



Zu sich selbst reisen

Gesundheit, Regeneration, Entspannung. Wellness-Urlauber wollen weniger Umtrieb und mehr Wohlbefinden, sie wollen den Körper fit machen und die Seele streicheln. Wir haben's ausprobiert: Im „Schüle's“ in Oberstdorf

Ich blicke mich unauffällig im Restaurant um: Ein älteres Ehepaar am Nachbartisch, ein noch älteres daneben, dann eine Frau Ende dreißig mit leuchtend roten Locken, alleinreisend, zwei blonde Damen, wohl Mutter und Tochter, eine Gruppe Männer „im besten Alter“ im sportlichen Look. Wer sich für einen Gesundheitsurlaub entscheidet, das war mir schon klar, trifft auf Gäste, die womöglich noch älter sind als man selbst. Aber auch, und das ist Trend, auf erholungssuchende Menschen, die mitten im Leben stehen und ihrem dringenden Bedürfnis nachgegeben haben, endlich etwas für sich selbst zu tun. Wie die Frau mit dem Buch unterm Arm, selbstständig berufstätig, Mann und drei Kinder, die immer extra spät ihren Tisch zum Abendessen ansteuert, um dem Small Talk zu entgehen. Vermute ich mal. Was mir im Schüle's gleich gut gefallen hat: Man

wird als Alleinreisender, ob Mann oder Frau, nicht hinten neben dem Eingang zur Küche platziert, sondern mitten im Geschehen, aber mit gewisser Rückendeckung. Ein Platz zum Wohlfühlen, wie es tatsächlich das ganze Hotel einer ist.

Die schönste Aussicht gen Süden

„Kein Wunder bei der Lage“, ist man geneigt zu sagen: das „Gesundheitsresort & Spa“ liegt am südlichen Ende der südlichsten Gemeinde Deutschlands, als die sich Oberstdorf bezeichnen kann, mit freiem Blick über Wiesen und Weiden Richtung Allgäuer Alpen.

Im Winter starten die Loipen am Haus, im Sommer kann man von der Haustür ab wandern: das „Schüle's in Oberstdorf

Das Hallenbad im Zentrum des 2.600 qm großen Spa-Bereiches bietet einen traumhaften Blick auf die Bergkulisse der Allgäuer Alpen



Ein Platz zum Lesen, Nachdenken, „Chillen“: die Entspannungslounge „Zeitlos“



Sympathische Gastgeber mit Weitblick: die Familie Schüle



Dieser Blick! Man hat ihn aus den Zimmern, von den Terrassen, vom Schwimmbad und erstreckt von dem in der dritten Etage gelegenen „Ladies Spa“. Mein absoluter Lieblingsplatz, der, das ist die gute Nachricht für alle männlichen Leser – einmal die Woche für Damen und Herren geöffnet ist. Damit kann man(n) leben: Schließlich sind für die Ladies gerade mal 300 Quadratmeter des insgesamt 2.600 qm großen Spa-Bereiches exklusiv reserviert. Hier befindet sich die Kneipp-Abteilung, in der auch ich mir morgens meine kalt-warmen Wake-up's abhole. Ferner 13 Anwendungsräume für Massagen und Beautybehandlungen, das „Marinium“ mit verschiedensten Sauna- und Wellness-Angeboten, aufgeteilt in zwei Bereiche mit und ohne Textil. Nicht zu vergessen die Badewelt mit Terrasse und Liegewiese für die Sommergäste.

Volles Programm für die Gesundheit

Höchste Zeit, an die Gesundheit zu denken, deren Zustand gleich zu Beginn des Aufenthalts durch die Ärzte in der Praxis im Haus gecheckt wird, optional natürlich. Diese empfehlen das Gesundheitsprogramm für die darauffolgenden Tage: Herz-Kreislauf, Burn-out, Detox und natürlich die heilenden Anwendung nach Kneipp, für die das Haus traditionell bekannt ist. Bei mir ist es der Rücken, der besonderer Aufmerksamkeit bedarf. Haltungsgymnastik und Rückenmassage sind prima, am meisten bringt mir das individuelle Rückentraining mit Personal Trainer, das neuen Schwung auch für ►



Im Heubett entspannen und regenerieren

Ladies Spa: Saunawelt mit großzügigem Ruheraum und eigener Terrasse



Harmonische Farben und natürliche Materialien bestimmen die Gestaltung der Zimmer, hier Typus „Erdbeere“

zu Hause gibt. Dazu natürlich das tägliche Bewegungstraining in der Gruppe und die Yogastunden. Mehr mag ich mir aus dem Programmangebot nicht auswählen, schließlich will ich auch die herrliche Natur erwandern. Das geht hier auf drei unterschiedlichen Ebenen. Man kann direkt vom Hotel aus bequem losmarschieren, sich mit leichten Anstiegen fit halten oder aber echte Höhenmeter machen. Wintergästen bietet Oberstdorf eine ähnliche Vielfalt: Langlauf-Loipen vor der Haustür, 75 km insgesamt, Schneeschuh-Wanderungen, Pistenvergnügen in der Region Oberstdorf/Kleinwalsertal mit 128 Abfahrtskilometern, mit Funparks und Sonnenterrassen inklusive 400-Gipfel-Blick von Dezember bis April.

