



Erholung für Körper & Seele

Ein Wellness-Urlaub ist die perfekte Lösung, um sich in einer wohltuenden Auszeit vom Alltagsstress zu erholen.

Auch wenn „Wellness“ an sich kein geschützter Begriff ist, so lässt sich seine Bedeutung durchaus definieren. Grundsätzlich ist in Wellness – ein Kunstbegriff aus den Worten „Well-Being“ und „Fitness“ – die Steigerung des körperlichen, geistigen und seelischen Wohlbefindens zu sehen.

Es ist ein ganzheitliches Gesundheitsmodell, bei dem man bewusst auf Ernährung und Bewegung achtet. Methoden der Entspannung und des Stressmanagements werden herangezogen, darüber hinaus wird der Umgang mit Natur und Genussmittel gewissenhaft gepflegt. Wellness beschreibt eine aktive Gesundheitsstrategie. Jeder sollte damit sein Leben durch wissenschaftlich gesicherte Maßnahmen gesund und produktiv arrangieren. Das Ziel ist dabei ein zufriedenes Leben, das man frei von chronischen Krankheiten führt.

Viele Hotels haben sich mittlerweile darauf spezialisiert, den Gästen ein umfangreiches und vielfältiges Wellness-Programm anzubieten. Wohlfühlen und Fitness bilden dabei die Grundlage jedes individuellen Hotelkonzeptes. Mit der Unterstützung von Wellness-Spezialisten im Beauty- und Fitnessbereich sorgt das jeweilige Angebot der Hotels für die ideale Entspannung – für den richtigen Weg, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen und fit für den Alltag zu machen.

Entdecken Sie vier wundervolle Wellness-Destinationen, die **Lebenjetzt** für Sie ausgewählt hat. ▶

Hotel Europa, St. Moritz (Schweiz)

Auf 1.850 Metern am Rande des mondänen Weltkurortes St. Moritz empfängt das sonnenverwöhnte 4****Hotel Europa seine Gäste inmitten unberührter Natur. Durch die ganzheitliche Orientierung des Hauses bieten sich hier beste Möglichkeiten, auszuspannen und neue Energie zu tanken. Der moderne Wellnessbereich des Hauses lässt mit Schwimmbad, diversen Saunen, Panorama-Fitnessstudio und Wintergarten auf dem Dach keine Wünsche offen. Ausgewählte Massagen und ganzheitlich orientierte Gesundheits-Anwendungen runden das Angebot sinnvoll ab. Nordic Walking, Wandern, Segeln, Golf und Klettern in herrlicher Natur und kristallklarer Luft lassen Körper und Seele aufatmen. Kulinarisch beschert das Hotel seinen Gästen besonders mit seinen exklusiven 5-Gang-Gourmet-Menüs unvergessliche Gaumenfreuden in stilvollem Ambiente. Das bei Jung und Alt beliebte Hotel bemüht sich stets, jedem Gast individuell zu maximaler Erholung zu verhelfen. Zahlreiche Publikumsauszeichnungen wie z. B. der Holidaycheck-Award und ein herausragendes Preis-Leistungsverhältnis machen das Hotel zu einem der beliebtesten Feriendomizile der Schweiz. Infos: www.hotel-europa.ch



Sport- und Wellnesshotel Angerhof, St. Englmar (Bayern)

