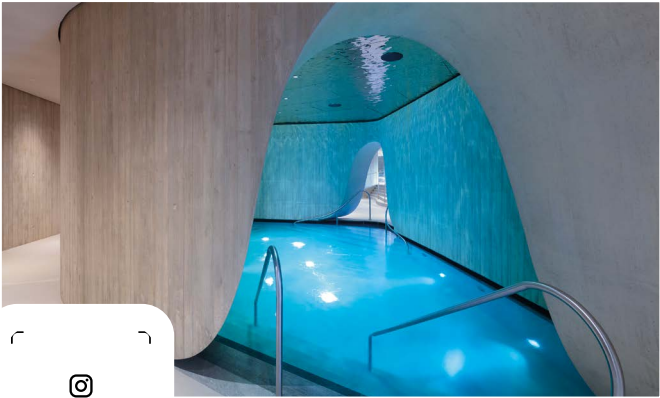
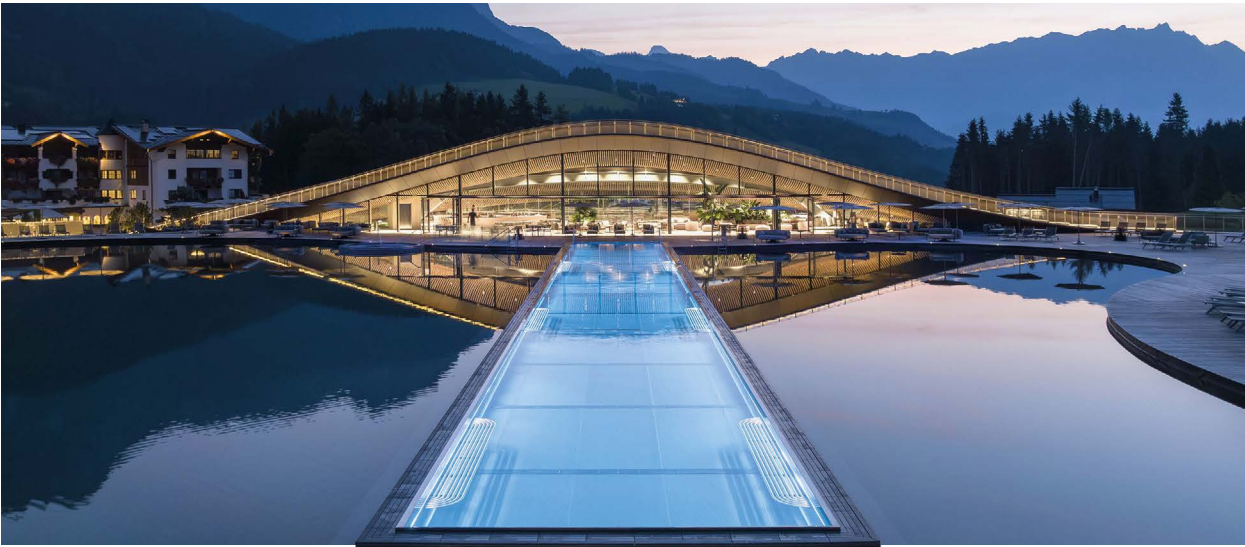




WELLNESSHOTELS ZIJN OP HET MOMENT TRENDING. STEEDS VAKER ZOEKT MEN BESTEMMINGEN OP DIE NIET ALLEEN IN EEN NATUURRIJKE OMGEVING GEVESTIGD ZIJN, MAAR OOK DE WELBEREISDE GAST KUNNEN VOORZIEN VAN BIJZONDERE ERVARINGEN DIE AL BIJ HET ONTBIJT BEGINNEN. SPABEHANDELINGEN ZIJN ANNO 2024 ALLANG NIET MEER UITSLUITEND BEHANDELINGEN DIE HET GELAAT OF LICHAAM TOT RUST LATEN KOMEN, MAAR ZIJN ONDERDEEL VAN EEN ALLROUND ERVARING WAARBIJ HET WELZIJN VAN DE GAST CENTRAAL STAAT. IN DE VOLGENDE TWEE WELLNESSBESTEMMINGEN IS JE FIJN VOELEN OP TWEE VERSCHILLENDE MANIEREN HET UITGANGSPUNT. VAN ZONSOPKOMST TOT ZONSONDERGANG OP EEN HAAST ONBEWOOND THAIS EILAND OP BLOTE VOETEN LOPEN TOT HET LICHAAM DE ILLUSIE GEVEN DAT HET DE MOUNT EVEREST HEEFT BEKLONNEN, EN VOORAFGAAND AAN DE REIS ALVAST JE MICROBIOOM LATEN TESTEN: DEZE TWEE WELLNESSBESTEMMINGEN ZIJN ONGEBRUIKELIJKE ESCAPES MET PASSIE, LIEFDE ÉN KARAKTER.

