



HOTEL SONNENHOF

Pressemappe 2023

Hotel Sonnenhof (Lam, Bayerischer Wald)

Wer die eleganten Welten des großen Sonnenhof-Wellnessneubaus durchwandert, bewundert lächelnd goldene Paradiesvögel und Lotusblätter und bestaunt das Schauspiel des Sonnenuntergangs über dem Bergrelief des Bayerischen Waldes hier im Lamer Winkel. Oder schwimmt ihm entgegen im neuen 25 Meter-Infinitypool, der sich schwebend in den Himmel hinaus wagt. Die Stimmungswelten des Neubaus im 4-Sterne-Superior-Sonnenhof sind auffallend unverwechselbar. Sie kombinieren die reduzierte Formsprache der Spa-Räume, die auf dem 5 Elemente-Konzept basieren, mit heiter-üppigen Paradies-Szenarien. Die Panoramen der sanften Landschaft des Bayerischen Waldes mit ihren acht Tausendern, vom Osser bis zum Kaitersberg, bilden dazu die optimale Ergänzung. Und das leuchtende Türkis der sechs Pools umfassenden Wasserwelten. Saunaanlagen gibt es dazu ganz neu zwei – und viele Inspirationen: Im Spa auf Basis der 5 Elemente und mit TCM für einen gesünderen Lebensstil. Aber auch mit Kulinarik und Aktiv-Angeboten. Von Yoga und Fitness über Biken und Wandern bis hin zu Tennis und dem eigenen 9-Loch-Golfplatz. **1.094 Zeichen**

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



SOMMER 2023

Bringt TCM in die Wellness und mit vielen Sportprogrammen von Qi Gong bis zum eigenen Golfplatz in Bewegung: Der 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel

Mit TCM zur Sommerfreude an Sport & Golf, SPA & Genuss im Sonnenhof

In einer der schönsten Natur- und Panoramalagen Deutschlands, im „Lamer Winkel“ des Bayerischen Waldes, ist der 4-Sterne-Superior Sonnenhof ein Geheimtipp als sommerliche Krafttankstelle. Ein riesiges Sportangebot mit Golfplatz am Haus, ein weitläufiger Wellnessneubau auf zwei Etagen mit Wasserwelt und zwei Saunanlagen schaffen die Grundlage für aktives Sommerfeeling. Mitten in purer Natur mit Weitblick über die acht Tausender des Bayerischen Waldes. Die Krönung aber ist das neue SPA-Angebot. Setzt es doch den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin um: Intensiv in Beratungen und Retreats, intuitiv als Inspiration über Treatments. Als TCM-Spezialistin leitet Inken Stenger im Sonnenhof eine ambulante Außenstelle der renommierten TCM Klinik Bad Kötzting. „Das Element Feuer sorgt im Sommer für Lebensfreude und macht uns kommunikativ“, sagt sie. „Ist dieses Element aber durch Stress und Anspannung gestört, werden wir nervös und schlafen schlecht“. Um das Feuer-Element wieder auszugleichen, hat sie das Arrangement „Feuer für Lebenskraft“ mit speziellen SPA-Behandlungen von Kopf bis Fuß zusammengestellt. Danach fällt Lebensgenuss im Sonnenhof-Sommer umso leichter – mit Musik, Grillabenden, dem Glas Wein auf der Terrasse. Oder dem Sprung in den Infinity-Pool: was für ein Glücksgefühl! Das Sportangebot sucht seinesgleichen mit Yoga und Qi Gong, Wandern und (E-)Mountainbiken. Dazu Tennishalle und -plätze und der 9-Loch-Golfplatz mit Golfschule am Haus.

Im Sonnenhof fällt es schwer, nicht aktiv zu sein. Die ursprüngliche Natur will beim Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes erkundet werden. Und wenn das Wetter mal nicht mitspielt: Hier findet man alles unter einem Dach. Yoga und Qi Gong, passend zum TCM-Schwerpunkt, aber auch Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen und einen hoch modernen Milon-Zirkel. Oder darf's ein Tenniscamp sein? Sicher ist: Auf vier Tennisplätzen (zwei in der Halle, zwei draußen) und einem 9-Loch-Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus geht allen Freunde des weißen oder grünen Sports das Herz auf.

