



nK

NOBLE KOMMUNIKATION

PRESSEINFORMATION

Wellness, Spa & transformative Reisen: Reset im tropischen Paradies

Costa Rica fördert ganzheitliches Wohlbefinden durch entspannte Auszeiten

Frankfurt am Main – 10. Dezember 2025. Costa Rica, das leuchtend grüne Herz Mittelamerikas, etabliert sich zunehmend als eine der führenden Destinationen für wohltuende Wellness- sowie ganzheitliche Retreat-Reisen. So werden Besucher nicht nur zu einem erholsamen Urlaub, sondern auch zu einer Reise zu sich selbst eingeladen. Geprägt von üppigen Regenwäldern, aktiven Vulkanen, unberührten Küsten und mystischen Nebelwäldern, bietet das Land außergewöhnliche Rückzugsorte, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen nähren.



v.l.n.r.: Playa Cativo Lodge, Thermalquellen La Fortuna, Hot Stone Massage © Costa Rica Tourism Board

Von Yoga mit Meerblick über Entspannung in natürlichen Vulkanquellen bis hin zu Spa-Erlebnissen mit Blick ins satte Grün – diese fünf Orte zählen zu den schönsten Well-Being-Destinationen Costa Ricas.

1. La Fortuna (Arenal) – Thermalquellen am Vulkan

Am Fuße des beeindruckenden Arenal-Vulkans laden natürliche Thermalquellen zu tiefer Entspannung ein. Schlammbäder mit vulkanischer Erde und Mineralquellen fördern Regeneration und Hautreinigung. Wellnessoasen wie das *Arenal Springs Resort & Spa* oder die *Lomas del Volcán Lodge & Spa* bieten Massagen in tropischer Umgebung und Pools mit Blick auf den Vulkan.

2. Monteverde – Achtsamkeit im Nebelwald

Hoch oben im Nebelwald von Monteverde entsteht eine ruhige, meditative Atmosphäre: Waldbaden, sanfte Bewegung und Natur-Rituale prägen das Erlebnis. Im *Naroa Spa* (Poco a Poco Hotel) werden lokale Kräuter und Blüten für Behandlungen eingesetzt, ergänzt durch Meditation im Garten oder Entspannung im Jacuzzi mit Nebelwaldblick.

3. Nosara (Nicoya-Halbinsel) – Slow-Living & Yoga am Strand

Nosara ist bekannt für seine entspannte Community, Yoga-Kultur und Traumstrände. Das Boutique-Resort *Lagarta Lodge* mit seinem Spa „Vista Manglares“ liegt mitten in Mangroven und Flussläufen – ideal für Massagen, Yoga und Rückzug. Im *Harmony Hotel Nosara* werden regionale Zutaten wie Kakao und Honig in Spa-Behandlungen integriert, begleitet von Sauna, Yoga und Naturverbindung.

4. Puerto Viejo de Talamanca – Karibisches, authentisches Wohlbefinden

An der karibischen Küste von Costa Rica vereint Puerto Viejo afro-karibische Kultur, tropischen Dschungel und spirituelle Wellness. Retreats und Hotels wie das *Samasati Retreat* oder die *Namuwoki Lodge* bieten Zeremonien mit Kakao, Massagen inspiriert von der indigenen BriBri-Kultur sowie Ayurveda und Naturtherapien in offener, ökologischer Umgebung.

5. Osa-Halbinsel – Wildnis, Natur & behutsame Erholung

Für einen tiefen Rückzug in die Wildnis ist die Osa-Halbinsel ideal. Zwischen Regenwald und Pazifik gelegen, bietet dieser Teil Costa Ricas absolute Abgeschiedenheit. Die *Corcovado Wilderness Lodge* ermöglicht Spa-Behandlungen unter freiem Himmel mit Blick auf Meer und Dschungel, während Orte wie die *Playa Catarata Lodge* Yoga, Massagen und Naturimmersion inmitten unberührter Natur anbieten.

