



Was ist nur los mit mir? Bin ich heute Nacht in Miraculix' Zaubertrank gefallen? Ich sitze mit meiner Tasse Tee auf dem hölzernen Terrassenboden, lasse meine Augen über den Pickelsee wandern, der in der Morgensonne wie flüssiges Gold schimmert, und bade in einem nie verspürten Gefühl: vor Energie zu strotzen und gleichzeitig ganz gelassen zu sein. Dabei ist doch noch gar nicht viel passiert. Gestern Nachmittag bin ich angekommen und habe das Wohlfühlhaus hoch über dem See bezogen – eine Komposition aus Holz und Glas, aus runden Formen und hellen Farben, umgeben von lichtem Birkenwald und Blaubeerbüschen. Mein Gastgeber wartete schon, um mich mit einer Begrüßungsmassage auf die bevor-

stehenden Tage einzustimmen. Er hat geklopft, geknetet, gepresst, gestreichelt, gewischt. Hat dabei ein wenig von sich erzählt und mich reden lassen, um herauszuhören, wo der Hase im Pfeffer liegt. Ich bin Gast in einem der wohl ungewöhnlichsten Wellness-Hotels der Welt: Exklusiv wie einst der Garten Eden, bietet das Body & Soul Institut maximal zwei Gästen Einlass, denen wahlweise drei oder sechs Tage viel Gutes beschert wird.

Der Wohltäter heißt Ekkehard Neumann, ein 43-jähriger Hamburger mit stahlblauen Augen, samtweicher Stimme und magischen Händen. Vor acht Jahren ließ er sich hier im südschwedischen

Vittsjö, Heimatort seiner Lebensgefährtin Christine, nieder und gründete diese ganz besondere Wohlfühloase. Als Physiotherapeut und Energy Balancer hat er in der ganzen Welt gearbeitet, gelehrt und gelernt – und die Extrakte aus westlicher und fernöstlicher Heilkunst zu seinem ganz persönlichen Konzept der Stressbewältigung zusammengemixt. Neben zahlreichen Behandlungen und sportlichen Aktivitäten erfährt vor allem die Seele jede Menge Streicheleinheiten, damit Blockaden sich lösen, Energie wieder frei fließen kann.

Entspannt. Und doch voller Energie. Ein neues Gefühl.



Die Hände machen Druck. Und die Worte fallen sanft wie Wattebällchen.

Die Wandlung kommt mit bisweilen überraschenden Maßnahmen zustande. Am Morgen des dritten Tages etwa, als mich Ekkehard zu einem Spaziergang der etwas anderen Art abholt. Kaum aus dem Haus, verbindet er mir die Augen, stülpt mir eine Kapuze über. Dann nimmt er mich an der Hand und wir marschieren los. Hoffentlich sieht mich keiner! Wir würden für Entführer und Opfer gehalten werden! Die Schritte werden schneller, gehen in einen leichten Trab über, bis wir schließlich ins Gelände abbiegen. Wie ein Storch stakse ich

dann gebe ich mir einen Ruck, gehe langsam weiter, ertaste mit den Füßen den Boden. Mit jedem Schritt wächst die Sicherheit, das Vertrauen – zu mir und zu Ekkehard, der mich ja wohl nicht gegen einen Baum rennen lässt.

Die Belohnung für das bestandene Abenteuer heißt Healthy Harry – ein Massagesstuhl, auf dem ich wie auf einem Sattel sitze, an einen Pferdehals geschmiegt, die angewinkelten Beine, Arme und das Gesicht ruhen auf Polstern. Ekkehards Hände kreisen druckvoll über

über den welligen Boden, um nicht zu stolpern. Ekkehard lässt plötzlich meine Hand los. Einen Moment fühle ich mich völlig hilflos. Doch

Schultern und Rücken, ich spüre die Intensität, mit der er sich auf mich konzentriert. Seine Worte fallen wie Wattebällchen auf mich herab. „Der Weg zu deinen Zielen ist frei. Wenn du etwas in deinem Leben verändern willst, dann fange jetzt damit an“, macht er mir Mut. Und: „Hab keine Angst vor Entscheidungen. Selbst eine falsche Entscheidung ist besser als gar keine.“ Okay, das werde ich mir hinter meine wankelmütigen Ohren schreiben.

Der Luxus des Body & Soul Treatment misst sich nicht an klassischen Fünf-Sterne Standards. Er liegt in der einzigartigen Betreuung, die Ekkehard Neumann auf die Bedürfnisse seiner Gäste abstimmt. Art und Häufigkeit von Massagen, Unternehmungen, sportlichen Aktivitäten, tiefenentspannenden oder therapeutischen Maßnahmen – dies



lotet der Gastgeber bei jedem seiner Gäste ganz individuell aus. So beginne ich mich mehr und mehr zu spüren. Meine Gedanken sind klar, meine Gefühle intensiv und meine Träume 3D-Farbfilme auf Breitleinwand mit Dolbysound. Wenn ich frühmorgens die Augen aufschlage, möchte ich schon den ersten Baum ausreißen.

