

# yoga

aktuell

N° 82

## INTERVIEWS

**SIMON PARK:**  
DURCH YOGA FLIESSEN LERNEN

**WOLFGANG BISCHOFF:**  
ANTWORTEN AUF  
SCHICKSALSFRAGEN FINDEN

## ASANA- WORKSHOP

### KREATIVE SEQUENZEN:

ERFINDEN SIE IHRE  
EIGENE ÜBUNGSFOLGE

Neue  
Serie

### ANFÄNGER-WORKSHOP

ÜBUNGEN ZUM  
VERWURZELN & ERDEN

## PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN

DIE MAGIE DER HEILIGEN ZAUBERPILZE

## WILDKRÄUTER-VITALKOST

DIE OPTIMALE ERNÄHRUNG FÜR YOGIS

DOSSIER

# Karma & Schicksal

DIE GEHEIME MACHT HINTER  
UNSEREM LEBENSWEG

PLUS EXTRA-BEITRAG  
ÜBER KARMA-  
YOGA



Deutschland € 6,50 • Österreich € 7,50 • Schweiz Sfr 9,70

Frankreich € 7,50 • Belgien/Luxemburg € 7,50 • Italien € 7,50 • Niederlande € 7,50 • Spanien € 7,50 • Ungarn € 6,65 (0) • Portugal € 7,90 (0) • Schweden Sfr 12,00



# Gesundheitsferien in Kitzbühel

Foto © Thinkstock

**Basenfasten – der eigenen Gesundheit zuliebe ...**  
und am besten im „Q! Resort“  
im österreichischen Kitzbühel

**M**itten im Promistädtchen Kitzbühel, nur wenige Schritte vom Bahnhof entfernt, gibt es seit Mai 2013 ein neues Highlight. Das „Q! Resort Health & Spa“. Es ist das vierte Hotel der Marke Q! und folgt wie alle anderen Häuser auch der Philosophie von individueller Entfaltung und ungezwungener Atmosphäre. Gleichzeitig hat es aber seine eigene Atmosphäre und setzt unter der Leitung von Bibiana Look seinen Fokus auf Gesundheit und Wellness. Eingebettet in die weitläufige Resort-Anlage mit einem wunderschönen Naturbadeteich und direkter Lage an der Kitzbüheler „Ache“ bietet das Hotel dem Gast die perfekten Rahmenbedingungen, um sich verwöhnen zu lassen und zu sich zu finden. Während man bei Kitzbühel sofort an Champagner und ausschweifende Promi-Partys denkt, hat die junge Hotelierbesitzerin hier ganz bewusst gegen den Strich agiert und möchte all jenen eine Oase schaffen, die sich in dieser traumhaften Landschaft ganz bewusst erholen wollen. Hier kommen besonders jene Menschen auf ihre Kosten, die das Gefühl haben, dass sie



Foto © Q! Resort

sich endlich gesünder ernähren müssten und langfristig bewusster ernähren wollen. Zusammen mit Sabine Wacker bietet das Haus deshalb spezielle Basenfasten-Wochen an.

## Dem Körper etwas Gutes tun

**B**ei dieser Entsäuerungs- und Entlastungskur, die im Idealfall sieben Tage dauert, nehmen Teilnehmer nur rohes oder gekochtes Obst und Gemüse zu sich und verzichten auf sämtliche Produkte, die während der Verdauung vom Stoffwechsel zu Säuren umgebaut werden. Dazu gehören die Säurebilder Fleisch, Wurst, Fisch, Milchprodukte, Weißmehl, Kaffee, Schwarztee, Süßigkeiten, Limonade und Alkohol. Ziel ist es, mit Hilfe des Basenfastens den Stoffwechsel zu entlasten und den Körper von Eiweiß-, Toxin- und Fetteinlagerungen zu befreien. Tun wir dies nicht, übersäuern wir früher oder später und werden mit Beschwerden wie Kopfschmerzen, Verdauungsproblemen, Übergewicht, Cellulite, unreiner Haut, Allergien und rheumatischen Schmerzen konfrontiert. Das Fastenprogramm selbst beginnt bereits vor der Anreise. Per E-Mail erhält man eine Liste, die aufzeigt, wie man sich gut auf die Tage in Kitzbühel vorbereitet und worauf man nach Möglichkeit verzichten sollte, wie z.B. Kaffee. Für viele Besucher ist ein solches Programm eine große Bereicherung, weil zwar während der Fastentage das Weglassen im Fokus steht, aber der Gast spätestens am letzten Tag das Gefühl hat, um eine



