

# In meinem Element.

Das Sonnenhof-Magazin.

AUSGABE WINTER/FRÜHLING 2022/23



Bei uns im  
Sonnenhof ist  
immer was los.  
News, Spannendes  
und Wissenswertes.



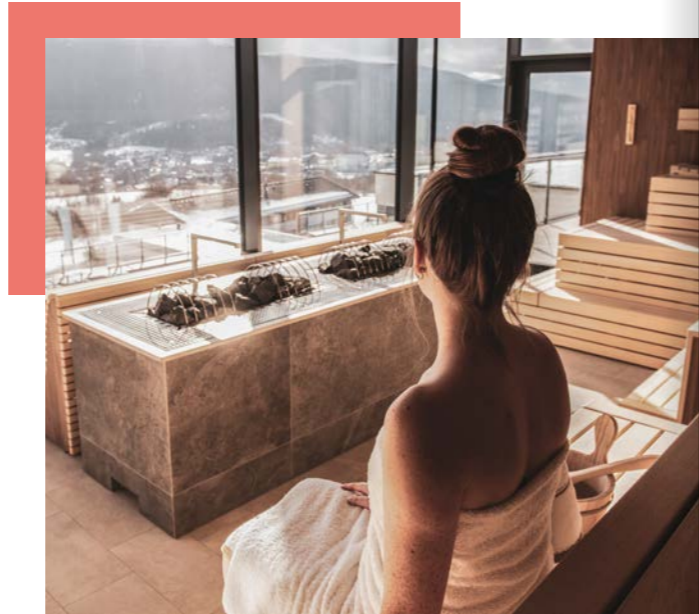
Norbert Oblak: Editorial

05



Inken Stenger: Von Kopf bis  
Fuß in meinem Element

06



Mit 9 Saunen „hitzig“ durch den Winter

16

Inhalt



TCM-Gesundheitswochen im Hotel Sonnenhof

22



Tenniscamp mit Willi

26

Rückblick und Ausblick. Winterfreuden und Raunächte. 5-Elemente-Lehre und TCM-Gesundheitswochen. Housekeeping im Fokus und Tennisspaß mit Willi.

28

Winterfreuden ummanteln den Sonnenhof



Brauchtum  
in Lam



Raunächte im Hotel Sonnenhof

34

30

Elena Schnös: Eine glänzende Sache



# In uns selbst liegen die Sterne unseres Glücks.

Heinrich Heine

## Editorial



Das Jahr neigt sich dem Ende zu. Voller Stolz blicke ich auf den Erfolg des vergangenen Jahres zurück, voller Freude blicke ich nach vorn ins neue Jahr. In Richtung zahlreicher spannender Abenteuer und eindrucksvoller Erlebnisse mit unseren Gästen hier im Sonnenhof Lam.

Fragen ist der beste Weg zur Antwort. So finden wir heraus, was unsere Gäste wollen. Genau so soll es sein. In unserem Haus spürt man als Gast ganz einfach „Hier geht's wirklich um mich“. Wir arbeiten mit Feedback-Plattformen ebenso wie mit unserem eigenen Bewertungsportal-Gästebuch, wo Verbesserungsvorschläge vermerkt werden können. Die Stimmen der Besucher und Mitarbeiter führen uns zu unserem besten Selbst.

Besonders in Zeiten, in denen niemand weiß, was als Nächstes kommt, ist es wichtig, Weitblick und Motivation nicht zu verlieren. Ein Hotel, unseren Werten entsprechend geführt. Das ist das Hotel Sonnenhof. Es ist ein Ort, an dem Individualität aus einer besonderen Perspektive betrachtet wird – so entsteht

auch unser unverwechselbares In-house-Erlebniskonzept. Besondere Angebote für besondere Gäste. Einzigartige Behandlungen für einzigartige Menschen. Ein Beispiel aus dem SPA-Bereich: Die hawaiische Lomi-Lomi-Nui-Massage folgt einer vorgegebenen Abfolge. Alles rund um die Massage hingegen ist individuell an den Gast angepasst. Der Raum perfekt in Szene gesetzt. Das spezifische Öl basierend auf den Ergebnissen des Yin-Yang-Fragebogens konzipiert. Der Duft und das Ambiente exakt im Einklang mit dem, was gerade gebraucht wird.

Unser Wissen entstammt dem Know-how der Klinik in Bad Kötzing, mit der wir seit vielen Jahren kooperieren. Neue Wege, einzigartige Rezepturen, gekonnte Umsetzungen. So findet der Gast den Weg zu Wohlbefinden, zu innerer Balance sowie zum Einklang von Körper, Geist und Seele. Der gesamtheitliche Behandlungsansatz stellt sicher, dass kein Bereich ausgelassen wird: Im bewussten Wechsel zwischen Entspannung und Anspannung erleben unsere Gäste tiefe Ruhemomente. Ganzheitliche Wellness, dafür steht der Sonnenhof Lam.

Die Vielfalt leben und lieben. Mitarbeiter-Diversität schätzen und fördern. Wir setzen auf die Individualität unserer Mitarbeiter. Wir sehen die Vorteile von Diversität, von neuen Erfahrungen und fachlichen Kompetenzen. Im Vordergrund steht dabei immer die stetige gegenseitige Inspiration. So entsteht ein breites Behandlungsspektrum für alle Gäste. In unserem an die traditionelle chinesische Medizin angelehnten Hotel bauen wir auf die Expertise unserer Mitarbeiter, deren Fachkenntnissen wahre Goldschätze sind. Die Vielfalt

unserer Gäste, die lieben wir natürlich mindestens genauso sehr. Ein persönliches Urlaubsangebot, individuell von uns für Sie zusammengestellt – eine Freude!

Ständige, kontinuierliche Weiterentwicklungen sowie Verbesserungen prägen das Erscheinungsbild unseres Hauses. Auch in Zukunft wird sich das Hotel stückchenweise ändern – perfekt auf die Wünsche, Bedürfnisse und Anliegen unserer Gäste abgestimmt. Einzigartigkeit, neue Perspektiven, Vielfältigkeit. Was gibt's nur bei uns? 5-Elemente-Massage, besondere Signature-Treatments im Zeichen der Elemente, das Sonnenhof-Öl ... Die Liste wird immer länger.

Unser Gast zu sein, bringt Vorteile für Sie und Ihre ganze Familie. Denn Treue wird bei uns belohnt – im Gästecolub. Dort werden Treuepunkte verwaltet und eingelöst. Dort profitieren Sie von Angeboten und Preisvorteilen. Empfehlen Sie uns gerne weiter und freuen Sie sich über einen Bonus für Ihre Weiterempfehlung. Sobald der empfohlene Gast seinen Aufenthalt gebucht hat und bei uns eingetroffen ist, erhalten Sie 550 Treuepunkte. Noch mehr Geschenke gefällig? Es warten viele weitere Aktionen (Geburtstagsboni, Hotelbewertungen etc.), die Ihnen zahlreiche Wege eröffnen, um maximal von einem Aufenthalt bei uns zu profitieren.

Auf ein neues Jahr voller magischer Momente! Ich freue mich auf Stammgäste und neue Besucher – hier bei uns im Sonnenhof Lam.

