

SPA

inside

DAS WELLNESS-REISE-MAGAZIN

Deutschland 4,30 € ///
Österreich 4,70 € ///
Schweiz 7,70 sfr ///
Italien 5,50 € ///
LUX 5,00 € ///

September/
Oktober 2018
www.redspa.de



GUTE NACHT

Schön im Schlaf

REISE IN DIE REBEN

WEINHOTELS

Urlaub mit Genuss

MARSEILLE

Wo Schiffe nach
Orangenblüten duften

ALLE AN BORD

DIE SCHÖNSTEN
KREUZFAHRTEN



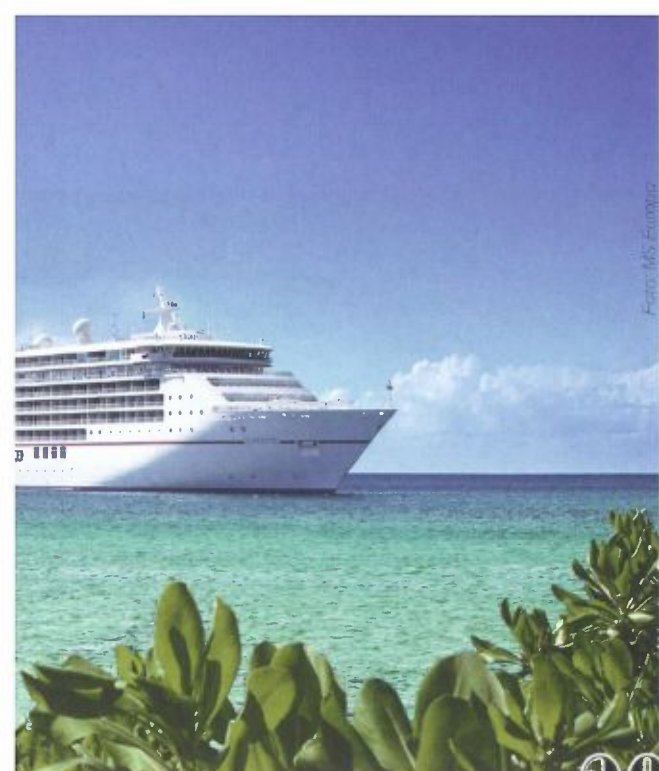


Foto: MS Europa

KREUZFAHRT

Schiffsreisen stehen hoch im Kurs. Wohin es geht und was Sie auf hoher See erwarten können

30

82

ANDERS Hotelzimmer hoch oben in den Bäumen oder unterm Meeresspiegel



40

WEINHOTELS

Entdecken Sie luxuriöse, gemütliche Hotels in den Weinbergen. Genuss für Gaumen und Sinne garantiert

90

MARSEILLE

Hafen und Strand, Kunst und Kultur,

Shopping- und Genussvielfalt – Frankreichs zweitgrößte Stadt bietet eine ganze Menge



- 3 Editorial
- 6 **SPA STAR**
Park Gstaad, Schweiz
- 10 **SPA LIGHTS**
Wellness-News – Weltweit schöner entspannen
- 16 Unsere Herzensangelegenheit: Yaowawit
- 24 Yoga News
- 26 Impressionen von der SPA-inside-Leserreise
- 30 **THEMA DES MONATS**
Alle an Bord – Auf den Weltmeeren unterwegs
- 33 Lakenwechsel
Hinter den Kulissen der Mein Schiff 6
- 40 **LANDSCAPES**
Weinhotels – Genuss und Entspannung mit der Traube
- 40 Royal Champagne Hotel & Spa
- 44 Hotels in den Weinbergen rund um den Globus
- 50 **BEAUTY**
Gute Nacht – Gesunder Schlaf
- 57 Leistungsstarke Pflege in der Nacht
- 60 Clarins – Schatzsucher auf den Spuren der Schönheit
- 64 Schwarz auf Weiß
Moor, Kreide, Fango haben's in sich
- 70 **SPA TEST**
Bürgenstock Resort Luzern
Healthy Lifestyle im schicken Schweizer Kleinod
- 72 **SPA INSIDER**
Lisa Martinek – Ich will mee(h)r
- 74 **SPA CUISINE**
Healthy Kitchen – Zuhause und im Hotel
- 78 **FITNESS**
Core-Training für eine starke Mitte
- 82 **SPA WELTWEIT**
Alles, außer gewöhnlich – Die etwas anderen Hotels
- 90 **SPA METROPOLE**
Marseille – Wo Schiffe nach Orangenblüten duften
- 99 Sofitel Marseille Vieux Port – Logenplatz
- 102 InterContinental Marseille – Zimmer mit Aussicht
- 106 C2 Marseille – Entspannen mitten im Meer
- 108 Weitere Luxusadressen in der Hafenmetropole
- 110 Service – Firmenadressen
- 111 Impressum
- 112 Vorschau SPA inside November/Dezember 2018
- 114 Einblicke
Zu Gast bei Gewürz-Sommelier Bernhard König

