wohlbefindens: Wellness, Fitness, gutes Essen...

Die Heilkraft der Kälte

Eisbaden mit dem Hotel Hochschober: Warum ist Kälte so gesund? Wie hängen Stress und Atem zusammen und welche Entspannungstechniken helfen dabei, fit zu bleiben? Diese und weitere Fragen beantworten die Experten Josephine Worseck und Douwe van den Berg vom 6. bis zum 11. April 2025 in ihrem Workshop „Entdecke die Heilkraft der Kälte“ im Hotel Hochschober auf der Turracher Höhe in Kärnten. Richtig eingesetzt stärkt Kälte das Immunsystem, reduziert das Stressempfinden, hemmt Entzündungen und sorgt für einen erholsamen Schlaf. Nach einer thematischen Einführung beginnen die folgenden Tage jeweils mit einer Morgenmeditation und anschließendem Eisbaden im Turracher See. Nachmittags stehen Atemübungen zur Stressbewältigung, Schneebaden in der Natur sowie eine Kältewanderung auf dem Programm. Die Teilnehmer erhalten zudem Tipps für eine gute Kälteroutine zuhause. Josephine Worseck und Douwe van den Berg sind beide zertifizierte Wim-Hof-Trainer. Der Niederländer ist bekannt als „The Iceman“. Seine Methode verbindet eine spezielle Atemtechnik mit sanfter Bewegung und Kältetraining.

www.hochschober.com/angebote/details/kraftquelle-eisbaden/



Eisbaden

Foto: © Daniel Zangerl



Hotel Hochschober

Foto: © Thomas Sobian

Mehr Me-Time gewünscht?

Eine Reise zu sich selbst im Anantara Kihavah Maldives Villas: Ladies Only — Beim Spa-Programm „Empowering Me. A Woman's journey“ genießt Frau einen Tag lang „Me-Time“ pur. Vor der malerischen Kulisse des Indischen Ozeans beginnt die Reise zu innerer und äußerer Schönheit mit einer sanften Meditation am Meer gefolgt von einer wohltuenden Ganzkörpermassage mit vitalisierenden Ölen und einer Gesichtsanwendung, die der Haut mit Wirkstoffen wie Mogra, Safran und Indischer Rose zu mehr Frische und einem strahlenden Teint verhilft. Die sechs Behandlungsräume des Resorts schweben förmlich über dem Meer und sorgen für wahre Entspannung. In einem UNESCO-Biosphärenreservat im Baa Atoll gelegen, befindet sich das Anantara Kihavah Maldives Villas eingebettet in einen üppigen Wald aus Kokospalmen, Papaya- und Mangobäumen und ist umgeben von weißem Sandstrand und türkisblauem Meer. Die 80 Strand- und Over-Water-Villen und Residenzen mit Pool fügen sich harmonisch in die Natur ein und sind die perfekte Kulisse für eine Auszeit vom Alltag.

www.anantara.com/en/kihavah-maldives/spa



Anantara Kihavah Maldives Villas, Over-Water-Residenz

Foto: © Anantara Hotels Resorts

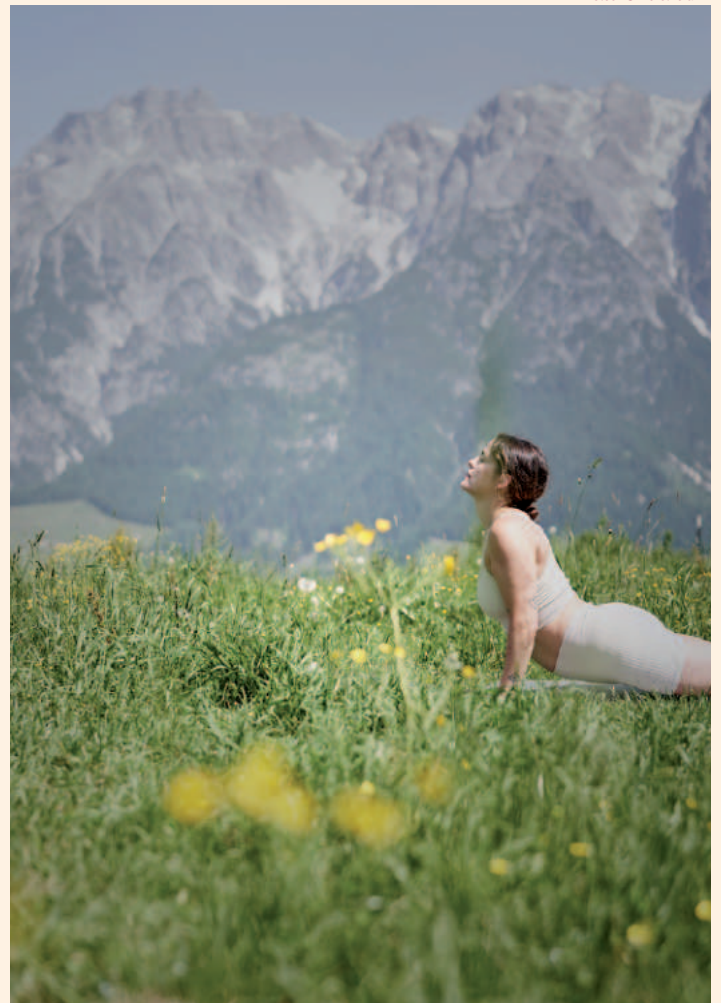
Wellness, Fitness, gutes Essen ...

Der Flow der Berge

Yoga Retreats in der Forsthofalm: Das Holzhotel Forsthofalm im österreichischen Leogang offeriert auch 2025 wieder eine Auswahl an mehrtägigen Yoga Retreats mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Ein Beispiel ist das Mindful Freedom Retreat vom 1. bis zum 4. Mai 2025. Es bringt Mentaltraining basierend auf Neurowissenschaften und Yoga zusammen. Der Tantra-Ansatz, der hier mit hineinspielt, geht über rein körperliche Übungen hinaus. Er dient dazu, tief in die innere Welt einzutauchen und bewusster mit Gedanken, Emotionen und Verhaltensmustern umzugehen. Beim Reconnecting Spring Retreat mit Sandy Schleider vom 28. Mai bis zum 1. Juni erleben Teilnehmer hingegen eine Kombination aus Yoga, Meditation und Tanz gepaart mit Wanderungen, Waldbaden, Journaling und vielem mehr. Das Mountain Yoga Retreat mit Liz Ehrecker bietet die Möglichkeit durch Ruhe und Achtsamkeit eine Verbindung zu sich selbst und der Natur aufzubauen und nach den Yogastunden mit verschiedenen Aktivitäten die atemberaubende Landschaft des Salzburger Landes zu entdecken. Es findet vom 3. bis zum 6. Juli 2025 statt.