**Ihr Norbert Oblak**  
Hoteldirektor



# Von Kopf bis Fuß in meinem Element

Mit der richtigen Balance durch Winter und Frühling



Die 5 Elemente entstanden aus dem jahrtausendealten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Eine Theorie basierend auf den Beobachtungen natürlicher Gesetzmäßigkeiten. Im Sonnenhof stand die TCM-Philosophie seit jeher im Fokus, und so schwingt die daraus hervorgegangene 5-Elemente-Lehre im ganzen Haus mit und erzeugt ein Gefühl von Harmonie. Wir haben bei Inken Stenger genauer nachgefragt. Sie ist Heilpraktikerin, IGM-Gesundheitscoach und TCM-Therapeutin der TCM Klinik Bad Kötzing.

Frau Stenger, Sie sind Expertin für TCM. Inwieweit fließt diese Philosophie im Sonnenhof ein?

TCM ist eine Überzeugung, die wir im Sonnenhof in allen Bereichen leidenschaftlich leben: vom 5 Elemente Spa und spezifischen TCM-Anwendungen über die Gestaltung aller Räumlichkeiten bis hin zur Kulinarik. Dabei sehen wir spürbare Balance und das Wohlfühlen unserer Gäste als Schlüssel zu Gesundheit und Lebensfreude.

Welche Rolle spielen dabei die 5 Elemente?

Die TCM begründet sich darauf, wie man einst die Welt betrachtet hat. So beobachtete man z. B. den Wandel der Jahreszeiten und dem Tag-Nacht-Rhythmus. Mit dem Schluss:

Alles hat seine Zeit. Die erkannten Gesetzmäßigkeiten der Natur wurden in Kategorien eingeteilt und man ordnete einzelne Elemente bestimmten Jahreszeiten zu. So fühlen wir uns im Frühling und Sommer viel aktiver – im Herbst und Winter hingegen kommen wir zur Ruhe, schalten einen Gang zurück und schätzen ein heimeliges Zuhause besonders. Somit sind die 5 Elemente ein sehr schönes Erklärungsmodell, wie wir und die Natur um uns herum ticken.

Die Jahreszeiten bestimmen also unseren Antrieb. Nehmen sie auch Einfluss auf unsere Gesundheit?

Ja, in der TCM behandelt man Krankheiten wie beispielsweise Erkältungen zu unterschiedlichen Jahreszeiten anders, weil die Ursache meist eine andere ist. Im Winter sind oft Kälte, Feuchtigkeit und Nässe sowie die trockene Heizungsluft Auslöser – im Sommer hingegen der starke Temperaturunterschied zwischen der Sommerhitze draußen und kühlen Räumlichkeiten mit Klimaanlage.

Welches der 5 Elemente wurde dem Winter zugeordnet?

Von den 5 Elementen Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser wurde letzteres dem Winter zugesprochen. Das Element Wasser steht für Loslassen, Ruhe und nach innen gekehrte Stärke. In der Winterzeit kommen wir zunehmend zur Ruhe, ziehen uns zurück, gehen früher ins Bett und sammeln innere Energie, um im Frühling wieder neu durchzustarten. Auch die Natur schöpft in dieser Zeit vermehrt Kraft, sodass Bäume, Sträucher und Blumen mit zunehmender Wärme wieder sprießen und wachsen.

Findet dieses unterschiedliche Energielevel auch in unserer Ernährung eine Entsprechung?

So ist es. Unser Stoffwechsel verlangsamt sich im Winter, daher ist es ratsam, warme und langgekochte Gerichte zu sich zu nehmen – wie Wildbraten oder Eintöpfe aus Kohl und Wurzelgemüse. Sie wärmen und regen damit die Blutzirkulation an und sorgen überdies für eine zusätzliche Flüssigkeitsaufnahme. Auch wärmende Gewürze wie Zimt, Kardamom, Ingwer und Vanille wirken im Winter positiv auf uns. Wir fühlen uns gut, brauchen diesen süßen Geschmack und die Energie, die uns vor der Kälte draußen schützt. Daher sind die beliebten Weihnachtskekse und entsprechende Tees sehr wertvoll.

In der kalten Jahreszeit wird vermehrt auch auf Zitrusfrüchte zurückgegriffen. Wie steht die TCM dazu?

Zitrusfrüchte erzeugen Kälte und ein Gefühl der Erfrischung. Sie drosseln Blutzirkulation und Stoffwechsel und machen dadurch Tür und Tor auf für Bakterien und Viren, die vermehrt über die Schleimhäute aufgenommen werden. So gesehen sind Orangen, Zitronen und Mandarinen kontraproduktiv für unser Immunsystem. Noch wichtiger als die Vitamine ist basisches Essen – und zwar das ganze Jahr über. Halten wir den Säurepegel in unserem Körper unten, so bieten wir Viren und Bakterien bedeutend weniger Angriffsfläche.

Wozu raten Sie unseren Gästen zu Hause in der Winterzeit?

Ist das Element Wasser nicht in Balance, dann kann es zu Erschöpfungssymptomen wie Burnout kommen. Es in der kalten Jahreszeit ruhiger angehen zu lassen, ist daher für unsere Regeneration wesentlich. Wir richten unseren Blick vermehrt auf uns selbst, in Richtung innere Einkehr. Daher sind meditative Tätigkeiten im Winter sehr anzuraten, ebenso ausreichender Schlaf am Stück – hier wären 8 Stunden pro Nacht ideal. Auch die Bewegung ist wichtig, nicht so intensiv wie im Frühling und Sommer, vielmehr in wohldosierten Einheiten. So ist ein Abendspaziergang von etwa 10 bis 15 Minuten sehr entspannend und zudem schlaffördernd.

"Es in der kalten Jahreszeit ruhiger angehen zu lassen, ist daher für unsere Regeneration wesentlich"

Inken Stenger

Gibt es zu Silvester von Ihrer Seite spezielle Empfehlungen?

Das Jahresende bietet sich besonders zur wertfreien Selbstreflexion an. Welche Ziele habe ich mir



heuer gesetzt? Was davon habe ich erreicht? Was nicht? Waren die gesetzten Ziele realistisch oder zu ambitioniert? Was davon lässt sich noch in diesem Jahr umsetzen? Sich hiermit auseinanderzusetzen hat etwas Reinigendes an sich und ist zugleich ein stimmiges Ritual, um das Jahr gut abschließen zu können. Daher bietet sich zu Silvester hin auch das Aufräumen des Kellers an. Dinge werden neu geordnet und nicht mehr benötigte Sachen ausgemistet.

Welche Aktivitäten legen Sie unseren Gästen darüber hinaus in der kalten Zeit ans Herz?

Kurze meditative Einheiten sind sehr empfehlenswert – beispielsweise 10 Minuten lang hinzusetzen, die Augen zu schließen und „nur“ den eigenen Atem zu beobachten. Sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, mal früher ins Bett gehen, weniger Termine vereinbaren und stattdessen mehr Ruhephasen einplanen, z.B. für ein entspannendes Bad.

Im Winter sollen wir uns demnach ausruhen, um voller Energie in den Frühling zu starten. Welches Element entspricht laut TCM dieser Jahreszeit?

Dem Frühling wird das Element Holz zugeschrieben. Es steht für Vitalität, Energie, Expansion und Bewegung. Wir kennen das von wiederkehrenden Mustern, die wir jedes Jahr gleich machen – wie den obligaten Frühjahrsputz oder die reinigende Frühjahrskur. Wir haben wieder mehr Antrieb und Intention, um Aktionen zu starten und auch mal etwas Anderes zu wagen.