Titelbild: iStockphoto/SanneBerg

Illustrationen Titel: 123RF/slothastronaut

LAKENWECHSEL

Auf dem Schiff hinter den Kulissen

Was für eine Logistik! Gerade ist die Mein Schiff 6 in Kiel eingetroffen. Jetzt müssen die rund 2500 Passagiere von Bord – damit die nächsten Gäste die Kabinen beziehen und auf Kreuzfahrt gehen können. Keine Zeit zum Ausruhen für die Crew, die jetzt in Windeseile ans Werk geht.



Einchecken ohne mitzufahren. Chefredakteurin Franka Hänic auf Stippvisite auf der Mein Schiff 6

Es ist kurz nach 9 Uhr morgens. Das blau-weiße Schiff leert sich langsam. Am Ostseekai in Kiel hat die Mein Schiff 6 festgemacht. Das neueste Flottenmitglied hat Platz für 2534 Passagiere – und die gehen gerade ein wenig wehmütig von Bord. Ihr Urlaub auf dem Wellness-schiff ist vorbei, die Kabinen müssen frei gemacht werden für die nächsten Gäste. Die stehen bereits Schlange am Check-in im Kreuzfahrtterminal. Nur wenige Stunden Zeit bleiben der Crew an diesem sogenannten Wechseltag, um sich auf die neuen Gäste vorzubereiten. Das gilt für alle auf dem schmucken Schiff, auch für die 33 Mitarbeiter, die im Bereich „Spa & Meer“ arbeiten.

Kein Sport? Nicht auf der Mein Schiff

Etwa 1800 Quadratmeter umfassen das Spa- und Fitnessareal auf der Mein Schiff 6. In insgesamt 17 Anwendungs-Räumen können Gäste sich unter anderem Massagen von Kopf bis Fuß, Ayurveda, Shiatsu, Rasul- sowie Anti-Aging- und Wellnessbehandlungen auswählen. Die exklusiven Marken an Bord sind Babor Cosmetics aus Aachen und Hyapur aus Bundeshauptstadt Berlin.

Außerdem können es sich die Passagiere unter anderem in der finnischen Sauna, in der Bio- sowie Lichtsauna mit einmaligem Panorama auf das Meer und auf den Wärmeliegen bequem machen. Ganz neu im Angebot: ein Klangschaalen-Aufguss. Im Fitness-Bereich stehen Sportgeräte der neuesten Generation auf rund 300 Quadratmetern zur Verfügung. Aber das ist längst nicht alles, erfahre ich von Martina Schumann, Director Spa & Sport Services. Sie ist mit mir aufs Schiff gekommen, um nach dem Rechten zu schauen und mir alles zu zeigen. Martina Schumann kümmert sich bei der Firma Sea Chefs Cruises unter anderem um das Angebot im Spa und um die Mitarbeiter auf der Mein-Schiff-Flotte. „Wir probieren immer wieder Neues aus und lassen auch die Gäste mitentscheiden. Das TRX Personal Training sowie die Gruppenkurse laufen so gut, dass sich unsere Besucher diese TRX-Bänder für zu Hause mitnehmen können.“ Wiederum sei die Idee, Yoga-Online-Kurse anzubieten, nach einer viermonatigen Testphase wieder eingestellt worden. „Die Gäste möchten doch lieber ein Face-to-Face-Training. Trotzdem sind etwa zehn Yoga-Videos in der Kabine über den TV abzurufen“, sagt Martina Schumann. Wer nicht aufs Joggen verzichten will: Im Freien wurde eine Joggingrunde über 280 Meter angelegt, dazu ein Trimm-Dich-Pfad mit acht Geräten.

