

59 neue Beauty-Ideen,
die uns jetzt strahlen lassen

Women's Health

Mit nur 6 Übungen
**SCHLANKE
MUSKELN**

10
**Superfood-
Plätzchen**
schnell gemacht &
megalecker

Endlich!
**Sex-Tipps, die
nicht stressen**

**Fettkiller
Facebook**
(Trendreport S.54)

Ist HIIT-
Training
wirklich
so gut?

OHNE EXTRA-KILOS DURCH DEN WINTER

Stefanie
Giesinger
Traumbody
trotz Eis-Sucht:
so geht's

SHOPPING-TRICKS
**Wie Sie im Outlet
noch mehr sparen**

*Richtig feiern,
besser flirten*

**Ohne
Extra-Kilos
durch den Winter**

**25 Stoffwechsellurbos, leichte Rezepte
und super Fatburning-Übungen**



12/2016 Deutschland € 3,20
Österreich € 3,60 Schweiz sfr 5,40
BeNeLux € 3,70 Spanien € 4,20
Italien € 4,20 Portugal € 4,20
Griechenland € 4,70

NICHTS WIE WEG

Das Gute liegt so nah: die coolsten Hotel-Spas zum Träumen, Wegbeamen und Runterkommen

Text: Bettina Koch

RAUE NORDSEE

Wollen Sie umgeben von Naturgewalten richtig runterkommen, empfehlen wir den südlichsten Zipfel von Sylt: Das 5-Sterne-Hotel Budersand hat einen eigenen Golfplatz und eine 1000 Quadratmeter große Spa-Landschaft. Unbedingt ausprobieren: das preisgekrönte Treatment „Sylter Feeling“, das Ihre Haut mit Meerwasser, Sand und Muscheln verwöhnt. Spezielle Anwendungen für Sportler sind ebenfalls im Programm.

www.budersand.de

Übernachtung ab 280 Euro für 2 Pers. im DZ, Nutzung als Day Spa ab 49 Euro



AM MEER

ENTSPANNTE OSTSEE

Im familiengeführten Design- und Wellness-Hotel Bayside in Scharbeutz haben Sauna und Fitness-Raum Blick aufs Meer. Das Spa bietet Dr.-Babor-Treatments und apparative Kosmetik mit Soforteffekt an.

www.bayside-hotel.de

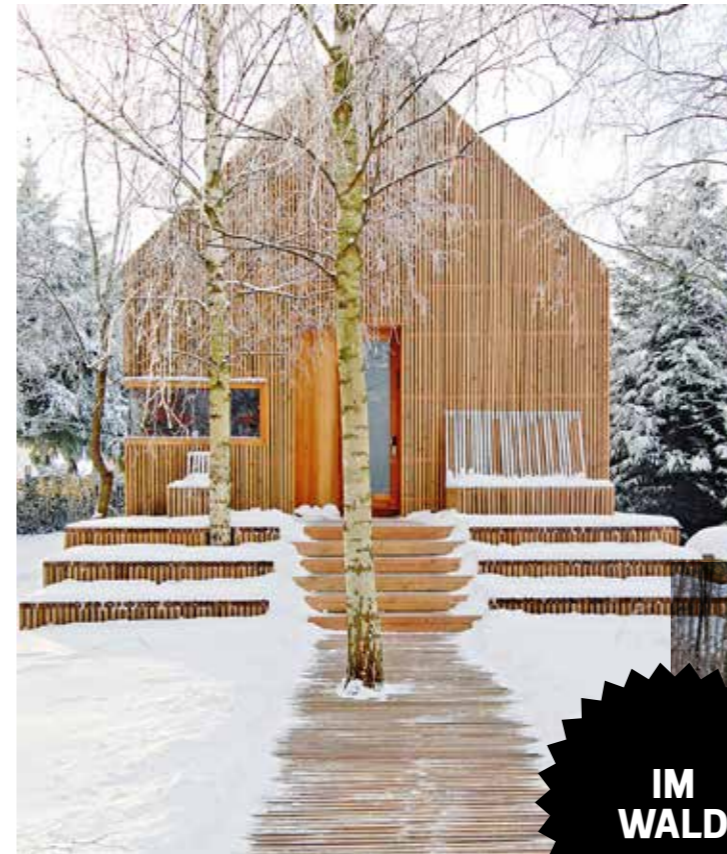
Übernachtung mit Frühstück im DZ ab 64 Euro, Spa nur für Hotelgäste

