

# FÜR SIE

17|2010 3. AUGUST

## Warnsignale des Körpers

Die zehn wichtigsten  
Symptome und wie  
man sie richtig deutet

## Mehr SPASS am Leben

Wie Sie unbeschwert  
genießen lernen

## Der Fremde an meiner Seite

Die Geschichte eines  
Doppellebens

## Der Bayerische Wald

Bezahlbarer Urlaub in  
traumhafter Landschaft

## Eis & Sorbet

Rezepte für zart  
schmelzenden  
Sommergenuss

## Outdoor-Wellness

Schönheit vor der Haustür. Plus: die besten Spa-Adressen

## BEAUTY

### RELAXEN MIT MEERBLICK

■ **Hotel Bernstein, Rügen**  
2000 Sonnenstunden im Jahr machen die Ostseeinsel für Wellness im Freien perfekt. In Sellin vor der historischen Seebrücke bietet das Hotel deshalb täglich Massagen im Pavillon an. Besondere Spezialität: Die Behandlung mit warmem Bernstein soll für mehr innere Harmonie sorgen.

**INFOS:** Tel. 03 83 03/17 17, [www.hotel-bernstein.de](http://www.hotel-bernstein.de). DZ/F ab 146 Euro, 30 Min. Massage ca. 34 Euro.

■ **Hotel Fährhaus, Sylt**

Die Entspannungszeremonie mit Papaya-Peeling und Kokosöl von St. Barth mit Blick auf das Wattenmeer sorgt für sofortiges Urlaubsgefühl. Aber auch Lomi Lomi, eine Massage-tradition aus Hawaii, wird im Sommer draußen auf der Terrasse angeboten.

**INFOS:** Tel. 0 46 51/9 39 70, [www.faeherhaus-sylt.de](http://www.faeherhaus-sylt.de). DZ/F ab 218 Euro, St. Barth Ritual ab 75 Euro, Lomi Lomi ca. 120 Euro.

■ **Maritim Seehotel,**

**Timmendorfer Strand**  
Schwimmen an frischer Luft in einem riesigen Meerwasserpool – das ist Wellness pur. Wen wundert's, auch Morgengymnastik, Yoga oder Pilates bringen am Strand besonderen Spaß. **INFOS:** Tel. 0 45 03/60 50, [www.maritim.de](http://www.maritim.de). DZ/F ab 135 Euro, 20 Min. Wellness-Massage ab 28 Euro, 50 Min. Fußreflexzonen-Massage ca. 50 Euro.



## Über den Dächern von München

Das Luxushotel „Mandarin Oriental München“ mitten im Herzen der Altstadt lockt die Fans von Outdoor-Wellness mit einer ganz besonderen Spezialität: Auf der neu designten Dachterrasse mit 360-Grad-Rundumblick bis zu den Alpen werden in den Sommermonaten neben dem beheizten Pool diverse Entspannungsmassagen angeboten. Dazu kommen eigens Experten vom nebenliegenden „Aiyasha Day Spa“ ins Haus. **INFOS:** Tel. 0 89/29 09 80, [www.mandarinoriental.de/munich](http://www.mandarinoriental.de/munich). DZ/F ab 345 Euro, 60 Min. Yoga-Massage ca. 95 Euro.



## In der Ruhe liegt die Kraft

Dort, wo der Tegernsee besonders idyllisch ist, liegt das frisch renovierte „Seehotel Überfahrt“. Wer Sommer-Wellness genießen will, kann das in einem kleinen Pavillon am Seeufer. Zu empfehlen: „Harmony Massage“, die die trockene Haut mit Kokos- und Avocadoöl wieder geschmeidig macht. **INFOS:** Tel. 0 80 22/66 90, [www.seehotel-ueberfahrt.de](http://www.seehotel-ueberfahrt.de). DZ/HP ab 338 Euro, 40 Min. Harmony-Massage ca. 50 Euro.



## Panorama inklusive

Ein Genuss für Auge und Seele: Ob straffender Körperwickel oder verjüngende Gesichtskur, im Hotel „Aphrodite Hills“ im Südwesten Zyperns genießt man die Behandlungen und zugleich den Ausblick auf Pool und Meer. Spezialität des Hauses: Treatments mit australischer Pflanzenkosmetik. Gestresste Gemüter bringt ein echter Reiki-Meister wieder in Einklang. **INFOS:** Tel. 0 03 57/26/82 80 00, [www.aphroditehills.com](http://www.aphroditehills.com). DZ/F ab 265 Euro, 60 Min. Facial „Ocean Renew“ ca. 120 Euro.