



»OBSERVER«

15.09.2021

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 86 452, easyAPQ: 58 000,00 €

Auftr.: 13633, Clip: 153347625, SB: EUPHORIA RETREAT

**Monsieur (Madame)**

**Mittwoch, 15. September 2021**

Supplement / 4 x jährlich

Suchbegriff: **Euphoria Retreat**

**Ausgabe:7 (Autum)**

Seite: 34-37 / ganze Seite

**Monsieur**

Publikationsname	Verkaufte Auflage	Verbreitete Auflage	Gedruckte Auflage	Anzeigenäquivalenz
<b>Monsieur (Madame)</b>		71.141	86.452	58.000 €
			90.358 - 6 - TP - ZS - 39289264 - /// ; (TA4); (L)	

# MONSIEUR

No 7 / Autumn 2021

+

COLIN  
FIRTH  
STANLEY  
TUCCI  
JANNIS  
NIEWÖHNER  
PIERO  
LISSONI

LEBENS-  
KÜNSTLER

ROCH BARBOT

ZEIGT DIE  
NEUE HERBST-  
FASHION

MEHR **MUT**  
ZU SENSIBILITÄT



»OBSERVER«

Monsieur (Madame)

Position

15.09.2021

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 86 452, easyAPQ: 58 000,00 €

Auftr.: 13633, Clip: 153347625, SB: EUPHORIA RETREAT

www.observer.at

MONSIEUR | MENTAL HEALTH-SPEZIAL



# ABSCHALTEN, RUHEZUSTAND, NEUSTART

Zu Hause im wahren Leben den Schalter umzulegen, fällt gerade Leistungsträgern schwer.  
Ein mehrtägiges **MENTAL RETREAT** an einem traumhaften Ort ist die ideale Lösung

Fotos: Kamalaya Koh Samui (0); Sachin Soti (0)



15.09.2021

Print-Clipping Deutschland, Druckauflage: 86 452, easyAPQ: 58 000,00 €

Auftr.: 13633, Clip: 153347625, SB: EUPHORIA RETREAT

**KAMALAYA, THAILAND**

Ins lässig-luxuriöse „Kamalaya“ auf Koh Samui reisen viele Gäste solo, um große Veränderungen im Leben zu bewältigen. Dabei helfen nicht nur Yoga und Meditation, sondern vor allem die Einzel-Sessions bei den „Life Enhancement Mentors“. Wer mit Jobverlust, Trennung oder Trauer kämpft oder sich von einer schweren Krankheit erholen möchte, sollte das „Embracing Change“-Programm buchen.

**Fünf-Tage-Retreat mit VP ab 2400 Euro,**  
kamalaya.com

**A**uf die Off-Taste drücken, sämtliche Programme beenden und nach einer Weile nichts mehr sehen als einen schwarzen Bildschirm. Das Ganze eine Weile einfach mal so lassen, dann langsam wieder hochfahren (vielleicht nicht alle Programme gleichzeitig) und in Zukunft häufiger in den Ruhezustand schalten. So behandelt man ein überlastetes Betriebssystem. Und idealerweise auch den Geist.

Wie wichtig (und wie fragil) mentale Gesundheit ist, hat sich spätestens in der Corona-Krise gezeigt. Arbeit und Privatleben sind fast untrennbar verschmolzen. Vielen machte die soziale Isolation zu schaffen, einigen sogar Existenzängste, den älteren



## Der „Tannerhof“ in Bayern bietet das „Nie wieder Burn-out“- Programm als Weg aus der Erschöpfung.

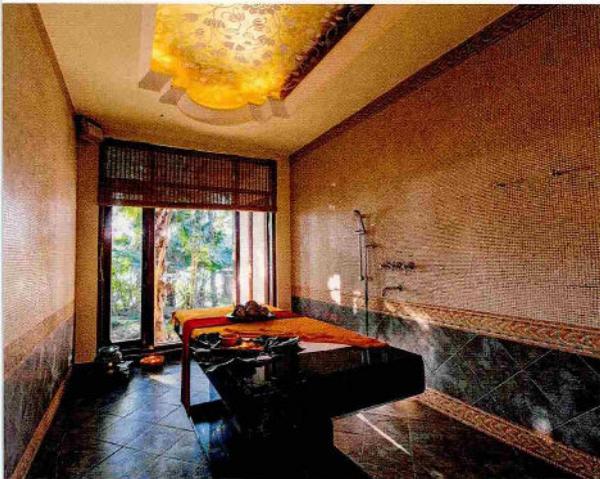
7-21 Tage mit ¼-HP ab 2390 Euro, natur-hotel-tannerhof.de

