



Der große Wellness-Neubau im 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel ist ein optimaler Rückzugsort in exponierter Naturlage

Kraft tanken & sich stärken im neuen Sonnenhof: Mit den 5 Elementen im „leisen“ Winter

Der Winter, weiß Inken Stenger, ist die Zeit, unsere innere Kraft wieder aufzubauen: Zur Ruhe kommen, uns gut nähren, in uns gehen. Sind wir doch Teil der Natur, die jetzt alle Energie in die Wurzeln zurückzieht, um neue Kraft fürs Frühjahr zu sammeln. Die TCM-Spezialistin bringt den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin ins neue SPA des 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Lamer Winkel. Nicht nur in Beratungen und Retreats, sondern auch als Inspiration über Treatments. „Im Winter sollten wir unser Wasserelement pflegen und zur Ruhe kommen, um im Frühjahr nicht müde zu sein“, sagt sie. Ideal zur Stärkung: Floaten im warmen Wasser und sanfte Massagen auf der wavebalance-Liege. Oder die speziell kreierte 5 Elemente-Massage, die alle Elemente ausbalanciert. Der Sonnenhof mit seinem weitläufigen Wellnessneubau ist zudem ein optimaler Rückzugsort in exponierter Naturlage fürs winterliche Kraftsammeln. Zwischen dampfendem Infinity-Pool, goldenen Paradiesvögeln und weichen Kissen lässt sich's herrlich relaxen, während der Blick durch große Glasfronten über die Landschaft des Bayerischen Waldes mit ihren acht Tausendern gleitet. Schneekristalle zählen bei geführten Schneeschuhtouren, Tierspuren suchen beim Wandern durch stille Winterwälder oder mit Alpakas auf Tour gehen: Erlebnisse, die den Blick aufs Wesentliche lenken. Wie die regional-kreative Kulinarik von Katja Burgwinkel. Nicht zuletzt sucht das Indoor-Sportangebot im Sonnenhof seinesgleichen – von Qi Gong, Yoga und zwei modernen Fitnessbereichen über Tenniskurse bis zur Funsportart Disc Golf.

Kurztext: 1581 Zeichen

Auf einem Parcours mit Bahnen wird wie beim Golf mit verschiedenen Wurfscheiben unterschiedlicher Charakteristika gespielt – von der Weitwurf- bis zur Puttscheibe. Ein großer Spaß, bis der hauseigene Golfplatz rings um den Sonnenhof wieder aus dem Schnee auftaucht. Einstweilen kann man die zahlreichen Ski- und Langlaufgebiete testen, die vom 4-Sterne-Superior Sonnenhof in Lam aus bequem zu erreichen sind. Und den Zauber der stillen Winterwälder erwandern. Oder in Arrach mit Alpakas über verschneite Wiesen wandern.

Blick ins Wintermärchen aus dem „schwebenden“ Infinity-Pool

Die exponierte Lage inmitten der ursprünglichen Natur des Bayerischen Waldes ist aber auch von innen betrachtet einzigartig. Im neuen, modernen Wellnessbau über zwei großzügige Ebenen mit 6.500 qm Freiraum für Wasser und Wellness sind es immer wieder die Ausblicke in den Bayerischen Wald, die zum Stehen bleiben anregen. Besonders schön blickt man aus der großen Panorama-Event-Sauna über den Saunaofen hinweg direkt ins Wintermärchen. Das Panorama vom Arber-Gipfel bis zur Kirchturmspitze des Örtchens Lam begleitet selbst beim Schwimmen im neuen, spektakulären 25 Meter-Infinitypool, dessen Konstruktion weit über den Gebäuderand hinaus schwebt. Was LED-Lichteffekte besonders in und nach der blauen Stunde spektakulär in Szene setzen.

Sinnvolle Winterwellness mit dem Wissen aus der TCM

Das Wasserelement in uns stärken: Das empfiehlt TCM-Spezialistin Inken Stenger für den Winter getreu dem Jahrtausende alten Wissen der traditionellen chinesischen Medizin. „Wird das Wasserelement im Winter nicht ausreichend gepflegt, kommt man also nicht zur Ruhe und bleibt weiterhin im Stress, kann es im Frühjahr zu Müdigkeit und Schwäche kommen. Denn als Teil der Natur können wir uns deren Gesetzmäßigkeiten nicht entziehen.“ Im neuen „5 Elemente Asia SPA & Lebensstil“ des Sonnenhof dreht sich alles um die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die sich als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen (in stetigem Wandel) wiederfinden. Nicht nur mit dem regelmäßig angebotenen Qi Gong, sondern insbesondere mit dem Signature Treatment „5 Elemente Massage“ lassen sich ganz ohne Vorwissen alle Elemente ausgleichen, der Energiefluss im Körper und die eigenen Potentiale stärken. Um speziell das Wasserelement auszubalancieren, hilft ganz viel Wasser. Nicht nur die sechs Pools umfassenden Wasserwelten, sondern warme, duftende Aromabäder. Floating ermöglicht zudem einen inneren Rückzug. Optimal sind auch Saunagänge in den zwei großen Saunaanlagen (eine davon textiltfrei). Ergänzend dazu sanfte, ruhige Treatments etwa auf der neuen wavebalance-Liege, die Wasser- und Schallwellen mit den manuellen Fähigkeiten der Behandelnden kombiniert. Wer noch tiefer in die TCM eintauchen will, kann individuelle Lebensstil-Coachings oder Retreats bei Inken Stenger buchen, die im Sonnenhof die ambulante Außenstelle der TCM Klinik Bad Kötzing leitet.

Der Wellness-Neubau kombiniert die reduzierte Formensprache der Spa-Räume nach dem 5 Elemente-Konzept mit heiter-üppigen Szenerien in fünf Ruhe- und drei Liegeräumen – sei's mit Panorama oder umgeben von bunten Paradiesvögeln, sei's mit zarten Vorhängen um die Yin- & Yang-Liegen, sei's mit Wasserbetten und Blick in den nächtlichen Sternenhimmel. Das alles harmoniert hervorragend mit der Eleganz der Zimmer und Suiten im Sonnenhof. Und wird gekrönt von Katja Burgwinkels Kulinarik, die am liebsten Regionales kreativ kredenzt. **Langtext: 5066 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