Sommerliche Lebensfreude mit TCM gewinnen

Doch was tun, wenn die Kraft fehlt, sich an diesen Aktivitäten zu erfreuen? Hier kann das neue „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ Abhilfe schaffen, um das Leben und den Sommerurlaub in allen Facetten genießen zu können! Es basiert auf der 5 Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin – und auf deren Erkenntnis, dass die fünf Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wiederzufinden sind, sich aber in stetigem Wandel befinden. „Das sommerliche Feuer in uns steht für Lebensfreude, Vitalität und Kommunikation“, erklärt TCM-Spezialistin Inken Stenger: „Die Feuerqualität zeigt sich in gemeinsamem Lachen, Feiern, zusammen sein.“ Stress und Anspannung – nicht selten in der aktuellen Zeit – könnten das Feuer-Element aber aufwühlen und damit aus der Balance bringen. „Nervosität, Einschlafstörungen, eine stressbedingte mentale Schwäche und Konzentrationsprobleme sind oft die Folge“,

weiß Inken Stenger. Das Arrangement „Feuer für Lebenskraft“ kann da gegenwirken: mit einer Fußreflexzonenmassage, einem Wavebalance-Treatment und einer regenerierenden Gesichtsbehandlung. Weil das sommerliche Element Feuer auch auf Ausstrahlung fokussiert. Tipp für alle Sportler: Im Sommer verträgt der Körper, da wärmer und besser durchblutet, Treatments, die mehr Druck ausüben, besser als in kalten Jahreszeiten. Etwa eine Sportmassage nach dem Training. Wer allgemein etwas für die Balance tun will, bucht zudem Floating oder das Signature Treatment „5 Elemente Massage“, das Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper anregen kann. Sehr beliebt (zweimal wöchentlich): die Klangmeditation im Ruheraum Balance - Tiefenentspannung mit heilsamen Klängen und Schwingungen unter anderem von tibetanischen Klangschalen.

Wellness-Neubau mit 6.500 m²

Wie herrlich, solchermaßen entspannt im aufsehenerregenden 25 Meter-Infinitypool über den Gebäuderand hinaus ins Panorama des Bayerischen Waldes zu schwimmen: pures Sommerglück! Dabei lassen sich Osser, Kaitersberg und die anderen Tausender des Bayerischen Waldes bewundern. Der neue, moderne Wellnessbau im Sonnenhof über zwei weitläufige Ebenen mit 6.500 m² luxuriösem Freiraum nur für Wasser, Wellness und frohe Laune ist nicht nur wegen seiner exponierten Natur-Lage einzigartig. Unverwechselbar ist die großzügige, moderne Architektur, die sich inwendig auch mal verspielt mit goldenen Lotusblättern und Paradiesvögeln gibt. Ergänzt von den leuchtenden Farbakzenten der sechs türkis schimmernden Pools und der sonnenfarbigen Kissen in unzähligen Ruheräumen. Zwei Saunaanlagen (eine davon textiltfrei) bieten viel Platz für alle Bedürfnisse.

Neben Sommerfeeling mit Live-Musik (samstags) und Grill-Abenden geht die sommerliche Urlaubsliebe im Sonnenhof nicht zuletzt durch den Magen. Denn Wohlfühlen mit hochwertigem Essen ist ganz im Sinne der TCM. „Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor“, sagt Küchenchefin Katja Burgwinkel. Aus der Sterneküche kommend, steht für sie heute Regionales und Saisonales, Tierwohl und Achtsamkeit im Mittelpunkt





FRÜHJAHR 2023

Der 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel bringt die TCM in die Wellness – und dazu viele Sportprogramme mit Qi Gong, Tennis und eigenem Golfplatz

Für mehr Vitalität und Antrieb: Frühlings-Power mit TCM und Sport im Sonnenhof

Wenn sich die Natur des Bayerischen Waldes im Frühjahr von Eis und Schnee befreit und das frische Grün wieder sprießt, ist es auch für uns an der Zeit, wieder aufzublühen. Nicht so einfach nach den stressigen letzten Monaten? Anderes als in der Natur gewährt die moderne Lebensweise im Winter meist wenig Ruhe. In einer der schönsten Natur- und Panoramalagen Deutschlands, im „Lamer Winkel“ des Bayerischen Waldes, ist der 4-Sterne-Superior Sonnenhof gerade im Frühjahr ideal als „Krafttankstelle“. Wird hier doch der Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin im neuen Top-SPA umgesetzt: In Beratungen und Retreats mit Inken Stenger, die als TCM-Spezialistin eine ambulante Außenstelle der renommierten TCM Klinik Bad Kötzting leitet. Und ganz intuitiv als Inspiration über Treatments. Für den Neuanfang im Frühjahr optimal: Entstauende Lymph-Massagen, reinigende kosmetische Treatments – und vor allem: Detox! Um das Holz-Element wieder auszubalancieren, das durch den Stress im Winter häufig angespannt ist. Die erwachende Natur ringsum hilft kräftig mit und öffnet den Geist beim Weitblick über die acht Tausender des Bayerischen Waldes. Sie ist auch im riesigen Wellnessneubau auf zwei Etagen omnipräsent. Etwa als Ausblick aus der Panorama-Sauna oder im großen Infinity-Pool, der sich weit hinauswagt in die Ideallandschaft: ein WOW-Effekt, der erlebt werden will! Frühlingshafte Kicks gibt zudem das riesige Sportangebot mit Yoga, Qi Gong und Wandern. Lieber mal was Neues wagen? Dann vielleicht Tennis und Golf neu lernen, verbessern oder einfach nur spielen: welches Hotel hat dafür schon eine eigene Tennishalle und den 9-Loch-Platz rings ums Haus! Dazu gibt's frühlingsfrische Küche mit regional-kreativer Kulinarik.