Transformational Journey: Mehr als nur Wellness

Diese fünf Orte sind nicht nur für klassische Spa-Erlebnisse geschaffen, sondern bieten die Gelegenheit für transformative Reisen. In Costa Rica entstehen vermehrt Retreats, die tiefgehende persönliche Entwicklung ermöglichen: Programme mit Meditation, Somatik, Ayurveda, Naturzeremonien und spirituellen Praktiken erlauben es Reisenden nicht nur zu regenerieren, sondern sich selbst neu zu entdecken und langfristige Veränderungen anzustossen.

Besondere Highlights:

- **Personalisierte Retreats:** Viele Lodges bieten maßgeschneiderte Retreat-Programme, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind – sei es Stressabbau, Burnout-Prävention oder spirituelles Wachstum.
- **Naturtherapie:** Der direkte Zugang zu natürlichen Thermalquellen, Nebel- oder Regenwald verstärkt den heilenden Effekt.
- **Lokale Weisheit & Nachhaltigkeit:** Wellness-Rituale integrieren traditionelles Wissen – wie Pflanzenbehandlungen aus der BriBri-Kultur oder Kakao-Zeremonien – in einem umweltbewussten Kontext.

- **Ganzheitlicher Lebensstil:** Viele Orte leben das Konzept von Slow Living, Achtsamkeit, bewusster Ernährung und Verbindung zur Natur und bieten damit eine nachhaltige Erneuerung, die über den Urlaub hinaus wirken kann.

Mehr über Costa Rica gibt es unter www.visitcostarica.com/de

BILDMATERIAL & DISCLAIMER

Allgemeines Bildmaterial zu Costa Rica ist **online** verfügbar (Copyright, wenn nicht anders angegeben: Costa Rica Tourism Board).

Aus Gründen des Leseflusses haben wir in dem Text auf das Gendern verzichtet. Wenn wir über Künstler, Darsteller und Co. sprechen, so meinen wir dies stets geschlechts- und orientierungsneutral. Wir sehen stets den Menschen, Inklusion ist für uns selbstverständlich.

ÜBER COSTA RICA

Costa Rica – die „reiche Küste“ – liegt in Zentralamerika und wird an der Ostküste durch das Karibische Meer sowie an der Westküste durch den Pazifischen Ozean umspült. Die Destination gilt als eines der fortschrittlichsten Länder in Lateinamerika und hat seit 1948 eine stabile Demokratie. Aktiven Urlaubern eröffnen sich zahlreiche Unternehmungen wie Surfen, Schnorcheln, Angeln oder Wandern, denn hier gibt es Vulkane, Berge, großartige Strände, üppige Regenwälder und eine bunte Tierwelt. Seit vielen Jahrzehnten stehen in Costa Rica der Klima-, Natur- und Waldschutz ganz oben auf der Agenda. Knapp 100 Prozent des Strombedarfs werden aus erneuerbaren Energien, vor allem aus Wasserkraftwerken, gedeckt. Rund 26 Prozent der Landesfläche stehen unter Naturschutz und der Ökotourismus wird aktiv gefördert. Costa Rica – ein Land, das gleich vier UNESCO-Welterbestätten zählt – bietet Reisenden die perfekte Kombination aus Entspannung, Natur, guter Küche und Kultur. Costa Ricas Hauptstadt San José ist mit jeweils drei Direktflügen pro Woche mit Lufthansa ab Frankfurt und Edelweiss ab Zürich sowie weiteren Direktflügen ab Frankreich, Spanien und den Niederlanden in zwölf Stunden zu erreichen. Für Konferenzen, Events und Incentivereisen gibt es ein breites Spektrum an klimaneutralen Möglichkeiten und Locations.

ÜBER DAS INSTITUTO COSTARRICENSE DE TURISMO (ICT)

Das 1955 gegründete Instituto Costarricense de Turismo (ICT) hat zusammen mit seinen Partnern aus dem Privatsektor die wichtige Aufgabe, das umfangreiche Tourismusangebot Costa Ricas zu regulieren und zu fördern.

PRESSEKONTAKT

noble kommunikation GmbH
Roja Delarami & Julia Lippke
Kaiserstr. 19-21
(Postanschrift: Friedensstraße 11)

D-60311 Frankfurt am Main

Tel.: +49 176 218 41141 / +49 151 22498583

E-Mail: rdelarami@noblekom.de & jlippe@noblekom.de

Internet: www.noblekom.de

