

In meinem Element.

Das Sonnenhof-Magazin.

AUSGABE SOMMER/HERBST 2022

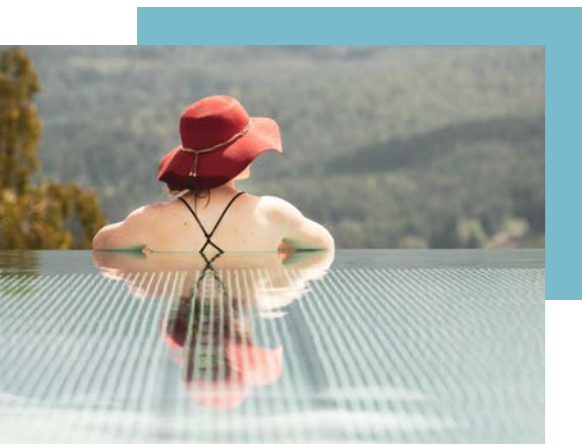


Was tut sich im und um den Sonnenhof? Ein Blick ins Heute und Morgen.



Norbert Oblak: Editorial

05



5 Elemente Asia Spa und Lebensstil

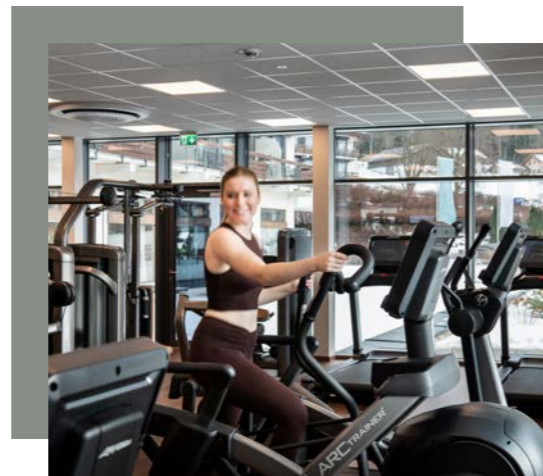
06



Silvia Raab: Waldbaden im Bayerischen Wald

14

Inhalt



Stärker als alle Ausreden

18



Katja Burgwinkel: In der Ruhe liegt der Genuss

20

Von Urlaubsmomenten und Lebensstil. Von Bewegung, Genuss und Entspannung. Vom wohltuenden Ausgleich. Und von den Menschen dahinter.

28

Inken Stenger: Das Geheimnis liegt in der Balance



Das Rad aktiv neu erfinden.



Kommt Zeit, kommt Rad

38

36

Angebote: Elementare Entspannung⁵



Das Leben
ist wie
Fahrrad fahren.
Um die Balance
zu halten,
musst du in
Bewegung
bleiben.

Albert Einstein



Editorial

Balance braucht die Bewegung. Die Veränderung. Und ein feines Gespür dafür, an welchen kleinen und großen Stellschrauben gedreht werden muss, damit alles rund und harmonisch läuft. Im Sonnenhof haben wir gerade eine Veränderung der größeren Sorte vorgenommen. Nach zweijähriger Bauzeit konnten wir unser neues 5 Elemente Asia Spa an einem geradezu magischen Tag eröffnen. Der 22.02.2022 sollte es sein – ein Spiegeldatum in perfekter Balance und damit das ideale Sinnbild dafür, was wir im Sonnenhof tagtäglich für unsere Gäste und Mitarbeiter:innen schaffen wollen: einen Ort der Kraft und des Ausgleichs, der Harmonie und des Glücks.

Wohlfühlen als Schlüssel zur Gesundheit: Dieser Grundgedanke der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) zieht sich durch unser ganzes Haus und wird von uns aus voller Überzeugung gelebt. Metallfreie Betten

für besseren Schlaf, nachhaltig produzierte Lebensmittel regionaler Produzenten, der Bayerische Wald als nicht versiegende Kraftquelle – wir packen unendlich viele Details in Ihren Urlaub. Zum größten Teil werden sie diese gar nicht bewusst wahrnehmen. Spüren werden Sie sie sehr wohl.

Aber nicht nur mit der Balance, sondern auch mit dem Fahrradfahren kennen wir uns aus, schließlich wird das Rad im Bike-Paradies Bayerischer Wald mit einer Vielzahl an abwechslungsreichen Routen geradezu neu erfunden. Im Sonnenhof stehen top gewartete Bikes mit dem gewissen „E“, das Ihnen beim Tritt in die Pedale ein wenig elektrischen Rückenwind verleiht, bereit.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Eintauchen in unsere, aber vor allem Ihre Urlaubswelt. Viel Spaß beim Schmökern durch unser neues Magazin IN MEINEM ELEMENT.

Bis bald im Sonnenhof
Ihr Norbert Oblak
Hoteldirektor

5 Elemente Asia Spa und Lebensstil



„Wir hatten noch nie so glückliche Gäste.“ Warum das so ist, welchen Weg der Sonnenhof mit seinem neuen 5 Elemente Asia Spa und Lebensstil beschreitet, was sie persönlich antreibt und warum keine Fußballmannschaft elf Lionel Messis braucht – darüber sprechen Hoteldirektor Norbert Oblak und seine Stellvertreterin Monika Späth im Ambiente des erst vor wenigen Monaten eröffneten neuen Hotelbereiches.

Wir sitzen hier bei sanften Klängen und können die Ruhe auf uns wirken lassen, die der einladende Raum mit der stimmigen Farbgebung ausstrahlt. Als der Zubau nach langer Planung vor gut zwei Jahren in die Umsetzung startete, konnte man das Ergebnis wahrscheinlich noch nicht voraussehen. Ist das 5 Elemente Asia Spa und Lebensstil so geworden, wie Sie es sich vorgestellt haben?

Norbert Oblak:

Es ist besser geworden. Ich bin auch kein sonderlich visuell veranlagter Mensch, der sich bereits im Vorfeld ganz genau ausmalen kann, wie das Ergebnis aussehen wird. Dieser Bereich, wo wir gerade sitzen, war vorher ja nur Dachfläche. Unsere Vorstellungskraft ist quasi mit dem Bau mitgewachsen. Und umso mehr Form das Ganze annahm, umso konkreter konnte ich mich einbringen und praktisch-operative Entscheidungen treffen: Wo brauchen wir Steckdosen? Wo platzieren wir die Lichtschalter? Es ist zwar alles schon einmal gebaut worden, aber trotzdem werden Dinge vergessen. Ich war einmal bei einem Hotelneubau dabei, in dem eine topmoderne Küche in Betrieb genommen werden konnte. Allerdings gab es einen Haken: Außer den Anschlüssen für die Geräte gab es keine einzige Steckdose. Darauf wurde schlichtweg vergessen.

Monika Späth:

Daher ist es gut, wenn von den involvierten Handwerkern über die Bauherren alle mitdenken, um Fehler wie diese zu vermeiden. Wir haben bei unserem Bau auf die Ex-

pertise von regionalen Handwerksbetrieben gesetzt und sind sehr zufrieden mit dem Ergebnis. Mit der Planung hatten wir ja bereits 2014 begonnen und wollten zwei Kriterien unbedingt erfüllt wissen: Der Anbau durfte den bestehenden Teil nicht zu sehr beeinträchtigen und er sollte nahe bei der Rezeption liegen. Ein zentraler Knotenpunkt sozusagen. Das ist uns geglückt.

Und wie nehmen Ihre Gäste die Veränderungen im Sonnenhof auf?

Norbert Oblak:

Natürlich werden wir durch den Umbau jetzt anders wahrgenommen – das Hotel schaut anders aus, es fühlt sich anders an. Unsere Beraterin, die uns durch den Prozess begleitet hat, hat uns von Beginn an dafür sensibilisiert: Es wird nicht bleiben, wie es ist – am Ende wird der NEUE Sonnenhof stehen.

Monika Späth:

Die Leute sagen schon, dass ein bisschen etwas anders ist. Mit dem Zubau ist etwas entstanden, das sehr viel positive Energie in sich trägt. Bei einigen unserer Stammgäste gab es die leise Befürchtung, dass das Hotel mit dem Umbau insgesamt wachsen würde. Mehr Gäste waren aber nie unser Ziel, hier konnten wir von Beginn an beruhigen: Wir bauen nur für den Service am Gast, für gesteigerte Qualität und Zufriedenheit.