Bei einer Sitzung fordert Ekkehard mich zu einem Bewerbungsgespräch auf, ich soll meine Stärken darlegen. Owei, kalt erwischt. Meine Selbstvermarktung geht total in die Hose, ich stammle etwas von Organisationstalent, Teamfähigkeit. Tags zuvor beim Auflisten meiner Schwachpunkte hätte ich Bände füllen können. Ekkehard bringt mich dazu, meine Selbstzweifel aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. „Sie sind der Motor, an dir

zu arbeiten. Deine Zweifel sind es, die das Beste aus dir herausholen.“ „Reframing“ ist das Schlagwort: Vermeintlichen Schwächen stehen Stärken gegenüber, aus Niederlagen werden Siege.

Am letzten Tag blättere ich in den Gästebüchern, die vor Dankbarkeit fast überquellen: „Ich verlasse das Paradies und es ist in meinem Herzen.“ „Ich gehe hinaus, um meinen Herausforderungen ohne Angst zu begegnen.“ Und ein Eintrag von Petra aus Bremen, der von mir sein könnte: „Ich habe eine Freundin gefunden: mich!“

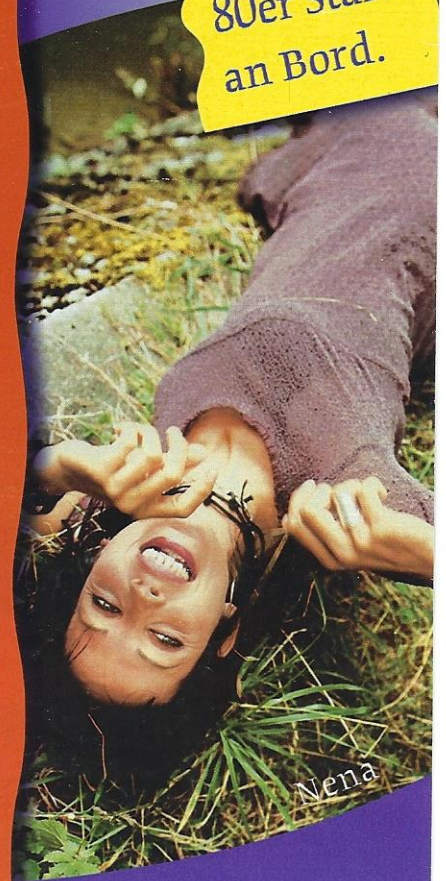
INFO Der Aufenthalt im Body & Soul Institut hat seinen Preis: Das 6-Tage-Package kostet XXXX Euro. Body & Soul, Tel./Fax 00 46-4 51-23 344, www.bodysoultreatment.com

FOTO: FELDHOFF & MARTIN/VISUM

AIDA
DAS CLUBSCHIFF

Life-
Wochen:
80er Stars
an Bord.

Transmed AIDAcara • Palma • Cádiz • Lissabon • Casablanca • Funchal • La Palma • Teneriffa • Fuerteventura

