

Reise zwischen Welten

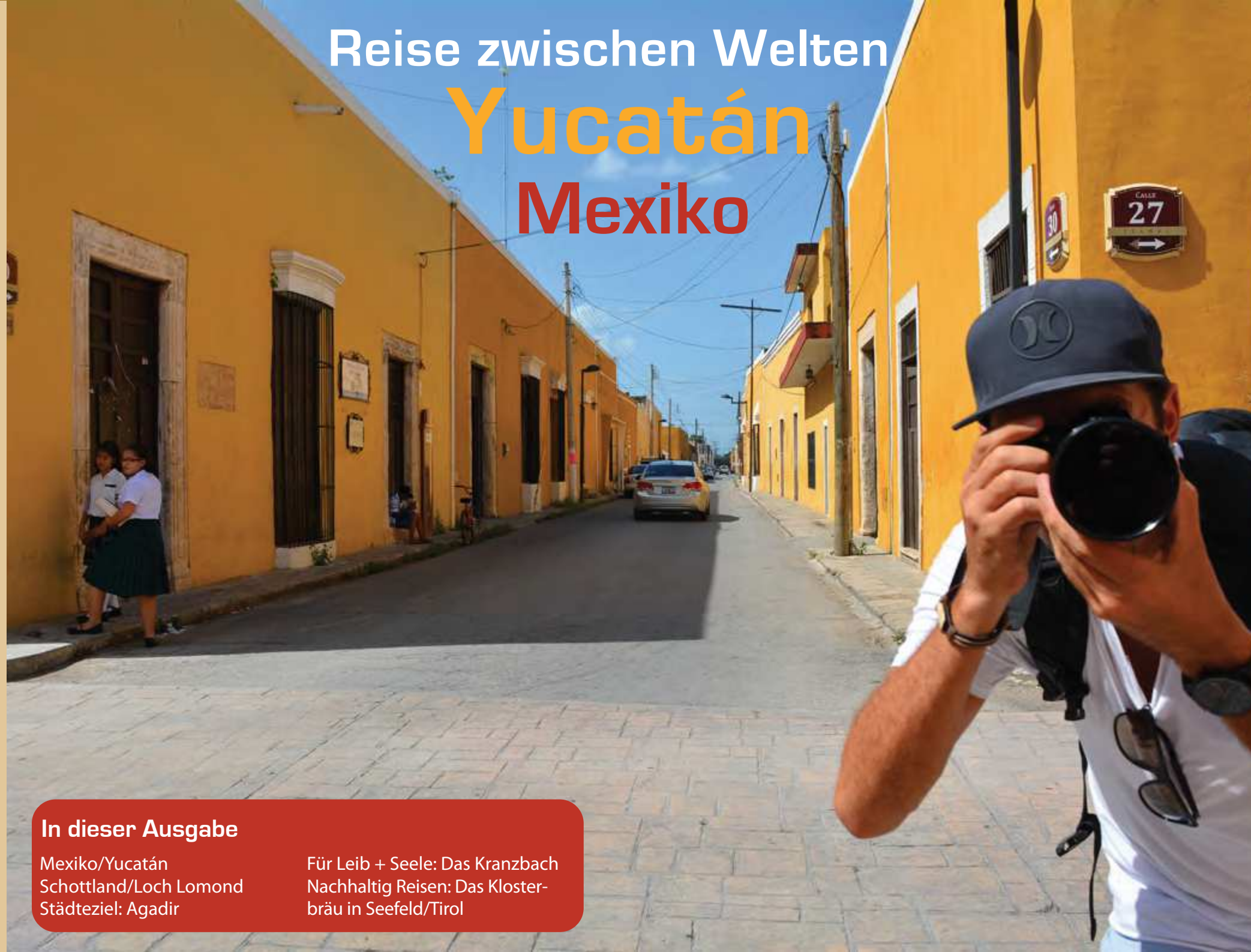
Yucatán

Mexiko

In dieser Ausgabe

Mexiko/Yucatán
Schottland/Loch Lomond
Städteziel: Agadir

Für Leib + Seele: Das Kranzbach
Nachhaltig Reisen: Das Kloster-
bräu in Seefeld/Tirol





