

spa business

Heft 2/17 • Mai

magazine

High Tech vs. High Touch

Pro & Contra digitaler Features

Planung trifft Realität

Richtig planen und
analysieren

Wein & Bier

Ideen für
besondere Treatments

Wasser & Dampf

Wasser macht
den Unterschied

Arbeiten weltweit

Sechs Spa-Professionals berichten über ihre Erfahrungen



10



40



24



30



36

aktuell

- 6 aktuell – Branchennews
- 7 aktuell – Digitale Unternehmenstrends

business

- 8 pro & contra – Spa 4.0 vs. with your hands only
- 10 arbeiten im ausland – Spa-Fachleute ziehen in die Welt hinaus
- 18 planung – Kennzahlen treffen auf Wirklichkeit
- 20 planung – Erfolgsfaktoren für Spa-Betriebe

spa

- 24 feature – Hubertus Alpin & Spa Lodge
- 28 feature – Entspannbar

menu

- 30 yoga – Wege zum eigenen Ich
- 32 treatments – Weinkosmetik
- 34 treatments – Marktübersicht Weinkosmetik
- 36 treatments – Bier im Spa, Beer Spa Beijing
- 40 in the water – Anwendungen im Wasser

design

- 44 in the water – Produkte zum Duschen und Baden

regulars

- 3 editorial
- 48 neue produkte
- 51 spa jobs & produktanzeigen & seminaranzeigen, impressum



Heft 2/2017

Mai



Eintauchen in die Schwerelosigkeit warmen Wassers, den Alltag hinter sich lassen, achtsame Berührungen und Dehnungen genießen, Leichtigkeit und Freiheit erleben: Aquatische Körperarbeit steigert das Wohlbefinden und ermöglicht Regeneration und tiefe Entspannung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene. Dabei respektiert sie die Grenzen eines jeden Körpers, eignet sie sich für jedes Alter und kann von gesunden, wie auch kranken Menschen praktiziert werden. Das Getragensein vermittelt körperliche und emotionale Sicherheit und Vertrauen, sodass auch Nichtschwimmer diese Anwendung im Wasser genießen.

Wasseranwendungen:

Das reinigende, belebende Urelement

Wohl jeder Mensch verbindet Meeresrauschen, einen plätschernden Bach oder das Eintauchen in warmes Wasser mit angenehmen Gefühlen. Schließlich entsteht und wächst auch jedes menschliche Wesen geborgen im Wasser im Mutterleib. Auch im Spa gibt es vielfältige Einsatzmöglichkeiten von Wasser. Zwei Beispiele dafür sind die Türkische Badekultur und die Aquatische Körperarbeit.



”

Tiefenentspannung durch
Aquatische Körperarbeit

Individuelle Gestaltung

Eine Anwendung kann zwischen 30 und 90 Minuten dauern. Zu Beginn steht ein Gespräch über Befinden und Wünsche des Gastes, damit gezielt auf Bedürfnisse eingegangen werden kann. Die Anwendung wird individuell gestaltet und findet in Stille statt. Dabei werden die heilenden und unterstützenden Qualitäten des Elements Wasser mit Elementen aus therapeutischem Atmen, Körperarbeit (Massage, Gelenkmobilisation, Reflexzonenarbeit u. a.), Tanz und Bewegungstherapie verbunden. Der Körper, im Wasser vom eigenen Gewicht entlastet, kann somit in einer Weise bewegt werden, wie es außerhalb nicht möglich ist. Sanfte Dehnungen und Streckungen sowie weiche Rotationen lockern die Muskulatur. Fließende Bewegungen und der Wechsel zwischen Dynamik und Ruhephasen schaffen tiefe Entspannung. Getragensein schenkt

Geborgenheit und inneren Frieden und die Möglichkeit, in der Tiefe aufzutanken.