[Ein Gast bahnt sich seinen Weg durch die Interviewszene zum Wellnessbereich.]

Norbert Oblak:

Kommen Sie nur durch, das ist IHR Hotel!

Die traditionelle chinesische Medizin ist seit jeher ein großes Steckenpferd im Sonnenhof. Die daraus hervorgegangene 5-Elemente-Lehre ist nun sogar namensgebend für das neue 5 Elemente Asia Spa und Lebensstil. Wie zeigt sich die TCM-Philosophie im Hotel?

Monika Späth:

Der TCM-Schwerpunkt ist unser Alleinstellungsmerkmal. Und wir stehen damit noch ganz am Anfang. Ausgehend vom Wellnessbereich sollen die 5 Elemente in allen Bereichen mitschwingen: in der Farbgebung, den Materialien, der Raumgestaltung und so weiter. Das Ganze passiert in sehr reduzierter, unaufdringlicher Form und wird eher unterbewusst und intuitiv wahrgenommen. Wir wollen auch gar nicht großartig darüber erzählen, sondern unsere Gäste entdecken nach und nach weitere Details und bringen sie vielleicht in Verbindung mit den 5 Elementen, denen sie bereits im Wellnessbereich begegnet sind. Und im Idealfall nehmen sie dieses Gefühl der Harmonie, das unsere Räumlichkeiten, aber vor allem auch unsere Mitarbeiter:innen ausstrahlen, in sich auf.

Norbert Oblak:

TCM tut so vielen Menschen gut. In China ist es eigentlich ein Wellnessgedanke und hat viel mit Wohlbefinden und vor allem Prophylaxe zu tun. Wir versuchen diesen Gedanken im Sonnenhof aufzugreifen. In Form der 5 Elemente führen wir unsere Gäste sanft zum Thema hin – TCM wäre anfangs auch viel zu kompliziert zu erklären und würde manche vielleicht überfordern.

Das heißt, TCM beschränkt sich nicht nur auf den Gesundheits- und Wellnessbereich?

Norbert Oblak:

In der TCM geht es darum, Körper und Geist ganzheitlich Gutes zu tun, um durch das Wohlbefinden die eigene Gesundheit zu erhalten oder zurückzuerlangen. Dieser Grundgedanke zieht sich durch das ganze Hotel. Wir haben etwa gezielt eine Küchenleitung gesucht, für die traditionelles Kochhandwerk und Genuss im Mittelpunkt stehen. Frau Burgwinkel kommt aus der französischen Küche, das heißt, sie hat dort gelernt, wo Kulinarik richtig gelebt wird. Wir kochen mit Butter, mit Sahne, mit allen Dingen, die die westliche Medizin eigentlich verpönt. Aber unser Zugang ist ein anderer: In Maßen eingesetzt, sind diese Zutaten genussvoll und gesund. Glück ist die beste Medizin – und diesen Ansatz versuchen wir auf ganzheitliche Art und Weise zu verfolgen.

Was sagen die Gäste dazu?

Norbert Oblak:

Wir hatten noch nie so glückliche Gäste. Das zeigen uns auch die Rückmeldungen auf verschiedenen Bewertungsportalen, wo wir mittlerweile bei einer Weiterempfehlungsrate von 98 Prozent liegen. Generell geht es mehr ums Spüren als ums Sehen. Und was du spürst, ist nicht beliebig kopier- oder reproduzierbar. Würde eine rot gestrichene Wand dazu führen, dass Menschen sich wohlfühlen, könnte man diesen Effekt einfach beliebig wiederholen. Aber das ist es nicht, sondern es geht um den gesamten Ansatz, um die Summe vieler kleiner Puzzleteile.



„In der TCM geht es darum, Körper und Geist ganzheitlich Gutes zu tun, um durch das Wohlbefinden die eigene Gesundheit zu erhalten oder zurückzuerlangen. Dieser Grundgedanke zieht sich durch das ganze Hotel.“ **Norbert Oblak**



Eintauchen und abschalten. Im neuen Infinity-Pool geht das Blau des Wassers fast nahtlos in das Blau des Himmels über. Nur ein wenig Grün des Bayerischen Waldes mischt sich dazwischen. Bahn um Bahn rückt die Entspannung näher – nicht nur der Körper, sondern auch die Gedanken werden leicht und treiben scheinbar schwerelos im Wasser.



Neue Kraft schöpfen im 5 Elemente Asia Spa und Lebensstil. Auf 6.500 m² laden 8 verschiedene Saunen, 6 Pools, ein Infinity-Pool mit Blick auf den Arber und viele gemütliche Ruheplätze zum Verweilen und Seele-baumeln-Lassen ein.

In einem Hotel gibt es ständig etwas zu verändern. Was steht als Nächstes an?

Norbert Oblak:

Das nächste größere Projekt werden unsere Zimmer sein: Ausstattung, Türen, Bäder ... Auch hier werden wir die 5 Elemente einfließen lassen, um größtmögliche Balance und Harmonie zu erzeugen. Schon heute sind etwa alle unsere Betten metallfrei – keine Metallfedern, keine Schrauben, keine elektromagnetischen Störfelder. Das sorgt für erholsamen Schlaf und verbessertes Wohlbefinden. Auch bei der nächsten Generation der Zudecken und Kissen werden wir mit Daunen wieder auf Naturmaterialien setzen.

Alles im Fluss also. Wie lange begleiten Sie die Entwicklungen im Sonnenhof bereits?

Monika Späth:

Ich bin mittlerweile seit 25 Jahren im Sonnenhof und habe ursprünglich den Empfang geleitet. Als Norbert Oblak 2010 als Hoteldirektor die Führung des Hauses übernahm, konnten wir von Anfang an sehr gut zusammenarbeiten. Nach zwei Jahren wurde ich zu seiner Stellvertreterin und zu zweit kümmern wir uns um alle operativen Belange des Hotels. Dass wir beide aus der Hotellerie kommen, ist besonders in der heutigen Zeit ein großer Vorteil. Wir können in verschiedenen Funktionen einspringen, wenn ein Teammitglied fehlt oder ausfällt. Irgendeine Baustelle gibt es in einem Hotel eigentlich immer.

Norbert Oblak:

Ich musste sogar einmal für sechs Monate die Küche übernehmen ...

„Mit einem gewissen Abstand tun sich oft ganz neue Lösungswege auf.“

Monika Späth

Was braucht es, um erfolgreich in der Hotellerie zu arbeiten?

Norbert Oblak:

In unserer Branche muss man Menschen mögen, das ist das Um und Auf. Eine meiner ersten Aktionen als Direktor des Sonnenhofs war es, die damaligen Mitarbeiterleitfäden zu entsorgen. Wir brauchen keine Leitfäden, wenn wir Menschen mögen und so mit ihnen umgehen, wie wir uns das auch umgekehrt erwarten und wünschen würden. In der Mitarbeiterführung kommt es darauf an, Talente zu erkennen, zu fördern und individuell handzuhaben. Es braucht an jeder Stelle des Gesamtgefüges die richtige Person mit den richtigen Fähigkeiten. Und wie im Fußball braucht es das perfekte Zusammenspiel dieser unterschiedlichen Talente. Sonst hat man am Ende elf Lionel Messis in einer Mannschaft – das könnte sich schwierig gestalten, auch wenn es die besten Spieler sind. Es würde wiederum an Balance und Harmonie fehlen.



Alles neu im Sonnenhof? Nicht ganz, denn ein Traditionshaus lebt auch vom Flair seiner Geschichte, die behutsam im Heute fortgeschrieben wird. Auch wenn die Zeit nie stillsteht und immer neue Ideen in den Sonnenhof einfließen, bleibt Bewährtes und Beliebttes weiterhin erhalten.

Monika Späth:

Ein guter Tipp: zuhören und vielleicht auch einmal einen Schritt zurückgehen. Mit einem gewissen Abstand tun sich oft ganz neue Lösungswege auf. Diese kleinen Erfolge im Arbeitsalltag tragen auch dazu bei, dass mir meine Arbeit so am Herzen liegt. Dadurch, dass ich schon so lange dabei bin, waren die meisten Situationen in irgendeiner Form schon einmal da. Ich kann also auf viel Erfahrung zurückgreifen.

