



Das 4-Sterne-Superior Hotel Sonnenhof im Bayerischen Wald/Lamer Winkel

## Elementar inspiriert im Sonnenhof und vom Natureldorado Bayerischer Wald

*Wann macht eine Auszeit wirklich Sinn? Wenn sie uns in Balance bringt und fit macht für den Alltag. So ist der 4-Sterne-Superior Sonnenhof nicht nur deshalb als Krafttankstelle bekannt, weil die Natur im „Lamer Winkel“ in ihrer ursprünglichen Schönheit mit Blick auf die acht Tausender des Bayerischen Waldes eine Wohltat ist für alle Sinne. Jeder Urlaub steht hier im Zeichen der 5 Elemente: Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser repräsentieren die Grundprinzipien des Lebens und stehen symbolisch für verschiedene Aspekte der Natur und des Menschen. Bringen wir diese Elemente in eine harmonische Balance, können wir die eigene Energie stärken und sind stressigen Zeiten besser gewachsen. Auf dieses Ziel sind alle Anwendungen im Top-SPA des Sonnenhofs ausgerichtet: Das Wissen über die 5 Elemente vermittelt sich dabei intuitiv als Inspiration über Treatments oder intensiv in Retreats. Der extrem weitläufige, top-modernen Wellnessbau auf zwei Etagen unterstützt dabei – gemeinsam mit riesigen Wasser- und Saunawelten inklusive freischwebendem Infinity-Pool und „Naturkino“ im Bayerischen Wald. Die 5 Elemente sind aber auch beim Mountainbiken und Wandern zu erleben, wenn Sonnenhof-Natur Guides ihre persönlichen Lieblingsorte zeigen. Rund ums Haus lädt ein eigener 9-Loch-Golfplatz dazu ein, den Schläger zu schwingen. Selbst Tennis- und Fitnessfans kommen auf ihre Kosten – und Yoga wie Qi Gong sorgen für elementaren Ausgleich. Nicht zuletzt darf man bei Katja Burgwinkels ebenso bodenständiger wie raffinierter Kulinarik den 5 Elementen in 5 Geschmacksrichtungen bewusst nachschmecken und dabei einige spannende Entdeckungen machen.*

**Kurztext: 1.640 Zeichen**

Die 5 Elemente finden sich als Grundkräfte der Natur in jedem Menschen wieder – in stetigem Wandel und in dynamischer Wechselwirkung zueinander. Jedes Element steht dabei für bestimmte Eigenschaften: Wasser für Reinigung und Anpassungsfähigkeit, Feuer für Stärke und Leidenschaft, Erde für Verbindung und Stabilität. Dagegen verkörpert Holz Ausdauer und Wachstum, Metall Struktur und Klarheit. Die Balance der 5 Elemente in uns variiert dabei – je nach individuellen Bedürfnissen und Lebensumständen. Das Spannende dabei: Die Kraft der 5 Elemente kann allen helfen, mehr Energie zu gewinnen. Unabhängig vom kulturellen oder spirituellen Hintergrund. Mit dem Signature Treatment „5 Elemente Massage“ im Sonnenhof können so zum Beispiel Blockaden

gelöst und der Energiefluss im Körper gestärkt werden, um sanft in Balance zu kommen. Das Wissen über die 5 Elemente schlägt sich im Sonnenhof im Treatment-Angebot nieder – mit sinnvollen Anwendungen für ein Ungleichgewicht im jeweiligen Element, das vorab individuell abgefragt wird. So macht das Wellness-Erlebnis im Sonnenhof nicht nur Spaß, sondern auch Sinn, um mit mehr Kraft in den Alltag zurück kehren zu können. Wer mehr erfahren will, etwa über die Kraft von Qi Gong und die 5 Elemente-Ernährung, ist bestens aufgehoben bei regelmäßig stattfindenden „5 Elemente-Retreats“ mit Spezialistin Inken Stenger.

### **Intuitiv „in seinem Element sein“**

Im Sonnenhof fällt es leicht, ganz intuitiv „in seinem Element zu sein“. Dafür sorgt ebenso der großzügige Wellness-Neubau mit seinen zwei Saunawelten und ganz vielen Ruheräumen – wie auch die Treatment-Räume im „5 Elemente Asia SPA und Lebensstil“, die den 5 Elementen zugeordnet sind. Und weil das Element Wasser helfen kann, im Fluss des Lebens im Gleichgewicht zu bleiben, nimmt es im Sonnenhof besonders viel Raum ein: Mit zwei Floatingbecken und sechs Pools, von denen einer freischwebend auf 25 Metern Infinityschwimmen ermöglicht. Kombiniert mit einem der schönsten Panoramen aufs Naturschauspiel des Bayerischen Waldes. Wer hier seine 5 Sinne aktivieren will, findet oberhalb des Hauses im großen Garten duftende Augenweiden wie eine Wildblumenwiese, kann sich aber auch für einen Plausch auf eine der kommunikativen Holzbänke setzen oder einfach nur dem morgendlichen Vogelkonzert lauschen. Im Naschgarten gilt es, Himbeeren, Blaubeeren, Stachelbeeren und die Früchte von 30 Obstbäumen zu erschmecken. Ein Yoga-Plateau lädt hier dazu ein, barfuß ein paar Übungen zu machen – und alle Vierbeiner (die im Sonnenhof herzlich willkommen sind) erfreuen sich an einem eingezäunten Hunde-Spielplatz.

### **Elementare Erlebnisse an Lieblingsplätzen**

Dass die 5 Elemente besonders in der ursprünglichen Natur des Lamer Winkels im Bayerischen Wald zu finden sind, wird bewusst, wenn die Sonnenhof-Wanderführer als kenntnisreiche Natur-Guides zu versteckten Lieblingsplätzen führen: Auf der Wanderung nach Lambach etwa gibt es alte Mühlen zu entdecken, die von purem Waldwasser angetrieben werden und eine starke Energie freisetzen. Uralte Jagd-Schutzhütten sind dagegen auf einer Mountainbike-Tour hoch auf den Arber zu entdecken. Wer in bester elementarer Balance ist, wird dies bei einer Golfrunde auf dem haus-eigenen 9-Loch-Platz (mit Golfschule!) spüren. Lieber etwas Feuer gefällig? Dann auf zu einem Tennis-Match auf den vier In- und Outdoorplätzen des Sonnenhof! Fehlen nur noch die 5 Geschmacksrichtungen? Sie dürfen in Katja Burgwinkels Kulinarik entdeckt werden: Die Kulinarik kredenzt gerne Regionales in kreativ-phantasievollen Kombinationen – was nicht zuletzt das Essen im Sonnenhof zu einem elementaren Erlebnis macht.

**Langtext: 5328 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)