



Wohltuende Wärme aus dem Moor

Nach dem Moorbad gibt es viel zu entdecken: die historischen Kulissen im Landschaftsgarten zum Beispiel (o.)



HOFGUT HAFNERLEITEN | BAD BIRNBACH
Sauna und Meditation direkt am See

Dem Gesang der Vögel lauschen, dem Geruch der Tannen- und Fichtennadeln nachspüren, in der finnischen Sauna am See den Stress hinausschwitzen: Das Design-Hotel „Hofgut Hafnerleiten“ liegt am Rande des Bayerischen Waldes und mitten in der Natur. Die Gäste übernachten in verschiedenen Themen-Häusern. Statt von lärmenden Zimmernachbarn geweckt zu werden, gibt es Privatsphäre pur – und

morgens lässt sich auf der eigenen Terrasse mit See- oder Waldblick meditieren. Das Verwöhnprogramm im Anschluss: ein bisschen auf beheizten Steinliegeflächen dösen, bevor es auf die Massageliege direkt am See geht. Danach? Vielleicht in die Lehmsauna mit Niedertemperatur. Und spätestens nach einem Sprung in den glasklaren See sind Körper und Geist dann fit für beinahe alle Herausforderungen.

Hofgut Hafnerleiten, Brunndobl 16, 84364 Bad Birnbach. 2 ÜN/HP im Wasser-, Baum- oder Terrassenhaus von Fr. bis So. inkl. Sauna- und Badeteichnutzung ab 370 Euro p. P. www.hofgut.info

Wer im „Boots-haus“ (u.) übernachtet, kann nach der Yoga-Auszeit auf der Terrasse direkt in den Bade-teich springen



Wie ein Herzog residieren

Die lichtdurchflutete Orangerie des Schlosses ist der perfekte Ruheort nach einer Beauty-Behandlung



GRÄFLICHER PARK | BAD DRIBURG
Entspannter Rücken mit der Kraft der Natur

Langes Sitzen und eine falsche Haltung belasten unseren Rücken jeden Tag. Und um den kümmern sich die Experten im „Gräflichen Park Health & Balance-Resort“ im nordrhein-westfälischen Bad Driburg. Ganz besonders dann, wenn Sie das „Faszien und Moor“-Paket gebucht haben.

Bei einer Moortherapie wirken die natürlichen Heilkräfte bis tief in die Muskulatur hinein, und zwar scho-

nend und nachhaltig. Zusätzlich werden die Faszien gestärkt. Bei einer Massage lösen sich schließlich auch die allerletzten Verspannungen. Hier am Rande des Teutoburger Waldes wird übrigens nicht nur die Kraft der Erde genutzt – sondern auch die des Wassers: Wassertreten und die Trinkkur mit Heilwasser aus eigenen Quellen gehören zum Angebot und sollen die Abwehrkräfte stärken.

Gräflicher Park Health & Balance Resort, Brunnenallee 1, 33014 Bad Driburg. „Faszien und Moor“-Paket, 3 ÜN im DZ/F inkl. Behandlungen ab 376 Euro p. P. (z. B. über www.fitreisen.de) www.graeflicher-park.de

Zimmer mit eigenem Badeteich



SCHLOSS WENDORF | SCHWERIN
Kleine Fettpölsterchen wegschmelzen

Früher residierten Herzöge in dem opulenten Schloss in Mecklenburg-Vorpommern. Heute kommen anspruchsvolle Gäste ins „Schlosshotel Wendorf“, sie suchen und finden dort Luxus, Entspannung – und eine gehörige Abkühlung. Denn wer möchte, kann hier mit „Coolsculpting“ auf eisige Art Fettzellen vertreiben. Die Methode, die im Fachjargon „Kryolipolyse“ heißt, ist ein Beautytrend, bei dem lös-

tige Pölsterchen an Bauch, Beinen und Po in rund 60 Minuten quasi weggeschmolzen werden sollen – allerdings für den stolzen Preis von 300 Euro.

Doch das ist kein Muss. Wer einfach nur Entspannung sucht, steigt stattdessen in den ehemaligen Gewölbekeller hinunter, die Saunen des Spa-Bereichs sind von massiven Burgwänden umgeben. Es scheint, als könnten die auch den Stress abschirmen.

Schlosshotel Wendorf, Schlossallee 16, 19412 Kühlen-Wendorf. 2 ÜN im DZ/F ab 150 Euro p. P. „Coolsculpting“-Arrangement mit 3 ÜN/F und 2 Behandlungen ab 1000 Euro. www.schlosshotel-wendorf.de oder www.schlosshotels.co.at

HOTEL FONTANA | BAD KISSINGEN
Ayurveda für einen klaren Kopf

Seit Jahrhunderten ist das bayerische Staatsbad Bad Kissingen für die heilende Wirkung seiner Thermalquellen bekannt. Jetzt kommen aber noch etwas exotischere Heilkünste hinzu: Im „Hotel Fontana“ will das neue Zentrum für authentische Ayurveda-Medizin sein Wissen weitergeben.

Die indischen Ärzte und Therapeuten dort helfen den Gästen, zur Ruhe zu kommen und ihre innere Balance zu finden. Wie sehr traditionelle

Ayurveda-Anwendungen mit ihren wohltuenden Ölen Körper und Seele beeinflussen und wie gut sie tun – das können Neugierige auch bei einem Schnupperwochenende erleben. Dazu gibt es ayurvedische Kost, die den Körper mit zum Beispiel bestimmten Gewürzen entgiften soll – und befreien von Rückständen, die durch Medikamente und Umweltgifte verursacht wurden. Versprochen: Das ist wohltuender als jedes opulente 5-Gänge-Menü!

Hotel Fontana, Marbachweg 2, 97688 Bad Kissingen. Ayurveda-Schnupperpaket: 2 ÜN, ayurvedische VP, ärztliche Diagnostik, 2 Behandlungen und 2 x Yoga ab 390 Euro p. P. www.hotelfontana.de

Shirodhara (u.), der ayurvedische Stirnguss, harmonisiert das Nervensystem



Fotos: PR (6), Alamy, i-stockphoto



Entspannung auf indische Art