Dann wäre der Frühling prädestiniert, um Neues anzupacken?

Ja, genau – im Frühling geht vieles leichter! Das YIN nährt sich im Winter durch das Nichtstun bzw. dadurch, dass wir weniger aktiv sind. Wie in der Natur wird dadurch auch unsere Wurzelkraft gestärkt, um im YANG – dem Frühjahr – wieder kraftvoll nach außen zu treten, zu expandieren und Neues anzufangen. Dieser Tatendrang beginnt oft schon im Februar/März. Ideal, um z. B. eine neue Sprache zu lernen, mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen.

Gibt es von Ihrer Seite aus Empfehlungen hinsichtlich der Ernährung im Frühling?

Wie in der Natur, damit Pflanzen besonders sprießen, brauchen wir jetzt frische Nahrung und genug Feuchtigkeit. Daher eignet sich frische, leichte Kost besonders gut. Gedünstete Gerichte stehen hier ebenso am Speiseplan wie junges, grünes Gemüse, Wildkräuter, Sprossen, Radieschen und Bärlauch – gerne mit kleinen Mengen Joghurt, Frischkäse oder Frühlingsquark, aber immer in Kombination mit einem gekochten Gericht. Diese Ernährung und die Zufuhr von Bitterstoffen, z.B. durch einen Leber-Galle-Tee, ist für den Leberstoffwechsel sehr wertvoll, da wir im Frühling mehr Gallensäfte produzieren als im Winter. Zudem schaffen diese Lebensmittel eine natürliche Entgiftungssituation, da Stoffe, die sich über den Winter abgelagert haben, abtransportiert werden. Der Frühling ist also perfekt zum Entschlacken.

Was hat es mit der obligaten Frühjahrsmüdigkeit auf sich?

Leidet man unter Frühjahrsmüdigkeit, ist das ein Indiz dafür, dass man sich über den Winter hinweg nicht genug ausgeruht hat. Ist das Element Holz durch Stress angespannt, so kann das neben Muskelanspannungen auch Erschöpfungszustände und Kopfschmerzen nach sich ziehen.

"Dieser Tatendrang beginnt oft schon im Februar/März. Ideal, um z. B. eine neue Sprache zu lernen, mit dem Rauchen aufzuhören oder abzunehmen."

Inken Stenger

Zu welchen Tätigkeiten raten Sie im Frühling?

Im Frühling ist ein genaueres und bewussteres Hinschauen in Richtung Natur empfehlenswert. Unser Blick richtet sich wieder vermehrt

nach außen – vom winterlichen „Näheblick“ hin zum „Weitblick“. Dementsprechend ist es jetzt besonders wichtig, unsere Augen zu entspannen. Im Winter fokussieren wir uns viel mehr auf die Nähe, z.B. beim Lesen von Büchern. Daher sollten wir jetzt den Blick in die Ferne schweifen lassen, um unsere Augen wieder auf eine längere Distanz einzugewöhnen. Überhaupt richtet sich unsere Aufmerksamkeit wieder mehr nach außen – wir kommunizieren intensiver, und auch das Sozialleben mit Unterhaltung und Festivitäten wird forciert. Damit einhergehend haben wir auch wieder mehr Lust auf Bewegung, daher sind Aktivitäten in der freien Natur wie z. B. ein ausgedehnter Spaziergang an der frischen Luft besonders positiv. Auch die Gartenarbeit und die grüne Farbe insgesamt sind sehr anregend und wertvoll für unser Immunsystem. Licht, Sonne und Sauerstoff zu tanken, während man sich den Pflanzen bzw. dem Kräuterteet im Garten, auf der Terrasse oder auf dem Balkon widmet.

Bietet der Sonnenhof den einzelnen Jahreszeiten bzw. Elementen zugeordnete Behandlungen an?

Ja, im Sonnenhof stehen viele individuelle Anwendungen zur Verfügung – zu einzelnen Elementen ebenso wie Pauschalen, welche die Kraft aller 5 Elemente bündeln. Besondere Highlights sind hier das 5-Elemente-Paket sowie die 5-Elemente-Massage.



# Genau das Richtige für Winter und Frühling:

**Wasser – zum Loslassen**

- 5-Elemente-Massage 60 Min.
- Aromaschaumbad Zirbe 45 Min.
- Floating 45 Min.
- Wavebalance 60 Min.

Passend bei: totaler Erschöpfung (sowohl mental als auch körperlich), Burn-Out-Symptomen, Schlafstörungen, dringenden Auszeit-Situationen und bei massivem Stress

210 Min. | € 356,-

**Holz – für die Vitalität**

- Körperpackung Detox 30 Min.
- Schröpfmassage 30 Min.
- Aromaschaumbad Zirbe 45 Min.
- Individualmassage (Rücken) 45 Min.

Passend bei: Spannungen im Schulterbereich, Kopfschmerzen, stressbedingter körperlicher Anspannung, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei Entgiftungsvorgängen.

150 Min. | € 252,-

**5-Elemente-Paket – Entspannung und Balance**

- HOLZ: Vinoble Detox 30 Min.
- FEUER: Hot Stone Massage 60 Min.
- ERDE: Lomi Lomi Nui 75 Min.
- METALL: Matrix-Rhythmus-Therapie 30 Min.
- WASSER: Wavebalance-Massage 60 Min.
- YIN & YANG: 5 Elemente Massage 60 Min.

Passend bei: Spannungen im Schulterbereich, Kopfschmerzen, stressbedingte körperlicher Anspannung, Schlafstörungen, Schwierigkeiten bei Entgiftungsvorgängen.

315 Min. | € 503,-

**5-Elemente-Massage – für die Stärkung**

Alle 5 Elemente werden mit speziellen Massagetechniken bearbeitet, um Ihren harmonischen Fluss des Qi wieder anzuregen. Hierfür wird das eigens kreierte „Sonnenhoföl“ mit wertvollen natürlichen Duftessenzen verwendet. Dieses wird einen Monat lang mit energetisierenden und auf die einzelnen Elemente abgestimmten Heilsteinen versetzt. Wirkung: stärkend, harmonisierend, ausgleichend.

60 Min. | € 119,-





# Wohlige Wärme im Winter



Unsere SPA-Empfehlungen für Sie

Gerade im Winter ist angenehme Wärme besonders wichtig und wohltuend. In unserem 5 Elemente Asia SPA warten viele Optionen, um Körper und Geist intensiv zu entspannen. Leise beruhigende Musik, betörende Düfte und sanfte Berührungen. Einfach herrlich! Baden, saunieren und relaxen Sie nach Herzenslust, nehmen Sie sich bewusst Zeit für sich und genießen Sie unsere Wellness-Therapien. Welche Treatments perfekt auf die kalte Jahreszeit abgestimmt sind? Entdecken Sie es hier!

# Unsere SPA-Highlights



## Rückenmassage mit heißer Rolle

Freuen Sie sich auf diese besondere Behandlung – eine wunderbare Kombination aus wohliger Wärme und heißen Handtuchrollen. Entfliehen Sie der Kälte und dem Alltagsstress und geben Sie sich ganz der angenehm kräftigen Massage hin. Ihr Gewebe wird intensiv entspannt, die Muskulatur gelockert, die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt. Verspannungen weichen aus Ihrem Körper und etwaige Schmerzen werden gelindert.