www.forsthofalm.com

Forsthofalm



Fotos: © Forsthofalm

In Bestform ins neue Jahr

Layan Life by Anantara bietet maßgeschneidertes Gewichtsmanagement-Programm: Speziell nach den Feiertagen ist bei vielen der Wunsch nach ein paar Kilos weniger auf der Waage groß. Das neue Gesundheits- und Wellnessretreat Layan Life by Anantara auf Phuket setzt mit seinem „Shape for Life“-Programm auf nachhaltiges Gewichtsmanagement. Basierend auf einem medizinischen Check-Up samt epigenetischen Tests, 3D-Körperscan und einem detaillierten Beratungsgespräch, stellen das Team aus Fachärzten, Physiotherapeuten und Heilpraktikern ein ganzheitliches Retreat mit Fokus auf Ernährung, Fitness und Wellness zusammen. In drei bis zehn Tagen treffen modernste Technologien auf uralte thailändische Heiltraditionen. Das Programm inkludiert je nach Dauer und persönlichen Wünschen unter anderem eine Colon-Hydro-Therapie, Ernährungsberatung, Infusionen, Personal Training-Einheiten, Physiotherapie zur Verbesserung der Körperhaltung, Stretching, Yoga und Pilates, aber auch Anwendungen in der Kältekammer. Für die nötige Entspannung sorgen verschiedene Spa-Treatments wie Gesichtsbildung, Baderitual und Signature Massage. Ein Großteil der Anwendungen findet im neuen, rund 1.800 Quadratmeter großen Gesundheits- und Wellnesszentrum statt. Dieses liegt auf dem Areal des Fünf-Sterne-Resorts Anantara Layan Phuket,



Anantara Layan Wellness Center

Foto: © Anantara Hotels Resorts

in dem die Gäste wohnen. Kulinarisch verwöhnt die eigens für Layan Life entwickelte Wellness Cuisine mit ausgewogenen und vollwertigen Speisen, optional ohne Laktose, industriellen Zucker und Gluten.

www.layanlifepuket.com

Brunchen, Frühlingssonne genießen und herrlich entspannen

Foto: © Fräulein Leni



Die Südsteiermark und ihre Weinberge erstrahlen im Frühling in voller Pracht — und was könnte schöner sein, als diese malerische Region von der Terrasse des

Hotels *Fräulein Leni* aus zu genießen? Der Blick auf die sanften Hügel und in die aufblühende Natur sorgt für Wohlfühlatmosphäre, während sich der Frühling von seiner idyllischen Seite

zeigt. Das Hotel Fräulein Leni in Gamlitz bietet nicht nur eine charmante Unterkunft, sondern auch hervorragende kulinarische Events, die den Frühlingstrip zauberhaft machen.

Leni's Flying Brunch —

Ein Genuss im Weinberg

Ab März 2025 lädt das Restaurant Fräulein Leni jeden ersten Sonntag im Monat zu Leni's Flying Brunch. Von 11 bis 15 Uhr können Feinschmecker in schönen Ambiente plaudern, feine Köstlichkeiten probieren und sich an der prickelnden Frizzante-Bar verwöhnen lassen. Der Blick ins Grüne und die sanfte Frühlingssonne machen dieses Event zu einem Highlight zum Start in die warme Jahreszeit. Der Flying Brunch verspricht nicht nur kulinarische Höhepunkte, sondern auch eine exklusive Auszeit inmitten der wunderschönen Südsteiermark.

Oster-Brunch — Festlicher Frühling

Ein weiteres Highlight im Frühling ist der Osterbrunch am 20. April 2025. Wer es sich gut gehen lassen möchte, verbringt den Ostersonntag in festlichem Rahmen und erfreut sich von 11 bis 15 Uhr an einer exklusiven Auswahl an österreichischen Oster-Köstlichkeiten. Neben traditionellen

Brunch-Schmankerln bietet das Hotel seinen Gästen eine prickelnde Frizzante-Bar — der ideale Auftakt in die Osterfeiertage.

Beide Events sind ein willkommener Anlass, den Frühling in der Südsteiermark zu genießen. Reservierungen für Leni's Flying Brunch sowie den Oster-Brunch können unter +43/3453 20800 oder per E-Mail an hallo@frl-leni.com vorgenommen werden.

Exquisite Ruhe im Herzen der Südsteiermark

Inmitten der atemberaubenden Natur der Südsteirischen Weinstraße ist das Hotel Fräulein Leni ein Ort der Entspannung und des Genusses. Mit einer ausgezeichneten Küche, einer sorgfältig zusammengestellten Getränkekarte und einem exklusiven Wellnessbereich in privatem Ambiente lädt Fräulein Leni dazu ein, das schöne Leben zu entdecken und einfach mal durchzuatmen. Die herzlichen Gastgeber sorgen dafür, dass sich jeder Aufenthalt wie ein kleines Stück Paradies anfühlt.

Freundinnen Special

(01.03.—30.04.25, 01.—30.07.25)

Montag bis Donnerstag

Leistungen: 2 Übernachtungen inklusive reichhaltigem Frühstücksbuffet, täglich Halbpension mit 4 Gängen im Restaurant, 1 süße Jause mit Kaffee am Zimmer, 1 Flasche Muskateller Frizzante mit Obstteller am Zimmer, 1 klassische Massage — 30 Minuten pro Person, freie Nutzung des Wellnessbereichs mit beheiztem Infinity Pool, Saunen, Ruhezone und Fitnessraum

Fräulein Leni Hotel

A-8462 Gamlitz, Kranach 3

Tel. +43 (0)3453 20 800-0

E-Mail: hallo@frl-leni.com

www.fraeulein-leni.com



Foto: © Julius Hirtzberger - Fräulein Leni



Foto: © mosi-unterwegs.de - Fräulein Leni

10. Jubiläum von „Koch des Jahres“ unter besonderem Motto „KOCH DEIN LEBEN“



Der renommierte Kochwettbewerb „Koch des Jahres“ feiert seine 10. Auflage. Die Bewerbungsphase für Profi-Köche und -köchinnen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol ist eröffnet. Unter dem sehr individuellen Motto „Koch dein Leben“ lädt die Jubiläumssedition dazu ein, nicht nur kulinarisches Können, sondern auch die eigene, persönliche Geschichte hinter den Gerichten zu präsentieren: Was ist der eigene Antrieb? Wer oder was hat dich geprägt? Und welche Inspirationen fließen in den eigenen Kochstil?

noch stärker die Persönlichkeit und die Leidenschaft der Köche und Köchinnen in den Vordergrund stellen“, erklärt Veranstalterin und Geschäftsführerin Núria Roig das diesjährige Motto. „Es geht darum, Emotionen und Kreativität auf den Teller zu bringen und so die persönlichen Geschichten hinter den Gerichten sichtbar zu machen.“

Neue Herausforderungen, neue Chancen

Nach dem Bewerbungsschluss am 10. März 2025 werden die 30 besten Talente zunächst in einem Casting, am 31. März in der Scheck-in

Kochfabrik in Achern ihr Können unter Beweis stellen. Die Halbfinale finden dann am 25. und 26. Mai 2025 im Kameha Grand in Bonn statt. Eine Jury, bestehend aus internationalen Spitzengastronomen, kürt hier vier Finalisten.