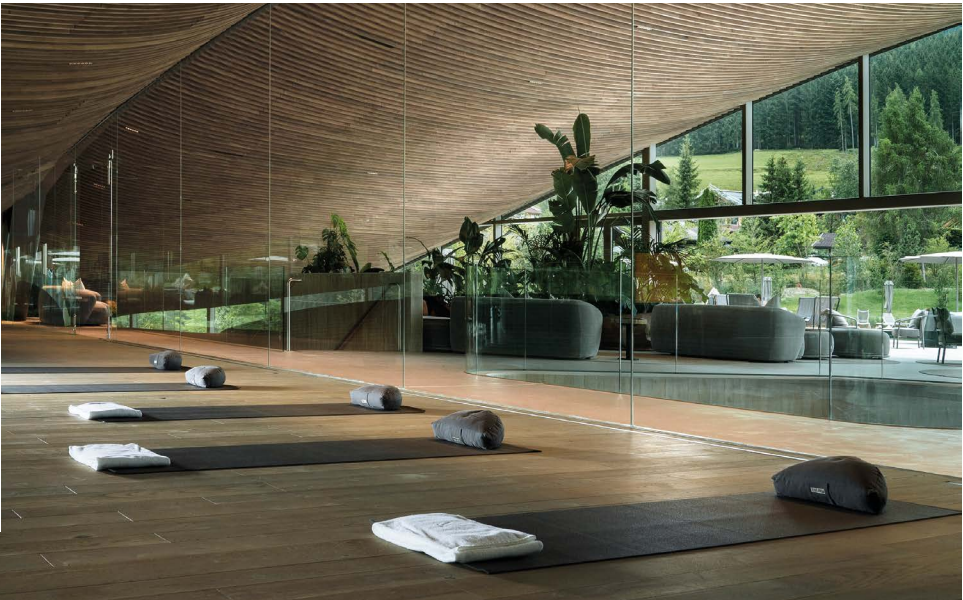
TEKST Marina de Massiac FOTOGRAFIE Krallerhof, Soneva Kiri



KRALLERHOF – FAMILY WELLNESS

Op een dik uur rijden van het vliegveld in Salzburg zit het bijzondere wellness- en familiehotel Krallerhof. Het hotel is gevestigd in het piepkleine dorpje Leogang, en trekt sinds 1956 bezoekers van heinde en verre. Wie net incheckt, zou weleens in eerste instantie in de war kunnen raken van de verschillende stijlen en atmosferen die er in het hotel heersen. Maar dat blijkt juist de drijvende kracht van het hotel: hier mengen Duitse celebrities, hippe stelletjes en gezinnen met een gehandicapt kind zich moeiteloos rondom het uitgebreide verse buffet dat driemaal per dag in het restaurant wordt gereserveerd, en wordt iedereen in zijn of haar waarde gelaten. Het hotel is dus als het ware tweeledig: enigszins is Krallerhof een zeer stijlvol hotel waar je terecht kunt voor geavanceerde spabehandelingen, maar anderzijds heerst er ook een zeer kneuterige, vriendelijke sfeer die je jammer genoeg niet vaak genoeg terug proeft in luxe wellnesshotels. De kamers zijn niet trendy te noemen, maar wel heel comfortabel, en allen ingericht met bonte kleuren en rijke materialen. Het wellnesscentrum Atmosphere, dat werd ontworpen door architect Hadi Teherani, is daarentegen haast kleurloos, modern en loeistrak vormgegeven. De nieuwe, indrukwekkende wellnessvleugel is een exclusieve adults only-spa met allerlei soorten sauna's, baden en een 50 meter tellend zwembad met aangrenzend meer waar je jaarrond kunt zwemmen. In de Refugium, de oudere maar minder drukke wellnessvleugel, kun je terecht voor een spa behandeling of genieten van negen sauna- en stoombaden. Leuk detail is dat kinderen vanaf tien jaar ook de sauna of baden mee in mogen. Kleine kinderen kunnen vrij zwemmen in het aangrenzende binnen- en buitenzwembad en zijn dagelijks kosteloos welkom in de in-house kidsclub tussen negen uur 's ochtends en negen uur 's avonds. Handig is dat kinderen ook in de kidsclub kunnen eten, en daarbij de keuze hebben uit een vrij ruim menu. En dat geeft de ouder(s) ruimte voor een flinke zweetsessie in een van de strak vormgegeven sauna's of uiteenlopende spabehandelingen te boeken. Naast een klassieke shiatsu- of hot stone-massage kun je onder andere

