

Emotionale Achterbahnfahrten, Stress-Symptome oder Müdigkeit: Jede Frau erlebt die *hormonelle Umstellung* anders. Unterstützung gab es hier lange Zeit keine – heute aber stellen *erstklassige Resorts* das Thema in den Vordergrund, mit perfekt abgestimmten Behandlungen und Therapien.

VON KATHARINA KOTRBA UND MANUELA IMRE

A close-up photograph of a woman lying down, her eyes closed, with a large radicchio flower resting on her chest. She is wearing a black strapless top. The background is a blurred outdoor setting.

# BEST OF FEMALE BALANCE RETREATS



**Rundum wohlfühlen**

Von Massagen über Yoga bis hin zur delikaten Küche: Im „Kea Retreat“ verschmelzen traditionelle und meditative Praktiken mit innovativen Ansätzen.



**S**

tress, Erschöpfung oder hormonelle Schwankungen: Wenn die innere Balance durcheinandergerät, wird der Körper oft auf eine Achterbahnfahrt geschickt. Eine Spa-Auszeit kann dann Wunder wirken – vor allem, wenn die Wohlfühloase nicht nur klassische Wellness-Erlebnisse bietet, sondern sich auf die ganzheitliche Gesundheit von Frauen spezialisiert. In diesen Retreats sind die Programme deshalb auf sehr spezifische körperliche und emotionale Bedürfnisse abgestimmt.

Der Fokus liegt dabei auf der Unterstützung der hormonellen Balance, auf körperlicher Vitalität und mentaler Ausgeglichenheit. Ziel ist es, das Wohlbefinden in jedem Lebensabschnitt zu stärken und individuelle Bedürfnisse direkt anzugehen – mit einem tiefen Verständnis für die weiblichen Rhythmen und Zyklen.

So auch der Ansatz im „Kea Retreat“, das versteckt in der unberührten Umwelt eines griechischen Naturreservats einen stilvollen Zufluchtsort bietet. Inspiriert von der reichen Kultur des Landes und den Prinzipi- ➤

Foto: beimgstell



Mit der Umwelt im Einklang  
Im eleganten „Kea Retreat“ ist die  
Nahe zur griechischen Natur und zur  
Insel stets gegenwärtig.



Prachtvolle Vegetation  
Die üppige Natur rund um die  
„SHA Wellness Clinic“ bringt  
die Gedanken zur Ruhe.



**Beste Voraussetzungen**

In der Nähe der Bucht von Altea an der spanischen Mittelmeerküste (und in laut Weltgesundheitsorganisation weltweit besten klimatischen Verhältnissen) liegt die „SHA Wellness Clinic“, die auf Gesundheit, Prävention und Langlebigkeit setzt.

**DIE INNERE BALANCE  
FINDEN: INDIVIDUELLE SPA-  
BEHANDLUNGEN BRINGEN  
KÖRPER UND GEIST IN EINKLANG.**

en der Achtsamkeit kombiniert das Resort meditative Praktiken mit innovativen Therapien zur inneren und äußeren Balance. Je nach Stresslevel lassen sich die Outdoor-Massagen individuell anpassen: Wer die Seele baumeln lassen will, kann das im entspannten Klima ebenso tun wie durch belebende Öle frische Energie zu tanken.

Selbst Stressfaktoren im Privat- und Berufsleben werden mit Unterstützung einer Familienaufstellungs-therapeutin auf den Tisch gebracht – in tiefen Gesprächen dürfen Frauen sich vollends und ohne Angst vor Vorurteilen öffnen. Zudem steigern viel Bewegung und positive Energie die Glückshormone: Abendliche Tänze zu griechischen Rebetiko-Melodien gepaart mit einem ausgewogenen Tagesablauf stärken das Selbstvertrauen.

Auch in der spanischen „SHA Wellness Clinic“ kommen die Sinne durch die malerische Umgebung sofort zur Ruhe: Mitten im Sierra Helada Natural Park gelegen ist bei 330 Sonnentagen im Jahr eine Extraportion Vitamin D garantiert. Zudem ist das elegante terrassenförmige Gebäude umgeben von einer üppigen Vegetation. Gerade in den Relax- und Fitnessbereichen wirkt die Natur dank riesiger Glasfenster immer greifbar nahe.

