

Das Denken, nicht den Körper verändern

Ein Bootcamp auf Ibiza vereint Sport und Luxus und will den Gästen ein besseres Lebensgefühl vermitteln

Von Marie-Lou Laissue, Ibiza

Im Norden Ibizas, in einem Luxushotel am Ende einer anderthalb Kilometer langen Schotterstrasse, habe ich eine neue Seite der für ihr Nachtleben bekannten Insel kennengelernt – und eine neue Seite von mir selbst.

Das Versprechen von Andrea Fritschi, der Gründerin des Unternehmers Top Hill Retreats, ist realistisch; Ein Versprechen, das tatsächlich auch gehalten wird. Mit ihren Bootcamps auf Ibiza, die Sport und Luxus vereinen, will die Schweizerin den Gästen ein verbessertes Körper- und Lebensgefühl vermitteln. In einer Welt voller leerer Worte, wonach Geräte, Crèmes und Pülverchen im Schlaf Wunder für den Körper bewirken sollen, sind die greifbaren Ziele, die im Top Hill Retreat verfolgt werden, sehr erfrischend.

Gemäss Andrea Fritschi soll sich im Bootcamp nicht in erster Linie der Körper verändern – sondern das Denken. Die Gäste sollen lernen, sich von innen heraus schön zu fühlen. Das ursprüngliche Ziel vieler Gäste, eine bestimmte Anzahl Kilos zu verlieren, solle dem Wunsch weichen, seinem Körper und sich selbst Gutes zu tun. Die Figur passe sich durch die Veränderung des Lebensstils automatisch an.

Yoga, Boxen, Joggen

Während des einwöchigen Aufenthalts lernen die Gäste die Instrumente kennen, mit denen sie ein gesundes, sportliches und ausgeglichenes Leben führen können. Darin unterscheidet sich dieser Urlaub vom klassischen Bootcamp, in dem die Klienten möglichst schnell möglichst viel Gewicht



Zum Schwitzen. Im Bootcamp beginnt jeder Morgen mit einem Krafttraining auf der Terrasse. Foto Andrea Monica Hug

verlieren sollen und ein Trainings- und Diät-Regime befolgen, das sie auf Dauer nicht aufrechterhalten können.

Das Bootcamp auf Ibiza ist gewissermassen eine Sport-Schnupperwoche, die einen Einblick in etliche verschiedene Sportarten bietet. In nur

zwei Tagen habe ich Yoga, Pilates und Boxen ausprobiert, war wandern, joggen und schwimmen. Was nach einem erschöpfenden Programm klingen mag, war vielmehr die perfekte Balance zwischen Anstrengung und Entspannung. So war ich nach einer herausfordernden Stunde Boxunterricht und dem anschliessenden leckeren Mittagessen froh um eine spannende Runde Yoga, bei der ich die zuvor angestregten Muskeln dehnen und lockern konnte.

Die Trainer wissen genau, wann sie das Zuckerbrot einzusetzen haben – und wann die Peitsche. Sie trieben mich an meine Grenzen, aber nie darüber hinaus. So hatte ich meine Kondition bis dahin für eher dürftig gehalten. Ich wurde eines Besseren belehrt, als wir den Einstufungstest für das US-Militär, den sogenannten Beep-Test, durchführten: Wenn ich mich anstrengte, ist meine Ausdauer offenbar sogar gut genug für die Armee.

Da Sport allein noch nicht gesund macht, spielt im Bootcamp auch die mentale Ausgeglichenheit eine grosse Rolle. Meditation und Wanderungen in

der wunderschönen Umgebung ermöglichen eine neue Sichtweise auf das Leben. Die Yoga- und Kampfsporttrainerin Nicole berät die Kunden in Lebensfragen, die weit über den Körper hinausgehen. So erklärte sie mir, dass das Boxtraining sich sehr gut eigne, um zu eruieren, wie sehr jemand mit sich selbst und seinem Leben im Gleichgewicht ist. Demnach teilen jene Menschen, die sprich- und wortwörtlich mit beiden Beinen fest im Leben stehen, ihre Schläge entsprechend kontrolliert, ruhig und locker aus. Auf dem anderen Ende der Skala erlebe sie nervöse, hektische und angespannte Personen.

Im Gespräch mit den anderen Gästen habe ich erfahren, dass wir alle uns nicht bloss wahrgenommen, sondern auch speziell umsorgt gefühlt haben.

