

COSMOPOLITAN

FUN.FEARLESS.FEMALE.

DEZEMBER 2023

COSMOPOLITAN
KYLIE MINOGUE

DA IST DAS BLING!

XXL- ACCESSOIRES- EXTRA MIT ...

- GLAM-OHRRINGEN
- METALLIC-HEELS
- BOAH-BAGS U.V.M.

**KYLIE
MINOGUE:**
„ICH BIN KOMPLETT.“

FUN.FEARLESS.FEMALE.

Belgien, Luxemburg € 4,90 | Niederlande € 5,20 | Indien € 5,80 | Portugal (cont.) Spanien € 5,90 | Griechenland € 6,00

REICH AN ZEIT & ENERGIE

**SPIELEABEND,
BUT MAKE
IT SEXY**
40 HEISSE FRAGEN FÜR
KNISTER-ZEIT ZU ZWEIT

**DARF ICH
ÜBER MEINEN
PARTNER
LÄSTERN?**
UND WENN JA,
WIE BRINGT'S LIEBE
UND FREUNDSCHAFT
WEITER?

**SO FÜHLEN SICH SCHÖNE MOMENTE EWIG AN
+ ERFOLGREICHE FRAUEN VERRATEN IHRE
MENTAL-TRICKS GEGEN VORWEIHNACHTS-STRESS**

DEUTSCHLAND € 4,20
ÖSTERREICH € 4,70 | SCHWEIZ CHF 8,20



4 190910 204202

12

**ABTAUCHEN,
DURCHATMEN**

Geschützt und introvertiert liegen die Saunen und der Ruheraum des Saltus mitten im Fichtenwald. Übrigens: Duftaromen können Entspannungshormone zusätzlich triggern. Beruhigend wirken etwa Lavendel und Melisse

AUF 'NEM GUTEN TRIP

WIR GÖNNEN IHNEN EINE AUSZEIT – AUCH VON DER SUCHE NACH **DEM PERFEKTEN WELLNESS-HOTEL**. UND ZEIGEN UNSERE FAVORITEN FÜR JEDES RELAX-BEDÜRFNIS, DIE IHREN PREIS WIRKLICH WERT SIND. PLUS: BUDGET-ALTERNATIVEN

TEXT: SUZANA KOLIK, VERONIKA SCHALLER, MONIQUE SCHULTHEIS

VERONIKA SCHALLER

DIE WORKAHOLIC, DEREN KÖRPER STREIKT

LÖSUNG: Morgens mit Yoga in den Tag starten. Das Zuviel an (Kopfweh-)Reizen wegnehmen – dank minimalistischer schöner Räume mit viel Licht und Holz. Den Stress in einer duftenden Heusauna rausschwitzen. Vom zenhaften Relax-Raum aus in die Bäume schauen statt aufs Handy. Bei einer grandiosen Rückenmassage den Druck aus dem Nacken bekommen. Wer das Eco-Hotel Saltus in Südtirol betritt, checkt direkt in der inneren Ruhe ein. Ein Reset für Kopf und Körper!

HIGHLIGHTS: Im Rooftop-Pool mit Blick in die Dolomiten vormittags allein Bahnen ziehen, während alle anderen wandern. Plus: Das unglaublich gute Essen gibt es auf Wunsch auch ohne Histamin (jaja, der Stress) und Gluten.

Preis: ab 205 € pro Person inklusive Halbpension.



1



2

MAGISCH MEDITATIV

1 Viermal pro Woche ist im Hotel Saltus Yoga inklusive, einmal Qigong, Waldbaden oder ein anderer Entspannungskurs
2 Into the green: Wo sie hinschaute, sah unsere Chefredakteurin Wald und/oder Holz. Etwa vom Infinity-Pool aus (ein Indoor-Becken gibt's auch)

SPRUNG INS GLÜCK
1 Mit Blick in die Berge: Beauty Director Suzana Kolik beim Hüpfen auf den Outdoor-Trampolinen 2 Treppe nehmen? Nicht im Familiamus. Zumindest runter geht's mit Rutschen 3 Ruhe-Oase: die Kleinen in der Kinderbetreuung abgeben und den Adults-only-Spa genießen



1



2



3

SUZANA KOLIK

DIE MAMI, DIE EINE PAUSE BRAUCHT

LÖSUNG: Ein Familienhotel, das Spiel und Spaß mit Luxus vereint und kulinarisch alle (Kinder-)Wünsche erfüllt. Im Familiamus in Mühlbach (Südtirol) muss man an nichts denken. Während Mama und Papa in Ruhe dinieren, düsen die Kinder auf Bobby-Cars durch das großzügige Hotel oder rutschen von Stockwerk zu Stockwerk. Richtig cool: Es ist gibt immer was zu essen und trinken – und das alles all-inclusive. Das Familien-Spa bietet Kinderbecken und Rutschen, ist aber dennoch schick und reduziert gestaltet. We love!

