



Der 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel bringt die TCM in die Wellness – und dazu viele Sportprogramme mit Qi Gong, Tennis und eigenem Golfplatz

Für mehr Vitalität und Antrieb: Frühlings-Power mit TCM und Sport im Sonnenhof

Wenn sich die Natur des Bayerischen Waldes im Frühjahr von Eis und Schnee befreit und das frische Grün wieder sprießt, ist es auch für uns an der Zeit, wieder aufzublühen. Nicht so einfach nach den stressigen letzten Monaten? Anderes als in der Natur gewährt die moderne Lebensweise im Winter meist wenig Ruhe. In einer der schönsten Natur- und Panoramalagen Deutschlands, im „Lamer Winkel“ des Bayerischen Waldes, ist der 4-Sterne-Superior Sonnenhof gerade im Frühjahr ideal als „Krafttankstelle“. Wird hier doch der Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin im neuen Top-SPA umgesetzt: In Beratungen und Retreats mit Inken Stenger, die als TCM-Spezialistin eine ambulante Außenstelle der renommierten TCM Klinik Bad Kötzting leitet. Und ganz intuitiv als Inspiration über Treatments. Für den Neuanfang im Frühjahr optimal: Entstauende Lymph-Massagen, reinigende kosmetische Treatments – und vor allem: Detox! Um das Holz-Element wieder auszubalancieren, das durch den Stress im Winter häufig angespannt ist. Die erwachende Natur ringsum hilft kräftig mit und öffnet den Geist beim Weitblick über die acht Tausender des Bayerischen Waldes. Sie ist auch im riesigen Wellnessneubau auf zwei Etagen omnipräsent. Etwa als Ausblick aus der Panorama-Sauna oder im großen Infinity-Pool, der sich weit hinauswagt in die Ideallandschaft: ein WOW-Effekt, der erlebt werden will! Frühlingshafte Kicks gibt zudem das riesige Sportangebot mit Yoga, Qi Gong und Wandern. Lieber mal was Neues wagen? Dann vielleicht Tennis und Golf neu lernen, verbessern oder einfach nur spielen: welches Hotel hat dafür schon eine eigene Tennishalle und den 9-Loch-Platz rings ums Haus! Dazu gibt's frühlingsfrische Küche mit regional-kreativer Kulinarik.

Kurztext: 1745 Zeichen

Um den Körper im Frühjahr wieder in Bewegung zu bringen, braucht es Anreize. Die der Sonnenhof so reichlich zu bieten hat wie nur wenige andere Häuser: Die erwachende Natur will beim Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes erkundet werden, im Haus gibt's Yoga und Qi Gong, passend zum TCM-Schwerpunkt. Dazu zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen und einem hoch modernen Milon-Zirkel. Wer erstmals oder wieder das Racket zur Hand nehmen will: Tennisstunden, Tenniscamps und vier Tennisplätze (zwei in der Halle, zwei draußen) – im Sonnenhof findet man alles unter einem Dach. Auch den 9-Loch-Golfplatz inklusive Golfschule direkt am

Haus. Und wer danach einen Sprung in den aufsehenerregenden 25 Meter-Infinitypool wagt und über den Gebäuderand hinaus ins sagenhafte Panorama des Bayerischen Waldes und den weiß-blauen Himmel schwimmt, erlebt herrliche Glücksmomente!

Zusammenspiel aus Architektur, Design und Natur

Im Sonnenhof trifft eine großzügige, moderne Architektur auf ganz viel Stylishes und manchmal auch Verspieltes – getragen von der Natur ringsum. Die exponierte Natur-Lage ist einzigartig, aber ebenso der neue, moderne Wellnessbau über zwei weitläufige Ebenen mit 6.500 qm luxuriösem Freiraum nur für Wasser, Wellness und frohe Laune. Irgendwo zwischen dem leuchtenden Türkis von sechs Pools und sonnenfarbigen Kissen in unzähligen Ruheräumen entdeckt man immer einen goldenen Papagei, glänzende Lotusblätter und exotische Paradies-Szenerien, die eine wunderbar leichte und heitere Stimmung verbreiten. Osser, Kaitersberg und die anderen Tausender des Bayerischen Waldes schauen durchs Fenster und freuen sich über die entspannten Wellness-Gäste.

Wohlgefühl ganz im Sinne der TCM

Dass zwei Saunaanlagen (eine davon textilfrei) genug Platz bieten für alle Bedürfnisse, ist gerade im Frühjahr perfekt: Sind Saunagänge doch optimal zum Entgiften. Das TCM-Konzept im „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ greift hier noch intensiver. „Wenn wir in den letzten Monaten viel Stress hatten, ist unser Holz-Element angespannt – dann kann es zu Verspannungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen kommen“, erklärt TCM-Spezialistin Inken Stenger. Die 5 Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf der Erkenntnis, dass die fünf Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wiederzufinden sind, sich aber in stetigem Wandel befinden. Dysbalancen etwa im Holz-Element lassen sich durch spezielle Treatments ausgleichen. Wie wäre es damit: Nach einem Start in der „Detox“-Körperpackung regeneriert eine Schröpf-Massage und ein Rügener Heilkreidebad. Optimal, so Inken Stenger, sind im Frühjahr auch reinigende Beauty-Behandlungen mit den Power-Wirkstoffen aus der Traube (VinoBle). Und JetPeel, das innovative Hautverjüngungsverfahren, das berührungsfrei und tiefenwirksam mit einem feinen Strahl aus Luft und Wasser sowie hocheffizienten Wirkstoffen arbeitet. Wer allgemein etwas für seine Balance tun will, bucht zudem Floating oder das Signature Treatment „5 Elemente Massage“, das Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper anregen kann.

Dass der Körper nach dem langen Winter wieder in Schwung kommt, dafür sorgt neben ganz viel Bewegung und TCM-inspirierten Wellness-Impulsen Katja Burgwinkel: „Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor“, sagt die Sonnenhof-Küchenschefin, die aus der Sterneküche kommt, heute aber auf Regionales und Abwechslung mit saisonal verfügbaren Lebensmitteln setzt. Ebenso aufs Tierwohl und auf Achtsamkeit. Ganz im Sinne der TCM soll über gutes und hochwertiges Essen ein Wohlfühlfaktor geschaffen werden. **Langtext: 5479 Zeichen**

Informationen: 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof, Himmelreich 13, 93462 Lam, Tel. +49 (0) 99 43 37 0, www.sonnenhof-lam.de

Texte und Bilder zum Download unter www.pressegroup.com

