

**WELLNESS MIT  
TIEFENWIRKUNG**

Natürlich wird auch die Haut schön glatt. Aber in tieferen Regionen werden oft ungeahnte Prozesse in Gang gebracht ...

**PSYCHO-WELLNESS**

# EINMAL SEELE STREICHELN, BITTE!

Sanfte Hände, gezielte Berührung, warme Öle und dazu viel Zeit – so geht Wellness buchstäblich unter die Haut. Und dann kommt mitunter etwas in Bewegung: Bilder, Sehnsüchte, Wünsche, Träume.

Qualitätswellness hat sich darauf eingestellt und bietet deshalb heute längst mehr als Massage und Kosmetik. Was dann passiert, erzählt einer, der sich für FIT FOR FUN die Seele hat streicheln lassen.

FOTOS: FOLIO-ID.COM (L.), FI-ONLINE, STOCKWERK, FREUNDIN/P. RATHMER

*Text Cornelia Brammen*

So hat sich Lars Jessen seine erste Lomi-Lomi-Massage vorgestellt: Mit geübten Griffen dehnt und knetet die Therapeutin die verspannten Glieder. Das zieht zwar manchmal etwas, oder man findet sich in einer merkwürdig verdrehten Position wieder – ist aber trotzdem schön und der Entspannung dienlich. Aber dann nach achtzig Minuten dieser Moment, in dem er mit nach vorn ausgestreckten Beinen auf der Bastmatte sitzt, die Therapeutin hinter ihm kniet und seinen Oberkörper sanft Richtung Oberschenkel schiebt. Plötzlich schießen Lars Jessen Tränen in die Augen und ihm wird heiß. Willkommen in dem Teil des Lebens, der zwischen Familie, Job und Freizeit nicht viel Platz hat. Willkommen bei Psycho-Wellness.

**GANZHEITLICH GUT** Auch Ärzte alter Schule wissen, dass sie besser auf Patienten eingehen können, wenn sie eine Atmosphäre der Nähe herstellen. Durch Gespräche, durch einen Händedruck. Die asiatische Heilkunde wiederum arbeitet gezielt mit Berührung, um herauszufinden, wo im Körper Energie-

### SANUS PER AQUAM – IM SPA IST LEBEN UND ENERGIE

Die Kombination aus Wasser, Ruhe, therapeutischen Anwendungen und einem Zeitfenster ohne Termine ist es, mit der Wellness neue Lebenskraft mobilisiert. Nachhaltig wirkt es, wenn auch die Psyche berücksichtigt wird.

blockaden sitzen – und sie zu lösen. In Mitteleuropa nutzen Heilpraktiker und Psychosomatiker diese Methode. Jeder kennt den schönen Moment, wenn alles zu viel ist und wir von einem vertrauten Menschen in den Arm genommen werden. Da rollen manchmal auch bei hartgesotenen Kerlen die Entspannungstränen, oder sie entledigen sich aller Belastungen mit einem langen Seufzer. In der Begegnung mit einem Therapeuten, durch Massage oder eine Gesichtsbehandlung werden ähnliche Entspannungsmechanismen ausgelöst. Im Idealfall bleibt der Wellnessgast damit nicht allein, sondern findet geschulte Zuhörer und Coaches.

**AYURVEDA IM ALLGÄU** Für Lars Jessen, 35, Vertriebschef eines großen Unternehmens, war Wellness bisher so was wie Wattebäuschchenwerfen. Total überflüssig. Vergeudete Zeit. Bis er aufgrund von Schlafstörungen und immer schlimmeren Streitereien mit seiner Frau den Hausarzt zurate zog. Die Empfehlung des Praktikers: Ayurveda im Allgäu. Dort führt Dunja Loipl den Ayurveda-Hof Engel. Zu ihr kommen Menschen, deren Akkus leer sind, die Impulse zur Bewältigung großer Lebensaufgaben suchen. Und viele gestresste Führungskräfte. Solche wie Lars Jessen. Die Ayurveda-Therapeutin führt mit ihm ein dreistündiges Anamnesegespräch, um

