

Ruheinseln in der Großstadt

Wenn die inneren Akkus leer sind, brauchen Körper und Seele eine Auszeit vom Alltag, auch wenn es nur ein paar Stunden sind. Besonders in den großen Städten geht es hektisch und stressig zu – und so steigt das Verlangen nach kurzweiliger Entspannung. Gerade im Sommer finden sich auch mitten im Trubel der Großstadt viele idyllische Plätze, kühle Gärten, sandige Strände und kleine Wellnessoasen. Wir haben Vorschläge und Wege für Sie, diese Ruheinseln zu finden!

Kleine Ruheinseln im Alltag

Viele Städte haben inzwischen eine ganze Reihe erholsamer Fleckchen zu bieten. Besonders im Sommer werden viele Plätze zu beliebten Oasen für die Menschen. Die einen Orte sind kaum bekannt und ruhig, an anderen Stellen ist es voller und lauter – dennoch haben diese Inseln eines gemeinsam: Es sind Orte zum Erholen, wo Körper und Seele wieder auftanken können. Ob es nun ein Afterwork-Caipi im Beachclub mit Freunden ist oder ein Liegestuhl am Ufer eines Sees im Park – jeder kann seine ganz persönlichen Wellnessoasen und Ruheinseln überall finden, man muss sie sich nur suchen. Denken Sie darüber nach, was für Sie "Ruheinsel" oder "persönliche Oase" bedeutet – denn wer aufmerksam schaut und etwas kreativ ist, kann schnell ein paar tolle neue Lieblingsplätze zum Abschalten finden. Der eigene Garten oder Balkon natürlich ein Klassiker, aber auch das heimische Badezimmer oder ein unbenutzter Raum im Haus kann schnell in einen Wellnessstempel oder einen Ruheraum verwandelt werden. Wenn Sie eine Ruheinsel zu Hause einrichten oder nutzen wollen, sollten Sie möglichst ungestört sein: Lassen Sie die kostbare Stille nicht durch Geräusche unterbrechen und stellen Sie Ihr Telefon ab. Genießen Sie die Zeit für sich und mit sich!

Probieren Sie doch einfach mal folgende Ideen aus: Frühstücken Sie in einem begrünten Hinterhof eines Altstadtcafés. Trinken Sie Tee in einem asiatischen Garten. Besuchen Sie einen Zoo und beobachten in Ruhe Ihr Lieblingstier. Picknicken Sie alleine im Stadtpark. Spazieren Sie über einen schönen alten Friedhof. Genießen Sie einen Cappuccino auf einer Dachterrasse. Setzen Sie sich mit einem Klappstuhl ans Ufer eines Teichs im Stadtpark. Lesen Sie ein Buch unter Palmen mitten im botanischen Garten. Spielen Sie eine Partie Schach auf einem großen Spielfeld auf einer Promenade. Klettern Sie auf einen Aussichtsturm und schauen sich Ihre Stadt von oben an. Setzen Sie sich in eine alte Kirche und genießen Sie einfach still die Atmosphäre.

Suchen Sie sich Ihre eigene kleine Oase, lassen Sie die Seele baumeln und schenken Sie Ihrem Körper neue Energie für bevorstehende Aufgaben – denn in der Ruhe liegt die Kraft!

Thermen und Bäder: Wasserwellness





Durch gezielte Entspannung und regelmäßige Auszeiten kann man sich innerlich immer wieder ausbalancieren. Man muss dazu keine kostspielige Fernreise buchen: Gönnen Sie sich mal wieder ein Wohlfühlprogramm vor Ort, und zwar in Thermen, Bädern und Wellnessstempeln in Ihrer Nähe. Es gibt zahlreiche attraktive Einrichtungen mit den unterschiedlichsten Angeboten: Saunagänge, Massagen aller Art, Moorbäder, Kälte- und Wärmeanwendungen oder etwa ein ayurvedischer Stirnguss aus Öl – hier lässt man sich gern umhegen und verwöhnen!

04924 Bad Liebenwerda, Lausitztherme Wonnemar, www.wonnemar.de
06132 Halle (Beesen), Maya Mare, www.mayamare.de
10787 Berlin, Thermen am Europa-Center, www.thermen-berlin.de
18181 Ostseeheilbad Graal-Müritz, Aquadrom, www.aquadrom.net
20249 Hamburg, Holthusenbad Eppendorf, www.baederland.de
23683 Scharbeutz, Ostsee-Therme, www.ostsee-therme.de
28307 Bremen, Oase Weserpark, www.oase-weserpark.de
32105 Bad Salzuflen, VitaSol, www.vitasol.de
42897 Remscheid, H2O, www.h2o-badeparadies.de
50765 Köln, Aqualand Köln, www.aqualand.de
61352 Bad Homburg, Taunus-Therme, www.taunus-therme.de
68766 Hockenheim, Aquadrom Hockenheim, www.aquadrom-hockenheim.de
76530 Baden-Baden, Caracalla Terme, www.carasana.de
76829 Landau in der Pfalz, LA OLA-Bad, www.la-ola.de
86343 Königsbrunn, Königstherme, www.koenigstherme.de
93333 Bad Gögging, Limes-Therme, www.limes-therme.de

Noch nichts Passendes gefunden? Dann suchen Sie sich einfach Ihr persönliches Wellnessangebot in Ihrer Nähe:

www.baederkalender.de
www.thermen-deutschland.de
www.baederplanet.de
www.baeder-fuehrer.com

Grüne Inseln: natürliche Entspannung

Kurzurlaube für die Seele sind immer und überall machbar – ganz einfach und kostenlos. Ein schöner Garten oder Park kann ein privates Versteck und Basis für Ihren persönlichen Relaxplan sein. Entfliehen Sie dem Alltagsstress, tanken Sie neue Energie in einer grünen Oase, und genießen Sie die Regeneration wie bei einem kompletten Wellnessprogramm. Raus ins Grüne: Hier müssen Sie Erholung nicht suchen, die Erholung findet Sie!

