

# Enneberg

## im Offline-Modus

Abschalten können - dafür reicht vielen Menschen der Urlaub allein nicht mehr aus. Das Hotel Monte Sella in St. Vigil in Enneberg bietet genau für diese Klientel spezielle Anti-Stress-Wochen an. Im betreuten Rahmen lernen die Teilnehmer sich wieder zu spüren.

Von Martina Hofer





Spezielle Anti-Stress-Massagen mit hochwertigen Ölen unterstützen den Bewusstseinsprozess und verwöhnen den beanspruchten Körper. An seinem Leben arbeiten muss schlussendlich aber jeder selbst.

Alle Fotos: www.fotografiefotogler.it

**F**ranks Handgelenk spricht tatsächlich. Wieder und wieder. Der 54-jährige Rechtsanwalt aus Bayern (*im Bild unten*) liegt entspannt auf dem Behandlungstisch von Therapeutin Sandra Memmo. Draußen ziehen die letzten Restwolken über das Jugendstilhotel Monte Sella in St. Vigil, im Behandlungsraum klingt leise Musik. Systematisch klopft die Naturheilpraktikerin auf bestimmte Stellen seines Körpers und fragt ihn nach einem Protokoll ab. Alles geräuschlos. Einzig sein Handgelenk antwortet durch Bewegungen mit ja oder nein. BodyTalk System™ nennt sich diese Methode. Nicht die Ehefrau oder die Klienten haben hier das Sagen, es sprechen einzig Franks Muskeln. Sie stehen im direkten Kontakt zum Unterbewusstsein und liefern der Therapeutin unverfälschte Antworten über seinen körperlichen Zustand und eventuelle Dysbalancen.

**Franks** wohl größtes Ungleichgewicht verzeichnet er zwischen Arbeit und Freizeit. Seinen letzten Urlaub hatte der Rechtsanwalt vor drei Jahren. Jetzt macht der Körper des 54-Jährigen nicht mehr mit. Kreuzschmerz plagt ihn, manchmal fehlen ihm die Kraft und der Antrieb. Frank hat verlernt, sich zu entspannen. Jetzt will er dagegen antreten

und hat einen angeleiteten Anti-Stress-Urlaub im Hotel Monte Sella gebucht.

Hier im Herzen der Dolomiten, am Eingang des Enneberger Tals, steht das Viersternehaus der Familie Cristofolini. Das Hoteliers Ehepaar arbeitet vorrangig mit italienischen Stammgästen. In der Nebensaison füllen sie die 40 Zimmer mit Seminarangeboten wie einer Ayurveda-, Basenfasten- oder Happyaging-Woche. „Unsere gehetzte Gesellschaft sucht vermehrt nach solchen Möglichkeiten, auch in Südtirol“, erzählt

**Hotelchefin Anna Cristina Cristofolini** (*im Bild links*).

Gerade für Hotels sieht sie in dieser Nische großes Potential. „Die Angebote müssen aber professionell sein und mit erstklassigen Produkten und Experten umgesetzt werden.“ Sie selbst unterzieht sich mit Ehemann Norbert zweimal im Jahr einer Fastenkur



und ist überzeugt, dass es viele Menschen gibt, die zusätzlich zu wohltuenden Wellnessbehandlungen nach tieferer Körperarbeit

suchen. „Zur Gesunderhaltung und Gesundheitsförderung ist ein ganzheitlicher Ansatz sehr wichtig. Den versuchen wir hier für Gäste und Einheimische zu bieten.“

Für eine Pauschale von 1.150 Euro, wartet auf die Teilnehmer der Anti-Stress-Woche ein umfangreiches Programm, das weit über ein paar Massagen hinausgeht: Der Morgen beginnt mit Yoga oder Qigong, tagsüber gibt es Abhy-  
anga, Kurzanamnesen,



Cranio Sacral Balance oder Massagen.

**Abends warten Gruppensprache und Vorträge zur Lebensführung und**

**-Planung auf die Teilnehmer.** Geleitet wird das Seminar von **Sandra Memmo** (*im Bild rechts*). Die Therapeutin und Dozentin aus dem bayrischen Garching arbeitet regelmäßig in Südtirol. Sie ist überzeugt, dass die Kraft der heimischen Natur, gepaart mit gutem Essen und einem angenehmen Ambiente, die Menschen bei dieser Körperarbeit unterstützen können.

Aber reicht eine Woche aus, um sein Leben zu entschleunigen, dem Hamsterrad zu entfliehen? „Ja und

nein“, sagt Sandra Memmo. „Der Mensch kommt in diesen sieben Tagen zwar zu Ruhe. Die große Aufgabe bleibt es aber, seinen Alltag nach der Rückkehr so zu verändern, dass man nicht in alte Stress-Muster zurückfällt. Wir regen hier den Bewusstseinsprozess an und geben Impulse, um dies langfristig zu schaffen.“

Leider, so stellt die Therapeutin in ihren Seminaren öfters fest, müssen die Menschen erst eine unangenehme Diagnose gestellt bekommen, einen Zusammenbruch erleiden oder depressiv verstimmt sein, bevor sie sagen: ‚Ich tue was für mich.‘ Kinder, Familie, Job - alles scheint wichtiger als die eigene Person. Zu großer Ehrgeiz und der Hang zum Perfektionismus sind dabei oft die Triebfedern. Sie führen dazu, dass sich Menschen ausgebrannt fühlen. Sie kommen morgens kaum aus dem Bett, sind nervös, reizbar und impulsiv, haben Schlafprobleme, schwitzen grundlos oder leiden an Menstruationsstörungen. „Wird der Leidensdruck zu hoch, ist es zu spät“, warnt die erfahrene Therapeutin. Oft schon hat sie erlebt, dass Frauen durch die Doppelbelastung von Job und Familie ihren Körper so heruntergewirtschaftet haben, dass selbst teure Anti-Aging-Produkte keine Wirkung mehr erzielen. „Etwas für sich zu machen, hat sehr viel mit Selbstachtung und Selbstliebe zu tun“, sagt Memmo.