## Hot-Stone-Paarmassage

Lust auf romantische Zweisamkeit mit Ihrem Herzblatt? In unserem Doppelanwendungsraum verwöhnen wir Sie zeitgleich mit sanften Streicheleinheiten. Ein wunderbares Geschenk für sich, Ihren Körper und die Beziehung. Genießen Sie direkt nebeneinander Ruhe und Geborgenheit. Unsere Hot-Stone-Paarmassage mit der heilenden Urkraft warmer Basaltsteine vermittelt Wohlgefühl und füllt Ihre Energiereserven auf. Im Winter eine unserer beliebtesten Therapien. Nach einem erfrischenden Spaziergang an der kühlen Luft wird Ihr Körper wunderbar angewärmt und entspannt sich durch fließende Massagegriffe. Zudem beruhigt sich das Nervensystem und die Mikrozirkulation wird angeregt.



## Vinoble-Wohlfühlmassage

Ihre Wohlfühlzeit beginnt jetzt! Wenn Sie sich etwas besonders Gutes tun möchten, entscheiden Sie sich für diese beruhigende Ganzkörpermassage mit warmem, pflegendem Traubenkernöl. Einfühlsame Berührungen lockern Kopf, Rücken, Schultern sowie Hände, Füße und Beine. Zudem unterstützt ein reinigendes, entschlackendes Peeling aus Salz und gemahlene Traubenkerne die intensive Wirkung und verleiht Ihrer Haut samtig-weichen Charakter. Das Traubenkernsäckchen schenken wir Ihnen für zu Hause.



## Aroma-Wohlfühl-Massage

Ein Traum in 60 Minuten. Geben Sie Ihren Körper der wohltuenden Behandlung mit einem warmen, ätherischen Öl hin. Im Winter eignen sich hierzu Duftnoten wie Zimt, Orange oder echte Vanille besonders gut. Sanfte Ausstreichungen vermitteln Ihnen das Gefühl des Losgelöstseins und zaubern eine regenerierende Atmosphäre.



## Rügener Heilkreidepackung

Diese wunderbare Packung mit Kreide, Calciumcarbonat, Magnesium und Eisen schenkt Ihnen neben einer weichen, gereinigten und gepflegten Haut ein herrliches Entspannungsgefühl und neue Vitalität. Die perfekte Symbiose aus beruhigender und entschlackender Wirkung. Warm eingepackt, erleben Sie ein



Unsere Preise finden Sie auf unserer Homepage



## Vinoble-Detox-Packung

Sie wollen sich von Altlasten befreien und offen sein für Neues? Diese reinigende und entschlackende Körperpackung ist ein wahrer Segen für Körper und Geist. Während Sie warm eingepackt relaxen und sich ganz Ihren Träumen widmen, entfaltet die auf Ihren Hauttyp abgestimmte Gesichtspflege ihre intensive Wirkung. Um den Entspannungseffekt noch zu steigern, verwöhnen wir Sie mit einer ruhebringenden Kopf-, Gesichts- und Dekolletémassage.



## Paraffinpackung für Hände und Füße

Ist es nicht besonders fein, schöne, streichelzarte und gepflegte Hände und Füße zu haben? Entscheiden Sie sich für diese Anwendung, die mit einem Peeling durch eine dicke Schicht reichhaltiger Pflege beginnt. Der Wärmestau fördert die Durchblutung und durch die sich öffnenden Poren dringen die Wirkstoffe noch tiefer in die Haut ein. Parallel dazu genießen Sie eine angenehme Fuß- oder Nackenmassage. Besonders empfehlenswert ist diese Packung auch bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie bei rheumatischen Beschwerden.





# Mit 9 Saunen „hitzig“ durch den Winter



Mit einem Saunabesuch tun Sie nicht nur Ihrem Körper etwas Gutes. Besonders für mental gestresste Gemüter ist dieser ein wahres Heilmittel. Saunieren im Winter – ein Geheimtipp für das persönliche Befinden.



Das aus dem Finnischen kommende Wort Sauna bedeutet in der deutschen Übersetzung Schwitzstube. Diese wirkt sich in der Praxis in vielerlei Hinsicht positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Der ständige Wechsel zwischen kalt und heiß ist ein gutes Training für die Immunabwehr. Zusätzlich hält die wohltuende Saunahitze mühselige Krankheitserreger in Schach, indem sie dem Abwehrsystem Fieber vortäuscht. Ist man in der dunklen Jahreszeit niedergeschlagen oder leidet gar an einer Winterdepression, kann der regelmäßige Saunagang fehlendes Licht und mangelnde Wärme ausgleichen sowie zu vermehrten Glücksgefühlen verhelfen

Was beim Saunieren beachtet werden sollte? Um optimal von einem Saunagang zu profitieren, nehmen Sie sich bestenfalls einen halben Tag lang Zeit für sich selbst. Auch danach sollten keine stressigen Termine anstehen. Duschen Sie noch vor Ihrem Saunagang, damit Ihre Haut nicht sofort ins Schwitzen gerät. Vielleicht gönnen Sie sich sogar ein warmes Fußbad zur Vorbereitung auf die anstehende Hitze. Das hilft auch dem Herz. Der Körper gewöhnt sich so langsam an den Temperaturunterschied. Die sich anschließende Abkühlungsphase gehen Sie am

besten ebenfalls langsam an. Beginnen Sie den kalten Guss an Ihrem rechten Fußgelenk, danach arbeiten Sie sich über Ihre Beine und Arme zum Herzen hoch. Das Tauchbecken benutzen Sie möglichst nur für ein paar Sekunden. Nach dem Saunagang regenerieren Sie sich optimalerweise mit viel Flüssigkeit. Ruhen Sie sich mit einem Duschtuch oder Bademantel zugedeckt aus, um zu starkes Auskühlen zu vermeiden. Bei einer akuten Infektion oder wenn Sie sich krank fühlen, vertagen Sie den Saunabesuch lieber.

Fakt ist: Schwitzbäder sind gesund! Dank umfangreicher Auswahl sind sie außerdem ein wahrlich unvergessliches Erlebnis. Im Sonnenhof erhalten Sie als Gast freien Eintritt in alle 9 Erlebnis-Saunen. Schwitzen Sie sich schön! Lassen Sie es sich in unserer Dampfsauna bei 45°C gutgehen oder entspannen Sie bei einer wohligen Tasse Kräutertee an der Tee-Station. Muße finden Sie zudem in den 5 zur Verfügung stehenden Ruheräumen. Unser besonderes Highlight: die neu dazugebauten Saunen im 5 Elemente Asia SPA und Lebensstile.

#### Feuersauna

Die perfekte Alternative zur herkömmlichen finnischen Sauna. Ein stimulierendes Erlebnis mit Lavabildern, die noch höhere Temperaturen simulieren. Die Feuersauna, in der spezielle Feuer-Effekte den Entschlackungsprozess beschleunigen. Die wohltuende Wirkung der intensiven Wärme in Kombination mit anschließender kalter Dusche bzw. dem Eis-Abrieb fördert nicht nur den Kreislauf, sondern steigert Abwehrkräfte und unterstützt das Immunsystem. Empfohlene Saunazeit: 10 bis 15 Minuten.