Was macht Ihre Arbeit besonders reizvoll?

Monika Späth:

Ich freue mich einfach jeden Tag, wenn ich am Morgen hierher in die Arbeit fahren kann. Jeden Tag neue Menschen kennenzulernen ist ungemein bereichernd, kann mitunter aber auch schwierig sein. Ich mag diese Herausforderung und gemeinsam findet sich eigentlich immer eine Lösung für jedes Problem.

Norbert Oblak:

Für mich ist es das Schönste, dass wir einen der abwechslungsreichsten Jobs überhaupt haben, den wir jeden Tag aufs Neue mit viel Kreativität lösen. Die Flexibilität, die Mitarbeiter:innen in unserer Branche beweisen, ist weltweit und auch branchenübergreifend gesucht. Gastronomie und Hotellerie ist eine Berufung und spiegelt das normale Leben da draußen wider. Wir wollen dem Gast im Grund genommen ein Zuhause bieten und ihm Familie sein, wenn wir ihn bei uns begrüßen.

Ein schönes Schlusswort. Vielen Dank für das Gespräch.



Wenn Stress baden geht, dann in dem Wald



Waldbaden im Bayerischen Wald

Was in Japan bereits seit Jahrzehnten als Shinrin-Yoku bekannt ist, findet zunehmend auch in Europa Beachtung. „Waldbaden“ lautet die grobe Übersetzung des Begriffs und bezeichnet das bewusste Eintauchen in die grüne Kraftquelle, um Körper und Geist zu entschleunigen und zu regenerieren. Der Sonnenhof setzt mit Silvia Raab auf eine ausgebildete Waldgesundheitstrainerin, die mit Achtsamkeits- und Meditationsübungen ihre Gäste für die Wirkung des Waldes sensibilisiert.

Es ist der Ort, an dem sich Ferienconciierge Silvia Raab am wohlsten fühlt. Ihr geliebter Bayerischer Wald rund um Lam, den sie auch den Hotelgästen zeigen und näherbringen möchte. Zum Gaudium der Urlaubskinder schlüpft sie auch schon mal in ein Hexenkostüm, wenn sie von den Geheimnissen des Waldes erzählt. Aber eigentlich braucht das grüne Refugium keine Inszenierung, sondern vor allem eines: Zeit.

Wald wirkt Wunder

Dass Wald und Natur heilsame Wirkungen entfalten können, spüren wir intuitiv. Die Wissenschaft liefert mittlerweile Antworten, warum „Dr. Wald“ so überaus erfolgreich ordniert. Bäume setzen gewisse Botenstoffe, sogenannte Terpene, frei. Sie bilden den Hauptbestandteil von ätherischen Ölen und können vom Menschen über die Schleimhäute aufgenommen werden. Der natürliche Duftcocktail reduziert nachweislich Stresshormone, senkt den Blutdruck und hilft bei Schlafstörungen. Das grüne Gesamtpaket präsentiert sich als Prävention in Reinkultur, besonders im Bereich psychischer Probleme und Stress, die der schnelllebige Alltag unserer modernen Welt oft mit sich bringt. In Japan werden diese wissenschaftlichen Erkenntnisse bereits seit den 1980er Jahren in Kurzentren und eigenen Therapiewäldern für die Gesundheitsvorsorge genutzt.

Ich bin dann mal im Wald

Silvia Raab hat beim Kneipp-Ärztetebund die Ausbildung zur Waldgesundheitstrainerin absolviert. Sie zeigt Sonnenhof-Gästen, wie sie auf Tuchfühlung mit den mächtigen und Ruhe ausstrahlenden Bäumen gehen und ihr System während einer Auszeit im Wald komplett „herunterfahren“ können. Außerdem gibt sie ihnen Werkzeuge an die Hand, wie sie die Kraft des Waldes auch zuhause weiter nutzen können, wenn dort Naturnähe durch einen Wald oder Park gegeben ist. Zuallererst heißt es aber, die eigenen Sinne zu schärfen und wieder auf Empfang zu stellen: „Mit dem 5-Sinne-Scan sollst

„Du bringst zwar einen Waldler aus dem Wald – aber nie den Wald aus dem Waldler.“

Silvia Raab

du dir wieder bewusst machen, was du alles aufnehmen und erfassen kannst. Wir müssen diese Fähigkeiten wieder für uns entdecken, sie wieder zulassen. Gerade Menschen, die in der Stadt wohnen, blenden viele Sinneseindrücke aus, weil sie sonst ganz einfach reizüberflutet wären. Ein bewusst wahrgenommenes Vogelkonzert im stillen Wald

kann dann plötzlich von Freuden- ausbrüchen bis hin zu Tränen sehr viele Emotionen auslösen.“

Gesamtpaket Wald für Körper und Seele

Lam hat einen Waldanteil von fast 80 Prozent und dementsprechend rein ist die Luft. Im Wald ist die Belastung mit Staub bis zu 99 Prozent geringer als in der Stadt. Ein Liter Stadtluft kann bis zu einer halben Million Staubeilchen enthalten, im Wald sind es dank der Filterfunktion von Blättern und Nadeln hingegen nur ein paar Hundert oder Tausend. Der ausgewiesene Luftkurort Lam ist prädestiniert für Aufenthalte bei Problemen der Atemwege oder etwa Erschöpfungszuständen im Zusammenhang mit Long COVID oder Burn-out. Silvia Raab nimmt speziell die Psyche mit in den Blick: Der Geist hat einen starken Einfluss auf Widerstandskräfte und Heilungsprozesse im menschlichen Körper und so möchte sie ihre „Badegäste“ dazu animieren, ihrem Körper und den eigenen Heilkräften wieder mehr zuzutrauen.

Zurück zu den Wurzeln

Auch wenn Silvia dem Bayerischen Wald aus beruflichen Gründen schon über Jahre den Rücken gekehrt hatte, zog es sie schließlich doch wieder zurück in ihre grüne Heimat: „Wir, die hier aufgewachsen sind, werden liebevoll ‚Waldler‘ genannt, also Menschen, die im Wald leben. Dazu gibt es einen sehr passenden Spruch: ‚Du bringst zwar einen Waldler aus dem Wald – aber nie den Wald aus dem Waldler! Und genauso ist es.“



Michelangelo



Gesundheitstraining im Bayerischen Wald

Auf versteckten Wegen und naturbelassenen Waldpfaden geht es bei der Klimaterrain-Wanderung leicht bergauf und bergab durch den Wald. Mittels bewusster Bewegung wird Stress abgebaut und die Gesundheit durch die Wirkung von Wald und Natur aktiv gestärkt.

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Strecke: 5–6 Kilometer

Lange Hosen als Mücken- und Zeckenschutz sowie feste Schuhe werden benötigt.



Waldauszeit im Sonnenhof

In der Stille des Waldes zur inneren Ruhe finden, durchatmen und entschleunigen: Der angeleitete langsame Waldspaziergang dient der Stressprävention und Entspannung, aktiviert die Sinne und lenkt den Fokus auf den eigenen Körper.

Dauer: ca. 2,5 Stunden

Lange Hosen als Mücken- und Zeckenschutz sowie Schuhe mit guten Sohlen werden benötigt.

Stärker als alle Ausreden

Im Sonnenhof lässt es sich herrlich entspannen und ausruhen. Wer allerdings schon ein Kribbeln in den Beinen spürt und eine Pause vom Nichtstun braucht, findet direkt im und um das Hotel eine Vielzahl an Möglichkeiten, sich sportlich auszupowern.



Erfolgreich am Netz werken –
Tennis im Sonnenhof

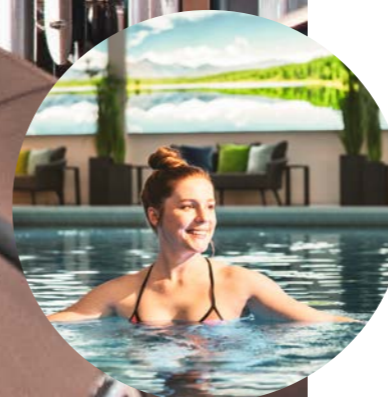
Die Tennisschule Willi bietet großen und kleinen Gästen ein professionell durchgeführtes Tennistraining – und das Ganze kostenlos. Game, Set, Match heißt es im Sonnenhof auf zwei Hallen-, zwei Außenplätzen sowie einem Squashcourt. Arbeiten Sie an Ihrer Technik, haben Sie Spaß am Platz und vor allem: Bleiben Sie immer am Ball!

