

# woman wellness

RELAXEN. GENIEßEN. ABSCHALTEN. FALLEN



© BrandXPictures

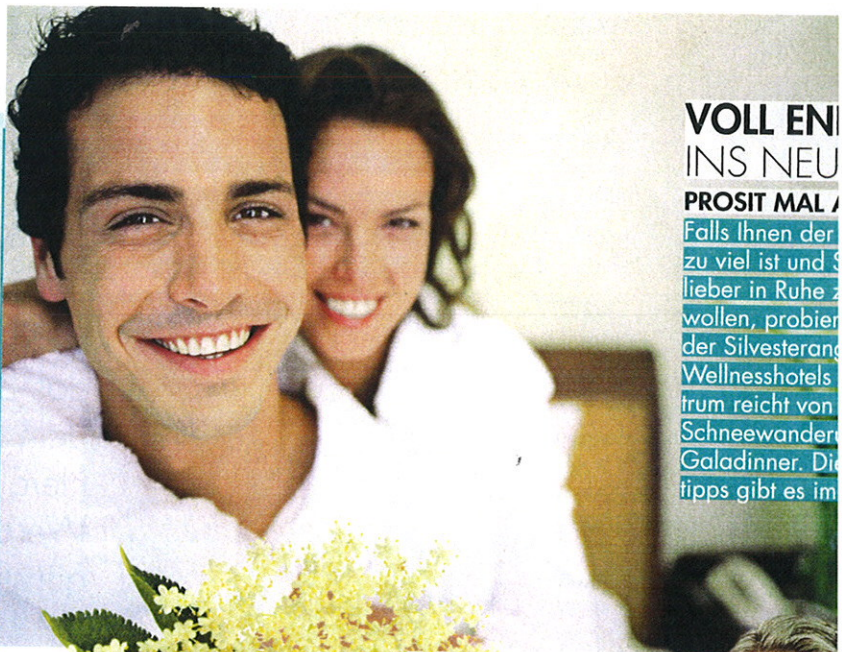
WELLNESS



## BEST OF SILVESTER SPECIALS:

- **NIEDERÖSTERREICH.** Begrüßen Sie mit siebengängigem Galadinner und Katerfrühstück das neue Jahr. **Therme Laa – Hotel & Spa**, 2136 Laa a. d. Thaya. 2 Nächte im Doppelzimmer ab € 462,- pro Person. [www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at)
- **KÄRNTEN.** Eisstockschießen, Silvesterwanderungen u. v. m. erlebt man im **Falkensteiner Hotel & Spa Bleiberg**hof, 9530 Bad Bleiberg, 3 Nächte im DZ ab € 375,- p. P. [www.falkensteiner.com](http://www.falkensteiner.com)
- **TIROL.** Entgiften mit Massagen und Kneippen, plus Silvestergala. **Parkhotel Igls**, 6080 Innsbruck. 6 Nächte plus ärztliche Betreuung ab € 1.150,- zzgl. Zimmerpreis. [www.parkhotel-igls.at](http://www.parkhotel-igls.at)
- **BURGENLAND.** Silvesterwanderung, Feuershow u. v. m. gibt es in der **St. Martins Therme & Lodge**, 7132 Frauenkirchen. 3 Nächte ab € 375,- p. P. [www.stmartins.at](http://www.stmartins.at)

PHOTOS: GETTY IMAGES; WWW.VIENNAREPORT.COM; WEBK; THINKSTOCK



**VOLL EN  
INS NEU  
PROSIT MAL /**  
Falls Ihnen der  
zu viel ist und S  
lieber in Ruhe z  
wollen, probier  
der Silvesteran  
Wellnesshotels  
trum reicht von  
Schneewander  
Galadinner. Die  
tipps gibt es im



© Manfred Baumann

\* Studie mit 13 Anwenderinnen wurde durchgeführt. Im Schnitt haben die Anwenderinnen eine Körpergröße abgenommen.



## ENTSPANNUNG

Sich einfach **treiben lassen**. Auf diesem Prinzip basiert **Haki Flow**. Die neue Entspannungsmethode nutzt die wohlthuende Wirkung warmen Wassers, um mit sanften Dehn- und Streckübungen **Verspannungen** zu lösen und Stress zu lindern. Derzeit z. B. im Hotel Hochschober, [www.hochschober.com](http://www.hochschober.com). 75 Minuten kosten € 98,-. Weitere Angebote: [www.haki.cc](http://www.haki.cc).

## REZEPT-BOX

Der Holunder gilt als älteste Heilpflanze überhaupt. Kein Wunder, denn er strotzt nicht nur so vor den **Vitaminen A, B und C**. Mit seinen ätherischen Ölen hilft er auch bei Husten, wirkt schmerzlindernd und schweißtreibend. Rezept bei Erkältung: Zwei TL Holunderblüten (getrocknet, aus der Apotheke) mit einem halben Liter kochendem Wasser übergießen, zehn Minuten ziehen lassen. Danach ab ins Bett und gut schwitzen.

## STAR

Schauspieler  
Dunst ist  
le im Film  
seit 27.1  
wieder c  
Teppiche  
Dabei a  
ders auf  
Bauch. Il  
Am Tag  
nur **Gurk  
yas**. Die:  
Kalorien  
cken. Pa  
dem für :

