

Relaxed

Reisespecial Südtirol

Outdoor-
Sommer

Traumurlaub zu
gewinnen

Relaxed Beauty- & Wellness-Tipps

Cilagla®



Einsatzgebiete

Strand Ihre Schuhsohlen sind ein Traum. Der Stoff ist der perfekte Begleiter für alle Sommeraktivitäten. Mit Spaß im Wasser sind Ihre Schuhe nicht zu weichen Bäumen wieder trocken.	Walking Perfekte für die täglichen Spaziergänge. Der Cilagla Schuh ist wasserabweisend, leicht und komfortabel.	Fahrradfahren Der Cilagla Schuh ist schnell abgenommen und ist leicht gepulst im Fall. Wie Fahrradschuhe werden die Ledersohlen von den Boden der Schuhe zu wässrigen Wasser. Damit wird garantiert Cilagla kein Fußschmerz aus langfristigen Sommerreisen im Berg- & Co.	Wassersport Durch die wasserabweisende Sohle und dem Neopren-Material aus dem Neopren ist der Cilagla Schuh perfekt für den Wassersport. Bewährt sich besonders bei Bootfahrten.	Angeln Rechenhaft und leicht – Cilagla ist ideal für alle Angler. Leicht abnehmen und auf dem Boot sitzen Sie und entspannen sich. Füllen Sie Ihre Schuhe mit Wasser und lassen Sie sie trocknen, dann der Schuh trocknet innerhalb von Minuten.	Autofahren Die die wasserabweisende Sohle ist ideal für den Sommer. Ihre Schuhe sind leicht abgenommen und leicht gepulst im Fall. Wie Fahrradschuhe werden die Ledersohlen von den Boden der Schuhe zu wässrigen Wasser. Damit wird garantiert Cilagla kein Fußschmerz aus langfristigen Sommerreisen im Berg- & Co.	Gesundheitsfaktor Wider den hohen Fußdruck ist ein Cilagla Schuh, der die wasserabweisende Sohle ist ideal für den Sommer. Ihre Schuhe sind leicht abgenommen und leicht gepulst im Fall. Wie Fahrradschuhe werden die Ledersohlen von den Boden der Schuhe zu wässrigen Wasser. Damit wird garantiert Cilagla kein Fußschmerz aus langfristigen Sommerreisen im Berg- & Co.	Fitness Ihrer Cilagla Schuh ist ein Begleiter, der Sie in jeder Situation perfekt begleitet. Der Cilagla Schuh ist wasserabweisend, leicht und komfortabel.	Zu Hause Der Cilagla Schuh ist ein Begleiter, der Sie in jeder Situation perfekt begleitet. Der Cilagla Schuh ist wasserabweisend, leicht und komfortabel.	Outdoor-Aktivitäten Ideal für alle Outdoor-Aktivitäten. Bewährt sich besonders bei Bootfahrten. Leicht abnehmen und auf dem Boot sitzen Sie und entspannen sich. Füllen Sie Ihre Schuhe mit Wasser und lassen Sie sie trocknen, dann der Schuh trocknet innerhalb von Minuten.



The original ventilated shoe...

www.campomonaco.de



Liebe Leserinnen und Leser,

willkommen zu unserer Sommerausgabe 2014! Wie Sie sehen, haben wir uns für Sie mächtig ins Zeug gelegt und sind stolz darauf, Ihnen auf den nächsten Seiten zahlreiche Neuigkeiten rund um die Themen Reisen, Wellness, Fitness und Beauty vorzustellen. Hauptbestandteil dieser Ausgabe ist unser Reisespecial Südtirol.

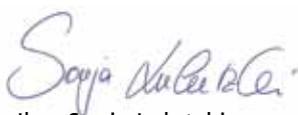
Auf einer faszinierenden Reise durch diese wunderschöne Gegend haben wir tolle Sehenswürdigkeiten und traumhafte Hotels sowie Spitzenweingüter und Schlemmeradressen ausfindig gemacht, über die wir auf über 25 Seiten ausführlich berichten.

Außerdem legen wir Ihnen ans Herz, wie Sie richtig Nordic Walken und Klettern, um Ihren Körper in Form zu bringen. Perfekt gerüstet sind Sie für sämtliche Outdooraktivitäten mit den kultigen Glagla-Shoes von Campomonaco.

Darüber hinaus stellen wir Ihnen die neuesten Beautyprodukte vor und weihen Sie in das Geheimnis des Hamam-Rituals ein – ganz im Sinne herrlicher Sommertage.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen das Relaxed-Redaktionsteam!