Sturmsichere Blumenvasen

An Wechseltagen sind zwar an Bord keine Massagen buchbar. Aber die Spa-Mitarbeiter haben trotzdem alle Hände voll zu tun. Es müssen Handwerker koordiniert werden, die die Sauna reparieren, die Einteilung für die nächste Fahrt besprochen, die Auflistung der Verkaufsprodukte gecheckt, der Kursplan im Fitnessareal aktualisiert werden.

Janine Moehle ist in einem der Behandlungsräume unterwegs. ▷

Es ist eine logistische Meisterleistung, wenn die alten Passagiere von Bord gehen und die neuen kommen



... UND ACTION!

Wie am Flughafen geht es im Cruise-Terminal am Kieler Ostseekai zu. Selbst eine Passkontrolle gibt es, durch die alle neuen Passagiere müssen



ÜBER DIESE BRÜCKE ...

Unglaublich, aber wahr. Über diese schmale Brücke geht's ins Schiff. Aber keine Sorge: Das klappt reibungslos, auch an Ab- und Anreisetagen. Denn die vielen Koffer werden auf anderen Wegen verladen. Unbedingt ernst nehmen: Überall finden die Passagiere den Hinweis, sich die Hände zu waschen und zu desinfizieren, um Krankheiten an Bord zu vermeiden



Die Spa-Kabine für zwei auf dem Schiff: Da möchte man eigentlich nur liegen und schauen



HIER SITZT ALLES

„Einfach nur antippen und schon weiß man, wann der nächste Saunaaufguss stattfindet oder welche Behandlungen noch frei sind“, erklärt Martina Schumann (links) den großen Touchscreen im Wellnessbereich „Spa & Meer“. Kosmetikerin Janine Moehle kontrolliert in der Kabine, ob alles sturmtauglich verstaubt ist. Viele Anwendungen sind rasch ausgebucht und so stehen Mein-Schiff-Profis gleich nach dem Einchecken am erwartungsfroh Spa-Tresen und reservieren ihre Behandlungen



Zeit, die grandiose Aussicht aus den bodentiefen Fenstern auf den Kieler Hafen zu genießen, hat sie nicht. Nach einem genauen Ablaufplan richtet die Kosmetikerin aus Namibia jeden Morgen die Räume her, schaut, ob genügend Kabinenware in den Schränken ist und überprüft die Funktionstüchtigkeit der Geräte. Heute, hier im Hafen, ist sie etwas später dran. „Normalerweise starte ich bereits um 7.45 Uhr, damit um neun Uhr, wenn wir mit den Behandlungen beginnen, alles gerichtet ist.“

Wer genauer hinschaut sieht, dass die Liegen, Tische und Geräte rutschfest im Boden mit speziellen Vorrichtungen verankert sind. „Nicht immer geht es so ruhig zu wie jetzt im Hafen“, sagt die Kosmetikerin. Abends nach Dienstschluss bekommen sie genaue Wetterinformationen vom Kapitän, um alles, was bei stürmischer See durch die Gegend fallen oder rollen kann, gegebenenfalls festzuzurren.

Jeder Gegenstand hat seinen genauen Platz. Selbst die kleinen Blumenvasen werden abends vorsichtig in das Waschbecken platziert, das vorher mit einem Handtuch ausgelegt wird.