Mit einem erstmals erhöhten Warenkorb-Wert von 20 Euro, der mehr Spielraum für innovative Kreationen für die Köche und Köchinnen bietet, setzt der Wettbewerb neue Maßstäbe.

Außerdem werden in einer exklusiven Küchenparty, der Chefs Challenge Night noch zwei weitere Wild Cards per Publikumsentscheid vergeben — beide Wild Card Gewinner ziehen ebenfalls ins Finale ein. Die besten 6 Köche und Köchinnen treten dann am 16. und 17. November 2025 in Essen zum großen Finale in der Grand Hall Zollverein an. Die Teilnehmer kämpfen nicht nur um den Titel „Koch des Jahres“, sondern auch um Preisgelder und Sachpreise im Gesamtwert von bis zu 20.000 Euro und erhalten maximale Sichtbarkeit durch TV - Berichterstattung, Presse- und Social-Media-Präsenz. Tickets für die

Jubiläumsveranstaltung sind ab sofort erhältlich unter:

www.kochdesjahres.de

Hintergrundinformationen über den Wettbewerb

Seit über einem Jahrzehnt ist „Koch des Jahres“ ein Meilenstein der deutschsprachigen Spitzengastronomie. Der Live-Wettbewerb bietet Profi-Köchen und -köchinnen aus Deutschland, Österreich, der Schweiz und Südtirol eine Bühne, um ihr Talent und ihre Kreativität zu zeigen. Mit einer hochkarätigen, internationalen Jury, prominenten Partnern und einer beispiellosen Sichtbarkeit in den Medien, hat der Wettbewerb Karrieren geprägt und die gastronomische Landschaft seit 2011 nachhaltig beeinflusst. Neben dem prestigeträchtigen Titel „Koch des Jahres“ winken dem Gewinner oder der Gewinnerin ein Preisgeld in Höhe von 5.000 Euro, sowie zahlreiche, durch Sponsoren wie Philadelphia, Churchill und Bunge vergebene, Sonderpreise im Gesamtwert von bis zu 20.000 Euro. Veranstalter ist die ROIKA Solutions GmbH.

Foto: © Christian Poschner

Über 200 Talente, 50 Michelin-Sterne und unzählige Erfolgsgeschichten

Nach über einem Jahrzehnt als feste Größe in der Spitzengastronomie markiert diese besondere Edition einen Meilenstein in der Geschichte des Wettbewerbs. Seit der Gründung im Jahr 2011 hat „Koch des Jahres“ unzählige Karrieren geprägt. Die Teilnahme ist oft der Startschuss für eine erfolgreiche Laufbahn - über 50 ehemalige Teilnehmer wurden später mit Michelin-Sternen ausgezeichnet: Sebastian Frank (Restaurant Horváth**, Berlin), Tristan Brandt (eh. jüngster 2-Sterne-Koch) und Christian Sturm-Willms (Yunico*, Bonn) konnten durch den Wettbewerb ihre Bekanntheit steigern und sind heute aus der Spitzengastronomie nicht mehr wegzudenken.

„In dieser Auflage möchten wir



Koch des Jahres 2024 Jaspar Wcislo

Das luxuriöse Relais & Châteaux Hotel Burg Schwarzenstein feiert die Liebe mit regionaler Exzellenz und französischem Esprit

Foto: © No Limit Fotodesign Klaus Lorke



Inmitten der malerischen Weinberge des Rheingaus bietet das Relais & Châteaux Hotel Burg Schwarzenstein eine außergewöhnliche Verbindung aus regionaler Gastfreundschaft und kulinarischer Raffinesse. Mit dem neuen Konzept der Brasserie Schwarzenstein und unter der Leitung des gebürtigen Franzosen und Directeur de Cuisine Christofer Kokozska sowie des zweiten Küchenchefs Marco Stenger, lädt das Haus dazu ein, den Valentinstag in romantischem Ambiente zu feiern. Am 14. Februar erwartet die Gäste ein exklusives Valentinstags-Dinner. Inspiriert von den Aromen der französischen Küche und mit Liebe zum Detail gestaltete Gerichte machen den Abend zu einem unvergesslichen Erlebnis. Die sorgfältig komponierten Gänge beinhalten: einen prickelnden Auftakt mit Champagner, Herzhaftes wie Ratatouille und Moules Frites sowie den krönenden Abschluss mit hausgemachten Eclairs und weiteren süßen Gaumenfreuden. Das Dinner ist wahlweise mit oder ohne Übernachtung buchbar. Gäste, die sich für eine Übernachtung entscheiden, genießen die besondere Atmosphäre der Burg und den Panoramablick über die Rheinebene.

Eine Küche, die Region und Welt verbindet

Die Brasserie Schwarzenstein, gelegen im modernen Pavillon mit Panoramablick auf den Rheingau, vereint Regionalität mit internationalen Einflüssen. Saisonale Produkte aus der Umgebung treffen hier auf französische Klassiker, die die unverwechselbare Handschrift des Küchenchefs tragen. Die neue Speisekarte umfasst Highlights wie: gratinierter Markknochen mit Fleur



Directeur de Cuisine Christofer Kokozska
(Foto: © RAMAN-PHOTOS Raman El Atiaoui)

de Sel, die traditionelle Bouillabaisse mit Sauce Rouille, Weinbergschnecken, das edle Plateau de Fruits de Mer mit Hummer, Austern und Meeresfrüchten und die Île Flottante, ein zarter Eischnee in Vanillesauce. Dazu bietet die Brasserie eine erlesene Auswahl an Rheingauer und französischen Weinen, die jedes Gericht abrunden.