Um den Körper im Frühjahr wieder in Bewegung zu bringen, braucht es Anreize. Die der Sonnenhof so reichlich zu bieten hat wie nur wenige andere Häuser: Die erwachende Natur will beim Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes erkundet werden, im Haus gibt's Yoga und Qi Gong, passend zum TCM-Schwerpunkt. Dazu zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardiobereichen und einem hoch modernen Milon-Zirkel. Wer erstmals oder wieder das Racket zur Hand nehmen will: Tennisstunden, Tenniscamps und vier Tennisplätze (zwei in der Halle, zwei draußen) – im Sonnenhof findet man alles unter einem Dach. Auch den 9-Loch-Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus. Und wer danach einen Sprung in den aufsehenerregenden 25 Meter-Infinitypool wagt und über den Gebäuderand hinaus ins sagenhafte Panorama des Bayerischen Waldes und den weiß-blauen Himmel schwimmt, erlebt herrliche Glücksmomente!

Zusammenspiel aus Architektur, Design und Natur

Im Sonnenhof trifft eine großzügige, moderne Architektur auf ganz viel Stylishes und manchmal auch Verspieltes – getragen von der Natur ringsum. Die exponierte Natur-Lage ist einzigartig, aber ebenso der neue, moderne Wellnessbau über zwei weitläufige Ebenen mit 6.500 qm luxuriösem Freiraum nur für Wasser, Wellness und frohe Laune. Irgendwo zwischen dem leuchtenden Türkis von sechs Pools und sonnenfarbigen Kissen in

unzähligen Ruheräumen entdeckt man immer einen goldenen Papagei, glänzende Lotusblätter und exotische Paradies-Szenerien, die eine wunderbar leichte und heitere Stimmung verbreiten. Osser, Kaitersberg und die anderen Tausender des Bayerischen Waldes schauen durchs Fenster und freuen sich über die entspannten Wellness-Gäste.

Wohlfühl ganz im Sinne der TCM

Dass zwei Saunananlagen (eine davon textilfrei) genug Platz bieten für alle Bedürfnisse, ist gerade im Frühjahr perfekt: Sind Saunagänge doch optimal zum Entgiften. Das TCM-Konzept im „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“ greift hier noch intensiver. „Wenn wir in den letzten Monaten viel Stress hatten, ist unser Holz-Element angespannt – dann kann es zu Verspannungen, Müdigkeit und Kopfschmerzen kommen“, erklärt TCM-Spezialistin Inken Stenger. Die 5 Elemente-Lehre der Traditionellen Chinesischen Medizin basiert auf der Erkenntnis, dass die fünf Grundelemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wiederzufinden sind, sich aber in stetigem Wandel befinden. Dysbalancen etwa im Holz-Element lassen sich durch spezielle Treatments ausgleichen. Wie wäre es damit: Nach einem Start in der „Detox“-Körperpackung regeneriert eine Schröpf-Massage und ein Rügener Heilkreidebad. Optimal, so Inken Stenger, sind im Frühjahr auch reinigende Beauty-Behandlungen mit den Power-Wirkstoffen aus der Traube (Vinoble). Und JetPeel, das innovative Hautverjüngungsverfahren, das berührungsfrei und tiefenwirksam mit einem feinen Strahl aus Luft und Wasser sowie hocheffizienten Wirkstoffen arbeitet. Wer allgemein etwas für seine Balance tun will, bucht zudem Floating oder das Signature Treatment „5 Elemente Massage“, das Blockaden lösen und den Energiefluss im Körper anregen kann.

