

Hier finden Sie die perfekte Balance

Entschlacken, entgiften und die Seele ins Gleichgewicht bringen – dafür haben wir den perfekten Ort gefunden. Das kleine Familienhotel in Bad Wildbad (südlich von Pforzheim) sprudelt nur so vor Freundlichkeit und Lebensfreude. Das „Rothfuss“ ist klein, fein, gemütlich. Die 45 Zimmer sind hell und mit viel Holz eingerichtet – fast alle haben einen Balkon und einen traumhaften Blick auf die dichten Wälder. Eine 250 qm große Poollandschaft und vier Saunen laden zum Entspannen ein. Außerdem werden besondere Balance-Kuren angeboten, um den Säure-Basen-Haushalt wieder ins Lot zu bringen. Und das geschieht auf den vier Wellness-Säulen: basische Ernährung, körperliche Fitness, Kosmetikanwendungen und Entspannung. Zum Programm gehören neben Aqua-Fitness, Nordic-Walking und einer „Entspannungsreise“ (geführte Meditation) auch ausführliche Anwendungen wie basische Fußbäder oder „Aci-

**bella
Gewinn-
spiel**

dosana“ – Körpermassagen mit Fichtennadelöl. Das sind Roll- und Wechselgriffe, die für entschlackende Basen-Kuren entwickelt wurden. Ein Highlight ist die Ganzkörperpackung mit Fichtennadelöl im Soft-Pack-Wasserbett. Augen zu, tief einatmen – und von Wald und Wiesen träumen. Kulinarisch verwöhnt das Restaurant mit Bioprodukten aus der Umgebung. Es gibt Schwarzwälder Schinken, Bauernbrot und Biofleisch aus der Metzgerei des Ortes. Gewinnen Sie einen Aufenthalt für zwei Personen: zwei Übernachtungen im DZ mit Panoramablick inkl. Frühstück. Dazu: 1x Wasserliege-Träume plus einer Flasche Prosecco. www.spaness.de/aktion/rothfuss.de

Traumhafte Entspannung: Im romantischen Mittelgebirge steht das Hotel zwischen Fichten und Schwarztannen



Eine Seidenhandschuhmassage regt die Durchblutung an



Schreiben Sie uns, warum Sie eine Auszeit verdient haben. Per E-Mail an gewinnspiel@bella.de oder eine Postkarte mit Ihrem Namen und Ihrer Adresse bis zum 29.02.2012 an Redaktion bella, 20543 Hamburg, Kennwort: „Hotel Rothfuss“, Teilnahmebedingungen: Mitmachen dürfen alle über 18 mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group, sowie deren Angehörigen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Trend: Kneippness

Kalte Güsse, duftende Kräuter und viel Bewegung – Kneippen ist voll im Trend. Besonders gut kann man das im kleinen Hotel „Edelweiss“ erleben. Es gehört laut Umfrage des Online-Portals HolidayCheck zu den zehn beliebtesten Hotels Deutschlands und liegt in Bad Wörishofen (Allgäu). Hier hat Pfarrer Sebastian Kneipp (1821-1897) gelebt und gewirkt. Zur „Medical-Wellness“-Kur gehören Wasser-treten im Kieselsteinbach, heißkalte Wechselgüsse, Brustwickel, Entspannungstechniken und vollwertige Ernährung. Der Mix hilft, gesund zu werden. Infos unter: www.hotel-edelweiss.de



Kneippen aktiviert die Abwehr und stärkt das Herz-Kreislauf-System

WAS IST EIGENTLICH

eine Selbstbräunungs-Dusche?

In einer Kabine sprüht die Kosmetikerin mit einer Airbrushdüse etwa 10 Minuten lang eine spezielle Selbstbräunungs-Lotion auf den nackten Körper. Vorher werden raue Stellen wie Knie, Ellenbogen, Fersen und Handinnenflächen eingecremt. Die Anwendung kann man auch nur für Gesicht oder Beine bekommen. Es gibt insgesamt sechs Bräunungsstufen. Das Ergebnis ist sofort sichtbar, sehr gleichmäßig und hält fünf bis sechs Tage. Preis: ca. 20 Euro.

