



Ursula Neubauer über die Zutaten
für einen perfekten Relaxurlaub

Frauen und ein Urlaubstag

Ich drücke die „-3“. In kuscheligen Bademänteln stehen meine Freundinnen Christina - die Ehrgeizige, Julia - die Faule und ich - die Genießerin, im Lift. Voller Vorfreude auf unseren bevorstehenden Wellness-nachmittag. Nur noch ein Stockwerk trennt uns von Dampfbad, finnischer Sauna, Panoramawasserbecken, Solebad, Whirlpool und wahrer Erholung. Wir genießen, dass wir in bester Wasserlage wohnen. Dass zwischen luxuriösem Hotelzimmer und weitläufiger Badelandschaft nur ein paar Gangmeter liegen. Zu viert urlauben wir im *Supreme*. Anna, die Sportliche, wird später zu uns stoßen. Sie erkundet zuerst das Resortgelände per Pferd.

Gelassen breiten wir unsere Handtücher auf den Liegen beim Thermalbecken aus. In den Ruheraum trauen wir uns nicht, dafür tratschen wir zu gerne. „Motiviert fürs Sportbecken?“, fragt Christina. „Aufstehen?“, antworte ich. „Wir waren doch heute schon walken!“, ergänzt Julia. „Richtig, aber nach dem herrlichen, ausgiebigen Frühstück habe ich Appetit auf noch mehr Bewegung“, erklärt Christina, grinst, taucht mit leichter Gänsehaut ins kalte Wasser ein und zieht ihre Bahnen. Julia und ich begnügen uns mit Augenbewegungen und greifen lieber zu den spannenden Büchern in unserer Badetasche.

Whirlpool, 14:58, die Frisur hält längst nicht mehr. Dafür kann ich in dem warmen Wasser herrlich entspannen. Die Welt herum vergessen. Einfach an nichts denken. Die Zeit nur mir widmen. Handy und Termine sind weit weg. Die Sonne streichelt mein Gesicht. Klingt kitschig, bedeutet für mich aber Muße pur.

Christina gönnt sich eine Massage. Wir anderen begeben uns zeitgleich in den Saunabereich

und werden von angenehmem Kräuterduft empfangen. Inzwischen ist auch Anna da und im Dampfbad erzählt sie uns von ihrem Ausritt rund um den Golfplatz. Im Flüsterton schwärmt sie von dem traumhaften Blick über die sanft hügelige, südburgenländische Landschaft... Wir spüren, wie der Dampf unsere Poren öffnet und unsere Haut seidig weich werden lässt. Wie die hohe Luftfeuchtigkeit unseren Atemwegen gut tut. Wie sich unsere Muskeln langsam entspannen. Mit unseren Wassergläsern in der Hand atmen wir draußen am Yin-Yang-Pool tief ein. Durch die frische Luft nach dem Dampfbad fühlen wir uns herrlich lebendig.

Ich lege eine Pause ein und mich in den Ruheraum. Ich bin auf Urlaub. Von Annas leisem Flüstern wache ich auf. Ich blinzele und frage nach der Uhrzeit. Ich weiß nicht, wie spät es ist – ein unbeschreiblich herrliches Gefühl!

„Ich hätte nicht gedacht, dass Nichtstun so hungrig machen kann“, sagt Julia auf dem Weg zum Abendessen. Im edlen Hotelrestaurant wird uns bei angenehm gedämpftem Licht, Kerzenschein und dezenter, klassischer Musik das 5-Gänge-Menü serviert. Zwischen Rotkrautschaumsuppe mit Zimtcroustons und gebratenem Hirschsteak auf rahmigen Kohlsprossen mit Wacholderjus lassen wir unseren Urlaubstag Revue passieren. So unterschiedlich wir vier sind, so unterschiedlich unsere Erwartungen an den perfekten Urlaub sind, auf so unterschiedliche Weise haben wir den heutigen Tag auch verbracht. Und jede Einzelne von uns ist auf ihre Urlaubskosten gekommen. Das gehört gefeiert! Wir tun das stilecht wie die Ladys aus „Sex and the city“ mit einem *Cosmopolitan* an der Hotelbar und freuen uns auf morgen... □