kiezen voor een zestig minuten durende bodypack met melk en honing of algen. De huid wordt dan zacht gescrubd en vervolgens ingesmeerd met het ingrediënt naar keuze. De gast wordt aan het eind van de behandeling ingepakt met de flappen van een warm waterbed en komt zo goed te ontspannen. Wie geïnteresseerd is in de effecten van de moderne technologie kan meer geavanceerde behandelingen boeken zoals de IHHT-Altitude Training, een behandeling met een apparaat dat het zuurstofgehalte in het lichaam zou verhogen en zelfs het lichaam zou doen denken het de Mount Everest heeft beklommen. Ook worden er met enig regelmaat retreats georganiseerd. Zo werkt Michaela Altenberger, onder andere coördinator van alle wellnessprogramma's, aan een nieuw programma waarbij de gast voorafgaand aan een hotelbezoek zijn of haar microbiom vanuit huis laat testen. Bij aankomst zou de gast dan een uitgesproken, gepersonaliseerd programma kunnen volgen. Op het moment van schrijven vindt er een programma plaats dat zich concentreert op het coachen en balanceren van emoties, en vanaf 6 oktober vindt er een vijfdaags programma plaats waarbij de thema's slaap en regeneratie centraal staan. Naast de uiterst strakke, oprechte en sympathieke service blinkt het hotel naar ons idee uit op het gebied van food en beverage. Het Krallerhof Culinary Arts-pakket is een all-inclusiveformule waarbij men voor het ontbijt, lunch en diner kan kiezen uit allerlei kwalitatieve, gezonde en minder gezonde alternatieven van het buffet. Enig minpunt is dat de drankjes niet zijn inbegrepen, en de lunch pas vanaf 14.30 wordt geserveerd. 's Avonds kan men naast het buffet kiezen uit vier gangen die dagelijks wisselen. De kwaliteit van de gerechten is uitzonderlijk goed, maar dat verbaast ons niet gezien de wetenschap dat de keuken beschikt over een eigen bakkerij en chocolade atelier, en zo lokaal mogelijk inkoopt



SONEVA KIRI – ECO WELLNESS

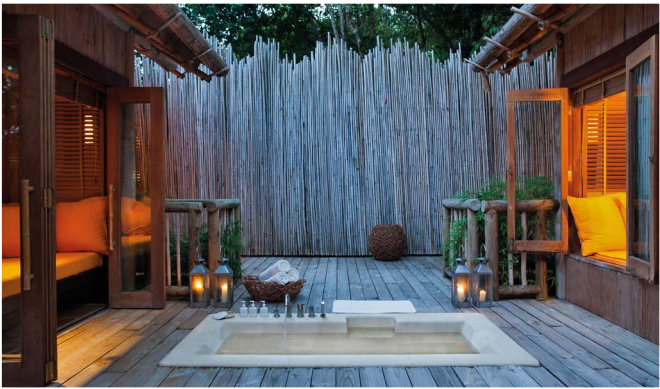
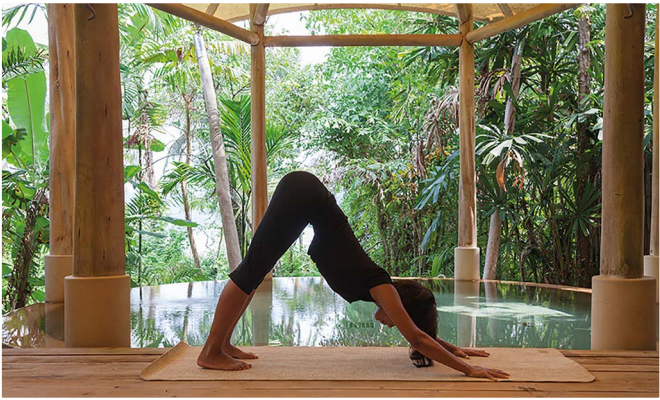
Wie een out-of-the-box wellnessavontuur wil aangaan waarbij het niet bij een geweldige Thaise massage of body scrub blijft, kan het privévliegtuig van Soneva Kiri nemen en landen op de landingsbaan van het hotel. Op een dik uur vliegen van Bangkok, en een korte boottocht van een paar minuten, bevindt zich het jungleachtige wellnesshotel Soneva Kiri op het eiland van Koh Kood. Het eiland telt maar zo'n tweeduizend inwoners en is nog relatief onbekend onder buitenlanders. Soneva Kiri onderscheidt zich onder andere van overige wellnesshotels dankzij de bijzondere 'No Shoes No News' policy. Bij aankomst wordt de gast ontvangen

door een zogenaamde Barefoot Guardian, een toegewezen butler die er onder andere via Whatsapp en telefonisch op toeziet dat de gast niets tekortschiet. De butler overhandigt de gast een katoenen zak waarin de schoenen kunnen worden opgeborgen. Het idee is simpel: binnen het terrein van Soneva Kiri loopt iedereen die dat graag wil van 's ochtends tot 's avonds laat op blote voeten. Van de gejetlagde gast tot het personeel, inclusief de Zuid-Afrikaanse General Manager Karin van Zyl: iedereen eet, chillt en werkt zonder schoeisel. Het down to earth hotelconcept is naar idee van de Britse hotelier Sonu Shivasani en zijn