Dass der Körper nach dem langen Winter wieder in Schwung kommt, dafür sorgt neben ganz viel Bewegung und TCM-inspirierten Wellness-Impulsen Katja Burgwinkel: „Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor“, sagt die Sonnenhof-Küchenchefin, die aus der Sterneküche kommt, heute aber auf Regionales und Abwechslung mit saisonal verfügbaren Lebensmitteln setzt. Ebenso aufs Tierwohl und auf Achtsamkeit. Ganz im Sinne der TCM soll über gutes und hochwertiges Essen ein Wohlfühlfaktor geschaffen werden.



WINTER 2022-23

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 und Klangmeditation auf Wasserbetten. 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, Yin Yoga und zwei modernen Fitnessbereichen über Tenniskurse bis zur Funsportart Disc Golf.

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.



DER NEUE SONNENHOF 2022

Großer Wellness-Neubau im Sonnenhof im Bayerischen Wald: Unverwechselbare Stimmungswelten

Der neue Sonnenhof: 5 Elemente und 8 Tausender treffen auf goldene Lotusblätter und Aras

Lächeln solle man, meint Innenarchitektin Angelika Wanninger, wenn man die eleganten Welten des Sonnenhof-Wellnessneubaus durchwandere. Goldene Paradiesvögel und Lotusblätter bewundern, sich in türkisfarbene oder gelbe Kissen sinken lassen und das Schauspiel des Sonnenuntergangs über dem Bergrelief des Bayerischen Waldes hier im Lamer Winkel erleben. Oder ihm entgegenschwimmen im neuen 25 Meter-Infinitypool, der sich schwebend in den Himmel hinaus wagt. Die Stimmungswelten des Neubaus über zwei Etagen sind auffallend unverwechselbar. Sie kombinieren die reduzierte Formensprache der Spa-Räume, die auf dem 5 Elemente-Konzept basieren, mit heiter-üppigen Paradies-Szenarien. Die vielfältigsten Panoramen der sanften Landschaft des Bayerischen Waldes mit ihren acht Tausendern, vom Osser bis zum Kaitersberg, bilden dazu die optimale Ergänzung. Und das leuchtende Türkis der sechs Pools umfassenden Wasserwelten im 4-Sterne-Superior-Haus. Saunaanlagen gibt es dazu ganz neu zwei – eine textilfrei, eine in Badekleidung. Dass der außen geradlinig-großzügige Neubau innen selbstbewusste Akzente häufig im Stile der 20er Jahre setzt, darf als Anregung zur Kreativität in den neuen 20ern unseres Jahrhunderts gewertet werden. Gibt doch das Haus in allen Bereichen Inspirationen: Im Spa auf Basis der 5 Elemente, mit TCM für einen gesünderen Lebensstil, aber auch mit Kulinarik und Aktiv-Angeboten. Von Yin-Yoga bis zu zwei modernen Fitnessbereichen, von Biken und Wandern bis zu Tennis und einem eigenen Golfplatz am Haus.

Kurztext: 1.518 Zeichen

Das 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof in einer der schönsten Naturlandschaften Deutschlands im Oberen Bayerischen Wald hat 15 Millionen in einen Neubau investiert, der den Bereich der Wellness- und Wasserwelten in den Vordergrund rückt und dem Sonnenhof eine völlig neue, moderne Optik verleiht. 6.500 qm Freiraum für Wasser und Wellness komplettieren die unzähligen Aktiv-Möglichkeiten des Hauses. Im neuen 5 Elemente Asia SPA dreht sich alles um die Elemente Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser, die aus dem Jahrtausende alten Wissen der chinesischen Medizin entstanden: Ein Quell für Lebendigkeit und Lebensfreude! Der Sonnenhof will damit neue Impulse für einen gesünderen Lebensstil setzen. Und sie durch Anwendungen unterstützen: Mit der eigens fürs Haus entwickelten 5 Elemente Massage darf das Qi wieder frei fließen. Und bei den wavebalance Anwendungen sowie beim Floating kann man dem Alltagsstress entschweben. Über alldem wachen als Leitmotiv die Lotusblüte und ihre Blätter, Symbol der Reinheit und des Neubeginns: luxuriös in Schwarz und Gold beim Betreten des Spa-Bereichs mit seinen 13 Behandlungsräumen, auf eigens gezeichneten Art déco-Tapeten und Teppichen, auf Collagen mit pastellig eingefärbten Lotusblättern in den Treatment-Räumen. Da die Balance von Yin und Yang in der TCM von großer Bedeutung ist, wird sie vor den Anwendungen abgefragt, um individuell Sinnvolles anbieten zu können. Wer noch tiefer ins TCM einsteigen und Yin und Yang wieder in Einklang bringen will: Die TCM Klinik Bad Kötzting hat im Sonnenhof eine ambulante Außenstelle eingerichtet.

