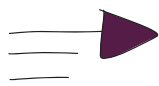




Raus aus dem Alltag



HEALTH RETREATS & AUSZEITEN Die To-do-Liste ist lang, der Kopf voll und die Pause verschiebt sich auf „nach dem Projekt“. Gerade Office-Professionals kennen diesen Dauerzustand. Doch irgendwann ist der Akku leer. Und dann hilft nur eines: bewusst Abstand zu nehmen.

Ob allein, um wieder Klarheit zu finden, oder gemeinsam als Team, um Zusammenarbeit und Motivation neu zu beleben – Auszeiten sind eine Investition, die wirkt. Im DACH-Raum gibt es inzwischen eine enorme Vielfalt an Rückzugsorten: vom stillen Yoga-Hof am Meer bis zum High-End-Resort mit medizinischer Betreuung in den Alpen. Entscheidend ist, das richtige Umfeld für die eigenen Ziele zu finden.

Warum Auszeiten wirken: individuell & im Team

Individuell bieten Retreats die Möglichkeit, das Stresslevel zu senken, Routinen zu hinterfragen und neue Energie zu tanken. Das Umfeld wechselt und damit auch der Blick auf eigene Themen – oft reichen wenige Tage, um den inneren Kurs neu auszurichten.

Im Team eröffnen Auszeiten Räume für echten Austausch jenseits des Büroalltags und der Distanz im Homeoffice. Gemeinsame Erlebnisse in ungewohnter Umgebung stärken Vertrauen, fördern Kreativität und helfen, Konflikte zu lösen. Dabei wirken Natur, Bewegung und strukturierte Programme wie ein Katalysator.

Küste & Inseln: Weite, Wind und klare Gedanken

Wer am Meer ankommt, spürt es meist sofort: Die Luft ist salzig, der Horizont weit, und das gleichmäßige Rauschen der Wellen nimmt den Alltagstakt aus dem Kopf. Das maritime Klima stärkt nicht nur das Immunsystem, es wirkt auch beruhigend auf das Nervensystem und ist damit ideal, um Spannungen zu lösen und Abstand zu gewinnen. Für

Einzelpersonen bedeutet das oft tiefere Entspannung in kürzerer Zeit, für Teams ist es die Möglichkeit, abseits des Gewohnten neue Perspektiven einzunehmen. Die Küste lädt zu langen Spaziergängen, morgendlichem Yoga am Strand und kreativen Meetings mit Blick aufs Wasser ein. Von Sylt bis Usedom, von kleinen Höfen bis zu luxuriösen Resorts ist die Auswahl groß und lässt sich auf jedes Budget anpassen.

Berge & Alpenvorland: Kraft, Fokus, Höhenluft

Bergregionen wirken wie ein natürlicher Verstärker für Veränderung. Schon die Anreise – Serpentine, klare Luft, steigende Aussicht – signalisiert: Hier beginnt etwas Neues. Bewegung in der Natur setzt Endorphine frei, der Blick auf Gipfel und Täler schafft neue Ausblicke. Für Einzelpersonen sind die Berge oft der Ort, um tief durchzuatmen, sich körperlich zu fordern und mental zu klären. Für Teams bieten sie den perfekten Rahmen für gemeinsame Herausforderungen, intensive Gespräche und kreative Prozesse – fernab vom



Arten von Retreats

- **Achtsamkeit & Yoga:** Meditation, Atemarbeit, sanfte Bewegung – ideal für mentale Balance.
- **Bewegung & Natur:** Wandern, Radfahren, SUP, Skilanglauf – fördert Gesundheit und Teamgeist.
- **Medical Wellness:** Diagnostik, Detox, Regeneration – für nachhaltige Gesundheitsimpulse.
- **Kreativ-Retreats:** Schreiben, Malen, Musik – ideal für einen Perspektivwechsel.
- **Team- & Leadership-Retreats:** Strategietage, Teambuilding und Kulturarbeit in inspirierenden Settings.

