



STIL.IST

magazin 14

DEFTIG OHNE FLEISCH

vegetarischer herbst

NEULAND ESTLAND

spitzenkoch matthias diether

im interview

BIG CITY LIFE

metropolen im fokus

„DU KLINGST WIE DEINE MUTTER!“

erziehung als rollenfalle?

SUBTILE SCHÖNHEIT

natursteinvilla in stuttgart

AUCH AUF
INSTAGRAM

#stilistmagazin

WELLFIT

yoga im wandel





Historisches Volksfest

26.09. – 03.10.2018
www.historisches-volksfest.de



200 Jahre
 CANNSTATTER VOLKSFEST

28.09. – 14.10.2018
www.wasen.de



100. LWH
 LANDWIRTSCHAFTLICHES
 HAUPTFEST

29.09. – 07.10.2018
www.lwh-stuttgart.de

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

„DIE BESTE BILDUNG FINDET EIN GESCHEITER MENSCH AUF REISEN.“

Dieser kluge Spruch stammt leider nicht aus meiner Feder. Goethe war schneller! Reisen bedeutet nicht zwangsläufig, nur am Strand zu liegen und bunte Cocktails zu schlürfen. Viele verbinden es mit einem geplanten Ausstieg aus dem Alltag. Stichwort: Grenzerfahrung. Laut Duden versteht man darunter ein Erlebnis, bei dem Körper und Psyche extremen Belastungen ausgesetzt sind. Das können die Protagonisten unserer Selbstfindungsstrecke mit Sicherheit bejahen. „Der Weg ist das Ziel“ in Kombination mit „if you can dream it, you can do it“. Frei übersetzt so was wie „wo ein Wille, da ein Weg“. Eine spannende Mischung.

Yoga ist mittlerweile in aller Munde. Was einst als Mitbringsel hippiesker Indien-Erkunder empfunden, übt es heute seinen ganz eigenen kontemplativen Reiz aus. Und wer meint, dass es sich dabei nicht um eine „echte“ Sportart handelt, der täuscht sich ganz gewaltig. Selbst topfitte Profisportler geraten hier regelmäßig ins Schwitzen. Dennoch ist und bleibt der Ansatz ein durch und durch spiritueller. Verbunden mit Begrifflichkeiten wie Seele und Erkenntnis.

Madrid, Stockholm, Paris und Berlin. Beliebte Ziele für Städtetrips. Kann man denn hier noch viel Neues entdecken? Kann man! Jede dieser Metropolen wird anders beleuchtet. Da ging es mit der Tochter zum ersten Mal auf einen kindgerechten Abenteuerflug in die Landeshauptstadt – tolle Hotels und alle wichtigen Sehenswürdigkeiten inklusive. Oder als Social-Media-affiner Urban Traveller nach Spanien. Viele Möglichkeiten, viele Ideen.

„Du klingst wie deine Mutter!“ – kein sympathischer, dafür oft gehörter Satz. Kommt immer gerne dann zum Einsatz, wenn der Mann die Frau so richtig schön zur Weißglut treiben möchte. Die Streit-Allzweckwaffe. Der Beziehungs-Torpedo. Aber warum stößt uns dieser Vergleich mit der Mutter so unangenehm auf? Und warum sind solche Aussagen nie positiv behaftet? Paartherapeutin Christina Gräfe gibt Aufschluss.

Genießen Sie mit unserer Herbstausgabe die letzten Sonnenstrahlen auf der Terrasse und die ersten langen Abende des Monats.

Lesen und entdecken Sie.

Herzlichst Ihre
 Milijana Maggrewitsch

INHALT

magazin 14 september 2018

06

KALEIDOSKOP.

Stimmen, Farben, Eindrücke: Der Gemischtwarenladen für alle Sinne geht dieses Mal auf modische Zeitreise, lässt unsere Haut aufblühen und macht Halt an einem stylischen Hotspot für Events und Veranstaltungen.

BLICKWINKEL

09

GROßSTADTDSCHUNGEL.



09

Städtetrips liegen voll im Trend, national und international! Abwechslungsreich und lebendig, alternativ und kreativ, spannend und herzlich. Jede Stadt anders als die andere. Für Touristen sind vor allem die kulturellen und unterhaltenden Aspekte einer Metropolregion attraktiv.

LEBEN

24

SELBSTFINDUNG.

Gnothi seauton! - Erkenne Dich selbst! - hat einst über dem Orakel von Delphi gestanden und diente als warnender Hinweis, sich nicht in Worte und bloße Äußerlichkeiten zu verlieren, sondern die eigene Grundhaltung sorgfältig in den Blick zu nehmen. Denn authentisch kann nur sein, wer sich selbst erkannt hat.

32

TRIGON TRAINING.

Hier wird der innere Schweinehund so richtig herausgefordert: Gökhan Atvur, Gründer von Trigon Training, setzt auf sportive Grenzerfahrungen. Körperlich anspruchsvolle Übungen gepaart mit einer großen Portion Motivation. Für die langfristige Veränderung. Physisch und psychisch.

DYNAMIK

34

WELLFIT.

Yoga ist ein sehr altes Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden. Die Motivationen, Yoga zu betreiben, könnten unterschiedlicher nicht sein.



36

NAMASTÉ - YOGA & PILATES.

Wir haben uns aufgemacht und mit Bona Preusch gesprochen. Sie ist mit Leib und Seele Yogalehrerin und die Inhaberin des Yoga-Studios Namasté, das seit über 14 Jahren eine feste Institution in Tübingen und weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist.

41

GSTAAD PALACE.

Das 5-Sterne-Superior-Hotel Gstaad Palace ist mittlerweile eines der letzten familiengeführten Grand Hotels der Schweiz und gehört zu dem erlesenen Kreis der „Leading Hotels of the World“. Ein Haus, das mit Luxus und Herzlichkeit begeistert und die Region ehrt.

ESSKULTUR

46

STERNEKOCH IM GESPRÄCH.

Matthias Diether hat einen weiten Weg zurückgelegt. Von seiner schwäbischen Heimat Reutlingen aus führte ihn seine Berufung über Stuttgart, Dubai, Abu Dhabi und Schottland nach Berlin. Gemeinsam mit zwei Geschäftspartnern erfüllt sich Matthias Diether nun einen Traum. Im September eröffnet er in Estland sein erstes eigenes Restaurant – das 180 Grad.

48

VEGETARISCHER HERBST.

Die Tage werden kürzer, draußen wird es kalt und die Blätter werden bunt: Uns steht der Sinn nach Rückzug und Besinnung, nach wärmenden Genüssen. Aus typischen Herbstzutaten wie Schwarzwurzel und Zimt hat uns Chefkoch Michael Bernhard vom Gourmetrestaurant Gams & Gloria in Schwangau sein Lieblingsgericht gezaubert.



PSYCHOLOGIE

50

„DU KLINGST WIE DEINE MUTTER!“

Eltern sind die Menschen, die unser Leben am meisten prägen und beeinflussen. Insgeheim stellen wir in der Mitte unseres Lebens fest, dass wir nicht nur das Positive mitgenommen haben, sondern auch jene Eigenschaften und Handlungsweisen der Eltern, die wir nie übernehmen wollten. Sind wir dieser Entwicklung ausgeliefert?



52

ROLLENFALLEN UND WERTESYSTEME.

Christina Graefe ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis in Wiesbaden, mit der sie Paare und Singles auf ihrem Weg durch unwegsames Beziehungsgelände begleitet. Darüber hinaus hält sie Vorträge und bietet Gruppenseminare zur Persönlichkeitsentwicklung an.

DOMIZIL

54

SUBTILE SCHÖNHEIT.

Das breite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten eines Stein-klassikers wie Muschelkalk, der schon seit 300 Jahren beim Bauen verwendet wird, zeigt sich an einer Villa in Stuttgart. Nach dem Entwurf der Architekten Blocher Blocher Partners entstand in Halbhöhenlage ein Wohnkubus aus Sichtbeton.

56

TRÄUME AUS SCHIEFER.

Minimalismus und Schlichtheit spielen in der modernen Architektur eine wichtige Rolle. Eine Entwicklung, die vor allem Naturstein zu wachsender Popularität verholfen hat. Denn kaum ein anderes Material hat gleichzeitig eine so natürlich zurückhaltende wie auch ästhetisch hochwertige Ausstrahlung.

STANDARDS

03

EDITORIAL.

58

IMPRESSUM.

58

AUSBlick. MAGAZIN 15.



SPÄT-SOMMERURLAUB BEI UNS HEISST ...

... im Grünen schwimmen. Am Pool einen Cocktail trinken. Im Park spazieren gehen. Im kühlen Wäldchen innehalten. Hirsche im Wildgehege füttern. Auf der Terrasse sitzen. Essen nach Gusto – 35 Gerichte bietet die Karte im neuen Restaurant „Adler Stuben“. Es sich gutgehen lassen mit einem Degustationsmenü im ebenfalls neuen Fine-dining-Restaurant „Oscars“. Hunger auf Kuchen? Die Antwort: unser „Café Diva“. Und die Kinder? Haben Spaß auf unserem Spielplatz oder im Indoor-Kinderspielbereich. Wanderwege ab Haus! Ausflugsziele? Unzählige!



„One Night in Heaven“
für € 289 p. P. im Doppelzimmer:

Eine Übernachtung im Belle-Époque-Haupthaus mit allen Adler-Inklusivleistungen wie Welcome-Drink und Frühstück vom Adler-Schlemmerbuffet, tagsüber Spa-Erlebnis mit Ganzkörpermassage (50 Min.), Gesichtsrelaxbehandlung (50 Min.) und ein Glas Sekt sowie am Abend 4-Gang-Menü in den „Adler Stuben“ mit Gerichten aus der Wunschkarte.

Late Check-out 14.00 Uhr auf Anfrage!



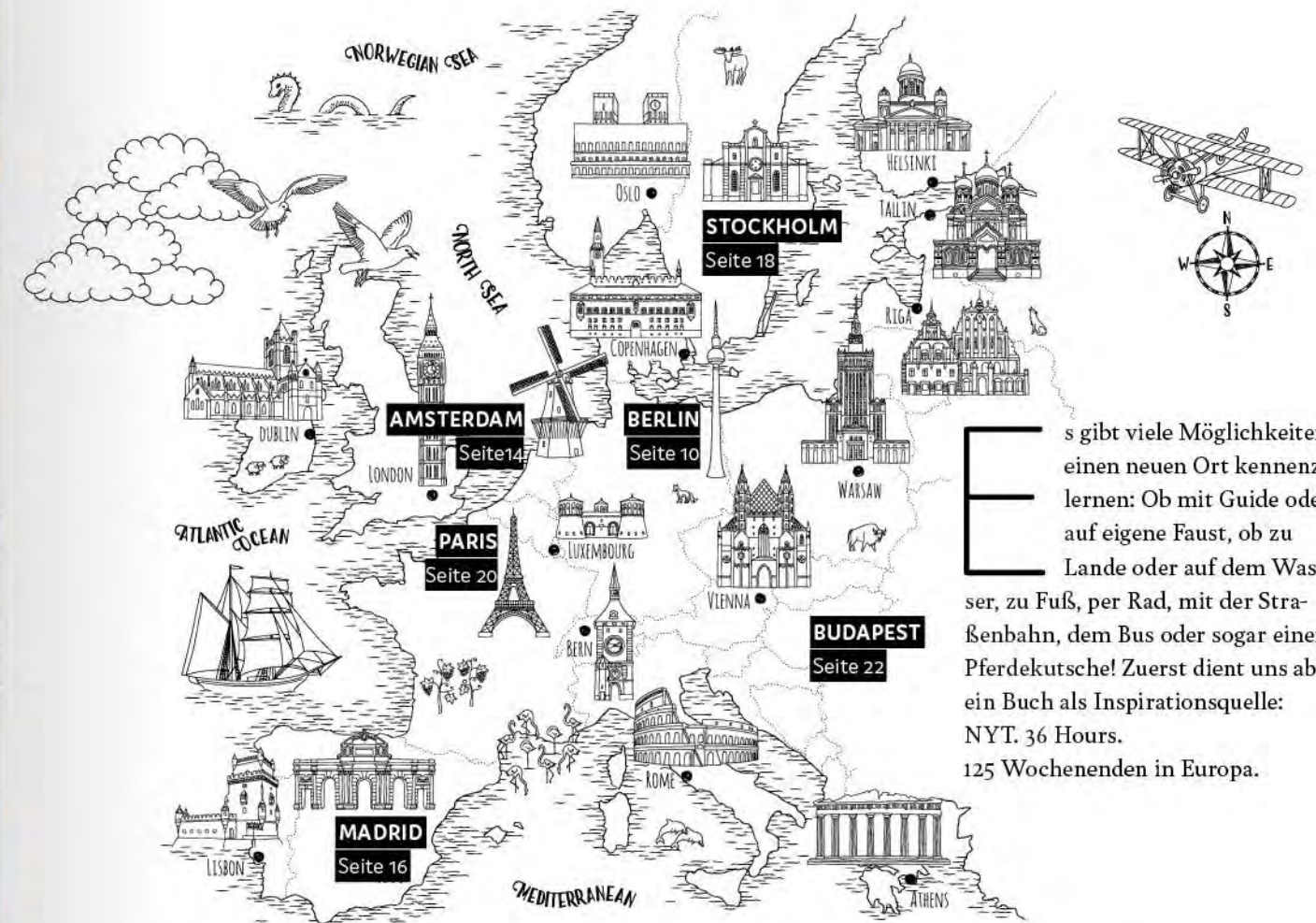
★★★★★
Parkhotel Adler
SEIT 1446 IN FAMILIENBESITZ
HINTERZARTEN HOCHSCHWARZWALD

SMALL
LUXURY
HOTELS
OF THE WORLD
Independently minded

EUROPA

ziele im überfluss

Städtetrips liegen voll im Trend, national und international! Abwechslungsreich und lebendig, alternativ und kreativ, spannend und herzlich. Jede Stadt anders als die andere. Für Touristen sind vor allem die kulturellen und unterhaltenden Aspekte einer Metropolregion attraktiv.



Es gibt viele Möglichkeiten, einen neuen Ort kennenzulernen: Ob mit Guide oder auf eigene Faust, ob zu Lande oder auf dem Wasser, zu Fuß, per Rad, mit der Straßenbahn, dem Bus oder sogar einer Pferdekutsche! Zuerst dient uns aber ein Buch als Inspirationsquelle: NYT. 36 Hours. 125 Wochenenden in Europa.

Von antiken Weltwundern über moderne Metropolen bis zu winzigen pittoresken Weilern – Europa hat auch für Reisende mit begrenztem Zeitkonto lohnende Ziele im Überfluss. Und mit über 50 Ländern kompensiert der zweitkleinste Erdteil der Welt seine geringe Größe mit kultureller Vielfalt und reichlich Charme.

und Hochmodernes, Weltberühmtes und Unerwartetes – und all das in Reiseplänen für 36 Stunden, die es ermöglichen, jedes Wochenende in ein neues Europa-Abenteuer zu verwandeln.

Diese überarbeitete und aktualisierte 2. Auflage des Bestsellers "NYT. 36 Hours. 125 Wochenenden in Europa" liefert 130 von Kennern erstellte Reisepläne zu den bekanntesten Schätzen und den bestgehüteten Geheimnissen des Kontinents. Vom Prunk der Renaissance in Florenz bis zum Flamenco in Sevilla, vom schicken Comer See bis ins entspannte Lissabon finden Interessierte Altertümliches



- Reisepläne für über 4.500 Stunden
- Praktische Empfehlungen zu über 500 Restaurants und 400 Hotels
- Farbige Register und Lesebändchen
- Knapp 800 Fotos
- Detaillierte Stadtpläne

NYT. 36 HOURS. 125 WOCHENENDEN IN EUROPA.

AKTUALISIERTE AUSGABE
Autorin: Barbara Ireland
Preis: ca. 30 Euro
Verlag: www.taschen.com

BERLIN

stadt in bewegung

25 Jahre visitBerlin – das bedeutet auch 25 Jahre Berlin-Tourismus. Viel hat sich getan, seit das Unternehmen 1993 gegründet wurde. Das Stadtbild hat sich verändert, neue Museen wurden eröffnet und Veranstaltungsformate geboren, die bis heute Besucher und Berliner gleichermaßen begeistern. Eins ist klar: Ohne all die nationalen und internationalen Gäste, die Berlin kulturell entdecken wollen, wäre die Touristik-Landschaft der Stadt um einige Highlights ärmer.

Allein im Jahr 2016 kamen sieben von zehn Besuchern (68 Prozent) der Berliner Museen nicht aus Berlin. Bei den Berliner Gedenkstätten waren sogar neun von zehn Besuchern (88 Prozent) aus der restlichen Bundesrepublik oder dem Ausland angereist. Insgesamt wurden die an der Befragung teilnehmenden Gedenkstätten, Opern, Theater, Museen und Konzerte zu 75 Prozent von Berlinern und zu 25 Prozent von Berlin-Gästen besucht.

Neben den Top-Sehenswürdigkeiten hat Berlin noch jede Menge Sehenswertes zu bieten. So zum Beispiel die beliebten Food Markets in den Berliner Markthallen. Oder die Schlösser in Berlin – besonders schön ist das Charlottenburger Schloss.

Berlin heißt nicht nur Großstadt, sondern auch Natur, Ruhe und Wasser. Berlin ist auch Shopping-Stadt – von Secondhand-Läden bis hin zu Luxus-Shopping auf dem Kurfürstendamm. → www.visitberlin.de

BERLIN WELCOMECARD

Berlin ist unverwechselbar: deutsche Hauptstadt im Herzen des Kontinents, Magnet für Millionen, Kunst- und Kulturstandort mit Strahlkraft, Bühne für unzählige Veranstaltungen – 365 Tage und 24 Stunden im Jahr! Was auch immer man unternehmen möchte, die Berlin WelcomeCard all inclusive öffnet die Türen für einen komfortablen Aufenthalt. Eintrittspreise für Museen und Sightseeing-Touren sind schon bezahlt, darüber hinaus warten viele Vergünstigungen bei attraktiven Veranstaltungen und in Restaurants. Wer sich für ein Ticket mit Fahrschein entschieden hat, ist rund um die Uhr kostenfrei mit U- und S-Bahn, Bus und Tram unterwegs.

→ www.berlin-welcomecard.de • MILIJANA MAGAREWITSCH



BERLIN MODERN stylisher ausgangspunkt

Am Bahnhof in Berlin herrscht geschäftiges Treiben. Nur wenige Schritte vom Drehkreuz für Geschäftsreisende, Schulklassen, Touristen und Einheimische entfernt, lässt sich das Amano Grand Central finden. Eine interessante Mischung aus Purismus und Boho-Chic, Urbanität und Modernität. Idealer Ausgangspunkt für einen aufregenden Aufenthalt in der Hauptstadt.

angelegte und begrünte Dachterrasse mit ihrer Apartment Bar einen angenehmen Ort zum Entspannen und Abschalten. Für Kongresse oder andere Business-events ist der Weg zum Tagungsort nur wenige Gehminuten vom Hauptbahnhof entfernt. Auch für Sightseeing-Ausflüge in die Stadt ist die zentrale Lage im Herzen Berlins optimal. Wie auch schon bei den anderen beiden Häusern bleibt das Unternehmen seiner Vision treu: Luxuriöses Wohngefühl erschwinglich zu machen und damit einen neuen Standard für weltstädtisches Reisen zu setzen. • MILIJANA MAGAREWITSCH

→ INFORMATIONEN UNTER: www.amanogroup.de

Das Amano Grand Central ist nach dem Amano und Mani, das dritte und größte Haus der Amano Group Berlin. Alle 250 Zimmer sind im modern-puristischen und hochwertigen Design ausgestattet und bieten perfekten Komfort. Lichtdurchflutete Konferenzräume mit modernster Technik, Fitnessstudio mit Blick auf das Regierungsviertel, Toplage und gastronomisches Konzept lassen keine Wünsche offen. Ob Business-Lunch oder Dinner: Im Bistro im Erdgeschoss des Hauses werden Stadtbesucher und Berliner kulinarisch auf höchstem Niveau verwöhnt. Nach einem langen Meeting- oder Stadterkundungstag bildet die großzügig



H'OTELLO K'80 – BOUTIQUE-HOTEL 2.0

modern, urban, niveauvoll

Bereits beim Eintreten in die Lobby des H'Otello K'80 in der Knesebeckstraße 80 wird man freundlich empfangen: Die Kaminlounge mit Bibliothek versprüht Gemütlichkeit, ohne einen trendig-urbanen Charakter vermissen zu lassen. Das Personal: Entgegenkommend, sympathisch-locker und dennoch professionell.

Moderne Architektur, edle Materialien und ein gelungenes Lichtkonzept prägen den Look. So verbindet das Hotel Eleganz und Gemütlichkeit mit urbaner Coolness und wird zum Refugium für Office-Flüchtige, anspruchsvolle Business-Reisende oder wanderlustige Metropolen-Liebhaber. In dem 2011 eröffneten Hotel beherbergen 84 Zimmer mit Flair zwischen Purismus und moderner Poesie die Gäste. Die Handschrift der Boutique Hotel-Gruppe ist erkennbar und gleichzeitig mit maßgeschneidertem Designkonzept individuell – so wie in den anderen Hotels in München und bald in Köln.



Durch seine zentrale Lage am Savignyplatz, unweit des Tiergartens, ist das H'Otello K'80 der perfekte Ausgangspunkt, um die Hauptstadt zu erkunden. Natürlich lädt das Hotel mit seiner Grey's Bar auch zu süffigen Entdeckungen in den eigenen vier Wänden ein. Kraft tanken kann man beim reichhaltigen und vielfältigen Frühstücksbuffet – und auch hier begeistert der authentische Service, der dem Hotel Persönlichkeit verleiht.

Nach einer durchtanzten Nacht kann man den müden Geist und Körper im Fitnesscenter oder Spa wieder auf Trab bringen. Uns hat neben der Lage vor allem die gelungene Kombination aus hipem Style, Understatement und modernem Konzept begeistert. Egal ob Tourist auf der Durchreise, feierfreudiger Kosmopolit oder Stammgast – Das H'Otello K'80 ist die perfekte Wahl für eine Berlin-Reise! •

JESSICA WITTMANN-NAUN

→ INFORMATIONEN UNTER: www.hotello.de

LOUISA'S PLACE

„suite“ dreams

Dem Kurfürstendamm, kurz Ku'damm genannt, eilt ein exklusiver Ruf voraus. Die bekannte Einkaufs- und Flaniermeile im Bezirk Charlottenburg-Wilmersdorf steht auf fast jeder touristischen To-do-Liste. Zwischen Flagshipstores und Marmorhaus, Kranzler-Eck und Maison de France ist Louisa's Place zu finden; ein Hotel, das seine Gäste in das Berlin des 19. Jahrhunderts entführt.