Ein großes Yin/Yang-Symbol führt auch in den neuen Textil-Saunabereich auf der zweiten Ebene des Neubaus, der das bestehende Angebot an textilfreien Saunen bereichert: Wer auf die große Panorama-Event-Sauna

zugeht, meint zuerst an einen See zu gelangen, hängt dann seinen Bademantel an einen der Holzbäume, öffnet die Tür – und staunt über den Saunaofen und riesige Panoramafenster direkt in den Bayerischen Wald. Alternativ vielleicht ein Gang in der Feuersauna gegenüber, mit Feuer und glühend rot hinterleuchteten Glassteinen aus einer der Glashütten der Region? Oder ein Dampfbad in der blau-grün illuminierten Dampf-Sauna? Zur Abkühlung mit Panorama-Genuss geht's raus ins neue Massagesprudelbecken. Zum Nachruhen in fünf Ruhe- und drei Liegeräumen – einer sogar mit Blick ins nächtliche Firmament aus Wasserbetten. A propos: Die Wasserwelten im Sonnenhof erfreuen jetzt mit sechs Pools. Vom Innen-Sport-Pool über den Sky-Pool auf dem Dach bis hin zum neuen, spektakulären Infinity-Pool mit LED-Lichteffekten und einzigartigem Blick auf den Arber-Gipfel wie die Kirchturmspitze des Örtchens Lam.

Das sind erfrischende Momente nach einem aktiven Tag! Denn Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes in einer der wenigen Landschaften, die noch Erkundungs-Freiraum bieten, ist hier ebenso angesagt wie Yin-Yoga oder Klangmeditation auf Wasserbetten. Alternativ hat der Sonnenhof vier Tennisplätze und einen Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus zu bieten. Und zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen und einem Milon-Zirkel. Mehr Sport geht nicht! Nicht zu vergessen, dass der neue Sonnenhof mit der regional-kreativen Kulinarik von Katja Burgwinkel auch kulinarisch aufs Beste versorgt. Im Restaurant oder in der neuen Poolbar Tonis Bistro.

Langtext: 4.924 Zeichen



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-

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 wohlzufühlen. 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 Lebensstilanpassung – wenn der Urlaub alleine als Kraftquelle eben nicht mehr hilft.

TCM intuitiv als Inspirationsquelle entdecken

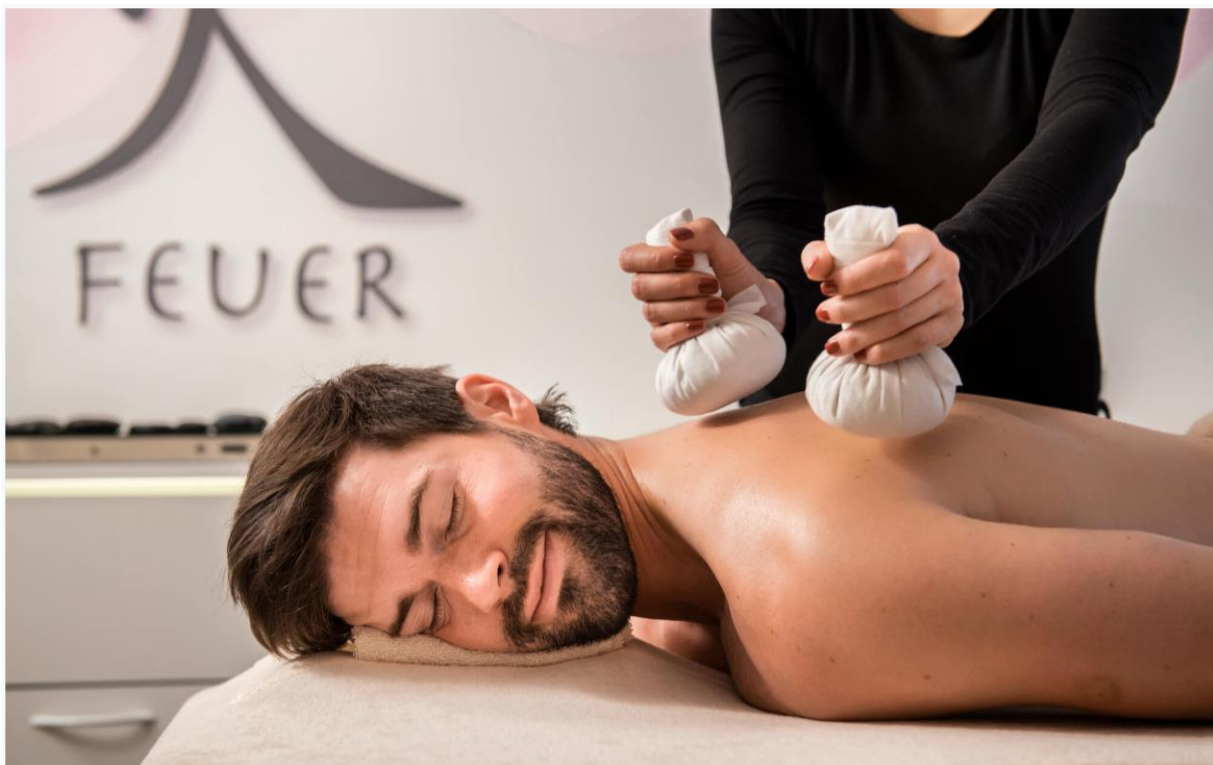
Für alle anderen, die sich in Urlaubs-laune spielerisch an TCM heranwagen wollen, hat Inken Stenger Anzeichen zusammengestellt, die Dysbalancen in den 5 Elementen aufzeigen. So zeugen Spannungen im Schulter- und Kopfbereich etwa auf ein Ungleichgewicht im Holz-Element. „Wenn unser Holzelement besondere 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 Mamis, sanfte Anwendungen für Kids bis 14 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