Aktivsein mit dem
größten Out-Putt

Direkt hinter dem Hotel finden sich – eingebettet in das Grün des Bayerischen Waldes – die 9 Grüns des Sonnenhof-Golfplatzes. Für eingeleichte Golf-Fans kann das nur eines bedeuten: It's tee time! Startzeiten müssen nicht reserviert werden, was Ihnen die größtmögliche Flexibilität garantiert. Eine eigene Golf-schule bietet Kurse zur DGV-Platz-reife oder Handicap-Verbesserung an. Putten und Chippen, Birdie und Bogey sind noch Fremdwörter für Sie? Dann schnuppern Sie doch einfach bei einem Einsteigerkurs in die Faszination des Golfsports hinein.

Nicht schwitzen, sondern
glänzen im Panorama-
Fitnessraum

Der lichtdurchflutete Panorama-Fitnessraum im Sonnenhof macht Lust auf Bewegung. Unter den Life-Fitness-Geräten findet sich für jedes Trainingsbedürfnis das richtige. Handtücher und Wasser stehen natürlich bereit. Im speziellen Milon-Ausdauer-Zirkel werden in einem Durchgang alle Hauptmuskelgruppen und das Herz-Kreislauf-System trainiert, wodurch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit gleichzeitig gesteigert werden. Das perfekte Workout für mehr Energie. Täglich um 9.00 Uhr gibt es eine Einweisung.



Splish Splash –
Power-Übungen im Wasser

Von sanften Fitnessübungen über Gymnastik bis hin zum Zirkeltraining: Was zu Lande die eigene Fitness steigert, funktioniert ebenso gut zu Wasser. AquaFit-Guide Silvia stellt abwechslungsreiche Trainingseinheiten zusammen, die den Körper aktivieren, Gelenke schonen und dabei auch noch Spaß machen.



In der Ruhe liegt der Genuss

Es herrscht Hochbetrieb am Pass. Ein letzter prüfender Blick von Katja Burgwinkel – erst dann darf der Teller zum Gast. Umso betriebsamer der Abend in der Sonnenhof-Küche wird, je mehr der Stresspegel steigt, desto ruhiger wird die Küchenchefin. Hoch konzentriert spielt sie auf dieser Bühne die ganze Kunst ihres Handwerks und ihre Erfahrung aus.



Polizei oder Gastronomie – zwischen diesen beiden Berufswünschen schwankte Katja Burgwinkel in jungen Jahren. Dass sie sich für Letzteres entschieden hat, davon profitieren seit fast drei Jahrzehnten Feinschmecker und Genussmenschen, die ihre Wirkungsstätten aufsuchen. Die Herausforderungen der Gastronomie wie Arbeiten an Abenden und Wochenenden, körperliche Anstrengung, hoher Stresslevel und Zeitdruck konnten sie nie davon abhalten, ihren Traumberuf auszuüben und ihr Handwerk kontinuierlich zu perfektionieren.

Sportlich ambitioniert

Früher war die gebürtige Kölnerin als Judoka im Bundesleistungszentrum aktiv, heute vollbringt sie ihre Höchstleistungen in der Küche des Sonnenhofs, wenn unter ihrer Leitung bis zu 350 Menüs pro Abend die Küche verlassen. Eine logistische Herausforderung, bei der es auf das perfekte Zusammenspiel aller Beteiligten ankommt. Aktuell besteht das Team aus 25 Mitarbeiter:innen, die sich um das kulinarische Wohl der Gäste kümmern. Als sie vor zwei Jahren an den Sonnenhof kam, hatte Katja Burgwinkel eine sehr genaue Vorstellung davon, welche Akzente sie in der Küche setzen will: „Was ich für mich und meinen Lebensstil gut befinde, versuche ich auch ins Hotel einzubringen. Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor.“

Bio? Logisch!

Wichtig ist der 45-Jährigen vor allem, regional und saisonal zu kochen. Sie arbeitet stark mit Produzenten aus der Umgebung zusammen, wo immer das möglich ist: vom Fleisch hin zum Brot, von bestimmten Ölen bis zu Obst und Gemüse. Tierwohl steht dabei an erster Stelle, das Frühstücksei etwa kommt in Bio-Qualität aus einem naheliegenden Hof, der sich auch der sogenannten „Bruderhahnaufzucht“ verschrieben hat. Zwischen 500 und 600 Eier braucht das Hotel insgesamt pro Tag und die sollen von Hühnern stammen, die vernünftig und so artgerecht wie

„Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor.“

Katja Burgwinkel

möglich gehalten werden. Einkaufsentscheidungen wie diese sind natürlich eine Kostenfrage, aber Katja Burgwinkel kann hier auf die Unterstützung von Hoteldirektor Norbert Oblak zählen, der ihren Weg voll und ganz befürwortet. Neben dem Tierwohl steht auch die Transparenz für den Gast im Vordergrund, der immer



Kulinarisch verwöhnt und umsorgt von früh bis spät. Das regionale Frühstücksbuffet bereitet den perfekten Start in den Tag, tagsüber trifft man sich in der Petrusstube oder Toni's Bistro, bis abends das Gourmet-Menü von Katja Burgwinkel und ihrem Team ins Gartenrestaurant lockt. Ein besonderer Lieblingsplatz zu jeder Tageszeit ist die Sommerterrasse. Dort werden zu den Köstlichkeiten aus der Sonnenhof-Küche Sonnenschein und frische Bergluft als Beilage serviert.



11.
Genießer-
Zeit von
13. bis 20.
November
2022

Eine ganze Woche im Zeichen der Genuss-Erlebnisse! Jeden Tag kocht ein Gastkoch / eine Gastköchin ein einzigartiges Menü. In der Kochschule gibt es ein Meet & Greet mit den Gastköchen und viele kulinarische Geheimtipps sowie Wissenswertes zur Warenkunde.

Jetzt buchen und
Tischplatz sichern:



bewusster konsumiert: Er soll nachvollziehen können, wo die Produkte herkommen, die er im Sonnenhof verspeist. Achtsamkeit für das Lebensmittel zeigt sich auch in der Art und Weise, wie Buffets im Hotel gehandhabt werden: Anstatt auf Masse vorzuproduzieren, wird nach Bedarf in kurzen Intervallen immer wieder aufgefüllt. So werden nur die Mengen verarbeitet, die auch tatsächlich verbraucht werden – für die Küchenchefin eine Frage des Respekts: „Man hat Verantwortung in beide Richtungen: Wo kommt das Lebensmittel her, unter welchen Umständen ist es aufgezogen bzw. angebaut worden? Und was passiert dann damit? Lebensmittel, die verschwendet oder weggeworfen werden, sind eine Respektlosigkeit dem Produkt und dem Lebewesen gegenüber.“

Essen zum Wohlfühlen

Die 5-Elemente-Lehre, die sich durch den gesamten Sonnenhof zieht, findet sich auch in der Kulinarik wieder. Wo kommen unsere Lebensmittel her? In welcher Qualität wurden sie produziert? Wie, zu welchem Zeitpunkt und in welcher Kombination werden sie verarbeitet? Über gutes und hochwertiges Essen soll ein Wohlfühlfaktor geschaffen werden – ganz im Sinne der traditionellen chinesischen Medizin. Manche Gäste würden durchaus tiefer in die Materie eintauchen, so Katja Burgwinkel, und auf ein ausgewogenes Verhältnis der Elemente achten. Anderen wiederum ginge es lediglich um die Gourmeterfahrung im Urlaub. Mit ihrem Angebot wird die Küchenchefin beiden Lagern gerecht und „grundsätzlich können unsere Gäste bei uns sehr satt werden“, wie sie lachend anmerkt.