Herzlichst,



Ihre Sonja Lulutzki



Inhalt

Reisespecial **SÜDTIROL** 4-25

TOP-HOTELS 6-13, 20-29

KULINARISCHES 14

WEIN & GÄRTEN 16-19

Richtiges **NORDIC WALKING** 30

GLAGLA Kultige Sommerschuhe 34-35

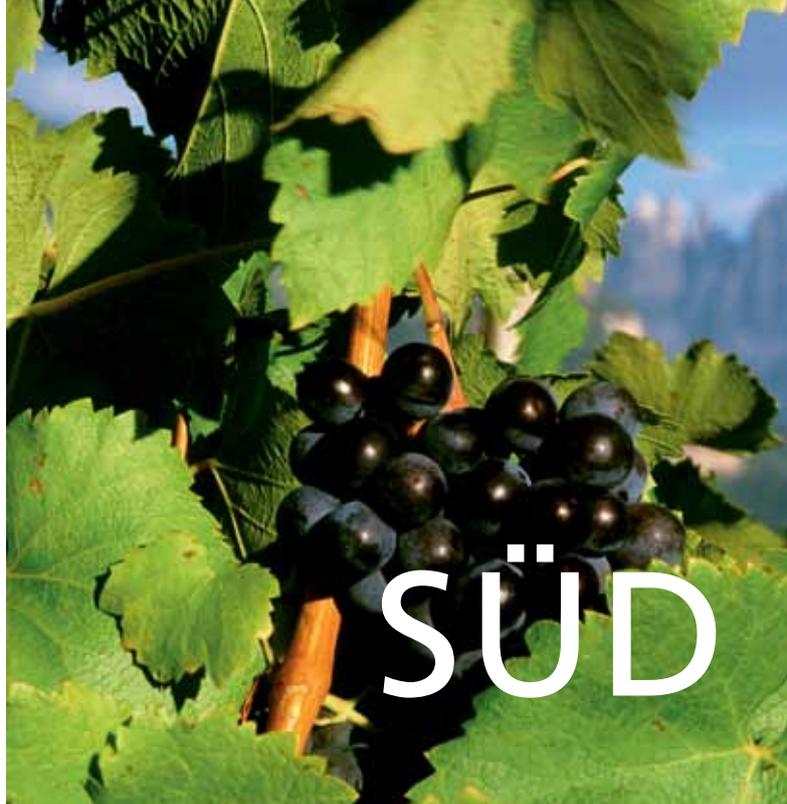
BEAUTY & WELLNESS Tipps 36-41

SOMMER Quiz 42



Wussten Sie, dass Südtirol als ältestes Weinbaugebiet im deutschsprachigen Raum gilt? Dass 20 verschiedene Rebsorten auf lediglich 5.000 Hektar angebaut werden und dass 27 Südtiroler Weine 2011 mit den begehrten „Drei Gläsern“ des italienischen Weinführers „Gambero Rosso-Slow Food“ ausgezeichnet wurden? Wussten Sie, dass es in Südtirol über 80 Burgen, Schlösser, Ruinen und Ansitze gibt? Dass schon Kaiserin Sissi, Karl May, E.T. Compton und Agatha Christie am Südtiroler Karersee Urlaub machten? Dass alleine im Tauferer Ahrntal 80 Dreitausender stehen? Und dass Dolomiti Superski mit insgesamt 1.220 Pistenkilometern und 460 Berg- und Lifтанlagen das größte Skikarussell der Welt ist? Nein? Dann gehen Sie mit uns auf eine Reise durch diese wunderschöne Gegend mit den vielen Einzigartigkeiten und lassen Sie sich faszinieren:

Grün, Blaugrün, Gelbgrün, Rotgrün, Smaragdgrün, Weintraubengrün, Kermitgrün – Südtirol sieht aus, als hätte der Pinsel Gottes nur mit einer Farbe experimentiert und das mit erstaunlicher Kreativität im Hinblick auf den meist strahlend blauen Himmel. Hinter dieser imposanten Patina steckt eine der abwechslungsreichsten Regionen Europas. Darüber erheben sich die Berge – und was für Berge – hohe Felsstürme, mächtige Wände, bizarre Zacken. Weißgrau leuchten sie, ganz ohne die finstere Schwermütigkeit, die manche nördlichere Alpentäler beherrscht. Die Südtiroler Bauernwelt ist Wellness im ursprünglichen Sinn, einfach erholsam. Es ist absolut traumhaft, zwischen Weinbergen und Burgruinen zu wandern, durch Kastanienwälder aufzusteigen und über Klettersteige ganz nach oben zu kraxeln. In Südtirol gibt es rund 17.000 Kilometer markierte Wanderwege, 300 Kilometer schlängeln sich davon alleine um die Seiser Alm, der größten Hochalm Europas. Die meisten Einheimischen sprechen Südtirolerisch und sagen „die Italiener“, wenn sie ihre Landsleute meinen. Südtirol aber ist Italien und das macht es noch schöner – nicht nur wegen der 300 Sonnentage im Jahr, sondern auch wegen der Mischung aus alpenländischem und südlichem Lebensstil. Das quirlige Bozen, das zauberhafte Meran, die vielen kleinen Städte und Dörfer – hier wirken viele kreative Geister. Das sieht man an originellen Museen, an Hotels mit hohen ästhetischen Ansprüchen und an einheimischem Kunsthandwerk. Und erst die Küche! Wer gerne isst und trinkt, den erwarten in Südtirol himmlische Stunden. Schon beim Wandern läuft uns das Wasser im Mund zusammen: Weintrauben und Wallnüsse, Feigen und Aprikosen – und dann die köstliche Speckmarende mit Schüttelbrot und einem Achtel Rotwein vor der Almhütte. Die Köche importieren frischen Mittelmeeresfisch, packen Rinderfilets in Bergheu, expe-



SÜD

WANDERN, SCHLEMMEN



rimentieren mit Zitronengras und köcheln so eine der besten Küchen Italiens zusammen. Passend dazu leuchten im Weinglas anerkannte Spitzenweine aus den Kellereien Südtirols. Wir waren für Sie in diesem Schlaraffenland auf Tour: Sind gewandert, durften schlem-





TIROL

UND GENIESSEN...

men, einige der besten Weine verkosten und haben in tollen Hotels himmlisch geschlafen.

Sightseeing –

Drei Highlights, die Sie keinesfalls verpassen sollten:

Bozen: Die Südtiroler Landeshauptstadt Bozen hat aus dem Zusammenspiel von zwei großen europäischen Kulturen eine faszinierende Mischung entstehen lassen. Wenn Sie durch die mittelalterlichen Lauben schlendern, in die Schaufenster gucken, am Obstmarkt südländische Früchte kosten oder auf dem Ledermarkt um Ihre neue Lieblingstasche handeln, dann genießen Sie eine herzliche Atmosphäre, die Sie nur in Bozen erleben. Unser kulinarischer Geheimtipp: Die „Osteria Dai Carrettai“ in der Via Dr. Streiter. Schon beim Betreten des kleinen Lokals und dem Blick auf die Vitrine mit den vielen „i piccoli peccati di gola...“, den kleinen Gaumensünden, läuft einem das Wasser im Mund zusammen. Und der weiße Fragolino, den es hier zu verkosten (und natürlich auch flaschenweise zu

kaufen) gibt, ist schon fast mit Kultstatus behaftet. Nehmen Sie Platz zwischen Einheimischen und Touristen, lauschen Sie dem Sprachgewirr und genießen Sie Bissen für Bissen – und Schluck für Schluck.

