



Hotel Goldener Berg – Oberlech, Österreich

Inmitten eines unberührten Naturidylls findet man ein einzigartiges Refugium der Ruhe vor. Wer sich müde fühlt, kraftlos und heiss hungrig, sollte sich eine Entgiftungs- und Reinigungswoche im Hotel Goldener Berg gönnen und sich anschliessend wie neu geboren fühlen.

Entgiftungs- und Reinigungswoche

- Wunschzimmer für 7 Nächte
- Ein Zirbenkissen zum Mitnehmen nach Hause
- Ein persönliches Beratungsgespräch
- Ein persönliches «Simple Detox»-Buch von Marion Grillparzer
- Ein Detox-Greenie zum Frühstück sowie ein Detox-Cocktail abends
- Detox-Suppe und kleine Detox-Snacks zu Mittag
- Eine Entschlackungs-Körperpackung im Alpin Spa (45 Min.)
- Ein Dr. Töth Lichtquanten-Basen-Bad im Alpin Spa (45 Min.)
- Eine Lymphdrainage im Alpin Spa (50 Min.)
- Ein Warm-up-Training vor jeder Spa-Anwendung (je 20 Min.)
- Ein Kochkurs mit unserem Küchenchef
- Ein erfrischender Gemüse- oder Obstsaft bei Ankunft
- Glyx-Frühstück
- Abends ein abwechslungsreiches 5-Gang-Glyx-Menü

Preise: Ab EUR 1'890.– im Doppelzimmer

Gültig im Sommer 2017

AKTIVE

Immer mehr Menschen beschäftigen sich mit ihrer Gesundheitsvorsorge. Viele nehmen sich eine Auszeit vom Alltag, um mit gesunder Ernährung und Bewegung Ruhe, Entspannung und ihr inneres Gleichgewicht zu finden.

Vermehrt machen wir uns Gedanken über unseren Lebensstil. Wie können wir uns gesünder ernähren? Wie können wir uns fitter fühlen und Energie länger speichern? In der heutigen Zeit fühlen wir uns doch alle oft müde, gestresst und ausgebrannt. Und das, obwohl wir mehr über unseren Körper wissen als jemals zuvor. In Zusammenarbeit mit dem Buchungsportal Leading Retreats stellen wir Ihnen vier Häuser vor, die sich auf präventive Massnahmen zur Gesunderhaltung spezialisiert haben.

Die Oberwaid – St. Gallen, Schweiz

Beste Schweizer Heiltradition, verbunden mit hochmoderner Medizin in einem einzigartigen Ambiente: Dieses Konzept hat die Oberwaid bei St. Gallen zu einem ganz besonderen Ort der Gesundheit, Heilung und Lebensfreude gemacht. Hier können Körper und Seele regenerieren, das Leben in gesündere Bahnen gelenkt werden, und Sie können zur Ruhe, aber auch aktiv in Bewegung kommen.

Die Oberwaid-Kur bietet kompetente medizinische Unterstützung bei der Prävention und Behandlung von Stressfolgen. Ein Team von Spezialisten hilft, die individuellen Stresssituationen zu erkennen und aktiv zu bewältigen. Vielfältige kreative Angebote helfen, die Ressourcen neu zu entdecken und wieder zu erleben, was es heisst, sich wohl im eigenen Körper zu fühlen. Eine Möglichkeit, sich vom besonderen Ambiente und der medizinischen Kompetenz der Oberwaid zu überzeugen, bietet die 4-tägige Oberwaid-Kur zum Kennenlernen.

Die Oberwaid-Kur zum Kennenlernen

Leichter Leben

- 4 Tage gesunde Auszeit
- 3 Übernachtungen mit «SMART Cuisine»-Vollpension
- Medizinischer Basis-Check-up
- 50 Min. Massage im Tau Spa
- Spezifischer Check-Up mit Analyse der Körpergewebszusammensetzung (BIA)
- Ernährungsberatung 60 Min.