Feuersauna, 60°C



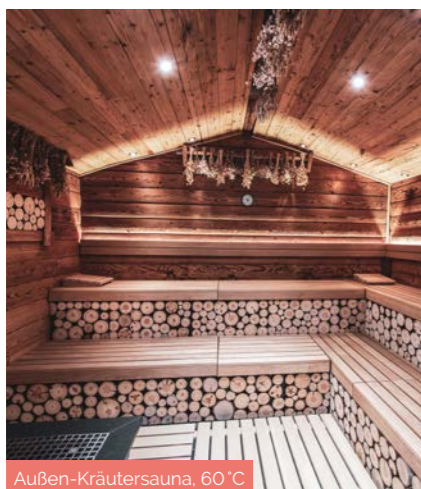
Soft-Sauna 90 °C



Sole-Dampfbad, 45 °C



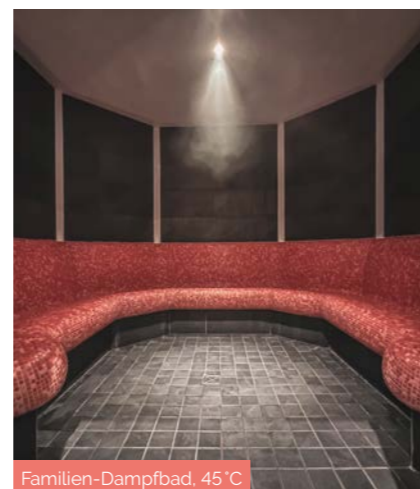
Himalaya Salzsteinsauna 70 °C



Außen-Kräutersauna, 60 °C



Dampfsauna, 45 °C



Familien-Dampfbad, 45 °C



Kräutersauna, 60 °C



Panorama Eventsauna, 80 bis 100 °C

### Panorama Eventsauna

Der Klassiker aller Saunatypen – mit moderner Eventtechnik. Genießen Sie die wohltuende Wirkung der finnischen Sauna in Kombination mit diversen abgestimmten Szenarien. Erleben Sie einen spektakulären Aufguss mit Licht- und Soundeffekten inklusive mystischem Nebel und einzigartigem Flair. Bei Temperaturen von 80°C–100°C kommen zahlreiche gesundheitsfördernde Wirkungen automatisch hinzu: Der Wechsel zwischen Wärme und kalter Dusche fördert nicht nur den Kreislauf, sondern stärkt auch das Immunsystem.

### Dampfsauna

Das Soledampfbad mit wohltuenden Aromadüften weist eine eher milde Temperatur von ca. 45°C auf. Das Zusammenspiel von Wärme, Aromen und hoher Luftfeuchtigkeit von bis zu 100% regt die Durchblutung an, reinigt die Haut und lindert rheumatische Beschwerden. Die Mobilität der Muskeln wird erhöht, Gelenke werden aktiviert und der ganze Körper entschlackt. Ein ganz besonderes Dampfbad mit ganz besonderer Wirkung, die unter anderem durch den erhöhten Salzgehalt im Dampf des Heilbades entsteht. Eine Wohltat für die Lungen. Ein Gesundheitsbrunnen für die Bronchien.

### Soft-Sauna

Es ist die sanfteste Art unserer Saunabäder. Die relativ niedrige Hitze, (46–60°C), kombiniert mit einer hohen Luftfeuchtigkeit, (40–55%) bereitet ein Saunaklima, das wesentlich kreislaufschonender ist als normales Saunieren. Abwechselnd kaltes und warmes Duschen nach dem Saunagang belebt den Kreislauf und stärkt das Immunsystem. Mit 15–20 Minuten verweilt man in dieser Sauna auch etwas länger.

### Außen-Kräutersauna

Diese Sauna mit gemäßigter Temperatur von etwa 60°C ist auch für Personen mit weniger belastbarem Kreislauf geeignet. Abwehr- sowie Immunsystem werden aber dennoch effektiv gestärkt. Auch gegen Krampfadern wirkt sich der Temperaturwechsel dieser Sauna positiv aus. Durch die Wärme wird die Haut intensiver durchblutet, was etwaige Hautkrankheiten lindern kann. Frische Kräuterdüfte wirken sich nicht nur auf das Wohlbefinden positiv aus, sondern entspannen außerdem die Atemwege.

Zufriedenheit ist ein stiller Garten, in dem man sich ausruhen kann.

Ernst Ferstl

### Kräutersauna (Innen)

Bei einer Temperatur von ungefähr 55°C–65°C werden die über dem Ofen platzierten Kräuter mit Wasser benetzt. Durch die erhöhte Luftfeuchtigkeit entsteht ein angenehmer Duft, der wiederum für ein entspannendes Wärmeerlebnis sorgt. Kräuter wie Kamille, Nelken (beruhigend, krampflösend), Salbei (desodorierend, antiseptisch), Lavendel (zellerneuernd, entstauend) wirken sich positiv und pflegend auf die Haut und Atmungsorgane aus. Lichteffekte und angenehme Klänge begleiten Ihren Aufenthalt im Kräuterbad.

### Sole Dampfbad

Bei rund 45°C entsteht durch die spezielle Sole- und Dampfbadtechnik in Kombination mit Strahlungswärme der Kabine ein Bioklima. Das darf durchaus mit einem Aufenthalt am Meer verglichen werden. In regelmäßigen Abständen werden gelöste Meersalzsole zerstäubt, welche durch die Beigabe von reinen ätherischen Eukalyptus- und Minzeauszügen einen zusätzlichen Reinigungs- und Pflegeeffekt erzielen. Gut für die Atmung, wohltuend für den ganzen Körper. Wir empfehlen, danach ordentlich Frischluft zu tanken.

### Himalaya Salzsteinsauna

In dieser Sauna trifft man auf eine echte Salzsteinverkleidung aus dem Himalaya Gebirge. Mit 65–70°C und einer relativ geringen Luftfeuchte ist die Sauna für die Linderung einer Vielzahl von Beschwerden prädestiniert. Die mit Salzverbindungen gesättigte und ionisierte Luft wirkt besonders auf die Atemwege und die Haut. Eine energetische Wirkung des Himalaya Salzsteins fördert eine positive Lebenseinstellung und hilft bei innerer Unruhe, Depressionen, aber auch bei Melancholie.

### Familien Dampfbad

Herrliche Entspannung für die ganze Familie. Der Clou am Dampfbad ist allerdings die nahezu 100% Luftfeuchtigkeit. Umhüllt von warmem Nebeldampf erfüllt der Duft von Kräutern in der Nase seine Pflicht: Bei rund 45°C öffnet er die Atemwege und Hautporen, entspannt dabei die Muskeln. Es ist die Krönung für die Familie während eines gemeinsamen Urlaubs. Echter Genuss für Körper und Geist. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, die Durchblutung gesteigert.

**Neue Kraft schöpfen im 5 Elemente Asia Spa und Lebensstil.** Auf 6.500 m<sup>2</sup> laden 9 verschiedene Saunen, 6 Pools, ein Infinity-Pool mit Blick auf den Arber und viele gemütliche Ruheplätze zum Verweilen und Seele-baumeln-lassen ein.

