



Das 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel gibt TCM-Inspirationen in der Wellness – und dazu viel Sport mit Qi Gong, Tennis und eigenem Golfplatz

## Stärken und wärmen im Herbst mit der Kraft der TCM und Sport im Sonnenhof

*Wenn es Herbst wird, zieht sich die Natur langsam in sich zurück und bereitet sich auf den nahenden Winter vor, die Blätter werden gelb. „Auch wir Menschen befinden uns in diesem Rhythmus“, erklärt TCM-Spezialistin Inken Stenger: „Die Tage werden kürzer, das Leben verlagert sich wieder mehr nach innen.“ Bei diesem Übergang können wir unseren Körper unterstützen: Im 4-Sterne-Superior Sonnenhof, der Krafttankstelle in einer der schönsten Natur- und Panoramalagen Deutschlands, im „Lamer Winkel“ des Bayerischen Waldes. Das Haus ist ein Geheimtipp, das den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin in Inspirationen umsetzt: Intuitiv im neuen Top-SPA, intensiv in Beratungen und Retreats mit Inken Stenger, die dort eine ambulante Außenstelle der renommierten TCM Klinik Bad Kötzting leitet. „Der Herbst“, weiß sie, „wird in der TCM dem Element Metall zugeordnet“. Beim Übergang vom feurigen Sommer in den kühlen Herbst könnten entgiften und fasten und schonende Saunagänge helfen, aber auch Floating, Lymphmassagen und viel Pflege für die Haut. Dazu wieder viel Wärmendes auf dem Speiseplan und Outdoor-Erlebnisse, um die Widerstandskraft zu stärken. Wofür die regional-kreative Kulinarik ebenso sorgt wie das riesige Sportangebot im Sonnenhof. Lust auf Wandern und Biken, Tennis und Golf auf dem 9-Loch-Platz rings ums Haus? Oder – passend zum TCM-Schwerpunkt – an Yoga- und Qi Gong-Stunden teilnehmen oder in zwei hochmodernen Fitnessbereichen trainieren. Und als Krönung die Herbst-Auszeit zelebrieren im riesigen Wellnessneubau auf zwei Etagen mit Panoramablicken in die pure Natur: In zwei Saunanlagen, einer riesigen Wasserwelt und einem großen Infinity-Pool, der sich weit hinauswagt in die Ideallandschaft.*

**Kurztext: 1726 Zeichen**

„Wir fangen an umzuräumen, einzumotten und wir sortieren aus – so ist der Herbst neben dem Frühling eine optimale eine Zeit zum Entgiften, zum Basen-Fasten und zum digitalen Verzicht. Das alles kann helfen, vom feurigen Sommer langsam in die kühlere Jahreszeit zu kommen.“ Gerade jetzt gelte es, den Wechsel von warm zu kalt zu üben und unserem Immunsystem Widerstandskraft anzutrainieren, sagt Inken Stenger. Das klappt im neuen Wellnessbau des Sonnenhof über zwei Ebenen mit 6.500 qm luxuriösem Freiraum für Wasser- und zwei Saunawelten ganz besonders gut. In unzähligen Saunen und Dampfbädern darf (textilfrei oder in Badekleidung) der stärkende

Wärme-Kälte-Reiz geübt werden. Stylishes, manchmal auch Verspieltes mit goldenen Lotusblättern und exotischen Paradies-Szenerien trifft hier auf großzügige moderne Architektur. Doch auch die pure Natur mit Osser, Kaitersberg und den anderen Tausendern des Bayerischen Waldes wird integriert – ist doch die exponierte Panorama-Lage einzigartig.

### **Die 5 Elemente der TCM im neuen SPA**

Absolut unverwechselbar aber wird das Haus durchs neue TCM-Konzept im „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“. 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 Metall-Element lassen sich unter anderem durch Treatments ausgleichen. Lymphmassagen und ganz viel Reinigung und Pflege für die Haut sind im Herbst besonders sinnvoll. Etwa mit den Power-Wirkstoffen aus der Traube (Vinooble) – oder mit JetPeel, dem innovativen 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.

Wärmender Porridge mit Früchten und Zimt sowie warme Suppen mit ganz viel Herbstgemüse können den Körper zudem stärken. Ist doch Wohlfühlen mit hochwertigem Essen ganz im Sinne der TCM. „Nur was meinen persönlichen Ansprüchen genügt, setze ich auch meinen Gästen vor“, sagt Sonnenhof-Küchenschefin Katja Burgwinkel. Aus der Sterneküche kommend, steht für sie heute Regionales und Saisonales, Tierwohl und Achtsamkeit im Mittelpunkt.

### **Raus zum Wandern, (E-)Biken und Golfen auf dem hauseigenen Platz**

So lange das Wetter es zulässt, heißt es: raus in die Natur! Die Landschaft rings um den Sonnenhof macht es einem nicht schwer, denn inmitten intensiver Herbstfarben macht Wandern und Mountainbiken mit Top-(E-)Bikes besonders viel Freude. Auch Golfer lieben den Herbst – und den (durchaus fordernden und vielfältigen) 9-Loch-Golfplatz inklusive Golfschule direkt am Haus. Im Haus gibt's Yoga und Qi Gong, dazu zwei Fitness-Bereiche mit Functional Training, Cardioreichen 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) stehen zur Verfügung. Denn im Sonnenhof findet man alles unter einem Dach. Und danach sorgt ein Sprung in den 25 Meter-Infinitypool für den gesunden Wärme-Kälte-Kontrast. Und das spektakuläre Erlebnis, weit über den Gebäuderand hinaus ins sagenhafte Panorama des Bayerischen Waldes und den weiß-blauen Himmel zu schwimmen.

**Langtext: 5278 Zeichen**

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

Texte und Bilder zum Download unter [www.pressegroup.com](http://www.pressegroup.com)



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