Methoden

Der Begriff »Aquatische Körperarbeit« fasst vier ganzheitliche Methoden zusammen: WasserShiatsu (WATSU), AquaRelax, WasserTanzen (WATA) und Healing Dance.

WasserShiatsu (WATSU) ist die Urform aller artverwandten Wasseranwendungen und wurde aus dem Zen-Shiatsu entwickelt. Getragen in den Armen des Praktizierenden wird der Gast einfühlsam und achtsam bewegt. Verschiedene Ansätze, von Spiraldynamik bis hin zur Traditionellen Chinesischen Medizin, fließen ein. Shiatsu-Massagen der Meridiane, gezielte Dehnungen und Akupressur ent-

spannen die Muskulatur und kräftigen die inneren Organe.

AquaRelax arbeitet mit Auftriebshilfen und eignet sich deshalb besonders für den Einstieg in eine Anwendung. Der Gast schwebt auf einem therapeutischen Nackenkissen und einer Knienuddel auf dem Wasser. Der Praktizierende kann dadurch den Körper rhythmisch, schaukelnd und kreisend im Wasser bewegen und ihn durch Massagegriffe und Druckpunkte mobilisieren. AquaRelax kann unter fachkundiger Anleitung auch in einer Gruppe stattfinden. Die Teilnehmenden werden dann angeleitet, sich gegenseitig im Wasser zu bewegen und zu massieren. Einsatz finden die Gruppen im Bereich Wellness und in der Prävention.



Beim **WasserTanzen (WATA)** wechseln sich Über- und Unterwassersequenzen ab. Mit einer Nasenklemme ausgestattet, wird der Gast in die schwerelose Dreidimensionalität unter Wasser geführt. Gezielte Dehnungen, delphinartige und schlangenförmige Bewegungen befreien auf körperlicher Ebene und lassen intensive Entspannung und Stille erleben.

Healing Dance entstand – ausgehend von WATSU und WATA – als eine neue Technik, deren Grundlage die heilende Kraft der Bewegung ist. Healing Dance verwendet hydrodynamische Wellen, Spiralen, Achter- und Loslassbewegungen, Traktionen und Massagen – verwoben in einen endlosen Fluss. Die Balance zu diesen dynamischen Bewegungen ermöglichen wiederkehrende Positionen voll Stille und Nähe. Diesen Qualitäten kann über und unter Wasser nachgespürt werden.

Rahmenbedingungen und Weiterbildung

Durchgeführt wird aquatische Körperarbeit wird in 34 – 36 °C warmem Wasser. Der Pool sollte für eine Einzelanwendung mindestens 3 x 3 m groß und je nach Körpergröße des Praktizierenden 1,10 – 1,30 m tief sein. Aquatische Körperarbeit wird weltweit unterrichtet und stetig weiterentwickelt. Die Weiterbildung kann in einer oder mehreren Methoden absolviert werden – je nach Einsatzgebiet und persönlicher Vorliebe. Die Institute für Aquatische Körperarbeit (IACA) bieten fundierte Weiterbildungen an. Neben den

Wassermodulen sind »An Land«-Seminare im Bereich Körperarbeit, Anatomie, Gesprächs-

führung etc. zu absolvieren. Eigene Aus- oder Fortbildungen werden gegebenenfalls für einzelne Module anerkannt. Ausführliche Informationen über die unterschiedlichen Weiterbildungsmöglichkeiten sowie über die Einsatzbereiche und Wirkungsweisen sind erhältlich bei den Instituten für Aquatische Körperarbeit in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

Das Hamam-Ritual

Seit 1996 bereichert ein Türkisches Bad die Wohlfühl-Therme im bayerischen Bad Griesbach. Architektin des Hamams war Frau Prof. Dr. Nevin Cekirge, eine profunde Kennerin der türkischen Badekultur. Auf ihr Wissen gehen bis heute im Wesentlichen die Rituale im Bad Griesbacher Hamam zurück.