Zu Tisch bitte

Gelernt hat Katja Burgwinkel die klassische französische Küche: richtiges Schmoren, Saucen aus Knochen, Gemüse und vielen frischen Kräutern herstellen, Fisch und Fleisch zubereiten – kurzum: Kochen als Handwerk. Ihr Werdegang führte sie von der Ausbildung im Maritim Hotel in Köln über das Grand Hotel in Wien zum Düsseldorfer Sternerrestaurant Victorian. Dort kochte sie sich zuerst unter Günter Scherrer und später unter Bobby Bräuer ihren Weg bis zur Chef de Cuisine. Danach hatte sie für sich beschlossen: gehobene Gastronomie ja, aber nicht mehr unter dem Druck des Sterns. Nach weiteren Stationen zog es sie in den Bayerischen Wald und mit dem Sonnenhof hatte sie erstmals die kulinarische Leitung eines Ferienhotels

Erst wenn ich ein Produkt mit meinen Sinnen erfasst habe, bekomme ich eine Vorstellung, was ich daraus machen könnte.

Katja Burgwinkel

über. Das schnellebige À-la-carte-Kochen gewohnt, kann Katja Burgwinkel mit 14-tägig wiederkehrenden Menüfolgen wenig anfangen. Sie liebt die Abwechslung und setzt ihre Ideen und Erfahrungen im Einklang mit saisonal verfügbaren Lebensmitteln daher immer wieder aufs Neue um. Einige beliebte Klassiker haben sich jedoch etabliert, das Rindercarpaccio nach Cipriani-Art am mediterranen Buffet etwa. Der Senfsauce, die das Original aus Venedig auszeichnet, wird im Sonnenhof dabei mit etwas gröberem Senf ein bayerischer Touch verliehen.

Wie man in die Küche hineinruft, so kommt es zurück

Besonders am Herzen liegt Katja Burgwinkel der Umgang in ihrer Küche und die Ausbildung des Nachwuchses. Sie wollte bereits früh Chef werden, um ihren eigenen Stil an der Spitze eines Teams zu leben. Seit sie im Alter von 26 zum ersten Mal die Position der Küchenchefin innehatte, zeigt sie vor, wie der berühmt-berüchtigte Umgang am Herd auch aussehen kann. In ihrer Rolle als Führungskraft setzt sie auf Fairness und Wertschätzung, auch wenn sie gleichzeitig eine sehr klare Linie vorgibt. Was es für die Arbeit in der Küche in erster Linie braucht? Für Katja Burgwinkel ist es ganz klar die Passion – und die Ruhe als Gegenpol zum hektischen Treiben bei Vollbetrieb. Gegenseitiger Respekt ist die Grundvoraussetzung für ein gelingendes Miteinander. Für ein Bitte oder Danke muss immer Zeit bleiben, denn die Höflichkeit, die die Herdvirtuosin ihrem Team vorlebt, erwartet sie auch von ihrem Gegenüber.

Kochen nach Gefühl und Erfahrung

Katja Burgwinkel sieht sich selbst als Gefühlsmensch in der Küche. Grammgenaues Abwiegen, wie es etwa die Patisserie verlangt, überlässt sie lieber anderen. „Riechen, anfassen, spüren – das ist mir sehr wichtig. Erst wenn ich ein Produkt mit meinen Sinnen erfasst habe, bekomme ich eine Vorstellung, was ich daraus machen könnte.“ Und wie würde sie ihre Arbeitsweise beschreiben? „Ich bin sehr direkt, diskutiere auch gerne Sachen aus. Und ich liebe Ordnung – mit leicht fanatischer Tendenz“, unterzieht sich Katja Burgwinkel augenzwinkernd einer Selbstanalyse. „Chaos am Posten ist auch Chaos im Kopf.“ Und so stehen in der Sonnenhof-Küche Zutatenbehälter fein säuberlich in Reih und Glied – mit dem Etikett nach vorne, versteht sich. Zum Abschluss bleibt noch die Frage nach dem Lieblingsgericht der Köchin, die schon ihr ganzes Berufsleben lang mit den erlesensten Lebensmitteln hantiert und diese zur Perfektion zubereitet. Allerdings kann es für eine geborene Kölnerin darauf nur eine Antwort geben und die lässt auch nicht lange auf sich warten: Sauerbraten.



Ein Stück Sonnenhof zum Nachkochen

Warmer Schokoladenkuchen:

- » 250 g Zartbitterkuvertüre
- » 250 g Butter
- » 5 Eier
- » 5 Eigelb
- » 125 g Zucker
- » 50 g Mehl

Die Schokolade mit der Butter über dem Wasserbad schmelzen. Eier, Eigelb, Zucker und Mehl verrühren und in die Masse einrühren. In Gläser oder Tassen dreiviertel voll abfüllen und kalt stellen. Bei 180°C im vorgeheizten Backofen ca. 12 Minuten backen. Der Schokoladenkuchen wird dann außen gebacken und innen flüssig sein. Mit Puderzucker bestäuben und sofort servieren.

Family Time im Bayerischen Wald

Unvergessliche Ferien, gemeinsame Urlaubsabenteuer. Groß und Klein verbringen im Sonnenhof die schönste Zeit des Jahres und teilen wertvolle Familienzeit miteinander. Was im Bayerischen Wald mit Kindern unbedingt auf der To-do-Liste stehen sollte? Einige Highlights stellen wir Ihnen gerne vor.



WaldWipfelWeg

Der Bayerische Wald ist die größte Waldlandschaft Mitteleuropas. Wer den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr sieht, verschafft sich am besten etwas Überblick. Auf dem WaldWipfelWeg in Sankt Englmar eröffnen sich ganz neue Perspektiven und Weitblick auf die grünen Riesen. Der neue, 52 Meter hohe Waldturm, das Haus am Kopf sowie ein Naturerlebnispfad mit zahlreichen Stationen machen den Weg noch kurzweiliger. Und wenn es dann noch etwas Nervenkitzel sein darf, bieten zwei Waldturm-Rutschen eine rasante Abkürzung nach unten.

Eisvogelsteig

Ein Klettersteig im Fluss? Ja, das gibt es in der Nähe von Furth im Wald! Der Eisvogelsteig ist für Kinder ab 5 Jahren geeignet und führt – an einer Sicherheitsleine befestigt – durch den Lebensraum von Eis- und anderen Wasservögeln. Zur Ausrüstung zählt neben einem informativen Audioguide übrigens auch eine praktische Wathose, die beim Flussabenteuer für trockene Kleidung sorgt.

Besucherbergwerk am Silberberg in Bodenmais

Das historische Besucherbergwerk am Silberberg in Bodenmais wird zum erlebnisreichen Ausflug unter Tage. Auf dem Weg durch den 600 Meter langen Barbarastollen erklären fachkundige Guides die Arbeit der Bergleute von früher, die dort vom 12. Jahrhundert an Erz förderten. Die angrenzende Silberberg-Sesselbahn führt auf den Gipfel – runter geht es nach Lust und Laune auf der Sommerrodelbahn. Ein Kinder-Klettergarten und Abenteuer-spielplätze runden das umfangreiche Angebot ab.

Rieslochfälle

Die Rieslochfälle gelten als die höchsten Wasserfälle im gesamten Bayerischen Wald. Über 200 Meter stürzt sich das klare Wasser des Riesbachs tosend über riesige Gneisblöcke ins Tal. Viele geschützte Tiere und Moosarten haben hier ihre Heimat. Die Wanderung durch die Schlucht und den schattigen Wald ist besonders an heißen Sommertagen empfehlenswert.



Mehr Raum für Urlaubsträume!

Die Sonnenhof-Familienzimmer bieten getrennte Wohn- und Schlafzimmer für mehr Wohnkomfort und geben allen Familienmitgliedern die Möglichkeit, sich richtig auszubreiten. Mit Etagen- und Zusatzbetten können bis zu drei Kinder bequem in den gemütlichen Familienzimmern untergebracht werden.

Das Geheimnis liegt in der Balance zwischen den 5 Elementen

Der Sonnenhof setzt seit vielen Jahren auf die enge Zusammenarbeit mit der TCM-Klinik Bad Kötzing. Therapeutin der traditionellen chinesischen Medizin und Heilpraktikerin Inken Stenger begleitet da wie dort Menschen auf dem Weg zu einem Leben in Balance und Harmonie. Den Schlüssel zu Gesundheit und Glück halten wir dabei meist selbst in der Hand, ist sie überzeugt.





