



---

## PRESSEINFORMATION

Februar 2020

---

### Durchatmen und Entspannen in den Vereinigten Staaten

Visit The USA empfiehlt acht außergewöhnliche Wellness-Reiseerlebnisse

**München – 27. Februar 2020.** Ankommen und Abschalten: Der Wellness-Tourismus befindet sich im Aufwind, Experten prognostizieren, dass er bis 2022 einen Wert von 919 Milliarden Dollar ausmachen wird. Yoga und Meditation sind nicht nur im Alltagsleben vieler fest verankert, auch auf Reisen suchen sie Entspannung und Erholung für Körper und Geist. Visit The USA empfiehlt acht Reiseerlebnisse in den Vereinigten Staaten – von ganz besonderen Yoga-Stunden über experimentelle Heilbehandlungen bis hin zu Mediations-Retreats.

#### Zen-Ausbildungskloster in Carmel Valley, Kalifornien

Das erste Zen-Ausbildungskloster außerhalb Japans befindet sich im „Tassajara Zen Mountain Center“ in Carmel Valley, Kalifornien. Das Zentrum liegt im bergigen Landesinneren der Big Sur-Küste und verfolgt die Mission, „die Weisheit und die Empathie des Buddha zu verkörpern, auszudrücken und zugänglich zu machen“. Reisende können an mehrtägigen Retreats teilnehmen, die während der Sommermonate angeboten werden, Tagesgäste erholen sich in den heißen Natur-Quellen, dem von einem Bach gespeisten Schwimmbad oder dem Badehaus im japanischen Stil. In kulinarischer Hinsicht hat sich das Kloster ganz der vegetarischen Küche verschrieben. Die isolierte Lage des Zentrums am Ende einer langen, unbefestigten Straße hilft den Gästen, die natürliche Schönheit der Gegend ganz in Ruhe zu genießen. Eine Meditationssitzung kostet knapp 13 Euro pro Person.

#### Yoga bei Kerzenlicht in der Dunbar-Höhle, Tennessee

Eine Autostunde nordwestlich von Nashville liegt der Dunbar Cave State Park, ein 144 Hektar großer Park mit Wanderwegen inmitten eines Waldes und einem kleinen See. In der Dunbar-Höhle findet sich prähistorische Höhlenkunst der amerikanischen Ureinwohner Mississippis. Inmitten dieser besonderen Kulisse können Reisende bei Kerzenlicht unter Anleitung der einheimischen Lehrerin und Selbsthilfebuch-Autorin Sara Thornton in einer ruhigen Umgebung ohne künstliches Licht Yoga praktizieren. Die Kosten pro Person und Stunde liegen bei etwa 14 Euro pro Person.

#### Hochkarätige Heiler in New York City, New York

Reisende können nun eine Wellness-Auszeit der besonderen Art in ihren New York-Aufenthalt einbauen. Das Four Seasons Hotel New York Downtown bietet ein eigenes Programm für Städtereisende, das über das Gesichtsanwendungen- und Massageangebot vieler städtischer Spas hinausgeht. Drei Heiler sind auf

---

verschiedene Bereiche spezialisiert: einer ist Akupunkteur, Kräuterkundiger und Hellseher, ein anderer Kristallheiler und Mediationsmeister, der dritte ein renommierter Körperarbeitspädagoge und „Allround-Wellness-Guru“. Die Heiler bieten private Einzelgespräche für alle an, die sich ganz vom hektischen Stadtleben zurückziehen möchten. Die Kosten für eine einstündige Einzelsitzung beginnen bei 145 Euro pro Person.

### **Ziegen-Yoga in Oregon City, Oregon**

Wem traditionelle Yogakurse nicht ganz ausreichen, für den bietet sich ein Besuch auf dem Bauernhof an: Das skurril anmutende Ziegen-Yoga gibt es seit Sommer 2016. Seither hat sich die Ziegen-Yoga-Bewegung im ganzen Land verbreitet: An mittlerweile mehr als 15 Orten wird diese meditative, tiergestützte Therapie angeboten. In 90 Minuten erleben die Gäste bei „Original Goat Yoga“ Kurse für alle Stufen. Das Ziegen-Yoga findet in den Beaver Lake Stables statt, in einer Scheune mit hoher Decke, wo die Teilnehmer klassische Yogapositionen üben, während Ziegen auf ihren Rücken und um sie herum klettern. Kostenpunkt: Ab 33 Euro pro Person.