Titelthema: Mexiko
Abenteurer, Strandfaulenzler, Naturfans, Kulturinteressierte, Taucher und Shopping-Queens: Alle kommen in Yucatán auf ihre Kosten. ...Seite 6

Nahziel: Schottland

Sehr viel grüner kann ein Familienurlaub kaum sein...
...Seite 51



Städteziel: Agadir
Lassen wir die Katze aus dem Sack: Agadir ist ein Geheimtipp. Punkt.
...Seite 58

Für Leib + Seele: Das Kranzbach

In diesem Wellness-Hideaway wurde wahrscheinlich das Wort „Tiefenentspannung“ erfunden ...Seite 67



Inhalt	
Ausblick: Wadi Rum Jordanien	3
Reise-News	4
Bildergeschichte: Viva la Vielfalt – Yucatán!	6
Irgendwo im Nirgendwo: Auf der Suche nach den Walhaien	13
Cenoten: Willkommen in der Geisterwelt	17
Antike Mayaruinen und Kolonialstädtchen: Auf Juwelensuche im Hinterland	22
Last stop: Xcalak!	28
croc-land: Ein denkwürdiger Besuch im Banco Chinchorro Atoll	33
Interview mit Krokodilflüsterer Oliver Oakenfold	39
Fliegenfischen in Xcalak	41
Geschenketipps für Weltenbummler	47
Mit Hand & Fuß: Barbier in Istanbul	50
Nahziel: Schottland – On the bonnie, bonnie banks of Loch Lomond	51
Städteziel: Agadir – Stadt im (Argan-)ölfieber	58
Was Kinder essen: Indien	66
Für Leib + Seele: Das Kranzbach	67
Flora & Fauna: Rosmarin	74
Nachhaltig reisen: Das Klosterbräu in Seefeld	75
Impressum & Redaktion	79

Titelbild

Mexiko, Yucatán,
Valladolid
© Judith Hoppe



So viele neue Eindrücke!

Möchten Sie mal wieder so richtig etwas erleben? Einen Urlaub, der jeden Cent wert ist? Dann setzen Sie die mexikanische Halbinsel Yucatán ganz weit nach oben auf Ihre Liste. Nach drei Tagen kam es uns so vor, als seien wir schon drei Wochen unterwegs. Am Ende der zweiwöchigen Reise fühlten wir uns, als hätten wir sie schon vor zwei Monaten in Cancun begonnen. Die vielfältigen Eindrücke der verschiedenen Welten – Glitzer in Cancun, die Unterwelt der Höhlen, die Welt der Mayas und so viel mehr – sind immer noch nicht verdaut, werden Monate später mit Freunden und Familien wieder und wieder in Form von Bildern und Anekdoten geteilt. Doch lesen Sie selbst. Und fragen Sie uns gerne nach Tipps!

Vor der Reise nach Mexiko haben wir die schottischen Highlands unsicher gemacht. Mit vier Kindern im Schlepptau. Wir haben festgestellt: Die Gegend um den Loch Lomond bei Glasgow ist super abwechslungsreich und man kann hier Spaß haben, viel Spaß!

Nach so vielen Eindrücken stellt sich unweigerlich der Wunsch nach Ruhe und Freiraum für einen selbst ein. Auf ins Kranzbach – bei Yogastunden und Wellness-Workshops am Rande des Karwendelgebirges lässt es sich prima vom Alltag ausspannen.