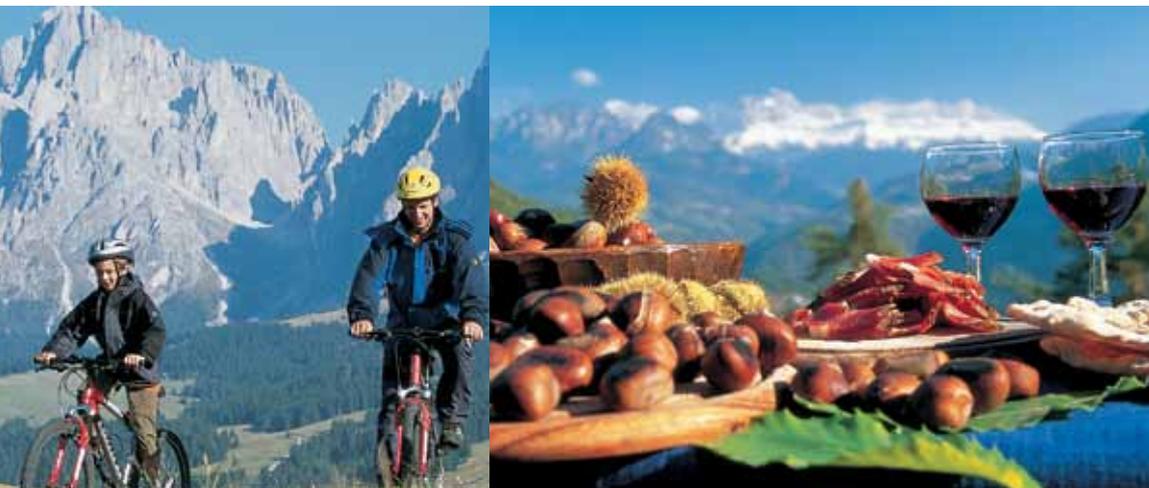
Meran: Eingebettet in Rebenhügel und Obstgärten, fügen sich im Herzen Südtirols die Ortschaften Dorf Tirol und Algund sanft mit der Kurstadt Meran zum Burggräfler Ferienparadies zusammen. Stolz umragt von der faszinierenden Bergwelt des Naturparks „Texelgruppe“ überrascht die sonnige Lage den Besucher mit beeindruckenden Kontrasten zwischen alpiner und südlicher Naturlandschaft! Meran blüht auf – ein absolutes Muss ist ein Besuch der Gärten von Schloss Trauttmansdorff, ein weitläufiges Areal, das Pflanzen aus aller Welt versammelt, aber auch typische Südtiroler Landschaften vorstellt. Am Hang oberhalb von Meran, wo einst Kaiserin Sissi flanierte, erstrecken sich die zauberhaft blühenden Gärten. Spazierwege schlängeln sich durch Wasser- und Terrassengärten den Hang empor, führen in den Sinnesgarten oder in den Japanischen Garten, auf den Kakteen- und Sukkulenthügel oder zu Kulturpflanzen des Südens wie Olivenbaum und Weinrebe und öffnen den Blick auf die umliegenden Berge.

Schloss Juval: Die Burganlage Juval wurde von Hugo von Montalban um 1278 erbaut. Seit 1983 ist sie der Wohnsitz von Reinhold Messner, der mehrere Kunstsammlungen dort untergebracht hat: Eine umfangreiche Tibetika Sammlung, eine Bergbildgalerie und eine Maskensammlung aus fünf Kontinenten. Das dazugehörige Weingut „Unterortl“ und der Biohof „Oberortl“, wo hofeigene Produkte im „Schlosswirt“ angeboten werden und man sich im Heubad verwöhnen lassen kann, sind Teil eines Gesamtkonzeptes, das sich ein Erhalten und Beleben dieser kleinräumigen Südtiroler Kulturlandschaft zur Aufgabe gemacht hat. Für die Schlossbesichtigung empfiehlt es sich, rutschfestes Schuhwerk zu tragen. Es gibt übrigens keine Parkmöglichkeit am Schloss, denn aus ökologischen Gründen wird gebeten, den Shuttle-Bus zu benutzen oder zu Fuß zu gehen.

Traumhaft schlafen:

Auf den folgenden Seiten möchten wir Ihnen nun eine Auswahl der schönsten Schlafstätten vorstellen – die, jede für sich, eine ganz besondere Persönlichkeit haben. Ob Romantik-, Gourmet-, Wellness- oder Designhotel, ob Sie sportlich aktiv sein, kulturelle Highlights erleben oder einfach nur die Seele baumeln lassen möchten – bei einem Urlaub in Südtirols Erhol-Natur werden in jedem Fall all Ihre Sinne angesprochen.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter: www.suedtirol.info.





HOTEL SCHWARZSCHMIED –

Die Kunst zu leben...

Die Kunst zu Leben – eine Lebensart, die man gerade südlich von München besonders gut umzusetzen versteht – ist auch das Motto im Hotel Schwarzschnied in Lana bei Meran. In traumhafter Lage, eingebettet zwischen Weinreben und Obstgärten, erwartet uns ein Südtiroler Verwöhnhotel, in dem Luxus Gemütlichkeit heißt.

Die Gastgeberfamilie Dissertori legt ausgesprochen viel Wert auf's Detail und achtet liebevoll auf Perfektion und Umweltbewusstsein. So wohnen wir in großzügigen, Licht durchfluteten Zimmern und Suiten aus natürlicher Holzbauweise mit sanften Farben und mediterranem Ambiente – dazu eröffnet sich uns eine herrliche Aussicht auf Meran und die Südtiroler Bergwelt. Wir sind umgeben von einer heimeligen Atmosphäre mit zahlreichen künstlerischen Aspekten.

Das idyllische Städtchen Lana liegt direkt vor den Toren Merans, so dass wir die Wahl zwischen kultureller und

aktiver Freizeitgestaltung haben. Die reizvolle Natur, von der wildromantischen Gauschlucht bis zu den unüberschaubaren Wein- und Obstgärten, lädt zu ausgiebigen Wanderungen oder Biketouren mit sagenhaften Ausblicken ein. Bei der Vielzahl an Routen findet jeder seinen persönlichen Rhythmus – ob alleine oder bei einer der vom Hotel Schwarzschnied organisierten Touren.



Zurück im Schwarzschnied erleben wir im Wellnessbereich des Hauses Tradition gepaart mit modernsten Erkenntnissen. Früher wurde der Ruf des Hotels von einem besonderen Schmied geprägt, der die Fähigkeit besaß, Ischiasleiden zu heilen. Heute ist es das Wissen um eine gesunde Atmosphäre, das im Schwarzschnied bestimmend ist. Ob durch aktive oder passive Entspannung, in jedem Fall belebt das Spa die Lebensgeister. Wellness in den Südtiroler Bergen bedeutet hier, sich nicht nur passiv verwöhnen zu lassen, sondern ganz bewusst mehr Fitness und Vitalität in der wunderbaren Natur des Meraner Landes aufzubauen.

Wir lassen uns von ausgewählten Anwendungen verführen, ebenso wie von kosmetischen Behandlungen und entspannenden Massagen. Südtiroler Naturprodukte wie Molke, Kräuter aus der Region, Heu und Äpfel sowie ausgesuchte alpine ätherische Öle sorgen für pure Regeneration. Neben dem traumhaften Außenpool erleben wir



auch das Hallenbad als stimmige Sinnlichkeit in all ihren Elementen. Wohltuende Farb- und Lichtspiele, dezente Aromadüfte, soulige Jazz-Musik verströmen ein Gefühl der absoluten Harmonie. Das Besondere: In allen Bädern fließt ausschließlich belebtes Grander Wasser, wodurch sich Chlor und weitere Chemikalien erheblich reduzieren lassen. Das Wasser fühlt sich weich und samtig an, die Haut trocknet kaum aus, die Augen brennen nicht mehr so sehr vom Chlor – insgesamt fühlt man sich nach einem Bad im belebten Grander Wasser frisch und entspannt.