Ein Jahr voller Genussmomente

Mit dem kulinarischen Kalender 2025 lädt die Brasserie Schwarzenstein zu einer Reihe abwechslungsreicher Veranstaltungen ein. Von regelmäßigen Moules-Frites-Abenden über saisonale Highlights wie Spargel und Wildgerichte bis hin zu festlichen Menüs an besonderen Anlässen — jedes Event ist eine Einladung, Genuss in seiner schönsten Form zu erleben. Ein besonderes Highlight der Brasserie ist die hauseigene Chocolaterie, die ab sofort kunstvolle Pralinen und Petit Fours auf höchstem Niveau fertigt.

Weitere Informationen zum Valentinstags-Angebot, dem kulinarischen Kalender und dem neuen Brasserie-Konzept finden Sie unter:

www.burg-schwarzenstein.de
[@burgschwarzenstein](https://www.instagram.com/burgschwarzenstein)



Foto: © Hotel Burg Schwarzenstein

2025 kann Spuren von Genüssen enthalten



Das Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg startet mit einem genussvollen Feuerwerk in das Jahr 2025. Mit dem Kulinarischen Kalender präsentiert das Vier-Sterne-Superior-Hotel eine Fülle an neuen sowie bewährten Veranstaltungen und Menüs. Ganz frisch dabei sind *Kochkurse mit Küchenchef Maximilian Moser* (ab 169 €/Pers.), bei denen Teilnehmer gemeinsam mit dem Stermekoch drei Gänge zubereiten. Ebenfalls erstmalig findet die *Gourmetgala 12 Monate 12 Sterne* am 26. Januar (295 €/Pers.) statt. Bei diesem Event vereinen 14 Stermeköche sowie ein „Rookie des Jahres“ ihre Kreativität in einer kulinarischen Darbietung, begleitet von edlen Weinen und handverlesenem Champagner. Doch das ist erst der Anfang: Der Kalender hält viele weitere Höhepunkte bereit, etwa das Food-

Festival für die Sinne, Sonnenuntergänge auf dem Dach oder ein *Candle-Light-Valentinsmenü* am Tag der Liebenden.

www.vier-jahreszeiten-starnberg.de

Sterneleuchten

Seit 2014 trägt das Gourmetrestaurant unter Leitung von Chefkoch Maximilian Moser (39) den einzigen Michelin-Stern im oberbayerischen Fünfseenland. Alle vier bis sechs Wochen entstehen dort neue Kreationen, die mit viel Liebe zum Detail inszeniert werden. Beim *Best of Aubergine* von 8. Januar bis 22. Februar 2025 erwarten Gäste die feinsten Gerichte aus den vergangenen zwölf Monaten in einem Menü vereint (169 €/Pers.). Im Rahmen der *Winzer-Abende* am 4. April sowie 6. November (229 €/Pers.) treffen erlesene Weine auf exquisite Speisen: Die Winzer des Vier-Sterne-Superior-Hotels enthüllen zwi-

schen den Gängen die Geheimnisse ihrer Arbeit und präsentieren eine Auswahl der besten Tropfen. Außerdem: *Aubergine goes rooftop*. Am 28. Juni servieren Maximilian Moser und sein Team sommerliche Gerichte auf der hauseigenen Dachterrasse — Blick auf den Sonnenuntergang über Starnberg inklusive (229 €/Pers.). Den König der Schalentiere stellt das Gourmetrestaurant beim *Rendezvous mit ihrem Hummer* von 27. August bis 11. Oktober ins Rampenlicht. Beim *Champagner-Menü* am 29. November 2025 spielt hingegen das Prickelnde von Premier Joutet die Hauptrolle (229 €/fünf Gänge mit Champagner-Begleitung).

Genussfeiern vor den Toren Münchens

Man soll die Feste feiern, wie sie fallen. Zum Beispiel am 16. März und 26. Oktober 2025, wenn externe sowie Hotelgäste *Live Music @ Hemingway Bar* in schweren Ledersesseln genießen, ihren liebsten Cocktail ordern und der Stimme von Sarah Kaspar lauschen. Für Interessierte gibt's auf Anfrage ein Rumflight Special (ab 32 €/Pers. inkl. drei Sorten Rum). Beim alljährlichen *Food-Festival* am 26. Juli 2025 im Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg - Oberbayerns kulinarischem Sommerhit - schlemmen sich Besucher nach einem Champagner-Aperitif stundenlang auf Stemeniveau von Stand zu Stand (159 €/Pers.). Und nach dem Genuss-Event übernehmen die Azubis für vier Wochen das Ruder im Restaurant Oliv's. In Eigenregie konzipieren und kochen die

Nachwuchsköche ein hochklassiges Vier-Gänge-Menü (59 €/Pers.).

Dinner-Events

Von eleganter Salonmagie vergangener Tage hin zu inszenierten Verbrechen im Stil von Edgar Wallace - im Hotel Vier Jahreszeiten Starnberg erlebt das Publikum eine spannende Reihe exklusiver Dinner-Events, die Kulinarik und Unterhaltung kombinieren: ob Magie und Hypnose bei *Golden Ace* am 25. Januar 2025 (109 €/Pers. inkl. Vier-Gänge-Menü), mitreißende Geschichten beim *Krimi-Dinner* am 26. April, 19. Juli und 25. Oktober (99 €/Pers. inkl. Vier-Gänge-Menü) oder musikalische Events wie *ABBA — The tribute dinner show* am 24. und 25. Mai (85 €/Pers. inkl. Drei-Gänge-Menü) sowie das *Musical Dinner* am 30./31. Mai und 19./20. Dezember (85 €/Pers. inkl. Drei-Gänge-Menü). Literatur- und Weinliebhaber ruft die *Weinlese* am 18. Oktober (49 €/Pers. inkl. Aperitif, Drei-Gänge-Menü und korrespondierende Getränkebegleitung) oder der *Sommernachtstraum* am 12. Juli (149 €/Pers. inkl. Aperitif, Fingerfood und Getränken), während Fans des „King of Rock 'n' Roll“ unter dem Motto *Elvis meets dinner* am 11. Oktober 2025 (85 €/Pers. inkl. Drei-Gänge-Menü) eine Zeitreise erleben. Begleitet werden die Abende stets von ausgewählten Gerichten, stimmungsvoller Atmosphäre sowie vom First-Class-Service, für den das Vier-Sterne-Superior-Hotel vor den Toren Münchens überregional bekannt ist.