Apropos Ausspannen: Bauen Sie in der bevorstehenden Hektik der Vorweihnachtszeit ausreichend kleine Fluchten vom Alltag für sich ein – zum Beispiel beim Lesen der umfangreichsten Ausgabe, die wir je produziert haben. Lassen Sie sich entführen in ferne Welten, lassen Sie sich inspirieren! Wir wünschen schon jetzt schöne Feiertage und alles Gute für 2016.

Herzlichst, Ihre

J. Hoppe





Das Kranzbach – Entschleunigen am Fuße des Karwendelgebirges

Im Wellness-Hideaway am Rande der Alpen wurde wahrscheinlich das Wort „Tiefenentspannung“ erfunden

Text + Bilder: Judith Hoppe

Ob Mary Isabel Portman sich sofort in die grandiose Aussicht verliebte, als sie auf dem Hügel stand, der heute das Fundament für das Hotel Kranzbach am Rande des Karwendelgebirges bildet? Oder war es vielmehr die Idee, hier ein historisch-englisches Refugium zu erschaffen, wie es Deutschland bis dato noch nicht gesehen hatte – und bis heute auch kein zweites Mal erlebt hat? Vielleicht hatte die schöne, englische Aristokratin, die für ihre damaligen Verhältnisse als extrem eigensinnig

und unabhängig galt, aber zu Beginn des 20. Jahrhunderts schon damals die Vision, dass die heutige Welt einen ruhigen Rückzugsort benötigen würde, an dem der digital-gestresste Mensch Ruhe und Erholung finden möge, sich eine Auszeit von der jederzeit verfügbaren Erreichbarkeit gönnen könne. Sei es wie es sei, seien wir Ms. Portman dankbar für die Erschaffung dieses Kleinods, dieses Refugiums, auch wenn seine Erbauerin wegen des Ausbruchs des Ersten Weltkrieges offensichtlich

leider nie in den Genuss kam, sich selbst daran zu erfreuen.

Wellness beginnt im Kopf

„Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen gehören übrigens digitale Nachrichten und soziale Medien nicht zu den Stressfaktoren – die müssten dringend mal auf den neuesten Stand gebracht werden“, findet Kim Fleckenstein, Hypnosetherapeutin aus München, die im Kranzbach regelmäßig Seminare zum Thema „Wellness beginnt im Kopf: Wirksame Entspan-

nungstechniken für jeden Tag“ anbietet. Fleckenstein ist eine aus der Riege ausgesuchter Experten, mit denen das Kranzbach zusammenarbeitet, die die Philosophie des Hauses – Ruhe, Bewegung und Natur – für die Gäste mit Leben füllen. Wer beim Fleckenstein’schen Seminar jedoch erwartet, Fernsehshow taugliche Kunststücke bei den Teilnehmern beobachten zu können, die sich hinterher nicht mehr daran erinnern können, was sie dargeboten haben, ist hier fehl am Platze. Die Vormittagsrunde ist sowieso zunächst der Theorie gewidmet und Kim Fle-



ckenstein erklärt uns, wie Ego und Angst im Unterbewusstsein zusammenarbeiten und unsere Handlungen im Alltag steuern. Das Unterbewusstsein spielt eine große Rolle in den nächsten Stunden. Erstaunt nehme ich zur Kenntnis, dass zwischen 90 und 95% unserer täglichen Handlungen von ihm gesteuert werden. Es lohnt sich also, Dinge, die man im Leben zum Positiven hin verändern möchte, über das Unterbewusstsein zu adressieren. Mit dem Rauchen aufzuhören ist ein klassisches und offensichtlich gar nicht so profanes Beispiel. „Natürlich gibt es Menschen, die mit purer Willenskraft von heute auf morgen mit dem Rauchen aufhören,“ erklärt uns die Therapeutin, „aber wenn die Verknüpfung im Unterbewusstsein, zum Beispiel eine Zigarette als Belohnung in einer stressigen Situation, nicht aufgelöst wird, wird das Verlangen nach Rauchen dem Menschen das Leben weiterhin sehr schwer machen. Es gilt, im Unterbewusstsein diese Verbindung zu kappen,“ fährt Fleckenstein fort. Meine Stuhlnachbarin Sabrina, eine Anwältin, verdreht die Augen zur Decke. Offenbar wurde bei ihr gerade ein wunder Punkt getroffen, an dem sie vielleicht noch arbeiten sollte.

