



ALLTAG AUS, ENTSPANNUNG AN ein Hotel für alle Sinne



Wer abschalten und eine kleine Auszeit nehmen will, muss dafür nicht erst um den halben Erdball fliegen, denn die „Insel der Sinne“ befindet sich fast vor der Haustür. Einfach ankommen, loslassen und die Ruhe und Natur genießen – all das können die Gäste in dem neu gebauten Hotel, das direkt am Berzdorfer See und nur wenige Kilometer von Görlitz entfernt liegt.

Von jedem der insgesamt 46 Zimmer aus kann man den Blick durch eine große Glasfront direkt ins Grüne oder über das Wasser bis ans gegenüberliegende Ufer schweifen lassen und ist fast augenblicklich im Entspannungsmodus: Weit weg und doch ganz bei sich selbst. Aus den Zimmern, die ebenerdig gelegen sind, führt jeweils eine Treppe direkt in den See, so dass einer spontanen Erfrischung von Körper und Geist nichts im Wege steht. Oder wie wäre es mit einer kleinen Segeltour in den Sonnenuntergang?

Die Gedanken werden beim leisen Wellenrauschen auf die Reise geschickt – an einem der beiden hoteleigenen Strände oder auch in den Hotelzimmern, die direkt zum Wohlfühlen einladen. Alles wurde mit Naturmaterialien und in sanften Farben ausgestattet, um den Blick nach draußen von nichts abzulenken. Die Sandstrände laden im Sommer zum Sonnenbaden ein. In der kühlen Jahreszeit entspannen Sie in einer der zwei Saunen mit Seeblick und Kaminfeuer oder Sie genießen eine wohltuende Massage mit Aloe-Vera Blättern.

Damit die Auszeit vom Alltag perfekt gelingt, bietet die „Insel der Sinne“ auch Qi Gong-Einheiten, Meditationen und Yoga-Einheiten an. „Dabei geht es nicht um Power-Yoga, sondern um

Leichtigkeit und den Einklang von Körper, Geist und Seele.“, erklärt Marlies Heinrich das Konzept. Sie selbst hat in Indien und Nepal ihre Yoga-Ausbildungen absolviert und auf Bali die Techniken des Qi Gong erlernt. Ihr Wissen gibt sie nun als Yoga-Lehrerin auf der Insel der Sinne weiter.

Ein ganz besonderes Erlebnis für die Sinne ist das Retreat „Yoga und der Weltenklang“. Dabei werden die Teilnehmer von den Klängen verschiedener Instrumente wie Rasseln, Klangschalen oder auch Rainmakern begleitet, für die eigens eine Klangtherapeutin mit anwesend ist. Die richtige Atmung und ihre positive Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden sind im Workshop „Magie der Atmung“ spürbar. Ein neues Erlebnis ist der „Wise Woman Circle“, in dessen Mittelpunkt die Weiblichkeit und damit verbundene Themen wie der weibliche Zyklus und verschiedene Lebensphasen stehen. Oder Sie erwecken Ihre künstlerische Ader im „Soul Art Retreat“.

Die Insel der Sinne lädt Sie ein auf eine innere Reise. Genießen Sie Stille und Natur. Kommen Sie an und lassen Sie sich treiben...

UN■

www.inseldersinne.de