



### Zu dieser Ausgabe

Das Leben ist hektisch, unbarmherzig und strapaziös, der Wettbewerb fordert manche bis an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Man ist dauernd erreichbar, permanent auf Achse, immer zu spät. In diesem Umfeld gedeiht das heilversprechende Alternativangebot der Wellnesswelt prächtig. Aus dem kollektiven Wunsch, sich zu entspannen, zu entgiften und aus dem Alltag auszuklinken, ist ein lukratives Geschäft geworden. Doch was taugen die Versprechungen der Relax-Branche? Wer sind ihre wichtigsten Akteure, und was kostet der kurze Traum, abzutauchen? Antworten dazu in dieser «Stil»-Sonderausgabe. (jvr.)



ILLUSTRATIONEN: ASH.I.CH

# Relaxen, und zwar rasch!

Wellness braucht Zeit. Doch es geht auch auf die Schnelle. Zum Beispiel über Mittag

Entspannung und seelischer Ausgleich werden immer wichtiger. Doch im Grunde genommen haben wir dafür gar keine Zeit. Also sucht der moderne Homo sapiens im Wellness-und-Lifestyle-Zeitalter nach hoch effizienten Gelegenheiten, dem Alltag für kurze Dauer zu entfliehen. Und sich dabei rasch und punktgenau zu erholen. Eine ostasiatische Heissölmassage mit Kräuterstempeln über Mittag, ein Gesichtstreatment zwischendurch, Fitness und Balance im Doppelpack, ein Runde Schwitzen in der Sauna. Funktioniert das überhaupt, Entspannung auf die Schnelle, Instant-Wellness sozusagen? Probieren wir's doch einfach einmal aus.

Mit dem Körper arbeiten

Wer sich in die Hände von Raphaël Brand (42) begibt, Zürichs bestaussehendem und charmanterem Masseur, der darf eine zupackende Behandlung erwarten – schliesslich war der Niederländer mit indonesischen Wurzeln Profi-Schwimmer und später Tänzer bei Maurice Béjart in Brüssel. Seither hat er sich über einige Jahre als Privatmasseur in New York von der Sportmassage weg und zu einem umfassenderen «Active & Passive Body Work» hin weiterentwickelt. Er betreibt jetzt im Zürcher Seefeld das Studio Muladhara, benannt nach dem ersten der sieben Chakren des Körpers.

Ein zweistündiges «Workout» mit Raphaël Brand beginnt etwa mit einer Stunde Gyrotonic im hellen und geräumigen Obergeschoss, wo man, auf hölzernen Geräten liegend und sitzend, lernt, sich ganz auf den Körper sowie dessen Bewegungen und Elastizität zu konzentrieren. Unter fachkundiger Anleitung des Trainers werden Beine, Bauch und Arme bewegt – physisch anstrengend scheint es erst einmal nicht, wohl aber mental fordernd. Denn anders als im Fitnesscenter, wo der Körper mechanisch trainiert wird, ist für Gyrotonic die absolute Einheit von «Body & Mind» erforderlich. Alternativ stehen auch Geräte für Pilates zur Verfügung.

Auf die Konzentration folgt die Entspannung: Im intimen Rahmen des Treatment-Rooms wird der Körper nach allen Regeln der Kunst weich gemacht. Wer es etwas «angezogen» mag, dem verpasst Raphaël Brand auf der

Futon-Matte liegend eine gründliche Shiatsu-Rücken- und Fussmassage, wer sich ganz und gar den magischen Händen hingeben will, der lässt sich, nackt unter warmen Tüchern und Lavasteinen liegend, mit duftenden Ölen einreiben und von Kopf bis Fuss durchkneten. Nach 120 Minuten betritt man die Welt als wahrhaftig anderer Mensch – etwa mit dem festen Willen, seinem Körper nach den mit sanfter Stimme erteilten Tipps des Meisters und seines Teams künftig mehr Aufmerksamkeit zu schenken – oder auch einfach nur mit der Absicht, bald wiederzukommen. *Jeroen van Rooijen*

Muladhara, Seefeldstrasse 305a, 8008 Zürich, Tel. 044 381 63 00, [www.muladhara.ch](http://www.muladhara.ch). Eine Stunde Gyrotonic mit Privattrainer kostet ab 100 Franken, im Gruppenunterricht ab 35 Franken. Shiatsu- und Tiefenmassagen ab 150 Franken pro Stunde.



Gyrotonic fordert Körper und Geist.

Schönheit