



Während des Yoga-Seminars finden im Alten Meierhof tägliche Yoga, Qi Gong und Meditations-einheiten statt – insgesamt bis zu 4,5 Stunden

FOTOS: JAMESGUTHRIE VERLAG, PICTURE PRESS, IM

ALTER MEIERHOF VITAL HOTEL, GLÜCKSBURG

Einmal Ostsee und zu sich selbst zurück

Seit kurzem kann man auch im Außenpool gepflegt abtauchen – und zwar bei wohligen 30 Grad. In der Umgebung kommen nicht nur Segelfans auf ihre Kosten – es gibt malerische Jogging- und Walking-Strecken



DER BLICK AUF DÄNEMARK und die Flensburger Förde lässt stressigen Gedanken sowieso keine Chance. Und jetzt bietet der Alte Meierhof vom 9. bis 14. Oktober auch noch „Yoga-feelings“, ein von Yogalehrerin Bettina Dralle geleitetes Entspannungsseminar. Immer möglich: Pilates, Tai Chi oder Gerätetraining mit professioneller Betreuung. Perfektes Ergänzungsprogramm: die frisch erweiterte Hof-Therme mit Hamam und Duftsprudelbad.

ALTER MEIERHOF VITAL HOTEL Uferstraße 1, 24960 Glücksburg/ Ostsee; Tel.: 046 31619 90; www.alter-meierhof.de „Yoga feelings“: 3 ÜF im DZ ab 510 Euro p. P. Gala-Leser erhalten exklusiv ein original Shiseido-Produkt (bitte bei der Buchung angeben)

JEDE WOCHE EIN WELLNESS-BEGRIFF:

Was heißt eigentlich...

UDVARTHANA

Bei dieser ayurvedischen Behandlung werden **Pulver** und **Pasten** aus speziellen Heilkräutern mit Öl vermischt und anschließend auf den Körper aufgetragen und intensiv Richtung Herz massiert. Das Peeling stimuliert Zell- und Organstoffwechsel sowie den Kreislauf. Der Körper wird gereinigt und entgiftet.

Im Brenner's Park-Hotel & Spa fühlen sich große und kleine Gäste wohl



WELLNESS MIT KIND

Das Brenner's Park-Hotel & Spa in Baden-Baden widmet sich der ganzheitlichen Erholung seiner Gäste. Jetzt können Familien das Spa-Angebot noch effektiver nutzen. Der neu errichtete **Brenner's Kids-Club** ermöglicht Elternpaaren, sich zwischendurch auch mal von ihren Sprösslingen zu erholen. Außerdem dürfen die kleinen Hotelbesucher als Teil des Arrangements „Familienvergnügen“ die Spa-Welt auf eigene Faust entdecken: in einem 15-minütigen Entspannungs- und Konzentrationskurs, der auf der Methode der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen basiert. Die Einzelsitzungen leitet der Spa-Manager Hans-Peter Veit. Besonderes Vergnügen für die Kleinen: In der täglichen „Splash Hour“ ist der Pool des Grandhotels fest in Kinderhand. Infos unter www.brenners.com oder Tel. 072 21/90 00.

WOHLFÜHLTIPP

+++ Powerbrause Wer seinen Körper nach Feiern mit zu viel Cola, Kaffee, Zigaretten und Alkohol entgiften möchte, kann das jetzt mit den basischen Brausetabletten von Bullrich's Vital. Die fruchtig-prickelnde Erfrischung ist zuckerfrei und versorgt den Körper mit Mineralien (30 Stck.,

ca. 6 Euro). **+++ Mediterrane Pflege** Die Kosmetikreihe „Medipharma Cosmetics“ basiert auf hochwertigem Olivenöl aus der Toskana. Es versorgt die Haut mit Feuchtigkeit und ist zusätzlich angereichert mit Vitaminen, Sheabutter, Avocado und Mandelöl. Die Serie umfasst 14 Produkte für Kopf und Körper (in der Apotheke, zwischen ca. 1,50 Euro und 10 Euro).