TCM wird im Sonnenhof in Form von Wellness, aber auch Therapien angeboten. Wie geht die chinesische Medizin an das Thema Gesundheit heran im Vergleich zu einer westlichen, europäischen Sichtweise?

Die Einstellung zu Gesundheit und Krankheit ist in China eine völlig andere als in Europa. Der Fokus in China liegt ganz klar auf der Prävention: Du darfst es gar nicht erst so weit kommen lassen, dass du krank wirst, und hast deine Gesundheit zu einem großen Teil selbst in der Hand. Dieser Gedanke ist bei uns noch nicht sehr weit entwickelt. Wir wollen hier das Bewusstsein der Menschen schärfen, dass sie sehr vieles selbst in der Hand haben. Ich selbst entscheide: Gehe ich den Weg der Krankheit oder der Gesundheit? TCM ist mehr Lebensstil als Therapie. Das steckt auch in unserem Namen drin: Asia Spa und Lebensstil. Der Lebensstil, den wir führen müssten, um lange gesund zu bleiben, ist ein anderer als der, den wir momentan leben.

Was müssten wir denn verbessern, um gesünder zu leben?

Chinesen leben etwa ihr Qigong und Tai Chi im Park, gehen abends nach der Arbeit spazieren, bewegen ihr Chi, um gesund zu bleiben... Bei uns können sich im Vergleich dazu sehr viel weniger Menschen nach einem Bürotag noch zu Bewegung aufraffen. Auch die Ernährung nimmt eine zentrale Rolle ein. In China ist es völlig normal, sich frisches Essen zuzubereiten. Gemüse spielt eine große Rolle, Fisch,

viele Zutaten – was bei uns aktuell als Bowl im Trend liegt, ist in China seit jeher gesundes „Fast Food“. Wir Europäer lernen gerade erst, wie toll verschiedene Gemüsesorten zusammen schmecken können, vielleicht auch noch mit fünf unterschiedlichen Saucen dazu. Ich habe zuhause etwa immer gekochten Reis am Herd und meistens auch noch drei bis vier Pfannen mit vier verschiedenen Gemüsesorten darin – und schon ist eine Mahlzeit fertig. Man muss sich nur ein wenig organisieren und wird mit der Zeit natürlich auch routinierter, wenn es darum geht, Gemüse zu schnippeln oder zu putzen.

Das erfordert doch einiges an innerem Antrieb und mag für viele schwierig wirken.

Schwierigkeiten sind erst einmal nur Grenzen, die ich mir selber setze. Wenn ich sage, ich habe keine Lust, Gemüse zu schnippeln, dann setze ich diese Grenze für mich selbst. Wir helfen Menschen dabei, ihre Grenzen zu verschieben oder zu durchbrechen. Zu einem gewissen Grad lähmt uns vielleicht auch eine innere Trägheit: Wir sind es einfach gewohnt, dass alles fertig ist und wir nur noch aufwärmen müssen. Aber, seien wir uns einmal ehrlich, mit einer selbst gekochten Mahlzeit schenke ich mir selbst viel mehr Wertschätzung und Genuss.

Gibt es Angebote im Sonnenhof, die sich gezielt mit dem Kochen nach den Lehren der TCM befassen?

In diesem Jahr wird es wieder ein ganz besonderes Highlight geben: Gemeinsam mit Dr. Claudia Nichtler aus Wien, Ernährungswissenschaft-

lerin und Expertin für integrative Ernährung sowie 5-Elemente-Küche, wollen wir in einer Schwerpunktwoche das Thema Kochen in den Mittelpunkt stellen und den Spaß daran vermitteln. Es nutzt die beste Ernährungsberatung nichts, wenn ich keine Lust habe zu kochen. Das funktioniert nicht. Wir wollen den Teilnehmer:innen Werkzeuge an die Hand geben, wie sie aus wenigen Dingen das Beste für sich herausholen können.

„Was bei uns aktuell als Bowl im Trend liegt, ist in China seit jeher gesundes ‚Fast Food‘.“

Inken Stenger

Stichwort 5 Elemente:
Was hat es damit auf sich?

Die 5 Elemente sind ein sehr schönes Erklärungsmodell, wie wir und die Natur um uns herum ticken. Vergleichbar sind sie mit den vier Jahreszeiten, nur dass in der chinesischen Medizin noch ein fünftes Element, eine fünfte Zeit hinzukommt: die Erntezeit. Holz steht für den Frühling und somit für Ex-

Die 5 Elemente in der Übersicht:



pansion, Energie und Bewegung. Einfach rausgehen und unterwegs sein. Sommerliches Feuer symbolisiert Lebensfreude, Vitalität und Kommunikation. Das Ernteelement Erde dreht sich um Harmonie und Gleichgewicht, auch um das Umsorgen. Der Herbst wird durch das Element Metall vertreten: Es steht für Struktur und Halt, auch für Trockenheit und dass sich die Natur zurückzieht. Das Element Wasser ist dem Winter zugeordnet und bedeutet Rückzug, Loslassen, nach innen gekehrte Stärke und Ruhe.

Oberhalb des Hotels gibt es sogar einen Garten, der nach den Richtlinien der 5 Elemente angelegt wurde?

Das stimmt, und zusätzlich zu diesem Garten umgeben uns unglaublich wertvolle Wildkräuterwiesen, die nicht gedüngt werden und sich mehr oder weniger noch im Originalzustand von vor 40 Jahren befinden. Dort findet man eine Unzahl an Wildkräutern. Auf einem einzigen Quadratmeter habe ich einmal 20 verschiedene Gräser und Blumen gezählt, die ich kannte – dazu kommen noch etliche, von denen ich selbst noch nie etwas gehört habe. Wir versuchen uns in vielen Bereichen auf die Natur zurückzubedenken. Wahrzunehmen, was sie uns im Laufe der Jahreszeiten alles anbietet. Und wieder ein Bewusstsein für die Abläufe in der Natur zu entwickeln, dass etwa Regen nichts Schlechtes ist. Das mag in einer verregneten Urlaubswoche vielleicht schwerer fallen als bei strahlendem Sonnenschein, aber es hat auch etwas sehr Schönes, im Regen laufen zu gehen.

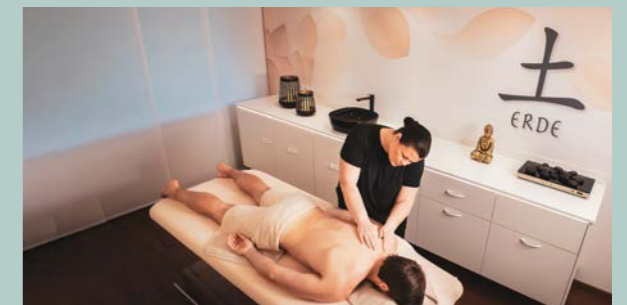
Wie kommt die Theorie, dass jedes Element gewisse Lebensbereiche bzw. Eigenschaften repräsentiert, in der TCM zur Anwendung?

Die 5 Elemente helfen uns dabei, Menschen in einem ersten Schritt grob einer „Schublade“, einem bestimmten Typ zuzuordnen. Allerdings handelt es sich bei dieser Einschätzung um kein starres System – die Schublade ist in der TCM nie zu. Menschen können sich verändern, entwickeln, wachsen – und so in eine andere Schublade wandern.

Diese „Schubladen“ spielen wahrscheinlich auch bei den Therapien eine große Rolle?

TCM ist über 3000 Jahre altes Wissen und als Therapie so wahnsinnig umfangreich. Es gibt genaueste Vorgaben und Strategien, wie bei welchen Ausgangssituationen vorzugehen ist, und ein Riesenrepertoire an Möglichkeiten von Kräutern über Akupunktur bis hin zu Ernährung und Bewegung. Mit unseren Behandlungen versuchen wir, innerhalb der 5 Elemente für Harmonie und Ausgleich zu sorgen. Das gleiche Bestreben finden wir in der Natur: Die Natur will immer ausgleichen und Energien konstant fließen lassen. Wir schauen uns an: Wo gibt es Defizite, ein Ungleichgewicht? Wo gibt es ein Zuviel? Dazu gehören im Besonderen auch unsere Emotionen. In der westlichen Medizin haben wir Gefühle irgendwann einmal weggelassen. Die Frage „Wie fühlen Sie sich?“ ist in der TCM von größter Bedeutung. Emotionen sind wichtig und steuern sehr viel in unserem Kopf. Wut kann destruktiv sein, aber auch Energien freisetzen. Sorge kann lähmen, Freude kann Flügel

Die neuen SPA-Behandlungsräume



Von Kopf bis Fuß in meinem Element:
Jeder Behandlungsraum ist einem der 5 Elemente gewidmet.



verleihen. Chinesische Medizin bedeutet für mich immer, sich das ganze Leben anzuschauen, nicht nur einen kleinen Teilbereich davon.

