

## Yoga-Retreat im Bregenzerwald

Das **Sonne Lifestyle Resort Bregenzerwald** bietet jetzt neu entwickelte „Yoga meet YOU Retreats“ an. Das viertägige Programm beinhaltet je zweimal täglich 90 Minuten Yoga und Meditationseinheiten, dazu Vorträge und Yoga@Home-Tipps, um das Gelernte auch zu Hause weiter umsetzen zu können. Die Yoga-Lehrer\*innen passen die Schwierigkeitsgrade der Übungen an den individuellen Stand der Teilnehmer\*innen an. Die Gäste können außerdem den 1.500 Quadratmeter großen Spa-Bereich des Resorts kostenlos nutzen, mit Erlebnis-Gartenpool, Saunen, Dampfbädern, Massageliegen und Ruhezonen – und Blick in die Berge. Da es im „Yoga meet YOU Retreat“ um Erholung statt Entsagung geht, ist die Gourmet Pension inkludiert. Darin enthalten sind ein reichhaltiges Frühstücksbuffet, Late Lunch und ein 6-Gang Dinner.



## Buchtipps

**Als sie mit ihrem** Infusionsständer und der Glätze von der Chemotherapie im Krankenhaus-Lift nach oben fuhr, stand neben ihr eine Hochschwängere und sie dachte: Es kann doch nicht sein, dass für sie alles beginnt und für mich alles endet. Die Werbeagentur-Chefin Susanne Safer überlebte, und obwohl ihre Ärzte das für unmöglich hielten, hat sie jetzt selbst ein wenige Monate altes Baby. Ihre unglaubliche Geschichte mit Happy End hat sie jetzt in ihrem Buch „Wenn dir das Leben Zitronen gibt ... – Wie ich komplett am Boden war und dabei das Glück fand“ aufgeschrieben. Für herausragendes Engagement gegen Krebs wurde die Autorin geehrt und zur Krebsbotschafterin für die Krebshilfe Österreich.

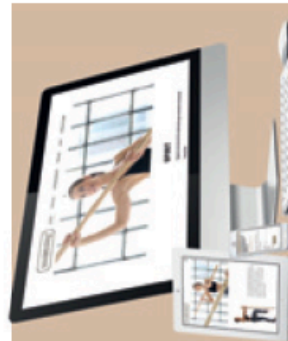
Das Buch erscheint rechtzeitig zum Weltkrebstag am 4. Februar 2020.  
Gebundene Ausgabe, 160 Seiten  
ISBN: 978-3-99001-397-7  
Preis: 20 €

## woodstocking®

### Halten, atmen, entspannen

Durch ihre **ärztliche Tätigkeit** im Bereich psychosomatische Medizin und systemische Therapie weiß Dr. med. Bettina Rippel: „Die wahre innere Befindlichkeit erzeugt Kräfte, die sich positiv oder negativ auf die Gesundheit von Körper und Geist auswirken.“ Mit dem von ihr neu entwickelten woodstocking® Training soll jeder Mensch die Kräfte bei sich selbst aktivieren können, die im Einklang mit seiner Seele stehen. woodstocking® ist ein mentales Training mit speziellen Körperbewegungen, die mit einem eigens dafür

entwickelten Trainingsgerät, dem Woodstock, durchgeführt werden. Der Woodstock soll für eine aktive Verbindung von Denken und Fühlen sorgen, eine Brücke zwischen rechter und linker Hand bilden und dadurch beim Üben die Funktion beider Gehirnhälften anregen. Viele Übungen kombinieren Bewegungen mit gleichzeitiger isometrischer Muskelan- und -entspannung, eine Koordinationsaufgabe, die das Gehirn fordern soll. Die 12 Organübungen werden mithilfe von Videoclips selbstständig erlernt und



im Stehen durchgeführt. Das Training besteht aus Woodstock in der passenden Größe, Handbuch, einer CD mit der Musik sowie dem Zugang zu 12 Übungsvideos mit 13 Erklärungsvideos ist erhältlich unter [www.woodstocking.de](http://www.woodstocking.de)