Das Ziel ist Hausnummer 160. Schon die Fassade erinnert an die Blütezeit der Hauptstadt. Ist doch der Rest des Straßenbildes geprägt durch prall gefüllte Designerboutiquen und Mainstream-Straßencafés, bietet Louisa's Place bereits durch seine hochwertige, aber unprätentöse Optik einen angenehm ruhigen Punkt fürs Auge. Historische Gemäuer liebevoll erhalten – ein erstes Gefühl von Urlaub stellt sich ein. Namenspatin Königin Louise von Preußen beschrieben Zeitgenossen als schön und anmutig mit ungezwungenen Umgangsformen. Dieser „Geist“ spiegelt sich auch bei den Mitarbeitern rund um Geschäftsführer Sven Schimank wider. Professionalität gepaart mit Herzlichkeit. Hier tatsächlich keine Floskel, sondern gelebte Louisa's Place-Maxime.

RUHEPOLE

Trotz des geschäftigen Treibens auf dem Ku'damm gibt es einige Möglichkeiten, sich jederzeit für einen Moment der Ruhe zurückzuziehen. Zu empfehlen sind beispielsweise die Bibliothek sowie der wunderschöne Garten. Die Bibliothek ist ein absoluter Interieur-Blickfang! Hier scheint Königin Louise höchstpersönlich ihr Refugium bezogen zu haben. Holzgetäfelte Wände, schwere Teppiche und Schnitzereien: Mit Tageszeitung in der einen und einem Cognac in der anderen Hand fühlt man sich in das Zuhause des frühen Berliner Geldadels zurückversetzt.

Dann wäre da noch der Garten. Eine bezaubernde „Insel der Glückseligen“. Unser Tipp: Bei sommerlichen Temperaturen hier das Frühstück einnehmen. Im typischen Berliner Hinterhof ist eine kleine grüne Oase entstanden und lädt zum Entspannen und Durchatmen ein. Bevor „Touri-Programm“ und Arbeit rufen.

SÜSSE TRÄUME

47 Suiten, fünf verschiedene Kategorien von 41 m² bis zu 102 m², jeweils mit zwei bis drei Zimmern: Das sind die „trockenen“ Zahlen zum Übernachtungsangebot. Was diese Zahlen allerdings nicht verraten ist das Gefühl beim Be-



treten einer Suite! Großzügig konzipiert und ausgestattet mit jeglichem Komfort, findet sich auch hier das stilvolle Ambiente des ganzen Hauses wieder. Es stellt sich schnell ein „Wow-Effekt“ ein, der sich wie ein roter Faden durch alle Räume zieht. Zwei Besonderheiten gilt es zu erwähnen: Der gusseiserne Balkon war vor allem abends perfektes „Finish“ eines langen Tages. Ein Gläschen Wein, dazu der Blick auf die Pracht-Promenade. Herrlich! Ebenfalls hervorzuheben ist die voll ausgestattete Küche mit sämtlichen Annehmlichkeiten für ein Zuhause auf Zeit. Keine Lust Essen zu gehen? Der Nachwuchs mag lieber Mamas Spaghetti statt Pizza beim Italiener? Nichts wie ran an den Kochtopf! Apropos Kochtopf: Natürlich bietet auch das Haus ein tolles Restaurant.

Skandinavien, Spanien und Italien kommen im Savu auf den Tisch. Am Ku'damm 160 kocht Sauli Kemppainen raffiniert bis überraschend, dennoch bodenständig und auf den Punkt. Dazu schlägt Sommelier Vedad Hadziabdic sorgfältig ausgewählte europäische Weine vor. In entspannter Atmosphäre genießen die Gäste ihr selbst zusammengestelltes Menü, das immer ein anderes sein kann. → www.savu.berlin

Für einen Drink geht es in die Vesper Bar. Der Name Vesper ist angelehnt an den gleichnamigen Drink aus James Bonds „Casino Royale“, benannt nach Bond-Gespielin Vesper Lynd. Die gesamte Einrichtung, vom Barhocker und Sofas bis zu den Lichtobjekten, ist eigens für diesen Ort angefertigt worden. → www.vesper-bar.de

EINTAUCHEN UND ABTAUCHEN

Den Alltag vergessen kann man oft am besten, indem man sich eine kleine Wellness-Auszeit gönnt. Bei Beauty- und Wellness-Kosmetologin Susanne O' Farrell lassen sich Anwendungen und Massagen buchen, die, wie sie selbst sagt, auch über den üblichen Standard hinaus gehen. Fitnessbereich sowie Indoorpool sind sowohl bei Sportbegeisterten als auch bei „Genuss-Schwimmern“ gleichermaßen beliebt. Den Abschluss bildet ein beruhigender Aufenthalt in der (Dampf-)Sauna. •

MILIJANA MAGAREWITSCH Fotos MARIOZIEGLER.COM

→ INFORMATIONEN UNTER: www.louisas-place.de

t Tübingen
Universitätsstadt

Handel
und Gewerbe

Umbrisch-Provenzalischer Markt

12. bis 16. September 2018

mit verkaufsoffenem Sonntag und Tübinger ERBE-Lauf

www.umbrisch-provenzalischer-markt.de

AMSTERDAM

die schöne im norden

Mit sehr großer Wahrscheinlichkeit kehrt man immer wieder zurück in diese außergewöhnlich schöne Stadt mit ihren schmucken Gassen, den prachtvollen Häusern entlang der Grachten und dem schier unerschöpflichen Angebot an Museen, originellen Cafés, weitläufigen Parkanlagen und Einkaufsmöglichkeiten. Und einer inspirierenden Leichtigkeit. Und ehe man sich versieht, ist man verliebt. Und zwar richtig. Ganz schnell geht das.

Reizend dekorierte Bäckereien, gemütliche Cafés und kleine Lädchen reihen sich eng aneinander. Tassengeklapper klingt auf die Straße und Lieferantenmopeds knattern durch die Gassen. Dass die Straßennamen auch in Form von chinesischen Schriftzeichen auf den blauen Straßenschildern stehen, bemerkt man, wenn man den Blick an den Hausfassaden entlangschweifen lässt. Man befindet sich mitten in Chinatown. Selbstredend, dass es hier die besten asiatischen Restaurants gibt. Sehenswert: das Toko Dun Yong. Auf sechs Etagen wird all das verkauft, was man für ein authentisches, chinesisches Leben benötigt. Außerdem gibt es hier die beste Ramen-Suppe jenseits von Tokio. → www.dunyong.com. Auch der Fo Guang Shan He Hua Tempel befindet sich ganz in der Nähe. → www.ibps.nl **STADTRUNDFAHRT PER BOOT.** Amsterdam wird gerne als das Venedig des Nordens bezeichnet. Kein Wunder: die Stadt durchziehen über 80 km mit dem Boot befahrbare Grachten, die Amsterdam das typische Flair verleihen. Auf an Bord und Ahoi! **SHOP 'TIL YOU DROP** Erstes Haus

am Platz ist *De Bijenkorf*, das im Jahr 2020 sein 150-jähriges Jubiläum feiert. Alle exklusiven Label sind vertreten. → www.debijenkorf.nl **9 Straatjes** – die neun malerischen Gassen im Grachtengürtel von Amsterdam stellen ein wahres Eldorado für Individualhopper dar. Hip, trendy und multikulturell geht es in der *Haarlemmerstraat* zu. **KULTURGENUSS** bieten über 50 Museen der Extraklasse. Im *Rijksmuseum* eröffnet sich dem Besucher eine Zeitreise durch die niederländische (Kunst)-Geschichte. Auch die Nachtwache kann man hier im Original bestaunen. → www.rijksmuseum.nl. Die Sonnenblumen (1889) und die Mandelblüten (1890) faszinieren im *van-Gogh-Museum* und sind Bestandteil der größten Sammlung Vincent van Goghs. → www.vangoghmuseum.nl. Ruhig und nachdenklich ist die Atmosphäre im *Anne-Frank-Haus*. → www.annefrank.org. **EIN SCHMANKERL FÜR MUSIKLIEBHABER:** jeden Dienstag um 12:30 Uhr kann man sich in der *National Opera & Ballett* dem Musikgenuss hingeben, mittwochs zur gleichen Zeit im Concertgebouw. Eintritt frei!



AUF INS GRÜNE. Amsterdam verfügt über unzählige Parks und Grünanlagen. Der wohl bekannteste Park ist der *Vondelpark* im Stadtzentrum. Für eine längere Auszeit lohnt sich der Weg in den am Stadtrand gelegenen *Amsterdamse Bos*, den schönsten und größten Park und zeitgleich ein wunderschönes Naherholungsgebiet. **UND ABENDS?** Wenn es dunkel wird einen Streifzug durch den Red-Light-District (*De Wallen*) machen. Über 300 rot erleuchtete Schaufenster spiegeln sich in den Grachten. Viele gute Bars und Restaurants befinden sich hier. Wichtig: die Damen in den Schaufenstern möchten (und dürfen) nicht fotografiert werden. Respekt lautet hier das Stichwort. Wenn man es etwas gesetzter und ruhiger mag: einen Besuch im *Pathé Tuschinsky* einplanen. Das Kino ist im Art déco-Stil gehalten, das Foyer kommt plüschig-pompös daher. Auch die *Rembrandtplein* bietet eine Vielzahl an Bars. Am schönsten sind jedoch immer noch die Lokalitäten, die sich in den Seitengassen befinden. Am besten mal vom Wege abgehen – es lohnt sich.

DAS BLUEWAVE-HOUSEBOAT – WENN SCHON, DENN SCHON ...

Sich ganz wunderbar erholen, nächtigen und neue Kräfte sammeln kann man auf dem *Bluewave-Houseboat* – Das Wasser plätschert ganz leise wenn man die Wasserterrasse betritt und für einen kurzen Moment hat man das Gefühl, man würde gleich davonschwimmen. Die Atmosphäre ist eine ganz besondere: das Boot strahlt eine angenehme Ruhe aus. Durch die Fenster blickt man direkt auf die *Da Costagracht*, kleine Boote tuckern zum Greifen nah vorbei und man hört ein stetiges, leises Rascheln: den Schilf, mit dem der Wind spielt. Seit einigen Jahren gibt es dieses außergewöhnlich schöne B&B in Amsterdam Oud-West, einem ruhigen und gewachsenen Stadtteil an den Ausläufern des Zentrums. Anfang diesen Jahres wurde das Hausboot von den Eigentümern Hans und Elisabeth mit viel Liebe zum Detail und hohem Anspruch an Funktionalität und Ausstattung einer Grundrenovierung unterzogen. Das Zuhause auf Zeit bietet mit 78 m² ausreichend Platz für bis zu vier Personen. Es gibt zwei Schlafzimmer, einen großzügigen Wohn-Ess-Bereich und eine voll ausgestattete Küche. Im Bad ziert ein wunderschönes, großflächiges Mosaik die bodentiefe Dusche. Ausgesuchte Designerstücke vermitteln ein elegant-lässiges Ambiente, die Campari-Light Leuchte von Ingo Maurer über dem Esstisch illuminiert dezent den Raum. Auf dem Wasser laden luftig-leichte Stühle und Tische aus Italien zum Tagträumen ein. Prächtige, farbenfrohe Blumen in schönen Kübeln arrangiert, kleine Bäumchen und Sträucher sowie Schilf bilden eine grüne Oase, in der es sich ganz wunderbar entspannen lässt. Wenn man morgens von einem leisen Schnattern wach wird, sollte man einen Blick durch das Schlafzimmerfenster wagen und den Morgen-



Malerische Gemütlichkeit in Amsterdam

besuch begrüßen: die Wildgänse kommen bis ans Fenster geschwommen. Idylle pur! → www.bluewavehouseboat.com

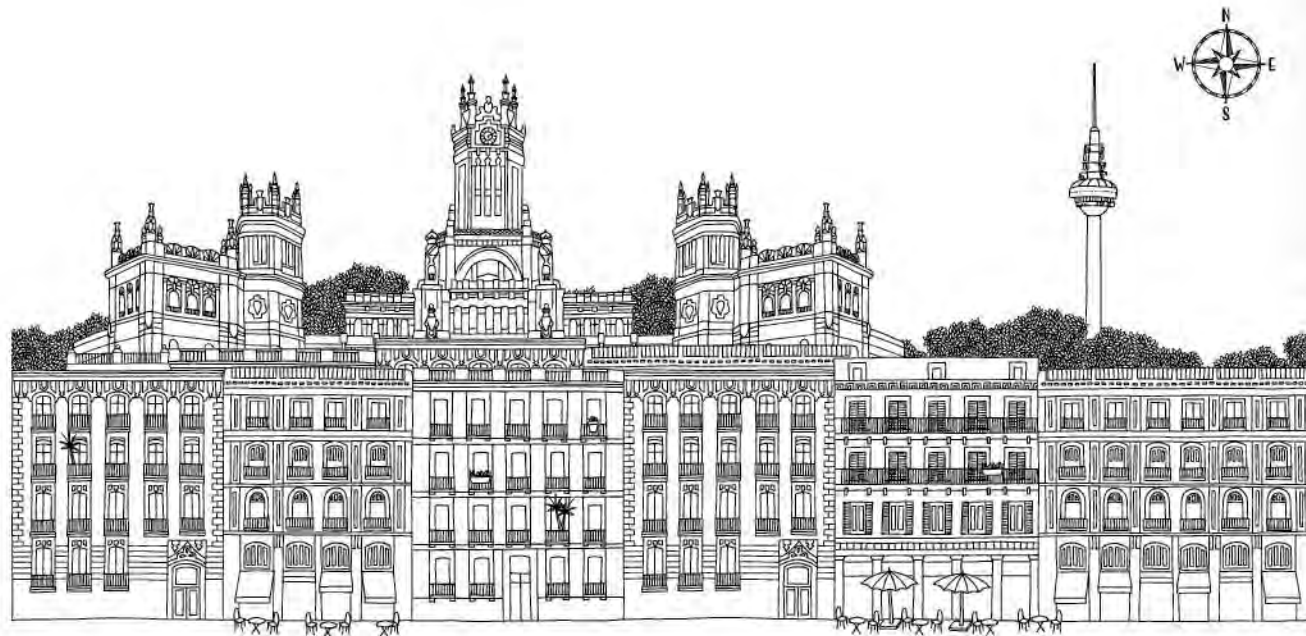
ABSOLUT EMPFEHLENSWERT

Eine der authentischsten indonesischen Reistafeln bekommt man seit über 50 Jahren im *Kartika*, einem kleinen, familiengeführten Restaurant in Amsterdam Oud-West. Serviert werden die vielen, kleine Schälchen mit fein duftenden und ganz exzellent zubereiteten Speisen. Unbedingt reservieren. → www.restaurantkartika.com. Am Rande des Red-Light-Districts bestellt man sich im *Café Latei* am Besten einen „koffie verkeerd“ und eine leckere „appeltaart“. Draußen stehen kleine Bänke, innen bezaubert das Café durch seine gemütliche Wohnzimmeratmosphäre. → www.latei.net. In einem ehemaligen, öffentlichen Badehaus in Amsterdam-Oost befindet sich das *Restaurant und Café Badhuis*. Man kann vorzüglich speisen oder einfach auf einen Espresso vorbeischaun. → www.badhuis-javaplein.com.

GUT ZU WISSEN:

Im Zentrum sind extrem hohe Parkgebühren an der Tagesordnung. Deshalb eines der Transferien nutzen. → www.transferiumparkeren.nl/amsterdam. Infos zum öffentlichen Nahverkehr findet man unter → www.gvb.nl.

Die besten Tipps und unzählige Empfehlungen gibt's hier: → www.yourlittleblackbook.me/en/cityguide/amsterdam • TATJANA KLYTTA



MADRID

you stole my heart

Jeder der mich fragte, „Und wie war Madrid?“, bekam dieselbe Antwort von mir: „Es war wunderschön...“ – Madrid stole my heart. Aber jetzt mal ganz von vorne. Europa ist so vielfältig. Wenn man an Frankreich denkt, dann fällt einem sofort das romantische Paris ein, mit seinen Cafés und dem Geruch von frischem Baguette in der Luft. In Italien gehört Rom zu einer der schönsten Städte. Vespas cruisen durch die Stadt. Hinter jeder Ecke riecht es verlockend nach frischer Pasta und Pizza und die Gebäude verschlagen einem jedes Mal den Atem. Doch was ist mit Spanien? Wie ist Madrid, die Hauptstadt Spaniens? Wir haben ein Wochenende in der Stadt verbracht und berichten, warum sich ein Trip auf jeden Fall lohnt!

TAG 1 Unser Trip startete an einem Samstagmorgen. Viel zu früh machten wir uns auf den Weg zum Flughafen. Aufgeregt und mit einem Stopp in Zürich kamen wir nach sechs Stunden endlich in Madrid an. Wir waren müde und erschöpft, doch das sollte sich schnell ändern. Vom Flughafen ging es mit der Metro in die Stadt. An der Haltestelle Alonso Martínez stiegen wir aus und konnten zum ersten Mal die Straßen von Madrid sehen. Es war überwältigend! Diese Gebäude im mediterranen Stil, mit den kleinen Balkonen und den meist braunen Fensterläden, einfach wunderschön! Die Sonne schien und es war heiß, also machten wir uns schnell auf dem Weg ins Hotel. Dort kam die nächste Überraschung. Wir hatten uns das Hotel zwar vorher angeschaut, aber damit hatten wir echt nicht gerechnet: Es war atemberaubend! Bis wir zur Lobby

fanden, durchquerten wir mehrere Aufenthaltsräume. Jeder Raum war anders eingerichtet. Das Personal war zuvorkommend und sehr nett. Wir fragten nach den Zeiten fürs Frühstück. Frühstückszeiten? Gibt es nicht...wir konnten den ganzen Tag frühstücken. Was für ein Traum! Nach einer kurzen, erfrischenden Dusche machten wir uns auf die Suche nach Essen und hippen Vintagestores, die wir ausplündern konnten. Essen fanden wir sofort neben dem Hotel. Dort gab es eine Markthalle, die für jeden das Passende hatte. Vintagestores waren dann etwas schwieriger zu finden. Mit Google Maps jedoch nicht unmöglich. Die Besten befinden sich in der Nähe der Metro Station Tribunal: Kilombo Vintage und Flamingo Vintage Kilo Madrid. Nach erfolgreichem Shopping ging es zurück und schnell ins Bett. Wir wollten den Sonntag komplett ausnutzen.

TAG 2 Nach dem Frühstück ging es dann wieder in die Stadt. Vorbei an den ganzen Shoppingmöglichkeiten, auf zum Plaza Major. Dieser Platz zählt zu den ältesten Madrids und wurde im 15. Jahrhundert als Hauptmarkt benutzt. Der Platz ist riesig und komplett von viergeschossigen Wohngebäuden umgeben. Vom Plaza Major ging es dann etwas südlicher Richtung Palazzo Real (königlicher Palast). Der königliche Palast ist die offizielle Residenz des spanischen Königshauses. Leider konnten wir niemanden aus der königlichen Familie sichten und setzten uns dann in den dazugehörigen Park an einen Brunnen. Mittagessen gab es bei uns erst recht spät am Tag, es war einfach viel zu heiß, um etwas zu essen. Danach ging es kurz ins Hotel. Fertig machen für die Nacht. Diese verbrachten wir fast komplett in der Gingko Rooftop Bar, welche sich im zwölften Stock des VP Plaza Espana Design 5* Hotels befindet. Die Bar bietet einen wundervollen Rundumblick auf ganz Madrid, erfrischende Drinks und sonntagabends auch eine Live-Band. Mit einem Cocktail in der Hand konnte dann entspannt der Sonnenuntergang bewundert werden und der Abend seinen Ausklang finden.

TAG 3 Unser letzter Tag. Es ist noch mal Sightseeing angesagt. Wir machten uns auf den Weg zum Kristallpalast im Buen Retiro Park. Der Palast ist wunderschön. Er ist inmitten des Parks – umgeben von Bäumen und einem kleinen See – gelegen. 1887 wurde er erbaut und beherbergt seitdem viele verschiedene Ausstellungen. Wenn man den Palast von innen sehen will, muss man keinen Eintritt zahlen und die Kamera sollte man dabei auf keinen Fall vergessen! Nach dem Palast liefen wir noch am Rathaus vorbei und aßen zu Mittag in einem kleinen, süßen Café namens Harina. Danach ging es schon wieder ab zum Flughafen und auf in die Heimat. Als ich aus dem Flugzeug auf Madrid schaute, wusste ich: Madrid – you stole my heart! • ANNE RASCHE



ONLY YOU BOUTIQUE HOTEL

spanisches designschmankerl

Dieser kleine „Palast“ aus dem 19. Jahrhundert wurde 2013 komplett renoviert und umgebaut. Daraus entstanden ist nun eines der außergewöhnlichsten Hotels im Herzen Salesas – einem hippen Bezirk Madrids. Designer Lázaro Rosa-Violán hat sich des Kolonialstils bedient und mit viel Liebe zum Detail ein architektonisches Statement gesetzt.

Interieur, Lifestyle, Urbanität: Nicht umsonst trug das Only You bereits den Titel des weltbesten Hotels in der Kategorie Design. Die Ausstattung der Zimmer ist schlicht und elegant, akzentuiert durch sonnengelbe und meerblaue Mobiliar-Farbtupfer. Zudem sind alle Zimmer mit „Premium-WLAN“ und vielen weiteren Goodies (wie einem Audiosystem für iPod und iPhone) ausgestattet.