Damit auch die Seele zur Ruhe kommt, belebte das Team des Schwarzschnied den aus dem 17. Jahrhundert stammenden Naturgarten mit Fingerspitzengefühl wieder. Der 1.000 Quadratmeter große „Schwarzbauergarten“ ist in Weinreben und Obstgärten eingebettet. Hier findet sich Ruhe und an der frischen Luft sichtgeschützte Nischen, wie zum Beispiel die Kiwi-Lounge und weitere Rückzugsmöglichkeiten, um in Ruhe zu genießen.

Auch kulinarisch werden wir nach allen Regeln der Kunst verwöhnt: Die Küchen-Crew verwendet nur absolut frische und regionale Produkte, größtenteils von Bauern der Umgebung und aus dem eigenen Schwarzbauergarten. So zum Beispiel auch verschiedene beliebte „alte“ Tomatensorten, welche von Südtiroler Bäuerinnen wieder gezüchtet wurden. Hier reift das Obst und Gemüse noch in der mediterranen Sonne und dunkelbraunen Erde.

Südtiroleer Menüs, teilweise vegetarisch oder vegan, sorgen nicht nur für eine ausgewogene Ernährung, sondern auch dafür, dass niemandem bei



ausgedehnten Wanderungen oder Mountainbiketouren die Kraft ausgeht. Ein besonderes Highlight sind die hausgemachten Nudeln in Regionsqualität. Küchenchef Roland Zöschg beherrscht die hohe Kunst des Nudelmachens aus dem Effe. Aus hundert Prozent biologischem Anbau kommen die feinen Zutaten für die „Pasta Schwarzschnied“, die nach traditioneller Handwerkskunst gefertigt wird. Diese kleine aber feine Nudelmanufaktur steht für Leidenschaft und Perfek-



tion, die sich der Gast auf der Zunge zergehen lässt – hier schmeckt man, dass mit Herzblut gekocht wird! Doch was wäre das beste Essen ohne guten Wein? Durch Siegfried Dissertori außergewöhnlich tiefgreifende Liebe zu guten Tropfen kommt man in den Genuss von sympathisch jungen Weinbauern und weltweit geschätzten Klassikern.

Unser Urlaubstipp für Sie: Das sieben-tägige Arrangement „Kochkurs – Gesundes Essen – Südtiroler Küche“. Während dieser Genusswoche erhalten Sie von Roland Zöschg Tipps und Tricks, wie Ihnen Südtiroler Gerichte besser und leichter gelingen. Sie entdecken die neuesten Garmethoden und perfektionieren Ihr Wissen über die Südtiroler Küche.

Nicht nur Fortgeschrittenen, sondern auch Anfängern steht Chefkoch Roland Zöschg mit Rat und Tat zur Seite, um Schritt für Schritt die Kunst des Kochens zu erlernen. Neben den sieben Übernachtungen inklusive der Schwarzschnied Verwöhnnpension beinhaltet das Package drei Kochlektionen, eine Weinverkostung sowie ein Kochbuch zur Südtiroler Küche.

Natürlich hat die Familie Dissertori mit ihrem Team noch viele weitere Arrangements zusammengestellt, so dass einem wunderbaren Verwöhnurlaub in der unberührten Natur der Südtiroler Berge mit Wellnesserlebnissen, die alle Sinne wecken, nichts mehr im Wege steht.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.schwarzschnied.com oder telefonisch unter der Rufnummer: +39-0473-562800.





SPORT- & KURHOTEL BAD MOOS – Tradition und Moderne...

Direkt im Naturpark Sextener Dolomiten, umgeben von Wald und Wiesen, am Eingang des wild-romantischen Fischleintals gelegen, empfängt das Sport- & Kurhotel Bad Moos seine Gäste mit einem ausgesprochen friedvollem und warmen Ambiente. Seit Generationen verbindet das Haus Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden miteinander – optimale Voraussetzungen für einen bewussten Erholungsurlaub.

Ob Klettern, (Berg)Wandern, Mountainbiken, Reiten oder Nordic Walking – Sexten zählt schon seit Jahrzehnten zum „Hotspot“ für Alpinisten. Vor 200 Jahren brachen die berühmtesten Bergsteiger Europas von hier aus auf, die Dolomiten zu erobern – kein Wunder bei der einzigartigen Bergkulisse. Die legendärsten Kletterrouten tragen noch heute ihre Namen. Drei Zinnen, Dreischuster-Spitze und Rotwandspitze sind nur einige der namhaften Gipfel in der Umgebung von Sexten-Moos am östlichen Ende des Hoch-

pustertales, an dessen Nordseite sich der Karnische Kamm erhebt. Dieses Naturparadies bietet für alle Schwierigkeitsgrade Wanderwege inmitten einer idyllischen Landschaft und kann direkt vom Hotel aus entdeckt werden. Unser Tipp: Der Waldweg ins Fischleintal bis zur Talschlußhütte, wo uns atemberaubende Ausblicke im letzten Teil für die Mühen des Spaziergangs belohnen. Auch Mountainbiker können mit hauseigenen Bikes abwechslungsreiche Touren unternehmen. Schattige Fichtenwälder und sonnige Alplateaus, Hochgebirgspfade und Pässe vermitteln die Vielfältigkeit der herrlichen Landschaft. Oder Sie lassen sich vom

Nordic Walking Instructor des Hotels in diesen Trendsport einweisen und trainieren Ihre aerobe Ausdauer sowie Ihre Muskulatur unter freiem Himmel im Herzen der Dolomiten.

Ein ganz besonderes Highlight ist das Spa Bad Moos mit hauseigener Schwefelquelle: In Bad Moos trifft die Bezeichnung „Wellnesstradition“ den Nagel auf den Kopf. Seit mindestens 360 Jahren sind die hiesigen



Heilquellen in den Sextener Dolomiten bekannt, seit 1765 ist der Badebetrieb nachgewiesen. Der Legende nach wurde die Quelle entdeckt, weil die zwei größten und stärksten Hirsche des Reviers in Vollmondnächten aus ihr getrunken haben sollen. Heute wird das mineralreiche Wasser der Schwefelquelle im Wellness- und Gesundheitszentrum des



merfrühstück in den Tag. Tagsüber genießen wir ein leckeres Tagesgericht oder eine Nachmittagsmahlzeit während wir am Abend mit einem abwechslungsreichen Wahlmenü verwöhnt werden. Dem Gesundheitsgedanken des Hauses Sorge tragend, werden auf Anfrage natürlich auch spezielle Diät-Kost oder glutenfreie Speisen serviert.