Für einen Ausflug ans Wasser fehlt Ihnen die Zeit? Dann holen Sie sich das Beste aus dem Meer doch nach Hause:



Ozeanisches Kollagen aus der Ostsee baut Hautzellen auf: CELL BOOST ELIXIR von OCEANWELL, um 48 Euro. Meeresschlick-Extrakt aus der Nordsee schützt vor dem Austrocknen: FEUCHTIGKEITS-CREME von LA MER, um 30 Euro

FOTOS: PR



IM WALD

EIN HAUS AM SEE

Schlafen im Baumhaus oder lieber an der Seaside: Die ehemalige Kochschule mit 5 Wellness-Würfeln bietet z. B. eine Erdsauna und Digital Detox in Niederbayern an.

www.hofgut.info

Übernachtung inkl. Frühstück ab 165 Euro, Tages-Wellness inkl. Mittagessen, 70 Min. Massage und Nutzung der Sauna ab 150 Euro



NEULICH IM NADELWALD

Im schönen Südtirol liegt in 1400 m Höhe mitten in duftenden Nadelwäldern das Berghotel mit 22 Chalets und 16 Baumhäusern. Ein Naturbadesee bildet das Herzstück, im Winter wird's kuschelig in der Badehalle mit Außenbecken und Bergkräuter-Kosmetik.

www.sanluis-hotel.com

Übernachtung ab 188 Euro inkl. Dreiviertelpension (Halbpension zzgl. Jause), kein Day Spa



Schnuppern Sie mal! Die frische, klare Stimmung aus dem Wald können Sie sich nach Hause holen:



Belebt auf natürliche Weise: LATSCHENKIEFER WELLNESS BAD von HERBACIN, um 3 Euro. Stabilisiert die Hautbarriere: MEGA-MUSHROOM SKIN RELIEF FACE MASK von ORIGINS, um 48 Euro. Befreit und stabilisiert: EDELTANNEN ERHÖLUNGSBAD von WELEDA um 12 Euro



SCHÖNE AUSSICHT

Das edle Boutique-Hotel liegt mitten in den Dolomiten und bietet einen grandiosen Blick in die beeindruckende Bergwelt. Vom neuen Sole-Pool, aber auch von Waldsauna und Ruhehaus aus schaut man ins Grüne. Highlight: die „Forest Therapie Selfness“ – geführt oder allein mit den Walking-Stöcken durch den 30 Hektar großen Wald.

www.hotel-miramonti.com
Übernachtung ab 118 Euro inkl. Frühstück, Tagesgäste können das Spa ab 40 Euro genießen

IN DEN BERGEN

ERFÜLLT ALLE WÜNSCHE

Das Luxushotel am Zugspitz-Massiv hat gleich mehrere Spas nur für Erwachsene und Familien im Angebot, plus Hamam, 4 Außenpools, 2 Gyms und 22 Behandlungsräume, Yogacenter und private Skilehrer. Noch Fragen?

www.schloss-elmau.de DZ im Schloss ab 205 Euro, der Spa-Bereich steht nur Hotelgästen zur Verfügung



VIEL LIEBE ZUR NATUR

Im Bregenzerwald hat Hotelchefin Susanne Kaufmann einen wunderschönen Spa-Bereich angebaut, ihre Treatments basieren auf der gleichnamigen Kosmetik.

www.hotelpostbezau.com
Ab 145 Euro inkl. HP, externe Gäste können ab 130 Euro Treatments und Badehaus buchen

Der Berg ruft, ist aber manchmal zu weit weg. Die Heilpflanzen für die Haut gibt's auch im Tiegel:



Gesichtspflege mit Edelweißblüten-Extrakt: ULTE FACIAL DEEP MOISTURE BALM von KIEHL's, um 25 Euro. Entspannt die Sinne: KRÄUTER-MOLKEBAD PFLEGENDE von SUSANNE KAUFMANN, um 37 Euro. Intensive Pflege für empfindliche Haut: WIESENKRÄUTER CREME von KNEIPP, um 5 Euro