



## Munterwegs im Wasser

### Lis Mijnsen

Inhaberin

*Wasser ist der Ursprung unseres Lebens. Dies ist Lis Mijnsens Leitgedanke auf ihrer Hammam-Entdeckungsreise. Diese nahm ihren Lauf, als sie erlebte, wie eine völlig erschöpfte Segelcrew nach dem Hammam-Ritual in Tunesien wie frisch geboren zurückkehrte. In den darauf folgenden Jahren erkundete sie auf ihren Reisen die Ursprünge der Hammam-Kultur: «Diese Rituale sind für das körperliche und seelische Gleichgewicht elementar, sie unterstützen uns im Alltag», sagt sie.*

*Mit grossem Engagement realisierte sie den ökologischen Bau eines Hammams. Die Regenerations-Oase im Zürcher Seefeld wurde 2013 eröffnet. Es ist ein auffälliger Gebäudekomplex mit skulpturaler Fassade und traditionell arabischen Ornamenten. Hier tankt sie auch selbst gerne auf: Nebst Bewegung in der Natur und Schwimmen im See ist der Hammam-Besuch für Lis Mijnsen ein wichtiges, reinigendes Ritual, genauso wie die morgendlichen Yoga-Übungen. Sie bilden die Basis für die intensiven Arbeitstage und bieten Ausgleich zum vollgepackten Terminkalender der Hammam-Inhaberin. Zum Angebot dieser Oase gehören auch Massagen mit naturkosmetischen Behandlungen, ein Basar mit Bio-Pflegeprodukten sowie der «Salon» mit köstlichen Gerichten, deren Rezepte Lis Mijnsen auf ihren Reisen zusammengetragen hat. Von der Inneneinrichtung über die Pflege bis zum Essen: «Beim ganzen Angebot legen wir grossen Wert auf eine natürliche, biologische und faire Produktion», so die Wahl-Zürcherin.*

### Hammm Basar + Salon, Zürich

[hammambasar.ch](http://hammambasar.ch)

Der Hammam Basar + Salon bietet Regeneration und Pflege mit Massagen und naturkosmetischen Behandlungen. Das Hammam-Ritual stimuliert den Kreislauf, reinigt Körper, Geist und Seele, und stärkt das Immunsystem. Der Basar sowie der Salon mit den vegetarisch-veganen Speisen runden das Angebot ab.

Nächste öV-Haltestellen: **Zürich, Fröhlichstrasse** und **Zürich, Höschgasse**