

Die ideale
Ruheoase: das
MANDARIN
ORIENTAL DHARA
DHEVI, in
den Reisfeldern
gelegen



Sommer-*SPAS(S)*

Ob aktiv, entspannt, mit Familie oder dem neuen Boyfriend – im nächsten Urlaub wird typgerecht entspannt. Wir haben Ihnen die besten **WELLNESSHOTELS** zusammengestellt



GESUNDHEIT

Sie wollen vor dem Sommer noch neue Energie tanken, detoxen oder gesünder leben? Dann sind Sie in diesen Gesundheitsresorts genau an der richtigen Adresse.

● **MANDARIN ORIENTAL, CHIANG MAI**

Inmitten von Reisfeldern liegen die Teakholzvillen und thailändischen Pagoden des „Mandarin Oriental Dhara Dhevi“. Das Hotel im Norden Thailands versteht sich als Ruheoase im hektischen Alltag und bietet gesundheitsbewussten Urlaubern Stressbewältigungs-, Entgiftungs- und Energieprogramme zur Auswahl. Die Ayurveda Healing Treatments sind auf die individuellen Bedürfnisse des Gastes ausgerichtet. Abhängig von der Dosha(Energie)-Analyse, die von einem geschulten Ayurveda-Team durchgeführt wird, erstellen die Spezialisten eine Therapie, kombiniert aus Ölen, Kräutern und Techniken, um die körpereigenen Doshas wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Behandlung: 3 bis 21 Tage, ab ca. 850 €. Spa-Tipp: die Royal Thai Ceremony mit Fußmassage, Peeling, Blütenbad und Akupressurmassage, 3,5 Stunden ca. 200 €. Kosten: Villa ab ca. 517 €, inkl. Frühstück

● **ADLER BALANCE RESORT, ST. ULRICH**
Je nach Zeitrahmen und gesetztem Ziel des Gastes bietet das „Adler Balance

Resort“ in den Südtiroler Dolomiten verschiedene Packages nach Maß. Man wählt dabei zwischen Kurzaufenthalt, einer Woche oder dem Intensivprogramm. Unterstützt wird man von einem Ärzte- und Expertenteam, Personal Trainer und Mental-Coach. Z. B. das Basic-Short-Balance-Programm mit Arztvisite, bioelektrischem Check-up, Ernährungsprofil, entschlackenden Behandlungen im Medical Spa und Private Coaching. Drei Tage, ca. 477 €. Auch minimalinvasive Anti-Aging-Behandlungen wie Mesotherapie gibt es hier. Spa-Tipp: Peeling und Packung aus Südtiroler Äpfeln. Sie reinigen die Haut und versorgen sie mit Vitaminen und Antioxidantien, ca. 76 €. Kosten: DZ ab ca. 139 € p. P., inkl. Gesundheitsküche und verschiedene Vorträge

● **SOMATHEERAM AYURVEDIC HEALTH RESORT, KERALA**

Traditionelles Ayurveda erlebt man im „Somatheeram“ an der indischen Malabarküste. Ausgezeichnet als bestes Ayurveda-Zentrum in Kerala und fernab vom Massentourismus gelegen, präsentiert sich hier die alte indische Heilkunst noch ganz authentisch.

Dabei stellen 15 erfahrene Ayurveda-Ärzte und 60 Therapeuten ein individuelles Paket aus 30 verschiedenen Anwendungen zusammen. Bei einer zweiwöchigen Panchakarma(Entgiftungs)-Kur mit täglich vier Stunden Anwendungen stehen unter anderem ayurvedische Vollpension, Arztkonsultationen, verschiedene Massagen, Ayurveda-Medizin, Yoga und Meditation auf dem Programm. Spa-Tipp: eine Ganzkörper-Synchronmassage, bei der man von zwei Therapeuten gleichzeitig behandelt wird. 60 Min. ca. 40 €. Kosten: DZ ab ca. 1456 € p. P., inkl. Ayurveda-Kur

● **LEFAY, GARDASEE**

Schon bei der Ankunft wird man mit einem traumhaften Blick auf den Gardasee belohnt, denn das „Hotel Lefay“ liegt erhöht über der Riviera dei Limoni. Neben Angeboten wie Osteopathie oder Naturheilkunde bietet das Medical Spa verschiedene Analysen, Check-ups und Physiotherapie. Beim sog. Check-up psycho-physischer Stress werden das persönliche Stresslevel und die Hormonwerte getestet. Anschließend werden dann die individuellen Therapiemöglichkeiten wie Ernährungsumstellung und →

Ganzheitlich
entspannt wird
im MANDARIN
ORIENTAL



FOTOS: PR



Italienisches
Feeling gibt's im
LEFAY hoch über
dem Gardasee