

emotion

slow.

MEHR ZEIT FÜRS

WESENTLICHE

HAPPY HERBST

20
Glücks-Tipps
für die dunklen
Tage

BEAUTY-RITUALE

Heilsame
Selbstliebe-
MomenteMAYA LEINENBACH
Foodie-Talk mit
Bloggerin
@fitgreenmind

URBAN WALK

Der softe
Marathon für alle

RAN ANS WERKZEUG

Weil es so
guttut, Dinge
zu reparieren

SCHLUMMER-COACHING

Kann man besser
schlafen lernen?Endlich Zeit
für mich

Solo-Reisen, Soulfood & easy Minimalismus

EINE EDITION VON emotion

HERBST | WINTER 2025

DEUTSCHLAND 8,00 €
ÖSTERREICH 8,00 €
SCHWEIZ 9,90 CHF
BELGIEN, LUXEMBURG 8,00 €
ITALIEN, SPANIEN 8,00 €



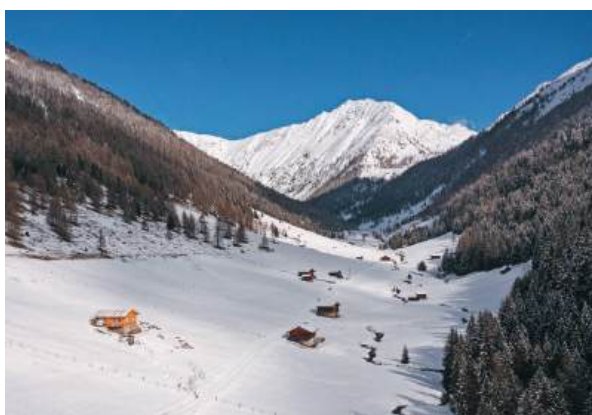
Woanders wohlfühlen

Der perfekte Rückzugsort für eine kuschelige Allein-Auszeit sind die schönen „Nutchel Cosy Cabins“ in Belgien und Frankreich. Mehr Infos auf: nutchel.be

ABHAUEN



Das Schöne am Reisen in der Winterzeit ist,
dass Cabins und Chalets noch gemütlicher wirken.
Wir haben Tipps für hyggelige Orte



MENTAL WELLNESS

Auf der Suche nach einem schönen Gebiet
für entspanntes Winterwandern oder Skiurlaub?
Gitschberg Jochtal mit authentischem Südtiroler
Flair ist ein besonders slower Ort dafür.

Unser Hoteltipp: das „Biohotel Gitschberg“
mit Fokus auf mentale Entspannung, Waldbaden
und Resilienz-Coaching. gitschberg.it



Alkoholfreien Gin gibt's in der Hardenberg
Distillery. Außerdem kann man im
Burghotel schön übernachten. relaischateaux.com/de/hotel/hardenberg-burghotel

KÜHLUNGSBORN

Villa Astoria

Dies ist der perfekte Ort, um sich für eine Weile
zurückzuziehen und zu entspannen – oder
sogar mal das eigene Buch zu schreiben. Die
moderne und cleane Einrichtung aller Suiten
hilft dabei, den Kopf freizubekommen und in ein
leichtes, befreites Lebensgefühl zu rutschen.

Nur die Entscheidung, welche der individuellen
Suiten man wählt, fällt schwer: Aus der Turm Suite
hast du einen 360-Grad-Panoramablick über das
Meer, die Wellness Suite bietet dafür eine eigene
Sauna. Das reichhaltige Frühstück gibt's im haus-
eigenen Café ØST.2 mit nordischem Kopenhagen-
Flair, das auch für Nicht-Gäste geöffnet ist. Wer
etwas fürs Abendessen sucht, kann an der Promena-
de entlang zum Restaurant „Vielmeer“ (vielmeer.com)
pilgern, wo traditionelle Gerichte wie Senf-Ei, aber
auch Bowls im urigen Ambiente serviert werden.

Mehr Infos auf: villa-astoria.de





BAYERISCHER WALD

Forstgut

Was man in diesem Chaletdorf mitten in der Natur machen kann? Am besten nichts! Wer sich eines der luxuriösen Spa Chalets oder Studios gönnt, sollte sich nicht zu viel vornehmen, sondern lieber die eigene Sauna, den Kamin oder den beheizten Outdoor-Badezuber mit Blick in den Wald genießen.

Das Frühstück mit frischen Brötchen wird morgens diskret geliefert – und wer zwischendurch mal hungrig wird, kann sich an der Honesty Bar mit hochwertigen Snacks und eingewecktem Essen auf Gourmet-Niveau eindecken. Der zugehörige Gutswald ist besonders zauberhaft und bietet exklusiv für Gäste Waldbade-Spots und eine Yoga-Plattform. Aus den bequemen Holzliegen oder aus Hängematten heraus genießt man das schöne Gefühl, einfach mal nur in Baumkronen zu schauen. forstgut.de

INSIDER-TIPP
↓

In **Kopenhagen** entstehen nicht nur Food-Trends, sondern auch gute Nachhaltigkeitsideen. CopenPay rewards ermöglicht Benefits wie ein Gratis-Lunch, wenn du etwas Gutes tust: Rad statt Auto fahren oder in einem Urban Garden mitarbeiten. visitcopenhagen.com/copenpay

90

slow.

ABHAUEN



Einfach mal raus? In „Slow Weekends“ (Polyglott, 25€) findest du 50 Ideen für Kurztrips zum Aufanken.

TIROL

Der Stern

Allein dieser schöne Name! Das nachhaltige Familienhotel ist ein wunderbarer Ort für die gemeinsame Auszeit. Hier kann man Baumhäuser bauen und in den wenig lichtverschmutzten Sternenhimmel schauen. Als „Bullerbü auf Tirolerisch“ beschreibt sich das klimaneutrale Haus nicht ohne Grund, denn es gibt viele Möglichkeiten, die Natur spielerisch zu erkunden, wie etwa den Waldspielplatz. Unbedingt gleich mal auf der Website vorbeischaun und die aktuellen Angebote für Herbst und Winter checken: hotelstern.at



TEXT CHRISTINE DOHLER FOTOS CHRISTINE SMEYERS, ©BRANDNOMIC/GITSCHBERG-JOCHTAL, ALEXANDER KOFLER, © FORSTGUT, PR