



Wellness-Neubau Sonnenhof/Bayerischer Wald: Im neuen 5 Elemente Asia SPA und Lebensstil gibt's viele Inspirationen rund um die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser

Der neue Sonnenhof: Inspiration mit der Kraft der 5 Elemente der TCM als SPA-Konzept

Im Urlaub ist man offen, will Neues für sich entdecken. Das SPA im neu eröffneten Wellness-Bereich des Sonnenhof im Bayerischen Wald ist solch ein Ort der Inspiration – und macht schon durch seinen Namen neugierig: „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ nennt sich der Bereich, dessen Leitmotiv Lotusblüten-Blätter sind. Als Symbol der Reinheit und des Neubeginns grüßen sie edel in Schwarz und Gold beim Betreten des Spa-Bereichs und pastellig auf Collagen in den lichtdurchfluteten Treatment-Räumen, von denen einige den 5 Elementen zugeordnet sind. Sagt doch die 5 Elemente-Lehre der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin), dass sich die fünf Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wiederfinden. In stetigem Wandel und in dynamischer Wechselwirkung zueinander – ähnlich wie Charaktereigenschaften. Mit dem Signature Treatment „5 Elemente Massage“ kann jeder ganz ohne Vorwissen Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper stärken, um ganz sanft in Balance zu kommen. Wer tiefer einsteigen will, kann anhand von Anzeichen, die Dysbalancen im jeweiligen Element aufzeigen, ausgleichende Treatments wählen. Ein intuitiver Zugang zur TCM, der es ermöglicht, im Urlaub nach Lust und Laune „ganz in seinem Element“ zu sein und sich wohlfühlen. Wer neugierig geworden ist und noch weiter eintauchen will, kann das freilich auch: Mit Lebensstil-Coachings bei Inken Stenger, die im Sonnenhof die ambulante Außenstelle der TCM Klinik Bad Kötzting leitet. Ergänzend zum vielfältigen Treatment-Angebot gibt es im SPA ein Dampfbad mit Rasul, die wavebalance-Wasserliege, zwei Floatingbecken, eine Doppelbadewanne vor asiatischer Kulisse und insgesamt 13 Behandlungsräume – Vinoble Cosmetics und Jetpeel für die Hautverjüngung sowie O.P.I für die Nägel.

Kurztext: 1.802 Zeichen

Die TCM basiert auf einem Jahrtausende alten Wissensschatz, der sich aus der Beobachtung natürlicher Gesetzmäßigkeiten entwickelt hat – und diese auf den Menschen überträgt. Als Heilpraktikerin und TCM-Therapeutin bietet Inken Stenger im Sonnenhof in zwei speziellen TCM-Räumen mit viel Herzblut und Wissen nicht nur Coachings für einen neuen Lebensstil und spezielle TCM-Wochen an, sondern auch TCM-Behandlungen auf höchstem Niveau – wie Meridian- und

Schröpfmassagen, Akupunktur und Schmerzpunkt-Behandlungen. Für eine aktive Lebensstilangepasung – wenn der Urlaub alleine als Kraftquelle eben nicht mehr hilft.

TCM intuitiv als Inspirationsquelle entdecken

Für alle anderen, die sich in Urlaubsblaise spielerisch an TCM heranwagen wollen, hat Inken Stenger Anzeichen zusammengestellt, die Dysbalancen in den 5 Elementen aufzeigen. So zeugen Spannungen im Schulter- und Kopfbereich etwa auf ein Ungleichgewicht im Holz-Element. „Wenn unser Holzelement besondere Fürsorge benötigt, spüren wir das in Form von muskulärer Anspannung und mit Schwierigkeiten bei Entgiftungsvorgängen“, sagt Inken Stenger. Eine reinigende Detox-Körperpackung, ein Aromaschaumbad mit Zirbenöl, eine Massage mit heißer Rolle verhelfen zu neuer Vitalität. Und danach geht’s in den Panorama-Ruheraum im neuen Wellness-Bereich. Denn auch der Blick in die Weite öffnet und entspannt. Ist das Metallelement nicht im Lot, haben wir Schwierigkeiten beim Durchatmen und Loslassen, aber auch beim ständigen Anpassen an Änderungen, die unsere aktuelle Zeit zuhauf bereithält. Hier empfiehlt das „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ die Matrix-Rhythmus-Therapie zum Ausgleich und zum Aufatmen: eine gezielt an der Skelettmuskulatur ansetzende Schwingungstherapie. Sie hilft, die Versorgung der Körperzellen zu verbessern. Im „Raum der Sinne“ mit seinen privaten Sesseln und weißen Vorhängen, die für Abgrenzung sorgen, kann man ebenso zur Ruhe kommen, und gleichzeitig Leichtigkeit erfahren.

5 Elemente Massage & Treatment-Vielfalt für Paare, Mamas & Kids

Ausgleichend auf alle 5 Elemente wirkt die eigens fürs Haus entwickelte „5 Elemente Massage“, die das Qi wieder frei fließen lässt: Eine einstündige Reise durch alle Elemente, mit Ausstreichungen, Haltegriffen und verschiedensten Massagetechniken. Unterstützt durchs „Sonnenhof-Öl“ mit natürlichen Duftessenzen, energetisiert mit auf die Elemente abgestimmten Heilsteinen. Das stärkt den Körper und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Auch beim Floating und den neuen wavebalance Anwendungen, die auf der Spezialliege Wasser- wie Schallwellen mit den manuellen Fähigkeiten der Behandelnden kombinieren, schmilzt der Alltagsstress dahin. Dazu gibt’s paradiesische Massagen, auch aus fernen Ländern, Vinoble Cosmetics für Gesicht und Körper, O.P.I für die Nägel, Jet Peel als apparative Kosmetik und innovatives Hautverjüngungssystem. Dazu Babymoon-Treatments für werdende Mamas, sanfte Anwendungen für Kids bis 13 und Paaranwendungen – etwa in der luxuriösen Doppelbadewanne inmitten eines Zen-Gartens. Um individuell agieren zu können, wird vor den Anwendungen übrigens u.a. die Balance von Yin und Yang abgefragt.

Langtext: 5.022 Zeichen

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

Texte und Bilder zum Download unter www.pressegroup.com



Presse: Pressegroup - Winterstetter PR GmbH, +49 (0)89 418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com