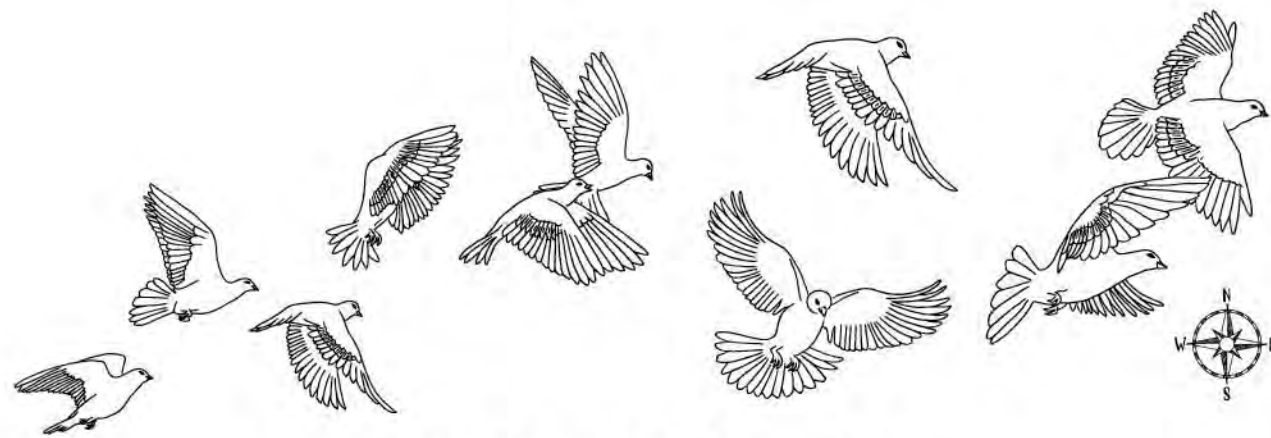
Für einen kraftvollen Start in den Tag stehen verschiedene Frühstücksvarianten zur Verfügung. Ob Vegan oder traditionell Spanisch, à la carte oder „healthy“: Gesundheit und Genuss begegnen sich hier nicht nur auf Augenhöhe, sondern sind fast rund um die Uhr verfügbar. Breakfast statt Lunch: Kein Problem! Abends geht es natürlich ins haus-eigene Restaurant mit traditionellen Gerichten modern interpretiert. Und wer noch einen perfekten Spot für Hochzeit oder Incentive Event benötigt ist im Only You Boutique Hotel Madrid bestens aufgehoben.

Tipp 1: Yoga, Ayurveda, chinesische Medizin und indonesische Jamu-Heilkunst: Nach einem langen Sightseeing-Tag wartet bereits das Angebot des Thai Room Wellness. Unter der Leitung ausgebildeter Masseurinnen geht auf eine fernöstliche Reise zur Steigerung des Wohlbefindens.

Tipp 2: Jeden Dienstagabend verwandelt sich die Theke der Cocktailbar Padrino in einen Ableger des Nachbarlandes Italien. Unter dem klangvollen Motto „Dolce Martedì“ werden von 18.30 bis 21.30 Uhr nicht nur italienische Evergreens vom Platten-, sondern auch landestypische Köstlichkeiten vom Servierteller geboten. La vita è bella! • ANNE RASCHE

➔ **INFORMATIONEN UNTER:** www.onlyyouhotels.com

← Ein Hotel für alle Sinne!



STOCKHOLM

den mångsidiga – die vielseitige

Die Hauptstadt Schwedens ist eine Stadt der Kontraste. Hier verbinden sich Moderne und Tradition zu einer Einheit, hier begegnen sich Fans der königlichen Familie und digitale Nomaden im Café. Trotz mehrerer Millionen Touristen jährlich wirkt es nicht überlaufen. Wer in Stockholm ankommt, fühlt sich wie in einem Bilderbuch.

Die größte und älteste gut erhaltene mittelalterliche Innenstadt Europas mit ihren ehrwürdigen Häusern und verwinkelten Gassen hat ihren eigenen Charme. Wo Stockholm im Mittelalter begann, gibt es bis heute krumme Gassen, unterirdische Gewölbe und eng stehende Häuser. Über die Väterlånggatan zu schlendern, am Hauptplatz Stortorget einen Kaffee zu trinken und die Fassaden in gelb, rot und orange zu fotografieren, das gehört zum Stockholm-Erlebnis dazu.

Zudem hat Stockholm mit seiner Nähe zum Meer eine ganz besondere Lage. Das Wasser ist niemals weit, denn die Stadt wurde auf 14 Inseln erbaut, die durch 57 Brücken verbunden sind, es wird nicht umsonst das Venedig des Nordens genannt. Keine schwedische Attraktion zieht hier so viele Besucher an, wie das Kriegsschiff Vasa von 1628. Auf ihrer Jungfernfahrt sank sie vor Stockholm – für die Zeitgenossen ein Drama, für die Nachwelt ein Geschenk. In einem spektakulären Gebäude untergebracht, beeindruckt die reich verzierte Vasa Besucher aus aller Welt.

Gerade die Kombination aus Architektur, Kultur und Natur macht Stockholm zu einer der beliebtesten Metropolen Europas. Ein Klassiker unter den Reisetipps: Das Schloss Gamla Stan am Rand der Altstadt lohnt sich im Sommer wie im Winter. Räume in verschiedenen Stilen laden zu einem sehenswerten Streifzug durch fünf Jahrhunderte ein.

VATTEN

Und dann kann man sich auch einfach in ein Boot setzen und raus in den Archipelago Schärengarten fahren. Die Schären sind ein Paradies für Segler, Angler und all jene, die das Leben am und auf dem Wasser lieben. Generell bildet Wasser in der Inselstadt Stockholm eine omnipräsente Attraktion, worüber man alle wichtigen Touristenziele erreicht. Eilige bekommen nach nur 20 Fahrminuten auf Fjäderholmen ein Gefühl für die Inselwelt. Wer mehr Zeit hat, erkundet auch Vaxholm, Sandhamn oder Utö beim sommerlichen Inselhopping.

PRESSBYRÅN-MUSEUM

Kein Schweden-Urlaub ohne Zimtschnecken vom Kiosk Pressbyrån. In einem Bürogebäude auf Kungsholmen liegt ein gut verstecktes Museum, das anhand von alten Zeitungen und Zigarettenautomaten die 100-jährige Geschichte des erfolgreichen Gemischtwarenladens erzählt. Es öffnet allerdings nur auf Vorbestellung – und die Wartezeit beträgt bis zu zwei Jahre.

TEUFELSBIBEL

Der größte Schatz der Königlichen Bibliothek ist die sogenannte Teufelsbibel. Der offizielle Name des Manuskripts lautet Codex Gigas, „riesiges Buch“. Mit fast einem Meter Höhe und 75 Kilo Gewicht ist das Buch die größte bewahrte Handschrift aus dem Mittelalter. Das Buch wird nur selten ausgestellt und liegt die meiste Zeit in der Schatzkammer der Bibliothek. • REBEKKA JACEK

RESIDENCE PERSEUS

vergnügen, charme und eleganz

Das Gebäude stammt aus dem 17. Jahrhundert und der Keller verbirgt die Überreste der ursprünglichen Stockholmer Stadtmauer. Die Vorderseite des Hauses (Österlånggatan) diente einst als Teil der alten Docks, in denen Schiffe einliefen, um ihre Ladung zu entladen und zu handeln. Das Hafenviertel zog natürlich alle möglichen Kriminellen und Faulenzer an. Gerüchten zufolge wurden in den Kellern des Hauses einige Schätze vergraben, die vor den Augen der Regierungsbeamten versteckt werden mussten. Ein Gerücht besagt, dass ein großer Silberschatz noch nicht gefunden wurde. Es ist sogar im Kaufvertrag des aktuellen Besitzers festgehalten: Wenn der Schatz während seines Besitzes gefunden wird, muss er mit früheren Besitzern geteilt werden.

Das Haus liegt zwischen Baggensgatan 17 und Österlånggatan 18 mit je einem Eingang auf jeder Seite. Ursprünglich handelte es sich um zwei Bauwerke, die schließlich im 17. Jahrhundert unter Beibehaltung des alten Holzgerüsts zu einem einzigen vereint wurden. Mitte des 18. Jahr-



hunderts gehörte es Anders Sälgröm, der den Teil in Richtung Österlånggatan als Tabakfabrik und Lager mit Ställen am Boden und den Teil in Richtung Baggensgatan als seine Privatresidenz nutzte, wo er und seine Frau mit ihren 11 Kindern lebten.

LAGE UND LUXUS

Alle Wohnungen wurden sorgfältig renoviert und eingerichtet, jede mit eigener Persönlichkeit und Charakteristik. Stilvolle Möbel und moderne Ausstattung verbinden sich mit der historischen Atmosphäre des Gebäudes, originalen Hartholzböden, Deckenmalereien des 17. Jahrhunderts und exklusiven Materialien. Es gibt keinen Aufzug im Gebäude, aber einige der Wohnungen befinden sich im Erdgeschoss. Alle Appartements verfügen über Flachbildfernseher, Bose-Soundsystem und kostenlosem WiFi. In der Residenz Perseus wohnen Gäste ganz in der Nähe von Sehenswürdigkeiten wie Stortorget, dem Nobelmuseum und dem Königspalast. Ein kurzer Spaziergang zur Metrostation und in der Umgebung finden sich erstklassige Restaurants, gemütliche Cafés und viele Geschäfte mit Schwerpunkt auf Kunst, Antiquitäten und Kunsthandwerk. •

MILIJANA MAGAREWITSCH Fotos JENNIE KUMLIN

→ INFORMATIONEN UNTER: www.residenceperseus.com

Original Schwarzwälder Fichtennadeln
machen Needle Gin
zu einem einzigartigen
Schwarzwald Erlebnis!

www.needle-gin.com
www.facebook.com/needlegin
www.instagram.com/needle_gin
#needlegin



PARIS

weltoffen und tolerant

Paris ist eine traumhafte Stadt. Auch wenn die Versuchung groß ist, nur im Café zu sitzen und das Flair zu genießen – wer möchte sich schon die Schätze der Stadt entgehen lassen?



Dank seiner günstigen Lage an der Seine war Paris immer der Nabel Frankreichs. Wirtschaftlich, politisch sowie kulturell. Auch spielt der katholische Glaube eine wesentliche Rolle. Was gut anhand der zahlreichen Kirchen zu erkennen ist. Die meisten sind den ganzen Tag geöffnet; in vielen werden sogar regelmäßig Gottesdienste abgehalten.

Wenige Städte bieten eine solche Vielfalt an Gärten, Parks und Plätzen. Sie stammen aus verschiedenen Epochen und sind seit rund 300 Jahren Dreh- und Angelpunkt des Pariser „Outdoor-Lebens“. Der Bois de Boulogne umgürtet die Stadt mit weiten grünen Flächen. Elegante Plätze und Formgärten lockern das Bild der Innenstadt auf und bieten all denjenigen Ruhe, die dem geschäftigen Treiben der City entrinnen möchten.

Paris birgt in seinen Museen und Kunstgalerien wahre Schätze. Im Musée du Louvre befindet sich die landesweit größte Sammlung. Sie wurde vor 400 Jahren begründet und wächst bis heute.

HERBST

Im September fällt der Startschuss für die Saison der Gala-Abende, Filmpremieren und Partys in den Villen der Île Saint-Louis. Die Filmkunst bleibt eng mit der Ville Lumière verbunden: Die in der Hauptstadt gedrehten Filme und Fernsehserien lassen sich gar nicht mehr zählen. Es gibt inzwischen Besucher, die der Filmkulissen unter freiem Himmel wegen kommen und auf den Spuren berühmter Schauspieler und legendärer Szenen wandeln.

Zu den großen öffentlichen Veranstaltungen zählen die Fête de la Musique, die lange Nacht der Museen, der Tag des offenen Denkmals, die Nuit Blanche mit ihren künstlerischen Darbietungen und natürlich die funkelnde Weihnachtsbeleuchtung sowie die Silvesterfeier auf den Champs-Élysées. Was die Gastronomie angeht, so gibt es immer wieder neue und kreative Adressen, zum Beispiel Éric Frechon in der Gare Saint-Lazare oder Thierry Marx mit seinem Restaurant „Étoile du Nord“ in der Gare du Nord. Die Bistronomie (bistrots gastronomiques) liegt voll im Trend und auch hier häufen sich die Neueröffnungen.

Den Pariser Stil kennzeichnet auch eine Mischung aller Genres und Epochen. Die Welt der Kabarets und Varietés feiert im Oktober 2018 den Start der Jean Paul Gaultier Fashion Freak Show, die den Werdegang des berühmten Designers in prächtigen Bildern auf die Bühne des Folies Bergères bringt. Bei Nachtschwärmern besonders beliebt sind derzeit das 153, das Rosa sur Seine, das Balrock, das Perchoir, das Point Ephémère, das Clairière, das Bellevilloise oder das Divan du Monde und natürlich das frisch restaurierte Élysée Montmarte. Feierwillige finden immer originellere Clubs (Wanderlust, Yoyo, Badaboum) und neue Künstlerkollektive (WATO, Surprise) bieten Erlebnishungrigen interessante Veranstaltungen. Zahlreiche schwulen- und lesbenfreundliche Etablissements halten ein vielfältiges Angebot bereit. Hier ist besonders die „Quinzaine des Fiertés“ zu nennen – ein Event mehrerer LGBT-Initiativen und Vereinigungen in ausgelassener Atmosphäre. • MILIJANA MAGAREWITSCH

HOTEL OCEANIA PARIS PORTE DE VERSAILLES

eine oase der ruhe

Wer für seinen Paris Aufenthalt eine zentrale und dennoch stilvolle Unterkunft sucht, der ist im Hotel Oceania Paris Porte de Versailles an der richtigen Adresse. Es liegt inmitten grüner Parks, einen Steinwurf entfernt vom größten Messengelände Europas und unweit der berühmten Galerie Lafayette.

STIL.IST Herr Bena, was ist das Besondere an Ihrem Hotel? Das Hotel Oceania ist eines der wenigen 4-Sterne-Hotels in Paris, welches über ein Schwimmbad, einen Whirlpool, ein Fitnesscenter und einen wundervollen Garten verfügt. Egal ob Geschäftsreise oder Städtetrip, das Oceania ist eine Oase der Ruhe, in welcher wir unsere Gäste verwöhnen. Es ist uns wichtig, dass unsere Gäste sich wie zuhause fühlen.

STIL.IST Welche Plätze und Sehenswürdigkeiten, abseits der üblichen Touristenpfade, sollte ich in Paris unbedingt gesehen haben?

Ein Insidertipp ist immer noch das Kunstmuseum im 7. Arrondissement, das Musée d'Orsay, ebenso das Kunstgewerbemuseum Musée des Arts décoratifs. Freunde des Bildhauers Auguste Rodin sollten das Musée Rodin nicht verpassen. Für eine Erkundung Paris' bei Nacht empfehle ich eine Bootsfahrt auf der Seine mit spektakulären Ausblicken.

STIL.IST Ist Frankreich eine Reise wert?

Definitiv! Ob eine Reise durch die beliebtesten Weinregionen oder ein herrlicher Strandurlaub an der sonnigen Côte d'Azur: Frankreich bietet etwas für jedermann. • YVONNE LEPPERT



STREUOBSTBRÄNDE

KULTURGUT IM GLAS

SÜDSTRASSE

Besuchen Sie unseren Hofladen:
Südstraße 1 • 77963 Schwanau
Telefon: 07824-1547

info@brennerei-suedstrasse.de
www.brennerei-suedstrasse.de
facebook.com/brennereisuedstrasse

BUDAPEST

szeretettel üdvözöljük! - herzlich willkommen

*Also gut! Auf geht's nach Budapest... in eine mir völlig fremde Stadt komplett ohne Begleitung.
Aufregend ist das und großartig zugleich!*

Angekommen am Flughafen geht es mit der Orientierung ziemlich schnell. Geld wechseln (Achtung! Die Kurse schwanken drastisch bei den Wechselbuden) und direkt zum Schalter für die „Öffis“. Hier gibt es zwei Buslinien, die vom Flughafen in die Innenstadt führen. Ticket gekauft und auf geht es ins Abenteuer!

Tipp! Mit der Budapest City Card lässt es sich ordentlich sparen. Der Kauf ermöglicht den Inhabern die kostenfreie Nutzung der öffentlichen Verkehrsmittel. Zudem rundet eine Vielfalt an gastronomischen und kulturellen Angeboten das Profil der Karte ab. Unterschiedliche Ausführungen sind möglich (24h/48h/...). → www.budapestcitycard.com

Am Hotel angekommen, staune ich wie ein kleines Kind. Direkt an der Kettenbrücke gelegen hat man vom Zimmer nicht nur einen grandiosen Blick zum Burgviertel und zur Pest-Seite, auch das Hotel selbst haut einen um. Das Clark kommt in einem coolen, modernen Design daher und bietet alles was man braucht. Einschließlich Sky-Lounge (hier unbedingt reservieren). Aber auch die „beefbar“ im Erdgeschoss ermöglicht bereits eine großartige Aussicht und fantastisches Frühstück, Snacks und Gerichte. → www.hotelclarkbudapest.hu

Von hier aus erreiche ich fußläufig alles Sehenswerte. Rechts vom Hotel befinden sich der 0-Km-Stein, der Burgberg-Tunnel und die Standseilbahn zum Burgviertel. Vom Burgviertel aus kann man den Palast, den Szent-György-Platz, das historische Wohnviertel und vieles mehr erkunden. Vorbei am Sándor-Palast geht es weiter Richtung Matthias-kirche mit der Fischerbastei – definitiv ein Must-see!

BEI NACHT: DER GÉLLERT-BERG

Schritt für Schritt bis ganz hinauf zur Festung und der Freiheitsstatue. Vor allem nachts ist der Blick auf Budapest, die Donau und alle Brücken unbezahlbar. Für das „Hochwandern“ aber unbedingt eine Taschenlampe oder das Handy mit Beleuchtung mitnehmen. Die Buda-Seite bietet vor allem kulturell-historisch Begeisterten viel Spannendes und ist definitiv die ruhigere Seite dieser vielseitigen Stadt.

SEITENWECHSEL!

Über die Kettenbrücke geht es auf die Pest-Seite. Hier kann man direkt an der Donau entlang schnell zum Parlament und den „Schuhen am Donauufer“, einem Mahnmal zur Erinnerung an die Pogrome an Juden. Wer dann schon mal vor Ort ist, sollte weiter zur Margareteninsel, und

der beliebtesten Parkanlage Budapests! Gerade am Abend ist hier mächtig was los.

Auf der Pest-Seite kann man alle Touristenattraktionen an einem Stück ablaufen, wer allerdings lieber bequem unterwegs ist, erfreut sich an dem umfangreichen und leicht verständlichen Straßennetzwerk. Vor allem die Buslinie 16 fährt viele wichtige Punkte an. Unbedingt die Andrassy Straße entlang bis zum Heldenplatz hinaufschlendern.

Tipp! Für Museumsliebhaber gibt es in Budapest eine riesige Auswahl. Nichts für zarte Nerven, aber absolut ergreifend ist das „Haus des Terror“. Das 2002 eröffnete Museum ist ein besonderes Symbol für die Geschichte des halben Jahrhunderts vor der politischen Wende. Eine absolut bewegende und einzigartige Institution und definitiv einen Besuch wert.

Hunger! Budapest hat kulinarisch buchstäblich was auf der Pfanne. Auf die „to-eat“-Liste gehört: Kürtöskalacs – ungarischer Baumkuchen! Ein weiterer Tipp ist der Street Food Markt. Es stehen verschiedene Food-Trucks mit unterschiedlichstem Angebot an schmackhaften Besonderheiten bereit. Absolutes Highlight: der Langos-Burger! → www.streetfoodkaravan.hu

Insbesondere bei Nacht ist Budapest atemberaubend schön. Und auch Alleinreisenden gibt die Stadt ein gutes Gefühl. Die Leute sind freundlich, vor allem, wenn man ein paar Floskeln auf Ungarisch fallen lässt. Damit gewinnt man das Herz der Landsleute. Und auch bei schmalen Budget lässt die Stadt dich nichts missen. • MANUELA MENCONI

Das Hotel Clark in Budapest ist ein Highlight für Interieurfans.



HOTEL CLARK

für understatement-fans

Direkt im Zentrum von Budapest am Donauufer gelegen, befindet sich das stilvolle Hotel Clark. Mit seinen 86 Zimmern, einem eleganten Lobbybereich, geräumigem Fitnessraum, finnischer Sauna, À-la-carte-Restaurant sowie der Rooftop-Bar „Leo Budapest“ lässt es nicht nur reise-, sondern auch interieurbegeisterte Herzen höher schlagen. Die „Adults only“-Unterkunft ist auch für ihr hervorragendes Frühstück bekannt. Wir sprachen mit Réka Patakfalvi, Regionaldirektorin Sales, Marketing & PR.

STIL.IST Wie steht es um die Sicherheit der Alleinreisenden in Budapest?

Alleinreisende müssen sich überhaupt keine Sorgen machen. Im europäischen Vergleich schneidet unsere Donauferle überdurchschnittlich gut ab. Was vor allem für allein reisende Frauen ein wichtiger Aspekt ist. Zudem findet man hier sehr schnell Anschluss.

STIL.IST Ist Budapest eine Stadt für Frühaufsteher oder Nachtschwärmer?

Sowohl als auch. Die Morgen sind recht ruhig. Unser Tipp: Ein Spaziergang bei Sonnenaufgang. Sehr beruhigend und entspannend. Nachteulen dürfen sich über die zahlreichen Bars und Clubs freuen.

STIL.IST Was ist das Faszinierendste an Budapest? Dass es für sämtliche Generationen etwas bereit hält! Dabei spielt es keine Rolle, ob einem der Sinn nach Kultur oder Ausgehen steht. Jeder wird fündig. Pest bildet den kommerziellen Teil der Stadt, während Buda eher entschleunigt.

STIL.IST Was macht das Hotel Clark so einzigartig? Auf jeden Fall die Location an sich! Zudem ist die Aussicht einfach unschlagbar. Dann natürlich das Gesamtkonzept und die Inneneinrichtung mit ihren kühlen und zurückhaltenden Farben. 15 Mitarbeiter arbeiten rund um die Uhr im Clark, um den Aufenthalt eines jeden Gastes so angenehm wie möglich zu gestalten. Denn das Personal ist im Grunde genommen das, was ein gutes Hotel ausmacht. Wir legen viel Wert auf Kompetenz, eine freundliche und zuvorkommende Art, setzen aber auch ein gewisses Sightseeing-Knowhow bei den meisten unserer Angestellten voraus. • MANUELA MENCONI

→ INFORMATIONEN UNTER: www.hotelclarkbudapest.hu





ein fantastischer winterspaziergang

„Mit der Dämmerung beginnt die magische Reise ...“: Unter diesem Motto öffnet die Wilhelma, der Zoologisch-Botanische Garten, ab dem 15. November 2018 bis 6. Januar 2019 jeden Abend ihre Pforten für einen ganz besonderen Spaziergang im Christmas Garden Stuttgart. Gemeinsam bringen die DEAG Deutsche Entertainment AG und die C2 Concerts GmbH dieses besondere und neue Veranstaltungskonzept in die Landeshauptstadt.