Sport- und Kurhotels Bad Moos für das Wohlbefinden der Gäste eingesetzt. Der Besitzer des 4-Sterne-Superior-Hotels, Dr. Erwin Lanzinger, ließ mit der Schwefelwasserquelle das traditionsreiche „Bauernbadl“ wieder aufleben. Das fluorid-, sulfat-, calcium- und magnesiumhaltige Wasser kurbelt das Herz-Kreislaufsystem an, lindert rheumatische sowie chronische Entzündungen, Allergien und Erschöpfungszustände und wirkt sich positiv auf Haut, Haare, Stoffwechsel, Immunsystem und Hormonhaushalt aus.

Nach so einem erlebnisreichen Tag freuen wir uns auf unser Domizil für die Nacht. Die Zimmer und Suiten bestechen mit viel Liebe zum Detail, einem ruhigen und raffinierten Ambiente, Holzmöbeln und einem wundervollen Ausblick auf die umliegende Landschaft. Besonders schön sind die neuen, 50 Quadratmeter großen Mansarden-Suiten im Alpstil mit Kuschelecke und offenem Kamin.

Doch das 2.000 Quadratmeter große Wellness- und Gesundheitszentrum bietet auch sonst viel Raum zum Relaxen. Bad Moos Aqua lädt mit dem 10 x 14 Meter großen Indoorpool und dem Außen-Whirlpool, der ganzjährig auf 35° geheizt wird, zum Baden und Entspannen. Darüber hinaus verwöhnt das fachkundige Spa-Team mit ausgesuchten Beauty- und Wellnessanwendungen, die Körper und Seele in Einklang bringen. Die Gäste haben die Möglichkeit, sich selbst ihr persönliches Beautyprogramm zusammen zu stellen oder sie wählen aus den liebevoll zusammengestellten Wellnessarrangements und Kurprogrammen wie zum Beispiel „Energiequelle Wasser“, oder „Sensations für Paare“. Das Kur- und Sporthotel Bad Moos darf sich übrigens als nur eines von fünf Südtiroler Hotels mit einer Kurkonzession schmücken.

Um ihren Gästen vom ersten Moment an absolute Entspannung zu bieten, wurden verschiedenste Urlaubspakete geschnürt. Unsere Empfehlungen sind das Paket „Kuschelzeit“ mit drei oder vier Übernachtungen mit den Bad Moos Inklusivleistungen sowie einem Liebesgruß bei Anreise, einem romantischen Dinner bei Kerzenschein, einem Romantikbadl in der rustikalen SPA-Suite oder eine unvergessliche Kutschenfahrt ins wildromantische Fischleintal sowie, auf Wunsch, das Frühstück auf dem Zimmer. Oder Sie entscheiden sich für das Wellnessarrangement „Hexenkessel“ mit herrlichen alpinen Anwendungen, ausgerichtet auf einen Aufenthalt von zwei bis fünf Tagen, so dass Sie Ihre Übernachtungen individuell hinzubuchen können.

Doch nicht nur Alpinisten, Sportfreaks und Wellness-Begeisterte kommen im Sport- und Kurhotel Bad Moos auf Ihre Kosten. Auch Gourmets werden rundum verwöhnt. Typische Gerichte aus der regionalen Küche, verfeinert durch moderne Einflüsse und Zubereitung, gehören zu den Spezialitäten. Wir starten mit einem ausgiebigen Schlem-

Ob Sportler, Romantiker oder Wellnessliebhaber – das Sport- & Kurhotel Bad Moos bietet seinen Gästen einen herrlich entspannenden, gesundheitsorientierten Genussurlaub inmitten eines Naturparadieses der Extraklasse.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.badmoos.it oder telefonisch unter der Rufnummer: +39-0474-713100.





ENGEL SPA RESORT – Fernab vom Alltag...

Seit beinahe 150 Jahren beherbergt das Engel Spa Resort in Welschnofen am Fuße von Rosengarten und Latemar Wanderer, Naturfreunde und Wintersportler mit herzlicher Südtiroler Gastfreundschaft. Es ist beinahe unwirklich romantisch, wenn Rosengarten und Latemar im Abendlicht in warmen Farben aufleuchten – nicht umsonst gilt das Engel Spa Resort auch als eines der romantischsten Kuschelresorts in Südtirol.

Im Engel wohnen wir in exklusiven Suiten und kuscheligen Doppelzimmern, in deren Gestaltung vor allem alpine, natürliche Materialien dominieren. Hier wurden mit Freude und Gespür florenale Stoffe und Dekorationen, Bilder und Lampen im leichten Landhausstil ausgesucht. In den Betten mit bioenergetischen Matratzen, die eine optimale Regeneration des Rückens und der Wirbelsäule garantieren, schlafen wir besonders gut. Darüber hinaus können wir aus dem „Kissenmenü“ wählen, worauf wir uns betten möchten: Soll es ein Zirbenkissen oder ein mit Dinkelspelz gefülltes „Nackenhörnchen“ sein? Ein Entspannungskissen mit Melisse, Hopfenzapfen, Lavendel und Baldrian oder ein Buchweizen-Venenkissen für die müden Beine? Denn nur wer gut schläft, kann sich gut erholen.

Der Sommer im Eggental – ein Schauspiel der Natur! Für Bergsportler, ob Wanderer, Mountainbiker oder Hochalpinisten, gibt es in der Region unzählige Möglichkeiten, ihren Lieblingssport auszuüben. Hunderte Kilometer von Wanderwegen führen durch Rosengarten und Latemar, von leichten Wanderungen bis zu anspruchsvollen Touren, Klettersteigen und alpinen Kletterrouten. Nordic Walker und Mountainbiker finden die zu ihrer Kondition und ihrem Können jeweils passenden Strecken. Im Rahmen des Fitness- und Outdoorprogramms des Engel finden mehrmals pro Woche geführte Wanderungen statt, so dass man die Gegend auch in der Gruppe und mit fachkundiger Begleitung erkunden kann. Als weiteren Service stellt das Hotel Nordic-Walking-Stöcke und Mountainbikes kostenlos zur Verfügung. Auch Tennis-Equipments können für ein Match auf den beiden hoteleigenen Tennisplätzen ausgeliehen werden. Die Benützung der Plätze und der Verleih sind gratis.