Hongkong begrüßt das Jahr der Schlange mit besonderen Ereignissen



Chinese New Year Night Parade

Hongkong gehört seit Langem zu den besten Orten weltweit, um das chinesische Neujahrsfest zu feiern. Das Jahr der Schlange steht vor der Tür und die Stadt lädt Reisende ein, es mit einer Vielzahl an Feierlichkeiten zu begrüßen. Von den aufregenden Vorbereitungen bis hin zu den lebendigen Festen sprüht die Stadt vor Energie, Farben und unerwarteten Überraschungen, die Hongkong zu einem der attraktivsten Orte machen, um dieses Fest zu erleben. Mit diesen zehn empfohlenen Aktivitäten in Hongkong zum chinesischen Neujahr erleben Besucher unvergessliche Momente, köstliche Genüsse und die Essenz des Festes.

Die Festlichkeiten sind überall in der Metropole. Reisende sind eingeladen, ihr Abenteuer mit einem Bummel durch die lebendigen Straßen Hongkongs, die zu jedem neuen Jahr mit symbolischen Dekorationen, festlichen Snacks und Blumenmärkten geschmückt sind, zu starten.

1) Dekorationen und rote Umschläge entdecken
Das chinesische Neujahrsfest wäre

ohne einen Besuch in einer der speziell dekorierten Straßen, wie der Pottinger Street, Fuk Wing Street oder Sai Yeung Choi Street in Hongkong, nicht komplett. Diese Straßen sind gesäumt von Geschäften, die zeitlose und trendige Dekorationen wie Fai Chun (chinesische Spruchbänder) anbieten. Sie symbolisieren Glück und Wohlstand und sind heute oft mit moderner Kalligrafie, 3D-Buchstaben oder sogar LED-Lichtem gestaltet.

Unterwegs entdecken Besucher überall Händler für rote Umschläge. Sie bieten eine große Auswahl klassischer Umschläge mit chinesischen Nachnamen und modernen Designs an — das perfekte Andenken vom Fest.

2) Doppertes Glück mit festlichen Snacks

In einer der zahlreichen traditionellen Bäckereien wie der Kee Wah Bakery probieren Besucher Klassiker wie Siu Hau Zou (lächelnde Sesambällchen) für Glück und Yau Gok (frittierte Erdnusstäschchen) für Wohlstand. Auch der Chuen Hap, eine Snack-Schale, die Zusammenhalt symbolisiert, darf nicht fehlen.

3) Blühendes Glück auf den Märkten erleben

Jedes Jahr verwandeln sich zahlreiche Plätze in Hongkong in Lunar New Year Fairs, die vom 23. bis 29. Januar stattfinden. Die Märkte bieten kreative Neujahrsprodukte und Blumen mit glückverheißenden Bedeutungen — von Kirschblüten für Neuanfänge über Kumquatbäume für Wohlstand bis hin zu Orchideen, die

für Eleganz stehen. Wer beliebte Märkte, wie den Victoria Park oder den Fa Hui Park, besucht, kann dort die festliche Atmosphäre genießen.

Wichtige Feste: Paraden, Feuerwerke und Multimedia-Spektakel

Von lebendigen Paraden über beeindruckende Feuerwerke bis hin zu einer 3D-Mapping-Show — Hongkong bietet zum chinesischen Neujahrsfest eine Vielzahl von Veranstaltungen für jeden Geschmack.

4) Eine internationale Nachtparade der Superlative

Am 29. Januar, dem ersten Tag des chinesischen Neujahrsfestes, wird die Chinese New Year Night Parade die Straßen von Tsim Sha Tsui in ein beeindruckendes Kamelesspektakel verwandeln, mit leuchtenden Festwagen, internationalen und lokalen Künstlern und vielen Überraschungen.

5) Doppertes Glück bei Feuerwerk und Pferderennen

Am 30. Januar begrüßt das eindrucksvolle Feuerwerk über dem Victoria Harbour das neue Jahr. Am 31. Januar erleben Besucher beim Chinese New Year Raceday in der Sha Tin Rennbahn spannende Unterhaltung und eine festliche Atmosphäre.



Traditionelle Snack-Schale Chuen Hap

(Fortsetzung nächste Seite)

Hongkong begrüßt das Jahr der Schlange mit besonderen Ereignissen



Neujahrs-Delikatessen im Man Ho Chinese Restaurant (Foto: © JW Marriott Hotel Hong Kong)

6) Eine visuelle Reise in Tai Kwun erleben

Vom 26. Januar bis 14. Februar präsentiert InnerGlow 2025 im Tai Kwun eine 3D-architekturbezogene Projektion, die die historischen Fassaden auf dem Parade Ground und im Prison Yard mit innovativen Kunstwerken lokaler Künstler zum Leben erweckt. Die Kunst ist hierbei von chinesischer Kultur und Literatur inspiriert, sodass Besucher eine Reise durch Zeit und Raum während des Chinesischen Neujahrs verbringen.

7) Zusammen feiern: Themenparks und Familientreffen

Was gibt es Schöneres, als das unvergessliche chinesische Neujahr mit der Familie in Themenparks zu feiern? Hier verbringen Besucher Zeit mit ihren Lieben und starten ausgelassen das neue Jahr. Außerdem lädt die Metropole dazu ein, das Neujahrsfest mit den neuen Riesenpandas des Ocean Parks Hongkong zu verbringen! Die sechs Pandas des Parks werden zu niedlichen IP-Charakteren, die an den Festlichkeiten teilnehmen

und Ihnen süße Neujahrssegen bringen! Ebenfalls sollten Besucher nicht die panda-inspirierten immersiven Installationen verpassen und Zeit einplanen, um die Pandas Le Le, An An und Ke Ke zu besuchen.

Parallel lädt das Hongkong Disneyland Resort ein, an der „Magical Year After Year“ Feier teilzunehmen, die vom 17. Januar bis zum 16. Februar stattfindet. Mit verzaubernden Disney-Dekorationen entlang der Main Street können sich Gäste auf eine völlig neue Parade freuen, angeführt von Glücksgott Goofy. Mickey und Duffy sowie ihre Freunde erwarten in ihren festlichen Outfits alle Besucher. Vor Ort gibt es Neujahrs Geschenke mit Disney-Magie und kulinarische Erlebnisse zu entdecken.

Festliche Dekorationen erwartet die Besucher in der ganzen Stadt, insbesondere auf der Lee Tung Avenue oder im The Peninsula Hong Kong. Aktivitäten wie Löwentänze sorgen in Hongkong für eine festliche Stimmung.

