



Rückzugsort in exponierter Naturlage: Das 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel mit großem Wellness-Neubau

Naturkino und Krafttankstelle: Aktiver Winterrückzug im neuen Sonnenhof

*Wir leben in einer anspruchsvollen Zeit und sind auch im Alltag ständig auf dem Sprung. Umso wichtiger sind da Ruheoasen, die uns zum Innehalten und Durchatmen bringen. Der 4-Sterne-Superior Sonnenhof im Naturparadies Lamer Winkel im Bayerischen Wald ist so ein Rückzugsort in exponierter Alleinlage: Umgeben von großartigem Naturkino, mit weitläufigem Wellnessneubau über zwei Etagen, eleganten Zimmern und Suiten – und schier unendlichen Aktiv-Möglichkeiten. Im Infinity-Pool, der sich weit über den Gebäuderand hinauswagt in die winterliche Landschaft, zwischen 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, dürfen die Gedanken einfach mal ruhen. Oder sich der achtsamen Naturbeobachtung widmen: Schneekristalle zählen bei geführten Schneeschuhtouren, Tierspuren suchen beim Wandern durch stille Winterwälder oder mit Alpakas auf Tour gehen. Bleibende Erlebnisse, die Ski- und Langlaufen optimal ergänzen. Auch das Indoor-Sportangebot im Sonnenhof sucht seinesgleichen – von Qi Gong, Yin Yoga und zwei modernen Fitnessbereichen über Tenniskurse in der Tennishalle bis zum Disc Golf. Einer Funsportart für viel Vergnügen, bevor der 9-Loch-Golfplatz rings ums Haus im Frühjahr wieder eröffnet. Ganz und gar nicht alltäglich ist auch das „5 Elemente Asia SPA & Lebensstil“, das den Lebensstil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) in den Sonnenhof bringt: Ganz ohne Vorwissen kann man sich hier von Treatments inspirieren lassen – oder Beratungen und Retreats buchen. Um die innere Balance wieder herzustellen. **Kurztext: 1.666 Zeichen***

Die exponierte Lage des Sonnenhof inmitten der ursprünglichen Natur des Bayerischen Waldes ist einzigartig, auch von innen betrachtet. Im modernen Wellnessbereich über zwei großzügige Ebenen regen die Ausblicke in den Bayerischen Wald immer wieder zum Stehen bleiben und Staunen an. 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 sich weit über den Gebäuderand hinauswagt, mit LED-Lichteffekten spektakulär in Szene gesetzt. Der neue Wellnessbau mit 6.500 m² luxuriösem Freiraum nur für Wasser,

Wellness und Relaxmomente in fünf Ruhe- und drei Liegeräumen setzt auf großzügige Architektur, die sich auch mal verspielt geben darf. Sei's umgeben von bunten Paradiesvögeln, sei's mit zarten Vorhängen um die Yin- & Yang-Liegen, sei's mit Wasserbetten und mit Blick in den nächtlichen Sternenhimmel. Für leuchtende Akzente sorgen die sechs türkis schimmernden Pools. Zwei Saunabereiche (eine davon textiltfrei) bieten viel Platz für alle Bedürfnisse. Gegenüber der Panorama-Event-Sauna lockt vielleicht ein Gang in der Feuersauna – mit Feuer und glühend rot hinterleuchteten Glassteinen aus einer der Glashütten der Region? Oder ein Dampfbad in der blau-grün illuminierten Dampf-Sauna?

Von der TCM inspiriert: Winterwellness mit Wirkung

Das Wasserelement in uns stärken, auch mit Saunagängen: Das empfiehlt Inken Stenger für den Winter, um die innere Balance zu stärken. Die TCM-Spezialistin bringt im Sonnenhof das Jahrtausende alte Wissen der Traditionellen chinesischen Medizin als Inspiration in die Wellness. Es ist rein intuitiv und ohne Vorwissen nachspürbar – unter anderem auch in SPA-Anwendungen. Wer tiefer einsteigen will, bucht eigene Beratungen oder Retreats. „Wird das Wasserelement im Winter nicht ausreichend gepflegt, kommt man nicht zur Ruhe und bleibt weiterhin im Stress“, erklärt Inken Stenger. Dann 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 wiederfinden. Nicht nur mit dem regelmäßig angebotenen Qi Gong, sondern insbesondere mit dem Signature Treatment „5 Elemente Massage“ lassen sich ganz einfach alle Elemente ausgleichen. Das harmonisiert den Körper und lässt den Geist zur Ruhe kommen. Optimal im Winter und zur Stärkung des Wasserelements sind zudem warme, duftende Aromabäder – und Floating für den größtmöglichen inneren Rückzug. Ergänzend dazu sanfte, ruhige Treatments auf der innovativen wavebalance-Liege. Zudem gibt's paradiesische Massagen, auch aus fernen Ländern, Vinoble Cosmetics für Gesicht und Körper, aber auch Jet Peel als apparative Kosmetik und innovatives Hautverjüngungssystem, Babymoon-Treatments und Paarwendungen. Etwa in der luxuriösen Doppelbadewanne inmitten eines Zen-Gartens.

Achtsam genießen: Regionale Kulinarik

Die Aktiv- und Wellness-Auszeit im Sonnenhof wird gekrönt von Katja Burgwinkels Kulinarik, die am liebsten Regionales kreativ kredenzt. Nicht nur, weil Wohlfühlen mit hochwertigem Essen ganz im Sinne der TCM ist: „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. **Langtext: 5.320 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 - Wintersteller PR GmbH, +49 (0)89 418 518-91, dialog@pressegroup.com, www.pressegroup.com