

Time Out

Gute Balance
Die Gastgeber Alain und Melanie Sutter wissen, wie man im hektischen Alltag sein Gleichgewicht (wieder) findet.



Lauschig
Die Finca bietet reichlich Platz zum Entspannen.
Rechts oben: Powersäfte
Gemeinsam werden grüne Smoothies zubereitet.
Rechts unten: Bewegung
Tägliches Yoga mit Instruktorin Ivana Egloff



MALLORCA

Tschüss Stress, hallo Leben!

Alain Sutter erweitert sein Coaching-Angebot. Und bietet mit Ehefrau Melanie **ENTSPANNUNGSFERIEN** auf einer Finca an. Das Ziel: Durchatmen – und neu starten!

TEXT **NINA SIEGRIST**
FOTOS **OLIVER BRENNISEN**

Grillen zirpen im Gebüsch, es duftet nach blühendem Oleander und Sonnenöl. Auf der Finca in Porreres, etwa 25 Autominuten von Mallorcas Hauptstadt Palma entfernt, wird für die Schweizer Gäste der Herbst zum Sommer. Einige Frauen entspannen nach dem morgendlichen Yoga am Pool, andere sitzen in der Pergola und plaudern. Shiatsu-Meister Nico Neusiedler widmet sich hingebungsvoll der Massage, die eine der Damen gerade gebucht hat. «Pura Vida», würden die Locals vermutlich sagen: So sieht das wahre, genussvolle Leben aus. Und tatsächlich: Darum geht es in den «Stressfrei glücklich Ferien», die Fussballlexperte und Coach Alain Sutter zusammen mit seiner Frau Melanie und der Yoga-Lehrerin Ivana Egloff neuerdings anbietet. Die Teilnehmenden besinnen sich zurück auf das Essentielle: Atmung, Bewegung, gesunde und ausgewogene Ernährung in Form von vegetarischer Vollwertkost. Sie konzentrieren sich auf das, was ihnen gut tut – egal ob das nun ein Spaziergang bei Sonnenaufgang, ein Strandausflug, ein grüner Smoothie oder auch mal ein Glas Rotwein ist («Wir sind da nicht so strikt», sagen die Sutters). In Vorträgen und persönlichen Gesprächen erhalten die Feriengäste Gedankenanstöße für den stressigen Alltag zu Hause, lernen zum Beispiel, wie man mit positiven Erinnerungen Glückshormone freisetzen kann.

Alain Sutter selbst hätte sich während seiner Zeit als Profi-Fussballer jemanden gewünscht, der ihm solche Inputs gibt: «Ich war so voller Ängste und Sorgen, dass ich den Bubentraum, den ich damals leben durfte, gar nicht richtig geniessen konnte.», erzählt er. Als Sutter 1994 als Bundesliga-Spieler zum FC Bayern München kommt, verliert er Gewicht, fühlt sich schwach und energielos. Die Ärzte sind ratlos. Krebs-Abklärungen werden gemacht. Auch seine



Frau Melanie – sie ist mit Alain nach München gezogen und arbeitet dort auf einem Reisebüro – beginnt zu recherchieren. Ein Arzt stellt schliesslich eine Gluten-Unverträglichkeit fest. Alains Sportlernahrung (oft Pasta und Brot – also sehr glutteinreich) sorgte für eine komplette Übersäuerung. Melanie experimentiert mit anderen, oft noch unbekanntem Lebensmitteln, entwickelt Rezepte, mixt Smoothies. Die Sutters werden belächelt und kritisiert, «der Körnchenpicker Sutter würde besser mal eine Schweinshaxe essen», witzelte Bayern-Trainer Uli Hoeness. «Wir wa-

ren der Zeit voraus – heute weiss man, wie entscheidend Nahrungsmittelunverträglichkeiten für die Leistungsfähigkeit sind», erklärt Melanie Sutter. Tennisspieler Novak Djokovic habe sogar ein Buch über seine glutenfreie Ernährung geschrieben.

Nach Alains Aktiv-Zeit ziehen die Sutters erst nach Miami, leben danach bis zur Einschulung ihres Sohnes Taya auf Mallorca. Immer wieder träumen sie von einer eigenen Finca Hotel, einem «Time Out Place», an dem Jugendliche und Erwachsene neue Impulse für ihr künftiges Leben erhalten.

