

InStyle

# MEN

197

**ACCESSOIRES**  
die einfach  
Spaß machen

**WRRRUM!**  
**JEREMY  
ALLEN  
WHITE**

Hollywoods  
coolste Socke  
auf Überholspur

**GAMER  
FOOD**

Womit Pro-Players  
ihr Hirn füttern

**SAISON-  
START!**

CLASSY  
SHORTSUITS  
LÄSSIGE  
MOTTO CAPS  
STYLISCHE  
PULLUNDER

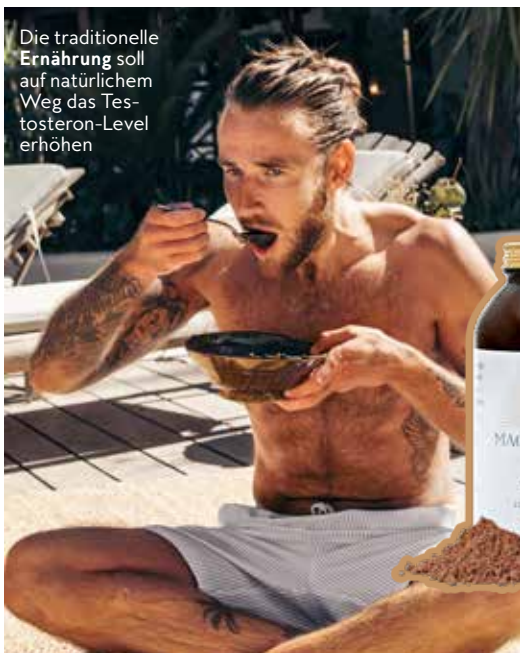
BENEUX € 6,90, FRANKREICH € 6,90, ITALIEN € 6,90, SPANIEN € 6,90, PORTUGAL € 6,90, GRIECHENLAND € 7,40

## IDEAL FÜR... MIND WORK HOLISTIC MENS RETREAT, IBIZA

Ein bisschen wie ein Ferienlager für unter Dauerstrom stehende Männer darf man sich die Auszeit vorstellen: Tägliche Movement-Sessions erneuern das Körpergefühl und werden durch Hikes im Hinterland, meditative Breath Workshops, Eisbaden, einer spirituellen „Kakaozeremonie“ und dem Besuch einer traditionellen Schwitzhütte begleitet. Erklärtes Ziel ist es dabei, „ein besserer Vater, Ehemann, Liebhaber oder Bruder zu werden.“ Das mag etwas abgedreht klingen, aber jetzt mal ehrlich: Wann haben Sie zwischen Job, Frauen, Kind und Kegel je Zeit, richtig klarzukommen? **Preis:** 6-Tages-Retreat starten ab 2960 Euro, inkl. Verpflegung, Übernachtung und allen Sessions; Nächster Termin: 24.4.-2.5.; [weareavalon.com](http://weareavalon.com)



Fleisch, Feuer und Natur: Das **Holistic Retreat** soll sanft die Maskulinität schärfen



Die traditionelle Ernährung soll auf natürlichem Weg das Testosteron-Level erhöhen

**Cacao-Mix „Magic Potion“:** Depuravita, ca. 49 €

FOTOS: COURTESY OF AMAN, AMANRESORTS, AVALON IBIZA (2), RUDI WYHLIDAL (2); STILLS: PR



Müde Beine werden im Spa wieder fit massiert

Trinkflasche „Logo Bidon“: Pas Normal Studios, ca. 14 €



Ideal für...  
**MOUNTAIN BIKING**  
Das Central, Sölden

Ab geht die Post: von den weltbesten Traildesignern entwickelte Abfahrten

Eingebettet in die grandiose Kulisse der Öztaler Alpen, ist das 5-Sterne-Hotel der perfekte Ausgangspunkt für Mountainbike-Touren jeder Trainings-Klasse: 12 Shaped Lines, 17 Naturtrails und 2 Pumptracks samt Skill-Center laden zum Austoben ein und liegen in nächster Nähe. Zum Rundum-Sorglos-Paket des Radsport-Hotels gehört wie selbstverständlich die Nutzung von Werk- und Flickzeug, ein Bike-Waschplatz, Tourenvorschläge und geführte Touren. Falls Ihnen dann doch irgendwann die Puste ausgeht, ist das neu renovierte „Summit Spa“ mit 2000 Quadratmetern die nächstbeste Anlaufstelle: Dümpeln Sie im 17 Meter langen Infinity-Pool mit Blick über Sölden oder relaxen Sie in der Panoramasauna, bevor Sie sich am nächsten Tag wieder aufs Bike schwingen. **Preis:** Ab 280 Euro pro Person im DZ inkl. Gourmet-Halbpension; [central-soelden.com](http://central-soelden.com)