# Frühling, Detox, Entgiftung

TCM-Gesundheitswochen  
im Hotel Sonnenhof

火  
土  
金  
水  
木



„Das Geheimnis liegt in der Balance zwischen den 5 Elementen.“ Dieser Satz begleitet TCM-Heilpraktikerin Inken Stenger in ihrem Alltag als Therapeutin in der TCM Klinik Bad Kötzing bei jedem Schritt. Die traditionelle chinesische Medizin basiert auf einem fundierten Wissensschatz, der viele Jahrtausende alt ist und sich aus der Beobachtung der Natur entwickelt hat

In der TCM wird jedes gesundheitliche Leiden als eine fehlende Selbstregulation des Körpers gesehen. Akupunktur, Kräuterbehandlungen, Massagen, die richtige Ernährung – so wird versucht, ebensolche Dysfunktionen wieder in Einklang zu bringen. Der Körper kommt in Balance. Das sogenannte Qi kann wieder fließen.

Im Sonnenhof Lam wird TCM auf höchstem Niveau geboten. Schon seit vielen Jahren befindet sich eine Außenstelle der TCM-Klinik Bad Kötzing in unserem Haus. Somit ist es Ihnen als Gast möglich, direkt im Hotel ein Anamnesegespräch mit einem Heilpraktiker und Therapeuten durchzuführen, der zudem ein für Sie individuell angepasstes Behandlungsangebot erstellt – ganz im Sinne der 5 Elemente.

Unsere TCM-Gesundheitswochen sind ein einzigartiges Highlight. In den 4 Wochen, die über das Jahr hinweg bei uns im Haus stattfinden, steht TCM im Mittelpunkt. Es geht darum, praktische Tipps aus der traditionellen chinesischen Medizin

im eigenen Alltag zu implementieren. Immer auf die Jahreszeiten abgestimmt, erhält eine kleine Gruppe aus maximal 10 Teilnehmern Einblicke in die Philosophie zuzüglich zahlreicher Tools der TCM, mit denen aktiv die Gesundheit erhalten werden kann.

Frühling, Detox, Entgiftung. Ein besonderer Schwerpunkt, dem sich Dr. Claudia Nichterl aus Wien dieses Jahr gemeinsam mit unseren Gästen widmet. Die Ernährungswissenschaftlerin hat sich auf die 5-Elemente-Ernährung spezialisiert und leitet in der österreichischen Hauptstadt ihre eigene Kochschule. Gemeinsam mit Inken Stenger möchte sie die Gäste motivieren, auch zu Hause selbst gesund zu kochen. Sie zeigt, dass gesunde Zutaten nicht immer aus speziellen Geschäften stammen müssen. Stattdessen gibt sie den Teilnehmern wertvolle Tipps und Tricks, die es ihnen ermöglichen, Yin und Yang durch die eigene Ernährung wieder in Einklang zu bringen. Schnell, einfach und gesund.

Es geht darum, praktische Tipps aus der traditionellen chinesischen Medizin im eigenen Alltag zu implementieren.

# Das Programm der Gesundheitswoche setzt verschiedene Schwerpunkte:

## Qi-Gong

Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen aus der alten fernöstlichen Heilgymnastik, basierend auf dem Wissen der chinesischen Medizin, hilft, den Fluss Ihrer Lebensenergie zu harmonisieren. Entschleunigen, sich vom Stress lösen, Körper und Geist wieder zusammenführen – es kann so einfach sein.

## Vorträge

Über die traditionelle chinesische Medizin mit Inken Stenger – Heilpraktikerin, IGM-Gesundheitscoach sowie TCM-Therapeutin der Klinik Bad Kötzting. Sie vermittelt essentielle Einblicke in die Funktionsweise der traditionellen chinesischen Medizin. Sie erhalten wertvolle Tipps zur Umsetzung eines gesunden Lebensstils. Sie tauchen noch tiefer in die Welt der 5 Elemente ein. Sie erfahren, wie leicht es sein kann, zum eigenen Wohlfühlgewicht zu gelangen.

## Kochabend

Der Kochkurs In der Lehrküche im Sinocur Bad Kötzting ist eines der Highlights der gesamten Gesundheitswoche. Dabei dreht sich natürlich alles um das Kochen nach den 5 Elementen. Einfach umzusetzende Anleitungen, köstliche Genüsse direkt vor Ort, simple Rezepte zum Mitnehmen. Einfach perfekt.

## Praktische Tipps

Impulse und Übungen sowie deren Umsetzung im Alltag dürfen ebenfalls nicht fehlen. Sie erlernen neue Selbsthilfe-Techniken aus der TCM, die ihnen als Werkzeug zur Umsetzung der in der Gesundheitswoche erlernten Konzepte später zu Hause zur Verfügung stehen.



Morgendliche Qi-Gong-Einheiten



Kräuterbehandlungen



Akupunktur



Massagen im Asia-SPA



# Tennis- camp mit Willi



Hurra, die Faschingszeit ist wieder da! Natürlich gibt es auch diesmal im Sonnenhof Lam dazu ein besonderes Extra: Zwischen 20. und 26. Februar 2023 findet ein intensives Tennis-Camp mit dem diplomierten Tennistrainer und Sportmanager der NSA Vilislav Vassilev statt – wir nennen ihn auch gerne Willi.

Motivierte Teilnehmer können sich von Montag bis Freitag einem professionellen Tennistraining anschließen, von welchem sie bestimmt auch in weiterer Zukunft profitieren werden. Von 10:00 bis 11:00 Uhr widmet sich Willi in seinem Talentino-Programm mit ganz viel Herzblut dem etwas jüngeren Tennish Nachwuchs. Fortgeschrittene Jungspieler oder Erstkontakt mit dem Tennisschläger – alle sind willkommen. Zwischen 11:00 und 12:00 Uhr findet das Erwachsenentraining statt. Vom Einsteiger bis zum Leistungsspieler: Im Training Technik und Taktik verbessern, mit garantiertem Spaß beim Tennisspiel. Willis beliebtes Tenniscamp ist für alle unsere Gäste kostenlos!



Vom Einsteiger bis zum Leistungsspieler



Montag bis Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr



Für alle unsere Gäste kostenlos!



# Winterfreuden ummanteln den Sonnenhof



Skifahren



Langlaufloipen



Winterrodelbahn



Alpaka-Wanderungen



Pferdeschlittenfahrt



Winterwanderungen

Der Sonnenhof liegt vollkommen umgeben von grüner Natur in unmittelbarer Nähe des Waldes. Der Waldanteil im Lamer Winkel beträgt zwischen 70 und 80 %. Das wirkt sich natürlich auch auf die Luft aus: Würzige Waldluft, der Duft von Fichten und Tannen, das alles trägt zu natürlichem Wohlbefinden während Ihres Urlaubs bei.

Erleben Sie den Wald mit allen Sinnen. Tauchen Sie ein in die einzigartige Atmosphäre rund um das Hotel und bestaunen Sie die Diversität ringsum. Während Ihres Aufenthalts bei uns warten jede Menge Highlights auf Sie – garantiert. Denn die Möglichkeiten im Winter sind hier bei uns beinahe unendlich!

Sind Sie ein Freund des Skifahrens oder Langlaufens? Das Skigebiet „Großer Arber“ ist nur eine 25-minütige Autofahrt entfernt, bietet jedoch eine einzigartige Vielfalt an Pisten jedes Schwierigkeitsgrades für alle Pistenfreunde. Mit gut 10 km präparierter Pisten – von leicht bis schwer, 4 Lifтанlagen, Strecken für FIS-Weltcuprennen, einem Snowboard-Funpark sowie einem Snowboard-Railpark wird Sie dieses Ski-Eldorado in Staunen versetzen. Damit nicht genug! Weitere Möglichkeiten zum Skifahren in Hotelnähe bieten auch die Skigebiete „Am Eck“ bzw. „Am Hohen Bogen“, die ca. 15 bis 18 Minuten entfernt gelegen sind.

