

# DETOXDELUXE magazin

*Endlich ist er da – der Sommer! Diese Zeit lädt ein, leicht und frisch zu essen, auszuspannen, Kraft zu schöpfen und mit unseren Liebsten draußen zu sein. Wie gut können Sie im Business-Alltag auch mal „sieben gerade sein lassen“? Gönnen Sie sich Zeit zum Durchatmen?*

*In unserer Lounge finden Sie Tipps & Anregungen sowie die Top-Events der Saison.*

## *Lassen Sie sich inspirieren!*

---

*Raum für Stille und Fokussierung*

### *Meditation am Morgen*

Die Morgen-Meditation ist ein schöner Weg, um nach der Nacht liebevoll in Kontakt mit sich selbst zu treten (wie geht es mir?), sich zu sammeln und die Prioritäten des Tages zu fokussieren. Körper und Geist sind noch in einem wohltuend entspannten Modus, die Hektik eines langen Tages noch fern. Die beste Zeit also, sich für den Tag mental zu



wappnen.

Wer sich diese Praxis im Alltag zueigen gemacht hat, wird feststellen, dass er später nahezu überall meditieren kann – ob auf Geschäftsreisen im Hotelzimmer oder auch am Strand – und damit ein Instrument zur Verfügung stehen hat, das zentriert und gelassener macht.

Eine kleine Anleitung:

*„Setzen Sie sich an ihren Lieblingsort aufrecht hin (gern im Lotus- oder Schneidersitz, aber nur, wenn es nicht schmerzt), richten Sie Ihre Wirbelsäule auf, die Brust sollte dabei leicht vorgewölbt und die Schultern zurückgezogen sein. Die Konzentration auf den Atem kann anfänglich dabei helfen, im Hier und Jetzt anzukommen und die Gedanken wie Wolken an einem vorbeiziehen zu lassen. Lassen Sie sich Zeit, ihren ganz eigenen Weg der Meditation zu finden.“*

*Gönnen Sie sich ein neues Körpergefühl*

## *Detox-Rezepte*



Italien, Umbrien

## Designer-Hotel mit Klosteratmosphäre: Auszeit in Umbriens stillen Bergen

Im Designerhotel Eremito in der italienischen Region Umbrien fällt es leicht, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Hinter dicken Steinmauern wartet in der 1.700 Jahre alten ehemaligen Einsiedelei eine Atmosphäre wie im mittelalterlichen Kloster. Es ist das ideale Refugium für alle, die bewusst einmal abschalten möchten, denn Fernseher, Telefone oder WiFi suchen Gäste im Eremito vergeblich.

So bleibt mehr Zeit für Yoga, Meditation oder einen Spaziergang durch die Wälder der Umgebung. Am Abend genießen alle zusammen im Speisesaal mediterrane Gerichte aus regionalen Zutaten – in Schweigen. Ganz so wie die Einsiedler vergangener Tage.

Foto: wainando

Eremito, Italien