Wunderbar erholsame Stunden können wir auch im 1.200 Quadratmeter großen Engel Spa erleben. Das Panorama-Hallenbad mit Whirlbänken und Massagedüsen und die vielfältige Saunalandschaft bieten optimale Möglichkeiten,





die müde Muskulatur zu regenerieren. Je nach Jahreszeit kann man zudem auf der Sonnenterrasse, im großen Hotelgarten oder in einer der drei eleganten Relaxlounges mit Blick auf die schroffen Zinnen und Grate der Dolomiten herrlich relaxen.

Wunderbare Schönheits- und Pflegeprogramme für Gesicht und Körper mit den exklusiven Produkten von Matis-Paris, Piroche und St. Barth werden im Via Sana Spa angeboten. Bei den Packungsbädern mit dem Vitalis Multi-Bath-System umhüllen feiner, 40-45° warmer Dampf und Essenzen alpiner Pflanzen den Körper mit dem Duft von Heublumen, Bergwacholder, Arnika, Johanniskraut und vielem mehr. Wasserbäder werden unter anderem mit Zirben und Latschenkiefer, Honig und Rosenblüten oder mit Tiroler Steinöl angereichert. Eine Spezialität des Hauses ist das Welschnofer Heubad. Im vorgewärmten und angefeuchteten Heu von der 1.700 Metern hoch gelegenen, eigenen Alm liegt es sich mollig weich und warm. Für Paarbehandlungen, wie das romantische Rosenritual, steht eine Spa Suite zur Verfügung.

Darüber hinaus legt das Team des Engel Spa Resort auch viel Wert auf die Gesundheit seiner Gäste. „Vorbeugen ist besser als Heilen“, davon ist Francesco Granata, der Leiter der Health Spa Abteilung, überzeugt. Deshalb sind Beratungsgespräche zu gesunder Ernährung, Bewegung und Entspannung sowie vorsorgende Maßnahmen im ganzheitlichen Health-Care-Concept genauso wichtig wie Massagen, Fango oder Bewegungstherapien. In der Rückenschule lernt man zum Beispiel rückengerechtes Verhalten im Alltag und gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen. Mit Hilfe der Progressiven Muskelrelaxation (PMR) nach Jacob-

sen gelangt man zu tiefer Entspannung. Regelmäßig finden auch Gesundheitswochen und Seminare zu verschiedenen gesundheitlichen Aspekten statt, wie Fasten, Yoga oder die Shaolinwoche.

Abgerundet wird das wunderbar vielfältige Angebot des Engel Spa Resort durch ebensolch lukullische Genüsse. Im Gourmetrestaurant Johannesstube kann man himmlisch speisen. Das Küchencredo von Haubenkoch Theodor Falser ist einfach: Nur frische, beste Zutaten werden regional, saisonal und bevorzugt bio-zertifiziert eingekauft. Geschmacksverstärker, Auszugsmehle oder Fertigprodukte kommen nicht in den Kochtopf. Auf dieser Basis entfaltet Theodor Falser seine kreative Kochkunst, inspiriert von seiner Philosophie „Taste nature“ – Riechen, fühlen schmecken Sie die ganze Vielfalt und Frische der Dolomiten. Im Haus gebackene Brotsorten werden als kleine Vorspeisen mit Almbutter oder Kräuteraufstrichen serviert. Es folgen Gerichte aus der Wild-, Pilze- und Kräuterküche, Spezialitäten aus Südtirol und Italien, begleitet von Weinen aus der Region. Wer sich für das Degustationsmenü „Sieben Schritte in die Natur“ entscheidet, erlebt vom Aperitif bis zum Dessert eine fein abgestimmte Vielfalt an Speisen und Aromen.

Das Engel Spa Resort ist ein Refugium in den Bergen, in dem der Alltag vom ersten Moment an ganz weit weg ist – und das Wesentliche plötzlich ganz nahe.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotel-engel.com oder telefonisch unter der Rufnummer: +39-0471-613131.





HOTEL LA PERLA – Radolymp & Berggenuss...

Unser nächstes Urlaubsdomizil ist ein weiteres Kleinod der Superlative: Das Hotel La Perla in Corvara, mitten im UNESCO Weltnaturerbe im Herzen von Alta Badia, der Ladinischen Seele Südtirols. Dieses charmante Haus besticht vom ersten Moment an durch seine besondere Atmosphäre. Das Credo unserer Gastgeber, der Familie Costa: „Die Faszination dieses Hauses liegt weniger in dem, was es bietet. Sondern in dem, worauf es verzichtet“. Und genau das ist es, was dieses Kleinod ausmacht. Wir werden mit wunderbarer Herzlichkeit empfangen und sind vom ersten Moment an von der Besonderheit und dem Charme des La Perla gefangen.

Von den 52 Zimmern gleicht keines dem anderen. Ob Standard-, Komfort- oder Romantikzimmer - jedes von ihnen lebt jeden Moment des Tages auf seine eigene Art. Traditionelles Interieur, antikes Mobiliar aus der Region und Zirbenholz prägen das Ambiente und ergänzen sich wunderbar mit Komfort, der keine Wünsche offen lässt – hier können wir uns direkt fallen lassen und Kraft tanken für die herrlichen Naturerlebnisse der nächsten Tage.

Das Hotel La Perla spricht Radsportbegeisterte wie Gourmets gleichermaßen an. Wir starten mit einem erlesenen Frühstück mit einheimischen Spezialitäten und speziellen Angeboten, die der Küchenchef eigens für Radsportler zusammengestellt hat, in den Tag. Danach begeben wir uns in die Dogma Pinarello Lounge – einem eindrucksvollen Show Room des berühmten und traditionsreichen italienischen

Radproduzenten, dessen Produkte Spitzensportler und Tour de France-Sieger schätzen. Ob man die Geschichte von Pinarello erleben, die neuesten Produkte kennen lernen oder einfach nur radbegeisterte Menschen treffen möchte – für jeden Radsportler ist die Lounge ein kleines Paradies. Hier warten neue Topräder zum Testen und erfahrene Mechaniker, die die Bikes perfekt einstellen und wertvolle Tipps geben. Vor dem Start noch ein Stretching Programm, dann geht es zusammen mit den erfahrenen Guides auf Tour, zu Traumstrecken mit berühmten Pässen und spektakulären Aussichten. Unterwegs werden die Teilnehmer mit einem Mittagessen an der Strecke bestens versorgt, auch eine Degustation bei einem lokalen Produzenten oder eine Einkehr in einer Berghütte können arrangiert werden.