Die längste Doppelsesselbahn des Bayerischen Waldes. Eine traumhafte Winterrodelbahn. Das ist das Wintersportgebiet „Am Hohen Bogen“. In der Skiregion „Am Eck“ warten die Riedlstein-Loipe mit 10 km und die bekannte Auerhahn-Höhenloipe

darauf, von Ihnen entdeckt zu werden. Für diejenigen unter Ihnen, deren Langläuferherz besonders hoch schlägt, bieten sich außerdem die Langlaufloipen am Bretterschachten an. Nur 20 Kilometer vom Hotel entfernt, genießt das 106 km lange Streckennetz den Ruf als eines der schneesichersten Skilanglaufgebiete Mitteleuropas. Es wird täglich präpariert und bietet Loipen in allen Schwierigkeitsgraden.

Weg von der Piste, auf in neue Winterwunderwelten! Ein wahres Geschenk für die Seele sind die geführten Alpaka-Wanderungen im Tierpark in Arrach. Neun freudige Alpakas stehen bereit. Sie begleiten Kinder sowie interessierte Erwachsene bei der Wanderung. Erlebnistouren, bei denen sowohl Erholung als auch das Erforschen der Natur nicht zu kurz kommen. Das Lauftempo der Alpakas ist mäßig, man hat genügend Zeit, um seine Umgebung zu erkunden. Alpakas sind überaus einfühlsame Tiere, auch wenn es passieren kann, dass sie jemanden anspucken. Doch keine Panik: Das ist völlig schmerzlos, passiert nur selten und basiert auf keiner bösen Absicht.

Romantik-Feeling pur erleben Sie bei einer Pferdeschlittenfahrt durch den Winterwald, die Sie direkt im Hotel buchen können (kostenpflichtig). Ein einmaliges Abenteuer, bei dem Sie den Zauber der Winterzeit auf eine magische Weise erleben.

Völlig kostenfrei nehmen unsere HotelgästedemangeführtenSchneeschuh- bzw. Winterwanderungen teil. Ein Winter voller Möglichkeiten – wir freuen uns darauf, gemeinsam mit Ihnen Ihr einzigartig perfektes Wintermärchen zu gestalten.

A woman with shoulder-length brown hair, wearing a light-colored blazer over a dark top with a large black bow, sits in a plush yellow armchair. She is looking towards the camera with a slight smile. The background shows a hotel lobby with other yellow armchairs, a round table, and warm lighting from lamps.

# Eine glänzende Sache

Rundum immer alles perfekt in Schuss.

Das Housekeeping-Team rund um die Hausdame Elena Schnös spielt im Sonnenhof Lam eine sehr wichtige Rolle. Sie alle sorgen täglich dafür, die Zimmer und Suiten für unsere Gäste makellos sauber und komfortabel zu halten. Zudem unterliegt es ihrer Verantwortung, auch die öffentlichen Bereiche des Hotels sowie die Back-Office-Areale zu reinigen und zu pflegen. Wie sich das alles in der Praxis umsetzen lässt? Ein Interview mit unserer Hausdame gewährt Einblicke in diese umfassende Tätigkeit.

Frau Schnös, was genau sind Ihre Ziele und Aufgaben als Hausdame?

Mein Ziel ist es, dass sich jeder einzelne Gast in unserem Haus rundum wohlfühlt. Die Sauberkeit der Zimmer und Suiten steht dabei im Fokus, ebenso die Reinigung aller öffentlichen Bereiche sowie die Pflege der Bade- und Saunalandschaft. Zum Glück steht mir ein starkes, engagiertes Housekeeping-Team hilfreich zur Seite. Gemeinsam erfüllen wir spezielle Gästewünsche schnellstmöglich. Zudem übernehme ich Einkäufe, stelle die optimale Arbeitsmittelversorgung sicher und organisiere die Personalplanung.

Eine herausfordernde Aufgabe, einen so großen Hotelkomplex in Topzustand zu halten. Gibt es eine Strategie, nach welcher Sie dabei vorgehen?

Von extremer Wichtigkeit sind unsere strukturierte Arbeitsweise und eine gute Zeitplanung. Um den reibungslosen Ablauf im Hotel sicherzustellen, erledigen wir alle relevanten Aufgaben umgehend und schieben, falls nötig, zweitrangige Themen nach hinten. Zur Bewältigung dieses großen Aufgabenspektrums arbeiten wir Hand in Hand mit anderen Abteilungen.

Gibt es Werte, die Sie zudem vertreten oder ein Motto, das Sie anleitet?

Der Gast ist König! Auch wenn der Spruch alt ist, ist er aktueller denn je. Nachhaltiges Wirtschaften, die Einhaltung hoher ökologischer Standards sowie Sauberkeit und ein gemütliches Ambiente in allen Bereichen sind Werte, die mir in meiner täglichen Arbeit extrem wichtig sind.

Was erhellt Ihren Arbeitsalltag? Auf was freuen Sie sich am meisten?

Besonders freut mich, wenn alles wie am Schnürchen läuft und unsere Gäste zufrieden sind.

TCM spielt im Sonnenhof eine wichtige Rolle. Inwiefern ist dies auch für Ihre Arbeitsweise maßgeblich?

Wenn sich die Gäste, die während ihrer TCM-Behandlung bei uns sind, im Gleichgewicht befinden, dann fühlen sie sich auch wohl. Daher betreuen wir sie nach ihren indivi-



duellen Bedürfnissen und schaffen einen Rahmen, dass sie bei uns die gewünschte Ruhe und Erholung finden. Insofern spiegeln sich die 5 Elemente der TCM auch in unserer Arbeit und dem Bestreben nach Gleichgewicht wider.

Sie zählen zu den langjährigen Mitarbeiterinnen im Haus. Wie lange arbeiten Sie schon im Hotel?

Mein erster Arbeitstag im Sonnenhof war am 01. August 2004, somit bin ich schon knapp zwei Jahrzehnte lang fester Bestandteil unseres Teams.

Sie haben auch Ihre Ausbildung im Sonnenhof absolviert. Was hat Sie ursprünglich hierhergeführt?

Es war die Suche nach einem gehobenen Haus, damals unter der Führung der Steigenberger Hotelgruppe. Zu den Marktführern zählend, hat es sich der Konkurrenz im wettbewerbsintensiven Umfeld des Bayerischen Walds erfolgreich gestellt.

Wenn Sie zurückblicken auf Ihre Zeit im Haus: Was waren die Highlights?

Mein persönliches Highlight war die Aussage meiner Eltern, als sie mich zum Start meiner Ausbildung ins Himmelreich brachten: „Mädchen, hüte dich vor den Köchen!“. Kurze Zeit später eroberte ein junger Koch aus dem Hotel mein Herz. Und bevor Sie nachfragen: Die Beziehung hält noch immer.

Was ist die schönste Erfahrung, welche Sie bis jetzt hier gesammelt haben?