Besuchen Sie doch einmal die schönsten Parkanlagen in Deutschland – hier sind die frisch gekürten Gewinner des Jahres 2007:



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





Platz 1: Rheinpark in Köln (Nordrhein-Westfalen)

Platz 2: Klever Gärten, Kleve (Nordrhein-Westfalen)

Platz 3: Volkspark in Kiel (Schleswig-Holstein)

Weitere Infos und Adressen zu den Parks unter: www.schoenste-parks.de

Eine ganz spezielle Atmosphäre bieten botanische Gärten. Diese haben gegenüber den normalen Stadtparks viele Vorteile: natürliche Ruhe, große Artenvielfalt und exotische Genüsse. Ein bewusster Spaziergang durch die botanische Welt, die unterschiedlichsten Düfte faszinierender Pflanzen, interessante optische Reize und das beruhigende Plätschern von Wasser: Solche intensiven Eindrücke ziehen viele Menschen immer wieder an diese magischen Orte. Müde Geister finden in diesen Gärten alles, was das Herz begehrt und der Seele guttut. Wir meinen: Einfach reingehen und genießen, die Entspannung kommt von selbst! Eine umfangreiche Auflistung von botanischen Gärten in Ihrer Nähe finden Sie unter: www.verband-botanischer-gaerten.de

Erfreuen Sie sich an Natur und Kultur, lassen Sie sich inspirieren, ablenken und begeistern. Suchen Sie sich einen Garten nach Ihrem Geschmack, machen Sie eine Intensivkur für Ihr Wohlbefinden und erleben Sie ganz neue Glücksmomente. Willkommen in der Natur!

Sandige Oasen: Beachclubs für Sonnenanbeter

Ein heißer Sommer in der Großstadt, es ist Feierabend und jeder sucht sich ein kühles Plätzchen im Biergarten oder am Strand. Doch Sie haben weder das Meer noch einen See in Reichweite? Das ist keine Ausrede mehr. Inzwischen bieten viele Städte das Strandfeeling direkt vor der Haustür an: Es werden Tonnen von weißem Sand aufgeschüttet, Hängematten und bunte Lichterketten an die aufgestellten Palmen gehängt, dazu Liegestühle, Strandkörbe und exotisch anmutende Strandbars aufgebaut, die für das geistige und leibliche Wohl der Besucher sorgen.

Vergessen Sie in dieser Urlaubsstimmung ein paar Stunden lang den Alltag. Setzen Sie sich in einen Liegestuhl, schlürfen Sie einen kalten Cocktail, inhalieren Sie mit geschlossenen Augen die Düfte von Gegrilltem und Kokossonnenmilch, lauschen Sie der Musik und genießen Sie die warmen Sonnenstrahlen. Auch wenn es hier oft etwas turbulenter zugeht: Zwischen Businessanzügen und Bikinis kann man dennoch in einmaliger Atmosphäre relaxen.

Beachclubs sind in: Reservieren auch Sie sich einen Platz an der Sonne – und vergessen Sie Ihre Sonnencreme nicht! Hier eine Auswahl der bekanntesten und beliebtesten City-Beachs in Deutschland:

01099 Dresden, City Beach Dresden, www.citybeachdresden.de

10117 Berlin, Strandbar Mitte, www.strandbar-mitte.de

10117 Berlin, Bundespressestrand, www.bundespressestrand.de

20359 Hamburg, StrandPauli, www.strandpauli.de

21079 Hamburg, Veritas Beach, www.veritas-beach.de



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH





22767 Hamburg, Hamburg Del Mar, www.hamburg-del-mar.de
22767 Hamburg, Hamburg City Beach Club, www.hamburgcitybeachclub.de
22767 Hamburg, Lago Bay, www.lago.cc
39104 Magdeburg, Strandbar Magdeburg, www.strandbar-magdeburg.de
40213 Düsseldorf, Monkeys Island, www.monkeysisland.com
44147 Dortmund, Solendo, www.solendo.de
44795 Bochum, Beach Club Bochum, www.beach-club-bochum.de
45133 Essen, Seaside Beach Baldeney, www.seaside-beach-baldeney.de
50679 Köln, km 689 Cologne Beach Club, www.km689.de
60314 Frankfurt/ Main, Galerie Beach Club, www.beachclub.galerie-frankfurt.de
70173 Stuttgart, Sky Beach, www.skybeach.de
81671 München, Strand Club München, www.strand-club.com
85609 Aschheim bei München, Roberto Beach, www.robertobeach.de

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen Sommer!



Mehr Artikel und Rezepte findest Du jeden Monat unter www.optiwell.de/magazin
© 2011 FrieslandCampina Germany GmbH

