

wellness à la carte



WELLNESS-HOTEL CHASA MONTANA****S

Eingebettet in der Silvretta Arena Samnaun-Ischgl öffnet Ihnen das Chasa Montana (1.850 m. ü. M.) die Tür zu einem grenzenlosen Bike- & Wanderparadies. Die Verwöhn-Halbpension bietet ein großes Frühstücksbuffet und am Abend ein exzellentes Gourmet- oder ein leichtes Wellness-Balance-Menu gekrönt von über 1.000 Weinen aus der ganzen Welt! Erholen Sie sich auf 1.500 m² im neuen Montana SPA mit römischem Hallenbad, Saunalandschaft, Fitnesscenter, Außen-Sole-Pool sowie Beauty- & Massagecenter mit exklusiven Produkten von Sisley & Ligne St. Barth. Die Zollfrei-Geschäfte von ZEGG.ch bieten ein umfangreiches Angebot an Topmarken. Und Sie tanken Ihr Auto „zollfrei“!

Hotel Chasa Montana****S
CH-7563 Samnaun-Engadin
Tel.: +41 (0) 81 861 9000
Fax: +41 (0) 81 861 9002
info@hotelchasamontana.ch
www.hotelchasamontana.ch



REFUGIUM LINDENWIRT****

Nachhaltige Ruhe und Entspannung im Naturpark Bayerischer Wald! Das topmoderne Refugium Lindenwirt empfängt Sie mit innovativer Architektur, erstklassigem Komfort und herzlicher Gastfreundschaft. Genießen Sie die einmalige Kombination aus Natürlichkeit, Leichtigkeit und Leidenschaft. Im Lindenwirt dreht sich alles um Ihre Gesundheit, Entspannung und Ihr Wohlfühlgefühl. Im Tilia-SPA erfrischen Sie sich im Hallenbad mit Freibekken, bei einem Saunagang im neuen Badehaus sowie bei exklusiven Gesundheits- und Schönheitsprogrammen. Exklusiv im Lindenwirt bieten wir Ihnen gesunde, erlesene Gerichte aus der Gourmet Vital Küche.

Refugium Lindenwirt****
D-94256 Drachselsried
Tel.: +49 (0) 9945 9510
Fax: +49 (0) 9945 9512 99
info@hotel-lindenwirt.de
www.hotel-lindenwirt.de



WELLNESS-ANGEBOT IM CHASA MONTANA

elax-Arrangement:
Nächte mit Verwöhn-Halbpension
inkl. 1 Wellness-Gutschein im Wert
von CHF 25,00 pro Person
CHF 385,00 pro Person

Wellness-Total:
Nächte mit Verwöhn-Halbpension
1 Massagemix
(Fußreflex- & Teilmassage),
1 Ligne St. Barth Dream für Zwei
(exotisches Schönheitsbad),
1 Wellness-Gutschein im Wert
von CHF 50,00 pro Person
CHF 499,00 pro Person

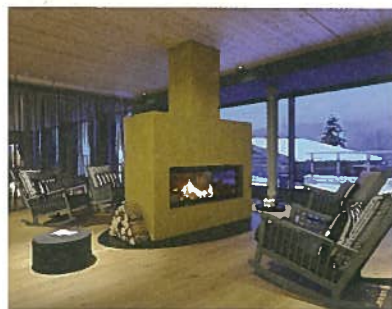
Angebote gültig vom 07.06. bis 17.11.2013
Alle Preise pro Person inkl. Verwöhn-
halbpension, Morgengymnastik und freier
Nutzung des Montana SPA, exklusive
Ristorante (im Rahmen von Samnaun „Alles
klusive“ benützen Sie die Luftseilbahn
vom 21.06. bis 13.10.2013 kostenlos!)