Alltag. Ob traditionelles Gasthaus oder modernes Medical Resort: Das Spektrum reicht von schlicht und naturverbunden bis zu exklusiv und kuratiert.



Berge & Alpenvorland: Locations und Ideen

Bio Design Landhaus St. Georg, Tegernsee – Familiengeführtes Boutique-Hotel am Tegernsee mit individuell gestalteten Balkon- und Terrassen-Zimmern und Bio-Frühstück. Geeignet für: kleine Retreats oder Denktage in ruhiger, naturnaher Umgebung.

Vier Jahreszeiten am Schluchsee, Schwarzwald – Hotel im Naturpark Südschwarzwald mit Außen- und Innenpools, Sauna, Fitnessbereich und großem Wellnessareal. Geeignet für: Retreats mit Erlebnis- und Arbeitsanteil sowie Teamentwicklung in naturnaher Umgebung.

Seehof Nature Retreat, Südtirol – Design-Retreat an einem privaten Natursee, umgeben von Obstgärten und Wäldern. Geeignet für: achtsamkeitsorientierte Workations, kreative Auszeiten und exklusive Rückzugszeiten.

Naturhotel Forsthofgut, Leogang – waldSPA Health mit Diagnostik, Breathwork, Kryotherapie und Naturerleben direkt vor der Tür. Geeignet für: Gäste, die Natur und moderne Gesundheitsimpulse kombinieren möchten.

Das EDELWEISS Salzburg Mountain Resort, Großarl – 7.000 m² Spa mit getrennten Bereichen für Familien und Erwachsene, Infinity-Pool und vielfältigen Wellnessangeboten. Geeignet für: umfassende Wellness- und Bewegungsaufenthalte in stilvoller Umgebung.

Jufenalm BOHO Hotel, Maria Alm – Modernes Boho-Hotel auf 1.150 m Höhe mit Infinity-Pool und Panoramablick. Geeignet für: kreative Auszeiten, Yoga-Retreats und stille Inspiration.

Haus Hirt, Bad Gastein – Boutique-Hotel mit Aveda Spa, täglichem Yoga, Breathwork, Thermalwasser und alpinem Ambiente. Geeignet für: Solo-Retreats, Ideensprints und körperliches Regulieren in persönlicher Gastgeberkultur.

Schlosshotel Kitzbühel, Tirol – Stilvolles Ambiente trifft modernes Spa; vor der Tür starten Wege für Bewegung, im Haus bieten ruhige Nischen Raum für Gespräche. Hochwertige Kulinarik und diskrete Atmosphäre fördern Erholung und Fokus. Geeignet für: exklusive Retreats, Wellness-Auszeiten und Führungskräfte, die Stil und Klarheit suchen.

Valsana Hotel Arosa, Graubünden – Nachhaltig geführtes Designhotel am Obersee in Arosa mit modernem Spa, Panorama-Pool, Fitness- und Yoga-Angeboten sowie direktem Zugang zu Wander- und Radwegen. Geeignet für: aktive Erholung mit modernem, ressourcenschonendem Anspruch.

Victoria-Jungfrau Grand Hotel, Interlaken – Traditionshaus mit Blick auf Eiger, Mönch und Jungfrau, weitläufigem Spa- und Wellnessbereich, Innenpool und exzellenter Gastronomie. Geeignet für: exklusive Inspirationstage, Führungskräfte-Retreats und besondere Anlässe.



Küste & Inseln: Locations und Ideen

Lanserhof Sylt – Medizinisch geführtes Gesundheitsresort in den Dünen mit Detox-, Cryotherapie- und Atemtrainingsprogrammen, individuelle Kurpakete wie Longevity oder Summer-Boost. Mindestaufenthalt: 7 Nächte. Geeignet für: anspruchsvolle Einzelgäste oder kleine Gruppen mit Fokus auf medizinisch begleitete Regeneration.

