

Balineum Passau

Im siebten Passauer Himmel

Ein Wellness- und Verwöhntag im Passauer Balineum

Heute ist mein freier Tag, meine persönlich Auszeit. Ich schenke mir heute selbst einen Tag der Entspannung und des Fallenlassens in die kundigen Hände von Wohlfühlprofis. Diese Wohlfühlprofis findet man besonders im Balineum, der großen Wohlfühloase von Passau.

Schon als ich das Balineum betrete, fällt der Stress des Alltags von mir ab, als hätte ich ihn draußen vor der Türe gelassen. Unter dem vielfältigen Angebot an sinnlichen Entspannungsangeboten fällt es mir schwer, mich zu entscheiden. Ich möchte auf jeden Fall ein paar Saunagänge genießen und meinem Körper dann eine richtig exklusive Behandlung gönnen. Heute soll es die Klangmassage sein.

Zunächst führt mich mein Weg aber in das Dampfbad. Das Aromadampfbad ist eine heilsame Kombination aus Wärme und Licht, aus Duft und Entspannung. Blütenextrakte werden mit mildem Inhalationsdampf in den Raum geblasen. Der Dampf wirkt entschlackend, reinigend und lässt die Seele baumeln. Ich spüre wie sich meine Muskulatur lockert – so habe ich es mir vorgestellt.

Nach einer kleinen Ruhephase bei einem feinen Café latte zieht es mich in die Stollensauna. Im Ambiente eines alten Bergwerkstollens befindet sich die Saunakabine mit 95°C Temperatur, in der wunderbare Erlebnis aufgüsse zelebriert werden und mir so richtig einheizen. Nach dem Saunagang ruhe ich in den Schaukelsitzen im Edelsteinstollen ein wenig aus.

Jetzt ist es so weit, meine Klangmassage ruft. Sanft, ganz sachte schlägt meine Behandlerin eine der großen tibetischen Schalen an. Ein volltönender, satter Klang erfüllt den Raum – und den Körper, denn die Schale steht auf meinem Rücken. Den Klang im Körper zu spüren ist ein intensives Erlebnis. Was man hört und spürt: feinste Vibrationen, ein leichtes, angenehmes Kribbeln. Da unser Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht, übertragen sich die Schwingungen bis in die Zellen. Gleichzeitig lauscht man dem sich entfernenden Klang nach und hört sich in die Stille hinein – ein heute eher seltenes Erlebnis.

Die feinen Vibrationen berühren Körper, Geist und Seele und lösen Spannungen. Die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und schöpferische Energien freigesetzt. Die Klangmassage basiert auf uralten Erkenntnissen, die schon vor über 5000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden, ist also Klang. Wenn der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Ein-Klang steht, dann ist er auch in der Lage, sein Leben frei und kreativ zu gestalten. So wird die Klangmassage beschrieben und nach der eigenen körperlichen Erfahrung glaube ich jedes Wort. Selten habe ich mich so rein und leicht gefühlt. Ruhig aber nicht schwer, ein wenig müde, aber nicht matt.

Die Stunden sind wie im Traum vergangen, langsam sollte ich wieder erwachen, die Außenwelt ruft mich zurück. Leider ist mein Wellnessstag schon wieder vorbei, aber ich werde ihn bald wiederholen. Und das nächste Mal probiere ich vielleicht die Chi Yang Massage und lasse mich mit echtem Gold massieren...