Semestern häufig auch die neue Unsichtbarkeit von Status und Privileg: Statt der mit dem größten Büro und dem dicksten Dienstwagen war man plötzlich der Kollege im gleich großen Teams-Kästchen.

Wenn dann noch Probleme in der Partnerschaft oder die ersten Anzeichen nachlassender Gesundheit hinzukommen, kriegen es auch gestandene Führungskräfte mit der Angst zu tun. Die gute Nachricht ist: Inzwischen redet man darüber. Mentale Gesundheit ist kein Tabu mehr, sondern ein Wirtschaftsfaktor. Und zwar in mehrfacher Hinsicht. Psychologische Erkrankungen tragen mittlerweile am meisten zum Produktivitätsverlust bei und sind damit eine echte Gefahr für den Wohlstand der Industrienationen. Zugleich entsteht um Mental Health gerade ein völlig neuer Wirtschaftszweig – von der Meditations-App bis zum mehrwöchigen Mental Health Retreat.

Wenn es noch nicht zu spät ist und man selbst das Gefühl hat, seiner geistigen Gesundheit etwas Gutes tun zu müssen, kann man in private Prävention auf High-End-Niveau investieren. Viele Resorts bieten heute Programme für die seelische Balance an. In Oberbayern entsteht sogar gerade ein Haus, das sich komplett auf Mental Health spezialisiert.

Eine gute Investition für alle, die lieber selbst die richtigen Knöpfe drücken, als einen komplettem Systemcrash zu erleben. Man sollte sich nur darauf einstellen, sein Handy beim Einchecken abgeben zu müssen. >

**ANANDA, INDIEN**

Körper und Geist ins Gleichgewicht bringen und im majestätischen Himalaja den Seelenfrieden finden – die „Stress Management“-Programme konzentrieren sich auf einen gesunden Lebensstil. Ziel der ganzheitlichen Treatments ist es, Stress zu minimieren und positive Veränderungen im Leben zu aktivieren.

5-14 Tage mit VP ab 555 Euro/Nacht, anandaspa.com



## MONSIEUR | MENTAL HEALTH-SPEZIAL

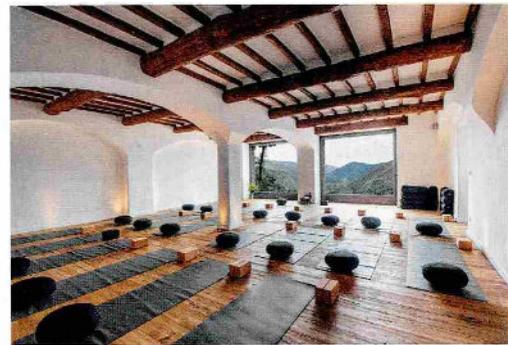
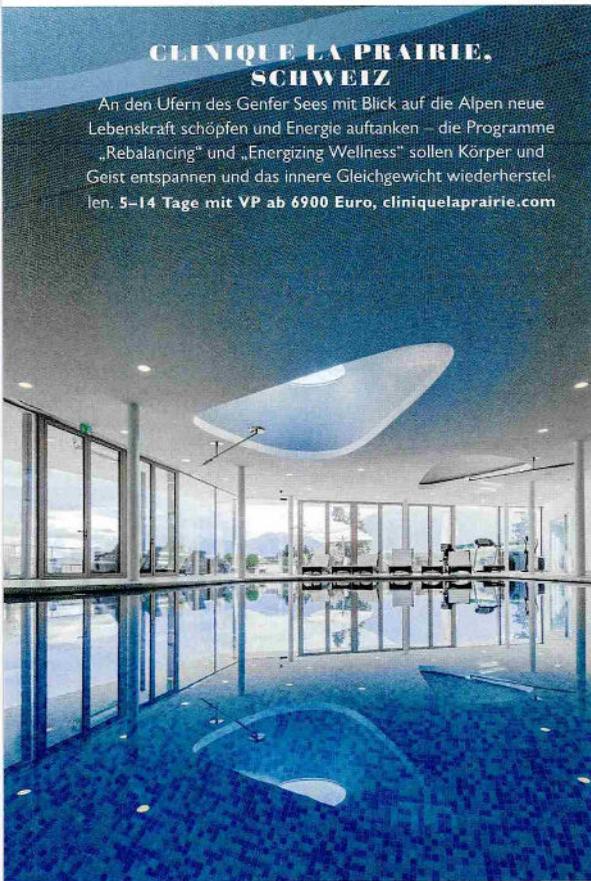
### EUPHORIA RETREAT, GRIECHENLAND