Infos

Zimmerpreise:

- Einzelzimmer und Doppelzimmer ab ca. 116 Euro
- Suiten ab 171 Euro
- Chalet für Familien auf Anfrage

Gesundheitsprogramme (Beispiele):

- Schüle's med spezial mit Herz-Kreislauf Check-up, 3-Tage-Programm, ab 520 Euro (ohne Übernachtung)
- Schüle's med spezial, Burn out, mit div. med. Leistungen, ab 790 Euro (ohne Übernachtung)
- Klassische Kneippkur mit 7 Übernachtungen mit Verwöhhnpension ab 1.110 Euro
- RückenWind mit Rückenprogramm, 5 Übernachtungen mit Verwöhhnpension ab 805 Euro

www.schueles.com

Aktivität, Vitalität, Harmonie

Die Philosophie des Hauses, so berichtet mir Karl-Arnold Schüle, ruht auf fünf Säulen: aktiv – mit entsprechendem Sportangebot; harmonisch – mit Kursen von Qi Gong bis Yoga, Lesungen und Konzerten; natur – mit geführten Wanderungen oder auch Skilanglaufkursen; gesund – mit medizinischer Kompetenz und Angeboten zu bewusster Ernährung; vital – mit Kneipp-Anwendungen und anderem mehr. Das Oberhaupt der Familie, auch seine Ehefrau und die beiden Söhne sind im Hotel tätig, fühlt sich durchaus der Historie verpflichtet. Das früher als „Christliches Hospiz“ bzw. „Kneippkurhaus Christliches Hospiz“ geführte Haus bietet bis heute abendliche Besinnungen mit wechselnden Kirchen-Persönlichkeiten. Wer vorbeischaud, trifft in der Regel auf langjährige Stammgäste, die mit der Abendandacht gerne den Tag beschließen. „Viele Gäste nehmen dieses Angebot überhaupt nicht wahr, für andere ist die christliche Orientierung ein Grund, uns immer wieder zu besuchen.“ Auch der Weg in die Zukunft soll von einem Angebot begleitet werden, das immer auch das Geistige mit einschließt. Kraft schöpfen, Ruhe finden, gesunden und spüren, was einem gut tut! ■

Petra Bäuerle

Sonnenuntergänge & mehr...



Auf der Dachterrasse des Riyad El Cadi

Riyad El Cadi: Kein gewöhnliches Hotel

Einst war es der Ruhesitz des deutschen Botschafters, heute das Gästehaus seiner Tochter Julia Bartels: Einzigartig gestaltete Räume, kunstsinnig dekoriert mit Exponaten aus einer namhaften Sammlung orientalischer und berberischer Kunst, vermittelt das Riyad El Cadi zurückhaltende Eleganz und subtiles Understatement. 15 Zimmer und Suiten, alle individuell eingerichtet, Höfe und Salons, am Pool gibt es erlesene Kunst zu entdecken. Das Riad befindet sich im Zentrum der Altstadt von Marrakesch, nur wenige Gehminuten von dem berühmten Platz der Gaukler (Jemaa el Fna) entfernt.

www.riyadelcadi.com

Gypsi und Jet-Set

Wiedereröffnung im Dezember 2016: Das Kanuhura Resort & Spa Malediven freut sich nach umfassender Neugestaltung auf seine Gäste. Diese erwartet: Eine Verbindung von Glamour und Freiheitsliebe auf einer Barfuß-Insel mit Gypset-Feeling (Wortschöpfung aus Gypsi und Jet-Set). Man wohnt in 94 luxuriösen Villen, Suiten und Bungalows in tropischer Vegetation. Zwei unbewohnte Nachbarinseln mit einsamen Stränden sind ausschließlich für Hotelgäste reserviert. Deutscher General Manager: Reinhold Johann.

www.sunresortshotels.com



Abendstimmung im Kanuhura Resort & Spa Restaurant



Sundown im Hotel „The Atlantic“

Sandstrände auf Jersey

Die Entdeckung der Kanalinseln: Patrick Burke lädt ein in sein Traumhotel „Small Luxury Hotel The Atlantic“ auf der Trauminsel Jersey im Atlantic, nur rund zwei Flugstunden von uns entfernt und klimatisch verwöhnt. Fünf Meilen goldener Sandstrand, Palmen, das Meer, Sonnenuntergänge zum Niederknien und Sterne-Cuisine im Restaurant The Ocean. Der Golfplatz gleich nebenan (insgesamt 6 Golfplätze auf der Insel) bietet Blick auf den Atlantik. Vollkommen renoviert steht das Hotel da, als wäre es gerade eröffnet – weiß, modern, luftig, weit, mit einem Hotelier, für den sein Haus eine Herzensangelegenheit ist.

www.theatlantichotel.com