

WELLNESS FÜR ALLE SINNE

Einen Vorteil hat der Winter auf Mallorca: Man kann sich jetzt ausgiebig dem Wellness-Programm auf der Insel widmen. Damit Sie bei dem großen Angebot

nicht den Überblick verlieren, stellen wir Ihnen jede Woche einen Ort zum Entspannen vor. Darunter Hotel-Spas, Ayurveda-Zentren und Yoga-Studios.

Wellness-Zeremonie für daheim

Von **Jutta Christoph**

Der Geruch von Zitronengras zieht durchs Wohnzimmer und bahnt sich langsam einen Weg durch die Diele in die Küche. Dass es zu Hause so gut riecht wie in einem Wellness-Resort, dafür sorgt Andreas Starwald. In seinen kleinen Koffer passt alles rein, was er für eine private Verwöhnstunde bei seinen Kunden braucht. Wie zum Beispiel ein Fläschchen mit Lemongras-Aromaöl, eine Duftlampe, Handtücher, einen iPod, einen elektrischen Kochtopf, in dem er Lavasteine erwärmen kann, verschiedene Massageöle und sogar eine frische Gerbera-Blüte. Die platziert der in Thailand ausgebildete Masseur auf dem Teppichboden – direkt unter das Kopfteil der mobilen Massageliege.

„Wenn wir zu unseren Kunden nach Hause fahren, soll alles so perfekt sein wie bei uns auf der Finca“, sagt der gebürtige Essener, der seit 2006 auf Mallorca lebt und zusammen mit Iris Laküh die Massage Academy Son Mascaro in Santa Eugènia führt. Und dazu gehört neben seiner Massagekunst eben auch eine bequeme Liege, weiche Handtücher, entspannende Musik und wohlriechende Düfte. Wer Wellness für daheim bestellt, kann aus acht verschiedenen Be-

Mit dem mobilen Massage-Service kommt die Entspannung zu Ihnen nach Hause. Und nach der Behandlung wartet schon das Sofa



■ Die mobile Liege ist schnell aufgebaut, und Andreas Starwald kann loslegen.



■ Zur Hot-Stone-Behandlung gehört eine Kopfmassage. FOTOS: BENDGENS

handlungen wählen, u.a. asiatische Kopf- und Fußmassage, Körperpeeling und Ölmassage oder eine Ganzkörpermassage mit heißen Lavasteinen. „Die Lavasteine werden in einem elektrischen Kocher erhitzt, während ich die mobile Liege aufbaue, die Kerzen anzünde und die Musik einlege“, erklärt Andreas Starwald. Das ganze dauert nicht länger als zehn Minuten. Einen extra Raum zum Massieren braucht man nicht, wenn man in den eigenen vier Wänden durchgeknetet werden möchte. Meist reicht es schon, einen Tisch oder Sessel zur Seite zu schieben.

Die Zeremonie beginnt immer mit einem Fußbad, das nicht nur herrlich den Körper durchwärmt, sondern auch Masseur und Kun-

den miteinander bekannt macht. Anschließend wird die Muskulatur mit einer sanften Massage erwärmt, bevor die eigentliche Behandlung beginnt. Selbstverständlich kann man auch zwei Behandlungen miteinander kombinieren, z.B. Kopf- und Rückenmassage, oder sich mit dem Partner gleichzeitig massieren lassen (120 Min. 190 Euro). Zum Abschluss der Massage lässt Andreas Starwald tibetische Zimbeln erklingen, zwei Metallklingschalen, die eine Öffnung der oberen Chakren bewirken sollen oder den Kunden einfach nur sanft von der Entspannungsreise zurückholen.

Vielen Menschen gelingt es leichter, in vertrauter Umgebung abzuschalten, weiß Andreas Starwald aus Erfahrung. In jedem Fall ist es angenehm, sich nach der Behandlung im eigenen Bademantel aufs Sofa zu legen und in Ruhe einen Tee zu trinken. Den Gedanken, noch nach Hause fahren zu müssen, kann man getrost beiseite schieben.

DAHEIM ENTSPANNEN

Massage Academy Son Mascaro, Andreas Starwald und Iris Laküh. Mobiler Massage-Service ab 43 Euro (60 Min. Massage) plus fünf Euro Anfahrt. Kontakt-Tel.: 971-14 48 86, www.sonmascaro.com

CAFÉS ZUM ENTDECKEN

Aus der Zeit gefallen.
Kunst zur Schokolade in Palma

Wer sagt eigentlich, dass eine neu eröffnete Location immer jung und modern sein muss? Die Betreiber des C'an Bou jedenfalls nicht. Die drei Mallorquiner hatten den Mut, Anfang 2010 ein Café im Stil der 1970er Jahre zu eröffnen. Und das mitten in der Innenstadt von Palma, in einer kleinen Gasse zwischen der Carrer Colom und der Carrer Argenteria. Der freundliche

Kellner in der *xocolateria* und *galeria d'Art*, ebenfalls von alter Schule, serviert an den 16 Marmortischen neben Kaffee- und Schokoladenspezialitäten auch Vollkornbaguettes (ab 3 Euro), warme Sandwiches und *coca de trampó* mit Gemüse (1,50 Euro). Sowie bis mittags verschiedene Frühstücke. Während man sitzt und genüsslich eine *chocolate a la taza* mit einem



■ C'an Bou: Neuer Treffpunkt für Kunst- und Schokoladenliebhaber. F.: BOSCH

cuarto verspeist (zusammen 3,30 Euro), kann man in Ruhe die Bildergalerie taxieren. Etwa 30 Werke spanischer Künstler sind aktuell zu sehen. Wer möchte, spaziert anschließend durchs Café und studiert die Kunstwerke genauer. Übrigens sind Familien im C'an Bou zu jeder Tageszeit willkommen. Es gibt genügend Platz für Kinderwagen und eine große Auswahl an Eissorten – auch im Winter.

C'an Bou, Xocolateria und Galeria d'Art. Geöffnet Mo - Sa 8.30 - 21 Uhr. C/. Siete Esquinas, 6, Palma, Tel.: 616-20 90 45.

SIE MÖCHTEN DIE **Mallorca Zeitung** ABONNIEREN UND JEDE WOCHEN IN IHREM BRIEFKASTEN HABEN?
Dann füllen Sie bitte das Formular aus und senden Sie es per Fax an: 971 170 505

Name

Straße

PLZ

Wohnort

Telefon

Zahlungsform

Kreditkarte: VISA MASTER AMEX

Kartennr.: (16-Teilig)

Gültig bis: (4-Stellig)

Nur für Abonnements innerhalb Spaniens:
Einzugsermächtigung

Bank Filiale Code Kontonummer



Abo Deutschland

12 Monate 150.-€
 6 Monate 80.-€

Abo Spanien

12 Monate 90.-€
 6 Monate 50.-€