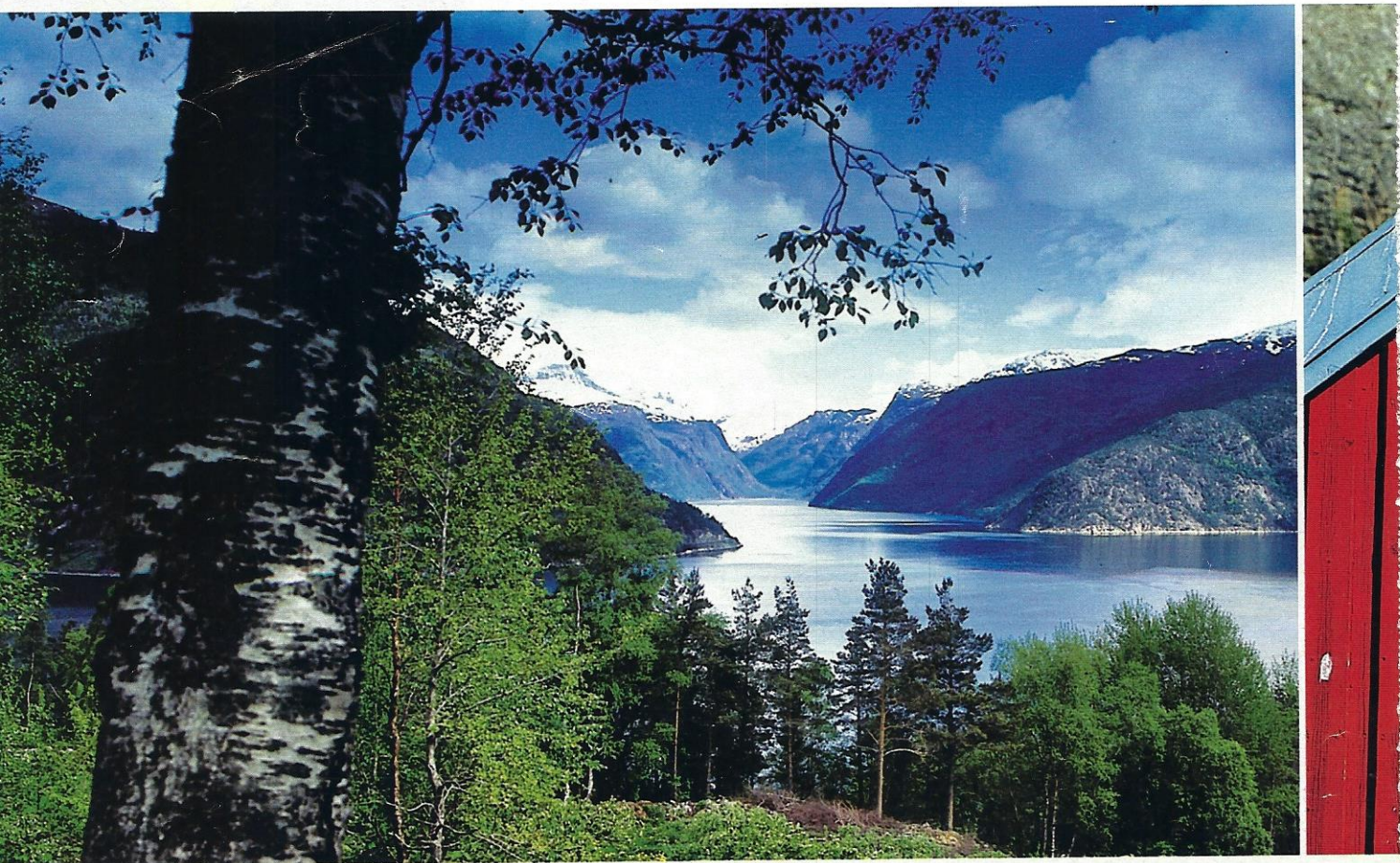


Nena

Fabelhafte 80er auf der AIDAcara Transmed vom 15. bis 25.11.02. Nicht nur geträumt: Nenas exklusives Konzert zum 20-jährigen Bandjubiläum. Auch forever young und live an Bord: Alphaville. Dazu jede Menge Fun, Workshops, 80er-Party ... Life-Wochen 2002 heißt einfach Meer erleben. 10 Tage incl. VP und Flug nach Palma de Mallorca p. P. ab €1.635.-

Single-Tipp: auch halbe Doppelkabinen buchbar! Infos unter 061 02/811-001, im Reisebüro oder auf www.aida.de. Klick AIDA & more!

Made by Seetours.



Sportlich. Romantisch. Genussvoll. Abenteuerlich. Die schönsten Trips für Nordlichter.

Mit dem Schiff in den Schnee

Kajütenzauber statt Hüttengaudi, Fischbrühe mit Lachsstücken statt Kartoffelsuppe mit Würstel – eine Woche lang schippern Wintersportler aus ganz Europa entlang Norwegens Küste. Gehen in verträumten Orten an Land. Ziehen mit Tourenski durch die glitzernde Märchenlandschaft zu nahen Gipfeln.

„Nördlich von Tromsø ist die Landschaft unberührter als in den südlicheren Fjorden“, sagt Kapitän Targi von der Polargirl. „Viele Ortschaften sind im Winter nur mit dem Schiff zu erreichen, sind abgeschieden von der Außenwelt.“

So fühlen sich auch die Skitourengerher, aber wohlighingehüllt von Stille und Natur. Kein Radiogedudel, kein Fernsehgeflimmer betäubt die Sinne. Langsam, fast meditativ folgen die Ski der Spur des Bergführers, die Gedanken gehen auf Höhenflug. Glückshormone sausen durch den Körper, treiben die Beine vorwärts, zum Gipfel. Die Abfahrt – ein Tiefschneerausch mit Meeresblick. Kein Foto kann das widerspiegeln, aber der Seele bleibt es eingepägt.

INFO Die Touren finden von Mitte März bis Mitte April 2003 statt und kosen ca. 1900 Euro inklusive Flug. Auskunft beim italienischen Bergführerbüro „The White Planet“, www.the-whiteplanet.it

Blockhaus-Romantik

Im finnischen Koli-Nationalpark erkunden Langläufer jenseits von Après-Ski-Rummel und Handy-Gepiepse einsame Weiten, werfen abends die Sauna in der Blockhütte an und baden im Schnee.

INFO 9 Tage in der 6-Personen-Hütte inkl. Flug 920 Euro. Schulz Aktiv Reisen, Tel. 03 51-2 66 25 11, www.schulz-aktiv-reisen.de

Gletscherwandern

Zu Fuß unterwegs in einer Märchenwelt aus ewigem Eis – auf dem Jostedalsbren in Norwegen, dem größten Gletscher des europäischen Kontinents.

INFO 2-stündige Blau eiswanderung ca. 50 Euro, 3-tägige Gletscherüberquerung ab 200 Euro. Jostedalens Breførarlag, Tel. 00 47-57 68-31 11, www.jostedalens-breforarlager.no