Die Besucher betreten das Hamam mit Badekleidung, werden in Empfang genommen und eingewiesen. Sie erhalten ein Pestemal, einen Ziegenhaarwaschhandschuh und eine Seife aus Lavendel und Olivenöl. Das bunte Pestemal wird um die Lenden gebunden, weitere Badekleidung ist nicht zugelassen. Die Gäste werden in den Sogukluk geführt, wo die einzelnen Prozeduren erläutert werden. In der Mitte des Sogukluk steht ein Ofen, in dem Kräutermischungen erhitzt und verdampft werden. Die Gäste sitzen auf den Marmorbänken ringsum und gewöhnen sich an die ca. 43 bis 47 Grad heiße, feuchte Luft. Aus dem Ofen steigen duftende, dichte Nebelschwaden auf. In der Mitte aller Marmorbänke sind Waschbecken eingelassen, aus denen der Gast mit Kupferschüsseln heißes Wasser schöpft und sich über Kopf und Körper gießt. In Verbindung mit der heißen und

feuchten Luft erwärmt sich so der Körper und die Poren beginnen sich zu öffnen.

Anschließend verlässt der Gast den Sogukluk und sucht das Halvet auf, kleine Schwitzräume mit Temperaturen um die 50 °. Hier setzt er das Überschütten mit heißem Wasser fort. Der Schwitzvorgang des Körpers ist erreicht.

Der kleine Raum Kese dient dem Einseifen des gesamten Körpers und im Lif wird mithilfe des Ziegenwaschhandschuhs der Körper intensiv abgerieben. Sowohl das Einseifen als auch das Abreiben wird mit dem Überschütten von heißem Wasser abgeschlossen. Der Körper muss frei von Seifenrückständen sein. Nun nimmt man in den Nischen rund um das Wasserbecken Platz, genießt die wohlige Wärme und das Nichtstun.

Die Reinigung

Zur Seifenschaum-Massage holt der Tellak, der türkische Badeknecht, den Gast ab in einen Raum, der vom heißen Stein, auch Nabelstein genannt, dominiert wird. Der Gast legt sich auf den erhitzten Stein und wird in einen Berg von Seifenschaum eingehüllt. Der Tellak reibt den Gast mit dem Ziegenhaarhandschuh ab. Dabei stehen Ziegenhaarhandschuhe unterschiedlicher Körnung zur Verfügung. Das »Traktieren der Gelenke«, wie es ursprünglich – und teilweise auch heute noch – in der Türkei gehandhabt wird, unterlässt der Tellak am mitteleuropäischen Gast mit seinen nicht seltenen Bandscheiben- bzw. Rückenproblemen wohlweislich. Seine Aufgabe ist das intensive Abreiben und Reinigen des Gastes. Je nach Wunsch werden Körper und Kopf gereinigt. Ein kalter Wasserschwall auf den Körper beendet die Massage.

Nun ist erneut Zeit zum Entspannen im Becken oder in den Ruhenischen. Nach ca. 60 bis 90 Minuten wird es Zeit, den feuchtheißen Bereich zu verlassen. Gehüllt in einen trockenen, warmen Bademantel wird nun der Camekan, der Ruheraum, aufgesucht. Edle Hölzer und Stoffe, leise Musik, leise Unterhaltung, dazu guter türkischer Tee, türkischer Joghurt/Ayran, Obst, Gemüse, Wasser und – fern jeder anatolischen Badekultur – auch fränkischer Prosecco und leichtes Weizenbier, werden serviert. Die Nachruhe ist wesentlicher Bestandteil eines Hamambesuchs. Der Körper schwitzt nach, kühlt sich wieder ab, die Poren der Haut schließen sich. Auf keinen Fall darf kalt geduscht werden und auch das Eincremen der Haut soll unterlassen werden. Nach ca. drei Stunden verlässt der Gast das türkische Bad und fühlt sich wie neugeboren. ■