„Leading Bike“ nennt sich dieses neue Konzept des La Perla und setzt dort an, wo konventionelle Angebote enden. Techniker und Masseure stehen beim Boxenstopp im Hotel – ganz „Tour de France like“ – zur Verfügung. Täglich werden Touren angeboten, die allein oder in der Gruppe in Angriff genommen werden. Für die optimale Verpflegung sorgt die Küche des La Perla mit Biker-Frühstück, Lunchpaket und Gourmet-Abendessen, das speziell an die Bedürfnisse der Gäste angepasste Köstlichkeiten darbietet. Wer hingegen lieber ganz individuell die schönsten Strecken in den Dolomiten erkunden will, kann mit erfahrenen einheimischen Guides, wie beispielsweise dem Sohn des Hauses, Mathias Costa, oder auf eigene Faust losfahren.





Doch auch für Gäste, die sich nicht so intensiv dem Radsport verschrieben haben, gibt es im und um das Hotel La Perla genügend Möglichkeiten, den Tag höchst angenehm und genussvoll zu verbringen: Auf herrlichen Wanderungen, mit Wellness und Beauty oder bei einem Kochkurs in einem historischen Ladinischen Bauernhof.

Nach einem erfüllten Tag lädt der kleine und feine Wellnessbereich zum Verweilen ein. Wir ziehen unsere Bahnen im Pool, lassen uns von den Unterwasserdüsen massieren und relaxen in einer der finnischen Saunas oder im Dampfbad in Iglu-Form. Abschließend gönnen wir unserem Kreislauf noch einen Rundgang durch die beiden Kneippbecken, bevor wir im Ruheraum die Seele baumeln lassen. Darüber hinaus verwöhnt uns das Beauty-Team mit ganzheitlichen und medizinischen Massagen, Gesichts- und Körperbehandlungen sowie mit entspannenden Bädern. Treatments, die man am besten mit einem duftenden heißen Kräutertee vor dem lodernden offenen Kamin abschließt.

Der Abend gehört dann dem Gourmetmenü im Restaurant „La Stüa de Michil“, das seit 2002 ununterbrochen mit einem Michelinsterne ausgezeichnet ist. Chef Arturo Spicocchi, der aus Ascolo in den Marken stammt, verbindet Tradition mit Innovation, Kreation und exzellenten Produkten. Das Lokal selbst funkelt wie ein Juwel aus vergangenen Zeiten – gedämpftes Licht, raffinierte Tischdekorationen aus der Hand von Frau Costa, Kerzen und einheimische Holzschnitzereien. Die Atmosphäre ist so elegant wie einzigartig. Wei-

tere kulinarische Highlights erwarten uns in der Osteria al Murin oder in den Stuben des La Perla.

Für genussvolle Radsporttage bietet das Hotel La Perla attraktive Arrangements an. Zum Beispiel das Paket „Radfahren mit Genuss“ mit vier Übernachtungen, Abendessen im „La Stüa de Michil“ sowie in der Osteria al Murin und in den Stuben des La Perla. Inkludiert sind außerdem drei geführte Ausfahrten, ein Testrad von Pinarello sowie Radbekleidung, Betreuung durch einen Sportmasseur, ein Mittagessen in einem Agriturismo und ein Besuch eines Weinkellers. Das Paket ist jeweils in einer Version für Straßenfahrer und Mountainbiker ab 1.660,- Euro pro Person buchbar. Und den Gourmets unter Ihnen empfehlen wir das Arrangement „7 Nächte & 7 Mal Genuss“, das unter anderem auch je ein Abendessen im mit zwei Sternen des Guide Michelin ausgezeichneten Gourmetrestaurant St. Hubertus im Hotel Rosa Alpina sowie im Gourmetrestaurant Siriola im Hotel Ciasa Salares, deklariert mit einem Michelin-Sterne, enthält. Buchbar ist dieses Package ab € 1.215,- pro Person.

Ein Urlaub im La Perla bietet Traumtage in Traumlage – wundervolle Naturerlebnisse kombiniert mit erstklassiger Unterkunft und exquisiter Spitzenküche – kurzum Genuss für alle Sinne.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotel-laperla.it oder telefonisch unter der Rufnummer: +39-0471-831000.





Südtirol steht nicht für eine herrliche Landschaft, Tradition und Kultur sondern vor allem auch für Genuss und Lebensart. Frei nach dem Motto „Zwischen Almrausch und Espresso-Duft“ ist es ein Eldorado für Gourmets. Hier erleben wir eine bodenständig alpine Küche, gepaart mit mediterraner Leichtigkeit. Inspirierte Kochkünstler überzeugen auf höchstem Niveau – ohne ihre Wurzeln und ihre berühmten Produkte wie Speck, Äpfel, Wein und Käse zu verleugnen. Nachfolgend ein Überblick über einige Spezialitäten, die das Zeug dazu haben, jeden glücklich zu machen:

Äpfel

Wussten Sie, dass jeder zehnte Apfel, der in Europa gegessen wird, aus Südtirol stammt?

Südtirols Obstanbaugebiet ist mit 18.000 Hektar das größte geschlossene Obstanbaugebiet in Europa und dennoch in sich sehr klein strukturiert. 8.000 Südtiroler Familienbetriebe widmen sich dem Apfelanbau. Mildes Klima, fruchtbarer Boden und bis zu 300 Sonnentage jährlich lassen den Südtiroler Apfel g.g.A. gedeihen. Die Bezeichnung g.g.A. steht für „geschützte geografische Angabe“ und ist Garant für die geprüfte Qualität.

Kaminwurzten

Die Südtiroler Kaminwurzten sind eine typische Südtiroler Spezialität. Sie werden aus magerem Schweine- und Kalbfleisch sowie einer geheimen Gewürzmischung hergestellt. Das ausgeprägte Aroma erhalten die Kaminwurzten durch eine aufwendige Räucherung und Trocknung. Der Name Kaminwurze kommt von der ursprünglichen Art der Räucherung. In vielen Häusern gab

es im Kamin am Dachstuhl eine Räucherammer. Die Bewohner ließen dort ihr Geräuchertes als Vorrat reifen.

Schüttelbrot

Südtiroler Schüttelbrot ist ein dünnes Fladenbrot. Die Bezeichnung „Schüttelbrot“

stammt von der Art der Herstellung. Nach zwei Dritteln der Garzeit werden die Teiglinge mittels eines runden Brettchens „flach gerüttelt“ und anschließend gebacken. Die Basis für das Schüttelbrot ist ein weicher Roggenteig. Sauerteig gibt dem Brot das Volumen. Eine würzige Note bekommt das Brot durch Salz und Gewürze wie beispielsweise Kümmel, Koriander und Fenchel. Das Brot besteht fast zur Gänze aus Kruste und hat einen besonders knackigen Biss – ideal zu Speck, Wurst und Käse.

