

Für Menschen, die Hotels mögen



home > Griechenland > Peloponnes > Euphoria Retreat

Short View ^

**lage**

Abgeschieden zwischen dem Dorf Mystras und den dicht bewaldeten Ausläufern des Taygetos-Gebirges

**größe**

45 Zimmer und Suiten

**design**

Byzantinische Klosterarchitektur und Zen-Minimalismus

**essen**

Mediterrane und griechische Gerichte aus lokalen Produkten aromatisch und frisch zubereitet

**spa**

Mystras, Euphoria Retreat

## Ein authentischer Ort, der Körper, Geist und Seele guttut

**Hätte ich Marina Eframoglou, die Gründerin des Euphoria Retreats, nicht in München kennengelernt, wäre ich nie auf die Idee gekommen, für ein regenerierendes Wellness-Retreat extra nach Griechenland zu fliegen – und hätte eine wunderbare Erfahrung verpasst.**

Aber von vorne: Ich habe die charismatische Unternehmerin bei einem Brunch getroffen und war von ihrer Persönlichkeit und ihrer Geschichte ziemlich beeindruckt.

In ihren 20er Jahren wurde bei Marina Krebs diagnostiziert – ein Ereignis, das ihr Leben komplett verändern sollte. Um die Krankheit zu überwinden, befasste sich Marina in den Folgejahren intensiv mit unterschiedlichen Gesundheitsmethoden und mit der Frage, was ihr im Leben wichtig ist und was sie selbst für sich tun kann. Auf ihrem persönlichen Weg der Heilung gewann sie tiefe Einblicke in die Traditionelle Chinesische und die altgriechische Medizin des Hippokrates, setzte sich aber auch mit den philosophischen Lehren des Taoismus sowie den menschlichen Energiesystemen auseinander.

Obwohl sie nach ihrer Genesung wieder erfolgreich als Investmentbankerin mit eigener Firma arbeitete, ließ sie der Gedanke nicht los, ihre gewonnenen Erfahrungen und Kenntnisse an einem Ort zu bündeln und Menschen dabei zu helfen, ein bewusstes, ganzheitliches und gesundes Leben zu führen.

**Euphoria = Begeisterung, Hochstimmung, Glücksgefühl**



Karin Ziegelasch

Ein Hotel ist nur so gut wie die Menschen, die dort arbeiten.



Den Blick über das Eurotas-Tal schweifen lassen und die gewonnenen

Alle nur erdenklichen Anwendungen und Therapien, die Körper und Geist wieder in Einklang bringen

#### sport

Eigene Fitness Coaches für Indoor- und Outdoor-Sport

#### service

Unglaublich nett, fröhlich und fürsorglich

#### menschen

Unterschiedliche Nationalitäten, vornehmlich jüngeres Publikum auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge und Achtsamkeit

#### noch erwähnenswert

Diverse Hiking-Touren (u.a. auf die Festung nach Mystras)

---

#### Hotelempfehlungen ▾

---

In Mystras, einem Dorf nahe der gleichnamigen UNESCO-Weltkulturerbestätte auf der griechischen Halbinsel Peloponnes, wurde sie schließlich fündig – das Euphoria Retreat war geboren. Der Name ist Programm, denn Glücksgefühle kommen bei einem Besuch in dieser Wellness-Oase ganz sicher auf (außerdem passt der Name perfekt zur lebenslustigen Inhaberin).

Zu meinem Glück habe ich Marina getroffen – jetzt bin ich hier und lasse mich ein auf die Reise zu innerer Balance und mehr Wohlbefinden.

### Euphoria Retreat: Außergewöhnliche Lage und byzantinische Kloster-Architektur

Was mir gleich bei meiner Ankunft gefällt, ist die Lage und Ästhetik der Anlage. Zwischen dem verschlafenen Dörfchen Mystras und den dicht bewaldeten Ausläufern des Taygetos-Gebirges fügt sich das Euphoria mit seiner, einem byzantinischen Kloster nachempfundenen Architektur, den hohen Steinmauern und den erdfarbenen Gebäuden harmonisch in die Umgebung ein. Zur Anlage gehören gerade einmal 45 Zimmer und Suiten – für mich ein weiterer Pluspunkt.

Beim Betreten der Lobby bilde ich mir ein, eine besondere Schwingung zu spüren. Vielleicht liegt es an der sanftmütigen Leichtigkeit, mit der ich begrüßt werde, dem angenehm riechenden Duft, der in der Luft hängt oder an der Stille, die beinahe etwas Klösterliches hat.

### Zen-inspiriertes Interieur mit wunderschönem Panorama

Nach dem Check-in werde ich über mehrere Etagen hinweg zu meinem Zimmer begleitet. Die Einrichtung – minimalistisch, auf das Wesentliche reduziert – mit viel Holz und natürlichen Materialien trifft genau meinen Geschmack. Hier finde ich alles, was ich für einen regenerierenden Aufenthalt brauche: ein sehr bequemes Bett mit weicher Bettwäsche (und einer Kissenwahl, bei der selbst ich fündig werde), eine große, begehbare Dusche, hochwertige Naturkosmetik und eine Teebar mit ausgesuchten Heil- und Kräutertees. Es gibt sogar eine Espressomaschine – auch wenn empfohlen wird, den Kaffeekonsum einzuschränken.

Wie ich später noch mehrfach herausfinden werde, gibt es im Euphoria kein Dogma, jeder kann frei entscheiden, wie weit sein Verzicht gehen soll.