Die Sensation ist perfekt, denn die Wilhelma verwandelt sich in diesem Winter in eine leuchtende Märchenlandschaft mit atemberaubenden Lichtspielen im einst königlichen Park, beeindruckend inszenierter maurischer Architektur und Leuchtfiguren. Auf einem etwa zwei Kilometer langen Rundweg können Familien, Freunde und Pärchen einen wunderbaren und besinnlichen Abend in zauberhafter Umgebung voller Entdeckungen verbringen. Millionen von Lichtpunkten und bunte Illuminationen tauchen das einmalige Ensemble in ein vorweihnachtliches Glanzmeer, das es so in Süddeutschland noch nicht gegeben hat.

Im Unterschied zu den vielen dicht gedrängten Weihnachtsmärkten lädt der Christmas Garden Stuttgart dazu ein, durchzuatmen und auf gut begehbaren Wegen und in aller Ruhe die wahre Vorfreude auf Weihnachten zu genießen. Mit über einer Million Lichtpunkten, Tausenden von Lichterketten, leuchtenden 3D-Figuren mit weihnachtlichen, botanischen und tierischen Themen ist der Christmas Garden Stuttgart eine Neuheit im vorweihnachtlichen Eventangebot, die Jung und Alt gleichermaßen begeistert.

www.christmas-garden.de

Mit freundlicher Unterstützung der Veranstalter verlosen wir 3 x 2 Freikarten für den 20. November 2018, 20 Uhr. Wer gewinnen möchte, sendet eine Email mit dem Stichwort: „Magie“ an redaktion@die-stilisten.de. Anschrift, Name und Rufnummer nicht vergessen. Einsendeschluss ist der 1. November 2018, bei mehreren Einsendungen entscheidet das Los.

Viel Glück!

SELBSTFINDUNG

abenteuer ich

„Fight your best on the front lines.“
(Bob Dylan)

Was genau bedeutet „ein authentisches Leben führen“? Muss man dafür nicht erst einmal wissen, wer man ist? Um dies herauszufinden, begeben sich immer mehr Menschen auf „Spurensuche“. Sei es beim Pilgern oder einem Aufenthalt im Kloster. Mittlerweile alles probate Mittel, um zu sich selbst zu finden. Und egal ob einem die Entdeckungen gefallen oder nicht, eines steht fest: Es gibt fast nichts Spannenderes, als sich auf die Suche nach dem eigenen Ich zu machen.

Gnothi seauton! - Erkenne Dich selbst! - hat einst über dem Orakel von Delphi gestanden und diente als warnender Hinweis, sich nicht in Worte und bloße Äußerlichkeiten zu verlieren, sondern die eigene Grundhaltung sorgfältig in den Blick zu nehmen. Denn authentisch kann nur sein, wer sich selbst erkannt hat. Wissenschaftlicher sprechen hier von Selbstkongruenz. Heute wird es oft als Plakatwandmantra vieler Psychologen und Bewusstseins-Gurus benutzt – sogar missbraucht. Dabei ist es gar nicht so schwer, seine Persönlichkeit zu formen.

Die nächsten Seiten zeigen auf, wie man durch besondere Erlebnisse erkennt, was für das eigene Ich wichtig ist. •



SCHICKER DURCHBLICK
lifestyle fernglas von swarovski

Für Naturliebhaber und Bergfexe, aber auch für Festival-Fans, Städtereisende oder Open Air-Konzertbesucher – viele Menschen haben den Reiz eines Fernglases für sich entdeckt. Genießen, beobachten und innehalten: nicht mit Digitalkamera oder Smartphone, sondern unplugged. Das CL Companion bietet bleibende Eindrücke für alle, die die Freiheit genießen wollen, mehr zu erleben. www.swarovskioptik.com

Talea
goes
VEGAN

Im Einkaufszentrum Das Gerber
Sophienstr. 21
70178 Stuttgart
Öffnungszeiten:
Mo.-Sa. 9:30-20:00 Uhr

Hafengasse 1
72070 Tübingen
Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9:30-19:00 Uhr
und Sa. 9:30-18:00 Uhr

NEU

Familienunternehmen aus dem Schwabenlände

Tradition und Qualität seit 15 Jahren

Talea goes Vegan ist ein veganer Lifestyle Supermarkt, wir haben ein großes Angebot von Naturkost über Naturkosmetik bis hin zu Wasch- und Reinigungsmitteln, stets nach dem Motto: unbeschwert vegan einkaufen. Wir sind selbst mit unserem Unternehmen Bio zertifiziert und in unserem Talea goes Vegan Store verkaufen wir zu 90% Bio Artikel. Die restlichen 10% bestehen aus kleinen Nischenmarken, die

es sich schlicht nicht leisten können ihre Produkte zu zertifizieren. Diese haben es allerdings trotzdem wegen der tollen Inhaltsstoffe, die wir vorab genauestens unter die Lupe nehmen, verdient in unserem Sortiment zu stehen.

In Stuttgart sind wir in dem Einkaufszentrum „Das Gerber“ vertreten und nun auch neu seit Juli 2018 in Tübingen in der Hafengasse 1. Wir freuen uns über Ihren Besuch!

#vegan #veganstuttgart #vegantübingen
#taleagoesvegan #naturkosmetik #talea
#aufzutalea



Finde heraus, was du wirklich willst.



„KLOSTERBRÜDER“

ein spirituelles Abenteuer unter Männern

Von Kloster zu Kloster, von einer Nacht zur nächsten: Sieben Freunde waren auf kontemplativer „Erlebnisreise“ in der mystischen Mönchsrepublik Athos in Griechenland. Was sie dort suchten und ob sie es fanden, erzählen uns drei von ihnen im Interview.

STIL.IST Was genau habt ihr gemacht?

Georg Wir sind von Stuttgart nach Thessaloniki geflogen und von dort aus mit Bus und Schiff nach Athos gelangt. Wir wanderten zu verschiedenen Klöstern, wohnten und arbeiteten mit den Mönchen. Vier Tage lang.

STIL.IST Was war eure Inspiration, was hat euch bewegt, ins Kloster zu gehen?

Georg Ich war schon einmal dort und zusammen mit einem Freund schauten wir im Fernsehen eine Dokumentation über die Mönchsrepublik. Hier entspannt sich der Gedanke einer zweiten Reise. Andere Freunde, denen ich davon erzählte, schlossen sich uns an.

Peter Bei uns war es vor allem die Neugierde auf ein Leben, das auf das Nötigste reduziert ist. Die Mönche auf Athos haben sich vom Weltlichen abgewendet und haben gelernt, mit dem zufrieden zu sein, was sie haben.

STIL.IST Wie kann ich mir den Tagesablauf im Kloster vorstellen?

Peter Um vier Uhr wurden wir von den Mönchen mit der Glocke geweckt und nahmen anschließend fünf Stunden an der Messe teil. Um neun Uhr gab es ein gemeinsames Mittagessen. Die Mönche leben nach byzantinischem Vorbild, was bedeutet, dass der Tag bei Sonnenuntergang beginnt. In den Klöstern gibt es kein Fleisch, wir bekamen Bohnensuppe oder Gemüselasagne, und die Mahlzeiten wurden in Stille eingenommen, während ein Vorbeter Psalmen

vorliest. Danach halfen wir den Mönchen bei ihrer täglichen Arbeit, machten Betten oder schnitten Gemüse.

Georg Sobald der Kloostervorsteher aufhört zu essen, müssen auch alle anderen ihre Mahlzeiten beenden. Eine Gepflogenheit, die wir am ersten Tag schmerzlich erfahren mussten. Um die Mittagszeit machten wir uns zu Fuß auf zu einem neuen Kloster, um ein Lager für die nächste Nacht zu finden. Um 19 Uhr schließen die Tore der Klöster, danach wird niemand mehr hineingelassen. Wir übernachteten in Schlafsälen ohne Fenster, auch die sanitären Einrichtungen waren sehr spartanisch. Spätestens um 21 Uhr schliefen wir jedoch alle ein. Müde vom frühen Aufstehen und vom langen Wandern.

STIL.IST Gab es auf eurer Reise kritische Situationen?

Georg Wir waren eine relativ große Gruppe und hatten uns vorher in den Klöstern nicht angemeldet. Vor allem am ersten Tag, als wir müde und hungrig nach einem Acht-Stunden-Marsch an einem Kloster ankamen, waren wir deshalb kurz geschockt, als die Mönche uns am Tor abwiesen. Es gibt keine Supermärkte oder Geschäfte, man ist auf das Wohlwollen der Mönche angewiesen, braucht den Glauben, dass schon alles gutgehen wird.

Vasi Wir hätten uns für den Aufenthalt auf der Insel entsprechend vorbereiten und uns bei den Klöstern anmelden sollen. Auch viele Regeln, dass man zum Beispiel keine kurzen Hosen tragen darf, wurden uns erst nach unserer Ankunft klar. Es ist ja nicht so, dass die Mönche auf uns gewartet haben. Mir war das zunächst unangenehm, ich hatte das Gefühl, hineinzuplatzen und nicht willkommen zu sein. Im ersten Moment hatte ich den Gedanken abzureisen und damit der Gruppe den Aufenthalt zu erleichtern. Eine kleinere Gruppe hätte eher ein Nachtlager erhalten. Ich rang mit mir in der ersten Nacht, als uns ein kleineres Kloster mit viel Glück doch noch aufgenommen hatte. Als wir am nächsten Tag weiterzogen und unsere zweite Unterkunft erreichten, fühlte es sich schließlich aber doch richtig an, dort zu sein. Dass wir als Gruppe diese Schwierigkeiten gemeistert haben, hat uns zusammengeschweißt.

STIL.IST Was hinterließ bei euch den stärksten Eindruck?

Georg Mir gefällt an den Klöstern vor allem, dass die Mönche es dort heutzutage schaffen, ein autarkes Leben führen. Unabhängig von der Außenwelt. Sie stellen sehr vieles selbst her und treiben Handel untereinander. Um das Wenige kaufen zu können, was nicht selbst produziert werden kann, werden in eigenen Schreinereien beispielsweise Ikonen oder Möbel hergestellt und weiterverkauft.

Vasi Die Wanderungen von Kloster zu Kloster, hinter jeder Böschung ein atemberaubender Ausblick, die unberührte Natur: Für mich einfach beeindruckend. Das macht für mich des Reiz Athos' aus. Über die Halbinsel verlaufen keine asphaltierten Straßen, nur über Waldwege und Wanderpfade kommt man voran. Jedes der über 100 Klöster ist anders organisiert, sie sind nicht miteinander vergleichbar und jedes ist einzigartig.

Peter Wirklich bemerkenswert war für mich der Zusammenhalt innerhalb unserer Gruppe. Jeder ist für den anderen eingestanden, trotz der ein oder anderen schwierigen Situation gab es keine Vorwürfe, sondern ein gegenseitiges Aufmuntern, ein Zusammenstehen.

STIL.IST Wie war das Reisen unter Männern?

Peter Gut! Es gab keine Rangeleien oder Missverständnisse, niemand hat versucht, den Ton anzugeben.

Vasi Es war eine gelöste Stimmung, alle waren positiv gestimmt. Als es darum ging, Betten zu machen oder stundenlang Zwiebeln zu schneiden, hat sich jeder gefügt. Überhaupt war es für mich eine besondere Erfahrung, auf einer Halbinsel völlig ohne Frauen zu sein. Es entstand eine ganz eigene Energie.

STIL.IST Hat euch die Reise in irgendeiner Weise persönlich verändert?

Peter Mich auf jeden Fall! Allein schon die tiefe innere Ruhe, die ich gefunden habe, hat mir viel gegeben. Schon länger habe ich mit dem Gedanken gespielt, mich griechisch-orthodox taufen zu lassen. Und diese Reise hat mich in meinem Wunsch bestärkt.

Vasi Ich würde sagen, es hat jedem Einzelnen von uns etwas gegeben, da alle einstimmig den Wunsch nach Wiederholung äußerten. Im nächsten Jahr wollen wir den Berg Athos besteigen und die in den Wäldern lebenden Asketen kennenlernen. Als wir ankamen, wurden wir für Touristen gehalten, als wir gingen, waren wir Freunde.

Georg Dem ist nichts hinzuzufügen, außer: „Lass' es zu!“ Das war unser Reisemotto! Habt Vertrauen, dass sich alles zum Guten wendet.

YVONNE LEPPERT Fotos von VASEE.VAU.MEDIA



MÖNCHSREPUBLIK ATHOS

Die griechische Halbinsel Athos, gelegen am östlichsten „Finger“ der Halbinsel Chalkidiki, ist eine autonome Mönchsrepublik mit circa 2200 Einwohnern verteilt auf 20 Großklöster und viele kleinere Klöster, welche zum UNESCO-Weltkulturerbe gehören. Nach Jerusalem ist der Berg Athos der zweitwichtigste Pilgerort für die orthodoxe Christenheit. Völkerrechtlich gehört Athos zu Griechenland, staatsrechtlich aber unter Selbstverwaltung, vergleichbar mit dem Vatikan in Rom. Keine andere Frau, außer der Mutter Gottes, sollte nach dem Willen der Mönche den heiligen Berg Athos betreten. Aus diesem Grund ist allem Weiblichen, selbst weiblichen Tieren, bis heute der Zutritt zur Mönchsrepublik verboten. Athos ist ein beliebtes Ziel für Pilger, welche für maximal vier Tage ein Visum erhalten können. Erreichbar ist der „Garten der Jungfrau Maria“ ausschließlich per Boot vom Städtchen Ouranopolis aus.

Vor einigen Jahren hat **GEORG KAZAKIDIS**, Street Art Künstler aus Reutlingen, schon einmal die Klöster auf Athos besucht. Damals ohne Begleitung war er vom Leben der Mönche und der Natur fasziniert und ihm war gleich klar, dass er zurückkehren wird. Er initiierte die Reise.

Der passionierte Karatekämpfer **PETER KIEWITT** aus Esslingen hat seit langem eine große Affinität zum griechisch-orthodoxen Glauben, seine Frau kommt aus Griechenland und sein Sohn ist orthodox getauft.

Für den Reutlinger Sänger und Multimediaspezialist **VASI PARASHIDIS** war es die zweite Reise dieser Art. Vor sieben Jahren pilgerte er zu Fuß von Reutlingen nach Venedig und war dabei fast drei Monate unterwegs.



DREI MONATE ASIENREISE

„Das Glück lässt sich überall finden, nur der Adapter passt nicht immer.“



Clarissa Hoffmann ist eine in Los Angeles lebende Schauspielerin aus Deutschland. Sie hat bereits in diversen Independent Produktionen mitgewirkt. Mit dem Film FAITHFUL wurde ihr der Best Actress Award auf dem Los Angeles Independent Film Festival sowie dem LA Shorts

verliehen. Nebenbei berät sie junge Schauspieler in Deutschland und hilft ihnen dabei, ihr Glück in Amerika zu finden. Sich zum Personal Coach weiterzubilden steht ebenfalls auf Clarissas Agenda. Coaches sind Berater, die einen dabei unterstützen, zu einer „besseren Version“ seiner Selbst zu werden und seinen Träumen zu folgen. Weil man aber selbst auch tun sollte, was man predigt, ist sie im Frühjahr 2018 allein zu einer dreimonatigen Asienreise aufgebrochen, um den einen oder anderen lang gehegten Traum/Vorsatz in die Tat umzusetzen. Über ihre gewonnenen Erfahrungen auf dieser Reise haben wir sie befragt.

STIL.IST Wieso bist du überhaupt aufgebrochen?

Ende letzten Jahres erreichte ich einen Punkt in meiner Schauspielkarriere, an dem ich mich emotional von der Schauspielerei überfordert fühlte. Ich hatte im letzten Jahr viele dunkle Charaktere gespielt, die einiges durchmachen mussten. Als Schauspielerin hat mich das doch sehr stark mitgenommen. Somit beschloss ich eine Pause einzulegen und einem anderen Traum die Gelegenheit zu geben, sich zu erfüllen: alleine für mehrere Monate durch Asien zu reisen.

STIL.IST Kannst du uns etwas mehr über deinen Traum verraten?

Ich hatte schon seit längerem den Wunsch eine Zeit im Dschungel zu verbringen. Früher schon, als ich noch meine Ausbildung zur Touristikassistentin in Deutschland gemacht hatte, habe ich versucht, mich diesem Traum zu nähern – wenn auch nur theoretisch. Jetzt war es an der Zeit, die Theorie in die Praxis umzusetzen. Von daher verbrachte ich einen großen Teil meiner Reise im Dschungel. Diesen konnte ich in Bali und in Borneo hautnah erleben und ich bin dort voll auf meine Kosten gekommen. Aber auch der „Großstadtdschungel“ kam nicht zu kurz. In Singapur, Kuala Lumpur und Bangkok habe ich verschiedene Rooftop-Bars ausprobiert – eine Leidenschaft, die mir noch aus meiner Zeit in New York geblieben ist.

STIL.IST Das sind ja ganz schöne Kontrastpunkte. Wie ging es dann weiter?

Ich habe mich einfach treiben lassen. Am Anfang meiner Reise wusste ich nur, dass ich in den Dschungel möchte und in Bali starten werde. Und habe dann, Schritt für Schritt, immer das gemacht, was sich richtig angefühlt hat. Ich war im Flow. Wer schon mal in Asien war, der weiß, dass der Verkehr da, vor allen Dingen der Mopedverkehr, auch im Flow ist. Die einzige Regel ist, nicht stehen zu bleiben und nicht zurückzuschauen. Das ist witzigerweise auch mein Lebensmotto. Moped fahren war für mich neu, aber gerade weil es sich so im Flow (im Fluss, An. d. Red.) anfühlt, ist es meine neue Leidenschaft geworden. So entschied ich mich auch zu einer Motorradtour durch Vietnam. Das war ein absolutes Highlight. Die Landschaft ist atemberaubend – und diese Freiheit auf dem Motorrad hat mir Riesenspaß gemacht. Das Tempo, die unabhängige Art des Reisens und einfach da anzuhalten, wo es einem gerade gefällt, war genau mein Ding. →

Wer sich jetzt schon die begehrten Karten sichern möchte: Wir verlosen 2 x 2 Eintrittskarten. Einfach ein Email mit dem Stichwort „Ravennaschlucht“ an redaktion@die-stilisten.de senden, dabei Name, Anschrift und Rufnummer nicht vergessen. Die schnellsten zwei Einsendungen erhalten den Zuschlag.

Viel Glück!

darauf freuen wir uns jetzt schon ...

Pünktlich zum ersten Adventswochenende kann man sich wieder in traumhaftem Ambiente verzaubern lassen. Ab dem 30. November 2018 öffnet der Weihnachtsmarkt in der Ravennaschlucht im Hochschwarzwald seine Pforten. Die steilen, bewaldeten Hügel, der Galgenbühl beim Hofgut Sternen und das einzigartig illuminierte Eisenbahn-Viadukt der Höllentalbahn bilden die wildromantische Kulisse dieses jährlichen Highlights. Ein kleines Holzhüttendorf lädt zum Schauen und Genießen ein. Über 40 Anbieter wird es geben, die ganz zauberhafte Geschenkkonzepte und feinstes Kunstwerk anbieten. Mit einem Glühwein oder Punsch lässt es sich dann ganz wunderbar schauen und genießen und auf die besinnlichste Zeit des Jahres einstellen.

Der Weihnachtsmarkt findet vom 30. 11. - 23. 12. 2018 statt

www.hochschwarzwald.de

STIL.IST Hast du die Motorradtour alleine gemacht?

Ich bin zu dieser ganzen Reise alleine aufgebrochen, wenn du das meinst. Aber während der Reise selbst, war ich nie alleine. Das Alleinreisen war übrigens auch eines der Dinge, die ich unbedingt ausprobieren wollte. Und ich kann es total empfehlen! Man findet immer Anschluss und lernt einfach überall so viele tolle, interessante Leute kennen – wenn man es denn will. Aber gleichzeitig kann man sich auch seine Auszeiten nehmen und lernt sich selbst besser kennen. Ich bin schon sehr oft in meinem Leben umgezogen und habe daher nicht DEN einen Ort, den ich mein Zuhause nenne. Und diese Reise hat mir wieder vor Augen geführt: ich bin auf der Welt zuhause und was auch passiert: ein Neuanfang ist immer möglich, man ist nie alleine.

STIL.IST Nach der Motorradtour kam das KungFu Boot Camp für drei Wochen – das war wahrscheinlich nicht mehr ganz so flexibel.

[Clarissa lacht] Ja, der Tagesrhythmus war ein anderer. Der Tag fing um sechs Uhr morgens an und hatte wirklich ein straffes Programm bis abends um 18 Uhr. Da konnte es schon mal passieren, dass man zwischendurch dachte „Oh, oh, noch so lange, und ich bin jetzt schon total geschafft!“. Aber das ist eine gute Übung im Hier und Jetzt zu sein. Wenn man um 11 Uhr mit Muskelkater daran denkt, dass man noch bis 18 Uhr trainieren muss, kann das sehr demotivierend sein. Aber wenn man sich einfach auf die aktuelle Übung konzentriert und alles, was kommen mag, ausblendet, dann kann man es schaffen und ist stolz auf sich. Und dann fängt es auch an, richtig Spaß zu machen sich zu verausgaben.



↑ Beginne den Tag mit einem Ritual.

STIL.IST Das hört sich ganz schön anstrengend an.

Das war es auch. Es war mental und körperlich eine Herausforderung. Aber gerade deswegen bin ich ja hingegangen. Ich wollte an meine Grenzen kommen und dann darüber hinausgehen. Beispielsweise gab es da die Gruppenübung „Pushy Hands“, bei der man sich breitbeinig hinstellen musste und versuchen sollte, sein Gegenüber durch Anschubsen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Das war relativ schwer am Anfang und ich dachte nur: „Oh je, mein Übungspartner ist mindestens einen Kopf größer als ich und doppelt so breit. Das schaffe ich niemals“. Aber genau das ist die falsche Einstellung. Und als ich mich darauf einließ, und es mir auch zutraute, habe ich es tatsächlich geschafft!

**DAS WUNDERBARSTE
UND VERBLÜFFENDSTE,
DAS ICH AUF DIESER REISE
GELERNT HABE, IST,
DASS MAN EIN LEBEN
OHNE NEGATIVE GEFÜHLE
FÜHREN KANN.**

STIL.IST Wie hat sich dieses straffe Programm mit dem „Sich-treiben-lassen“ vertragen?

