



Gemeinsam entspannt es sich einfach besser, finden Carolin, Marion und Lehua (v.l.)



12 000 km liegen zwischen Hawaii und Hamburg



Schöne Aussichten! Mit Blick auf den Pazifik beim Yoga das Gleichgewicht finden



Aloha - Willkommen im Hier und Jetzt. Der Alltag kann und soll zu Hause bleiben!



Im Sullivan Estate & Spa Retreat ankommen und sich sofort wohl fühlen

Hawaii-Retreat

Das Sullivan Estate & Spa Retreat auf Hawaii

ist ein ganz besonderer Ort, um seine Work-Life-Balance wieder zu finden. Autorin Carolin Lockstein hat es ausprobiert.

Wenig Schlaf, eng getaktete Tage, nicht genug Bewegung: Seit einiger Zeit bin ich gefühlte 12 000 Kilometer von meiner inneren Mitte entfernt. Und das ist ungefähr die Distanz, die zwischen meinem hektischen Leben und dem Sullivan Estate & Spa Retreat an der Nordküste der Hawaii-Insel Oahu liegt. Begleitet von Yogalehrern, Körpertherapeuten, Lifestyle-Beratern und Köchen möchte ich mir wieder näher kommen. Das Programm für die nächsten fünf Tage: Meditation und Yoga, morgens und abends.

Dazwischen Heil-Massagen, Workouts, Beauty-Treatments, Lifestyle- und Ernährungsberatung. Und dazwischen: Leere, von der nichts ablenken soll.

Ho'oponopono – dieser Ausdruck steht für: die Dinge in Ordnung bringen. Und so nennt Dr. Jürgen Klein sein Spa-Konzept. „Stress lässt sich nicht mit ein paar Wohlfühl-Behandlungen in den Griff bekommen. Die Menschen suchen Erlebnisse, die wirklich etwas bei ihnen in Bewegung setzen“, sagt der Spa-

Visionär, dessen persönliche „Wellness-Reise“ in Salzgitter begann: Von seinem Opa Heinrich lernte er Heilkräuter zu bestimmen und zu destillieren. Nach jahrelanger Forschungs- und Entwicklungsarbeit für den Naturkosmetik-Hersteller Dr.Hauschka wanderte der studierte Chemiker in den 80er Jahren nach Australien aus und baute „Jurlique“ auf, eines der weltweit erfolgreichsten Unternehmen für Öko-Kosmetik. 2003 verkaufte er die Firma, um das nächste Ziel anzusteuern – Hawaii. Das Sullivan Estate strahlt bis in den hintersten Winkel seiner zwei Hektar amerikanische Üppigkeit aus. Doch der erste Eindruck täuscht: Der wahre Luxus liegt unter der perfekten Oberfläche. Ein Teil von mir scheint noch immer zwischen Hamburg und Honolulu zu schweben, als ich am ersten Morgen einen kurzen Blick über den Pazifik werfe, um dann die Augen zur Meditation zu schließen. Atmen soll ich. Und sonst gar nichts. Meine Hüfte spürt den Schneidersitz, mein Magen die Leere, die jetzt im Kopf sein sollte. Ich blinzle. Neben mir wippen Marion aus Phoenix und Lehua aus Honolulu unruhig auf ihrem Yogakissen. Wir lächeln uns an – drei Frauen, die sich seit 12 Stunden kennen und gerade ihr erstes gemeinsames Problem entdeckt

Fotos: Sebastian Schmidt/ www.theschmidt.net

haben: entspannt im Hier und Jetzt zu sein. Und das ist dann auch ein Thema in meinem ersten Gespräch mit der Psychotherapeutin Dr. Sunny Massad, die mir zeigen will, wie ich meine Energie so einsetze, dass nach dem Verteilen auch noch etwas für mich übrig bleibt.

Muskelkater! Das „Leichte“ Yin-Yoga war für mich gestern Abend nicht easy genug. Nach der nächsten Yogastunde führt die Belohnung zur Spa-Villa mit dem von Jürgen Klein entwickelten JK7-SPA Sensor – einem Pool mit Salzwasser in Tote Meer-Konzentration. Während mein erschöpfter Körper in Schwerelosigkeit badet, läuft ein ausgeklügeltes Programm: Abwechselnd werde ich von unterschiedlichen Farben, Aromen und Musik bespielt. Irgendwann schaltet mein Gehirn ab. Ich denke nicht mehr, fühle mich nur noch wohl. Später treffe ich Marion und Lehua zum Teetrinken. Zum Dinner verabreden wir den Dresscode passend zum guten Gefühl: Bademantel.

Am 4. Tag passiert es:

Beim Power-Yoga verliere ich das Gleichgewicht, falle auf die Matte –

fange an zu lachen und kann nicht mehr aufhören. „Dein Nacken wird immer lockerer. Das macht glücklich“, meint Power-Yogi Dorian. Eine himmlische Lomi Lomi-Massage und ein Facial mit den Bio-Produkten, die Jürgen Klein in seinem Labor exklusiv für seine Gäste herstellt, macht die innere Veränderung sichtbar – ich strahle, als wäre ich schon wochenlang im Urlaub. Am letzten Morgen schleiche ich mich um 5.30 Uhr aus dem stillen Haus. Im Yoga Pavillon rolle ich meine Matte aus, schließe die Augen, konzentriere mich auf meinen Atem und kümmerge mich nicht um die Gedanken, die durch meinen Kopf ziehen. ■

Ich bin entspannt. Hier und Jetzt.

The Sullivan Estate & Spa Retreat:

59-338 Wilinau Rd, Haleiwa, HI 96712 USA
5 Tage inkl. Vollpension, aller Kurse und Treatments kosten ca. 12 000 Euro.

Zu buchen über:

www.healinghotelssoftheworld.com

