



bella
Tipp der
Woche

Klopfen Sie sich ab

Der Wecker am Morgen verjagt den Schlaf nur oberflächlich. Eine Klopfmassage leistet ganze Arbeit: Sie geht tief unter die Haut, regt die Durchblutung an und lockert die Muskeln. Dazu entspannt hinstellen und die rechte Hand zur Faust ballen. Dann sanft in kurzen, schnellen Bewegungen etwa zehnmal aufs Brustbein klopfen. Mit der Faust entlang der linken Schulter zum Nacken weiter wandern, dann zur Faust ballen. Dann sanft in kurzen, schnellen Bewegungen etwa zehnmal Ta sequidesed evendan ihicto dolores tiosaeste dolenis int am, nisaTa sequidesed evendan ihicto dolores tiosaeste dolenis int am, nis



Schützende Beeren

Jetzt beginnt die Erdbeerzeit in Deutschland. Hmmm, unbedingt zu greifen! Der Genuss von drei oder mehr Portionen Erdbeeren pro Woche senkt nämlich das Infaktrisiko um ein Drittel, wie eine US-Langzeitstudie zeigt. Grund: Die roten Früchte enthalten viel zellschützende Antho-cyane, halten Herz und Blutgefäße somit gesund. Seculpa nos nossitem ea ditnossitem ea ditemTatur ab illiquibus incimusam quiasit vs nossitem ea ditnossitem ea ditemTatur ab illiquibus incimusam quiasit vs nossitem ea ditnossitem ea ditemTatur ab illiquibus incimusam

„Wenn du helle Dinge denkst, ziehst du helle Dinge an dich heran“

Prentice Mulford, US-amerikanischer Journalist, Philosoph und

Klang des Herzens

Christina Stürmers neues Album „Ich hör auf mein Herz“ ist ...ab Mai auf Tour...Atia velenis quaes et quo dolore alia verrumqui restem. Nem aut lam earumet volupta sperum est rehendae



Göbel's Landhotel in Willingen im Sauerland

Mit bella gewinnen

Farb-Fußmassage im Sauerland

Gerade plantschte man noch in warmem farbigem Wasser, dann verdickt sich das „sung-rei crystal color“-Fußbad und umhüllt die Füße warm und weich. Ätherische Kräuter-Öle füllen den Raum - Entspannung pur! Im Anschluss folgt eine entstauende Fusschenkelmassage die den ganzen Körper stimuliert und durchdringt. Eine Wohltat im „Mountain SPA“ von Göbel's Landhotel in Willingen. Hier im Sauerland kann man auf 1.000 m2 ein sehr vielfältiges Beauty-Angebot genießen - zu buchen über Spaness. Gewinnen Sie 2 Nächte für Zwei mit Halbpension und 60 Min. Wellnissanwendung. Infos: www.spaness.de/aktion/landhotel

Haben Sie eine Auszeit verdient? Rufen Sie bis 18. Mai 2013 an unter 0800 000 000 000 (kostenlos aus dem dt. Fest- und Mobilnetz, Mo. - Fr. 9 - 19 Uhr, Sa. 9 - 12 Uhr), und nennen Sie das Kennwort „Willingen“. Oder schicken Sie eine Karte mit Coupon (s. Seite XX), Namen und Adresse bis zum 18. Mai 2013 an Redaktion bella, Kennwort „Willingen“, 20543 Hamburg. Mitmachen dürfen alle über 18 außer Mitarbeiter der Bauer Media Group und Familie. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.