### ADRESSEN

#### HIER GIBT ES SERIÖSE WELLNESS FÜR KÖRPER & SEELE

**Ayurveda-Hof Engel** Kleines persönliches Haus, in dem Yoga, Coaching, Ernährung und Ayurveda den Rahmen für eine Reise nach innen stecken. Jeder Gast erhält ein Programm, das auf seine Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt ist. Preis: vier Tage mit je zwei Stunden Anwendungen inklusive Vollpension circa 900 Euro. Niedersonthofen im Allgäu, Tel. 08379/92 92 15, [www.ayurvedahof.de](http://www.ayurvedahof.de)

**Vitalhotel Falkenhof** Das Biohotel bietet mit Wellness und Coaching ein Ziel für Menschen, die ihren Urlaub für eine Neubeginnung mit Nachhaltigkeitseffekt

nutzen wollen. Preis: vier Tage inklusive Vollpension und täglicher Anwendungen ab circa 600 Euro. Bad Füssing in Niederbayern, Tel. 08531/97 43, [www.hotel-falkenhof.de](http://www.hotel-falkenhof.de)

**Gutshaus Stellshagen** Wellness von der naturheilkundlichen Seite aus betrachtet, von vegetarischer Küche begleitet und mit Biozertifikat versehen. Verwöhnen mit Lebensberatungsplus. Preis: fünf Tage Ayurveda inklusive Vollpension und Anwendungen circa 1260 Euro. Bei Boltenhagen. Tel. 038825/44-0, [www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

herauszufinden, welche Themen gerade akut sein könnten. Dann entwickelt sie ein individuelles Anwendungsprogramm. Der erste Aha-Effekt für Lars: „Hier geht es um Themen, die ich tief in mir versteckt hatte.“

Nachdem er seine erste Scheu vor den Berührungen bei der Synchronmassage überwunden hat, erlebt er das, was Dunja Loipl von vielen Gästen kennt: „Sie kommen nach langer Zeit zum ersten Mal wieder mit sich selbst in Kontakt.“ Beim Druck auf den Oberbauch taucht die Erinnerung an ein Kind auf, das Lars Jessen und seine Frau vor vielen Jahren nicht haben konnten. Die Trauer, die er damals gespürt hat. Und die Mauer, die seitdem zwischen ihm und ihr steht. Acht Jahre hat er mit niemandem darüber gesprochen. Weil er nicht mehr daran gedacht hat. Aber gearbeitet hat es in ihm. Hier hat er Zeit, sich von diesem Thema zu verabschieden und Raum für die Gegenwart zu schaffen.

Nach einer Woche Wellness im Allgäu bringt Lars Jessen eine Erleichterung mit nach Hause, die sofort auf seine Frau übergeht. Etwas ist passiert. Etwas Wichtiges. Von wegen Wattebäuschchen.

### GUT ZU SICH SELBST SEIN

Viele Verspannungen entstehen durch überzogene Ansprüche an uns selbst. Noch mehr, noch schneller, noch öfter – einfach zu viel. Loslassen, abschalten, sich selbst annehmen, wie man ist – das klappt mit Wellnessunterstützung noch mal so gut.

### INTERVIEW

#### „ÜBER HAUT UND ORGANE WIRD DIE SEELE BERÜHRT“

**WIE KANN ES SEIN, DASS MENSCHEN BEI EINER MASSAGE WEINEN?**

Die Frage ist sehr westlich geprägt. In unserem Kulturkreis sind Organsystem und Psyche getrennt. Bei Herzbeschwerden ist der Internist zuständig, beim Burnout der Psychotherapeut. Im Ayurveda und bei der Traditionellen Chinesischen Medizin stehen Organe und Seele immer in Verbindung. Sind Galle oder Leber angegriffen, ist auch die Seele betroffen, und die entlädt sich bei Berührung über Emotionen, etwa Weinen. Gab es Trauer, reagiert vielleicht das Herz auf Berührung.