A-ROSA Sylt – Großzügiges SPA-ROSA mit Innen- und Außenpools, Saunen, Fitness-, Yoga- und Pilateskursen; direkt am Strand, dazu Rad- und Wassersportangebote. Geeignet für: Einzelpersonen oder Teams, die Wellness, Bewegung und Strandlage flexibel kombinieren wollen.

The Breeze Hotel, Ahlbeck (Usedom) – Design-Apartments mit Küche und Meerblick, teilweise mit privater Sauna; Spa- und Wellnessbereich, regelmäßige Yoga-Kurse. Geeignet für: Solo-Auszeiten oder kleine Kreativgruppen, die stilvolle Rückzugsräume mit Freizeitgestaltung verbinden möchten.

Strandhotel Heringsdorf (Usedom) – 4-Sterne Spa-Hotel mit Sole-Außenpool, Panorama-Sauna, Fitnessbereich und direkter Strandlage. Geeignet für: Wochenend-Retreats, fokussierte Arbeitsfenster und wohltuende Erholung.

Villa Bleichröder, Heringsdorf (Usedom) – Historische Boutique-Villa mit Innenpool, Sauna und Park direkt an der Promenade; in der Nebensaison exklusiv buchbar (Oktober bis April). Geeignet für: ruhige Workations und kleine Retreats mit historischem Ambiente.

Haus am Watt, Nordstrand – Vegetarisch/vegan geführte Bio-Pension mit Fass-Sauna am Teich, Garten, Tieren und Yoga-Seminaren. Geeignet für: Achtsamkeitswochenenden, digitale Detox-Phasen und kreative Workshops.

Das Kubatzki, St. Peter-Ording (Nordsee) – Yoga-Boutique-Hotel mit regelmäßig stattfindenden Retreats zu Themen wie Vinyasa Flow, Yin Yoga, Breathwork und Meditation inkl. gesunder Küche, nordischer Minimalismus und die Weite des Strandes direkt vor der Tür. Geeignet für: tiefgehende Yogaretreats, kreative Pausen und Achtsamkeitsauszeiten.

Auszeiten sind kein Luxus, sondern Vorsorge

Ob in den Dünen von Sylt, am stillen Ufer des Tegernsees oder in klarer Bergluft auf 1.500 Metern – Auszeiten sind weit mehr als eine schöne Unterbrechung des Alltags. Sie schaffen Raum, um Abstand zu gewinnen, Gedanken zu sortieren und neue Perspektiven zu entwickeln. Für Einzelpersonen bedeutet das oft, den eigenen Rhythmus wiederzufinden und Kraft zu schöpfen. Für Teams bieten Retreats die Chance, Beziehungen zu stärken, kreative Energie freizusetzen und Strategien abseits des Tagesgeschäfts zu schärfen.



Checkliste für die Planung einer Auszeit

- ✓ Ziele definieren: Regeneration, Teamkultur, Inspiration?
- ✓ Zeitraum festlegen: Wann ist die Auszeit realistisch umsetzbar?
- ✓ Budget klären: Unterkunft, Verpflegung, Anreise, Programm.
- ✓ Ort passend zu den Zielen wählen: Meer, Berge, Stadt-Land-Kombination.
- ✓ Programmgestaltung: Balance aus Aktivität, Ruhe und Input.
- ✓ Verantwortlichkeiten im Team festlegen.
- ✓ Erwartungen vorab abgleichen.
- ✓ Nachbereitung planen: Wie wirken Impulse nachhaltig?

Entscheidend ist nicht der Luxusfaktor, sondern die Balance zwischen Zielen, Umgebung und Format. Wer bewusst auswählt, plant und die Auszeit nicht als Ausnahme, sondern als festen Bestandteil seiner Jahresstruktur begreift, investiert in mehr als nur Erholung – er fokussiert sich auf nachhaltige Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. In einer Arbeitswelt, die sich immer schneller dreht, ist das vielleicht die klügste Form der Vorsorge.

CORINNA DÖPKENS,
TRAVEL & MOBILITY EXPERTIN

