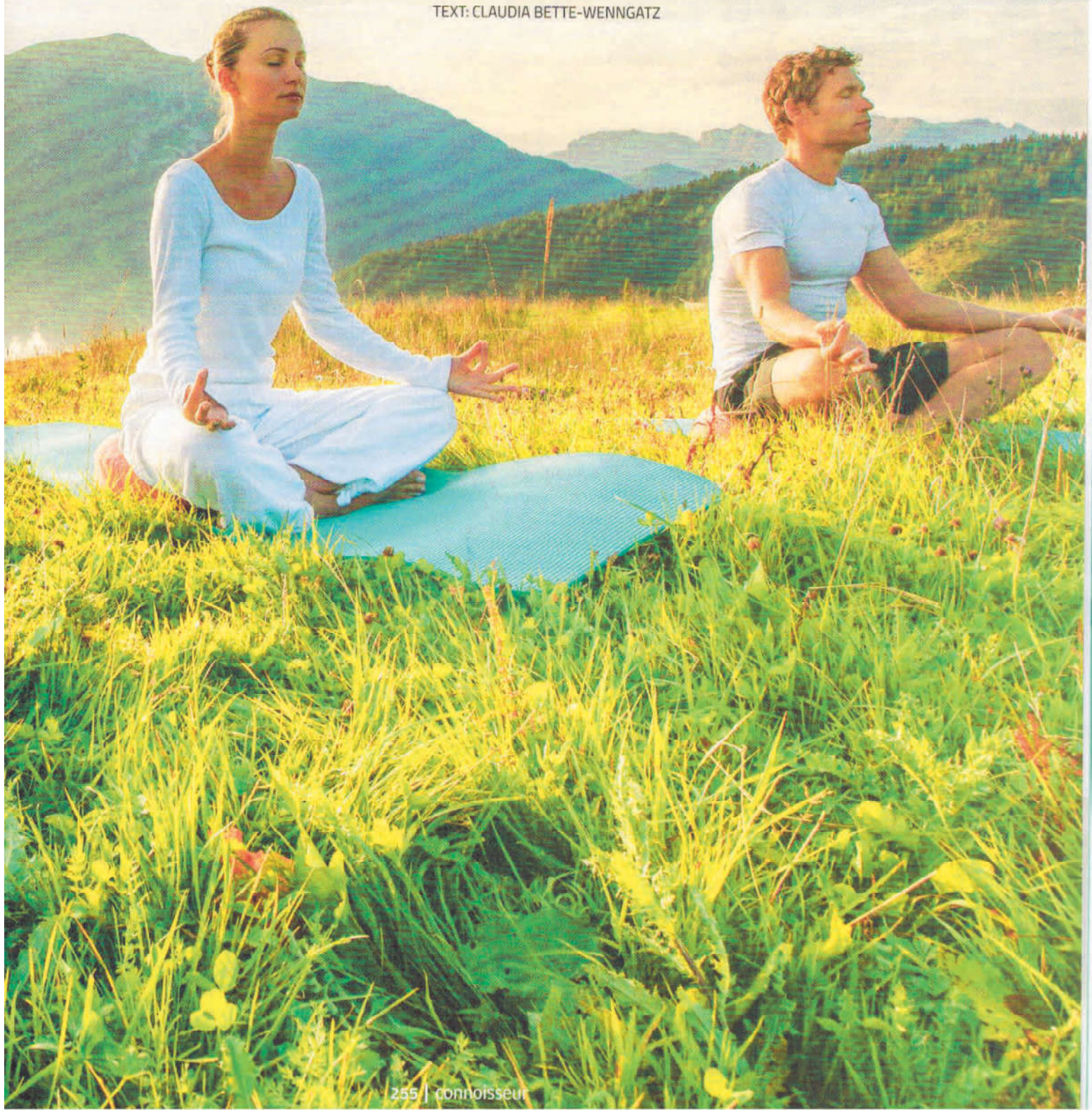


# Spielräume für das Wesentliche

Wellness-Zentren in Hotels sind heutzutage mehr als Wohlfühloasen. Immer mehr Hotels bieten ihren Gästen an, nicht nur ihren Körper zu entspannen, sondern Seele und Geist gleichermaßen ins Gleichgewicht zu bringen. Das Posthotel Achenkirch in Österreich ist dabei einer der bedeutendsten Vorreiter in Europa.

TEXT: CLAUDIA BETTE-WENNGATZ







Auch das Wellness-Angebot im Posthotel Achenkirch kommt nicht zu kurz.