HIGHLIGHTS: Auf den Infinity-Trampolinen und dem Spielplatz vorm Haus haben wir Stunden verbracht – Mami wahlweise mit Aperol auf der Liege oder mit den Kids in Action.

Preis: ab 248 € pro Person all-inclusive.



2



3



4

DIE MACHEN DEN HOF

1 Manche Häuser sind abgeschirmter gegen Blicke als andere. Favoriten: das Wasserhaus (s. Foto) und Gartenhaus
 2 Täglich wird ein wechselnder Aperitif im Hofbereich serviert
 3 Deputy Beauty Director Monique Schultheis und ihr Partner genießen Wellness de luxe im Extra-Sauna-Zimmer (mit Daybed!)
 4 Für kalte Tage ohne wärmende Sonne gibt es auf den Terrassen Feuerstellen

MONIQUE SCHULTHEIS

DAS PÄRCHEN, DEM ZWEISAMKEIT FEHLT

LÖSUNG: Weniger Ablenkung, mehr Bewusstsein füreinander. Hier im Hofgut Hafnerleiten in Niederbayern ist die digitalisierte Highspeed-FOMO-Gesellschaft noch nicht angekommen. Es gibt weder Handy-Empfang noch omnipräsentes WLAN – dafür kleine, superprivate Häuschen, die inmitten der Natur als Art Mini-Dorf angelegt wurden. Schon am ersten Abend führen mein Partner und ich statt Alltags-Gespräche über Einkaufslisten und Terminkalender jede Menge Deep Talk.

HIGHLIGHTS: Die eigene Sauna (neben der gemeinschaftlichen) in vielen Unterkünften und das grandiose Food mit lokalen Zutaten, das jeden Morgen sowie auf Wunsch auch abends (Drei-Gänge-Menü!) direkt am Haus serviert wird.

Preis: ab **410 € pro Nacht** inklusive Halbpension, Nachmittags-Kuchen, Aperitif und Brunnenwasser so viel man will (andere Getränke exklusive).

WE (BUD)GET IT

Schon klar, Spezial-Wellness hat seinen Preis. Mit Mini-Abstrichen können Entspannungs-Bedürfnisse aber auch für etwas weniger Kohle befriedigt werden

ENTSPANNTE MOMENTE

Zwar kann man im Mühlwald in Brixen nicht durch die einzelnen Stockwerke rutschen – ein Outdoor-Bereich mit Spielplatz und ein Family-Spa (inklusive Anwendungen für Kiddies) bieten aber alles, was man zum Erholen braucht. Wer will, kann auch die Kinderbetreuung nutzen oder eine Dinner-Date-Night genießen, während die Kleinen im Kinder-Speisesaal das Buffet plündern.

Preis: ab 183 € pro Person (Kinder bis 18 Jahre zahlen 40 Prozent des Preises) inklusive Vollpension.

OUT OF OFFICE

Gegen dauerrauchende Köpfe hat das Petrus in Südtirol besonders originelle Mittel: zum Beispiel Kirschkerne-Becken zum Fußemassieren, Strickzeug, das im Spa-Bereich ausliegt, oder Yoga zweimal die Woche in einem White Room (ohne visuelle Reize). Geschwitzt wird außerdem in Zirben-Saunen oder im Gym aus Holz – Natur pur, aber auf eine optisch eher traditionelle bodenständige Art.

Preis: ab 140 € pro Person inklusive Halbpension.

GUT GEPAART

Privatsphäre nonstop bieten auch die (etwas größeren und nicht gaaanz so stylishen) Traumhaff-Ferienhäuser im Stettiner Haff an der Ostsee. Ausgestattet mit Kachelofen, Kamin, Sauna und teils sogar Hot Tubs sind Romantik-Vibes garantiert. Schade eigentlich, dass es sich trotzdem nicht von Luft und Liebe lebt – verpflegen muss man sich nämlich selbst.

Preis: ab 178 € pro Nacht ohne Verpflegung.

Kneipp

Bleib in Balance
TAG UND NACHT

NEU

GESUND & LECKER!
Stress Balance Gummies
für die Nerven.

Melatonin Einschlaf-Spray für
schnelleres Einschlafen.



Kneipp Stress Balance – mit Vitaminen B6 und B12, welche zu einer normalen Funktion des Nervensystems beitragen. **Kneipp Melatonin Einschlaf-Spray** – mit Melatonin, welches dazu beiträgt, die Einschlafzeit zu verkürzen, wenn kurz vor dem Schlafengehen 1 mg Melatonin aufgenommen wird.