Familie Wagnermayr führt sehr persönlich das Erlebnishotel der ****Superior-Klasse in St. Englmar, an den Ausläufen des Bayerischen Waldes. Die Südlage auf 900 Metern im bekannten Luftkurort sorgt für viel Sonne und gesunde Höhenluft. Das Hotel bietet mitten im eigenen 30.000 qm großen Naturareal alles für einen Urlaub mit individuellem Flair. Die 2.000 qm Wellness-Landschaft hat dem Angerhof schon mehrere Prädikate eingebracht. Dort leben Körper, Geist und Seele auf. Vom Vital-Sauna-Tempel mit sechs verschiedenen Saunen über den Kristall-Farblicht-Aromaraum, den Salzstollen bis zum Litosorium (Sandwärmestrand) und dem Wasserbett-Klangerlebnis in der Fantasie-Oase sind Sinnesgenüsse sicher. Die Energien fließen im Vital-Felsenbad, dem Whirlpool, in der Sole-Glasgrotte und im Sole-Freibecken ebenso wie im Bio-Schwimmteich. Im Beauty- und Massage-Center werden die Gäste vom bestens geschulten Team betreut und verwöhnt. „Stilvoll wohnen und speisen“ ist das Motto des Wellnesshotels. Das große Panorama-Restaurant, das Kachelofen- und Rosenstüberl sind Treffpunkte für verwöhnte Genießer. Auch die liebevoll ausgestatteten Zimmer und Suiten erfüllen individuelle Wünsche. Infos: www.angerhof.de



Mavida Balance Hotel & Spa, Zell am See (Österreich)

Das Vier-Sterne-Superior Hotel liegt im Herzen der österreichischen Berge direkt beim Nationalpark Hohe Tauern und dem Skigebiet des Ganzjahresgletschers Kitzsteinhorn. Es ist der perfekte Ort, um sich in Ruhe und Geborgenheit dem eigenen Ich zu widmen. Dort tankt man neue Energie für sich und den Alltag. Das moderne, minimalistische Design und ein großzügiger Spa- und Wellnessbereich mit Innovationen wie einem offenen Floatingbecken und der „Blue Box“ mit Tiefenentspannungsliegen unterstreichen das ganzheitliche Konzept des Hotels. Die Gäste erwartet ein ausgeklügeltes Programm vom international anerkannten diplomierten Fitness- und Balance-Trainer Albin Wimmer. **Seit diesem Jahr können die Gäste erstmalig die haki® Entspannungsmethode von Harald Kitz genießen. Mit Hilfe von Kopf-, Nacken- und Schulterbehandlungen wird das innere Gleichgewicht und die Balance zwischen Kopf und Körper wiederhergestellt.** Das Mavida Balance Hotel & Spa sorgt für ganzheitliches und nachhaltiges Wohlbefinden. Genuss, Bewegung, Entspannung und innere Balance sind die Zielsetzungen dieses Hotels, das mit dem Titel „Designhotel 2008“ ausgezeichnet wurde. Infos: www.mavida.at



Du Lac et Du Parc Grand Resort, Riva del Garda (Italien)

Seit Jahrzehnten ist das Du Lac et Du Parc Grand Resort am Nordufer des Gardasees eine begehrte Adresse für den Seelen-Urlaub mit mediterranem Flair. Lebensgenießer schätzen die vielfältigen Möglichkeiten des überaus großzügig angelegten Ressorts umgeben von einer 70.000 qm großen Parklandschaft mit über 200 teilweise exotischen Pflanzenarten. Von der Terrasse genießt man die Aussicht auf die Berge und den schönen Gardasee. Beim ausgedehnten Spaziergang entlang des Seeufers oder hoch auf dem Monte Brione atmet man die frische

Seeluft in vollen Zügen. Im weitläufigen Resortpark zwischen Orchideen und Palmen, Pools und Schattenplätzen lässt sich wunderbar relaxen. Im Wellness-Center „Armonia Spa und Fitness“ vertraut man sich guten Gewissens den versierten Händen des erfahrenen Therapeuten- und Beauty-Teams an. Ein entschlackender Saunagang, dampfende Erlebnisse im türkischen Bad oder der In- und Outdoor Badebereich mit tropischen Duschen und einem Whirlpool bringen die Energien zum Fließen. Bei Massagen, Bädern, Peelings und Packungen in der Beauty-Abteilung blühen Körper und Seele auf. Gute Körperentspannung und innere Ruhe sind garantiert. Infos: www.dulacetduparc.com