**WAS MACHE ICH, WENN KEIN THERAPEUT ZUR VERFÜGUNG STEHT?**

Versuchen Sie, wirklich hinzuhören oder hinzuschauen, um zu erkennen, was sich in Ihrem Innersten abspielt. Der erste Impuls ist gern Verdrängen oder Weglächeln. Oft werden aber längst vergessene Wünsche, Verletzungen oder Sehnsüchte wach. Schreiben Sie auf, was Sie im Moment beunruhigt oder überrascht. Nutzen Sie die Energie, die hier frei wird, und sprechen Sie zu Hause mit einem guten Freund darüber.

**IST ES SINNVOLL, IM URLAUB GEZIELT AN DER PSYCHE ZU ARBEITEN?**

Das kommt auf die Art des Urlaubs an. Ein Shoppingtrip nach New York ist sicher nicht das geeignete Setting. Wenn ich mich aber bewusst in einen Entspannungs-

urlaub mit Wellness begeben, lasse ich ja zu, dass ich zur Ruhe komme. Dann ist ein Tiefgang möglich, der im normalen Leben zwischen Arbeit, Sport und Familie schwer zu erreichen ist. Und der Erholungswert durch Wellness plus Coaching ist so stark, dass es sinnvoll ist, im Urlaub die Psyche anzuschauen. Auf jeden Fall ist ein Wellnessurlaub der erste Schritt zu einem bewussteren Umgang mit Gefühlen und Wünschen.

**WIE ERKENNE ICH EIN SERIÖSES ANGEBOT FÜR PSYCHO-WELLNESS?**

Der wichtigste Punkt ist Transparenz. Wenn Ihnen ein Hotel zusagt, fragen Sie vorab nach Ausbildung und Berufserfahrung der Therapeuten. Seriöse Anbieter werden ausführlich darüber Auskunft geben. Ayurveda-Therapeut zum Beispiel ist ein geschützter Begriff, hinter dem eine langjährige Ausbildung steckt. Tabu sind abfällige Bemerkungen über andere Methoden sowie jede Form von Guru-gehebe. Wunderheilungsversprechen sind auf jeden Fall suspekt.



**PETRA HAUSSMANN**  
Körperpsychotherapeutin, Trainerin und Coach in Hamburg. Arbeitet ganzheitlich mit Führungskräften.  
[www.petrahaussmann.de](http://www.petrahaussmann.de)



## SANUS PER AQUAM - IM SPA IST LEBEN UND ENERGIE

Die Kombination aus Wasser, Ruhe, therapeutischen Anwendungen und einem Zeitfenster ohne Termine ist es, mit der Wellness neue Lebenskraft mobilisiert. Nachhaltig wirkt es, wenn auch die Psyche mitgenommen wird.

#### **In diesen Häusern gibt es seriöse Wellness für Körper und Seele**

**Ayurveda-Hof Engel:** Kleines persönliches Haus, in dem Yoga, Coaching, Ernährung und Ayurveda den Rahmen für eine Reise nach innen stecken. Jeder Gast erhält ein Programm, das auf seine Bedürfnisse und Wünsche abgestimmt ist. Preis: 4 Tage mit je zwei Stunden Anwendungen inkl. Vollpension ca. 900 Euro. Niedersonthofen im Allgäu, Tel. 08379/929215  
[www.ayurvedahof.de](http://www.ayurvedahof.de)

**Vitalhotel Falkenhof:** Das Bio-Hotel bietet mit Wellness und Coaching ein Ziel für Menschen, die ihren Urlaub für eine Neubesinnung mit Nachhaltigkeits-Effekt nutzen wollen. Preis: 4 Tage inkl. Vollpension und täglichen Anwendungen ab ca. 600 Euro. Bad Füssing in Niederbayern, Tel: 08531/9743,  
[www.hotel-falkenhof.de](http://www.hotel-falkenhof.de)

**Gutshaus Stellshagen:** Wellness von der naturheilkundlichen Seite aus betrachtet, von vegetarischer Küche begleitet und mit Bio-Zertifikat versehen. Verwöhnen mit Lebensberatungs-Plus. Preis: 5 Tage Ayurveda inkl. Vollpension und Anwendungen ca. 1.260 Euro. Bei Boltenhagen. Tel: 038825-44-0,  
[www.gutshaus-stellshagen.de](http://www.gutshaus-stellshagen.de)