Überraschend gut. Ich hatte das Bild von mir im Kopf – wie viele Schauspieler – dass Routine nichts für mich ist. Aber es hat sich gut angefühlt und wurde auch nicht langweilig. Das Einzige, was ich festgestellt habe, dass ich leichter wieder in das Schubladendenken verfallen bin. Wir waren meistens die gleichen Leute beim Training. Und nach ein paar Tagen hat man festgefahrene Meinungen von den anderen. Beispielsweise, wenn einen Person X am Tag davor genervt hatte, denkt man am nächsten Tag: „Ah, da ist ja X, der nervt mich“. Zum Glück ist mir das recht schnell bewusst geworden, sodass ich meinen Kollegen jeden Tag wieder ganz neu begegnen konnte. Aber das war auf jeden Fall ein Aha-Moment, dass ich mit Routine und einem vorgegebenen Tagesprogramm gut umgehen kann. Das wirft ein gänzlich neues Licht auf all die beruflichen Entwicklungsmöglichkeiten [schmunzelt].

**ALS ICH MICH
DARAUF EINLIESS, UND ES
MIR AUCH ZUTRAUTE,
HABE ICH ES TATSÄCHLICH
GESCHAFFT!**

STIL.IST Hattest du weitere Aha-Momente auf der Reise? Viele! So ist mir in einem buddhistischen Kloster in Nepal klar geworden, dass ich nicht die volle Erleuchtung erlangen muss in diesem Leben, sondern dass es mir eigentlich jetzt schon ganz gut geht. Dank meiner Meditation und anderen Übungen, die ich im Laufe der letzten Jahre gelernt habe. Und dass ich diese Erfahrung gerne mit anderen Menschen teilen möchte. Daher habe ich ja auch das „Achieving your dreams“ Coaching-Training angefangen, mit dem ich mich künftig auf Menschen konzentriere, die ihr Leben nun endlich in die Hand nehmen und ihr volles Potenzial ausschöpfen möchten.

STIL.IST Was nimmst du von dieser Reise mit nach Hause? Einiges. Ich beginne zum Beispiel meinen Tag mit den Chi Kung und Kung-Fu Warm-up-Übungen, die ich in einem Camp im Norden Thailands gelernt habe. Und aus dem Kloster habe ich mitgebracht, dass ich mir für jeden Tag eine neue Intention vornehme. Das Wunderbarste und Verblüffendste, das ich auf dieser Reise gelernt habe, ist,

Sich jeden Tag auf neue Herausforderungen freuen! →

dass man ein Leben ohne negative Gefühle führen kann. Seitdem ich letztes Jahr mit einer neuen Meditation begonnen habe, ist mir aufgefallen, dass es mir erstaunlich gut geht und das negative Emotionen aus meinem Leben so gut wie verschwunden sind. Und mit der Reise wollte ich diesen Zustand testen. Und es hat sich bestätigt! Es kommt viel auf deine Einstellung und Intention an. Hatte man zum Beispiel einen besonders schönen Tag mit tollen Leuten und am Ende des Tages gehen alle getrennte Wege, dann neigt man dazu anzunehmen, dass der nächste Tag nicht mehr so gut wird wie der heutige. Aber wenn man davon ausgeht, dann wird er meistens auch schlechter. Besser ist es dankbar zu sein für das, was man erlebt hat und freudig darauf schauen, was der neue Tag bringen wird. Das ist zumindest meine Herangehensweise, die ich mir angeeignet habe und die es mir erlaubt, den Moment zu genießen und mit Vorfreude in die Zukunft zu blicken. Alles in allem war es eine wunderbare Reise, die mir gezeigt hat, dass ich Glück und Zufriedenheit überall finden kann – auch wenn hin und wieder der Adapter nicht passt oder eine Mücke nachts ihr Unwesen treibt. •

REBEKKA JACEK



Sinneszauber

Dermokosmetik



Enthüllen Sie Ihr schönstes Ich...

Zielorientierte Gesichtsbehandlungen

Wimpernverlängerungen

Maniküre mit CND-Shellac

Pediküre mit CND-Shellac

Wilhelmstrasse 89a, 72764 Reutlingen
Tel.: 07121-97 07 336 - Mobil: 0171-68 32 883
www.sinneszauber-reutlingen.de

TRIGON TRAINING

das magische dreieck

Hier wird der innere Schweinehund so richtig herausgefordert: Gökhan Atvur, Gründer von Trigon Training, setzt auf sportive Grenzerfahrungen. Körperlich anspruchsvolle Übungen gepaart mit einer großen Portion Motivation. Für die langfristige Veränderung. Physisch und psychisch.

STIL.IST Den Begriff Trigon kennt man eher aus dem Coachingbereich. Hier werden unterschiedliche Methoden aus Psychologie, Soziologie und Organisationsentwicklung zusammenfasst. Wie schlägt man die Brücke zum Sport? Trigon ist die Abkürzung des griechischen Wortes "Trigono" und bedeutet Dreieck. Der Trigon Ansatz umfasst Training, Ernährung und Motivation. Diese drei Eckpfeiler bilden das Erfolgskonzept. Das "magische Dreieck".

STIL.IST Was also ist Trigon Training ganz genau?

Es handelt sich um ein Personaltraining der besonderen Art. Es ist genauso betreuungsintensiv, aber, bedingt durch die Gruppentrainings, bei weitem nicht so teuer. Während klassische Fitnessstudios von „durch Abwesenheit glänzende Kunden“ profitieren, setzen wir voll auf den Erfolg unserer Teilnehmer. Denn einer unserer Leitsätze lautet: "Dein Erfolg ist unser Erfolg. Und dein Versagen ist unser Versagen".

STIL.IST Wie drückt sich dieser Erfolg aus?

Wer nach Monaten im Fitnessstudio keine Ergebnisse erzielt, sollte unbedingt umdenken. Wir arbeiten wesentlich ergebnisorientierter. Zehn bis 20 Kilogramm Gewichtsabnahme nach dem ersten Quartal bedeuten nicht die Ausnahme – sondern eher die Regel. Aber auch Normalgewichtige, die fitter, schneller und stärker werden wollen, sind bei uns mit den "Training Only" 5er-, 10er- oder 20er-Karten gut aufgehoben. Was gibt es Besseres, als nach einem anstrengenden Tag einfach mal körperlich alles herauszulassen, sich quasi zu „entladen“.

DEIN ERFOLG IST
UNSER ERFOLG.
UND DEIN VERSAGEN IST
UNSER VERSAGEN

STIL.IST Wo wird trainiert?

Trainiert wird ausschließlich an der frischen Luft. Neben bewährten Bodyweight-Übungen beinhaltet unsere sportive Herangehensweise auch ausgefallene Trainingsgeräte wie beispielsweise schwere Schlitten. Man muss sie schieben und ziehen – einigen vielleicht aus dem Crossfit bekannt. Traktorreifen werden umgeworfen, es gibt schwere Hammer, Medizinbälle, Hanteln ... "Leiden" hat noch nie so viel Spaß gemacht. Versprochen!

STIL.IST Ist dieses Konzept für jeden geeignet?

Ja, das Trigon Training ist für jeden geeignet. Vorausgesetzt, man ist gesund und hat aus medizinischer Sicht kein Sportverbot. Das sieht man am Beispiel unserer Mitglieder: Von einem Anfangsgewicht deutlich über 100 Kilogramm bis knapp der Hälfte davon ist alles dabei. Die Herausforderung bildet das Zusammenspiel unterschiedlicher Bedürfnisse und Wünsche. Was uns sehr gut gelingt.

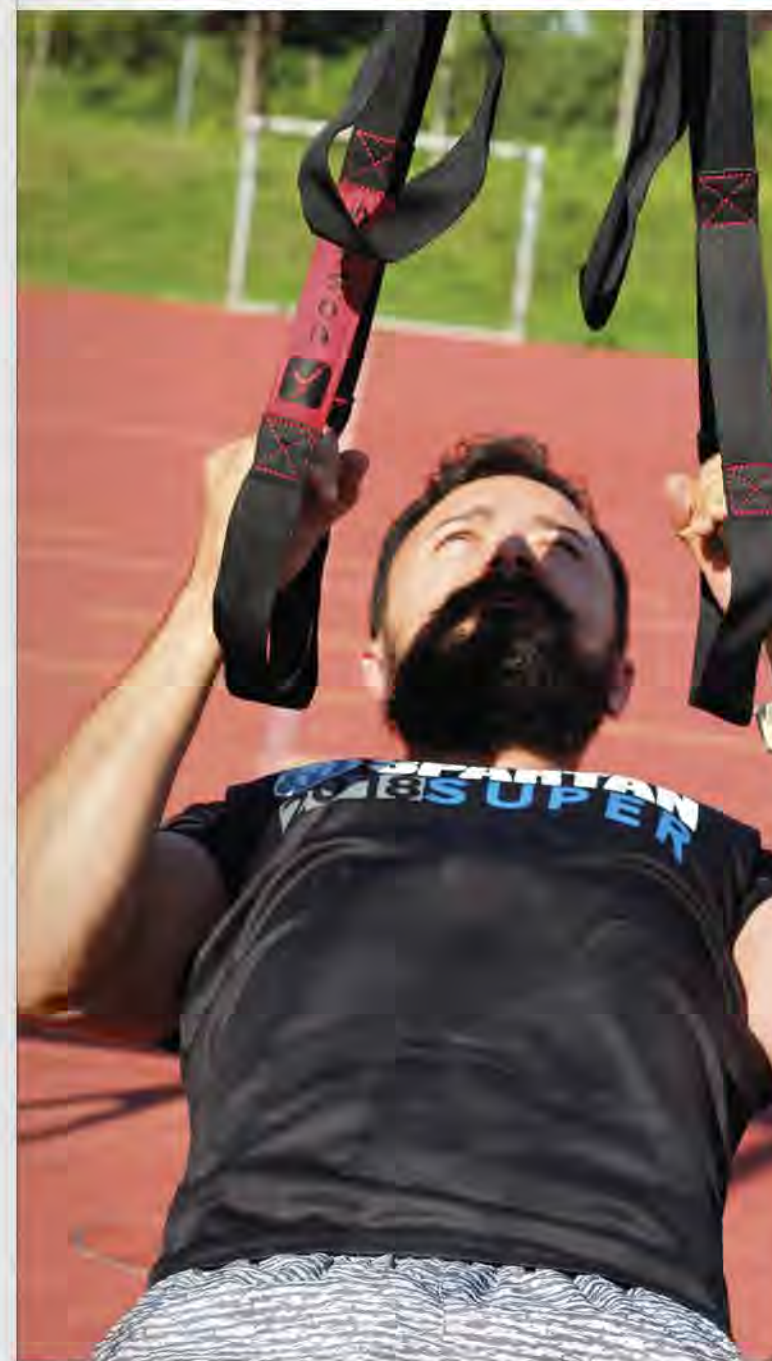
STIL.IST Den inneren Schweinehund überwinden – das scheinen eure Teilnehmer verinnerlicht zu haben. Gibt es eine Art "Geheimrezept"?

Verrät ein Spitzenkoch die Zubereitung seiner kulinarischen Highlights? Natürlich gibt es eine Art "Geheimrezept". Das wird hier allerdings nicht gleich preisgegeben. Sollten die Leser jetzt Wunderpillen oder dergleichen erwarten, ist die Enttäuschung mit Sicherheit groß. Wir setzen gezielt auf frische, gesunde und selbst gekochte Mahlzeiten, hartes Training und überzeugende Motivationsgespräche. Von Nahrungsergänzungsmitteln halten wir nicht viel.

STIL.IST Kann ich spontan dazustoßen und mittrainieren? Selbstverständlich! Einfach kurz schriftlich oder per Facebook zu einer unserer Einheiten anmelden. Jedes Probetraining ist kostenlos. Das Geheimrezept gibt es deswegen auch erst NACH der Anmeldung! • MILIJANA MAGAREWITSCH

→ WEITERE INFORMATIONEN UNTER:

www.facebook.com/trigontainingofficial
www.instagram.com/trigontaining



↑ Gökhan Atvur in Aktion.

VOM REZEPT BIS ZUM ARSCHTRITT IST ALLES DABEI.

Perspektivenwechsel: Wie fühlt sich das Training für einen Teilnehmer an? Wir sprachen mit Frank Eichholz über Motivation und Erfolg – aber auch über den inneren Schweinehund.

STIL.IST Wie bist du auf das Trigon Training gestoßen?

Ich kenne Gökhan von mehreren beruflichen Weiterbildungen, die wir gemeinsam besuchten. Wir haben danach Kontakt gehalten und ich habe seine sportlichen Erfolge beobachtet und seinen Werdegang verfolgt.

STIL.IST Aus welcher Motivation heraus hast du damit begonnen?

Ich hatte Übergewicht. Nicht extrem, aber doch so, dass es mich selbst gestört hat. Ich war schnell aus der Puste und habe immer wieder mit Sport angefangen, konnte es aber nie lange durchhalten. Mein Sohn war allerdings der stärkste Antrieb. Ich wollte nicht irgendwann auf etwas verzichten müssen, weil ich körperlich nicht in der Lage bin mit ihm zu schwimmen oder eine Radtour zu machen.

STIL.IST Aller Anfang ist bekanntlich schwer. Woher kommt die Lust, weiterzumachen?

Das liegt zum großen Teil an der Trigon Gemeinschaft. Man wächst zusammen, leidet zusammen, pusht sich gegenseitig und tauscht sich in der Gruppe aus. Vom Rezept bis zum Arschtritt ist alles dabei.

STIL.IST Würdest du das Training ausnahmslos jedem empfehlen?

Für übergewichtige Leute auf jeden Fall: ja. Bei gesundheitlich angeschlagenen, Menschen mit Lebensmittelunverträglichkeiten und Diabetikern bedarf es eventuell eines anderen Ansatzes, aber auch da wäre Gökhan mein erster Anlaufpunkt.

STIL.IST Was hat sich für dich, sowohl physisch als auch mental, verändert?

Physisch bin ich mittlerweile so weit, dass ich viel, viel belastbarer bin. Überhaupt kein Vergleich mehr zu vorher. Ich habe fast neun Kilo abgenommen und sowohl mein Schlaf ist besser geworden, als auch meine Migräne ist fast nicht mehr vorhanden. Früher war jeder Sport ein Kampf mit dem inneren Schweinehund. Jetzt bin ich schon Tage vorher scharf auf die nächste Challenge und das nächste Team Training. • MILIJANA MAGAREWITSCH

WELLFIT

namasté ist die neue medizin

Immer mehr Menschen praktizieren Yoga regelmäßig. Denn wer einmal anfängt, der lässt so schnell nicht mehr locker.



Y

oga ist ein sehr altes Übungssystem aus Indien. Es hilft, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen und kann auch als „Einheit“, „Verbindung“ und „Harmonie“ übersetzt werden. Die Motivationen, Yoga zu betreiben, könnten unterschiedlicher nicht sein. Manche wollen körperlich fit werden, andere abnehmen und wiederum andere wollen zu sich selbst finden. Yoga bietet hierfür perfekte Möglichkeiten. Außerdem verlangsamt es den Alterungsprozess und hilft, die Konzentration zu verbessern, wie zahlreiche Studien bereits zeigten.

Doch ist Yoga nicht gleich Yoga – es gibt unterschiedlichste Stile. Diese unterscheiden sich vor allem in der Geschwindigkeit und Abfolge der Übungen. Die bekanntesten Stile sind Hatha, Ashtanga, Vinyasa, Yin und Bikram Yoga. Hatha Yoga ist geprägt von eher langsamen und entspannten Yoga-Übungen und somit perfekt für Anfänger geeignet. Ganz anders das Ashtanga Yoga, dieser Yoga-Stil ist recht intensiv und wird immer in der gleichen Reihenfolge praktiziert. Für den Körper besonders anstrengend sind die fließenden Übergänge von einer Übung in die andere. Bei Bikram Yoga – auch Hot Yoga genannt – liegt die Besonderheit darin, dass die Yoga-Einheit in einem knapp 40° warmen Raum stattfindet, was die Muskeln flexibler

werden lässt. Bei Yin Yoga werden die einzelnen Übungen für mehrere Minuten gehalten. Eine Grunddehnbarkeit der Muskulatur ist hierfür somit Voraussetzung. Der Begriff Vinyasa bedeutet, dass der Atem mit den Bewegungen im Einklang steht. Vinyasa-Kurse sind eher anstrengend und fangen meistens mit Sonnengrüßen an, wobei die Bewegungen immer mit dem Atem synchron sind. Durch die verschiedenen Yoga-Arten kann also jeder die Yoga-Art finden, die perfekt zu einem passt. • ANNE RASCHE



↑
Yoga ist kein "richtiges" Training? Von wegen!

Exklusiv für die Leser des STIL.IST!
Mit folgendem Code erhältst du das Eintrittsticket für nur 5€ anstatt für 10€: MS8-RAB-STI-GYK8Z

Das Event von Stuttgartern für Stuttgarter.
Entdecke die Helden der Region!

HANDGEMACHT - INNOVATIV - GENUSSVOLL

Aussteller aus den unterschiedlichsten Branchen erwarten dich mit ihren spannenden, hochwertigen und innovativen Produkten jeglicher Art. Vom kreativen Einzelkämpfer bis zur aufstrebenden Manufaktur, Hauptsache Made in Stuggi!



13. & 14. Oktober 2018 *Phoenixhalle / Römerkastell Stuttgart*

Tickets & weitere Infos unter
WWW.MADEINSTUGGI.DE

Yoga besteht zu 1 % aus Theorie und zu 99 % aus Praxis und Erfahrung

- Krishna Pattabhi Jois

... und um diese Praxis zu erwerben, die Erfahrungen zu machen und zu vertiefen, muss man sich irgendwie auf den Weg machen. Wir haben uns aufgemacht und uns im Namasté – Yoga & Pilates umgeschaut und mit Bona Preusch gesprochen. Sie ist mit Leib und Seele Yogalehrerin und die Inhaberin des Yoga-Studios, das seit über 14 Jahren eine feste Institution in Tübingen und weit über die Stadtgrenzen hinaus bekannt ist. Und wir haben Inspirierendes und Interessantes erfahren.

STIL.IST Du bist Mutter – wie vereinbarst du Muttersein und Beruf?

Ja, ich bin Mutter von zwei Söhnen: Leander ist neun Monate und Maximilian 11 Jahre alt. Meine Familie und Partner sind toll und unterstützen mich tatkräftig. Mein Partner ist zurzeit in Elternzeit und während ich im Studio bin, genießt Leander die Zeit mit seinem Papa. Yoga und meine Lebenseinstellung, die ich durch meinen spirituellen Weg gewinne, geben mir viel Halt. So kann ich meinen Tag trotz der vielen Arbeit und vielen schlaflosen Nächte in Ruhe und oft auch in Gelassenheit meistern. Buddha sagt: „Wenn Du keine Zeit hast dann setze Dich hin und meditiere.“ Und genau das tue ich. Seit rund 16 Jahren praktiziere ich Yoga.

STIL.IST Was hast du ursprünglich gelernt/studiert und wie kamst du zum Yoga?

Ich habe früher in einer Apotheke gearbeitet. Mit 19 Jahren hatte ich eine kleine Krise. In einem Buchladen fand ich per Zufall das Buch: „Wenn alles zusammenbricht“ von Pema Chöndrön, einer buddhistische Nonne. Ab diesem Zeitpunkt fing ich an zu meditieren. Mein Wunsch war es, mehr von der buddhistischen Lehre zu erfahren. Deshalb wollte ich unbedingt den Buddhismus studieren. Gleichzeitig fing ich auch mit Yoga an. Yogaphilosophie und Buddhismus schienen für mich denselben Ansatz zu haben. Daraufhin beschloss ich eine Ausbildung zur Yogalehrerin zu absolvieren. Nicht mit dem Wunsch Yoga zu unterrichten, sondern mit dem Wunsch, mehr von der Philosophie zu erfahren. Während der Yogausbildung stellte ich natürlich fest, dass Buddhismus und Hinduismus doch sehr verschieden sind. Ich bin trotzdem dabei geblieben und sehr froh darüber.

STIL.IST Was macht dir an deinem Job als Yogalehrerin am meisten Spaß?

Der sehnlichste Wunsch der Seele ist es, sich selbst vollkommen zum Ausdruck bringen zu dürfen und die Liebe, die ihre Essenz ist, zu teilen. Wer mich kennt, weiß, dass ich mit Herz und Seele Yogalehrerin bin. Ich liebe es zu unterrichten und die Teilnehmer für Yoga sowie für dessen Philosophie zu begeistern. Und dadurch nicht nur meine Seele zum Ausdruck zu bringen, sondern eine Yogapraxis zu gestalten, die die Teilnehmer inspiriert, mit ihrem innerem Kern in Verbindung zu treten. Wichtig ist mir das Bewusstsein, dass in jedem von uns eine unglaubliche Kraft und die Weisheit steckt, ein Leben zu erschaffen, das am Ende eine goldene Spur aus Liebe, Mitgefühl und Freude im Universum hinterlässt. David R. Hawkins sagte: „Wenn unser Leben dem Wohlergehen aller Menschen gewidmet ist, denen wir begegnen, kann es nie seinem Sinn verlieren.“ Im Namasté Studio haben wir einen Ort geschaffen, den die Teilnehmer lieben und sich wohl fühlen. Hier können sie einfach mal dem Alltag entfliehen und zu sich kommen.

STIL.IST Für wen ist Yoga geeignet?

Meiner Meinung nach ist Yoga für jeden geeignet. Es gibt so viele verschiedene Yoga Stile. Ich bin mir sicher, dass für jeden, der Lust dazu hat, das Passende dabei ist.

STIL.IST Deine Empfehlung für einen achtsamen und entspannten Umgang mit sich selbst?

Die Energie, mit der Du morgens startest, zieht sich oft durch den ganzen Tag hindurch. Deshalb nimm Dir Zeit für Dich: schaffe Dir eine Morgenroutine, die Dich in Deine Kraft bringt und Dir hilft, Dich zu fokussieren. Nach dem Aufstehen fünf Minuten meditieren und im Anschluss ein paar Yoga Übungen praktizieren. Oder den Sonnengruß. Viel trinken – in der Nacht verlierst Du durchschnittlich zwei Liter Wasser. Höre Dir vielleicht noch einen Podcast an, der Dich inspiriert. Oder finde den für Dich passenden Leitspruch für den Tag. Verschiebe Dein Glück nicht in die Zukunft. Erschaffe Dir heute eine Gegenwart, die Dich erfüllt und glücklich macht.