## Beauty Hautschutz für den Winterurlaub

**Kaiserwetter, Neuschnee** – solche Traum-Bedingungen wünscht sich jeder Wintersport-Fan. Doch denken Sie beim Wintersport auch daran, Ihre Haut entsprechend zu schützen. Denn vor allem auf den Heiß-Kalt-Wechsel zwischen draußen und drinnen reagiert die Haut häufig mit Rötungen, sie fühlt sich trocken an und spannt. Was deshalb in jedem Kulturbeutel im Skilaub mitmuss, ist eine reichhaltige Creme. Die neue, „Nutri Activ Cream“ von Esensa Mediterana soll die Haut beruhigen und nachhaltig mit Feuchtigkeit versorgen, und zwar mit Sheabutter, Avocado-, Argan- und Jojobaöl.



Anzeige

## Bad Mergentheim

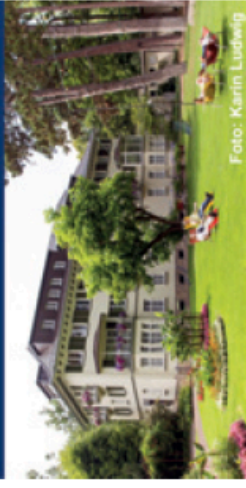


Foto: Karin Lützelwig

## Lebensfreude

**Gesundheit  
Kultur - Natur  
Freizeit - Aktiv**

Kurverwaltung Bad Mergentheim  
Tel.: 07931/965-0  
[info@kur-badmergentheim.de](mailto:info@kur-badmergentheim.de)  
[www.bad-mergentheim.de](http://www.bad-mergentheim.de)

## Natürlich gut – Kälte hilft bei Sportverletzungen

Bei **Rückenschmerzen, Verspannungen** im Schulter- und Nackenbereich und rheumatischen Beschwerden sind wärmende Moorkissen eine gute Maßnahme, um Muskeln zu lockern und Schmerzen zu lindern. Wussten Sie auch, dass sich die thermischen Eigenschaften von Naturmoor auch bestens in der Kälthherapie nutzen lassen? Gerade bei akuten Verletzungen, die oft beim Sport oder durch Stürze entstehen, wie z. B. bei Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen oder bei geschwollenen Gelenken nach Operationen, ist eine Kälteanwendung sinnvoll und notwendig. Unter Kälteeinfluss wird nahezu jeder Prozess im Körper verlangsamt: Die Aktivität entzündungsfördernder Botenstoffe wird reduziert, aus den verengten Blutgefäßen tritt weniger Flüssigkeit ins Gewebe über, und Schmerzen werden als geringer empfunden, weil das Nervensystem ebenfalls heruntergekühlt ist.

Ein Moorkissen für die Kälteanwendung kann bei 8 Grad im Kühlschrank gelagert und bei akutem Bedarf gleich auf die betroffene Stelle gelegt werden. Moor gibt die gespeicherte Kälte kontinuierlich und langsam ab und hat einen positiven Einfluss auf die entzündete Region. Wer die thermische Wirkung des Moors in der Wärme- oder Kälthherapie jederzeit nutzen möchte, kann sich in der Apotheke ein Bad Aiblinger Moorkissen besorgen, das reines Naturmoor enthält.



**Winterzeit ist Schnupfenzeit** – da wünschen wir uns sanfte Helfer, die uns beim Atmen helfen, ohne die Haut zu reizen und ohne scharfen Geruch. Da kommt farfalla Wohlsein-Balsam gerade recht, eine neue Pflege für kleine wie große Schnupfennasen – mit Thymian lanoolol, auf der Basis von Bio-Sonnenblumenöl und Bio-Aprikosenöl. Die Pflege wird unter die Nase und auf die Brust aufgetragen.

Fotos: Herberta Krauprader/ereth, www.esensamedia.de, ereth a Ges.m.b.H., Farfalla Essen-Stk AG 12/Birnbach/Bumli  
Fotos: Zeller Gerdner/PA, Dr. Kurt Wehr GmbH & Co. KG, woodstocking