Foto © Q! Resort

wertvolle Erfahrung reicher geworden zu sein. Verzicht auf Lebensmittel, die den Körper übersäuern, bedeutet aber nicht, dass die Gäste vollkommen auf Nahrung verzichten müssen. Ganz im Gegenteil! Die Gäste nehmen in dieser Zeit täglich drei rein basische Mahlzeiten und basische Snacks als Zwischenmahlzeiten zu sich, die übrigens köstlich sind. Durch diese Kost fühlt sich der Fastende stets satt, aber nicht belastet. Sie enthält z.B. Öle aus Sesam, Haselnüssen, Oliven, Mandeln und Kürbiskernen sowie Keimlinge und Kräuter. Frisch gepresste Säfte und basische Müslivariationen ergänzen das Angebot. Zudem müssen täglich bis zu drei Liter Wasser oder Basentee getrunken werden. Wasser bekommt der Gast an den Vita-Juwel-Edelsteinwasserstationen, die rund um die Uhr geöffnet sind. Unterstützt wird das Basenfasten durch entsprechende Bäder und Behandlungen, wie das Basenbad oder die Ionen-Bürstenmassage. Diese sorgt für einen energetischen Ausgleich im Körper und regt den gesamten Energiefluss an, wirkt vitalisierend, entspannend und fördert die Durchblutung. Begleitet wird man während der Fastentage entweder von Sabine Wacker, die hier immer wieder regelmäßig Kuren mit den Gästen durchführt, oder durch Bibiana Look selbst oder andere Mitarbeiter des Hauses, die zum Fastenleiter ausgebildet wurden. Sie stehen den Gästen unterstützend mit Antworten und Ratschlägen zur Seite und geben auch hilfreiche Tipps, wie man sich nach der Fastenkur im Alltag weiterhin basisch und somit gesund ernähren kann. Das „Q! Resort Health & Spa“ ist übrigens das einzige Hotel in Tirol, das nach der Wacker-Methode zertifiziert ist.

## Entspannung pur

**E**ntspannen kann man sich während der Fastentage im ganzen Haus sehr gut. Besonders schön ist natürlich das rund 700 Quadratmeter große Spa des „Q! Resort Health & Spa“, in dem sich alles um Wohlbefinden, Erholung, Fitness und Gesundheit der Gäste dreht. Eines der Highlights ist der Naturbadeteich

»Die Gäste nehmen in dieser Zeit täglich drei rein basische Mahlzeiten und basische Snacks als Zwischenmahlzeiten zu sich, die übrigens köstlich sind. Durch diese Kost fühlt sich der Fastende stets satt, aber nicht belastet.«

im weitläufigen Garten mit Sonnenliegen. Dunkler Naturstein, ein warmer Holzboden aus Eiche und eine gedeckte Farbgebung in Taupe bestimmen das Design und laden zur Entspannung von Körper, Seele und Geist ein.

**D**as gesamte Team im Hotel ist jung, engagiert und freundlich. Obwohl dieses Haus erst seit wenigen Monaten geöffnet ist, läuft alles wie am Schnürchen, und man hat das Gefühl, dass alle sich gut kennen und bereits lange zusammenarbeiten. Und gleichzeitig gibt es noch viele Ideen und Visionen, die die Hoteliers Look umsetzen möchten. Dazu zählen ein ausführliches Yogaprogramm sowie eine Erweiterung von Gesundheitsangeboten und das eine oder andere Highlight, das noch nicht verraten wird. Wolfgang Look, der Vater von Bibiana Look, ist erfahrener Hotelier und hat seine Nase weit vorn, was Trends, Ideen und deren erfolgreiche Umsetzung betrifft.

**E**in Besuch im „Q! Resort“ lohnt sich darüber hinaus natürlich auch wegen der



Foto © Thinkstock

traumhaften Landschaft, die sowohl im Sommer als auch im Winter ein magischer Anziehungspunkt für alle Bergfreunde ist. Im Sommer ist das Hotel der ideale Ausgangspunkt für Wanderungen über Wiesen und Almen der sanften Kitzbühler Grasberge. Aber auch Mountainbiker und Genussradler kommen hier auf ihre Kosten. Somit ist für jeden Geschmack etwas dabei. Im Winter bildet das kleine Örtchen ein Eldorado für waghalsige Skifahrer, und Fans des legendären Hahnenkammrennens können hier Quartier beziehen und sich abends am Kaminfeuer mit anderen Gästen austauschen. Aber auch für weniger erfahrene Skifahrer gibt es zahlreiche Ski-Abfahrten vor beeindruckender Bergkulisse aus Wildem Kaiser, Hohen Tauern und Großglockner.

Warum auch immer man in eine der atemberaubendsten Berglandschaften Tirols kommen möchte und sich im „Q! Resort“ einquartiert, am Ende der Ferien wird man gut erholt und entspannt wieder nach Hause fahren. ■

Internet: [www.qresort.at](http://www.qresort.at)