In der langen Mittagspause ist genügend Zeit, um die neuen Informationen zu verarbeiten, sacken zu lassen. Zeit, die zweite Säule der Hausphilosophie zu genießen und auf sich wirken zu lassen: Die Natur. Das Hotel liegt auf ei-

nem sonnigen Plateau – umgeben von nichts als Wiesen, Wäldern und majestätischen Berggipfeln – und ist nur über eine private Mautstraße zu erreichen. Kein Autolärm, keine Geräusche der Zivilisation sind hier oben zu vernehmen.

Hypnose in der Praxis

Am Ende der Nachmittagsrunde folgt nach einem weiteren Theorieteil endlich die von mir heiß ersehnte, praktische Übung. Trotzdem bin ich ein wenig nervös, da ich nicht weiß, was mich erwartet. Doch Kim Fleckenstein kann uns beruhigen: „Es ist bei einer Hypnose nicht ungewöhnlich, dass man bei vollem Bewusstsein ist. Es ist zwar nicht notwendig, da die Hypnose sich an das

Unterbewusstsein richtet, das nie schläft, aber wenn Ihr Euch hinterher noch an alles erinnern könnt, ist das völlig in Ordnung.“ Wir Kursteilnehmer haben es uns inzwischen auf dem Boden, auf Sofas oder auf großen Kissen gemütlich gemacht. Zu einer entspannenden Musik beginnt die Therapeutin zu sprechen. Nach einer Viertelstunde tauche ich allmählich wieder in die Gegenwart ein. Gefühlt weiß ich noch alles, könnte es allerdings nicht beschwören, wirklich jeden Satz bewusst wahrgenommen zu haben. Auf jeden Fall macht sich in mir ein äußerst angenehmes Gefühl der Tiefenentspannung breit. Auch Anwältin Sabrina sieht etwas gelöster aus, als noch am Vormittag.

Bis zum Abendessen bleibt noch ausreichend Zeit, das Badehaus mit dem großzügigen Spa-Bereich zu genießen. Sanft und lautlos wabern hier die Nebelschwaden über die beheizten Außenpools hinweg, schweben in die klare Luft des Karwendelgebirges empor, wo sie sich in Nichts auflösen. Ich wähle das wohlig temperierte Sole-Becken, lasse das Seminar noch einmal Revue passieren, während das sprudelnde Wasser meine Muskeln angenehm auflockert und bin dankbar für die wohl-tuende Ruhe um mich herum.

Abendessen mit Sonderwünschen

Beim „Einzug“ in das Restaurant zum Abendessen bleibt mir gleich zweimal die Luft weg: Zum Einen überwältigt





die Auswahl des Käsebuffets, zum Anderen ist das von der englischen Innenarchitektin zusammengestellte Design so gekonnt in Szene gesetzt, dass man eigentlich sofort die Möbelspedition des Vertrauens bestellen möchte, um die erlesenen Objekte unauffällig in das eigene Domizil zu überführen. Nichtsdestotrotz suche ich ein vertrauliches Gespräch mit dem Oberkellner: Ich ernähre mich derzeit auf Anraten meines Arztes testweise laktosefrei. Für die Küche des Kranzbach ist das eine der leichtesten Übungen. Nach kurzer Konsultation der Speisekarte haben wir die für mich optimale Auswahl getroffen, zusätzlich wird mir versichert, dass bei der Zubereitung meiner Speisen auf jeden Fall auf die Verwendung von Butter verzichtet würde. Kurz darauf

steht eine Leutascher Lachsforelle mit in Olivenöl gebratenem Fenchel und Lauch vor mir. Einfach köstlich!