Zu meinen schönsten Erfahrungen gehört, dass in unserem Haus nicht nur Leistung zählt, sondern auch Werte geschätzt werden. Unser Sommernachtsball, die Genießzeit mit unterschiedlichen Küchenchefs und der jährliche Silvesterball sind für unsere Gäste und auch für mich unvergessliche Erlebnisse.

Wie verbringen Sie Ihre Freizeit als Ausgleich zu Ihrer anspruchsvollen Tätigkeit?

Besonders erhole ich mich in meinem liebevoll angelegten Privatgarten zu Hause, beim Spazieren gehen mit Leo, einem Bernhardiner-Berner Sennen-Mischling oder beim Shoppen.

Wie gehen Sie das Thema Weihnachtsdekoration an, um dem Haus einen festlichen Schimmer zu verleihen?

Besonders freut mich, wenn alles wie am Schnürchen läuft und unsere Gäste zufrieden sind.

Elena Schnös

Ich beginne bereits Monate vorher Ideen zu sammeln und mit unserem Partner, dem Möbelhaus Wanninger in Bad Kötzting und Straubing, intensiv an der Umsetzung zu arbeiten. Dadurch ist es mir möglich, auch eine außergewöhnliche Festtagsdekoration umzusetzen und somit tagtäglich ein Lächeln in die Gesichter unserer Gäste zu zaubern. Weihnachten im Sonnenhof ist eine magische Zeit.

Das Hotelkonzept entwickelt sich stetig weiter. Wie sieht aus Ihrer Sicht die Zukunftsperspektive aus?

Unsere Stärken liegen im Engagement, dem eingespielten Teamworking und der Herzlichkeit unserer Mitarbeiter. Daher werden wir auch künftig eines der Häuser mit dem höchsten Servicestandard sein. Nach der Erweiterung unseres 5 Elemente Asia Spas sind wir gerade im Begriff, uns als herausragendes Wellness-Hotel einen Namen zu machen. Zudem werden wir den uns so wichtigen TCM-Gesundheitsbereich weiter ausbauen, um auch für unsere TCM-Patienten optimale Bedingungen zu schaffen.

Wenn Sie eine Sache im Sonnenhof ändern könnten, was wäre das?

Wir leben in einer Zeit, in der keiner weiß, was morgen passiert. Ich würde gerne ab und an die Zeit anhalten, um wertvolle Augenblicke stärker zu schätzen und noch intensiver zu genießen.



Wir sind ein perfekt eingespieltes Team. Alle Tätigkeiten werden präzise aufeinander abgestimmt und schlussendlich greift alles optimal ineinander – wie einzelne Zacken von Zahnrädchen.



# Rau- nächte

Zwischen den Jahren –  
Raunächte im Hotel Sonnenhof

Dunkel, kalt, rau – gerne werden die zwölf Tage zwischen dem 21. Dezember und dem 6. Januar als geheimnisvollste Zeit des Jahres beschrieben. Geisterglauben, Brauchtümer, Traditionen: Seit jeher wird im Bayerischen Wald vielerorts „zwischen den Jahren“ die Tradition der Raunächte begangen.

Die Nächte der Geister bzw. Dämonen, so wird die mythenumwobene Zeit auch genannt. Hexengestalten, Perchten, Dammerl. Sie alle tanzen mit handgeschnitzten Masken wild umher. Eindrucksvolle Fackeln erleuchten schaurig die dunkle Nacht. Die Absicht dahinter: Geister beschwören, das Böse vertreiben. Das gelingt der Sage nach meist auch mit Erfolg. Ein Erfolg ist zudem die Zusammenkunft der vielen gespannten Zuschauer, die das Spektakel gemeinsam bewundern.

Die Raunacht-Tradition, die leben wir auch im Sonnenhof. In der 44. Kalenderwoche kommen die Osterhexen zu Besuch. Sie tanzen zum magischen Spiel der Flammen, um böse Geister zu vertreiben. Wer sich diese einzigartige Erfahrung

nicht entgehen lassen möchte, holt sich am besten direkt Informationen bei unserer Ferienecke. Ein Erlebnis, das Sie nicht verpassen sollten!

Hinter den Raunächten verbergen sich wunderschöne Rituale, die den Abschluss des alten Jahres sowie einen guten Start in ein neues Jahr versprechen. Hand in Hand gehen diese mit unserer Intention als Hotels, in dem sich Gäste, umgeben von wärmender Herzlichkeit, der inneren Ruhe, der Langsamkeit, der simplen Entschleunigung widmen können. So erwecken die Raunächte in einer dunklen (Jahres)zeit den Winterzauber zum Leben. Für Sie. Mit uns. Mit Ihnen.

Geister  
beschwören,  
das Böse  
vertreiben. Das  
gelingt der Sage  
nach meist  
auch mit Erfolg.



## Kreative Ideen für Oster-Feinschmecker

Jedes Jahr genießen wir schmackhafte Ostergerichte während der Feiertage, denn das Ostermenü steht an diesem Tag mit an erster Stelle.

Die Ostertische sind gefüllt mit einer Vielzahl an köstlichem Gebäck für das Osterkörbchen, die Kaffeetafel oder den Osterbrunch sowie leckeren Lammfleisch-Kreationen für den Mittagstisch. Das Osterfest ist immer eine perfekte Gelegenheit, zusammen mit Familie und Freunden zu feiern und zu lachen. Unsere Küchenchefin verrät Ihnen leckere Osterrezepte und Tricks und Tipps, die geschmacklich auf ganzer Linie überzeugen. Wir präsentieren Ihnen daher unsere schmackhaften Kreationen für die Festtage, damit Sie für Freunde oder die eigene Familie ein außergewöhnliches Festes-

sen zaubern können und sie auf eine kleine Genussreise schicken. Lasst uns gemeinsam süß und herzhaft schlemmen und backen!

Osterlamm & Osterhase als  
Kuchentiere

Ein absoluter Klassiker als Osterbrunch beziehungsweise Osterfrühstück ist der frisch gebackene Osterkuchen – ein Butterkuchen in Form eines Hasen oder Lammes. Mit unserem Osterlamm- und Osterhasen-Rezept gelingen Ihnen saftige und luftig-lockere Kuchentiere mit den unterschiedlichsten Aromen. Zudem können Sie damit Ihr traditionelles Osterkörbchen füllen. Das ist Backen, leicht gemacht!



Brunchen  
mit Hasen  
und Lämmern  
im Körbchen

Zutaten für den Grundteig:

- » 250 g Butter
- » 200 g Zucker
- » 1 Vanillezucker
- » 5 Eier
- » 500 g Mehl
- » 1 Backpulver

Aromen Osterhasen:

- » 50 g geriebene und geröstete Haselnüsse
- » 1 EL Haselnuss Likör oder Brand

Aromen Osterlamm:

- » 1 Espressotasse Eierlikör
- » 50 g geriebene Mandeln
- » 3 EL Kokosflocken

Die Aromen in die Teigportionen mit einer Gabel einrühren und in die ausgebutterten und mit Mehl ausgestreuten Kuchenformen füllen. Im Backofen bei 180 Grad ca. 30 Minuten backen. Dann 10 Minuten auskühlen lassen, eventuell den Fuß des Gebäcks am Rand der Backform entlang gerade abschneiden und dann aus der Form lösen. Den Hasen mit Haselnussglasur überziehen und nach Wunsch dekorieren. Das Lamm mit weißer Schokolade oder Zitronenglasur überziehen und mit Kokosflocken einstreuen.



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