Alles, was das Sportlerherz begehrt: Pools, Tennis, Aktivhallen, (E-)Biken, Wandern und Golf

Mehr Sport geht nicht: Alles unter einem Dach im neu umgebauten Hotel Sonnenhof

Der Ortsteil heißt „Himmelreich“, das Hotel selbst „Sonnenhof“. Wer auf der Terrasse des soeben um einen großen Wellnessneubau erweiterten 4-Sterne-Superior-Hauses steht und den Blick über Wälder und Blumenwiesen hinweg auf die Dörfer und sanften Berge des Bayerischen Waldes schweifen lässt, fühlt sich wie im siebten Urlaubs-Himmel. Nicht umsonst zählt der Lamer Winkel im Naturpark Oberer Bayerischer Wald zu den meistbesuchten Ferienorten im Bayerischen Wald. Hier im Sonnenhof ist alles möglich, was gelungene Erholungstage für Sport- und Wellnessfans ausmacht – und (fast) alles ist inklusive. Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-) Bikes in einer der wenigen Landschaften, die noch Erkundungs-Freiraum bieten, ist hier ebenso angesagt wie Yin-Yoga und Qi Gong. Zudem erfreut der Sonnenhof das Sportlerherz mit vier Tennisplätzen und einem Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus. Dazu zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardiobereichen und einem hoch modernen Milon-Zirkel. Mehr Sport geht nicht!

Kurztext: 1.100 Zeichen

Im Urlaub heißt es Kraft tanken für alles, was der Alltag so bringt – und dank der Vielfalt des Angebots kann man im 4-Sterne-Superior-Haus alles tun und lassen, wonach einem der Sinn steht. Wie wär's zum Beispiel mit einem E-Bike zum Entdecken des Bayerischen Waldes? Sportlicher geht's mit dem Mountainbike, gemütlicher auf Schusters Rappen und 300 markierten Wanderwegen. Das geht auf eigene Faust oder mit Gästebetreuern, die Sonnenhof-Gästen bei geführten Wanderungen und Bike-Touren die schönsten Orte der Gegend zeigen. Im Rahmen des Aktivprogramms dürfen sich Gäste auch auf Aquafitness freuen – ganz im Element des Wassers. Oder man greift zum Tennisschläger und bespielt einen der vier hoteleigenen Tennisplätze (drinnen wie draußen). Fans von Ballsportarten können übrigens zwischendurch gerne auf Squash- oder Badmintonschläger zurückgreifen. Es soll doch lieber der Fußball, Handball, Basket- oder Volleyball sein? Nur zu: Im Sonnenhof gibt es neben Tennisplätzen auch Courts und eine große Ballsporthalle. Immer wieder angeboten werden zudem Tennis-Camps mit Dipl. Tennistrainer und Sportmanager der NSA Vilislav „Willi“ Vassilev und Fußballspielen mit dem ehemaligen deutschen Fußball-Weltmeister Uwe Bein.

Zwei hochmoderne Fitnessbereiche mit milon-Zirkel

Wer's ruhiger mag, ist auch bei einer der regelmäßigen Yogastunden gut aufgehoben. Fitness-Fans lieben nicht zuletzt das riesige Angebot in zwei großen Fitness-Welten, das dem eines großstädtischen Fitnessclubs in nichts nachsteht. Der neue Panorama-Fitnessraum lässt mit den aktuellsten Geräten von Lifefitness für Ausdauer-, Kraft- und Functional- Training keinen Wunsch offen. Inklusive umwerfendem Ausblick auf den Bayerischen Wald. Für den milon-Ausdauer-Zirkel gibt es übrigens täglich eine Einführung.

