

Wellness, Wein und Wohlfühlen

Urlaub im Bayerischen Wald – Entspannen und genießen – Relaxen und einfach die Seele baumeln lassen

Eine schöne Wiesenblume, der heitere Tanz der Schmetterlinge oder das Spiel des Lichts im Wald: Solche kleinen Kostbarkeiten kann nur entdecken, wer sich Zeit nimmt zum Schauen und Staunen. Vielleicht gehört das Wandern deshalb zu den beliebtesten Freizeitaktivitäten. Die gleichmäßige Bewegung hilft zudem hervorragend, sich zu entspannen und den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Der Bayerische Wald bietet für den Aktiv- und den Wellnessurlaub den richtigen Rahmen. Unberührte Natur, gesunde Luft im sanften Höhenklima, sauerstoffreiche Wiesen und Wälder laden ein zu einem Wohlfühlurlaub in der freien Natur. Was kann es Schöneres geben, als ein Spaziergang an der frischen Luft?

Wellness

Und dann darf Zeit für Entspannung sein. „Wellness“ heißt das Zauberwort, mit dem der gestresste Städter, die genervte Hausfrau, der ausgebrannte Manager oder auch nur der erholungssuchende Freizeitmensch dem Alltag entfliehen möchte. Zum Modewort hoch-



Zur Grundausstattung aller Traum-Wellnesshotels gehört eine Saunalandschaft.

Bilder: www.traum-wellnesshotels.de (2)

stilisiert schmücken sich viele Urlaubsresorts mit dieser „Marke“ ohne aber oft das halten zu können, was der Begriff verspricht. Eine Region, die man getrost als Aufsteigerregion in der bunten Vielfalt der Wellness-Destinationen bezeichnen kann ist die Region Bayerischer Wald.

Dort sind in den letzten Jahren zahlreiche Wellnesshotels entstanden oder haben sich vom familiär geführten Landhotel zum Wellnesshotel entwickelt, die diesen Namen mit Recht

verdient haben. Eine Traumwelt, in die der Gast eintauchen kann, in die er sich verlieben kann und die ihn zum Träumen anregt.

Im Bayerischen Wald macht man „Urlaub bei Freunden“. Die Hotels sind alle familiär geführt und die Eigentümer kümmern sich auch persönlich um ihre Gäste.

Wohnen und schlemmen

Das spürt man nicht nur in der Gestaltung der Hotelanlagen, sondern auch in der Qualität der Zimmer und liebevoll eingerichteten Appartements und Suiten. Ankommen und sich sofort wie zu Hause fühlen. Und wenn man nach den Ferien nicht mehr raus will aus der lieb gewordenen Urlaubswelt? Kein Problem: dann verlängert man eben noch um ein paar Tage.

„Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen“ sagt man nicht nur in Bayern. Zu einem Wellnessurlaub gehören auch kulinarische Genüsse und ein guter Tropfen aus dem wohltemperierten Weinkeller.

Und weil der Tag 24 Stunden hat, verwöhnen die Traum-Wellnesshotels im Bayerischen Wald ihre Gäste mit allerlei Köstlichkeiten. Jedes Haus hat da so seine Schmankerl zu bieten. Das beginnt beim Sekt zum Frühstück und endet mit einem exklusiven Themenabend oder Candle-Light-Dinner am Abend.

Zwischendurch bedient man sich an zahlreichen Saftbars und genießt die vielen Teesorten im Saunabereich. Den Snack zwischendurch holt man sich am Nachmittagsbuffet mit knackigen Salaten, Suppen und Nudelgerichten oder bei Kaffee und Kuchen.

Aqua-Gymnastik

Ob im Schwimmbad, im Meer oder zu Hause in der Badewanne – Wasser ist DAS Wohlfühl- und Fitness-Element schlechthin. Im warmen Wasser eines Hotpools lässt es sich herrlich entspannen.

Aqua-Gymnastik im Schwimmbad ist ideal bei Muskel- und Gelenksbeschwerden. Wasser trägt,

und der Auftrieb sorgt dafür, dass nur noch zehn Prozent des Körpergewichts bewegt werden müssen.

Zugleich ist Gymnastik zu Wasser bis zu fünfmal effektiver als Trockenübungen. Bewegungen gegen Wasserwiderstand trainieren die Muskulatur perfekt, massieren sanft das Gewebe, das so besser durchblutet wird. Verspannungen lösen sich, und Schmerzen werden gelindert.

Alle Wellnesshotels bieten Aqua-Gymnastik-Kurse an. Wie herrlich lässt es sich nach einer Wanderung oder im Winter nach einem Langlauf in frostiger Luft im Hallenbad oder im 36°C

warmen Außenpool entspannen.

Sauna und Massagen

Was wäre Wellness ohne Sauna. Die wohltuende Wärme steigert das Wohlbefinden in der Finnischen Sauna. Man erlebt erholbare Momente in einem Kräuterbad mit frischen, duftenden Kräutern oder Entspannung pur im Laccoonium-Tepidarium. Das römische Edelstein-Aromadampfbad mit Aromadüften, wie Eukalyptus, Tanne oder Minze wirkt wie ein Aufenthalt im Hochgebirge oder am Meer.

Zur Grundausstattung aller Traum-Wellnesshotels gehört eine Saunalandschaft mit verschiedenen Saunen. Der Wechsel von kalt und warm bringt den Kreislauf in Schwung und belebt den Organismus. Anschließend wohltuende Ruhephasen im Wasserbett bei sanfter Musik lassen in die richtige Tiefenentspannung gleiten.

Ayurveda, Lomi-Lomi, Hot-Stone, Marma- oder Snehana-Massage oder auch die ganz klassischen Massagen verwöhnen und entspannen – sie streicheln Körper und Seele und man fühlt sich im wahrsten Sinne des Wortes „wie neugeboren“.



In einer Suite mit Whirlpool lässt es sich herrlich entspannen.

@ Weitere Informationen im Internet: www.traum-wellnesshotels.de