Das ganzheitliche Programm ist hier darauf angelegt, das innere Gleichgewicht zu unterstützen – beispielsweise mit einer bio-identischen Hormonergänzung, die speziell auf die individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Während so körperliche Beschwerden gelindert werden, erhalten auch das Selbstbewusstsein und die Lebensqualität einen Schub.

**SCHLAF-UND-WACH-RHYTHMIK**

Manchmal sind Körper und Geist schlichtweg aus dem Takt. Genau an dieser Stelle setzt das breit aufgestellte Team im „VIVAMAYR Medical Health Resort Maria Wörth“ an. „Wenn es um Female Balance geht, kommen wir nicht drum herum, uns intensiv und prioritär mit dem Thema Rhythmus auseinanderzusetzen. Im menschlichen Organismus wird alles über Rhythmen gesteuert und reguliert“, erklärt Ärztin Doris Schuscha vom Kärntner Medical

Fotos: bereitgestellt

VOR DER MALERISCHEN KULISSE  
DES WÖRTHERSEES WIRD NICHT  
NUR DER KÖRPER, SONDERN AUCH  
DIE SEELE ENTSPANNT.

#### Neue Kraft tanken in der Schönheit der Umgebung

Im „VIVAMAYR Maria Wörth“ wird die Rhythmuspflege vor der spektakulär schönen Kulisse des Wörthersees durchgeführt – mit direktem Zugang zum erfrischenden Wasser und zur weitläufigen Gartenanlage.

Health Resort. „Um ausgeglichen und in Balance ein erfülltes Dasein zu führen und die unterschiedlichen Abschnitte im Leben einer Frau gut zu meistern, braucht es unser aktives Zutun“, so Schuscha.

Daher ist ein Schwerpunkt im „VIVAMAYR Maria Wörth“, den Gästen wieder zu Rhythmik zu verhelfen. Das gesamte System wird neu eingestellt und in eine harmonische Stimmung gebracht. Das beginnt bei der Pflege der Schlaf-wach-Rhythmik und setzt sich mit der Verdauungsregulierung durch entsprechende Esskultur- und Lifestyleveränderungen fort. „Die individuelle Herangehensweise ist der Schlüssel zu langfristiger Regulierung und zum Erfolg. Oft sind Blockaden, Unverträglichkeiten, Defizite oder andere Imbalancen die Ursache für Störungen. Unsere Spezialität ist es, diese zu finden und zu lösen“, so Doris Schuscha.

#### SANFTE ENTGIFTUNG

Im „VIVAMAYR Medical Health Resort Maria Wörth“ dreht sich alles um den Darm, der als Schlüssel zum menschlichen Wohlbefinden gilt. Viele Gesundheitsprobleme werden hier auf ein Ungleichgewicht im Ver-

dauungssystem zurückgeführt. Die „Moderne Mayr-Medizin“ setzt auf sanfte Entgiftung und die Wiederherstellung einer gesunden Darmflora. Individuell angepasste Ernährung, abgestimmt auf Unverträglichkeiten und den Stoffwechsel, steht dabei im Mittelpunkt. Ein wichtiger Baustein: das bewusste, langsame Kauen, um die Verdauung zu unterstützen. Ziel der Behandlung ist es, den Körper zu regenerieren, indem er von unnötigen Belastungen befreit wird.

