

# FÜR SIE

## 6 Tage Ruhe

### „Meine Kur: zweimal Ayurveda pro Jahr. Ohne Handy. Ohne Laptop“

**M**ein Job als PR-Chefin macht mir wahnsinnig viel Spaß. Aber natürlich geht es mitunter auch ziemlich hektisch zu. Ich bin viel unterwegs, entwickle neue Strategien, treffe Journalisten – abschalten kann ich da nur schwer. Aber ein- bis zweimal im Jahr gönne ich mir mit meiner Schwester Victoria eine sechstägige Auszeit: im „Sonnhof“ in Tirol. Schon wenn ich das Hotel betrete, umweht mich der Duft von ayurvedischen Ölen. Obwohl ich nur eine Autostunde von meinem Heimatort München entfernt bin, kommt es mir vor, als wäre ich 6000 Kilometer weiter östlich in Indien gelandet, so beruhigend und friedlich ist die Atmosphäre.

Handy und Laptop schalte ich konsequent aus. Ich spaziere durch die frische Bergluft, rede wenig, lasse mich mit Massagen verwöhnen und komme so weit runter, dass ich mittags sogar Muße für ein PowerNap finde.



**Katharina Sutch (37) arbeitet bei Lego in München, fand in Tirol ihren Fels in der Brandung**

Ich kann diese Ruhe annehmen und total entspannen. Das ist das Gegengewicht zu meinem schnellen Job, so bleibe ich in Balance. Nach der Woche starte ich jedes Mal mit neuer Energie und voller Ideen in den Alltag – und freue mich auf die nächste Auszeit.