Hotelchef Karl Reiter möchte demnächst auch Achtsamkeits-Retreats für Männer anbieten.

**A**chtsamkeit ist etwas für die Mutigen unter den Gestressten in der Rush Hour ihres Lebens.“ Mit dieser Feststellung überrascht der Psychologe und Mental Coach Stefan Spiecker seine Zuhörer und will sie damit aus der „esoterischen Ecke“ hinaus mitten hinein in die Praxis führen. Deshalb geht es gleich weiter mit praktischen Übungen: Vom Tun ins Sein – wie nehme ich mich selbst und andere wahr, was ist emotionale Intelligenz, welche Gedanken- und Körperübung hilft bei Stress? Klaus, ein Medienmanager, Beate, Bankbeamtin, Gregor, ein Arzt und ich hören fasziniert zu. Wir bringen uns mit eigenen Erfahrungen ein und üben uns in Körperwahrnehmung und Meditation. Begeistert stimmen alle zu, als Stefan vorschlägt, zu einer Körperübung hinaus zu gehen, denn draußen strahlt die Sonne vom blitzblauen Himmel und beleuchtet saftig grüne Wiesen und Wälder vor der eindrucksvollen Naturkulisse von Rofan und Karwendelgebirge. Genau die richtige Umgebung, um „den Weg zum Ich“ zu finden. Wir sind im Posthotel Achenkirch, wo der Psychologe auf Einladung von Hotelbesitzer Karl Reiter sein „Achtsamkeit und Lebenskraft Retreat“ abhält. Dieses Thema passt zum Motto „Spielraum für das Ich“, unter dem das innovative Wellnesshotel gleichzeitig 35 Jahre Wellness feiert. Damals begannen

die Besitzer bereits aus dem Familienhotel ein Resort mit Spa zu machen, das den Erholungs-Ansprüchen im 21. Jahrhundert gerecht werden sollte. Dazu holten sie im Jahr 2000 chinesische Shaolin Mönche und Ärzte ins Haus, die am österreichischen Achensee Tai Chi, Qi Gong und Shaolin Meditation lehrten und nach der traditionellen chinesischen Medizin mit Akupunktur, Akupressur, Tuina Massagen und Naturheilmitteln behandeln.

## Achtsamkeits-Retreats für Körper und Geist

Karl Reiter, der heutige Hotelchef, verbrachte als Jugendlicher einige Zeit im chinesischen Zen Kloster und war nachhaltig beeindruckt. Kein Wunder also, dass er eine große Affinität zum Thema Achtsamkeit entwickelte und damit den Wellness Gedanken weiter führte. Das psychische Wohlbefinden seiner Gäste liegt ihm dabei ebenso am Herzen wie das seiner Mitarbeiter. So holte er erst kürzlich die weltbekannte amerikanische Therapeutin, Schamanin und Mentorin Elizabeth Galis zu einem Training für seine Führungskräfte ins Hotel. Neben einer 7.000 Quadratmeter Wellness-Welt und zahlreichen wohltuenden Behandlungen bietet Reiter seinen Gästen Retreats, also mehrtägige Aufenthalte an. Hier sollen sie den Urlaub dazu nutzen, nicht nur dem Körper Erholung zu gönnen, sondern auch an Geist und Seele zu gesunden.



Neben verschiedenen Yogawochen sind das zum Beispiel Fotokurse zu Themen wie „Die Kraft des Sehens“, Gesundheitswochen mit Bio-Feedback und Detox, Kräuterwanderungen und Kochkurse. Zum Thema „Spielraum für Wesentliches“ zeigt der Coach Christian Meier, wie man Leichtigkeit in den Alltag integriert und Stefan Spiecker, der Experte in positiver Psychologie und Wildnistrainer, gibt praxisbezogene Anstöße, wie man Themen wie Selbstvertrauen, Selbstmitgefühl, Umgang mit Emotionen, Zuversicht und innere Balance ins Alltagsleben integriert.

Das spricht im Übrigen nicht nur Frauen an. Im Gegenteil: Demnächst wird Spiecker im Posthotel sogar ein eigenes Männer Retreat zum Thema Achtsamkeit veranstalten.