Datteln, Cashew, Kokos

In einem kurzen Kochkurs erklärte uns die Köchin Valeria, wie man aus simplen natürlichen Zutaten leckere Gerichte zaubert und wie kleine Abänderungen des Rezepts zu komplett neuen Geschmackskombinationen führen können. So hat sie beispielsweise die

Informationen

Anreise. Der Flug von Basel nach Ibiza retour kostet je nach Saison um die 100 bis 300 Franken. Ein Chauffeur holt die Top-Hill-Gäste am Flughafen im Süden der Insel ab und bringt sie in das Hotel im Norden. Die Reise quer durch die Insel dauert rund 30 Minuten. tophill-retreats.com

Ibiza. Im Bootcamp erkundet man auf Wanderungen Hügel, Wälder und Buchten im Norden der Baleareninsel. Wer mehr von Ibiza sehen will, kann sich – auf eigene Kosten – vom Hotelpersonal einen Ausflug in die Stadt oder andere Aktivitäten ausserhalb des Retreats organisieren lassen. tourismus.eivissa.es

Preise. Im Top Hill Retreat Ibiza stehen zwei verschiedene Zimmerkategorien zur Auswahl. Eine Woche Bootcamp in der Superior Ensuite kostet in Doppelnutzung 2480 Euro pro Person, in Einzelnutzung 3340 Euro. Die noch luxuriösere Premium Ensuite kostet in Doppelnutzung 2680 Euro pro Person und in Einzelnutzung 3630 Euro. In diesen Preisen sind Vollpension, alle Sportprogramme, informative Kurse sowie Coachings inbegriffen. ml



Zum Träumen. Die Landschaft im Norden Ibizas verblüfft mit weitläufigen Wäldern und wunderschönen Buchten. Foto Marie-Lou Laissue

Die Wiedergeburt eines alten Heilmittels

Neue reinigende Gesichtsmaske von Zoé

Von Viviane Joyce

Aktivkohle-Produkte sind derzeit der absolute Renner in der Beauty-Szene – dabei ist es ein altes Heilmittel, das lediglich neu entdeckt wird.

Gewonnen wird Aktivkohle unter anderem aus Holz, Torf, Kokosnussschalen oder Steinkohle. Es handelt sich um einen feinkörnigen Kohlenstoff, der

eine poröse Struktur und damit auch eine sehr grosse Oberfläche aufweist. Gesichtspräparate mit diesem Stoff gelten vor allem als dann ideal, wenn man eine ölige Haut hat.

Samtig weich

Trotzdem lohnt sich die neue Zoé Cleansing tiefenreinigende Aktivkohlemaske auch für Mischtypen. Sie riecht sehr unauffällig, was heutzutage schon fast ein Segen ist.

Man trägt sie auf, lässt sie rund 15 Minuten einwirken und wäscht sie dann, wenn sie dunkelgrau wird, mit warmem Wasser wieder ab. Die Formulierung mit Lanablue, Tonerde, Aktivkohle und feinen Peelingkörnern klärt und reinigt die Poren und wirkt mattierend. Die Haut fühlt sich nach dem wöchentlichen Peeling sehr samtig und weich an. Gerade auf den Frühling hin das geeignete Mittel, um die Haut auf Vorderfrau zu bringen und für einen frischen Auftritt bereitzumachen.

Es gibt Rückmeldungen, wonach vereinzelt die Haut gereizt und mit Rötungen reagierte. Wie immer gilt: Nicht jede Haut reagiert gleich, und eine Testphase lohnt sich bei jedem neuen Produkt.

Zoé Cleansing tiefenreinigende Aktivkohlemaske, 75 ml für 10.80 Franken, erhältlich bei Migros. www.produkte.migros.ch



Feine Körner. Die Zoé-Gesichtsmaske mit Aktivkohle.

Nie genug



Foto Nick Henry Soland



Foto Ben Monquamanwat

Ein Fehler zum Vorteil. In der letzten «La vita è bella»-Ausgabe vom 20. März («Fashion-Feuerwerk – Die Absolventinnen des Instituts für Modedesign präsentieren ihre Kreationen») hatte sich ein Fehler eingeschlichen: Schlaghose und Mantel (Foto links) waren nicht wie angegeben von Nadine Möckli, sondern von der Designerin Nina Yuun. Ein Fehler, der uns ehrlich gesagt gerne unterlaufen ist, bietet er doch die Möglichkeit, nochmals Fotos dieser einmaligen Veranstaltung zeigen zu dürfen und von Nina Yuun gleich noch ein weiteres Model mit ausgefallenem Schmuck (rechts) zu präsentieren. vj