Yoga im Tuch

Am nächsten Morgen ist im wahrsten Sinne des Wortes Abhängen angesagt! Die Münchener auf Yoga und „Integral Health Balance“ spezialisierte Trainerin Andrea Weller gibt unserer Kleingruppe heute eine Einführung in das so genannte Aerial Yoga. Haupt-Hilfsmittel dabei ist ein weiches Tuch, das an zwei stabilen Haken in der Decke vertäut ist und somit je nach Anwendung von einem Kokon über eine Hängematte bis hin zu einem sportiven, Trapez ähnlichen Turngerät eine breite Palette an Anwendungsmöglichkeiten bietet. Um





Auch beim Aerial Yoga Workshop ist uns eine lange Mittagspause vergönnt. Nach der doch eher dynamischen Vormittagsstunde folgt am Nachmittag eine ruhige Einheit, in der der Fokus verstärkt auf Dehnung und Entspannung liegt.

Wie auch schon in der Nacht zuvor genieße ich es, bei weit geöffneter Balkontür die frische Luft, ohne störende Nebengeräusche in mein Zimmer zu lassen. Die sensationell gute Matratze tut ihr Übriges für einen tiefen Schlaf. Und wer hier trotzdem nicht zur Ruhe kommt, kann jederzeit den hoteleige-

nen „Schlafberater“ konsultieren, der noch jedem Gast mit Hilfsmitteln wie Kuschelbär, Lavendelduft oder einem anderem Kopfkissen zur entspannten Tiefschlafphase verholfen hat.

Am nächsten Morgen wache ich mit einem leicht schwingenden Gefühl auf, ganz so, als würde ich noch im Yoga-Tuch hängen. Selbst die hartnäckigen Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich, die jeder Mensch, der überwiegend sitzen am Schreibtisch tätig ist, zur Genüge kennt, sind verschwunden. Nach wie vor tiefenentspannt begrüße ich den Morgen und freue mich auf einen weiteren Tag fernab meines stressigen Alltags, am Fuße des Karwendelgebirges.

uns die Scheu vor diesem ungewohnten Yoga-Accessoire zu nehmen, beginnt die Trainerin mit recht einfachen Übungen, die zunächst das Vertrauen in die Schwebepositionen stärken sollen. Schon nach kurzer Zeit sind das Tuch und ich beste Freunde geworden und als wir nach einem weiten „Grätschsitz“ das Tuch in der Folgebewegung so um unsere Beine gewickelt haben, dass wir uns im Inneren wie Schmetterlinge in einem Kokon einpuppen, bin ich nahezu ungehalten, als einige Minuten später die Stellung aufgelöst wird und wir zu etwas dynamischeren Übungen angehalten werden. Als „Königsdisziplin“ folgt am Ende die so genannte Umkehrstellung, die für Menschen mit Bandscheiben- oder

Wirbelsäulenproblemen normalerweise das Ende einer Yoga-Karriere bedeutet. Beim Aerial Yoga hingegen können viele der sonst verbotenen Stellungen bedenkenlos wieder trainiert werden, da durch die sanfte Unterstützung und den Halt des Tuches Wirbelsäule und Gelenke spürbar entlastet werden. Dennoch kostet es ein wenig Mut und Überwindung, sich rückwärts mit Schwung in das Tuch fallen zu lassen. Belohnt wird die Tat mit einer Entlastung der Bandscheiben, ich meine sogar zu spüren, wie sich förmlich der Sauerstoff zwischen die Bandscheiben schiebt.

Reise-Inspiration
Entdecken - Erleben

schland - Das Kranzbach

**Deutschlands inspirierendstes
digitales Reisemagazin präsentiert:
Das Kranzbach // Krün // Deutschland**



Mehr Urlaubs-Ideen unter
www.reise-inspirationen.de

Zum Abspielen des Videos bitte auf den Pfeil klicken. Hierzu müssen Sie mit dem Internet verbunden sein. Oder geben Sie <http://youtu.be/XWoZC3tZMds> im Browser ein.