WELLNESS-ANGEBOT IM LINDENWIRT

Übernachtungen im stilvoll eleganten
Doppelzimmer
Lindenwirt ¾-Verwöhnhalbpension
inkl. vital basisches Ganzkörperpeeling
inkl. Gesichtsbildung Pharmed Natur
Klassik“
inkl. Hot Stone Massage „Entspannendes
Erlebnis“
inkl. Körperpackung „Nachtkerze“
inkl. Ganzkörper Aromaölmassage
inkl. Entspannende Dufte“
Lindenwirt Vitalprogramm

€ 619,00 p. P. (Zimmer Goldmelisse)



Vampire im Unterholz



Mit den ersten milden Temperaturen erwacht die Natur aus ihrem Winterschlaf. Und damit steigt auch die Lust auf Aktivitäten im Freien. Doch auch Zecken werden in dieser Zeit wieder aktiv – bereits ab 8°C gehen die winzigen Spinnentiere auf die Pirsch. Darum ist es wichtig, bei allen Outdoor-Aktivitäten, nicht nur auf dem Land, sondern auch im Grossstadtdschungel, gut ausgerüstet zu sein: zum Beispiel mit einem Zeckenschutzmittel. Damit wird auch das Picknick oder Fussballspiel im Park zu einem erholsamen Freizeitspass, ganz ohne Zeckenstiche. Seit über 50 Jahren bietet Autan® mit effektiven Insektenschutz-Produkten zuverlässigen Schutz vor Zecken, Mücken & Co., also ideal für aktive Outdoor-Fans, die Schutz vor verschiedenen Insekten brauchen. Der Autan® Protection Plus Zeckenschutz Pumpspray zum Beispiel schützt bis zu vier Stunden vor Zecken. Weitere Infos: www.autan.de



Die unsichtbare Gefahr

In der Schweiz sind es hauptsächlich zwei Infektionskrankheiten, die durch Zeckenstiche auf den Menschen übertragen werden: Die von Viren ausgelöste Frühsommer-Meningoenzephalitis und die von Bakterien verursachte Lyme-Borreliose. Die Viren-Infektion kann bei Menschen Hirnhautentzündungen und in seltenen Fällen schwere Erkrankungen an Hirn und Rückenmark zur Folge haben. Die Lyme-Borreliose ist relativ häufig und verursacht Entzündungen der Haut, Gelenke, Herz- und/oder Nervensysteme. Die Suva weist in ihrer Broschüre «Vorsicht, Zecken!» auf die Gefahren hin, die von den kleinen Spinnentieren ausgehen und erklärt, wie man sich davor schützen kann. Gratis zu bestellen unter www.suva.ch. Weitere interessante Infos zum Thema sind auch unter www.zecken.de nachzulesen.

Kochen im Sinne des Yoga

«Alchemie bedeutet Veredelung. Kochen bedeutet Liebe. Die Alchemie des Kochens bedeutet also Veredelung der Nahrung durch Liebe und Achtsamkeit.» Dem Autor geht es darum, die Faktoren Zeit, Behutsamkeit, Wertschätzung und positive Gesinnung für die Nahrungszubereitung besonders hervorzuheben. Das Kochbuch empfiehlt einfache, gesunde vegetarische Gerichte für ein kleineres Budget. Von Mark Oliver Bank, Brunner Verlag, ISBN 978-3-03727-045-5; erhältlich auch auf www.rex-buch.ch



Spitzenmedizin im Zahnarzt-Zentrum

Wer eine Zahnimplantation vor sich hat, gibt sich gerne in kompetente Hände. Doch wo findet man einen überdurchschnittlich qualifizierten Zahnarzt? Im Internetverzeichnis «Leading Medicine Guide» werden 50 Spitzenmediziner aus sämtlichen medizinischen Fachbereichen aufgeführt. Auch fünf Zahnmediziner aus der Schweiz werden dort genannt. Neu dazu gekommen ist **Wolfgang Prinz**, medizinischer Leiter des **ZZR Zahnarzt-Zentrum Rheineck**. Wer im «Leading Medicine Guide» aufgeführt werden will, muss hohen Ansprüchen genügen: Dazu sind fachliche Zusatzqualifikationen eine Voraussetzung – und die Kandidaten müssen auch in den Augen ihrer Fachkollegen dem Bild eines Spitzenmediziners entsprechen. Mit seinem abgeschlossenen Zusatzstudium «Master of Dental Science in Implantologie» in Wien, hat Wolfgang Prinz vom ZZR diese Kriterien erfüllt. Ausserdem verfügt er auch über ein internationales Netzwerk von Zahnexperten, was gerade bei schwierigen Zahnimplantationen ein entscheidender Vorteil sein kann. Mehr auf: www.zzr-biz.ch



Wolfgang Prinz (r.) ZZR Zahnarzt-Zentrum Rheineck nimmt die Urkunde von Samus Grebbin des Deutschen Verlags für Gesundheitsinformationen in Empfang