



### AYURVEDISCHE KÜCHE

Bei den Kochworkshops des Hotels „Ayurveda Parkschlösschen“ können Interessierte voll und ganz in die Welt naturbelassener Lebensmittel eintauchen, denn hier zaubern die Köche vegetarische sowie vegane Speisen. Mehr Infos auf Seite 133

# UNTERWEGS

Bed & Breakfast mit Flohmarkt-Interieur, City-Hotel mit eigenem Bauerngarten oder ein Schlösschen mit Entspannungsfaktor:

Im deutschsprachigen Raum gibt es viele vegane sowie biologische Unterkünfte. Wir konnten einige der gemütlichsten Domizile aufstöbern, die für Nachhaltigkeit und pflanzlichen Genuss stehen



**Individuelles Design**  
Ralph Seifried  
hat in Salzburg  
ein nachhaltiges  
Domizil geschaffen,  
das ganz besonders  
eingrichtet ist



**Regionale  
Leckereien**  
Im Restaurant  
gibt es täglich  
frische und  
biologische  
Speisen. Obst  
und Gemüse  
kommen aus  
dem eigenen  
Garten



**The Keep Residence. Salzburg**

**ALT TRIFFT NEU**

Mitten in Salzburg, nur einen Steinwurf von der idyllischen Salzach und wenige Fußminuten von der Altstadt entfernt, befindet sich „The Keep Residence“. Dabei handelt es sich um eine Unterkunft mit ganz eigenem Charme. Denn fast alles im Hotel ist aus alten Materialien hergestellt, die teilweise restauriert oder einfach nur etwas aufpoliert wurden. Gäste checken hier entspannt ohne Rezeption ein und aus – der Aufenthalt erfolgt somit angenehm schlüssellos. Im Keep-Restaurant gibt es täglich frische, saisonale und biologische Gerichte – auch in Form eines Buffets. Obst, Gemüse und Kräuter kommen aus dem hauseigenen Bauerngarten.

[www.thekeepresidence.com](http://www.thekeepresidence.com)



**Stilvolle  
Zimmer**  
Im „The Keep“  
sind fast alle  
Räume mit  
restaurierten  
oder antiken  
Möbelstücken  
dekoriert

**Ayurveda Parkschlösschen,**

**Traben-Trarbach**

## ALLES AYURVEDA

Im „Ayurveda Parkschlösschen“, in einem romantischen Seitental der Mosel in Traben-Trarbach gelegen, steht alles unter dem Motto

Entspannung und Gesundheit. „Alles ist Ayurveda“ ist das Credo der Inhaber, die sich auf eine der ältesten Heilkunden der Welt spezialisiert haben und als Experten für reinigende Panchakarma-Kuren gelten.

So finden Gäste jede Menge Angebote von speziellen Massagen über Yoga-Übungen und Fachvorträgen bis hin zu Kochworkshops. Im Restaurant gibt es ayurvedische Gourmetküche – vegetarisch und vegan. Das Konzept des Parkschlösschens wurde außerdem bereits mehrfach ausgezeichnet.

[www.ayurveda-parkschloesschen.de](http://www.ayurveda-parkschloesschen.de)



### **Beruhigende Idylle**

Im Parkschlösschen steht Entspannung im Vordergrund!

Das zeigt sich ebenso in der vegetarisch-veganen Küche



### **Pure Entspannung**

Bei Yoga oder speziellen Massagen kann man hier richtig schön abschalten



### **Gemütliches Flair**

Moderne und helle Zimmer laden zum Wohlfühlen ein – zum Urlauben also perfekt!





**Stolze Chefin**  
Christiane Bors ist  
Gründerin des  
„Green Haven“.  
2014 eröffnete sie  
das erste vegane  
Bed & Breakfast  
der Hansestadt



**Helle Unterkunft**  
Die fair ausgestatteten  
Zimmer locken außerdem  
mit viel Tageslicht



**Recyceltes Interieur**  
Fast das ganze Mobiliar  
stammt von Floh- und  
Gebrauchtmärkten

## Green Haven, Hamburg

# SECONDHAND-CHARME

Im Osten Hamburgs, genau zwischen Flughafen und Stadtzentrum, befindet sich das erste vegane Bed & Breakfast der Hansestadt. Im 2014 gegründeten „Green Haven“ dreht sich alles um Nachhaltigkeit und Umwelt. Die Unterkunft überrascht mit individuellem und schickem Design inklusive vieler Secondhand-Stücke. Vieles stammt von Flohmärkten oder wurde vor der Mülltonne gerettet. Matratzen, Bettwäsche und Handtücher sind natürlich neu angeschafft, allerdings weitgehend fair trade und aus natürlichen Materialien sowie in Bioqualität. Das Frühstück ist liebevoll mit veganen sowie regionalen Produkten zubereitet.

[www.vegan-in-hamburg.de](http://www.vegan-in-hamburg.de)

## Hotel Helvetia, Bad Schandau

### ALLES BIO

Das „Hotel Helvetia“ ist das erste Bio-Hotel in Sachsen. Es befindet sich im Nationalpark der Sächsischen Schweiz nahe dem Kneippkurort Bad Schandau, direkt an der Elbe gelegen.

Die Öko-Komfort-Zimmer präsentieren sich in rustikal-modernem Flair mit viel hellem Holz. Aus den Fenstern wandert der Blick über den Garten bis hin zum Fluss.

Im Hochparterre schlemmen Besucher im Bio-Restaurant „StrandGut“, das auch über ein gemütliches Kaminzimmer verfügt. Zum Frühstück gibt es frische Brötchen aus der Bio-Bäckerei und abends handwerklich hergestelltes Bio-Bier aus der Braumanufaktur von nebenan. Perfekt für Genießer!

[www.hotelhelvetia.eu](http://www.hotelhelvetia.eu)



#### Frische Backwaren

Brot und Brötchen für das Frühstück kommen jeden Tag frisch aus der Bio-Mühlenbäckerei



#### Selbst gebräutes Bier

Auch das Bier ist bio. Es kommt aus der Braumanufaktur nebenan



#### Eigener Anbau

Familie Hitzer setzt auf frische und saisonale Produkte in der Küche. Deswegen gibt es auch einen eigenen Kräutergarten