



4190824064907023

4,90 €

---

# STIL.IST

---

magazin 23

---

## HEI SUOMI

finnland im fokus

## ALPINES ZUHAUSE

chalets und hütten

## MÄRCHENHAFT

tschechien im winter

## CLEAN EATING

bewusste ernährung

## IM SÜDEN WAS NEUES

sonnige reiseziele

## CHICAGO

die windige stadt



# EINE WOHLFÜHLWELT AUF VIER SÄULEN: LICHT, KRAFT, HARMONIE UND KLARHEIT

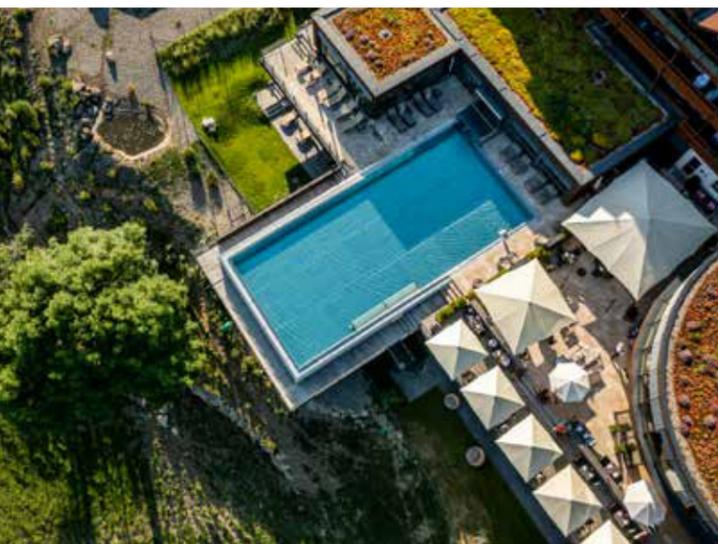
neues spa-konzept im resort bergkristall in oberstaufen

*Schon die Fahrt nach Oberstaufen fühlt sich an wie ein Nachhausekommen. Wir dürfen schon zum zweiten Mal das Bergkristall im Allgäu besuchen, was die Vorfreude bei uns noch steigert, denn wir wissen, was uns erwartet: Ein unvergleichlicher Wohlfühlort auf 850 Metern mit einem hoteleigenen Wildpark, einen Rundumblick auf den umgebenden Hausberg Hochgrat sowie das neu konzeptionierte Kristall Spa. Hier wollen wir die Ruhe genießen, abschalten und uns verwöhnen lassen, um danach mit neuem Elan in den Alltag zurückzukehren.*

Das Bergkristall zählt bereits seit mehreren Jahren zu den Top-Wellnessadressen in Deutschland. Unter dem Leitgedanken „Aus Liebe zu mir“ bietet es erstklassige und einfühlbare Wellness- und Selfness-Erlebnisse an. Angelehnt an die Haupteigenschaften des namengebenden Edelsteins durchziehen die Elemente Licht, Kraft, Harmonie und Klarheit die Rituale sowie die Anwendungen im Spa. Welcher Nutzen den jeweiligen Anwendungen zuzuschreiben ist, zeigt das Spa-Menü mit Symbolen. Spezielle Signature Treatments sind jeweils den vier Kraftfeldern zugeordnet. Zum Kraftfeld „Licht“ erleben wir ein ayurvedisch inspiriertes Ritual, „Harmonie“ finden wir in einer ausgleichenden Anwendung für Körper und Haar.

Bei allen Anwendungen steht die Prävention im Vordergrund, daher beginnt jede Behandlung mit einem Gespräch mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin. Darin wird erörtert, wie man sich nach dem Ritual fühlen möchte.

Die Therapeut:innen arbeiten mit besonderen ätherischen Ölen. Diese werden nach körperlichen, aber auch nach emotionalen Gesichtspunkten verwendet, beispielsweise als Massageöl oder in Getränken. Einzigartige Erlebnisse wie der wavebalance®-Raum runden das Angebot ab. In einem eigens designten Raum werden vibroakustische Klang- und Berührungsanwendungen zur Regeneration und zur Energetisierung angeboten.



