segara®

Urlaub verlängert die Lebenszeit

München, 26. August 2019 – Mediziner der Universität Helsinki haben in einer Langzeitstudie 1.222 Probanden begleitet, um Arbeitsbelastung, Ernährung und Urlaubslänge mit kardiologischen Erkrankungen in Verbindung zu bringen. Ergebnis der Helsinki Businessmen Study ist, dass Urlaub nicht nur kurzfristig Stress entgegenwirkt, sondern sogar lebensverlängernde Wirkungen haben soll. Mit folgenden Reisen lässt sich dieser positive Effekt besonders genießen:

The Anam – ein Paradies zum Schlemmen und Erholen

Jeder spricht von Quality Time – im The Anam bei Cam Ranh am Long Beach wird sie gelebt. Das edle Fünf-Sterne-Resort bietet unzählige Gelegenheiten, um die Seele baumeln zu lassen: beim romantischen Candlelight-Barbecue am glitzernden Meer oder am Traumstrand der Küstenregion am Long Beach – mit kühlem Getränk, duftenden Erfrischungstüchern und Schwimmflossen für Wasserratten. Wer in einem der Pool- oder Garten-Villen wohnt, kann gleich barfuß zum Meer laufen und die 300 Meter Privatstrand, 300 Sonnentage und 3.000 Palmen in der weitläufigen Gartenanlage genießen. Für Frühaufsteher beginnt der Tag bereits bei Sonnenaufgang mit einem Sonnengruß am weißen Sandstrand. Weitere Informationen unter www.theanam.com.

***

Alex Lake Zürich – Naturidylle meets Städtereise

Naturidylle am Zürichsee statt Impfstress und Jetlag: Wer im neu eröffneten Alex Lake Zürich eincheckt, genießt Entspannung pur am berühmten Schweizer Zürisee, während das bunte Stadtleben von Zürich nur wenige Seemeilen entfernt wartet. Das Boutiquehotel in Thalwil lockt mit dem feinen Design der Campbell Gray Hotels, mit viel Kunst und einem Restaurant, bei dem der Blick auf das Wasser den Speisen Konkurrenz macht – The Boat House. Dank des direkt am Hotel liegenden Stegs können Gäste in nur wenigen Schritte von ihrem Studio oder Penthouse aus in den See springen. Zudem bietet die Lifestyleoase die

Inhaberin
Heike Götz

+49 – (0)89 – 552 797 60
aloha@segara.de

segara Kommunikation® GmbH
Harmatinger Straße 2
D-81377 München

beste Ausgangslage, um umliegende Skigebiete, Naturparks, Berg- und Wanderrouten oder den Zürisee vom Stand-Up-Paddling-Board aus zu entdecken – für die perfekte Abrundung sorgt dann im Anschluss ein Treatment im Spa inklusive Panoramablick. Oder wie wäre es mit einer stilechten Bootsfahrt mit dem ALEX Bootshuttleservice, der Gäste mehrmals täglich in nur 15 Bootminuten in das Zentrum von Zürich bringt? Informationen unter www.campbellgrayhotels.com/alex-lake-zurich/.

***

Urlaub für die Seele mit einer Ayurveda-Kur von CGH Earth

Wer sich ausgebrannt fühlt, unter Kopfschmerzen, Migräne oder Schlafstörungen leidet und im Urlaub das Gleichgewicht von Körper, Geist und Seele wiederfinden möchte, für den ist die indische Ayurveda-Klinik Kalari Rasayana der richtige Ort. Malerisch an den Paravur Backwaters im Süden des Landes gelegen, umgeben von Kokosnussplantagen und schwimmenden Mini-Inseln, schafft die über 5.000 Jahre alte indische Heilslehre hier im Einklang mit der Natur Ausgeglichenheit durch die passende Lebensweise. Gäste lernen während ihres mindestens 14-tägigen Aufenthaltes ihren eigenen Dosha-Typ zu identifizieren, entgiften ihren Körper und aktivieren die eigenen Selbstheilungskräfte des Körpers. Das fein abgestimmte Zusammenspiel von hochqualifizierten Ärzten und Therapeuten führt zusammen mit traditionellen Ayurveda-Behandlungen und intensiver Energiearbeit durch Meditation und Yoga zurück zu mentaler, emotionaler und körperlicher Balance. Essentiell ist dabei auch eine individuell abgestimmte und gesunde Ernährung für jeden einzelnen Gast. Weitere Informationen unter www.cghearthayurveda.com.