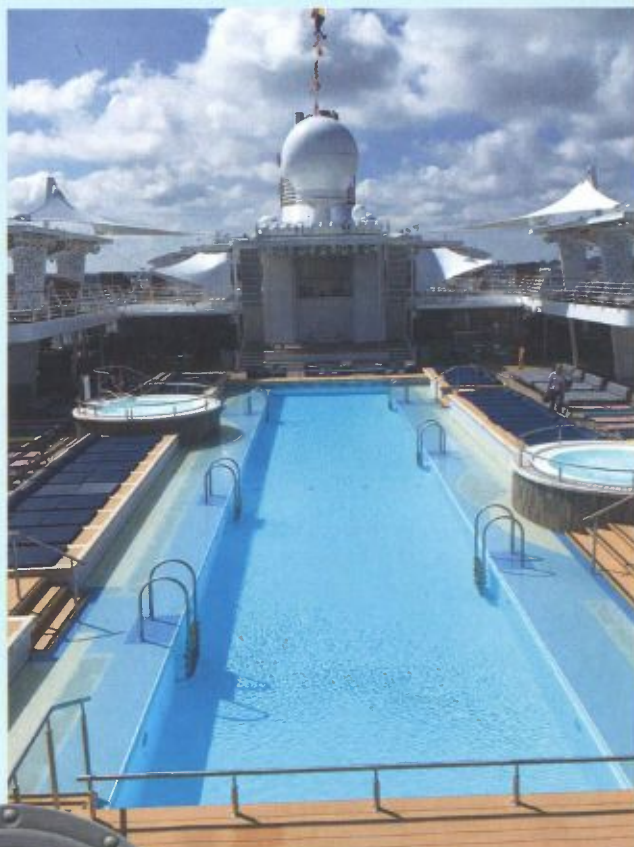
Apropos Handtücher. Deren Wechsel sei eine logistische Meisterleistung, erklärt mir Janine Moehle. Mal eben in die Bordwäscherei spazieren, das gehe nicht. Wie alle anderen Abteilungen auf dem Schiff auch, bekommt das Spa-Team einen bestimmten Slot, also ein genaues Zeitfenster zugewiesen, wann sie ihre Wäsche bringen und holen dürfen. Es ist wirklich jedes Detail auf der Mein Schiff geregelt.

Auf ein Neues

Es ist 13 Uhr. So langsam füllt sich das Schiff mit den neuen Gästen. Da die Kabinen noch nicht freigegeben sind, ordern die Neuankömmlinge in den Restaurants das Mittagessen und testen die Sonnenliegen an Deck. Als die ersten von ihnen in Richtung „Spa & Meer“ schlendern, ist dort alles längst vorbereitet. Die Behandlungskabinen sind hergerichtet, die Regale aufgefüllt, der Dienstplan ist geschrieben ...

Jetzt ist alle Aufmerksamkeit auf die neuen Gäste gerichtet. Wer mag, kann sich bei einem Rundgang die Kabinen zeigen und die verschiedenen Behandlungen erläutern lassen. Im Handumdrehen werden die Termine im Spa ausgebucht sein, vor allem an den Seetagen. „Also alles wie immer“, meint Martina Schumann zufrieden, bevor sie mit mir wieder von Bord geht. (FH)

Ein absolutes Highlight auf der
Mein Schiff 6 ist der 25-Meter-Pool



ALLES IM GRIFF

Axel Sorger ist der General Manager, also der Hoteldirektor der Mein Schiff 6. Seit mehr als 20 Jahren ist er auf den Meeren unterwegs. Er ist für den Hotelbetrieb und das Spa an Bord verantwortlich. Er weiß: Sicherheit hat oberste Priorität

NOCH SCHÖNER, NOCH GRÖßER

Die Neue Die Taufe der neuen Mein Schiff 1 fand im Mai während des Hamburger Hafengeburtstags statt. Das Schmuckstück steht für eine neue Schiffsgeneration des Kreuzfahrtunternehmens. Sie ist rund 20 Meter länger und bietet eine noch größere Auswahl an Kabinen und Suiten. So können bis zu 2894 Gäste auf große Fahrt gehen. „Die neue Mein Schiff 1 steht ganz im Zeichen des

Wohlfühlkonzeptes von TUI Cruises und ist ein echtes Sport- und Wellness-Schiff“, sagte Wybcke Meier, CEO von TUI Cruises. Unter anderem ist die Joggingstrecke mit 438 Metern Länge fast doppelt so lang wie bisher. Die Arena ist komplett überdacht und geschlossen. Der Fitness-Bereich ist vergrößert und ist jetzt auf Deck 15 in der Mitte des Schiffes – mit Sicht auf Meer und Pooldeck. www.tuicruises.com



Fotos: Rene Supper (2); Illustration: 123RF/peterhermes/furian