

Detox-Kurztrip ENTGIFTEN NACH TYP

Im Hotel Villa Vitalis wird typgerechte Entschlackung angeboten.



Wer seinen Körper von Giftstoffen befreien, chronischer Übersäuerung entgegenwirken und auch so manches Leiden lindern möchte, ist im Medical Health & SPA Hotel Villa Vitalis in Oberösterreich richtig.

Zeit für mich. Das Hotel abseits der Masse bietet unter ärztlicher Begleitung sowohl individuell zusammengestellte Aufenthalte als auch Packages zwischen drei und sieben Tagen an, immer mit basischer Vollpension. Im Vitalis-Detox-Kurzpackage für drei Tage bekommt der Gast dank einer Stoffwechselanalyse Informationen zum eigenen Stoffwechseltyp, zum Nährstoff- bzw. Nahrungsergänzungsbedarf oder auch zu den Übersäuerungswerten. Begleitende Therapien (wie etwa Dauerbrause mit Kopfmassage oder Infusionen) regen die Entgiftung an. 3 Tage VP inkl. ärztlichen Coachings und Therapien ab € 835,-.

Mehr Infos unter: www.villa-vitalis.at

Hotel-News

NEU-, UM-, AUSBAU ...

Noch mehr Winterspaß und Erholung versprechen diese Adressen, die sich ab sofort in neuem Gewand präsentieren.



Das **Almdorf Seinerzeit** auf der Kärntner Fella-chernalm bei Patergassen wurde um den Dorfteil „Kleeangerle“ mit 23 Hütten und Chalets erweitert. NF ab € 130,- Info: www.almdorf.com

Das steirische **Natur- und Wellnesshotel Höflehner** hat ausgebaut. Neu ist z. B. das Almsaunadorf mit Alpenkräuter- und Panoramasauna. HP ab € 104,- Info: www.hoeflehner.com



Rotterdam, Niederlande



Fremantle, Australien



George Town, Malaysia



Kotor, Montenegro



Dublin, Irland

STÄDTE-ZIELE für 2016



Quito, Ecuador



Manchester, Großbritannien



Mumbai, Indien



Nashville, USA

Fotos: Corbis (7), Getty Images (2), Günter Standl, Privat, Beigestellt Höflehner

DA WILL ICH HIN! Welche Städte sind eine Reise wert? Geht es nach dem neuen „Lonely Planet“-Guide „Best in 2016“ (MairDuMont Verlag, um € 10,30), gibt es neben dem Dauerbrenner Rom neun besondere Top-Citys (*siehe Kästen oben*). So gilt zum Beispiel das montenegrinische Kotor als „Mini-Dubrovnik“. Die Lage in einer Bucht mit Bergen im Hintergrund beschert ein unglaubliches Panorama und die Stadt wurde im Unterschied zur großen Schwester noch nicht vom Massentourismus eingeholt. Wen es weiter weg zieht: Das indische Mumbai hat mehr als Relikte von Tempeln zu bieten – die Stadt wächst ständig und ist zur pulsierenden Metropole geworden. Innerhalb der EU locken Dublin und Rotterdam. Dublin punktet mit einem neuen Anstrich und bezaubert mit jugendlichem Charme (40 Prozent der Bevölkerung sind unter 30). Die zweitgrößte niederländische Stadt, Rotterdam, überzeugt mit futuristischer Architektur, neuen Lokalen und einer wachsenden Kunstszene. Nichts wie hin ...

lustaufleben.at

EXPERTEN-INTERVIEW mit Simone Ronacher

MIT DUFT- MEDITATION GEGEN STRESS

Im Advent regiert oft die Hektik. Gibt es einen Wellness-Trick, der gelassen macht?

Simone Ronacher: Es gibt eine einfache Fingerübung, die den Energiefluss über die Reflexzonen harmonisiert: Zuerst die Finger einzeln massieren. Dann die Hände in Schulterhöhe so zusammenlegen, dass sich nur Handkanten und Fingerkuppen berühren (man bildet mit den Fingern eine Höhle). Die mittleren Fingerkuppen lösen, weit spreizen. Nach vier tiefen Atemzügen wieder zur Knospe schließen. Mehrmals wiederholen und der Stress kann Ihnen nichts mehr anhaben!

Was tun Sie selbst gegen Stress?

Ronacher: Bei mir ist natürlich jetzt Hochsaison. Um mich ganz meinen Gästen widmen zu können, brauche ich auch immer wieder eine kleine Auszeit zwischendurch. Und da gönne ich mir zum Beispiel eine thailändische Königsmassage – danach bin ich ein neuer Mensch.

Und was hilft vorbeugend?

Ronacher: Eine Duft-Meditation: Zuerst eine Kerze mit sinnlicher Vanille oder würzigem Sandelholz anzünden, dann den Körper mit einer Body-Lotion einreiben, im Bademantel die Augen schließen und tief ein- und ausatmen. Und spüren, wie die Hektik entweicht ...

SIMONE RONACHER leitet das Fünfsternehotel „Ronacher“ in Bad Kleinkirchheim (Kärnten). www.ronacher.com