

# Gala



**VIP-OSTERN**  
Die schönsten  
Familienmomente  
der Stars

**EXKLUSIV**

**FRANZISKA  
VAN ALMSICK**

Ihr neues Leben  
auf Mallorca

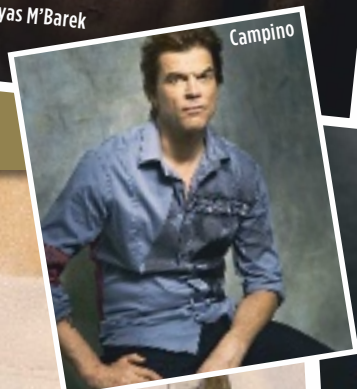
**GROSSE UMFRAGE**

**DEUTSCHLANDS  
HEISSESTE  
SINGLE-  
MÄNNER**

... UND WO  
MAN SIE TRIFFT



Elias M'Barek



Campino



David Garrett

**SYLVIE MEIS**

## WAS WIRD JETZT AUS IHREM SOHN?

Sie flirtet gefährlich, seinen Papa zieht  
es weg — wie Damians Leben sich ändert

www.gala.de | NR. 16 | 9. April 2015 | Deutschland 2,90 €

Österreich 3,10 € | Schweiz 5,50 sfr | Frankreich 3,90 € | Italien 3,90 € | Griechenland 4,20 € | Spanien 3,90 € | Ungarn 3,90 € | Portugal 4,00 € (Cont.) | Slowakei 4,50 € | Kanada 4,10 €





**ANNE MEYER-MINNEMANN**  
Chefredakteurin

Im warmen Sole-Bad dehnt und lockert Therapeut Harald Kitz den gesamten Bewegungsapparat. Der Körper ist dabei an elastischen Bändern aufgehängt und treibt schwerelos auf dem Wasser



## TREATMENT CHECK

### Haki Wasser & Erde

**DARUM JETZT** Schreibtischarbeit ist kopflastig und führt zu Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich. Mit dem „Haki Wasser & Erde“-Treatment des österreichischen Therapeuten Harald Kitz werden aber nicht nur körperliche Verspannungen gelöst. Auch der stets geforderte Geist erfährt eine tiefe Entspannung.

**DER SPA** Im Spa des Biohotels „Stanglwirt“ in Tirol kann sich der Erholung suchende Gast vom Erfinder der Haki-Methode selbst behandeln lassen. Der österreichische Therapeut Harald Kitz bietet hier regelmäßig exklusive Behandlungen an.

**TREATMENT** Im 38 Grad warmen Sole-Bekken floatet man an elastischen Bändern im Wasser dahin, während der Körper gedehnt und die Wirbelsäule mobilisiert wird. Nach dem Wasser folgt der „Erde“-Teil des Treatments mit einer sanften Massage im Behandlungsraum. Zum Abschluss gibt es „Hausaufgaben“ in Form leichter Übungen für zu Hause, die den Therapieeffekt verstärken sollen.

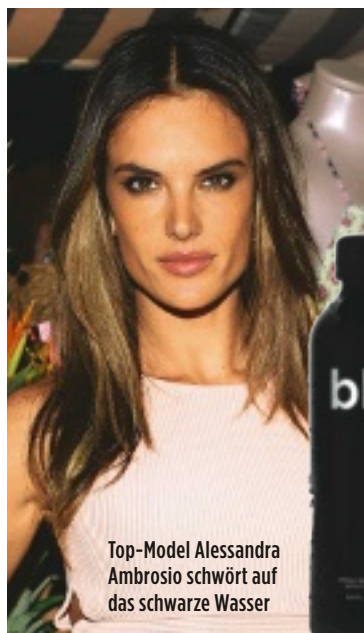
**HIGHLIGHT** Die Augen geschlossen, die Ohren unter Wasser, schaltet man im Sole-Pool seine überreizten Sinne ab und gibt sich ganz der Schwerelosigkeit hin. Während der Körper sanft gedehnt wird, sinkt das Gehirn in den Alpha-Zustand der Tiefenentspannung. Balsam für Workaholics!

„Haki Wasser & Erde“ wird u. a. im Biohotel „Stanglwirt“ angeboten. Kosten: ca. 220 Euro, [www.stanglwirt.com](http://www.stanglwirt.com)

FOTOS: ACTION PRESS, PR

## Frühjahrsputz

Höchste Zeit, unseren Körper fit zu machen für die Freiluftsaison! Der „Firming Thalasso-Scrub“ von Collistar peelt mit Meersalzen, unter anderem vom Roten Meer (mit hohem Eisengehalt), und Kirschkern-Extrakt. Jojoba-Kirschkern- und Weizenkeimöl halten die Haut geschmeidig, ätherische Öle von Grapefruit und Bergamotte beleben. (700 g, ca. 50 Euro, exklusiv bei Karstadt oder Douglas)



Top-Model Alessandra Ambrosio schwört auf das schwarze Wasser



## Black Beauty

In Sachen Style kann dieser Drink jedem anderen Modegetränk das Wasser reichen: Blk (sprich: bee el kay), ein angereichertes Quellwasser aus den USA, ist schwarz – und zwar nicht nur die Verpackung, sondern auch die Flüssigkeit selbst. Die darin enthaltene Fulvinsäure liefert leistungsstarke Elektrolyte, 77 Mineralien und 18 Aminosäuren. Blk soll die Wirkstoffe besonders schnell in die Zellen transportieren und so die verfügbare Energie beim Sport erhöhen. (500 ml, ca. 5 Euro, über [www.getblk.com](http://www.getblk.com))