



KNETEN, STRECKEN, STREICHELN

Blick in die Ferne

Dunkle, unterirdische Behandlungsräume, wie sie in den meisten Luxus-hotels gang und gäbe sind, mögen vielleicht den Schlaf während der Massage fördern, doch wirklich wohl fühlt man sich in ihnen oft nicht. Im Givenchy-Spa des «Mirador Kempinski» muss man dagegen keine

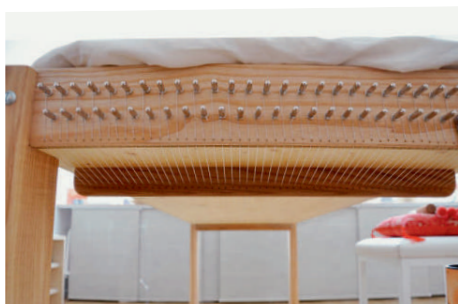
Platzangst haben. Hell strahlt die Sonne in den Raum, alles leuchtet weiss und pastellfarben, der Blick schweift weit über den Genfersee. Fast zu schade ist es, hier die Augen zu schliessen. Doch man sollte es trotzdem tun, bei dem Angebot. Und sich vielleicht gerade wegen dieser Aussicht etwas Besonderes

gönnen, die Gesichtsbildung «Le Soin Noir» zum Beispiel, furchtbar teuer zwar (230 Franken), aber furchtbar schön, vor allem die Gesichtsmassage. Danach entspannen am Pool, und wieder dieser Blick... *Katharina Blansjaar*
● *Le Mirador Kempinski, Mont-Pèlerin.*
www.kempinski.com/mirador

FLACHGELEGT

Good vibrations

Eigentlich habe ich es nicht so mit Esoterik und Alternativmedizin, und anscheinend bin ich nicht die erste Skeptikerin, welche Isabelle Gruchow besucht, um eine Klangmassage zu erleben. In dem freundlich eingerichteten Zimmer wird man zuerst einmal an eine mit Wasser gefüllte Schale geführt, und Gruchow führt einen Schläger an deren Rand entlang. Das Wasser zittert, bekommt Blasen, beginnt zu springen – und ebenso wird es auch den Zellen im Körper ergehen, der ja zu 80 Prozent aus Wasser besteht, wie Gruchow verspricht, welche eine Schule für Klangtherapie in Hellbühl besucht hat. Meine Zellen werden wieder richtig gestimmt, um im Einklang weiterzu-



schwingen. Ob ich daran glaube oder nicht, hat auf die gute Wirkung wenig Einfluss. Die Massage findet auf einer Liege statt, die Gruchow im Rahmen der Ausbildung gebaut hat. Sie erinnert an einen Tisch, aber unter der Liegefläche verlaufen Saiten, man liegt gewissermassen auf einer grossen Gitarre. Eine dünne Hirsematratze sorgt für Bequemlichkeit, eine Lavendel-Augenmaske für wohlriechende Dunkelheit. Nun spielt Gruchow auf Klangschalen, erste Schwingungen gehen durch den Körper, eine Schale auf dem Bauch verstärkt das Erlebnis. Als sie schliesslich auf den Saiten zu spielen beginnt, fällt es leicht, loszulassen, friedlich gleite ich in den Dämmerzustand zwischen Schlafen und Wachen, erlebe die angekündigte Tiefenentspannung problemlos. Dabei bin ich erfüllt von Tönen, höre Melodien, Harmonien – es sind meine eigenen, jeder Mensch klingt anders. Nach der Massage bin ich hellwach, locker und beschwingt. Und das Schönste ist: Die gute Laune hält an. *Malena Ruder*
● *Klangmassage, 60 Minuten, 120 Fr., Kraft und Klang, Zürich, Tel. 079 445 85 88; www.kraftundklang.ch*

SCHÖNER LESEN

Nackedei

Dieses Buch ist eine Standortbestimmung für Naturalisten. Bereits das Cover lässt sanft anklingen, worum es geht: ein blosser Rücken inklusive Po-Ansatz (der Bildausschnitt ist dabei sehr Jugendschutz-konform), ein Strand, den weitere Nackte entlanglaufen. Warum wir dieses Buch hier vorstellen? Nun, der Besuch eines dieser Gebiete kann verschiedene heilsame Auswirkungen haben: Man spürt wieder einmal, wie frei man sich fühlt, wenn eine Seebrise den blossen Körper kühlt. Man merkt, wie verschieden der menschliche Körper von dem ist, was die Werbeindustrie uns vorgaukelt. Oder, gut für alle «Menschen spielen nackt Beachvolleyball»-Geschädigten: Man nutzt den Reiseführer dazu, alle Naturalistenschauplätze grossräumig zu umgehen. (*rud.*)
● *«FKK-Reiseführer Europa 2012».*
Drei-Brunnen-Verlag, etwa 15 Fr.; www.drei-brunnen-verlag.de