In meine Terrasse verliebe ich mich sofort – der Panoramablick über Mystras auf das weite Eurotas-Tal bis hin zum geschichtsträchtigen Sparta ist fantastisch. Schade, dass es neben dem kleinen Tisch und den schön designten Stühlen keine Liege gibt, um entspannt das Hier und Jetzt zu genießen.

### Ausgesuchte Therapien für mentales und körperliches Wohlempfinden

Egal, mein erstes Treatment ruft und ich mache mich auf in das Allerheiligste des Retreats: dem zylindrisch gebauten, 25 m hohen Spa-Turm. Über eine runde Treppe erreicht man die einzelnen Ebenen, auf denen sich Fitnesscenter, Sphärenpool, Saunen, Behandlungs-, Meditations- und Yoga-Räume befinden – und ganz oben die Dachterrasse mit heißem Whirlpool und dem einmaligen Blick über das Tal.

Ich werde sehr fürsorglich in Empfang genommen, eine Mitarbeiterin führt mich herum und zeigt mir alle Bereiche des atmosphärischen Spas, in dem ich die nächsten Tage die meiste Zeit meines Aufenthalts verbringen werde. Bevor meine erste Behandlung, eine „5 Elements-Balancing“-Massage, beginnt, bekomme ich einen Fragebogen, um das Treatment individuell auf meine Bedürfnisse anzupassen und die weiteren Behandlungen darauf abstimmen zu können.

Ich darf noch ein bisschen im Ruheraum relaxen, dann holt mich mein Therapeut ab – mein Wellness-Trip beginnt. Meine Behandlung wurde basierend auf der TCM und der altgriechischen Medizin entwickelt und zielt darauf ab, psychische und physische Ungleichgewichte mit Hilfe von Druck-Techniken und Rhythmen wieder in Balance zu bringen. Auch ohne genau zu verstehen, welche Dysbalancen bei mir weggedrückt wurden, der Effekt ist da: Ich fühle mich stark und euphorisch, und koste dieses Glücksgefühl anschließend im vier Meter tiefen Sphärenpool aus. (Übrigens: Wer hier untertaucht, hört Gesänge von Delfinen und Walen.)

Die gewonnenen Eindrücke lassen sich ganz wunderbar auf den vielen Liegen und Daybeds im Innenbereich oder, bei warmem Wetter, draußen im Garten und auf den Terrassen reflektieren.

### Gesellige Gastfreundschaft mit gesunden Köstlichkeiten

Dass mein Treatment intensiv war, merke ich an dem Hungergefühl, das sich langsam breit macht. So bin ich auch der erste Gast, der das Restaurant Gaia zum Abendessen aufsucht.

Eindrücke  
reflektieren.

Da ich kein bestimmtes Ernährungsprogramm gebucht habe, bestelle ich quer durch die mediterran inspirierte À-la-carte-Karte und genieße nach einer köstlichen Tomatensuppe aromatisch zubereitetes lokales Gemüse mit kleinen Lammkoteletts – und dazu ein Glas Rotwein (es gibt hier tatsächlich eine kleine, feine Weinkarte!). Das Restaurant hat sich inzwischen gefüllt und verströmt eine heitere, gesellige Atmosphäre.

Ich komme mit zwei Italienerinnen ins Gespräch, die im Euphoria ein dreitägiges Yoga-Achtsamkeits-Retreat absolvieren und extrem gut gelaunt sind.

## Good Spirit

Apropos gute Laune: die verströmen hier auch die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter – sei es im Service oder im Spa. Das tut gut und hilft bestimmt auch dabei, ernsteren Themen, wie beispielsweise dem „Inner-Emotional-Harmony“-Programm (einer Therapie zur emotionalen Transformation) die Schwere zu nehmen. Die sehr gut ausgebildeten Therapeuten im Euphoria Retreat tun natürlich ihr übriges, was ich selbst beim „Sanctuary for Busy Minds“-Treatment erfahren darf. Bei dieser für mich sehr ungewohnten Behandlung werden zuerst die Energiekanäle der Füße „geöffnet“, anschließend wird der Kopf mit gewissen Drucktechniken „bearbeitet“, um das Gehirn zu regenerieren und ängstliches Denken zu reduzieren.

Derart sensibilisiert (die 50 Minuten kommen mir wie eine Ewigkeit vor), empfinde ich diese Behandlung eher als anstrengend, sogar etwas unangenehm und bei weitem nicht so genussvoll wie mein zweistündiges Byzantinisches Hammam-Ritual tags zuvor.

Aber wenn man etwas an sich ändern möchte, muss man auch daran arbeiten – das nimmt dir leider selbst im Euphoria Retreat keiner ab.

So vergehen die Tage mit spannenden und entspannenden, teils überraschenden mentalen und körperlichen Erfahrungen, neuen Denkanstößen und vielen sehr schönen Momenten – wie beispielsweise der morgendlichen Wanderung auf die Festung von Mystras.

Auch wenn ich mich mit Spiritualität nicht wirklich auskenne – ich habe mich seit langem nicht mehr so lebendig gefühlt wie an diesem Ort.

**Mehr Infos:** [Zum Hotel »](#)

Artikel teilen 

[hotels finden](#)

[inspiration !\[\]\(4fe57c3593bf1b21d272ae7ac8dfaf77\_img.jpg\)](#)

[wir](#)

[luxusletter](#)

*magazin*

[impressum](#)

[datenschutz](#)

[alle hotels nach ländern](#)

[alle hotels nach kategorien](#)

[kontakt](#)



© luxuszeit 2023