STIL.IST Dein nächstes Projekt?

Die Veröffentlichung eines Yogabuches. Wir schreiben zur Zeit fleißig daran. .

TATJANA KLYTTA

Neue Räumlichkeiten. Gut erreichbar, im Französischen Viertel gelegen, wird hier seit Anfang Juni in dem großzügig-puristischen Unterrichtsraum Yoga unterrichtet und geübt. Bodentiefe Fenster lassen viel Licht in den Übungsraum; die Atmosphäre ist ruhig und doch voller Energie. Das Foyer ist lebendig-bunt und mutet leicht orientalisch an. Man fühlt sich sofort heimelig und entspannt. Eine gemütliche Sitzzecke lädt zum Ankommen ein, sich zu unterhalten und auszutauschen. Und es duftet ganz wunderbar nach Räucherstäbchen.

Sonnengruß A

für Anfänger



1. Tadasana (Berghaltung)



2. Einatmen – Urdhva Hastasana (gestreckte Berghaltung)



3. Ausatmen – Uttanasana (tiefe Vorbeuge)



4. Einatmen – Ardha Uttanasana (halbe Vorbeuge)



5. Ausatmen
6. Einatmen – und komme in den Ausfallschritt, indem du mit dem rechten Fuß einen großen Schritt nach hinten machst.



7. Ausatmen – Adho Mukha Svanasana (herabschauender Hund)



8. Einatmen – Liegestütze



9. Ausatmen – Ablegen
Wenn deine Kraft für die Liegestütze nicht ausreicht, lege die Knie auf dem Boden ab.



10. Einatmen – Bhujangasana (Kobra)



11. Ausatmen – Schiebe dich zurück in Adho Mukha Svanasana (herabschauender Hund).



12. Einatmen – Adho Mukha Svanasana (herabschauender Hund), strecke dabei das rechte Bein nach oben und hinten.



13. Ausatmen – Beide Füße kommen vorne zusammen.
... und den rechten Fuß zurück zwischen die Hände in den Ausfallschritt bringen.



14. Einatmen – Ardha Uttanasana (halbe Vorbeuge)



15. Ausatmen – Tiefe Vorbeuge



16. Einatmen – Urdhva Hastasana (gestreckte Berghaltung)



17. Ausatmen – Hände in Anjali Mudra-Namaste vor dem Herzen.

Yoga-Kurse. Von Montag bis Samstag kann im Namasté Yoga gelernt und geübt werden. Es gibt Mama & Baby-Kurse, Board-Yoga, Kurse für Beginner und Faszien-Yoga. Regelmäßig stattfindende Workshops runden das Angebot ab. Unschlüssig? Mal ausprobieren und sich dann entscheiden? Kein Problem. Wer möchte, kann an einer Probestunde teilnehmen (kostenlos/bitte vorher anmelden).

Das Namasté – Yoga & Pilates befindet sich im Mistralweg 2 in 72070 Tübingen (Französisches Viertel).

Informationen & Details:
www.namaste-yoga-und-pilates.de

Find your soulmate.



100% schadstoff- und
plastikfrei



Made in Berlin with love



1€ pro Flasche
an Trinkwasserprojekte



100% frei von tierischen
Produkten

soulbottles.com



DIE ERSTEN 30 TAGE

Die Yoga-Sutras des Patanjali, ein etwa 2000 Jahre alter Text, beschreiben den achthgliedrigen Pfad als Grundlage für das Streben nach einer tief gehenden Veränderung durch Beruhigung des Geistes und Öffnung des innersten Herzens. Die acht Glieder sind ein Plan für die Selbstfindung und sollen das ganze Leben lang studiert und praktiziert werden.

GEBEN UND NEHMEN

Prinzipien wie Mitgefühl, Zufriedenheit und Selbstbeobachtung lassen sich gut ins tägliche Leben integrieren. Dazu einfach die nächsten 30 Tage konsequent so wie im Folgenden beschrieben vorgehen.

1 – ERSTENS

Einen angenehmen Platz schaffen, um bequem sitzen und die Yamas und Niyamas lesen zu können. Welches der Yamas und Niyamas zieht an und überzeugt? Unbedingt auf sein inneres Ich hören.

DIE YAMAS **AHIMSA** Gewaltlosigkeit, Mitgefühl, Güte | **SATYA** Wahrheit, Wahrhaftigkeit, Ehrlichkeit | **ASTEYA** Nicht-Stehlen | **BRAHMACHARYA** Oft mit Keuschheit oder Mäßigung übersetzt; weiter gefasst: Bewahrung der Lebensenergie zugunsten der Aufmerksamkeit für göttliches Streben und Selbsterkenntnis

DIE NIYAMAS **SAUCA (ODER SHAUCHA)** Reinheit innen wie außen | **SANTOSA** Zufriedenheit ohne bestimmten Grund | **TAPAS** Selbstdisziplin, Enthaltensamkeit; wörtlich: „verbrennen“; Anstrengung und Hitze beim Üben von Asanas und Pranayama zur inneren Reinigung | **SVHADYAYA** Selbststudium, Selbstreflexion, Selbsterforschung | **ISVARA PRANIDHANA** Hingabe an eine höhere Kraft, Vertrauen auf das Göttliche; Anerkennung der göttlichen Essenz in allen Wesen

2 – ZWEITENS

Das ausgewählte Yama oder Niyama auf einen Klebezettel schreiben und zuhause anbringen – an Stellen, wo sie oft gesehen werden. Etwa in der Diele, im Bad, am Kühlschrank oder am Nachttisch. Oder das Smartphone-Passwort in das entsprechende Sanskrit-Wort ändern!

Sobald man auf einen der Zettel stößt, kurz reflektieren. In solchen kurzen Momenten des Nachdenkens fließen Erkenntnisse, die die Eigenwahrnehmung verstärken.

! – ACHTUNG

NICHT URTEILEN

Eine wichtige Komponente dieser Übung besteht darin, dass die Eigenwahrnehmung nicht wertend sein soll. Es geht in dieser Zeit nur darum, zu lernen und das Selbst zu ergründen.

? – ES DAUERT SO LANGE, WIE ES DAUERT.

GEDULDIG SEIN

Achtung und Respekt vor dem Prozess sind unabdingbar. So entspinnt sich allmählich eine gesunde, einfühlsame und liebevolle Beziehung zu sich selbst. Aus der Liebe und tiefen Verbundenheit heraus entwickeln sich Mut und Stärke, um draußen in der Welt den Herzensweg zu gehen. • MILIJANA MAGAREWITSCH

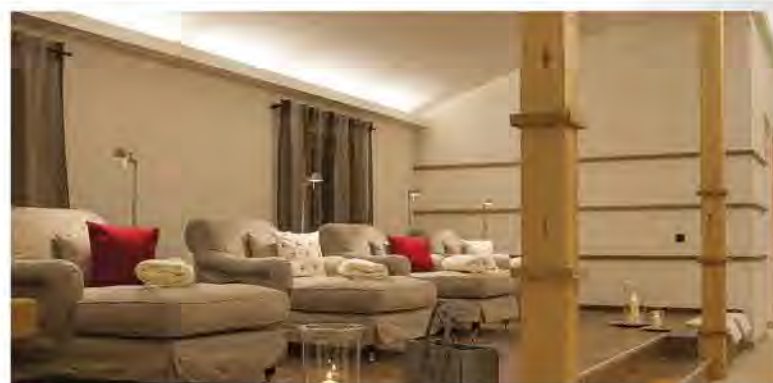
YAMA Ethisches Verhalten oder Disziplin im Umgang des Menschen mit seiner Umwelt. | **NIYAMA** Verhaltensregeln, an die sich der Yogi hält, um die Beziehung mit seiner inneren Welt zu verfeinern. | **ASANA** Die Körperhaltungen im Yoga, die zu Stabilität und Ruhe für Körper und Geist führen. | **PRANAYAMA** Befreiung oder Erweiterung der Lebensenergie mittels Atemübungen. | **SAMADHI** Versenkung in der Erfahrung höherer Bewusstseinszustände. | **DHYANA** Versenkung durch lange anhaltende Fixierung des Geistes auf einen Punkt. | **DHARANA** Übung der Konzentration. | **PRATYAHARA** Beherrschung und Umwenden der Sinne ins Innere.

Die Übungen und Lebensanschauungen, die die acht Glieder des Yoga präsentieren, muss man nicht als unumstößlich akzeptieren. Vielmehr ist wichtig, sie in die Tat umsetzen, sie zu verarbeiten und mit ihnen zu ringen.



SCHÜLE'S GESUNDHEITS- RESORT & SPA

erholung im allgäu



Erfrischende Aussichten: Das SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa in Oberstdorf verwöhnt seine Gäste seit kurzem mit seinem neuen Naturteich PanoramaQUELL. Inmitten des großen Hotelgartens vor beeindruckender Alpenkulisse gelegen, mutet der 450 Quadratmeter große Teich wie ein kleiner Bergsee an. Er lockt zum Schwimmen unter freiem Himmel, zur Abkühlung an heißen Sommertagen und Entspannung am Wasser. Rund um die neue Oase im Garten findet sich für jeden ein Plätzchen auf der großen Liegewiese. Das auf das Naturheilverfahren Kneipp spezialisierte Hotel verzichtet bei der Reinigung und Wasseraufbereitung mit Pflanzen und Mikroorganismen vollständig auf chemische Zusatzstoffe wie Chlor. Der PanoramaQUELL ist ganzjährig von morgens bis abends für Gäste zugänglich. Da er nicht künstlich erwärmt wird, ist die Wassertemperatur abhängig von der Witterung und variiert zwischen kalten bis angenehmen Badegraden.

Das SCHÜLE'S Gesundheitsresort & Spa in Oberstdorf im Allgäu steht für die zeitgemäße Interpretation der

Kneipp'schen Lehre, beruhend auf einem ganzheitlichen Ansatz und den fünf Säulen „vital, gesund, aktiv, natur, harmonie“. Eine gesundheitsbewusste Küche, ein großzügiger Spa-Bereich sowie das wöchentliche Aktiv- und Entspannungsprogramm mit Pilates, Yoga und Achtsamkeitstraining sorgen für mehr Wohlfühl. Das Haus eignet sich hervorragend für Alleinreisende, die sich auf sich selbst und ihre Gesundheit konzentrieren möchten. 61 der 117 Zimmer und Suiten im Hotel sind Einzelzimmer. In Kombination mit dem Ladies'SPA fühlen sich Frauen hier besonders wohl. Mit seiner Lage am südlichen Ortsrand der bekannten Berggemeinde Oberstdorf ist das Resort außerdem perfekter Ausgangspunkt, um mit dem Mountainbike, E-Bike oder zu Fuß die idyllische Natur zu erkunden. Im Winter lockt ein abwechslungsreiches Angebot mit Skifahren, Langlaufen und Winterwandern an die frische Luft. •

MILIJANA MAGAREWITSCH

→ INFORMATIONEN UNTER: www.schueles.com

SEEBLICK INKLUSIVE

gut ising am chiemsee

Wunderschön gelegen, oberhalb vom Chiemsee, befindet sich Gut Ising. Acht verschiedene Gutshäuser mit 105 Zimmern, Suiten und Junior Suiten laden zum entspannten Aufenthalt, zum Sporteln oder dem Dolcefarniente im schönen Chiemgau ein. **SEEBLICK INKLUSIVE.** Das Vier-Sterne-Superior-Hotel wird bereits in vierter Generation von Familie Witt-Magalow geführt. Oberste Devise: der Gast soll sich wohlfühlen, willkommen und gut aufgehoben sein. Ausgeprägte Gastfreundschaft sowie ein sehr persönliches Ambiente zeichnen das Haus aus. Und dass man sich hier wohlfühlen kann sieht man an der sehr lebendigen und bunten Melange der Gäste: Paare, Familien mit Kindern und Alleinreisende – ein angenehmes Miteinander bestimmt die gepflegt-lässige Atmosphäre. **ES GEHT SPORTLICH ZU.** Ein Neun-Loch-Golfplatz liegt idyllisch eingebettet zwischen alten Alleeäumen und wird allen Ansprüchen gerecht. Tennis ist in- und outdoor möglich und natürlich – der See ruft – Segeln auf dem Chiemsee. **PFERDELIEBHABER AUFGEPASST.** Eine großzügige Reitanlage ist vorhanden, es gibt Reitkurse für Jedermann und ganz wunderbar gelegene Stallungen mit vielen Pferden. Sogar gutseigene Polopplätze sind vorhanden. **AUSZEIT VOM ALLTAG.** Das bietet der großzügig angelegte SPA-Bereich auf 2.500 Quadratmetern. Ein qualifiziertes und ausgesprochen freundliches Team verwöhnt mit Facials, Massagen und Ayurveda. Der Fokus bei allen Behandlungen liegt in der Entschleunigung. Gepflegt, massiert und gecremt wird mit Produkten von Ligne St. Barth, DR. GRANDEL und Molton Brown. Und wer gerne sauniert, findet in der Saunalandschaft Erholung und Entspannung. **EINFACH MAL UNTERTAUCHEN.** Floaten lässt es sich wunderbar im Indoor-Pool mit Wasserfall und einer der größten Outdoor-Whirlpools lädt zum entspannten Planschen ein. Abends mit einem traumhaften Blick in den Sternenhimmel. Oder doch lieber Natur pur? Dann nichts wie ab in den Chiemsee und eine Runde schwimmen. Gut Ising hat einen eigenen Badestrand samt Badehaus. Mit Blick auf die Chiemgauer Alpen. **MAN MUSS DIE FESTE FEIERN, WIE SIE FALLEN.** Das nächste Fest kommt bestimmt! Warum nicht auf Gut Ising feiern? Die einzigartige Lage, jedem Anlass entsprechende Räumlichkeiten, eine ausgezeichnete Küche und professionelles Personal bieten die perfekte Grundlage für ein gelungenes Fest. Ob Hochzeit oder Geburtstag – auf Gut Ising lässt es sich feiern. **GENUSS-SCHMAUSEN.** Das muss einfach gesagt werden – hier lässt es sich ganz fabelhaft genüsslich schmausen.



Ob gehobene Alpen-Kulinarik, zünftig im Biergarten, sehr gute regionale Küche im Traditionsgasthof oder mediterraner Genuss – die Entscheidung fällt nicht leicht, ist aber bei allen Optionen immer eine gute. Erwähnenswert: das ausgezeichnete (überwiegend regionale) Frühstücksbuffet, das wirklich alle Wünsche erfüllt. Schmackhafte Waffeln, frischgepresste Säfte, Weißwurstfrühstück am Sonntag und selbstgebackene Kuchen vereint. Und wer mag, stößt mit einem Glas Sekt auf einen ganz wunderbaren Aufenthalt auf Gut Ising an. Cheers! Gut Ising erreicht man über die A8 in einer guten Stunde ab München. Jährliches Highlight: Das Chiemsee Pferdefestival. In diesem Jahr fand zum ersten Mal der BUNTE Chiemsee Cup auf Gut Ising statt – dieser soll fest etabliert und ab sofort jedes Jahr stattfinden. •

TATJANA KLYTTA Fotos von GUT ISING

→ TERMINE & INFORMATIONEN: www.gut-ising.de

GSTAAD PALACE

luxus mit herz und anspruch

Nach einer malerischen Anreise durch die Bilderbuchschweiz, auf Serpentinien vorbei an satten grünen Wiesen und imposanten Bergen, empfängt uns das Gstaad Palace bei strahlendem Sonnenschein: Elegant thront es oberhalb des charmanten und bezaubernden Bergdorfs Gstaad. Beim Anblick des imposanten Schlosses mit seinen Türmen und Erkern fühlt man sich wie in einen Disney-Film versetzt.

Das 5-Sterne-Superior-Hotel ist mittlerweile eines der letzten familiengeführten Grand Hotels der Schweiz. Es gehört zu dem erlesenen Kreis der „Leading Hotels of The World“ und wird also solches regelmäßig von einem „Mystery Inspector“ getestet – eine Art Selbstkontrolle, um das hohe Niveau beizubehalten. In dritter Generation geführt von Familie Scherz, hat das Palace schon so manch illustren Gast beherbergt. Einige davon finden sich in der imposanten Fotogalerie in der Lobby und Bar wieder, die uns Sales Executive Leandra Köppel bei der Hausführung zeigt. Sie geben einen Einblick in die Historie des Hotels seit seiner Eröffnung 1913: Glamouröse Galadiners in den 1960ern mit internationalen Stars wie Louis Armstrong oder Marlene Dietrich und prominenten Gästen wie Benny Goodman, Ella Fitzgerald, Maurice Chevalier, Petula Clark oder Liz Talyor waren damals ein genialer Marketing-Schachzug, der dem Hotel Glamour und Star-Appeal verlieh – „place to be“ würde man heute wohl dazu sagen. Auch für internationale Filmdrehs diente das Gstaad Palace bereits als Schauplatz, zum Beispiel für „The Return of the Pink Panther“ oder „Christmas in Love“ mit Danny DeVito.

GLAMOURÖSE GALADINERS MIT INTERNATIONALEN STARS MACHTEN DAS GSTAAD PALACE ZUM „PLACE TO BE“

Doch ob Hollywood-Star, High Society oder gewöhnlicher Urlauber auf der Suche nach Erholung: In den Genuss der Gastfreundlichkeit von Familie Scherz und deren Mitarbeitern kommen alle Gäste gleichermaßen – das wird vom ersten Moment der persönlichen Begrüßung an klar. Neben dem Anspruch an höchste Qualität sind es vor allem die Herzlichkeit und die persönliche Hingabe, die den Charakter des Gstaad Palace prägen – die gelebte Tradition, die Liebe zu Land und Region und zum eigenen Haus ist überall spürbar und verleiht dem Hotel eine ganz persönliche Wärme. Was im Service beginnt, setzt sich in der Ausstattung und den luxuriösen Standards fort.



Wie ein Märchenschloss: Das Gstaad Palace macht seinem Namen alle Ehre.

LUXURIÖSE GEMÜTLICHKEIT MIT BLICK FÜRS DETAIL

Das Exquisite findet sich bereits in der Lobby wieder, in der man als Gast unter einer kunstvoll verzierten Gewölbedecke empfangen wird. Warmes Holz, edle Materialien und eine stilvolle Einrichtung verleihen den Zimmern und Suiten alpine Eleganz und dezenten Luxus – urige Gemütlichkeit gepaart mit edler Raffinesse.

Die Perle des Hotels ist die Penthouse-Suite: Auf 240 m² erwarten den Gast drei Schlafzimmer, eine private Turmsauna und etwas, das kostenlos und dennoch unbezahlbar ist: Ein sensationeller Blick auf die Schweizer Alpen – in dessen Genuss natürlich alle Gäste kommen. Übrigens: Wer schon immer mal ein Schloss für sich alleine haben wollte: Auch das ist mit dem entsprechenden Budget möglich, denn das Gstaad Palace kann auch exklusiv angemietet werden, was zum Beispiel von Firmen genutzt wird.

Noch eine Besonderheit hat das Hotel zu bieten: Es hat ausschließlich in den Sommermonaten von Mitte Juni bis September und im Winter von Mitte Dezember bis Mitte März geöffnet. Eine Ausnahme in der Hotellerie. Doch was passiert in den anderen sechs Monaten? Auch die saisonalen Öffnungszeiten sind dem eigenen Anspruch an Perfektion und Qualität geschuldet: In dieser Zeit werden die hochwertigen Möbel mit Tüchern abgehängt und die Zeit wird genutzt, um kleine Reparaturen durchzuführen oder die Zimmer neu zu gestalten. Sollte dies übrigens einem Stammgast dann mal nicht gefallen, wird auch individuell umdekoriert und umgestellt. Denn im Gstaad Palace kennt man natürlich die Wünsche und Vorlieben der Stammgäste, die teilweise seit Jahrzehnten und generationsübergreifend kommen. Ein gelebtes Selbstverständnis des Hotels, das sich auch in kleinen Gesten →

widerspiegelt: So kennt das Personal natürlich bereits am zweiten Morgen die Vorlieben der Gäste zum Frühstück, bei dem man aus einem üppigen Buffet inklusive Champagner auswählen kann.

KULINARIK, SPORT UND WELLNESS

Apropos: Kulinarisch hat das Gstaad Palace mit fünf Restaurants von original Schweizer Spezialitäten bis zu internationaler Sterneküche viel zu bieten – inklusive exquisiter Weinkarte, bei der so mancher Kenner ins Schwärmen geraten wird. Und stimmungsvoll untermalt von Live-Musik, wie bei unserem Besuch im „Le Grand Restaurant“, lassen sich die Leckerbissen gleich noch mehr genießen, während der Service einem – man ahnt es schon – jeden Wunsch von den Augen abliest.



Wer nicht bereits beim Aperitif in den Genuss gekommen ist, sollte spätestens beim Digestif der „Lobby Bar“ einen Besuch abstatten. Elegant gestaltetes Interieur, ein Kamin und ein sagenhafter Ausblick laden zum stilvollen Verweilen ein. Nicht umsonst ist die Bar auch für externe Gäste angesagter Treffpunkt und wird „the cross-roads of Gstaad“ genannt. Ein weiterer Hot Spot des Gstaader Nachtlebens findet sich übrigens ebenfalls im Palace: Der Nachtclub „GreenGo“, der seit 1971 unverändert mit kultigem Look begeistert. Für aufregende Partynächte mit authentischem 70er Jahre Flair!

Wer sich dann nach etwas Detox und Erholung sehnt oder sich sportlich betätigen möchte, ist im hauseigenen 1800 m² umfassenden „World of Palace Spa“ gut aufgehoben: Tennis- und Squashplätze, das olympische Außenschwimmbad im Sommer, Gym und Personal Trainer bieten genug Auswahl. Saunen, Dampfbäder, Hammam, Innen- und Außenpool und ein individuell buchbares Private Spa Suite lassen schließlich keine Wünsche offen. Bereits beim Betreten des großzügigen Spa-Bereichs tritt Entspannung ein. Exklusives Design trifft hier auf moderne Akzente: Mit der 60 Meter langen Steinwand, gebaut mit Granit aus der nahen Blausee-Region spiegelt sich auch das Bergambiente wider. Weiterer Blickfang ist die Lounge mit Feuerstelle, an der man vor allem nach der Behandlung mit einem Detox-Drink hervorragend in pure Gemütlichkeit versinken kann. Der Bezug zur Region wird auch hier großgeschrieben. So werden für eine der Massagen, die wir testen durften, ausgewählte Kräuter und Pflanzen von „Jardin des Monts“ benutzt – ein Unternehmen und gleichnamiger Bergkräuterkarten im Schweizer Ort Rossinière, ca. 20 Kilometer von Gstaad. Ein unvergessliches Erlebnis für die Sinne!

