

Gold-Öl-Massage in der Eifel

Gold auf meiner Haut - hört sich luxuriös an, ist es auch. Es hat aber durch aus seinen Sinn. Schon in antiken Zeiten wurde Gold verwendet, um die Haut zu straffen, zu kühlen und vor Entzündungen zu schützen, es lässt sich wunderbar in die Haut einmassieren. Obwohl Gold nur in kleinsten Mengen im Körper vorkommt, hat es eine grosse Wirkung: Gold ist in der Lage, das 300fache seines Eigengewichtes an Feuchtigkeit zu binden, es trägt dazu bei, die Haut von Ballaststoffen zu befreien und beeinflussen die Zellversorgung. Im Hotel zum Goldenen Stern in Prüm verwendet man bei der Bei der Krönungsmassage: Erst wird die Haut mit einer Seidenhandschuhmassage ge-

bella Gewinnspiel

pellt, dann sorgt die Goldölmassage für Entspannung und bessere Durchblutung. 60 Minuten kosten 89 €. Gewinnen Sie 2 Übernachtungen in einer Suite mit 3-Gang Menü, Fit-Snack, Hals- und Dekolleté-Pflege und Krönungsmassage. Infos: www.spa-ness.de/aktion/goldener-stern.

Haben Sie eine Auszeit verdient? Rufen Sie bis zum 29. September 2012 an unter der Hotline 0800 XXX-XXX XXX (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilnetz, Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr), und nennen Sie das Kennwort „Prüm“. Oder schicken Sie eine Postkarte mit einem ausgefüllten Coupon (s. Seite XX), Ihrem Namen und Ihrer Adresse bis zum 29. September 2012 an Redaktion bella, Kennwort „Prüm“, 20543 Hamburg. Teilnahmebedingungen: Mitmachen dürfen alle über 18 mit Ausnahme der Mitarbeiter der Unternehmen der Bauer Media Group sowie deren Angehörigen. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Im Spa-Bereich „Der Froschkönig“ kann man in Finnischer Sauna, Dampfsauna und Tepidarium relaxen



Das Hotel zum Goldenen Stern war einmal das Gästehaus der Benediktiner-Abtei



Kennen Sie schon ein Instant Spa?

Zeit ist Geld, das gilt inzwischen auch für Wellness. Beruflich eingespannte Menschen suchen nach kurzen, effizienten Anwendungen und buchen die inzwischen spontan. Einige Spas vergeben zu bestimmten Zeiten gar keine Termine mehr. Die Caracalla Therme in Baden-Baden und die Nivea-Häuser in Hamburg und Berlin haben solche Walk-in-Angebote

Passionsfrucht Schlafen Sie



Passionsfruchtsaft hilft dabei. Die Blätter der Pflanze werden in der Phytotherapie gegen Nervosität und Reizbarkeit eingesetzt. Die beste Abend-Seife: „Passions Fruit & Milk Proteins“, 90 g, 0,89 €, www.nivea.de

„Oh, wie angenehm“

Rubbel, rubbel, rubbel - 12 Kugeln rollen lustig über die Fußsohlen. Das tut echt gut! Man braucht sich nicht mal zu bücken, um den Reflexzonenmassager anzuschalten, das kann man mit den dicken Zeh tun. Hübsch ist das Gerät in Orange und Weiß auch noch. Das mag man sich unter dem Schreibtisch stellen! 19,99 €, www.hydas.de



Chakra-Meditation bringt innere Harmonie

Frust, Ärger, Wut und Stress und der Kontakt mit vielen Menschen kann uns viel Energie rauben. Mit einer Meditation kann man alle 7 Chakren vom Kronen-Chakra am Scheitel bis zum Wurzel-Chakra und die Aura von Fremd-Energien reinigen und energetisch auffüllen. Es soll gegen Allergien, Kopf- und Rückenschmerzen helfen. Mit heilsamer Musik untermalt: „Chakra Meditationen“, Kalashatra Govinda, 12,99 €, Irisiana