Anreise

Mit dem Auto/Von Norden kommend

Autobahn bis München – wechseln auf die A95 (E533) Richtung Garmisch-Partenkirchen – ab Autobahnende Eschenlohe der B2 bis Klais folgen und rechts abbiegen – weiter auf der privaten Mautstraße Klais-Elmau und der Beschilderung bis zum „Kranzbach“ folgen.

Mit dem Flugzeug

Flughafen Innsbruck: 52 km
Flughafen München: 105 km

Mit dem Zug

Bahnhof Klais: 3 km
Bahnhof Garmisch-Partenkirchen: 15 km

Unterkunft

Das Kranzbach

Hotel & Wellness-Refugium 4****S
D-82493 Kranzbach bei Garmisch-Partenkirchen
Tel.: +49-8823-928000
Fax: +49-8823-92800900
Reservierung: info@daskranzbach.de
Wellness & Nature Spa:
badehaus@daskranzbach.de
www.daskranzbach.de
Zimmer im historischen Mary Portman House ab 175,- €, Zimmer im modernen Gartenflügel ab 195,- € jeweils pro Person und Nacht am Wochenende und inklusive Superior-Halbpension, Benutzung der Bade-, Sauna- und Fitnesslandschaft sowie Teilnahme am

täglichen Aktiv- und Entspannungsprogramm.

Besonderheiten: Kinder erst ab 10 Jahren, keine Events, keine Hochzeiten, ausreichend Liegen für alle Gäste im Spa-Bereich. Garage und WLAN kostenlos.

Workshops im Kranzbach

Wellness beginnt im Kopf – Wirksame Entspannungstechniken für jeden Tag mit Kim Fleckenstein.
Termin: 5.-8. November 2015
Preis ab 901,- € pro Person im Doppelzimmer inkl. Superior-Halbpension und 6 Workshop-Einheiten

Den kompletten Workshop-Kalender für 2015 gibt es unter
www.daskranzbach.de

Die Termine für die Workshops im Jahr 2016 standen bei Redaktionsschluss leider noch nicht fest.

Seminar-Anbieter

Kim Fleckenstein

Hypnose Therapie Coaching
Philipp-Loewenfeld-Straße 19
80339 München
Tel.: +49-89-27 37 17 87
info@kimfleckenstein.de
<http://www.kimfleckenstein.de>

Ausgewählte Hypnose-Module gibt es auch als App zu verschiedenen Themenbereichen
www.get-on-apps.com

Andrea Weller

Integral Health Balance
Freibadstr. 30
81543 München
Tel.: +49-170-23 82 655
info@GioiaDiVivere.de
www.lebensfreudemuenchen.de

Buchtipps

Die vitale Kranzbach-Küche Köstliche Rezepte ohne Milch und Mehl

Auflage:
ISBN: 978-3-8327-9512-2
Verlag: teNeues
UVP: 9,90 €
www.teneues.com

Ein einmaliges Kochbuch für alle, die ohne Milch und Mehl leben müssen – oder wollen. Fantastische Fotos machen das Buch auch optisch zum Genuss.

Über acht Millionen Menschen leiden alleine in Deutschland unter Laktose- oder Glutenallergien und müssen auf Speisen mit Milch oder Mehl verzichten. Dies bedeutet jedoch keineswegs, dass diese gänzlich ohne köstliche Speisen leben müssen.

Sabine Beyer, Inhaberin eines Reisebüros und selbst Allergikerin, und Thomas Reichl, der frühere Chefkoch des „Hotel & Wellness Refugiums – Das Kranzbach“, zeigen mit 52 reich bebilderten Rezepten, wie man sich ge-



nussvoll und zugleich höchst gesund ernähren kann.