Unverzichtbare Aromen: Moderne

Interpretationen der Dining-Traditionen

Das Chinesische Neujahrsfest dreht sich um Familientreffen, bei denen sich geliebte Menschen versammeln, um das neue Jahr auf die richtige Weise zu beginnen. Heutzutage feiern Familien in Hongkong meist mit einem Festmahl in einem traditionellen chinesischen Restaurant, aber es gibt auch einen wachsenden Trend zu modernen, kreativen Mahlzeiten.

8) Ein königliches Fest bei Jing erleben

Besucher feiern das Neujahr mit einem immersiven, multisensorischen Dinner-Erlebnis: dem „Man-Han 108“-Menü von Jing, einer modernen Interpretation des „Manchu-Han-Kaiserfests“ der Qing-Dynastie. Während das Original 108 Gerichte umfasste, passen Jings Köche die Präsentation an und servieren zehn Hauptgerichte und acht kleine Gänge, die alle köstlich und fotogen sind. Vor dem Geschmackserlebnis überrascht das Restaurant mit visuellen Projektionen auf einer Panorama-

Leinwand sowie mit Geschichten und Personal in Qing-Ära-Kleidung, die die Gäste in den Glanz vergangener Jahrhunderte versetzen.

9) Ein Hauch von Wohlstand mit Michelin-prämierten Delikatessen

Wer Lust auf ein gehobenes Michelin-Dining-Erlebnis zum Neujahrsfest in Hongkong hat, dem empfiehlt es sich, das Man Ho Chinese Restaurant im JW Marriott zu probieren, wo traditionelle Spezialitäten wie Lo Hei mit hochwertigen Zutaten und modernen Präsentationen aufgewertet werden. Spring Moon, das gefeierte kantonische Restaurant im The Peninsula Hong Kong, wird erneut eine Reihe begehrter Neujahrsgerichte zu Ehren des Jahres der Schlange anbieten, gepaart mit verlockenden Festtagsmenüs, die von Glück und Wohlstand inspiriert sind.

10) Mit jedem Cocktail-Schluck Erfolg genießen

Freudige Neujahrsmomente rufen nach einem Toast! Dieses Jahr stoßen Gäste auf das neue Jahr beispielsweise in der trendigen Bar Kinsman an, wo Cocktails aus traditionellen kantonischen und chinesischen Spirituosen wie Schlangenschnaps von der lokalen Marke Ser Wong Fun hergestellt werden. Die Bar lädt dazu ein, das exklusive Neujahrsmenü mit „Snaky Panky“ und „Golden Bocca Tigris“, das typische Trockenfrüchte und Abalone kombiniert, zu probieren. Alternativ empfiehlt die Millionenmetropole die Speakeasy-Stil gestaltete Bar Red Room zu besuchen, um Cocktails mit chinesischen Zutaten in einer roten Glückskulisse zu genießen.

Das Hong Kong Tourism Board heißt alle Besucher herzlich willkommen, Hongkong während einer einzigartigen, stadtweiten Feier zu entdecken, bei der jede Ecke mit lebendigen Dekorationen und aufregenden Überraschungen gefüllt ist. Mehr Informationen finden Sie unter: [Discover Hong Kong](#).

Badia Hill — Ein kulinarischer Geheimtipp auf dem Weg zu den Sternen



Eingebettet in die malerische Landschaft der Dolomiten setzt das **Hotel Badia Hill** Maßstäbe in der Goumetwelt. Die hamonische Verbindung von exquisiter Küche, geschmackvollem Ambiente und einem einladenden Boutiquehotel ist geradezu ideal für anspruchsvolle Genießer. Das **Gourmetrestaurant „Porcino“** bildet das Herzstück des außergewöhnlichen kulinarischen Erlebnisses im Badia Hill. Unter der kreativen Leitung von Chefkoch Marco Verginer entsteht hier eine Küche, die Handwerk und Innovation gekonnt vereint. Jedes Gericht im Porcino ist ein Meisterwerk, das die Geschichte von regionaler Tradition und moderner Kreativität erzählt.

Ob der zart konfierte Saibling im Wacholderrauch, der aromatische Rehrücken in Markkruste mit Bratpfel und Portweinsauce oder der marinierte Kürbis mit karamellisierten Kastanien und Earl-Grey-Fond — die Menüs des Porcino begeistern in jeder Nuance. Ein neuer Stern auf der Karte der internationalen Spitzengastronomie.

Nicht zu vergessen das gemütliche **Bistro Badia Hill**, das mit herzhaften und süßen Spezialitäten verwöhnt. Hier genießt man hausgemachte Cavatelli mit Muscheln, Rinderfiletspitzen Stroganoff, Kaiserschmarrn mit Apfelkompott und Preiselbeeren oder das traditionelle Käsefondue mit Südtiroler Käse. Ein Highlight für

Feinschmecker ist das am Tisch zubereitete Zitronensorbet mit hausgemachtem Limoncello.

Die kulinarische Exzellenz des Porcino und des gesamten Badia Hill wird durch einen sorgfältig kuratierten Weinkeller abgerundet. Hier entfalten edle Tropfen aus der Region und der ganzen Welt ihr volles Potenzial — ein Bereich, in dem die umfangreiche Expertise der Sommelière Michaela Mair besonders zur Geltung kommt.

Entspannung mit Weitblick

Auch im Spa-Bereich des Badia Hill wird guter Geschmack neu definiert. Die exklusive Spa-Bar verwöhnt Gäste mit kreativen Cocktails, edlen Gins und feinen Snacks, während der beheizte Rooftop-Pool mit atemberaubendem 360-Grad-Panoramablick auf den Sasso Santa Croce zum Entspannen einlädt. Die finnische Whisky-Sauna, die Bio-Sauna und das Dampfbad sorgen zusätzlich für Wellness pur.

Luxuriöses Wohnen

Die 33 luxuriösen Zimmer und Suiten des Badia Hill bieten eine gelungene Mischung aus modernem Design und alpiner Gemütlichkeit. Highlights wie hausgemachte Pralinen, private Saunen, Whirlpools und Weinkühlschränke sor-

gen für höchsten Komfort und unvergessliche Momente. Der unvergleichliche Blick auf die Dolomiten macht jedes Zimmer zu einem Logenplatz in der Natur.

Vielfältige Aktivitäten in den Dolomiten

Das Badia Hill bietet den idealen Ausgangspunkt für unvergessliche Erlebnisse in den Dolomiten. Im Sommer locken geführte Wanderungen, spektakuläre Mountainbike-Routen und Klettertouren, während im Winter bestens präparierte Pisten, Langlaufloipen und verschneite Schneeschuhwanderungen Abenteuer versprechen. Kulturinteressierte kommen bei der Erkundung traditioneller Dörfer und regionalem Kunsthandwerk auf ihre Kosten. Perfekt zum Kennenlernen: Die Dolomiti Spring Days von 15. bis 22. März 2025. Dann gibt es beim Kauf eines 3-Tages-Skitickets einen zusätzlichen Tag gratis dazu. Im Hotel Badia Hill gilt 7=6.