„GSTAAD HAT 7000 EINWOHNER UND GENAUSO VIELE KÜHE“

URSPRÜNGLICH AUSZEIT AUF DER WALIG HÜTTE

„Gstaad hat 7000 Einwohner und genauso viele Kühe“ – so lautet ein Running Gag vor Ort. Wer sich nach besinnlichem Kuhglockenläuten, Natur und Zurückgezogenheit sehnt, kann ein Dinner oder eine Übernachtung auf der Walig Hütte buchen, die ebenfalls vom Gstaad Palace betrieben wird. Als kerniger Kontrast zu Glamour und Luxus stehen hier rustikale Gemütlichkeit und historisches Ambiente im Vordergrund – „The simple Luxury“, so der Slogan dazu. Die 1786 gebaute Hütte auf 1700 Metern hat weder Heizung noch Klimaanlage und lediglich eine kleine Solarzelle auf dem Dach sorgt für den nötigsten Strom – das ist



Alpiner Chic mit Eleganz in den Zimmern und Suiten

von der Schweiz so vorgeschrieben, um nicht zu sehr in die Natur und Architektur einzugreifen. Wie eine kleine Oase wirkt das Schlafzimmer umgeben von leicht schiefen Wänden und niedrigen Decken. Auf dem Dachboden gibt es zusätzliche drei Schlafplätze für Kinder.

Für den nötigen Komfort sorgt Maurizio, eine echte Institution im Gstaad Palace. Bei unserer Fahrt zur Hütte grüßt er die Bauern – man kennt sich hier. Als Koch, Hausbutler und Touristenführer in Personalunion sorgt er charmant für den „simplen Luxus“ und kreiert mit einfachsten Mitteln auf dem alten Ofen kleine Köstlichkeiten. Und so sitzen wir da, umgeben vom satten Grün der Wiese – hinter uns die Walig Hütte, vor uns das imposante Bergpanorama. Leise plätschert das Quellwasser, in der Ferne läuten die Kuhglocken. Das Fest der Aromen von Maurizio's 3-Gang-Menü kitzelt noch im Gaumen und wir genießen einen Luxus, den man nicht kaufen kann und der dennoch mit am wertvollsten ist: Zeit und Ruhe. • JESSICA WITTMANN-NAUN

→ INFORMATIONEN UNTER:

www.palace.ch und www.walig-huette.ch

Die Walig Hütte begeistert mit ursprünglichem Charme und persönlicher Betreuung.



„ZEIT ZUM LEBEN“
Ausspannen, auftanken,
genießen



DIE LUXUSLODGE „ZEIT ZUM LEBEN“ Ausspannen, auftanken, genießen

Mitten im wildromantischen Lammertal, nur eine Autostunde von Salzburg entfernt, schenkt eine einzigartige Luxuslodge

„Zeit zum Leben“

Drei exklusive Chalets (von 60 bis 150 m²) mit Traumblick auf die Bischofsmütze, einen der höchsten Gipfel im Dachstein-Massiv, bieten ideale Erholung in der Bergwelt. Familien und Freunde können sich in den beiden großen Chalets so richtig ausbreiten, das kleine Chalet ist ein kuscheliges Refugium für eine Auszeit zu zweit. Mit top-ausgestatteter Küche, Wohn-Essbereich mit Kamin und persönlichem Wellnessbereich mit Hot Tub und Sauna bleiben keine Wünsche offen.

Zum „Fünf-Sterne-Luxus“ gehören auch der gut gefüllte Frühstückskorb, ein Candle Light Dinner, eine Massage im Chalet und vieles mehr.

Wer aktiv sein möchte, startet direkt von der Haustür ins Wandergebiet oder man erkundet die Umgebung auf E-Mountainbikes, die kostenlos zur Verfügung stehen. Im Winter sind Sie übrigens mittendrin im Skigebiet Dachstein-West.

www.luxuslodge.at

VON REUTLINGEN ÜBER BERLIN NACH ESTLAND

sternekoch matthias diether im gespräch

Sterne Koch Matthias Diether hat einen weiten Weg zurückgelegt. Von seiner schwäbischen Heimat Reutlingen aus führte ihn seine Berufung über Stuttgart, Dubai, Abu Dhabi und Schottland nach Berlin. Als Chef de Cuisine erhielt er im Berliner Edelrestaurant First Floor 2005 seinen ersten Michelin Stern. Gemeinsam mit zwei Geschäftspartnern erfüllt sich Matthias Diether nun einen Traum. Im September eröffnet er in Estland sein erstes eigenes Restaurant – das 180 Grad.

STILIST Nach vielen Stationen bist du nun im beschaulichen Estland gelandet.

Hand aufs Herz: Ist es dir da nicht zu ruhig?

Überhaupt nicht! Es war für mich der richtige Zeitpunkt und mir gefällt die Ruhe und Sicherheit in Estland. Ein ausschlaggebendes Ereignis für mich war das Attentat auf dem Berliner Weihnachtsmarkt im Dezember 2016. Meine Wohnung lag genau daneben. Nach acht Jahren war es außerdem Zeit für etwas Neues und ich nahm das Angebot eines Hoteliers in Estland an.

STILIST Was genau machst du aktuell in Estland?

Momentan arbeiten wir mit Hochdruck an der Fertigstellung meines Restaurants 180 Grad. Hier geht für mich ein Traum in Erfüllung. Es wird Lounge und offene Küche geben und die Tische werden, wie im Kino, um die Küche herum platziert. Die Gäste kommen zunächst in die Lounge, wo sie mit Häppchen empfangen werden. Anschließend werden sie von mir abgeholt und ins Restaurant geführt.

STILIST War dir schon immer klar, dass du ein Sternekoch werden möchtest?

Bei uns war die Küche Dreh- und Angelpunkt des ganzen Hauses. Wenn meine Mutter oder mein Vater von der Arbeit kamen, tauschte man sich beim Kochen über die Erlebnisse des Tages aus. Das hat mich geprägt und meine Leidenschaft für meinen späteren Beruf geweckt.

STILIST Was bedeuten dir die Michelin Sterne?

Persönlicher Ehrgeiz?

Persönlicher Ehrgeiz im Sinne von: wenn ich etwas mache, dann richtig. Aber nichts, mit dem man protzen kann oder wodurch man Höhenflüge bekommen sollte. Es ist einfach die Bestätigung für das gern geleistete, aber manchmal auch harte Tagewerk.



STILIST Leistung auf diesem hohen Niveau bedeutet auch immensen Druck, dem man ausgesetzt ist. Könntest du dir vorstellen, später einmal ein „normales“ Restaurant zu eröffnen?

Auf jeden Fall! Und das wird auch irgendwann einmal so kommen. Eines Tages macht man einen Schritt zurück und freut sich darauf, mehr Zeit mit der Familie verbringen zu können.

STILIST Hast du dir denn ein Stück deiner schwäbischen Heimat bewahrt? Gibt es bei Diethers auch mal Linsen mit Spätzle?

Genau das ist es, was ich vermisse. Einen schönen Zwiebelrostbraten mit Spätzle! Meine Heimat ist mir sehr wichtig. Zwar könnte ich mir nicht vorstellen, ganz zurückzukehren, aber vielleicht eröffne ich eines Tages ein Restaurant und kehre auf diesem Wege zurück.



→ 180 DEGREES

Staapli 4, Port Noblessner, 10411 Tallinn
www.180degrees.ee

kulinarart

Die Messe für Genuss und Stil



» **Glücklich ist, wer zu genießen versteht** « Warum kulinarart Besucher so glücklich sind? Weil sie hier bekommen, was das Leben so lebenswert macht: mit Liebe produzierte Manufakturwaren und handverlesene kulinarische Entdeckungen, feine Spezialitäten aus der Region und fair gehandelte Köstlichkeiten aus aller Welt, edle Tropfen, exklusive Designideen und Orte der Entspannung. Lassen Sie sich begeistern und bekochen, probieren Sie, shoppen Sie, genießen Sie. Machen Sie sich selbst glücklich – auf der kulinarart 2018 in Frankfurt am Main und in Stuttgart!

27. und 28. Oktober
Frankfurt am Main. Bockenheimer Depot
17. und 18. November
Stuttgart. Phoenixhalle im Römerkastell
www.kulinarart-messe.de

2018



EINE KULINARISCHE REISE DURCH DIE ALPEN

kreativ und heimatverliebt!

Ein Highlight des Vier-Sterne-Superior-Hotels „Das Rübezahl“ in Schwangau ist sicherlich der unverstellte Blick auf die beiden Königsschlösser Neuschwanstein und Hohenschwangau. Ein weiteres das hauseigene Gourmetrestaurant Gams & Gloria! Küchenchef Michael Bernhard verwöhnt die Gäste mit einer vom Geschmack und den Gerüchen der Berge inspirierten Küche.

STIL.IST Herr Bernhard, das Gourmetrestaurant Gams & Gloria verspricht „alpine Geschmackserlebnisse auf Sternenniveau“. Was kann ich mir darunter vorstellen? Zunächst einmal beziehen wir alle unsere Produkte von kleinen authentischen Betrieben, welche sich im Umkreis von 10 km befinden. Außerdem verwenden wir für unsere Gerichte die Aromen des Allgäus, also alles, was ums Haus herum frisch wächst. Um ein alpines Geschmackserlebnis zu schaffen, verarbeiten wir beispielsweise Heu und Wildblumen, erzeugen ätherische Öle, kurz: Wir vermitteln dem Gast eine ganzheitliche, sinnliche Erfahrung!

STIL.IST Wie gehen Sie bei der Komposition der einzelnen Gerichte vor?

Das ist ehrlich gesagt Schwerstarbeit und benötigt einige Zeit. Man beschäftigt sich intensiv mit den Fragen: Was

passt in die Gegend? Wie sahen die Gerichte früher aus? Welche Zutaten gab es vor 100 Jahren? Ich besinne mich auf ursprüngliche Produkte und Zubereitungsarten und kombiniere diese neu und in überraschender, nicht alltäglicher Weise, zum Beispiel, indem ich mit Konsistenzen und Reifestadien spiele. Dies ist ein höchst kreativer Prozess.

STIL.IST Was zeichnet das Gams & Gloria im Gegensatz zu anderen Gourmetrestaurants aus?

Wir sind in der glücklichen Position dem Gast in einem intimen Rahmen, mit nur wenigen Sitzplätzen, ein ganz persönliches, kulinarisches Erleben zu schaffen. Dies ermöglicht mir den direkten Kontakt zu den Gästen, so dass ich mit ihnen über unsere Gerichte ins Gespräch kommen kann. • YVONNE LEPPERT

VEGETARISCHER HERBST

Die Tage werden kürzer, draußen wird es kalt und die Blätter werden bunt: Uns steht der Sinn nach Rückzug und Besinnung, nach wärmenden Genüssen. Aus typischen Herbstzutaten wie Schwarzwurzel und Zimt hat uns Chefkoch Michael Bernhard vom Gourmetrestaurant Gams & Gloria in Schwangau ein Lieblingsgericht gezaubert. So wird der Herbst zu unserer Lieblingsjahreszeit.

SCHWARZWURZELCREME-SÜPPCHEN MIT ZIMT

Für ca. 4 Personen

Zutaten

600g Schwarzwurzeln	Salz, Pfeffer
200g Kartoffeln (mehlig kochend)	½ TL Zimt
Saft von 1 Zitrone	ca. 200ml Öl zum Frittieren
2 Schalotten	2 kleine Pumpernickel Tale
1 Knoblauchzehe	1 EL Butter
1 EL Olivenöl	150g Schlagsahne
1 Liter Geflügelbrühe	4 TL Traubenkernöl

1. Die Schwarzwurzel abbürsten und schälen. Diese bis auf zwei Exemplare in Stücke schneiden. Kartoffeln schälen, waschen und in kleine Stücke schneiden. Alles zusammen in Zitronenwasser geben.

2. Schalotten und Knoblauch abziehen, fein hacken und in Öl andünsten. Die Kartoffeln und Schwarzwurzeln abtropfen lassen und hinzufügen, ca. 2 Minuten alles zusammen



anbraten. Nun die Brühe zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zimt würzen. Alles ca. 30 Minuten köcheln lassen.

3. Die übrigen zwei Wurzeln längs in dünne Scheiben hobeln und trocken tupfen. Das Öl erhitzen und die Scheiben darin 1–2 Minuten frittieren. Im Anschluss herausnehmen, abtropfen lassen und salzen.

4. Die Pumpernickel zerbröseln und in Butter anrösten, herausnehmen und abtropfen lassen.

5. Zum Schluss die Suppe fein pürieren und Sahne unterrühren. Suppe aufkochen, abschmecken und im Teller anrichten. Mit Traubenkernöl, einigen Wurzelchips, und Pumpernickel-Bröseln servieren. •



www.schön-und-gut.com



www.slowschaf.de



1.11. – 4.11.2018 ALBGUT – ALTES LAGER, MÜNSINGEN



KORREKTUREN (UN-)MÖGLICH

wie der vater so der sohn?

Eltern sind die Menschen, die unser Leben am meisten prägen und beeinflussen: Wir passen uns an und übernehmen automatisch Verhaltensweisen, Gefühlsreaktionen und Einstellungen. Insgeheim stellen wir in der Mitte unseres Lebens fest, dass wir nicht nur das Positive mitgenommen haben, sondern auch jene Eigenschaften und Handlungsweisen der Eltern, die wir nie übernehmen wollten. Sind wir dieser Entwicklung ausgeliefert oder können wir selbst tief sitzenden Prägungen entkommen und unser Leben aktiv verändern?

Die Pfennigfuchserie des Vaters, die Geschwätzigkeit der Mutter: Eigenschaften, die einem als Kind und als Heranwachsender so unangenehm waren. Man übt Distanz, wehrt sich vehement dagegen. Doch so gut wie nichts kann uns so sehr verletzen wie der Vorwurf, diese Eigenschaften übernommen zu haben. Warum bloß schmerzen uns negative Eigenschaften besonders stark, wenn wir sie von den Eltern „geerbt“ zu haben scheinen? Weil man als Kind so stark darunter gelitten hat und man furchtbare Angst bekommt, sobald man sie an sich selbst feststellt. Oder eben durch den Partner im Streit „feststellen lässt“.

Aber auch vermeintlich positive Merkmale – wenn beispielsweise die Mutter gerne Witze reißt – stoßen beim Nachwuchs auf Unmut. Führende Psychologen bestätigen, dass der natürliche Abnabelungsprozess auch darin besteht, sich

für seine Eltern zu schämen. Bereits im Alter von zwei Jahren entdecken Kinder ihr eigenes Ich, besetzt mit Individualität, Wünschen und Ideen. Diese natürliche Abgrenzung kann in der Pubertät sogar zur Rebellion führen. Denn ICH zu sein bedeutet im Umkehrschluss auch, ganz anders als die Eltern zu sein. Mit anderen Worten: Auch, wenn man sich große Mühe gibt, anders als die Eltern zu sein, fließen deren Vorstellungen und Eigenschaften in die eigene Persönlichkeit ein. Diese Einflüsse zu entdecken, ist kränkend. Jeder möchte schließlich einzigartig sein. Alles was vorbestimmt ist, gibt einem zudem das Gefühl, man wäre seinem Schicksal ausgeliefert.

GENE

Wie sieht es aber mit dem aus, was einem die Eltern quasi bereits körperlich mit auf den Weg gegeben haben? Stichwort: Gene. Der Unterschied zwischen Angeborenem und

Erworbenen lässt sich kaum definieren. Unsere ganze Umwelt besteht aus Angeboten, Prägungen und Lebenserfahrungen. Demnach ist das „Vorprogrammiertsein“ unwahrscheinlich, aber nicht unmöglich. Selbst das Aussehen, welches wir allerdings eindeutig familiär mitbekommen, prägt uns und hat Einfluss auf unsere Befindlichkeiten im Leben. Ist man beispielsweise als Kind mit einem schielenden Auge „gestraft“ und wird deshalb viel gehänselt, kann es sein, dass man die introvertierte Art der Mutter annimmt. Bei einer gesellschaftlich akzeptierten Kindheit wäre dies eventuell nicht passiert.

Kinder lernen durch Vorbilder, die allerdings nicht zwingend aus einem Elternpaar bestehen müssen. Da ist die freigeistige Deutschlehrerin, Opa Peter mit seinem Schrauberwissen und das freundliche Au-Pair-Mädchen. Sie kopieren unbewusst, was sie an anderen beobachten. Die Eindrücke werden verinnerlicht, bilden eine Schablone im Kopf, die für den Rest des Lebens Bestand hat.

SIE SAGT – ER SAGT! SCHNELL IN DIE ROLLENFALLE GETAPPT Emanzipation ist überflüssig, daran hatte Diana Faust keine Zweifel. Doch plötzlich steckt sie mittendrin. Im traditionellen Rollenmuster mit Kind und Mann. Sie, die Frau von heute mit guter Ausbildung, Job und ehemals eigenem Einkommen. Wie sie und ihr Mann vom vermeintlich modernen Paar zum Abbild ihrer Eltern werden und wie sie es trotzdem schaffen, mit ihrem neuen Leben umzugehen, erzählt sie in ihrem Buch „Du klingst wie deine Mutter“.

Wer steht auf, wenn das Baby nachts schreit? Ist es wirklich zu viel verlangt, wenn Mann auch mal die

Spülmaschine einräumt? Aber hat sie als „Hausfrau“ nicht genügend Zeit, um sich um Kind und Küche zu kümmern? Wer kennt sie nicht, die typischen Szenen aus dem Alltag junger Eltern? Diana Faust beleuchtet sie mit viel Ehrlichkeit und Humor. Der Clou dabei: Jede Situation wird aus der Sicht von Frau UND Mann dargestellt – denn dass diese selten übereinstimmen, dürften Sie, wie die meisten Paare, schon festgestellt haben.

Abgerundet werden die Kapitel durch Analysen und Lösungsvorschläge von diversen Experten, sodass es leichter fällt, in Zukunft die eine oder andere brenzlige Situation zu umgehen. • MILIJANA MAGAREWITSCH



DU KLINGST WIE DEINE MUTTER
DIANA FAUST

eBook ISBN: 978-3-641-12904-0
€ 9,99 [D]
Verlag: Südwest

DIANA FAUST, Jahrgang 1980, ist Redakteurin und Mutter. Nach einem Volontariat bei der Münchner Tageszeitung tz schrieb sie für diverse Fachmagazine und verfasste als Ghostwriter das Buch „Pfffe und Applaus“ für den Münchner Philharmoniker Bob Ross. Nachdem sie 2010 ihr erstes Kind bekam, war sie eine Zeit lang als freie Journalistin, Autorin und Lektorin tätig und arbeitet inzwischen für die Apotheken Umschau.

**FRIEDRICHSBAU
VARIÉTÉ
- STUTTGART -**

Siemensstraße 15
Am Pragsattel
70469 Stuttgart

0711/225 70-70
www.friedrichsbau.de

DANKLACKER regioTV KRUGER

Servus, Grüezi
und Hallo

Die total verrückte
Dirndl-Show

Frische Artistik,
Comedy
und zünftiger
Spaß!

6.09. – 10.11.2018

ROLLENFALLEN: ENG MIT DEM WERTESYSTEM DER ELTERN VERKNÜPFT

Christina Graefe ist systemische Paar- und Sexualtherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie. Sie arbeitet in eigener Praxis in Wiesbaden, wo sie Paare und Singles auf ihrem Weg durch unwegsames Beziehungsgelände begleitet. Darüber hinaus hält sie Vorträge und bietet Gruppenseminare zur Persönlichkeitsentwicklung an.

STIL.IST Du klingst wie deine Mutter! Ein ziemlich negativ behafteter Satz. Warum trifft er uns Frauen denn überhaupt so sehr? Was ist denn am Vergleich mit Mama so schlimm?

Das hängt im Einzelfall sicherlich davon ab, wie wir unsere Mutter selbst sehen und wie sich unser Verhältnis zu ihr gestaltet. Grundsätz-



CHRISTINA GRAEFE „Als Kind übernehmen wir unwillkürlich bestimmte Verhaltensweisen unserer Eltern.“

lich kann man aber wohl sagen, dass dieser Satz deshalb kaum positiv aufgefasst werden kann, weil er unterstellt, dass wir nicht erwachsen geworden sind und keine eigenständige Persönlichkeit ausgebildet haben. Er bedeutet: Du bist nur die Kopie von etwas, kein Original. Diese Entwertung der eigenen Person wirkt an sich schon verletzend – ganz unabhängig davon, ob Mama nun ein Gift-zahn war oder nicht.

STIL.IST Umgekehrt werfen wir auch unseren männlichen Partnern vor, sich wie ihr Vater zu verhalten. Ist also die „Rollenfalle“ in tatsächlich allen Beziehungen „vorprogrammiert“?

Soweit würde ich nicht gehen, denn schließlich sind wir heute, zumindest in der Theorie, alle dazu in der Lage, selbst zu wählen, wie wir unsere Beziehungen führen wollen. In der Praxis sieht das allerdings etwas anders aus. Da bleiben wir nach wie vor oft mit dem Wertesystem der Eltern verknüpft. Das gilt übrigens auch für die, die stark gegen die Eltern rebelliert haben. Bleiben diese Konflikte ungelöst oder sogar unbewusst, haben sie die Tendenz, sich in uns festzusetzen und bei der nächstbesten Gelegenheit immer wieder zum Vorschein zu kommen. Am liebsten natürlich in der Partnerschaft, denn die gleicht in der

Wahrnehmung von räumlicher und emotionaler Nähe am ehesten den Bedingungen im eigenen Elternhaus.

STIL.IST In der Jugend lehnen wir uns gegen die Eltern auf, im Alter gießen wir die Petunien auch exakt um sieben Uhr morgens und nörgeln am Ehemann herum. Wie passiert diese „Entwicklung“?