Der Bergkristall Resort in Oberstaufen präsentiert acht neue Premiumsuiten – Individueller Komfort und teils privater Spa mit Weitblick.

## STIL.IST IM SELBSTVERSUCH: DIE VEGETO-DYNAMIKÄ

Die Vegeto-Dynamik ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die den Menschen in seiner Einmaligkeit wahrnimmt. Der lateinische Begriff „Vegeto“ kann mit „lebendig machen“ übersetzt werden, „Dynamik“ steht für „Bewegung“. „Du befreist dich nach und nach von belastenden, destruktiven Gedanken und Gefühlen, lässt Angst und Stress los und öffnest dich für das Positive. Deine Schwingung wird höher, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert und das Immunsystem wird gestärkt“, so Margot Esser-Greineder, die Entwicklerin dieser Behandlungsmethode.

Ohne Erwartungen und allzu große Kenntnis der Methode begeben sich die Teilnehmer zur gebuchten Vegeto-Dynamik. Sabine Sipp erwartet mich und es folgt zunächst eine ausführliche Anamnese, welche am ehesten einem Coaching-Gespräch gleicht. Erstaunlich für mich ist, dass nicht nur meine Krankengeschichte erfragt wird, sondern auch darüber hinaus Fragen zu meinem Leben und meiner Einstellung im Allgemeinen gestellt werden. Mit erstaunlicher

Menschenkenntnis und Empathie gewinnt Frau Sipp mein Vertrauen, ich komme langsam an. Nach dem Gespräch darf ich auf einer Massageliege Platz nehmen und unter Zuhilfenahme meines ganz individuellen Öls, abgestimmt auf meine Bedürfnisse, beginnt Frau Sipp mich zu massieren und zu berühren. Zunächst kreist mein Gedankenkarussell unaufhörlich, es scheint, als habe das Gespräch und die wohltuenden Massagegriffe dies in Bewegung gesetzt, quasi angeschubst. Nach einigen Minuten dreht sich mein Kopf so schnell, dass sich sogar eine leichte Übelkeit breitmacht. Frau Sipp ist mit Hand und Herz bei mir und begleitet mich durch diese Reise, ich kann loslassen unter ihren Berührungen. Und dann geschieht es, das Karussell stoppt und meine Gedankenflut beruhigt sich, mein ganzer Körper lässt die Anspannung los. Es ist ein erhebendes Gefühl, Leichtigkeit und Ruhe breiten sich in mir aus. Es lässt sich schwer in Worte fassen, durch was dieses Gefühl ausgelöst wurde und wie die Vegeto-Dynamik funktioniert. Am besten ist es wohl, sie selbst zu ausprobieren.

• YVONNE LEPPERT Fotos STROMBERGER PR

## VERLOSUNG

### LUAMAYA

Design x Qualität

Wunderschöne Schmuckstücke für langanhaltende Freude. Luamaya ist ein junges Unternehmen mit Sitz in Mainz und zeichnet sich durch seine große Produktpalette und tolle Designs aus. Dabei setzt das Unternehmen bewusst in der Produktion auf Chirurgenstahl, da dieser besonders hautverträglich ist und aufgrund seiner Belastbarkeit eine lange Lebensdauer garantiert.

„Für was Luamaya steht? Sassy und classy. Chunky und discreet. Statement Piece und

Basic Allrounder. Luamaya lässt sich gar nicht so einfach mit wenigen Worten beschreiben, denn unser Team hat stets eine Mission vor Augen: Schmuck & Designs für jedermann/jederman, der Funkeln in den Augen hervorruft. Genau deswegen sind unsere Kollektionen auch so vielfältig“, so Linda, Marketing Managerin der Schmuckmarke.

Mit freundlicher Genehmigung des Herstellers verlosen wir zwei Sets. Das Set „Perle“ besteht aus einem Perlen-Choker in Gold sowie Ohrringe

mit Perlen. Das zweite Set „Charm“ besteht aus einer goldenen Kette und passenden Creolen mit Anhängern.

Wer gewinnen möchte, schreibt eine E-Mail mit dem Stichwort „Perle“ oder „Charm“ an [redaktion@die-stilisten.de](mailto:redaktion@die-stilisten.de). Einsendeschluss ist der 10.11.2022! Bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los, der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Viel Glück!