In Gesprächen werden Stressoren analysiert.



Seminarleiterin Sandra Memmo bei der Klangschalenmeditation. Hier im Hotel Monte Sella in St. Vigil Enneberg bestimmt nicht die Uhr den Tag, sondern die Zeit, die sich die Gäste für sich selbst nehmen.

Bei der Anti-Stress-Woche in St. Vigil lernen die Teilnehmer darum, sich auszuklinken. Den inneren Schweinehund zu überwinden und Probleme konkret anzugehen. Hier sei die Gruppendynamik besonders wichtig, sagt Memmo. Man könne gegenseitig Erfahrungen austauschen und sich unterstützen. Für die Auseinandersetzung mit sich selbst, finden die Teilnehmer man im wunderschönen Ambiente des Designhotels ebenfalls genügend Platz. Etwa, um eine Tasse Tee zu trinken, eine Yogaübung zu machen oder spazieren zu gehen. „Diese Verabredung mit sich selbst zu einer fixen Uhrzeit, ist eine gute Methode, um auch im späteren Alltag ein Zeitfenster für sich selbst zu finden“, erklärt Memmo das Prinzip. Wohlbefinden solle schließlich mehr sein als eine warme Dusche am Tag.

Memmo hat den Teilnehmern eine Gesundheitsmappe zusammengestellt. Darin finden sich kleine Atem- oder Qigongübungen, Ohrmassagen oder Anleitungen zur Meridian-Abklopfung. Und: Rezepte für Smoothies wie den Spinat-Apfelsmoothie mit heimischen Wildkräutern, den die Hotelchefin am Morgen zum Frühstück kredenzt.

**Karin, 62, (im Bild)** ebenfalls aus Deutschland verzichtete an diesem Morgen auf das Frühstück. Sie hat die ganze Nacht gebrochen.



„Die Fußreflexzonenmassage gestern hat in meinem Körper etwas ausgelöst“, glaubt sie. Die Hausfrau ist Mutter zwei erwachsener Töchter und hat einen Mann mit zwei Bypässen, drei Stents im Herzen, einer Operation an der Bandscheibe und der Schilddrüse. Das Gefühl, sich ständig um alles kümmern zu müssen, hat sie ausgepowert und nach Südtirol gebracht. Hier genießt sie es, hofiert zu werden. Nach der Honigmassage am späten Vormittag hat sie ihr toupiertes Haar ins Handtuch gewickelt und relaxt im Ruheraum. Etwas emotio-

nal schluchzt sie: „Es ist himmlisch, so intensiv verwöhnt zu werden.“ Da schmeckt auch gleich der verarbeitete Bittertee zur Entschlackung etwas milder und das Ziehen der Haut nach der zipfenden Honigmassage schlägt langsam in angenehme Hitze um. „Demut, Disziplin und Dankbarkeit sind wichtig im Leben“, sagt sie. „Wenn ich das wieder spüre, bin ich weniger kompliziert und empfindlich.“

Auch Frank ist inzwischen zur Ruhe gekommen. Entspannt sitzt er im Garten des Hotels und schaut die bewaldeten Bergänge empor. Kaum hat sein

Arbeitsstress etwas nachgelassen, keimt eine alte Leidenschaft in ihm hoch: die Waldarbeit. „Bäume fällen, Holz hacken und dann den Kamin anzünden, das gefällt mir“, sagt der Anwalt. Mit Bränden hat er Erfahrung. Burn-out, lautete seine Diagnose schon vor 20 Jahren. Doch Schwäche zeigen durfte er in seinem Beruf

nicht. „Ich hatte oft stundenlange Gerichtstermine, bei denen ich vorher nicht wusste, wie ich die durchstehe. Es war eine Folter“, sagt er. Da sind die Blasen an den Füßen, die er sich nach einer ausgedehnten Bergtour mit Hotelchef Norbert am Vortag zugezogen hat, kaum der Rede wert. „Etwas homöopathische Salbe, dann wird das schon wieder“, rät Therapeutin Sandra Memmo. Die Kräuterkundlerin, Bachblütenexpertin, Spagyrik- und Ayurveda-Therapeutin ist ein wahres Gesundheitslexikon. Sie hat für jedes Wehwechen ein Mittel und für jedes Problemchen einen Rat. Den gibt sie auch gerne am Telefon weiter, sollte ein Teilnehmer nach der



**Etwas für sich zu machen, hat sehr viel mit Selbstachtung und Selbstliebe zu tun.“**

Sandra Memmo

Anti-Stress-Woche noch eine Frage an sie haben. Hier in St. Vigil aber bleibt das Smartphone bei den meisten Teilnehmern im Offline-Modus. „Wenn daheim die Hütte brennt, kann mich die Feuerwehr auch über das Hotel informieren“, sagt Hausfrau Karin. Sie lacht. Die neue Lockerheit steht ihr gut.

**INFORMATION**  
**in**

Die nächste Anti-Stress-Woche im Jugendstilhotel Monte Sella in St. Vigil findet im September 2015 statt. Genaue Termine zu Detoxing- oder Ayurvedawochen unter: [www.monte-sella.com](http://www.monte-sella.com)