Zweedse vrouw Eva. Hoewel Shivasani het brein is achter hotelconcept Six Senses, en beide concepten hier en daar wat overeenkomsten vertonen, is Soneva Kiri minder gepolijst en nog meer in symbiose met de natuur. Zo zijn de tropische badkamers van de villa's buiten gelegen, waardoor een douche en badsessie verrassend en spannend tegelijkertijd voelt, en wordt er haast geen plastic gebruikt, zelfs niet in de super creatieve ingerichte kidsclubs. Goed om te weten is dat het eiland Koh Kood een eiland is dat veel wilde dieren huist, waaronder slangen, apen en eekhoorns. Giftige slangen worden niet vaak in het hotel gespot, maar de non-giftige groene slang wel. De spa van het hotel bevindt zich op korte rijafstand met een buggy (iedere hotelgast wordt tijdens het inchecken bij de villa voorzien van een buggy) en blinkt niet uit





vanwege de zeer futuristische behandelingen of technologische snufjes, maar juist door de krachtige, helende handen van de Thaise therapeuten en tropisch omringende natuur. Fijne behandeling is de Soneva Natural Body Scrub, een 45 minuten durende lichaamsscrub waarbij gebruik wordt gemaakt van natuurlijke ingrediënten als groene thee, bruine suiker of amandelpoeder. Op het gebied van massages kan men onder andere kiezen voor de Tok Sen-massage, waarbij de gast wordt gemasseerd met attributen gemaakt met hout dat afkomstig is van een tamarindeboom. Minder experimenteel maar zeer aangenaam is de Deep Tissue Massage waarbij men de keuze heeft tussen een drietal soorten olie. Hoewel

het hotel niet over uitgebreide wellnessvoorzieningen beschikt, is er wel de mogelijkheid om voorafgaand of na een behandeling te stomen in een klein stoombad. De sportschool met vrij uitzicht op de omringende natuur is aan de kleine kant maar je kunt er terecht voor inbegrepen Muay Thai-lessen en yogasessies. De lijn van welzijn wordt ver doorgetrokken tot in het ontbijt: het ontbijt is een fantastisch, zeer omvangrijk buffet waar men terecht kan voor verse kokosnoten, allerlei soorten tropisch dagvers fruit en internationale ontbijtgerechten als Srilankese Egg Hoppers en Dim Sum, maar zo ook westers georiënteerde gerechten of eetopties die aansluiten op de Ayurveda. Aanvullend kan



men sappen en kleine ontbijtgerechten van de all-inclusivekaart bestellen zoals de ontbijtsalade met papaya, vijg, avocado en limoen of de Eva Esprescino, een goed bedachte kruising tussen een cappuccino en espresso. De kaart heeft wel twintig soorten sappen en gezondheid elixirs als optie die allen vers in de open keuken worden gemaakt. Dat maakt het ontbijt tot een ongekend ontbijt, en een die zich misschien wel tot het rijtje van beste hotelontbijten ter wereld mag rekenen. Op het gebied van food en beverage zijn er een aantal opties waarbij je voor Thais, Arabisch, westers of Japans kunt kiezen. Super smaakvol is het Thaise restaurant Tuk's Kitchen dat wel bij het hotel behoort, maar zich op een paar minuten rijden van het hotelterrein bevindt. In het comfortabel ingerichte restaurant (lees: banken met ligkussens) wordt er volgens het no-menu principe gekookt door een vrouwelijke chef. Alsof dat niet genoeg is kun je heel de dag onbeperkt terecht (inbegrepen in het verblijf) in de Chocolate Room, een aantrekkelijk ingerichte koelcel met kwalitatieve bonbons, macarons en stukken breekchocolade. De(mid)dag afsluiten met een ijsje kan bij de ijsbar waar men kan kiezen uit wel twintig soorten ijs, waaronder de klassieke smaken maar zo ook komkommerselderij-ijs. Omdat het leven zich hier voornamelijk buiten afspeelt kan men zwemmen in het zwembad dat grenst aan de villa's en relaxen of watersporten beoefenen op het kleinschalige privéstrand dat rechtstreeks uit een film lijkt te zijn gewandeld. ■