***

Safari-Auszeit über den Baumwipfeln à la andBeyond

Über den Baumwipfeln des andBeyond Phinda Private Game Reserve, weitab von jeglicher Großstadt-Zivilisation und mit atemberaubendem Blick auf die üppigen Ausläufer des Lebombo Gebirges, begrüßt die wiedereröffnete andBeyond Phinda Mountain Lodge seine Besucher mit neuem Design – der ideale Ort, um die Seele baumeln zu lassen und inmitten der Natur dem Alltagsstress zu entfliehen. Die größte und älteste der andBeyond-Lodges im Phinda Private Game Reserve steht für Familienfreundlichkeit und luxuriöse Safari-

Inhaberin
Heike Götz

+49 – (0)89 – 552 797 60
aloha@segara.de

segara Kommunikation® GmbH
Harmatinger Straße 2
D-81377 München

Erlebnisse. Die neue Gestaltung der Lodge ist geprägt von seltenen Zulu-Artefakten, bunten Perlen und Korbwaren. Mit blauen Interior-Elementen greift das neue Design die Nähe der Lodge zum Indischen Ozean und zur nahe gelegenen Sodwana Bay auf. Perfekt für Familien, denn während die Kleinsten auf Kinder-Safari gehen oder mit dem Küchen-Team Pizza backen, können Eltern in einem der Pools entspannen, einen frisch gemixten Cocktail an der privaten Bar genießen – oder einfach den Blick in die endlos scheinenden Berggipfel schweifen lassen. Weitere Informationen unter www.andbeyond.com.

***

Kretische Auszeit im Blue Palace Resort & Spa

In nur circa drei Flugstunden Entfernung wartet auf der südlichsten Mittelmeerinsel Kreta mit dem luxuriösen Blue Palace Resort & Spa ein Paradies zum Abschalten und Erholen. Idyllisch gelegen, in sanfter Hanglage an der Küste von Elounda, eröffnet sich hier ein traumhafter Weitblick über das azurblaue Meer der griechischen Ägäis und die gegenüberliegende Insel Spinalonga. Die ganz im mediterranen Stil gestalteten Zimmer, Suiten und vier Villen des Fünf-Sterne Resorts versprühen dank heller Farbtöne, natürlicher Materialien und dem Blau Griechenlands Urlaubsstimmung pur, die insgesamt fünf Restaurants mit Fokus auf regionalen Produkten aus der Umgebung lassen die Gäste in die Aromen-Vielfalt der kretischen Küche eintauchen. Besonderes Highlight ist die Taverne Blue Door, ein kleines, restauriertes Fischerhäuschen direkt am Privatstrand des Blue Palace Resort & Spa. Bei kretischen Köstlichkeiten aus dem Meer und vom Grill, Raki und griechischem Lebensgefühl rückt der Stress des Alltags noch ein Stückchen weiter in die Ferne. Weitere Informationen unter www.bluepalace.gr.

***

Harmonie und Erholung auf Weissenhaus

Das harmonische Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele spielt eine große Rolle für das gesamte Wohlbefinden und den Gesundheitszustand des Menschen. Das Direktorenpaar Natalie Fischer-Nagel und Frank Nagel verspricht seinen erholungssuchenden Gästen, oftmals auch jungen Eltern, auf Weissenhaus nicht nur einen

Inhaberin
Heike Götz

+49 – (0)89 – 552 797 60
aloha@segara.de

segara Kommunikation® GmbH
Harmatinger Straße 2
D-81377 München

luxuriösen Rückzugsort und eine entspannte Auszeit und Entschleunigung, sondern auch eine nachhaltig entspannende Wirkung. Ohne einen CO2-Abdruck zu hinterlassen, befindet sich WEISSENHAUS Grand Village Resort & Spa am Meer nur eine Stunde von Hamburg entfernt an der Hohwachter Bucht und erstreckt sich auf über 75 Hektar mit einem drei Kilometer langen Naturstrand. Weitere Informationen unter www.weissenhaus.de.

Bitte beachten Sie: Alle Fotos dürfen nur in Verbindung mit einer redaktionellen Berichterstattung unter Nennung des Copyright-Inhabers verwendet werden. Eine kommerzielle Nutzung ist ausdrücklich untersagt.

Presse- und Fotoanfragen:
segara Kommunikation® GmbH
Nicole Thiel
Harmatinger Straße
D – 81377 München
Phone: +49 (0) 89 – 552 797 6-19
nicole.thiel@segara.de
www.segara.de