



Euphoria Retreat; Derk Hoberg, Stavros Habakis

© 28. September 2021  Derk Hoberg  Wellness & Spa

Euphoria Retreat – Zurück ins Leben!

Die Pandemie und ihre Folgen hatten uns lange genug im Griff. Das dachten sich auch die Macher des luxuriösen Euphoria Retreat auf dem Peloponnes und entwickelten das Post-Pandemie-Programm Feel Alive Again.

Vor dem Frühstück geht es los. Durch Wald und Fels hinauf zum mittelalterlichen Weltkulturerbe Mystras. Dank griechischer Morgensonne, frischer Brise und mediterraner Aromen in der Luft sind der Alltag und jegliche Gedanken an die Pandemie, meine überstandene Covid-Erkrankung und deren hartnäckige Folgen wie weggeblasen. Das erste Hochgefühl des Tages. Weitere werden folgen...



Aerial Yoga, Capoeira, Fünf-Elemente-Tanz, Qigong, spezielle Atemübungen und zeitige Wanderungen. Hätte mir jemand vorab erzählt, auf welch – für meine Verhältnisse – außergewöhnliche Tätigkeiten ich mich im Euphoria Retreat einlasse, hätte ich sie oder ihn vermutlich für verrückt erklärt. Einmal dort angekommen verweigere ich mich aber nicht, sondern lasse mich komplett darauf ein und bin offen für Neues. Man hat sich ja schließlich etwas dabei gedacht, als man das neue Programm „Feel Alive Again“ hier als Antwort auf die Pandemie entwickelte. Mit diesem Gedanken liege ich goldrichtig, nicht umsonst heimste das Resort bereits zahlreiche internationale Auszeichnungen ein.

Anzeige

MEISTGELESEN



EUPHORIA RETREAT – ZURÜCK INS LEBEN!



„POST-COVID“ - STABIL UND VITAL IN DEN ALLTAG ZURÜCKKEHREN



EIN SPA AM WÖRTHERSEE



NEUE WELLNESSBRAND FÜR KÖRPER, GEIST UND FEEL



TUI
Dass war your smile

WINTERURLAUB IN ÄGYPTEN

ab **€ 499***
PRO PERSON
*Alle Infos auf [www.tui.de](#)

JETZT BUCHEN

DIE REDAKTION EMPFIEHLT



GESUND MIT DIEHM

Euphoria Retreat - Mehr Balance im Leben

Gespannt bin ich deshalb auf meine nach Zen-Grundsätzen eingerichtete Suite. Auch die spektakuläre Architektur und die enorme Vielfalt des Spa-Bereichs erkunde ich direkt nach meiner Ankunft. Drumherum gibt es ebenfalls viel zu entdecken, liegt der edle Rückzugsort doch eingebettet in die malerischen Hänge des Taygetos-Gebirges, mit freiem Blick auf ein Tal voller Olivenhaine und das sagenumwobene Sparta. Eine Umgebung, die das Team nicht nur im Rahmen seines neuen Feel Alive Again-Programms gerne aktiv einbezieht, sondern auch bei anderen Treatments. Dank der kreativen, ganzheitlichen Methoden und der einnehmenden Coaches fühlen sich so auch all jene willkommen, die einfach nur abnehmen oder detoxen wollen, nach mehr Fitness streben, Stress abbauen möchten oder ganz allgemein auf der Suche nach mehr Balance in ihrem Leben sind.



Gegründet wurde das Wellness Resort von der ehemaligen Investmentbankerin Marina Efraimoglou, die nach schwerer Krankheit selbst jahrelang und weltweit auf der Suche nach einem gesunden Gleichgewicht war. Ihre Erkenntnisse brachte sie stimmig ins Euphoria ein, orientierte sich beim umfassenden Gesundheits-Angebot, den sportlichen Aktivitäten und auch bei der Ernährung an griechischer Heil-Tradition und chinesischer Fünf-Elemente-Lehre. Gekonnt kombinierte sie diese und entwickelte die Methoden mit einem Expertenteam weiter. So bietet das erstklassige Retreat heute auch metabolische Analysen und darauf basierende Beratungen von Ernährungsexperten. Angst vor allzu gesunder oder gar Diätkost muss aber keiner haben, geschmacklich spielt das erfahrene Küchenteam in der Champions League.




So genieße ich allerlei Gerichte mit frischen, mediterranen Zutaten, die mir die nötige Vitalität für sämtliche Aktivitäten hier geben. Auf dem Weg, meine Long-Covid-Symptome endlich hinter mir zu lassen, hänge ich beim Aerial Yoga schließlich wie ein Vampir von der Decke, komme beim Capoeira erstmals wieder mit Spaß außer Atem und harmonisiere den Qi-Fluss in meinen Körper beim Qigong. Zusätzlich zu diesen offiziellen Programmpunkten absolviere ich die gerade erlernten Atemübungen im Salz-Raum, drehe meine täglichen Runden im Pool und wage mich am Schluss sogar, einige Runden durch den dichten Wald hinter dem Resort zu joggen. Ich bin euphorisiert, fühle mich endlich wieder fit und lebendig. Die meisten körperlichen und auch die mentalen Folgen der Krankheit und der Pandemie habe ich bei meinem Aufenthalt in Griechenland hinter mir gelassen. Und wenn heute doch mal wieder zu viel Alltagsstress aufkommen sollte und der Fokus auf das Wesentliche verloren geht, denke ich gerne an die Erlebnisse und die herzliche Gastfreundschaft im Euphoria Retreat zurück, atme tief durch und bin wieder zurück in meinem Leben.



Weitere Infos: www.euphoriatreat.com



 <p>GesünderNet</p> <p>gesuendernet.de blickt über das Krankenbett hinaus und berichtet nicht nur über Krankheiten und ihre Behandlung, sondern thematisiert genauso aktuelle Studien und Nachrichten aus den Bereichen Wellness und gesunde Ernährung. Regelmäßige Expertenbeiträge runden das unterhaltsame Gesundheitsmagazin ab.</p>	<p>Mehr von MAIRDUMONT NETLETIX</p> <ul style="list-style-type: none"> • businessandmore.de • worldsoffood.de • netzathleten.de • entertainweb.de • planetoftech.de • urbanlife.de • patientenfragen.net 	<p>Unternehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jobs • Datenschutzbestimmungen • Nutzungs-basierte Online-Werbung • Über uns 	<p>Kontakt</p> <ul style="list-style-type: none"> • Impressum • Mediadaten • Partner werden • Partner • Werbung
--	---	---	---

Quelle: GesünderNet Deutschlands Online-Gesundheitsangebot Nr. 1

Veröffentlicht am: 28.09.2021