



DEUTSCHLAND € 6,-
ÖSTERREICH € 6,-
SCHWEIZ SFR 9,80

ESPIRITE

**JETZT
NEU!**

RETREATS:
TRAUMORTE
ZUM AUFTANKEN

HAARE:
WARUM SIE UNS
HEILIG SIND

AYURVEDA:
DER GROSSE
BALANCE-TEST

EISBADEN:
WARUM FRIEREN
SO GESUND IST

POWERFOOD:
WIE VEGANES
STARK MACHT

**WEGE ZUM
GLÜCK**



ZU SICH

*Nichts stört, alles ist
nur da, um gute
Energie zu verströ-
men im griechischen
„Euphoria Retreat“*

FINDEN

...kann man manchmal leichter an einem Ort, an dem man noch nie war. Das EUPHORIA RETREAT auf dem Peloponnes ist dafür eine ganz wunderbare Adresse

Tiefe Ruhe: Byzantinische Klöster waren die Inspiration für die Architektur des „Euphoria Retreat“

Hier hat sich jemand viele Gedanken gemacht. Die Farben sind so fein abgestimmt. Die Begrüßung ist so warmherzig. Alles verströmt gute Energie und sorgt vom ersten Moment an sanft für Ruhe. Ausgedacht hat sich diesen besonderen Ort Marina Efraimoglou. „Euphoria“ ist ihre Vision. In ihrem ersten Leben war sie Bankerin. „Mit Ende zwanzig hatte ich richtig Erfolg in der Welt des Investmentbankings, war aber auch schon tief erschöpft. Und ich bekam zweimal die Diagnose Krebs.“ Das veränderte ihr Leben. Oder besser: Marina Efraimoglou änderte ihr Leben. Sie verkaufte ihre Privatbank. Und begann, „Euphoria“ zu planen. Ein Kraftort sollte es werden. Für alle, die hierherkommen: ein Kraftauftankort. „Ich beschloss damals, Traditionelle Chinesische Medizin, die fünf Elemente und andere alternative Gesundheitsmethoden zu studieren. Inspiriert durch meine eigene Genesung wollte ich ein Retreat schaffen, an dem Menschen sanft angeleitet und motiviert werden können, ein erfüllteres und spirituell befriedigendes Leben zu führen.“ Und genau dazu kann man jetzt einfach hier sein. Entspannen. Den wirklich schönen, einzigartigen Spa besuchen. Den Unterwasserklängen im Pool lauschen. Yoga praktizieren. Nichts tun. Oder man nimmt an einem der Workshops teil, die Marina und ihre persönliche Lehrerin Mary konzipiert haben.

Basierend auf den fünf Elementen. Das Ganze verfolgt einen holistischen großen Plan. Und trägt in diesem Fall den Namen „Feel Alive Again“. Die Gruppe besteht aus Frauen von Anfang 20 bis Ende 50. Von Athen bis Bali. Jede hat gerade eine andere Frage ans Leben. Was studieren? Wo leben? Wie den richtigen Mann finden? Oder die innere Ruhe? Also machen wir uns zusammen auf den Weg. Der ist drei Tage lang. Und hat viele Etappen. Meditation ist eine wichtige davon. Tanz. Theorie. Malen. Reden. Das Begleitprogramm dazu: eine leichte Küche, Yoga, Soundbath, Massage... Und wirklich: Marina und Mary führen uns liebevoll und schnurstracks zu uns selbst. Das ist wirklich alles in nur drei Tagen passiert? Zeit und Raum scheinen sich im „Euphoria“ abgesprochen zu haben. Sie sind anders. Nichts drängt. Niemand fordert. Alles ist da. Und alles klar. MELANIE KUNZE

Reise-Infos: Ein Einzelzimmer, z. B. Superior Deluxe mit Frühstück kostet pro Nacht 270 €, der „Feel Alive Again“-Workshop 890 €. Mehr unter euphoriaretreat.com/de

Es ist die natürliche Wärme. Diese Art von tiefer Geborgenheit. Bestimmt sorgt schon die Gegend dafür. Diese uralte, kraftvolle Kulturlandschaft. Mystras, nordwestlich von Sparta gelegen, ist eine in die Berge geschmiegte byzantinische Ruinenstadt – und UNESCO-Weltkulturerbe. Durch ein kleines, weltvergessenes Dorf mit demselben Namen fahren wir – und zwischen dicken Steinmauern gelegen öffnet sich plötzlich ein Tor. Willkommen im „Euphoria“! Das hier ist nicht einfach nur ein Hotel. Es ist ein Retreat-Hotel. Umgeben von einem eigenen großen Wald, architektonisch von byzantinischen Klöstern inspiriert.