### **Waldbaden und Meditation in Sedona, Arizona**

Sedona ist eines der renommiertesten Wellness-Ziele der USA und berühmt als Ort eines Vortex, konzentrierter Energie, die aus der Erde aufsteigt. Im „L'Auberge de Sedona“, einem Resort mit 62 Ferienhäusern und 21 Gästezimmern in einem Platanen-Wald, können die Gäste das japanische Ritual des „Shinrin-Yoku“ ausprobieren, auch genannt „Waldbaden“. Bei dieser Praxis konzentriert sich der Badende auf das Aufsaugen der Essenz des Waldes. Das Eintauchen in die Natur soll den Stresspegel senken und die Kreativität fördern. Der geführte 60-minütige Badespaß im Wald kostet knapp 160 Euro für eine oder zwei Personen.

### **Ayurvedische Behandlungen in Fairfield, Iowa**

Ayurveda ist eine alte indische Gesundheitspraxis, die Meditation, Ernährung, Yoga, Massage und Kräuter verbindet, um Geist und Körper ins Gleichgewicht zu bringen und die Heilung zu fördern. Das „Raj“, ein Landhaus im französischen Stil auf einem 100 Hektar großen Grundstück, ist die einzige Einrichtung außerhalb Indiens, die speziell dafür gebaut wurde, traditionelle ayurvedische Entgiftungsbehandlungen, bekannt als „Panchakarma“, anzubieten. Die Gäste können ayurvedische Behandlungen buchen oder an einem viertägigen Retreat der transzendentalen Meditation teilnehmen und dabei mehr über Edelstein-Lichttherapie, Anti-Stress-Massagen und Aromatherapie lernen. Ab 83 Euro für eine individuelle ayurvedische Behandlung.

### **Stilles Yoga und Meditations-Retreat in Brooks, Maine**

Ungefähr zwei Autostunden nördlich von Portland liegt „Maine Rolling Meadows“, ein 25 Hektar großes Meditations- und Yoga-Zentrum, das auf „Stille Retreats“ spezialisiert ist. Maximal elf Teilnehmer pro Sitzung sind angehalten, an „sozialer Stille“ teilzunehmen, was das Bewusstsein zwischen Denken und Sein fördern sowie Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen soll. Im Rahmen des Retreats können die Teilnehmer die Idylle rund um das Farmhaus zu genießen. Die Retreats beginnen bei etwa 700 Euro pro Person für drei Nächte.

### **Reise zu sich selbst in den Colorado Rockies, Colorado**

Hoch in den Colorado Rockies, in einem weiten Tal mit Kiefernwäldern, liegt das „Shambhala Mountain Center“. Das ganzjährig geöffnete Retreat-Zentrum konzentriert sich darauf, Reisende auf ihrem Weg zu geistiger und körperlicher Gesundheit zu unterstützen. Gäste wählen aus über 100 Programmen: Intensiv-Kurse für den Weg zu sich selbst, Meditations-Retreats auf der Grundlage des Bestsellers „Sakyong Mipham“, Workshops, die auf Astronomie und Botanik basieren. Die Gäste übernachten inmitten der Natur

---

in Komfortzelten oder Lodge-Suiten. Rund um das Center locken dutzende Wanderwege. Ob Wochenend-Retreat oder einmonatige Rundumerneuerung – das Retreat rüstet Reisende mit den Fähigkeiten aus, die sie für die Fortsetzung ihrer persönlichen Reise benötigen. Ab 85 Euro pro Nacht und Person.

Weitere Informationen zu Reisen in die USA unter [www.visittheusa.de](http://www.visittheusa.de).

Bildmaterial finden Sie [hier](#), das Copyright liegt soweit nicht anders angegeben bei Brand USA.

---

## ÜBER BRAND USA

---

Brand USA, die offizielle touristische Marketingorganisation der Vereinigten Staaten von Amerika, wurde gegründet, um die USA weltweit als erstklassiges Reiseziel zu vermarkten. Die Aufgabe von Brand USA ist es, internationale Reisen in die USA zu fördern, um so den touristischen Beitrag an der Wirtschaftsleistung zu erhöhen. Eine weitere Aufgabe der Public-Private-Partnership-Organisation ist es, das Image der Vereinigten Staaten weltweit zu verbessern. Gegründet als Corporation for Travel Promotion im Jahre 2010, begann die Organisation Brand USA ihre Arbeit im Mai 2011. Laut Studien von Oxford Economics konnten durch die Marketinginitiativen von Brand USA in den letzten sechs Jahren mehr als drei Millionen zusätzliche Besucher in den USA begrüßt werden, woraus eine wirtschaftliche Auswirkung von 21,8 Milliarden US-Dollar und durchschnittlich jährlich 52.000 zusätzliche Arbeitsstellen resultieren.

---

## PRESSEKONTAKT

---

Lieb Management & Beteiligungs GmbH

Verena Ullrich

Bavariaring 38

D-80336 München

Tel.: +49 (0)89 689 0 638 - 703

E-Mail: [vullrich@thebrandusa.de](mailto:vullrich@thebrandusa.de)

Internet: [www.lieb-management.de](http://www.lieb-management.de)