Als Kind übernehmen wir unwillkürlich bestimmte Verhaltensweisen von unseren Eltern. Das gibt uns ein Gefühl von Sicherheit und Zugehörigkeit und wird von den Eltern meistens auch belohnt. Im Laufe der Zeit speichert das Gehirn dieses erlernte Verhalten unter „Gewohnheiten“ ab. Dabei selektiert es allerdings nicht nach sinnvollem und schädlichem Verhalten, sondern verankert einfach alles was kommt in den sogenannten Basalganglien. Wenn wir also beispielsweise unsere Mutter in unserer Kindheit im Umgang mit unserem Vater nörgelig erlebt haben, kann es durchaus sein, dass wir dieses Verhalten übernehmen und später in ähnlichen Situationen unwillkürlich wiederholen, selbst dann, wenn auch die Mutter damit schon nicht erfolgreich war.

STIL.IST Was wollen wir mit diesen Vorwürfen überhaupt bezwecken bzw. beim Gegenüber auslösen?

Das ist die zentrale Frage! Welchen Sinn macht das Ganze eigentlich? Wollen wir einander wirklich nur in regelmäßig wiederkehrenden Machtkämpfen zur Schnecke machen oder gibt es da vielleicht noch eine verborgene, weniger boshafte Absicht? Der amerikanische Paartherapeut David Schnarch hat über dieses Phänomen viel nachgedacht und es schließlich „ehelichen Sadismus“ genannt.

Klingt furchtbar, ist es aber nicht. Laut Schnarch ist dieses Verhalten in Beziehungen nämlich nicht nur völlig normal, sondern auch notwendig, um persönliche Reifungsprozesse in Gang zu setzen. „Beziehungen sind Wachstumsmaschinen“ hat er einmal gesagt. Das soll heißen: In der Auseinandersetzung mit unseren Partnern werden wir immer wieder an die ungelösten Konflikte unserer Kindheit und Jugend erinnert und erhalten dadurch die Möglichkeit, sie zu heilen. Denn nur, wenn ich weiß, dass ich wie meine Mutter klinge und anerkenne, dass es so ist, kann ich an meinem Verhalten etwas ändern. Vorausgesetzt natürlich, ich will das überhaupt ...

STIL.IST Entwickeln wir denn überhaupt „eigene“ Eigenschaften? Sind auch die positiven auf die Eltern zurückzuführen?

Ich würde sogar sagen, das ist Sinn und Zweck der ganzen Zankerei. Wenn wir die Vorwürfe des Partners oder der Partnerin nicht mehr nur als haltlose Verleumdungen abtun, sondern ihm zuhören, ihrer Wahrnehmung trauen und uns ehrlich hinterfragen, haben wir plötzlich die Chance, uns selbst durch ihn oder sie von außen zu sehen. Das ist genau die Distanz, die wir brauchen, um uns selbst klarer sehen zu können und zu entscheiden, ob der Partner oder die Partnerin vielleicht doch ein klitzekleines bisschen recht hat und wir gegebenenfalls neue, eigene Positionen einnehmen wollen. Dieser innere Reifungsprozess hat übrigens weniger mit glamouröser Selbstoptimierung zu tun, als mit der schlichten Fähigkeit, uns selbst und die Eltern offen und ehrlich so sehen und annehmen zu können, wie wir nun einmal sind. Auf diese Weise schaffen wir uns dann auch gute Voraussetzungen, die vielen positiven

Seiten an uns zu erkennen und zu würdigen, die durch unsere Eltern inspiriert wurden.

STIL.IST Warum haben beide Partner eigentlich so ein großes Problem mit den vermeintlich schlechten Eigenschaften der jeweiligen „Schwiegereltern“? Ein beispielsweise mundfauler Schwiegervater bedeutet doch nicht zwangsläufig immer etwas Nachteiliges, oder? Warum akzeptieren wir es nicht einfach als Schrulle?

Weil wir es persönlich nehmen. Wenn Schwiegerpaps nicht mit mir redet, dann glaube ich lieber, dass das an mir liegt, weil er mich nicht leiden kann, für eine uninteressante Gesprächspartnerin hält oder immer noch sauer auf mich ist, weil ich seine Weihnachtsgans nicht essen wollte. Die andere Möglichkeit, dass Schwiegerpaps nämlich von Hause aus eher der introvertierte Typ sein könnte, der ohnehin nur redet, wenn es sich gar nicht vermeiden lässt, wird da schon mal übersehen. Generell kann man wohl sagen, dass die »Urteile«, die wir über andere fällen, häufiger weniger mit deren Lieblosigkeit zu tun haben, als mit dem lieblosen Bild, das wir von uns selbst haben.

STIL.IST Und mit einem Augenzwinkern betrachtet: Gibt es überhaupt ein Entrinnen aus der Rollenfalle?

Der österreichische Psychiater Viktor Frankl hat das einmal so gesagt: „Zwischen Reiz und Reaktion befindet sich ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion zeigen sich unsere Größe und unsere Freiheit.“ • MILIJANA MAGAREWITSCH

Mehr zu unserer Interviewpartnerin unter
→ www.christinagraefe.de

**FRIEDRICHSBAU
VARIÉTÉ
- STUTTGART -**

Siemensstraße 15
Am Pragsattel
70469 Stuttgart

0711/225 70-70
www.friedrichsbau.de

regioTV

ZÜNFTIGES SHOWERLEBNIS

Die Artisten im Friedrichsbau Variété sind außer Rand und Band:
Es wird getanzt, gejojelt und gesungen! Die Show

„Servus, Grüezi und Hallo“

ist ein wilder Streifzug durch die wahnwitzigen Traditionen Süddeutschlands und des Alpenraums. Ein internationales Künstler-Ensemble sorgt dabei für „Mordsgaudi“ im „Ländle“: Sinnliche Damen in feschen Dirndl und knackige Kerle in strammen Lederhosen zeigen hochkarätige Akrobatik, irre Comedy-Überraschungen und andere waschechte Originalitäten.

Ein uriger Spaß zwischen kühlem Blondem und heißen Blondinen, an dem auch Volksfest-Muffel ihre Freude haben werden!

PS: Dirndl und Lederhose sind natürlich auch im Publikum gerne gesehen!

Wir verlosen 2 x 2 Karten
für die Vorstellung am Sonntag,
den 30. September, 18 Uhr. Einfach eine
E-Mail mit Name, Anschrift, Rufnummer
und dem Stichwort „Servus“ an
redaktion@die-stilisten.de schicken. Bei
mehreren Einsendungen entscheidet das Los.
Einsendeschluss ist der 24. September 2018.
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Viel Glück!



BETON TRIFFT AUF NATURSTEIN

subtile schönheit in stuttgart

Minimalismus und asiatisch anmutende Schlichtheit spielen in der modernen Architektur eine wichtige Rolle. Eine Entwicklung, die vor allem Naturstein zu wachsender Popularität verholfen hat. Denn kaum ein anderes Material hat gleichzeitig eine so natürlich zurückhaltende wie auch ästhetisch hochwertige Ausstrahlung. Besonders im privaten Bereich befindet sich Naturstein auf dem Vormarsch, da er eine warme Atmosphäre schafft und hervorragend mit anderen Materialien wie Holz, Glas oder auch Beton harmoniert.



↑ Minimalismus und asiatisch anmutende Schlichtheit spielen in der modernen Architektur eine wichtige Rolle.

Das breite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten eines Steinklassikers wie Muschelkalk, der schon seit 300 Jahren beim Bauen verwendet wird, zeigt sich an einer Villa in Stuttgart. Nach dem Entwurf der Architekten Blocher Blocher Partners entstand in Halbhöhenlage ein minimalistischer Wohnkubus aus Sichtbeton. Große Fensterfronten nach Süden und Westen sowie die Bodenplatten aus Oberdorlaer Muschelkalk als fortlaufendes Gestaltungsmaterial – sowohl innen wie auch außen – lassen die starre Trennung zwischen dem Wohn- und Gartenbereich verschwinden. Denn

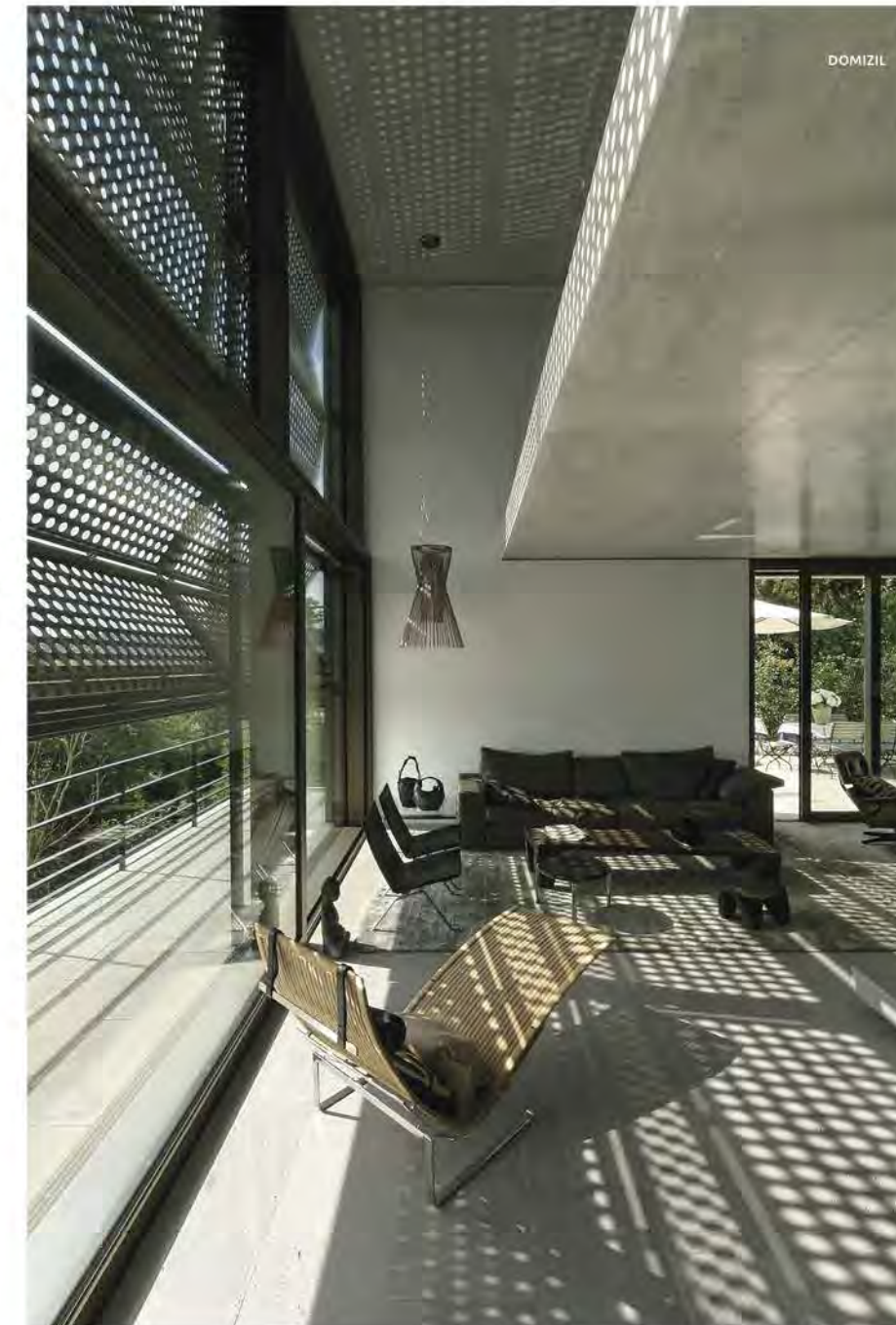
der graubraune, teils offenporige Stein erstreckt sich vom Boden des Wohnbereichs über die freischwebenden Treppenstufen zu den fünf terrassierten Ebenen bis hinaus zum Pool auf dem Flachdach.

Das weltweit agierende Architekturbüro bewies bei diesem Projekt, dass Ästhetik keine Frage des Platzes ist. Auf einer Grundstücksgröße von 800 Quadratmetern bauten sie ein dreigeschossiges Einfamilienhaus, das mit raffinierten Details überzeugt. Der große Einsatz von bodentiefen Fenstern erzeugt auf einer Wohnfläche von insgesamt 340 Quadratmetern ein Gefühl der Grenzenlosigkeit, das durch

den Panoramablick auf den Stadtkern Stuttgarts verstärkt wird. Einen gelungenen Kontrapunkt zu dem kühlen Sichtbeton an der Außen- und Innenfassade setzt der warme Bodenbelag aus grauem Muschelkalk. Die charakteristischen Poren des mit fossilen Muschelresten durchzogenen Steins machen jedes Stück zum Unikat und bringen damit Abwechslung in die weiten Flächen.

Bei der Realisierung anspruchsvoller Natursteinkonzepte für Villen sind Architekten auf Hersteller angewiesen, die über Know-how und qualitativ hochwertiges Material verfügen. Die Planer des Villenprojekts in Stuttgart vertrauten auf Traco. Das thüringische Unternehmen besitzt über 100 Jahre Erfahrung in der Natursteingewinnung und betreibt mehr als ein Dutzend eigene Steinbrüche in ganz Deutschland. Mit der Spezialisierung auf heimische Klassiker wie Muschelkalk, Travertin und Sandstein verfügt Traco über ein breites Spektrum an edlen Gesteinen, die in der modernen Produktionsstätte in Bad Langensalza passgenau angefertigt werden. • Text und Fotos BAU-PR.

→ Das breite Spektrum der Einsatzmöglichkeiten eines Steinklassikers wie Muschelkalk zeigt sich an einer Villa in Stuttgart.



ENTWICKELT & PRODUZIERT IN METZINGEN

DRACHOLIN
Wir leben Qualität

**BUNT ODER WEISS,
INNENFARBE, FASSADENFARBE
ODER PUTZ DIREKT
ZUM MITNEHMEN IM
WERKSVERKAUF**

DRACHOLIN GmbH
Carl-Zeiss-Straße 19
72555 Metzingen
07123 96 56 0
info@dracholin.de

Werksverkauf
Montag bis Donnerstag
07:00 bis 17:00 Uhr
Freitag
07:00 bis 16:00 Uhr

QR-Code
scannen
für weitere
Informationen

**BAU & ENERGIE
MESSE TÜBINGEN**

**Sa 13. Oktober 13 - 18 Uhr
So 14. Oktober 11 - 17 Uhr**
Sparkassen Carré Tübingen

www.bau-energie-messe.de

**Neubau
Renovieren
Wohnen**

TRÄUME AUS SCHIEFER

markant, modern und majestätisch

Jeder Mensch ist als Individuum unverwechselbar. Was uns ausmacht, unsere Werte, Einstellungen und manchmal sogar eine ganze Lebensphilosophie findet Ausdruck in Hobbys, Musikgeschmack oder dem Einrichtungsstil. Das eigene Zuhause ist ein Spiegel der Persönlichkeit und Ort zum Wohlfühlen. Vor diesem Hintergrund haben Naturmaterialien wie Holz und Stein in Kombination mit modernen Baustoffen und Möbeln an Bedeutung gewonnen. Gerade Schiefer hat hier im wahrsten Sinne des Wortes „Boden gut gemacht“: Moderne, einzigartige Räume vervollständigt der Naturstein zu einem stimmigen Gesamtbild.

Ohne Allüren und mit viel Charakter verleiht Schiefer jedem Raum ein ganz besonderes Flair. Mit seiner markanten Farbgebung und profilierten Oberfläche zieht er die Aufmerksamkeit auf sich. Ob ein sattes, fast schwarzes Anthrazit mit tollen Schimmereffekten, ein dezentes, zartes Grau oder die lebhaft, explosive Farbsymphonie eines Buntschiefers – der Bodenbelag setzt außergewöhnliche Akzente und bringt viel Harmonie ins Haus. Vom strengen Purismus bis zur verspielten Klassik reicht das Spektrum an Kombinationsmöglichkeiten.

Schieferböden machen jeden Wohnraum zum Erlebnis. Sie bilden schlichte Kontraste zum wilden Vintage-Mobiliar, harmonisieren mit anderen Naturmaterialien wie Holz, erweitern das natürliche Weiß im Haus oder betonen durch eine cleane Optik mit metallischen Elementen den Industrial Chic. Großformatige Schieferplatten passen besonders gut in weitläufige und lichtdurchflutete Räume mit breiten Fensterfronten. Wenige Deko-Elemente und eine reduzierte, klare Einrichtung schaffen ein gutes Umfeld für entspanntes Wohnen.

Aber nicht nur optisch setzt Schiefer markante Akzente in jeder Einrichtung. Er ist auch äußerst robust und wie alle anderen Natursteinböden absolut pflegeleicht. Befolgen Bewohner einige wenige Hinweise und Tipps, bleiben Schiefer-Fliesen lange schön. Gut geeignet sind spezielle Beschichtungen auf Nano-Basis. Diese schützen den Naturstein und minimieren so das Risiko möglicher Fleckenbildung.

Schiefer ist ein Stein, der mit seiner charmanten, jeweils individuellen Ausstrahlung begeistert, viel Gestaltungsspielraum bietet und sich auch noch gut anfühlt: Mit seiner naturnahen, griffig samtigen Oberfläche lädt der Naturstein das ganze Jahr dazu ein, mit ihm auf Tuchfühlung zu gehen. •
MILIJANA MAGAREWITSCH PD-Fotos: JONASTONE



→ Entgegen der landläufigen Meinung ist Schiefer sehr robust und pflegeleicht. Heutzutage schützen zudem Behandlungen auf Nano-Basis den Natursteinbelag. Vor einer Verlegung in Küche und Bad muss also niemand zurückschrecken.



Ein individuelles Wohnambiente: Schieferplatten liegen im Trend und sind zu hundert Prozent natürlich. Moderne Architekturen mit großzügigen Räumen und reduzierter Inneneinrichtung harmonisieren besonders gut mit dem schönen Stein.

Schiefer aus Spanien - exklusiv bei uns

Celtic Black / Castillio Nero

K.S.V. Biberach GmbH & Co. KG www.ksv-bc.de

K.S.V. Natursteinpark Biberach Ehinger Straße 101, 88400 Biberach

K.S.V. Natursteinzentrum Erolzheim Keplerstraße 24, 88453 Erolzheim

K.S.V. Natursteinpark Metzingen Maienwaldstraße 8, 72555 Metzingen

K.S.V. Natursteinzentrum Reutlingen Täleswiesenstr. 26, 72770 Reutlingen

K.S.V.
Kies- und Sand-Vertrieb
Natursteinparks

AUSBLICK

magazin 15

An Weihnachten legt sich ein weißes Kleid über das Land. Die Stube warm vom Kaminfeuer und am Fenster zeichnen sich die ersten Eiskristalle ab. Es riecht nach heißer Schokolade und leckeren Plätzchen. Und plötzlich macht sich ein Gefühl breit. Ein Gefühl von Vertrauen und von Liebe.



GLANZ UND GLORIA
stilvolle feiertage



AUFBRUCHSTIMMUNG
ein neues leben wartet!



CHARMANTE STÄDTCHEN
kleine orte, großer zauber

RÄTSELHAFT
geschenke vom christkind

WIE IN ZEITLUPE
meditative sportarten

Anregungen? Reaktionen? Themenvorschläge? Schreiben Sie uns*:
Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt) Humboldtstraße 11 . D-72760 Reutlingen
E redaktion@die-stilisten.de

* INFO Bitte haben Sie Verständnis, dass wir uns vorbehalten, Leserbriefe zu kürzen.
Diese stellen in keinem Fall eine Meinungsäußerung der Redaktion dar.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER

Milijana Magarewitsch

AGENTUR

Die Stilisten UG (haftungsbeschränkt)
Humboldtstraße 11 . D-72760 Reutlingen

KONTAKT

info@die-stilisten.de
www.die-stilisten.de

REDAKTION

Rebekka Jacek
Tatjana Klytta
Yvonne Leppert
Milijana Magarewitsch
Feride Mehmetaj
Manuela Menconi
Anne Rasche
Jessica Wittmann-Naun

FOTOGRAFIE

Frank Eichholz
Tatjana Klytta
Tobias Ulrich

KREATIVE UMSETZUNG

Kathleen Bartels, Milijana Magarewitsch

LAYOUT & GESTALTUNG

Designbüro Kathleen Bartels
design@kathleenbartels.de
www.kathleenbartels.de

DRUCK

CEWE Stiftung & Co. KGaA
Martin-Luther-King-Weg 30a
48155 Münster

ANZEIGEN

Anzeigenschluss für Dezember
ist am 23. November 2018.
anzeigen@die-stilisten.de

ABONNEMENT

Jahresabonnement 19,60 € (4 Ausgaben)
Bestellung unter www.die-stilisten.de

Gekennzeichnete Beiträge geben nicht zwingend die Meinung der Redaktion und des Verlags wieder. Die Urheberrechte der vom Magazin konzipierten Beiträge, Abbildungen und Anzeigen liegen bei der Unternehmerrgesellschaft. Nachdruck, Aufnahme in Online-Dienste und Internet sowie Vervielfältigung auf Datenträgern wie CD-ROM, DVD-ROM etc. nur nach vorheriger schriftlicher Zustimmung der Redaktion. Alle Auskünfte, Preise, Maße, Farben und Bezugsquellen ohne Gewähr. STIL.IST erscheint viermal jährlich im dreimonatigen Turnus.



www.usm.com



Make it yours!

USM schafft ein kooperatives Arbeitsumfeld:
kreatives Potenzial wird freigesetzt, Synergien
optimal genutzt – ein Team, ein Tisch.

raumplan®

Raumplan Handels GmbH, Seestraße 5, 72764 Reutlingen
Tel. 07121 93 07 10, welcome@raumplan.net, www.raumplan.net



SPEIS & TRANK

DIE MESSE FÜR HANDVERLESENE SPEZIALITÄTEN

Alte Kelter, Fellbach

20. + 21. OKTOBER 2018

Schlemmen, Staunen und Entdecken - Die Messe Speis & Trank bietet eine Plattform für alle diejenigen, die sich auf eine kulinarische Reise begeben möchten - von handgemachten Köstlichkeiten, hochwertigen Weinen bis hin zu aktuellen Trends aus den Bereichen Essen & Trinken.

In einzigartiger Kulisse erwarten Sie handverlesene Manufakturen, junge Start - Ups, Winzer, Brennereien und ausgesuchte nationale sowie internationale Unternehmen.

Jetzt Fan werden auf  / speisundtrank  / messespeisundtrank
 www.messe-speisundtrank.de

Öffnungszeiten: Sa 11-19 Uhr, So 11-18 Uhr



M&S
MESSEBAU UND
SERVICE GMBH

extend
Das Girokonto der BW-Bank