Preis: CHF 1'100.– für eine Person,
CHF 1'700.– für zwei Personen

Für *Dolce Vita* Leser und Leserinnen gibt es das Büchlein «Oberwaid Entlastungstage» und einen Beutel des Oberwaid Hausteas als Willkommensgeschenk.



GESUNDHEITS- VORSORGE

Leading Retreats: Exklusive Gesundheitsreisen für eine Auszeit aus dem Alltag

Retreat (Rückzug) bedeutet eine geplante Ruhepause oder Rückzug aus der gewohnten Umgebung. Dabei sind Achtsamkeit, Gesundheit, Yoga und Vitalität wichtige Bestandteile im Angebot des Buchungsportals Leading Retreats für Gesundheitsreisen und Hotels. Ob ein Yoga-Wochenende in Österreich, eine exklusive Entgiftungskur in der Südtürkei, ein Achtsamkeits-Retreat mit einem Zen-Lehrer in Frankreich oder ein Meditationsprogramm in einem Kloster in Kanada: Die Retreat-Hotels zeichnen sich alle dadurch aus, dass sie sich auf ein Gesundheits-Thema spezialisieren.

www.leading-retreats.com



Océano Hotel Health Spa – Teneriffa, Spanien

Die F.-X.-Mayr-Kur gilt als eine der besten Entgiftungsformen. Besonders bei Schlafstörungen, Darmbeschwerden und Allergien ist diese Form der Ernährung geeignet. Während der F. X. Mayr Detox Intensiv Kur genießen die Gäste zwei Wochen Aufenthalt direkt am Meer, wo sie sich bei Spaziergängen am Strand und morgentlichen Stretch- und Yoga-Übungen mit fantastischer Aussicht erholen können.

F. X. Mayr Detox Intensiv

- 1x Ärztliche Aufnahmeuntersuchung
- 1x Ärztliche Abschlussuntersuchung
- 6x Ärztliche Bauchbehandlung
- 2x Ärztliche Bauchbehandlung oder Colon-Hydro-Therapie
- 2x Shiatsu- oder Abhyanga-Massage
- 6x Massagebehandlung
- 6x Thalasso-Anwendung
- Diät (Stufe 1 – 4)
- Wasser, Tee, Bittersalz

Preis: 14 Tage EUR 1'940.– (exkl. Übernachtung)



La Clairière bio & spa Hotel – La Petite Pierre, Frankreich

Dieses Erholungs- und Entgiftungsprogramm reinigt den Organismus und verleiht ihm neue Energie, es fördert das körperliche Wohlbefinden und die geistige Entspannung. Während der Konsultation und der bioelektrischen Impedanzanalyse werden zu Beginn die individuellen Daten ermittelt und entsprechend mit Therapien optimiert. Das Entgiftungsprogramm «Detox» beinhaltet eine spezielle Ernährungsberatung zur Entgiftung sowie Entwässerungsanwendungen.



Entgiftungsprogramm Detox

- Ein Willkommens-Drink mit einem Orientierungsgespräch
- Übernachtung in einem Zimmer mit «Greensleep»-Betten
- Eine Konsultation durch einen Wellness-Therapeuten zur Ermittlung der persönlichen Bedürfnisse
- Ein individuelles Programm auf der Grundlage von Ernährungsberatungen, ganzheitlichen Anwendungen und Trainingsprogrammen sowie Hydrotherapie
- Biologisches Vegan- und Detox*-Frühstück, Mittag- und Abendessen (ohne Getränke)
- Aktivitäten wie: Yoga-, Pranayama-, Qigong-Grundkurse, Meditation, aktive Waldspaziergänge
- Zugang zu dem zum Wald hin gelegenen Wellnessbereich mit Dampfbädern, Saunen, Whirlpool, Hallenbad, beheiztem Wassertherapie-Aussenbecken, Fitness-Center

Preis: 7 Nächte ab EUR 2'050.– im Doppelzimmer

** Zu den Entgiftungs-Programmen bietet das Restaurant die entsprechende Begleitküche. Alle Detox-Speisen sind vegan und geeignet zur Entgiftung.*