Wie geht jahrtausendaltes Wissen dabei auf die Probleme unserer heutigen Zeit ein?

Die chinesische Medizin ist im Prinzip eine Erfahrungsmedizin, die sich immer weiterentwickelt hat – bis heute. Neue Krankheitsbilder wie Long COVID oder Burn-out fließen in die Betrachtungen mit ein, auf der anderen Seite kommen gewisse Ansätze aus früheren Zeiten nicht mehr zur Anwendung, weil sie einfach nicht mehr passen. Ein

Beispiel: In der TCM wird Fasten als ungesund angesehen, dem Körper soll regelmäßig Nahrung zugeführt werden. Das Ganze stammt aber natürlich aus einer Zeit, wo Essen ohnehin eher Mangelware war. Die Situation lässt sich mit unserer europäischen Wohlstandsgesellschaft, in der alles immer im Überfluss vorhanden ist, gar nicht mehr vergleichen. Wir haben vom Guten zu wenig, aber vom Schlechten zu viel, daher ist ein Bekenntnis zum phasenweisen Verzicht sehr wohl zu begrüßen. Das soll aber nicht heißen, dass für den ausgiebigen Genuss kein Platz mehr ist. Im Endeffekt geht es darum, auf den Ausgleich zu achten und bewusst wieder ins rechte Maß zu finden.

Wie sind Sie persönlich in Kontakt mit der traditionellen chinesischen Medizin gekommen?

Vor rund 20 Jahren habe ich aus Spaß eine einjährige Ausbildung für Wellnessmassagen absolviert und die ging schon sehr in die Richtung TCM. Meridiane/Leitbahnen, aber auch die 5 Elemente waren dabei schon Thema. In Gesprächen mit Patienten habe ich recht schnell gemerkt, dass du irgendwann an eine Grenze stößt, an der du nicht mehr weiterweißt. Um in Deutschland behandeln und eine Diagnose stellen zu können, musst du Arzt oder Heilpraktiker sein, und so habe ich mich zur Heilpraktikerin ausbilden lassen.

Gleich nach der Prüfung habe ich dann eine 3-jährige Ausbildung zur TCM-Therapeutin angehängt.

Der Sonnenhof arbeitet eng mit der TCM-Klinik Bad Kötzing zusammen, in der Sie auch als Therapeutin im Einsatz sind. Wie kam die traditionelle chinesische Medizin in den Bayerischen Wald?

Die TCM-Klinik in Kötzing hat 2021 ihr 30-jähriges Bestehen gefeiert und ist ein Lehrkrankenhaus der TCM-Klinik Peking. Von dort kommen regelmäßig Ärzte und Therapeuten zu uns. Ins Leben gerufen wurde sie von Anton Staudinger sen., der in Peking in Kontakt mit

TCM gekommen war und diese Idee unbedingt nach Deutschland bringen wollte. Nicht nach Berlin, nicht nach München, sondern zu sich nach Bad Kötzing – eine mutige Entscheidung eigentlich. Irgendwann kam die Ambulanz dazu und damit wurde auch die Verbindung zum Sonnenhof geschaffen. In meiner Funktion als TCM-Therapeutin bin ich sowohl im Hotel als auch in der TCM-Klinik aktiv. Das Schöne an dieser Kooperation ist: Bei uns hast du die Möglichkeit, von „Es klemmt ein bisschen“ bis hin zu „Es tut einfach alles weh“ etwas zu machen.

Wie reihen sich Wellnessbehandlungen in den therapeutischen Ansatz ein?

Die Grenze zwischen Prävention, Behandlung, Wellness und Lifestyle ist fließend. Unser Problem hier in der westlichen Welt ist, dass wir diese Aspekte getrennt betrachten. Wir grenzen Wellness klar von Medizin ab, aber was macht denn der Wellnesstherapeut anderes, als uns zu mehr Wohlbefinden in unserem Körper zu verhelfen? Wenn deine Ressourcen aufgebraucht sind und dein Körper nicht mehr die Fähigkeit besitzt, sich selbst zu regulieren und regenerieren, dann wirst du krank. Aber dieser Prozess ist schleichend und ihm kann durch ganzheitliche Prävention entgegen gewirkt werden.

Wohlfühlen als Gesundheitsvorsorge also?

Wellnesstherapeut:innen sind sich manchmal gar nicht bewusst, was sie in der kurzen Zeit, die sie mit dem Gast haben, alles leisten. Sie bringen Menschen einfach einmal runter, was sogar messbar ist: Nach einer Massage ist der Blutdruck niedriger, weniger Stresshormone werden ausgeschüttet, der Hautwiderstand und die Hirnströme ändern sich usw. Wo zieht man hier die Grenze zur Medizin? Man muss wegkommen von dem Gedanken, dass Medizin nur Medikamente und Spritzen sind. Medizin ist für mich immer dann, wenn ich jemandem helfe, seinen Zustand zu verbessern. Auch Behandlungen, die vermeintlich nur dem Wohlbefinden dienen, lösen etwas in uns aus. Unsere innere Haltung ändert sich. Deshalb ist für mich der Übergang zwischen Medizin und Wellness fließend.

„Bei uns hast du die Möglichkeit, von ‚Es klemmt ein bisschen‘ bis hin zu ‚Es tut einfach alles weh‘ etwas zu machen.“

Inken Stenger



Das perfekte Paket für jedes Element

5-Elemente-Paket – Entspannung und Balance

Pohaku (Feuer): Entspannen Sie bei der Hot Stone Massage bei einer Symbiose aus fließenden Massagegriffen und warmen Basaltsteinen. Engelsgeflüster (Wasser): Lassen Sie sich auf den Rhythmus der Wellen auf der WaveBalance-Liege ein. Vinoble Detox (Holz): Eine reinigende Körperpackung in Kombination mit einer beruhigenden Kopf-, Gesichts- und Dekolletémassage. Lomi Lomi Nui (Erde): Begeben Sie sich auf die Spuren hawaiianischer Massagekunst mit dieser energetischen Körperarbeit. 5-Elemente-Massage (alle Elemente): Wirkt beruhigend auf den Geist und stärkend für den Körper.

285 min € 419,-

Feuer – für die Lebenskraft

Lassen Sie den Alltagsstress bei der Gesichtsbildung „Regeneration“ mit Vinoble-Pflegeprodukten von sich abfallen. Anschließend werden Ihre Selbstheilungskräfte mit einer Fußreflexzonenmassage aktiviert, bevor Sie das Gefühl der Schwerelosigkeit bei einer Mobilisationsmassage auf der WaveBalance-Liege genießen.

165 min € 249,-

Holz – für die Vitalität

Warm eingepackt in die reinigende und entgiftende Körperpackung „Detox“ starten Sie in Ihr Verwöhnprogramm, das mit einer regenerierenden Schröpfmassage und einem Rügener Heilkreidebad ähnlich entspannend fortgesetzt wird. Abschließend gönnen Sie Ihren Füßen mit einer klassischen Pediküre die Pflege, die sie verdienen.

135 min € 254,-

Erde – für die Harmonie

Lomi Lomi Nui entführt Sie in die Kunst energetischer Körperarbeit nach hawaiianischer Tradition. Weiter geht die Reise nach Ägypten mit einem Cleopatra-Milch-Öl-Bad für zwei. Bei einer Anti-Stress-Ganzkörpermassage erleben Sie Tiefenentspannung und die abschließende Gesichtsbildung „Erfrischung“ sorgt für den nötigen Frischekick.