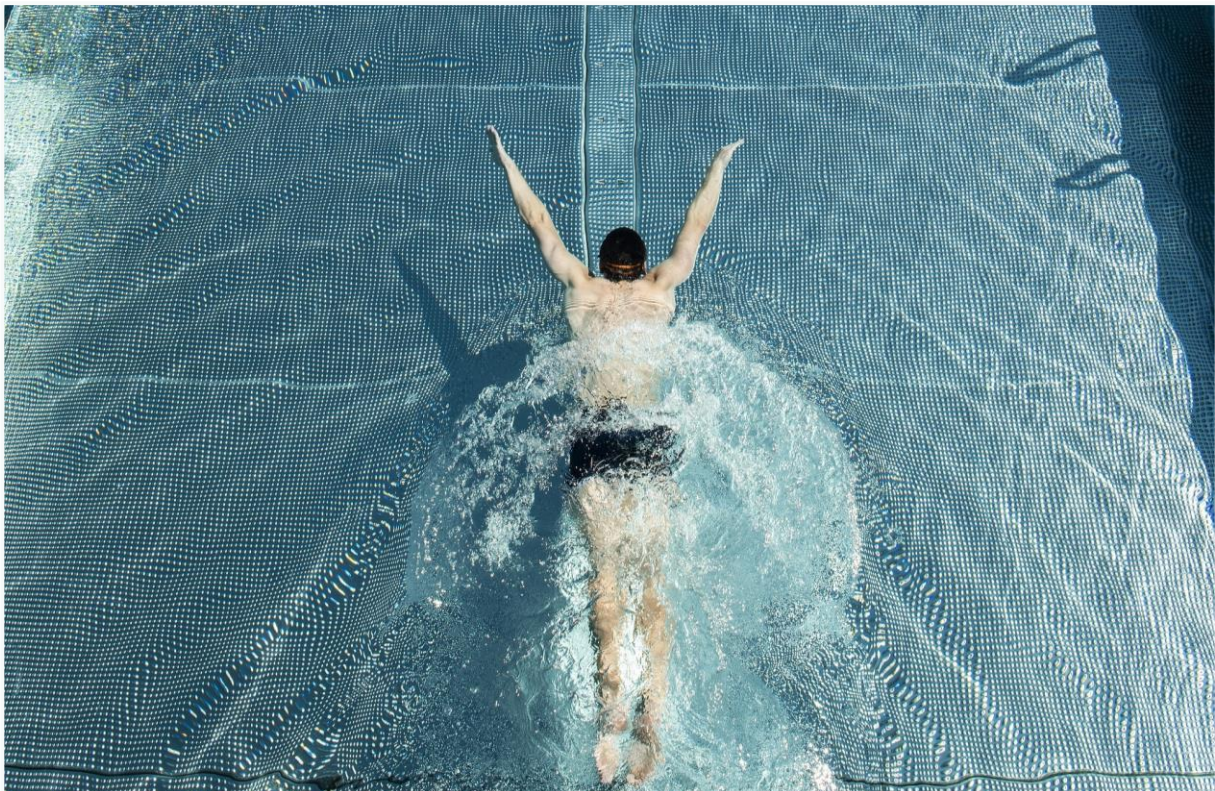
Golfen direkt beim Hotel mit PGA Pro

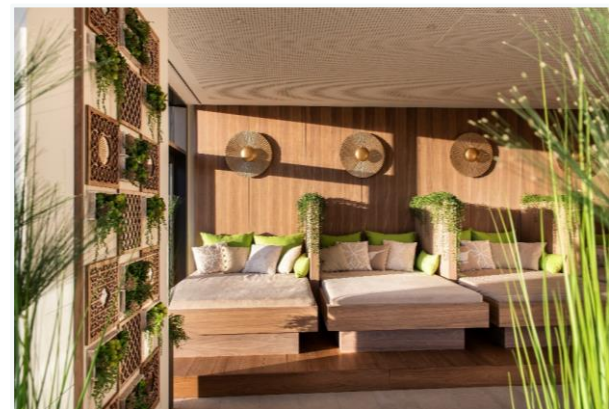
Der Geheimtipp für alle, die schon immer mal über Fairways und Greens gehen wollten, ist die ganz und gar andere Golfschule auf dem hauseigenen 9-Loch-Platz beim Sonnenhof-Golfpro, der mit viel Humor und Wissen seine ungewöhnliche, sehr praxisnahe Methode lehrt. Etwa bei Platzreife- wie Handicap-Verbesserungskursen. Die 9 Löcher, die sich vor dem Sonnenhof ausbreiten, faszinieren übrigens nicht nur durch unglaubliche Panorama-Blicke, sondern auch durch spieltechnische Herausforderungen, die selbst geübte Golfer fordern. Besonders schön: Golf ist im Sonnenhof keine steif-elitäre Sache, sondern ein Sport, der Spaß macht.

