

# Wellness-Kreuzfahrt at Home

Urlaub und Wasser gehören zusammen wie Wind und Wellen auf einer Kreuzfahrt. Egal, wie Ihr Urlaub ausgesehen hat, mit ein bisschen Planung und Vorbereitung sowie den richtigen kosmetischen Produkten lässt sich das Gefühl von Freiheit und Unbeschwertheit, von Inspiration und Entspannung in den Alltag hinüber retten.

## 1) Einchecken auf dem Deck der Kurzurlaube – „My Wellness“

Wer immer mal wieder die Gelegenheit nutzt, dem Alltag mit einer ganz kleinen Pause ein Schnippchen zu schlagen, zum Beispiel mit einem Wellness-Kurzurlaub, der tut viel für sich und seine Gesundheit. Im Internet finden Sie zahlreiche Wellness-Hotels mit außergewöhnlichen Wohlfühlfaktoren: sei es vor der Haustür, wenige Autominuten entfernt, „runter“ in die Berge oder „hinauf“ ans Meer, ob in oder bei einer Großstadt, an Rhein oder Mosel. Wellness-Experten-Webseiten wie [www.SPANESS.de](http://www.SPANESS.de) überraschen mit vielfältigen Unterkünften und Anwendungen, die den individuellsten Ansprüchen gerecht werden.



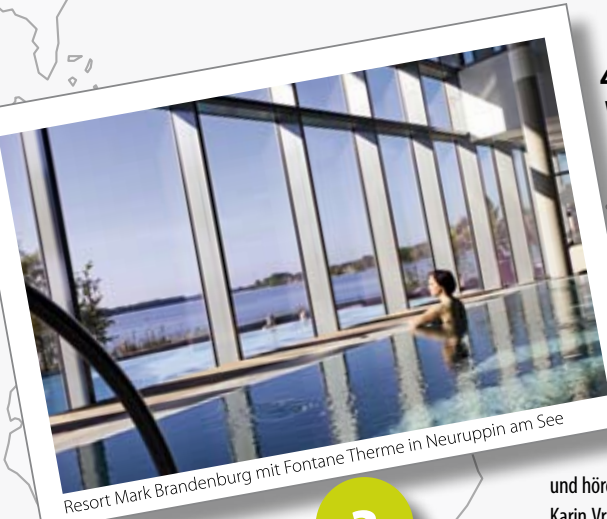
Hotel Hanseatic mit Hanseatic Wellnesswelt auf Rügen

## 2) Der Wellness-Bummler als „Manifest“ und Gästeliste

Träumen Sie doch einfach von Ihrer nächsten Reise und lassen Sie sich durch andere Reisende inspirieren. Auf [www.wellness-bummler.de](http://www.wellness-bummler.de) finden Sie Reiseberichte, Erfahrungen und Bilder anderer Urlauber. Der Wellness-Bummler ist nämlich eine Tasche, die mit unterschiedlichen Paten auf Weltreise geht. Vielleicht darf er Sie das nächste Mal begleiten. Der Wellness-Bummler freut sich immer auf neue Taschenpaten und Reise-Abenteurer – schreiben Sie ihm gerne.



[www.wellness-bummler.de](http://www.wellness-bummler.de)



Resort Mark Brandenburg mit Fontane Therme in Neuruppin am See

## 3) Anlegen in wundervollen Day Spas und Erholungs-Lounges

Nehmen Sie Ihre Träume wörtlich – mit einem Wellnessstag im besten Spa oder Thermalbad weit und breit. Eine Übersicht und Angebote für jeden Geschmack, jedes Bedürfnis bietet Ihnen übersichtlich nach Regionen gegliedert beispielsweise die Webseite [www.traum-spa.de](http://www.traum-spa.de). Wählen Sie aus Day Spas und Wellness-Arrangements, die nachhaltig für Entspannung, Leichtigkeit und die nötige Auszeit sorgen.



Holthausenbad & Spa in Hamburg (Eppendorf)

## 4) EntSPANNender Wellnessstag auf dem Chillout-Deck

Beim Wellness wollen alle Sinne angesprochen werden. Verwöhnen Sie den Gaumen mit leckerem Essen, gönnen Sie Körper, Geist und Seele eine Reise. Legen Sie einen „Nicht-erreichbar-sein-Tag“ ein, einen, an dem Sie den Telefonstecker ziehen, das Handy ausschalten. Legen Sie sich auf die Couch oder den Balkon, lesen Sie endlich mal wieder ein Buch und hören Ihre Lieblings-CD. Musik-Entspannungs-Expertin Karin Vrancken von der [www.Harmony-Lounge.de](http://www.Harmony-Lounge.de) gibt Ihnen gerne Tipps zur Musikauswahl.