Zurück in der Schweiz befasst sich Alain neben seiner Tätigkeit als Fussballlexperte und TV-Kommentator intensiv mit Stressmanagement und dem sogenannten «Lebensfeuer: Eine Herzfrequenz-Analyse (gemessen mittels 24-Stunden-EKG) gibt Aufschluss darüber, wie positiv oder negativ jemand auf äussere Umstände reagiert. Auf dieser Basis werden Gewohnheiten angepasst, Trainingspläne erstellt, ja manchmal sogar ganze Leben «umgekrepelt». Alain Sutter eröffnet eine eigene Coaching-Praxis, gibt ein Buch heraus. «Stressfrei glücklich sein» wird zum Bestseller. Das

Nachfolge-Werk «Herzensangelegenheiten» kam gerade erst in den Buchhandel. Melanie Sutter gründet währenddessen die Firma «Smuusy», gibt Smoothie-, Wildkräuter- und Detox-Kurse und berät Gastronomie-Unternehmen bei der Smoothie-Herstellung. Aus dem gesammelten Wissen entwickeln die beiden über Jahre hinweg ein Konzept – die «Stressfrei glücklich Ferien», erstmals durchgeführt im Herbst 2016 auf Mallorca. Dazu gehören Yogastunden, Vorträge, Atemübungen, und Einzel-Beratungen – individuell angepasst auf die Teilnehmenden. Aber auch Spass,

Humor und Geselligkeit sollen nicht zu kurz kommen. «Bei uns finden auch Alleinreisende schnell Anschluss», verspricht Melanie.

Das eigene Finca Hotel bleibt zwar im Moment noch ein Traum. Doch das Echo der ersten acht (diesmal zufälligerweise nur weiblichen) Gäste ist so positiv, dass die Sutters im «Hinterstübli» schon Pläne schmieden. Erstmal wird der Fokus aber aufs Naheliegende gelegt: 2017 werden drei weitere «Stressfrei glücklich Wochen» angeboten. Was danach kommt, werden die nächsten «Atemzüge» zeigen. ●



Süsses Nichtsun
«Pleasure is medicine» – Vergnügen ist Medizin – lautet ein Motto der Sutters. Warum also nicht einfach mal am Pool hängen und plaudern?

Rechts oben:
Einzelgespräche
Auf Basis eines 24-Stunden-EKGs analysiert Sutter das «Lebensfeuer» einer Teilnehmerin.

Rechts unten:
Kleine Oasen
Gesprächspartner findet man auf der Finca immer. Man kann sich aber auch mal zurückziehen.





**TUI
SPECIAL**

Ein Angebot von
Tui Suisse und SJ Travel

Chillen mit den Sutters

Das Leben aus neuen Blickwinkeln betrachten, Entspannungstechniken lernen, sich gesund ernähren – und einfach geniessen. **STRESSFREI GLÜCKLICH FERIE**n mit Alain und Melanie Sutter.

Glücklichsein kann man lernen. Davon sind der ehemalige Fussballprofi Alain Sutter und seine Frau Melanie überzeugt. «Es ist ein Teil, den wir in uns haben – wir müssen ihn nur reaktivieren!». Ihre «Stressfrei glücklich Ferien» richten sich aber nicht nur an sinn-suchende oder ausgebrannte Menschen, sondern vor allem an jene, die sich einfach mal eine Woche Auszeit nehmen möchten, um durchzuatmen und neue Inspiration zu finden. Auf einer Finca in

Porreres erholen sich die maximal 15 Teilnehmenden am Pool oder im lauschigen Garten. Alain Sutter leitet Atem- und Bewegungstrainings, hält Vorträge und führt beratende Einzelgespräche, die auf der Auswertung von Herzfrequenzmessungen basieren (Lebensfeuer-Analyse). Melanie Sutter gibt Ernährungstipps und Faszientraining. Ivana Egloff unterrichtet ein sanftes, auch für Anfänger (und Männer!) geeignetes Yoga. Und wer möchte, bucht Shiatsu-Behandlungen bei renommierten Therapeuten dazu. ●

WOHLFÜHL PACKAGE

Inklusive 7 Übernachtungen auf der Finca. Vegetarische Vollpension. 2 Lebensfeueranalysen (im Wert von CHF 720.-). Grüne Smoothies, Wasser, Tee, Obst, Yoga, Qi Gong, Faszientraining, Yogamaterial, Handtücher. **Preise** Ohne Flug im DZ: CHF 1480.- (geteiltes WC/Bad) oder CHF 1650.- (eigenes WC/Bad). Aufpreis DZ zur Alleinbenutzung: CHF 300.- bzw. 380.- (mit eigenem WC/Bad)

Daten 13. bis 20. Mai, 2. bis 9. Septemer 2017. **Anmeldung & Infos** tui.events@tui.ch, Tel. 079 291 82 36