Hotel Badia Hill

I-39036 Abtei/Badia,

Strada Damez 2A

Tel.: +39 0471 1808 060

E-Mail: info@badiahill.com

www.badiyahill.com



Eine alpine Genussreise von Südtirol nach Aspen oder: Südtiroler Bergcarbonara trifft luxuriöses Schneerevier



Sternkoch Egon Heiss und sein Pâtissier Philipp Pfatner reisen für ein Pop-up de luxe vom 16. bis 18. Januar 2025 ins Luxushotel The Little Nell. Der gefeierte Südtiroler Sternekoch Egon Heiss hat in seiner außergewöhnlichen Karriere Könige, Formel-1-Ikonen, Politiker und Weltstars bekocht. Seine Philosophie bleibt dabei wunderbar bodenständig: «Wenn man alles gesehen und erlebt hat, kehrt man zur Perfektion der einfachen Dinge des Lebens zurück», schwärmt der bescheidene Südtiroler, dessen zweite Leiden-

schaft neben dem Kochen der Pulverschnee ist.

Das luxuriöse Refugium The Little Nell am Fuße der schneesicheren Rocky Mountains freut sich darauf, während der Skisaison 2025 hochkarätige Gäste aus der internationalen Spitzengastronomie willkommen zu heißen. Den Start macht Egon Heiss, der seit fünf Jahren an der kulinarischen Spitze des 5-Sterne-Boutique-Hotels Relais & Châteaux Castel Fragsburg in Meran steht. Im herzlichen Familienbetrieb von Alexander Ortner hat der

gebürtige Samtaler seinen Platz als gefeierter Küchenchef gefunden.

Wer in Aspen ein Menü des vereierten Südtiroler Spitzenkochs genießen möchte, hat vom 16. bis zum 18. Januar 2025 im hauseigenen Restaurant Element 47 des Luxushotels The Little Nell die einmalige Gelegenheit dazu. «Wir freuen uns, Egon Heiss bei uns im Haus begrüßen zu dürfen. Seine Expertise und Leidenschaft für die gehobene alpine Kulinarik passen ideal zu unserer Philosophie, unseren Gästen ein außergewöhnliches kulinarisches Erlebnis zu bieten», sagt General Manager Henning Rahm. Gemeinsam mit dem talentierten Pâtissier Philipp Pfatner folgt Egon Heiss der Einladung des deutschen Hoteliers sowie des Küchenchefs Matthew Zubrod nach Aspen. Im Gepäck haben die

Ehrengäste neben ihrer Skiausrüstung auch die Aromen Südtirols, die mit lokalen Zutaten zu einem zeitgenössischen kulinarischen Erlebnis kombiniert werden und Italo-Flair in die eklektische Kleinstadt im US-Bundesstaat Colorado bringen.

So kommen die Gäste in den Genuss einer raffinierten Gourmetküche mit alpinem Twist, die traditionelle Rezepte und regionale Zutaten in einem exklusiven Fünf-Gänge-Menü präsentiert. Heiss ist bekannt für seine innovativen und nachhaltigen Interpretationen der alpinen Küche in seinem Gourmet Restaurant Prezioso, das im Jahr 2024 vom Guide MICHELIN zusätzlich mit dem Grünen Stern geehrt wurde. Er wird ein speziell kuratiertes Menü präsentieren, das die Aromen beider Regionen miteinander verbindet und eine harmonische Fusion von Tradition und modernem Einfluss zelebriert. Jedes Gericht wird sorgfältig mit frischen, lokal bezogenen Zutaten zubereitet, um nicht nur das Geschmackserlebnis, sondern auch die Nachhaltigkeit in der Gastronomie zu fördern. Der talentierte Pâtissier Philipp Pfatner rundet das kulinarische Erleben Südtirols mit seinen bemerkenswerten Desserts und feinen Pâtisserie-Kreationen ab. Weitere Informationen finden Sie unter:

Foto: © Hotel Relais & Châteaux Castel Fragsburg



Sternkoch Egon Heiss aus Südtirol

www.fragsburg.com

[@castelfragsburg](https://www.castelfragsburg.com)

www.thelittlenell.com

[@thelittlenell](https://www.thelittlenell.com)



Das Hotel Espléndido öffnet schon im Februar die Türen

Lust auf Sonne und Meer? Das Hotel Espléndido in Puerto de Sóller begrüßt schon im Februar alle, die Frühlingsgefühle erleben möchten. Das beliebte Vintage-Strandhotel ist der perfekte Ort für Gäste, die Ruhe und das Besondere suchen. Mit einem ausgeprägten Sinn für Ästhetik und Liebe zum Detail wurde das Espléndido von seinen Gastgebern aufwendig renoviert. Kein Wunder, dass es in Insiderkreisen den Kosenamen „Bride of Sóller“ trägt.

Das geschmackvolle Design und die traumhafte Lage — direkt am Meer und am Fuße des Tramuntana-Gebirges — machen das Espléndido zu einem echten Refugium. Egal, wohin man blickt: liebevoll arrangierte Details, versteckte Rückzugsorte und romantische Sonnenterrassen laden zum Verweilen ein. Zwei Pools sorgen für Erholung pur: ein Infinitypool nur für Erwachsene und ein Familienpool, ideal für gemeinsame Stunden. Ergänzt wird das Angebot durch eine stilvolle Wellness- und Fitnessarea, die Körper und Geist in Schwung bringt.

Kulinarisch überzeugt das Espléndido mit Köstlichkeiten der Mittelmeerküche, kombiniert mit internationalen Spezialitäten. Der Name „Espléndido“ bedeutet auf Deutsch „herrlich“ — und genau das beschreibt eine Auszeit in dieser Oase der Ruhe, nur 30 Minuten von Palma entfernt.

