# BUNTE GESUNGINEIT

## Schluss mit der Erkältung

Was schnell hilft und die Abwehr stärkt

### Winter-Gemüse

Raffinierte und nachhaltige Rezepte

### Mehr Pflege, bitte!

Was Ihre Haut jetzt braucht

# <u>GESUNDE</u> BANDSCHEIBEN

Einfache Übungen für eine bessere Flexibilität

# Meine Zeit

# st etz

- Mehr Achtsamkeit: Strategien für eine Pause vom Alltag
- Blockaden lösen: effektives Training gegen Zähneknirschen
  - Die schönsten Kuschel-Hotels mit Wellnessoasen

Österreich € 4,90 Schweiz SFR 7,80





### **ERHOLSAM**

Im urigen Spa werden energetische Treatments angeboten, zum Beispiel die Akupunktur-Meridian-Massage



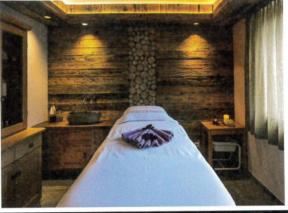
### **FANTASTISCH**

Schwimmen im Infinity-Pool mit Blick auf die spektakulären Felsen des Zugspitzmassivs

UNVERGESSLICH

Restaurant "Bootshaus"

Ein Abend im hervorragenden



neue Kraft tanken: Dazu lädt das luxuriöse Schlossgut beim Örtchen Weissenhaus ein. Es liegt an einem drei Kilometer langen Strand an der Ostsee auf einem 75 Hektar großen Privatgrundstück. Neues Highlight des 5-Sterne-Hotels ist der Solewaldraum. Er thront auf einer Anhöhe am Waldrand und beherbergt eine Salzkräutersauna sowie einen Aerosolraum, wo man auf Knopfdruck feine Solepartikel aus Salzsteinen strömen lassen kann. Eine Wohltat für das Immunsystem und die Atemwege!

INFOS Package "Weissenhaus für Genießer" u.a. mit 7 Ü/HP, 60-minütiger Körperanwendung, Meet & Greet mit 2-Sterne-Gourmetküchenchef Christian Scharrer bei einem Glas Champagner ab 1655 Euro p. P., weissenhaus.de

### HOTEL SPIELMANN

TIROL Altes bewahren, Neues behutsam einbauen - nach dieser Devise haben die Gastgeber Christina und Martin Spielmann ihr 4-Sterne-Hotel am Fuß der Zugspitze in Ehrwald modernisiert. Das Spa war früher mal der Pferdestall. Heute fühlt man sich im urigen Ruheraum mit Kamin wie auf einer Alm. Alternativ lässt es sich nach dem Saunieren auch im Infrarot-Zirben-Ruheraum entspannen. Der würzige Duft des Holzes und die angenehme Wärme streicheln die Seele. Und im Infinity-Felsenpool mit Blick auf die Berge ist es sowieso ganz leicht, die Welt da draußen zu vergessen. INFOS Arrangement "Zeit zu zweit" mit 3 Ü/Verwöhn-HP und zwei Stunden Private Spa ab 427 Euro p. P., hotel-spielmann.com