Begleitet von fantastischen Fotos der Landschaft am Fuße der Zugspitze und der spektakulären Architektur des Kranzbach, bietet dieses einmalige Kochbuch alles, was das Herz begehrt: Eine wunderbare und feine Auswahl an Vorspeisen, Suppen, Fleisch-, Geflügel- und Fischgerichten, vegetarischen Kreationen und umwerfenden Desserts.

Unsere Meinung

Die Fotos machen in der Tat Appetit auf sofortiges Nachkochen, und es ist erstaunlich, wie vielfältig Gerichte ohne Milch und Mehl sein können. Die Mehrzahl der Rezepte eignen sich jedoch eher für festliche Anlässe oder zum Bekochen von Gästen als für den Alltag.

Impressum

Redaktion Reise-Inspirationen
Schmid-Wildy-Weg 46
81739 München
redaktion@reise-inspirationen.de
www.reise-inspirationen.de

Herausgeber
Tourism Unlimited e.P., Hoppe & Partner
Journalisten, PR- und Marketingberater
www.tourism-unlimited.com
Registergericht:
Amtsgericht München, PR 764
USt-ID: DE259674638
inhaltlich Verantwortlich gemäß § 55 Abs.
2 RStV: Christoph Hoppe (Anschrift wie
vorstehend)

Redaktion
Chefredakteur: Christoph Hoppe (ch),
Herbert Brenke (hb), Judith Hoppe (jb),
Katja Kuremba (kk)

Weitere Services & Angebote rund ums Reisemagazin

Die Webseite zum Reisemagazin



Aktuelle News rund ums Thema Reisen, weitere Reise- und Hotelberichte, Schreibtischhintergründe mit den schönsten Motiven aus dem Reisemagazin und vieles mehr. Außerdem gibt es hier das Archiv mit früheren Ausgaben zum kostenlosen Download.

www.reise-inspirationen.de

Konzept, Gestaltung & Layout
Tourism Unlimited, München

Anzeigenvertrieb
Tourism Unlimited e.P.
Tel.: +49-89-673 78 619
contact@tourism-unlimited.com

und

mh-sponsoring
Marion Hiermaier
Tel.: +49-8141-3638272
info@mh-sponsoring.de
www.mh-sponsoring.de
Mediadaten:
www.reise-inspirationen.de/mediadaten/

Reise-Inspirationen erscheint quartalsweise.

Bankverbindung
Stadtsparkasse München
Konto-Nr. 1000 276 129
BLZ 701 500 00
IBAN: DE90 7015 0000 1000 2761 29
BIC: SSKMDEMMXXX

Haftungshinweis
Trotz sorgfältiger inhaltlicher Kontrolle übernehmen wir keine Haftung für die Inhalte externer Links. Für den Inhalt der verlinkten Seiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich.

Rechte
© Tourism Unlimited e.P., soweit nicht anders angegeben. Keine Haftung für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bilder, Dateien und Datenträger. Kürzung und Bearbeitung von Beiträgen und Leserbriefen behalten wir uns vor. Zuschriften können ohne ausdrücklichen Vorbehalt veröffentlicht werden.
Alle in diesem Magazin veröffentlichten Inhalte (Texte, Grafiken, Bilder, Layouts, usw.) unterliegen dem Urheberrecht. Jede weitere Nutzung bedarf der ausdrücklichen Zustimmung.

Die nächste
Ausgabe erscheint
am:
1. Februar 2016

Facebook, Twitter und Co.

Für die tägliche Kommunikation mit der Redaktion. Wir freuen uns über einen regen Austausch über Reiseziele
www.facebook.com/ReiselInspirationen.fb
Solamento. Auf der Suche nach einem Reiseschnäppchen oder Hilfe bei der Reisebuchung gesucht? Dann sind Sie hier richtig:
www.facebook.com/solamento