: ADRESSEN

So hatte sich Lars Jessen seine erste Lomi-Lomi-Massage vorgestellt: Mit geübten Griffen dehnt und knetet die Therapeutin die verspannten Glieder. Das zieht zwar manchmal ein bisschen oder man findet sich in einer merkwürdig verdrehten Position wieder – ist aber trotzdem schön und der Entspannung dienlich. Aber dann nach 80 Minuten dieser Moment, in dem er mit nach vorn ausgestreckten Beinen auf der Bastmatte sitzt, die Therapeutin hinter ihm kniet und seinen Oberkörper sanft Richtung Oberschenkel schiebt. Plötzlich schießen Lars Jessen Tränen in die Augen und ihm wird heiß. Willkommen in dem Teil des Lebens, der zwischen Familie, Job und Freizeit nicht viel Platz für Innersicht hat. Willkommen bei Psycho-Wellness.

**GANZHEITLICH GUT** Auch Ärzte alter Schule wissen, dass sie besser auf Patienten eingehen können, wenn sie eine Atmosphäre der Nähe herstellen. Durch Gespräche, durch einen Händedruck. Die asiatische Heilkunde wiederum arbeitet gezielt mit Berührung, um herauszufinden, wo im Körper Energieblockaden sitzen – und sie zu lösen. In Mitteleuropa nutzen Heilpraktiker und Psychosomatiker diese Methode. Jeder kennt den schönen Moment, wo alles zuviel ist und wir von einem vertrauten Menschen in den Arm genommen werden. Da rollen manchmal auch bei hartgesottenen Kerlen die Entspannungstränen, oder sie entledigen sich aller Belastungen mit einem langen Seufzer. In der Begegnung mit einem Therapeuten, durch Massage oder eine Gesichtsbildung werden ähnliche Entspannungs-Mechanismen ausgelöst. Im Idealfall bleibt der Wellnss-Gast damit nicht allein, sondern findet geschulte Zuhörer und Coaches.

**AYURVEDA IM ALLGÄU** Für Lars Jessen, 35, Vertriebs-Chef eines großen Unternehmens, war Wellness bisher sowas wie Wattebäuschchen-Werfen. Total überflüssig. Vergeudete Zeit. Bis er aufgrund von Schlafstörungen und immer schlimmeren Streitereien mit seiner Frau den Hausarzt zu Rate zog. Die Empfehlung des Praktikers: Ayurveda im Allgäu. Dort führt Dunja Loipl den *Ayurveda-Hof Engel*. Zu ihr kommen Menschen, deren Akkus leer sind, die Impulse zur Bewältigung großer Lebensaufgaben suchen. Und viele gestresste Führungskräfte. Solche wie Lars Jessen. Die Ayurveda-Therapeutin führt mit ihm ein dreistündiges Anamnese-Gespräch, um herauszufinden, welche Themen gerade akut sein könnten. Dann entwickelt sie ein individuelles Anwendungs-Programm. Der erste Aha-Effekt für Lars: „Hier geht es um Themen, die ich tief in mir versteckt hatte.“

Nachdem er seine erste Scheu vor den Berührungen bei der Synchron-Massage überwunden hatte, erlebt er das, was Dunja Loipl von vielen Gästen kennt: „Sie kommen nach langer Zeit zum ersten Mal wieder mit sich selbst in Kontakt.“ Beim Druck auf den Oberbauch taucht die Erinnerung an ein Kind auf, das Lars Jessen und seine Frau vor vielen Jahren nicht haben konnten. Die Trauer, die er damals gespürt hat. Und die Mauer, die seitdem zwischen ihm und ihr steht. Acht Jahre hat er mit niemanden darüber gesprochen. Weil er nicht mehr daran gedacht hat. Aber gearbeitet hat es in ihm. Hier hat er Zeit, sich von diesem Thema zu verabschieden und Raum für die Gegenwart zu schaffen.

Nach einer Woche Wellness im Allgäu bringt Lars Jessen eine Erleichterung mit nach Hause, die sofort auf seine Frau übergeht. Etwas ist passiert. Etwas wichtiges. Von wegen Wattebäuschchen.