Neuer Infinitypool, 5 Elemente Asia SPA und Lebensstil & Kulinarik-Highlights

Und zum Abschluss geht's im Bademantel in den neuen Sonnenhof-Wellnessbau mit ganzjährig beheiztem neuem Infinity-Pool und Panorama-Außenbecken sowie Innen-Sportpool, acht Saunen und fünf Ruheräumen und dem „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“. Mit einer Wasserfläche von über 380 Quadratmeter, Wassertemperatur bis 35 Grad, dem Panoramablick auf den Arber und das hübsche Örtchen Lam eignet sich dieser besondere Ort durchaus fürs Durchatmen nach dem Sport, aber auch für einen ganzen Relaxtag. Dazu kommt das neue und vielseitige Treatment-Angebot im Rahmen des 5 Elemente Konzepts im Spa. Last but not least versorgt der Sonnenhof auch kulinarisch aufs Beste. Schlemmen lässt es sich schon beim Frühstücksbuffet auf der Sonnenterrasse wie in der neuen Poolbar Tonis Bistro. Und natürlich abends mit der regional-kreativen Kulinarik von Küchenchefin Katja Burgwinkel, die mit Freude sterneverdächtig kocht.

Langtext: 4.489 Zeichen





FACTS

Direktion	Norbert Oblak
Eigentümer	Anton Staudinger
Zimmer	166 Zimmer, davon 17 Suiten in 3 Häusern (Haupthaus, Haus Florian, Haus Hubertus)
Restaurants	<p>Küchenchefin Katja Burgwinkel</p> <p>Bodenständige, kreative Küche mit internationalem Touch mit besonderem Fokus auf Regionalität, Saisonalität und Nachhaltigkeit</p> <p>Garten-Restaurant, Petrusstube, Hotelbar, Sommer-Terrasse, Toni's Bistro (Poolbar)</p>
Wellness	<p>6.500 qm Wellness- & SPA-Bereich</p> <p>6 Pools (25-Meter Infinity-Pool, Panorama-Außenbecken, Innen-Sportpool, Massage-Sprudelbecken, Sky Whirlpool, Tauchbecken)</p> <p>9 Saunen (Himalaya-Salzsteinsauna, Kräutersauna, Sole-Dampfbad, Softsauna, Feuersauna, Dampfsauna, Panorama-Event-Sauna, Außen-Kräutersauna, Familien-Dampfbad)</p> <p>5 Ruheräume/Stimmungswelten (Ruheraum der Sinne, Ruheraum Panorama, Ruheraum Paradies, Ruheraum Balance, Asia Ruheraum) und 5 Liegeräume (Bistro-Lounge, Infinity-Lounge, Sauna-Lounge, Innenpool-Lounge, Panorama-Lounge)</p>
Spa	<p>13 Behandlungsräume (u.a. Hamam, Rasul, wavebalance, zwei Floatingbecken und Doppelbadewanne)</p> <p>O.P.I, Vinoble Cosmetics, Jetpeel</p>
Gesundheit	<p>2 TCM-Behandlungsräume</p> <p>TCM-Therapeutin Inken Stenger</p>
Tagungen & Seminare	3 Konferenzräume (Großer Osser 93qm, Kleiner Osser 70qm, Hoher Bogen 36 qm)
Sport & Aktivitäten	2 Fitnessräume (Panorama-Fitnessraum, Milon-Zirkel)

9-Loch-Panorama-Golfplatz (166.000qm, Putting Green, Driving Range)

9 E-Bikes (kostenpflichtig), 4 Mountainbikes (kostenfrei)

2 Tennishallen, 2 Tennisplätze, Squash

geführte Wanderungen, Schneeschuhtouren und Biketouren

wöchentlich Bogenschießen

Aquafitness

Billiard

Kids Club & Kinderspielplatz





KONTAKT

pressegroup

Ludwigstr. 9, D-86316 Friedberg

www.pressegroup.com

Barbara Angerer-Winterstetter

Tel. +49 (0) 89 418 18 91

dialog@pressegroup.com

Bilderdownload: <http://www.pressegroup.com/pressedownload/hotel-sonnenhof/>