## Nachhaltig und in den Alltag integrierbar

In seinen Seminaren wechselt er in Theorie und Praxis ab. Zusammen mit den anderen Teilnehmern lerne ich die Kraft von positiven Emotionen kennen und eine Methode, wie ich meine Gefühle besser regulieren kann. Außerdem bekomme ich verschiedene Formen der Meditation vermittelt und Mini-Übungen zum Thema Achtsamkeit im Alltag. Dann üben wir bei einer Wanderung hoch über dem Achensee das Defokussieren mit dem Eulenberg. Das bedeutet, die Landschaft als großes Ganzes wahrzunehmen um festzustellen, wie sehr die Achtsamkeit dabei geschärft wird und wie gut es tut, sich mit der Natur verbunden zu fühlen. Nach viertägigem Seminar fühle ich mich wie nach einer Woche Karibik-Urlaub, was Entspannung, Wohlgefühl und inneres wie äußeres Gleichgewicht betrifft. Dazu kommt

noch ein nachhaltiges Bewusstsein, wie ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren kann und damit auch die psychologischen Klippen meistere, die im täglichen Leben auftauchen. Das hat die Karibik bisher nicht geschafft, eher fühlte ich mich nach der Rückkehr in die Heimat meist schlagartig in die harte Wirklichkeit zurück katapultiert. Karl Reiter, der Posthotel Chef, glaubt fest daran, dass Themen wie Achtsamkeit, Energiemedizin und Prävention in unserer Zeit und den damit verbundenen Anforderungen

## Nach viertägigem Seminar fühle ich mich wie nach einer Woche Karibik-Urlaub ...

des Alltags wichtiger denn je sind. Viele Menschen wollen auch nicht mehr so weit reisen und in geographischer Nähe etwas für ihre geistige und körperliche Gesundheit tun. „Wir wollen deshalb auch die regionale Komponente der

chinesischen TCM Medizin zum Beispiel mit lokalen Kräutern noch mehr berücksichtigen“, sagt er. „Außerdem haben wir ein Post Med Konzept zur Prävention entwickelt, zu der die psychosomatische Medizin ebenso gehört wie die Verbindung von Gesundheit und Genuss. So planen wir zum Beispiel eine Erlebnis-Küche, weitere Workshop Räume und ein weiteres Restaurant mit gesunder Küche für Gäste, die ein Detox Programm bei uns buchen.“ Den Lustfaktor hat er dabei durchaus nicht vergessen. So treffen sich die Teilnehmer von Stefan Spieckers Achtsamkeitsseminar morgens und abends zum mehrgängigen Gourmet-Genuss. Dabei können sie neben einer Vielfalt von regionalen kulinarischen Kreationen auch die 5-Elemente-Küche kennenlernen, in der Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser auf die Nahrungsmittel umgesetzt werden mit dem Ziel, die Körperenergien Yin und Yang in Balance zu bringen. Weitere Infos unter: [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)

## Weitere Angebote zum Thema Achtsamkeit

Das Thema Mentale Wellness wird im europäischen Raum auch von anderen Hotels aufgegriffen.

■ Das Ayurveda Parkschlösschen Traben Trarbach veranstaltete im Frühjahr ein Happiness Training zum Thema *Bewusst glücklich(er) leben* mit Referenten, die mit Podcasts auch jüngere Leute ansprechen. Neben Ayurveda Lifestyle Coaching wird dort im Dezember auch ein Retreat mit dem Kohl-Sohn Walter zum Thema *Positive Lebensgestaltung – eine spannende Reise zu sich selbst* angeboten. [ayurveda-parkschloesschen.de](http://ayurveda-parkschloesschen.de)

■ Mental Coach Jane Uhlig vereinbart in der Spa Suite des Steigenberger Frankfurter Hof Einzeltermine zum Thema *Mental Soul Coaching* und hilft dabei, ganz individuell Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. [janeuhlig.de](http://janeuhlig.de)

■ Die Sha Wellness Klinik in Spanien bietet ihren Gästen seit neuestem zum Thema *Die Macht der Meditation* an, Geist und Gedanken zu trainieren. [shawellnessclinic.com](http://shawellnessclinic.com)

■ Wer auf Reisen in ein spirituelles Fernziel vor Ort mental gecoacht werden möchte, kann das seit neuestem in Myanmar an Bord des Luxus Schiffes Belmond Road to Mandalay. Im Oktober finden erstmalig spezielle Mindfulness-Kreuzfahrten statt, die von renommierten Experten wie den Gründern von Mindfulness Journeys begleitet werden. [www.belmond.com/de](http://www.belmond.com/de)



Die Körperenergien Yin und Yang in Balance bringen mit Shaolin Meditation, Qi Gong und Tai Chi und 5 Elemente Küche.