Vita-Beauty Wohlfühlen mit System

## 5) Auf Reede liegen – Bordprogramm: Wohlfühl-Kosmetik mit System

Für den Miniurlaub zu Hause sind die richtigen kosmetischen Produkte mindestens ebenso wichtig, wie eine gepflegte Umgebung. Wer sich das Urlaubsfeeling zurückholen, neu schaffen will, für den ist dann „Wohlfühlen mit System“ angesagt. So heißt übrigens eine Körperpflegelinie, die über [www.vita-beauty.de](http://www.vita-beauty.de) zu beziehen ist. Diese setzt sich aus unterschiedlichsten Duftbausteinen und Pflegeansprüchen zusammen. So findet jeder, was er für seinen ureigenen Wellnessstag braucht. Mal soll die Haut durchfeuchtet werden, mal brauchen die Muskeln Unterstützung bei der Lockerung, mal soll „nur“ die Seele gestreichelt werden. Diese exklusive Pflegelinie aus der Wellness-Manufaktur ISM-Kosmetik überzeugt mit Individualität – Individualität, die Wellness pur bietet. Alle Produkte aus dem Hause ISM-Kosmetik können auch von Spas und Kosmetikinstitutionen geordert werden. Hier erhalten die Produkte gerne das eigene Logo des jeweiligen Unternehmens.



Natürliches Duft-Erlebnis-Bodyoil „white peach meets vanilla“

Stephanie Helmig

## Gewinnspiel:

### Kreuzfahrt-Erinnerungen beim Namen nennen – und gewinnen!

Ganz gleich, wo Sie die Reise verbracht haben, wo Sie als Nächstes hingehen wird. In die Häfen des Mittelmeers, auf eine Transatlantik-Überfahrt oder ob Sie „nur“ zu Hause bleiben. Bewahren Sie Erinnerungen und Träume auf, im Herzen, mit Worten, Bildern oder Wellness-Duft-Gefühlen.

Haben Sie ein Wellness-Gefühl verdient? Tragen Sie sich bis zum 30. November 2013 mit Kennwort „Wellness-Gefühl“ unter [www.spaness.de/gewinnspiel.htm](http://www.spaness.de/gewinnspiel.htm) ein.

Zu gewinnen gibt es einen Hotelgutschein für 2 Personen im Romantik Hotel Neumühle in Unterfranken eine Ü im DZ für 2 Personen – inkl. Frühstück, Aperitif, 3-Gang-Menü am Abend + Kaffee nach dem Essen, Nutzung Wellnessbereich + Fitnessbereich, 1 x Wellness im Rahmen von alphabetario - "RELAX" aus dem Kiesel-ABC von Alexander Pohle für das heimische Wellness-Feeling und natürlich 3 x das Duft- und Pflege-Erlebnis-Bodyoil „white peach meets vanilla“ von SPANESS & ISM-Kosmetik.

Teilnahmebedingungen: Mitmachen dürfen alle über 18. Gewinne können nicht in bar ausgezahlt werden. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

[www.ism-kosmetik.de](http://www.ism-kosmetik.de) Ihr kompetenter Partner für Wellness, Beauty, Lifestyle, Kosmetik & Mehr...

## 6) Sanft über die Duftwellen gleiten

Hierfür eignen sich u.a. Badezusätze und Bodycrèmes mit besonderen Düften wie zum Beispiel bei dem **Bodyoil „white peach meets vanilla“** (zu kaufen im Wellness-Online-Shop Vita-Beauty). Die natürlichen Inhaltsstoffe wie Jojoba-, Avocado- und Traubenkernöl sind streichelzart und pflegend zur Haut. Duftnuancen von weißem Pfirsich und Vanille wirken entspannend.

Katja Wegener von ISM-Kosmetik rät: „Geben Sie sich auch mit anderen Aromen den Wellen des Abschaltens hin. Orange oder Zitrone können belebend wirken, Rose hingegen beruhigend. Lavendel sagt man ausgleichende Wirkung nach; Basilikum die Eigenschaft stresslindernd zu sein. Welche Brise, welche Duftwelle darf es für Sie sein?“

## 7) „Landausflug“ ins Feng Shui – dem Wohlfühlparadies

Feng Shui ist die alte asiatische Wissenschaft vom Leben mit der Natur und ihrer Energie. Daraus haben sich über die Jahrhunderte unter anderem ganz konkrete Empfehlungen zur Gestaltung und Einrichtung von Räumen entwickelt. Die „Tipps“ funktionieren auch im Westen und man muss nicht gleich zum Philosophen werden, um von Feng Shui profitieren zu können.

Tipps der Feng-Shui-Expertin Dagmar Fritschen von [www.mein-feng-shui.de](http://www.mein-feng-shui.de): „Gestalten und „aktivieren“ Sie Ihre Räume doch einmal mit Ihren Urlaubs-erinnerungen. Haben Sie erfolgreich einen Berg erklommen? Ein Foto davon bringt gute Energie für den Businessbereich, hatten Sie entspannte Tage auf Bali? Dann setzen Sie Ihr Mitbringsel möglichst dort ein, wo Sie sich entspannen wollen.“