Jeder Gast erhält eine maßgeschneiderte Betreuung, die auf persönliche Gesundheitsziele abgestimmt ist. Naturheilkunde und Schulmedizin arbeiten dabei Hand in Hand. Ein individueller Therapieplan, tägliche ärztliche Konsultationen und ein persönlicher Ernährungsplan sind hier die Mittel der Wahl. Ob Entgiftung, Gewichtsregulierung, Verbesserung der Beweglichkeit, Prävention oder Heilung von Krankheiten, Stärkung der Leistungsfähigkeit oder Stressbewältigung – die Methoden sind langfristig ausgerichtet. Ab einer Woche beginnen die ersten Schritte in Richtung besserer Gesundheit, die zu einer Anregung des Stoffwechsels führen, sowie zu einer ersten und intensiven Ausleitung von Giftstoffen aus dem Körper. Und vor der malerischen Kulisse des Wörthersees wird nicht nur der Körper, sondern auch die Seele mit jedem Blick auf die Berge und das blaue Wasser entspannt... ❗

Fotos: Michael Königshofer, beige.still



#### Umstellung der Ernährungsweise

Durchdachte Köstlichkeiten: Im Restaurant von „VIVAMAYR Maria Wörth“ wird gesunde, ausgewogene Gourmetkost kreiert – langsame Veränderungen der Esskultur sind Teil der individuellen Therapie.



#### BEST OF

## FEMALE BALANCE RETREATS

**VIVAMAYR MARIA WÖRTH** Die hauseigene Mayr-Kur im österreichischen Medical Spa beruht auf der Überzeugung, dass gute Gesundheit im Darm beginnt; und auf vier Grundprinzipien: Ruhe, Entschlackung, Training und Nahrungsergänzung. Zwischen den Arztterminen kann man im See schwimmen oder in den Wäldern wandern. [vivamayr.com/de/standorte/maria-woerth](http://vivamayr.com/de/standorte/maria-woerth)

**SHA WELLNESS CLINIC** Das Destination-Spa mit mediterranem Flair bietet eine ausufernde Wellnesswelt, die kaum Wünsche offenlässt. Von der Ernährung bis zur Fitness, von der Entgiftung bis zum gesunden kognitiven Altern kann jedes Programm individuell konzipiert werden. [shawellness.com/en/](http://shawellness.com/en/)

**KEA RETREAT** Die Verbindung zur Natur ist in diesem versteckten griechischen Paradies der Schwerpunkt. Viele der Programme werden unter freiem Himmel abgehalten: Der Tag beginnt mit Yoga oder Meditation und endet mit spontanen Tanzeinlagen – zwischendurch wartet das tiefblaue Meer. Ein Highlight ist die Küche im Restaurant „Lygaria“. [kearetreat.com](http://kearetreat.com)

**VILLA STÉPHANIE IM BRENNERS PARK HOTEL** Das Programm im schmucken Herrenhaus in Baden-Baden kombiniert auf 5000 Quadratmetern Methoden wie Akupunktur und mentale Gesundheitsberatung für eine Steigerung der Vitalität. Ein persönlich abgestimmter Ernährungsplan unterstützt bei hormonellen Schwankungen. [brenners.com/eng/villa-stephanie/](http://brenners.com/eng/villa-stephanie/)

**SIX SENSES DOURO VALLEY** Wer denkt, dass Ausgleichlichkeit zwangsmäßig mit einem Entzug der schönsten Genüsse einhergeht, wird in diesem portugiesischen Refugium eines Besseren belehrt: Umgeben von Weinbergen gibt es eine reiche Auswahl an edlen Tropfen, die zur delikaten Küche passen. [sixsenses.com/en/hotels-resorts/europe/portugal/douro-valley/](http://sixsenses.com/en/hotels-resorts/europe/portugal/douro-valley/)

**1 HOTEL HAWAII** Inmitten der exotischen Landschaft der Inselwelt helfen ein umfassendes hormonelles Assessment und personalisierte Therapien Frauen, ihren Körper und ihre Energien zu revitalisieren. Beliebte sind innovative Behandlungsmethoden wie der Ocean Float Room, der Muskelverspannungen löst. [hotels.com/hanalei-bay](http://hotels.com/hanalei-bay)

**PREIDLHOF** Die Bedeutung von emotionalem und mentalem Wohlbefinden wird in diesem Wellnesshotel betont. Hier verbinden die Experten psychologische Beratung mit sensorischen und körperlichen Therapien, um Frauen dabei zu unterstützen, ein tieferes Verständnis für ihre eigenen Bedürfnisse zu entwickeln. [preidlhof.com/](http://preidlhof.com/)