Das „Self-Awareness Through The Five Elements“-Programm ist eine Reise der emotionalen, physischen und spirituellen Erneuerung und hilft, das eigene Leben besser und gesünder zu gestalten. **2 Tage mit VP ab 320 Euro, euphoriaretreat.com**



### CLINIQUE LA PRAIRIE, SCHWEIZ

An den Ufern des Genfer Sees mit Blick auf die Alpen neue Lebenskraft schöpfen und Energie aufladen – die Programme „Rebalancing“ und „Energizing Wellness“ sollen Körper und Geist entspannen und das innere Gleichgewicht wiederherstellen. **5–14 Tage mit VP ab 6900 Euro, cliniquelaprairie.com**



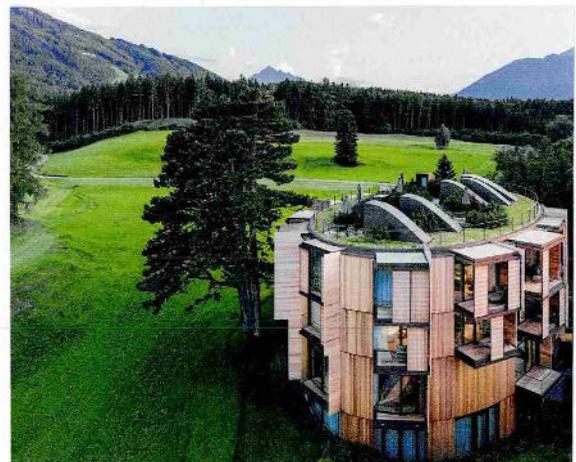
### Die spirituelle, klösterliche Atmosphäre des „Eremito“ in Umbrien eignet sich bestens für Digital Detox.

**2–21 Tage mit VP ab 230 Euro, eremito.com**

### LANSERHOF, ÖSTERREICH

Das „LANS Med Concept“ gilt international als innovativer Wegbereiter für ein ganzheitliches Gesundheitskonzept. Es verbindet traditionelle Naturheilverfahren mit modernsten medizinischen Erkenntnissen, begleitet durch die eigens entwickelte „LANS Energy Cuisine“. Neu: ein Post-Covid-Programm. Anfang des Jahres eröffnet die Dependence auf Sylt.

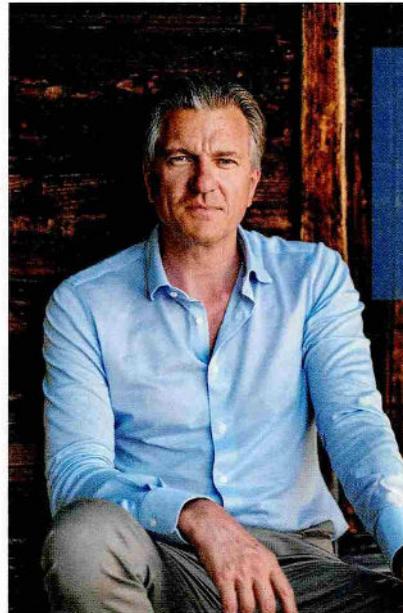
**7–14 Tage mit VP ab 2259 Euro, lanserhof.com**





## KREUTH, EIN KRAFTORT

IN BAYERN SOLL DAS WELTBESTE MENTAL RETREAT ENTSTEHEN



Korbinian Kohler  
(Bachmair Weissach)  
hat große Pläne für  
Wildbad Kreuth

**D**en mächtigen Gebäudekomplex kennt man in erster Linie vom Dreikönigstreffen der CSU. Hier wird Korbinian Kohler, Inhaber des „Bachmair Weissach“ am Tegernsee, ein Mental Retreat eröffnen.