210 min € 324,-

Wasser – zum Loslassen

Starten Sie mit Hot Stone bei fließenden Massagegriffen und warmen Basaltsteinen in die Entspannung. Anschließend werden Ihre Füße mit den Schwingungen von Klangschalen und einer Fußmassage umsorgt. Schwereloses Floating im Salzwasserbecken und ein Paraffinbad für samtig weiche Hände oder Füße runden das Paket ab.

165 min € 289,-

Metall – zum Aufatmen

Eine Rückenmassage mit heißer Rolle baut Verspannungen ab, die anschließende Aroma-Wohlfühlmassage umschmeichelt Ihre Sinne mit intensiven ätherischen Ölen. Die sanfte, jedoch tiefenwirksame Matrix-Rhythmus-Therapie versetzt Ihr Gewebe in rhythmische Schwingungen und regt so Stoffwechselprozesse an.

150 min € 229,-



Elementare Entspannung⁵ erleben und dabei zu innerem Ausgleich finden.

Kommt Zeit, kommt Rad

Echte Biker erlebt man nur selten radlos. Der Bayerische Wald rund um den Sonnenhof ist jedenfalls eine ausgezeichnete Idee und der ideale Ort, um endlich einmal einen Gang runterzuschalten. Oder rauf. Ganz wie Sie wollen.



Vom entspannten Radgenuss auf leichten Wegen über mittelschwere Routen bis hin zu anspruchsvollen Touren reicht das Angebot für Velo-Liebhaber im Bayerischen Wald. Höchste Zeit, um aufzusatteln und loszufahren. Der Sonnenhof ist der ideale Ausgangspunkt, um die Umgebung buchstäblich zu erfahren.

Bikes mit dem gewissen E-twas

Im Sonnenhof können gegen eine geringe Gebühr E-Bikes der Marke KTM ausgeliehen werden – je nach Vorliebe in der Citybike- oder Mountainbikeausführung und in verschiedenen Größen von S bis XL. Die elektrische Unterstützung verleiht dem eigenen Tritt in die Pedale sanft mehr Nachdruck und macht die Steigungen des Bayerischen Waldes auch für „Flachländer“ mühelos passierbar. Wer sich nicht alleine auf Entdeckungsreise machen möchte, dem steht Ferienconciere Silvia Raab als versierter Guide von abwechslungsreichen E-Bike-Touren mit Rad und Tat zur Seite.

Onroad oder offroad – das ist hier die Frage

Safety first. Dieser Grundsatz gilt ganz besonders im Umgang mit dem E-Bike. Am Beginn jeder geführten Tour steht eine Einweisung, in der die Handhabung und die Funktionen der Räder erklärt werden. Dann heißt es Helm auf und

ab auf die vielen Kilometer an gut ausgebauten Radwegen. Die Touren sind leicht bis mittelschwer und so angelegt, dass Teilnehmer:innen nicht überfordert werden. Der Bayerische Wald ist aber auch eine wahre Spielwiese für Mountainbike-Fans. Erfahrene Biker überwinden mühelos Stock und Stein und trotzen dem unwegsamem Gelände. Darüber hinaus locken die Bikeparks Geißkopf und Špičák mit Flowtrails, Freeride, Jumplines und mehr. Für Einsteiger gibt es eigene Schnuppertrails, auf denen sich die MTB-Neulinge entspannt an diese Facette des Bikesports herantasten können.

Trans Bayerwald

Ein besonderes Gustostückerl, das Bikerherzen höherschlagen lässt, ist die 700 Kilometer lange Trans Bayerwald. Die Mountainbikerunde führt durch die schönsten Gegenden des Bayerischen Waldes und verspricht auf konditionell anspruchsvolle sowie landschaftlich reizvolle Art und Weise aussichtsreiche Abenteuer in grün. Konzipiert ist die Strecke entlang einer Süd- und einer Nord-Route, es können aber natürlich auch einzelne Etappen absolviert werden. Wer einen Teil seiner geplanten Radtour mittels Deutscher Bahn auf Schiene bringt, erweitert seinen Erkundungsradius noch zusätzlich. Auch die Wanderbusse der Region können zum Teil Fahrräder transportieren.

Land und Leute am Wegesrand

Beim Biken ist der Weg das Ziel. Im eigenen Tempo in die Pedale treten, während die Landschaft langsam vorüberzieht. Gedanken auf

Leerlauf schalten. Allerdings fügt Silvia bei ihren geführten E-Bike-Touren dem Weg meist noch ein weiteres Ziel hinzu, um Natur mit Kultur zu verbinden, die Besonderheiten bayerischen Brauchtums ins Scheinwerferlicht zu rücken oder einen kulinarisch lohnenswerten Zwischenstopp einzubauen. Das kann ein Besuch beim Rauhachtsmaskenschnitzer sein, ein Abstecher ins Arracher Moor oder eine Greifvogel-Flugschau am Weg nach Bad Kötzing. Beliebt sind auch die idyllischen Einödhöfe, die Alm-Feeling verbreiten, ohne dafür zu viele Höhenmeter absolvieren zu müssen. Ein Muss für alle Biker im Lamer Winkel ist zudem das Naturschutzgebiet rund um den Kleinen und Großen Arbersee. In den beiden Eiszeitseen lässt sich mit schwimmenden Inseln, dem sogenannten „Schwingrasen“, ein ganz besonderes Naturphänomen beobachten.

Grenzgänger auf zwei Rädern

Und wie lautet Silvias Insidertipp für richtige Bike-Pros? Ihre persönliche Lieblingstour führt über den Bergsattel Brennes und den Großen Arber nach Tschechien. Dort passiert sie Böhmisches Eisenstein, den tschechischen Špičák und die beiden Gletscherseen Teufelssee und Schwarzer See. Zurück nach Lam geht es über den Hausberg Osser. Die anspruchsvolle Tour von 50 bis 60 Kilometern legt die passionierte Bikerin dabei ganz ohne Strom zurück.



Nichts ist vergleichbar mit der einfachen Freude, Rad zu fahren.

John F. Kennedy



Alles GUTi für Ihren Urlaub!



Kostenlos

- » beliebig viele freie Fahrten mit dem ÖPNV
- » umweltschonende Anreise zu Ausflugszielen und Wanderausgangspunkten ganz ohne Parkplatzsuche und Parkgebühren
- » 1x Eintritt ins Osserbad Lam ab 17.00 Uhr
- » Teilnahme an den geführten Wanderungen der Tourist-Infos im Lamer Winkel (ausgenommen evtl. Transferkosten)
- » Eintritt in das Handwerksmuseum am Drexler-Hof Arrach
- » ... und viele weitere Angebote

Eine Gästekarte – ein Bayerischer Wald voller Möglichkeiten

GUTi beschert Ihnen kostenloses oder vergünstigtes Urlaubsvergnügen in der Region sowie freie Fahrt im gesamten Bayerwald-Ticket-Tarifgebiet auf allen Linien des öffentlichen Nahverkehrs. Ihr persönliches Gästeservice-Umwelt-Ticket erhalten Sie beim Check-in am Sonnenhof-Empfang. Für die Dauer Ihres Aufenthalts können Sie den Bayerischen Wald damit umweltfreundlich und entspannt erkunden.

Ermäßigt

- » Wander- oder Mountainbikekarte Lamer Winkel
- » Bayerwald-Tierpark Lohberg
- » Kleine Arberseebahn
- » Osserbad Lam
- » Schnapsbrennerei am Drexler-Hof Arrach
- » Sport Geiger Arrach
- » Ponyreiten Kummersdorf
- » Silberbergwerk Bodenmais
- » Arber Bergbahn
- » BayerwaldXperium St. Englmar
- » Drachenhöhle Furth im Wald
- » Waldmuseum Zwiesel
- » WaldWipfelWeg St. Englmar
- » ... und viele weitere Angebote

Bayerisch für Anfänger

Ein „Guti“ ist in Bayern eine kleine süße Belohnung. Entweder in Form eines Bonbons oder eben einer Gästekarte mit unwiderstehlich vielen Vorteilen ...



Der
Sinn des
Lebens
besteht
darin,
glücklich
zu sein.

Dalai Lama



Unsere Preise finden Sie auf
www.sonnenhof-lam.de





Himmelreich 13 · 93462 Lam · Telefon: +49(0)9943 37-0
E-Mail: info@sonnenhof-lam.de · www.sonnenhof-lam.de