Die Umgebung rund um Puerto de Sóller bietet unzählige Möglichkeiten



Foto: © Johanna Gunnberg (Hotel Espléndido)

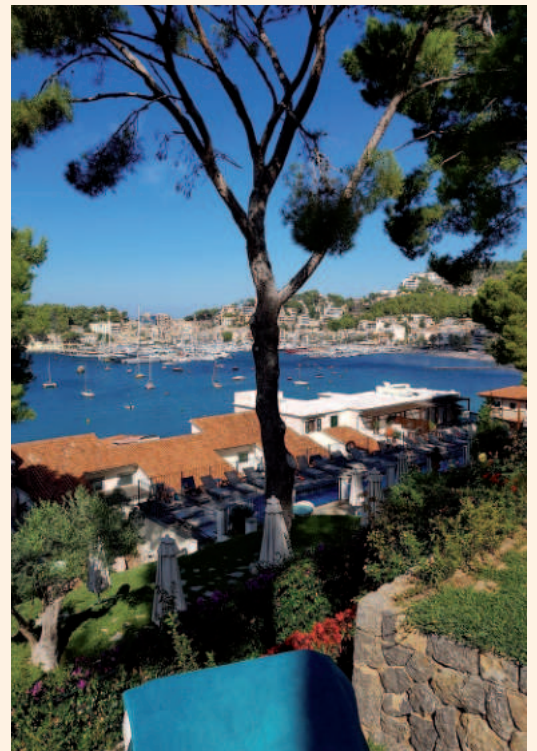


Foto: © MK Salzburg (Hotel Espléndido)

für Aktivurlauber: Wandern, Radfahren, Canyoning, Tauchen oder eine spritzige Ausfahrt mit der Vespa — hier ist alles möglich. Sóller selbst gilt als eines der charmantesten Städtchen der Balearen und zieht mit seiner idyllischen Atmosphäre Gäste aus aller Welt an.

Hotel Espléndido
ES-07108 Puerto de Sóller, Mallorca
Tel.: +34/971/631850
E-Mail: info@esplendidohotel.com
www.esplendidohotel.com



Foto: © Hotel Espléndido



Foto: © Hotel Espléndido



Foto: © Johanna Gunnberg (Hotel Espléndido)

In sieben Tagen zu innerer Balance und Heilung



Unter der Leitung des Ayurveda-Mediziner-Ehepaars Nathalie und David Azkue erleben Indigourlauber auf der Son Manera Retreat Finca/Mallorca authentisches Ayurveda, angepasst an westliche Lebensweisen. (Foto: © Rosie Randisi Photography)

Ayurveda — das „Wissen vom Leben“ — eröffnet einen Weg zu ganzheitlicher Gesundheit, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt. Seit über 5.000 Jahren bewährt, bietet das indische Gesundheitskonzept bis heute weltweit Inspiration und Heilung. Der österreichische Spezialreiseanbieter Indigourlaub hält für seine Gäste seit mehr als zehn Jahren Ayurveda Retreats unter professioneller Anleitung bereit. Ab Mitte Januar 2025 erfahren Urlauber auf der veranstalteten Son Manera Retreat Finca

unter mallorquinischer Sonne, wie sich durch „Moksha Ayurvedakuren“ traditionelles Wissen mit moderner Lebensweise verbinden lässt.

www.sonmanera.com

Indische Heilkunst unter mediterraner Sonne

In nur sieben Tagen zu Balance und Harmonie. Bei den Moksha Ayurvedakuren auf der Son Manera Retreat Finca auf Mallorca müssen Gäste weder ins ferne Asien fliegen noch den gesamten Jahresurlaub investieren. Der Begriff „Moksha“

bedeutet im Sanskrit „Befreiung“ oder „Erlösung“, die Kur selbst zielt auf das Lösen von physischen, mentalen und emotionalen Blockaden ab. Das Konzept basiert auf der ganzheitlichen Wissenschaft des Ayurveda, die das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele durch individuelle Ernährung, Kräutermedizin und Selbstfürsorge fördert. Unter der Leitung des Ayurveda-Mediziner-Ehepaars Nathalie und David Azkue erleben Indigourlauber authentisches Ayurveda, angepasst an westliche Lebensweisen. Die Kuren beginnen mit einer umfassenden Anamnese, die persönliche Konstitution und aktuelle Ungleichgewichte berücksichtigt. Zum Programm gehören tägliches Yoga und Arztkonsultationen, ayurvedische Massagen, vegetarisch-vegane Ayurveda-Vollpension sowie ein Kochworkshop. Eine Verlängerung auf die 14-tägige Panchakarma-Kur umfasst darüber hinaus die komplette körperliche Reinigung durch Entschlackungs- und Aufbauphase. Das Team um Nathalie und David Azkue vereint langjährige Erfahrung und fundiertes Wissen in Frauenheilkunde, vedischer Beratung sowie ein breites Spektrum fernöstlicher Heilmethoden wie TCM, Siddha-Medizin und Osteopathie. Ihr beider Anliegen ist es, die Weisheit des Ayurveda auf authentische und zugängliche Weise zu teilen.

Über die Son Manera Retreat Finca

Die Son Manera Retreat Finca des österreichischen Spezialreiseveranstalters Indigourlaub liegt im Herzen Mallorcas. Am Ortsrand des Dorfes Montuiri, etwa 30 Minuten von der Hauptstadt Palma entfernt, umrahmen Zitrusbäume, Palmen und ein eigener Olivenhain das Anwesen mit 25 geräumigen Zimmern, eingerichtet in traditionell-mallorquinischem Stil mit modernen Elementen. Gäste finden

bei den ganzjährigen, freien Yoga-Programmen zu ihrer Mitte. Dabei erwarten sie täglich zwei Übungseinheiten sowie ausschließlich vegetarische und vegane Vollverpflegung. Parallel dazu gibt es unterschiedliche Retreat-Wochen und Kurse. Entspannte Stunden verbringen Indigourlauber in der veranstalteten Son Manera Retreat Finca nicht nur bei Yoga im Freien oder in einem der zwei großzügigen Meditationsräume, sondern auch am Salzwasserpool im Garten oder im Indoor-Spa mit verschiedenen Saunen und Wellness-Angeboten.



+++ Impressum +++

Das **Gourmet Classic Journal** ist eine Zeitung in der Digital Edition für die gehobene Hotellerie und Gastronomie, für Wellness und Events. Die Bezieher dürfen Vervielfältigungen nur von der kompletten Zeitung mit Impressum herstellen. Alle Angaben sind mit journalistischer Sorgfalt geprüft, für die Richtigkeit kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

Herausgeber:

CFG Fischer GmbH

Gambrinusstraße 16

01159 Dresden

Telefon (0351) 49 76 63 90

Telefax (0351) 49 76 63 92

email:

journal@gourmet-classic.de

Geschäftsführer: Kristina Fischer

Amtsgericht Dresden HRB: 33501

Steuernr.: 203/107/18115

© 2025 CFG Fischer GmbH