**MONSIEUR:** Warum ist Wildbad Kreuth ein idealer Ort für die Psyche?

**KORBINIAN KOHLER:** Wildbad Kreuth hat eine Wirkung. Egal, mit wem ich dort hingehere: Wer in der Wandelhalle steht und Richtung Osten auf die von Bergen umzingelten Wiesen schaut, sagt „Das ist ein Kraftort“. Das Ganze ist ja auch schon seit über 500 Jahren ein Bad und war lange ein Sanatorium. Ich weiß nicht, ob sich die Wirkung des Ortes beweisen lässt, aber die Menschen spüren hier etwas.

**MONSIEUR:** Welche Art von Gästen möchten Sie ansprechen?

**KORBINIAN KOHLER:** Stellen Sie sich vor, Sie haben einen wahn-sinnigen Druck im Leben, sind in einer Lebensphase, in der es schon an ein paar Stellen zwickelt. Sie gehören zu den Menschen, die sich fragen, ob das jetzt alles so weitergehen soll, oder in welche Richtung Sie sich entwickeln wollen, privat und geschäftlich. Gesundheitlich müssen Sie auch langsam mal aufpassen.

**MONSIEUR:** Was sind denn die Herausforderungen von Männern?

**KORBINIAN KOHLER:** Sie meinen, immer proaktiv sein zu müssen. Wenn man einem Mann von einem Problem erzählt, versucht er immer sofort, eine Lösung zu präsentieren. Es fällt Männern schwer, die Dinge zumindest zunächst nur zu beobachten. Wir wollen einen Raum schaffen, in dem man geschützt ist und Gelassenheit zulassen kann. Das betrifft alle drei Bereiche, die wir bezüglich Geist und Seele behandeln: Psychologie, Philosophie und Spiritualität.

**MONSIEUR:** Das klingt nach einem straffen Programm.

**KORBINIAN KOHLER:** Natürlich kann man in zwei Wochen Aufenthalt keine Psychotherapie machen. Wir möchten eher eine Art Tool-box zur Verfügung stellen, auch eine philosophische. Spiritualität

wird bei uns keine religiöse Ausrichtung haben, wir werden Behandlungen anbieten, die auf spirituelle Bedürfnisse eingehen. Ernährung ist die vierte Säule des Konzepts, da werden wir uns an F.X. Mayr orientieren. Hinzu kommt noch ein erstklassiges medizinisches Konzept, für das wir gerade Gespräche mit international renommierten Medizinhochschulen führen.

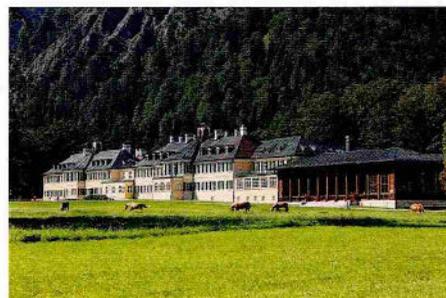
Die Gäste sollen sich selbst wieder spüren, sich einmal im Jahr grundsätzlich mit sich selbst beschäftigen. Oft reicht es schon, dass jemand einem die richtigen Fragen stellt.

**MONSIEUR:** Werden Handys erlaubt sein, oder muss man die beim Einchecken abgeben?

**KORBINIAN KOHLER:** Ich bin noch unentschlossen. Zumal ich über einen Mindestaufenthalt von 14 Tagen nachdenke und nicht weiß, ob man den Gästen dann auch noch ein Handyverbot zumuten kann. Ohne Erreichbarkeit geht die Erholung jedenfalls schneller.

**MONSIEUR:** Brauchen Sie auch mal Digital Detox?

**KORBINIAN KOHLER:** Also, ich bin eindeutig Handy-süchtig.



### WILDBAD KREUTH

Aktuell eine Pop-up-Lodge, demnächst ein Mental Retreat