Speck

Vorab sei gesagt: Dieser Speck hat nichts mit den reinen weißen Schwarten zu tun, die man in Deutschland als solchen verkauft. Der Südtiroler Speck ist nämlich ein Schinken – und zwar ein magerer! Er verdankt seinen besonderen und charakteristischen Geschmack vor allem der speziellen geografischen Lage Südtirols. Hier treffen die nordländische und mediterrane Kultur in einzigartiger Weise aufeinander. Während man im Norden den Schinken durch Räuchern haltbar macht und im Süden an der Luft trocknet, haben die Südtiroler beides vereint und so den typischen Südtiroler Speck geschaffen.

Sie möchten einige der Spezialitäten vor Ort einkaufen oder gar von Zuhause online bestellen? Hier unsere zwei Empfehlungen:

SÜNDHAFT SCHLEMMEN...





PUR SÜDTIROL – Der Genussmarkt...

In Meran können wir gustieren und essen, trinken, aussuchen und einkaufen. Bei Pur Südtirol, dem ersten Genussmarkt Südtirols, finden wir 1.400 Qualitätsprodukte, die vornehmlich direkt von Bauern aus der Region bezogen

werden. Die vielfältigen Köstlichkeiten aus nachhaltig angebauten, heimischen Zutaten können zu Preisen wie ab Hof erworben werden.

Dieses Schlemmerparadies ist aufgeteilt in den Markt, eine Einkaufswelt für alle Tage, die mit Südtirol-typischem Gastrobereich zum Verweilen inspiriert und in der Sie auch eine schöne Auswahl an Geschenken und Andenken für Zuhause finden. Die Schenke ist ein Treffpunkt für Genussfreunde, die guten Wein, eine saftige Brettljause, ein stärkendes Frühstück oder Marende, Müslis, Strudel und vieles mehr zu schätzen wissen. Darüber hinaus finden regelmäßig Degustationen im alten Keller sowie Veranstaltungen mit Kunst und Musik sowie Wein und Kulinarik statt.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.pursuedtirol.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0473-012140.



GUTES AUS SÜDTIROL – Zuhause genießen...



Sie sind wieder zurück aus dem Urlaub, die Mitbringsel sind inzwischen verspeist und Sie würden zu gern auch Zuhause eine herzhafte Marende mit original Südtiroler Spezialitäten genießen? Hier schafft das Portal „Gutes aus Südtirol“ rasch Abhilfe.

Alle hier angebotenen Produkte entstammen bäuerlicher Kultur und Tradition und prägen die Südtiroler Küche und

Lebensstil. Die beste Qualitätsgarantie sind vor allem die Bergbauern und Kleinerzeuger. Sie arbeiten täglich mit Leidenschaft, Einsatz und Freude auf ihren Höfen, Feldern und Wäldern, wodurch Produkte höchster Qualität erzeugt werden.

Wir haben die Wahl zwischen Käse, Wein, Kaminwürsten, Schüttelbrot, Honig, Marmelade, Apfelsaft und leckerstem Bauernspeck – selbstverständlich original zertifiziert. Die bestellte Ware wird in Bergheu verpackt und von Italien aus zu Ihnen nach Hause geschickt.

Bestellen können Sie die wunderbaren Köstlichkeiten unter www.gutesaussuedtirol.com. Für Fragen steht Ihnen das Team auch telefonisch unter der Nummer: +39-0473-448421 zur Verfügung.



EDLE TROPFEN ...

Südtirol gehört zu den ältesten Weinanbaugebieten im deutschsprachigen Raum. Aus rund 20 Rebsorten werden Rotweine und Weißweine bester Qualität hergestellt, die weltweit einen guten Ruf haben und mit zahlreichen Auszeichnungen bedacht werden. Unsere Kellerei-Tipps:

Die Weine sind Ausdruck der Herkunft, des Terroirs, in welchem sich Klima, Bodenverhältnisse, Tradition und Lebensgefühl der Gegend vereinen. In ihnen soll sich die Außergewöhnlichkeit der wunderschönen Lagen um St. Pauls widerspiegeln – hier wird der Grundstein für hervorragende Qualität gelegt.



Unsere Empfehlungen:

Weißburgunder PASSION 2008 Riserva DOC – ein Wein, welcher mit seiner Komplexität und eleganten Aromatik nach Pfirsich und Apfel besticht und sich im Gaumen sehr strukturiert und salzig präsentiert. **Blauburgunder PASSION 2008 Riserva DOC** – ein Wein in dunklem Granatrot mit ansprechender und komplexer Nase und Noten nach Sauerkirsch, Waldfrüchten und Gewürznelken.

Das stete Bestreben in St. Pauls ist die Harmonie zwischen Tradition und technischem Fortschritt, damit sich Weine von besonderer Güte und ausgeprägtem Charakter entwickeln können.

KELLEREI ST. PAULS

Temperatur und optimaler Luftfeuchtigkeit in Barriquefäbern reifen. Zum anderen hat sich die Kellerei St. Pauls durch ihre Böden und Lagen speziell auf die Sorten Weißburgunder und Sauvignon konzentriert. So ist im Jahr 2006 die neue Linie PASSION entstanden. Diese steht für Hingabe im Weinbau und Keller. Niedrigste Erträge auf alten Rebstöcken, eine natürliche Konzentration am Stock, mit langer Reifezeit im Fass und in der Flasche, vermitteln unverwechselbar die Sorte, den Jahrgang und das Terroir von St. Pauls.

Neue Stahltanks und moderne Technologie in altem Gemäuer: Sie sind wohl symbolisch für das Zusammenspiel von Tradition und Innovation in der Kellerei St. Pauls. Die Herausforderung liegt in der Ausgewogenheit und Eleganz. Es sind zum einen die großen Rotweine (Blauburgunder, Merlot und Lagrein), die im tiefen Keller über viele Monate bei konstanter

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.kellereistpauls.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-662183.



Die Kellerei Kurtatsch liegt direkt an der Weinstraße im Süden Südtirols. In Kurtatsch schafft das abwechslungsreiche inneralpine Kontinentalklima mit seinen über 2.000 Sonnenstunden im Jahr und den kühlen Abendwinden ideale Voraussetzungen für die Vegetation von hocharomatisch fruchtigen, schweren Rotweinen sowie von eleganten mineralischen Weißweinen.



Spitzenweine mit internationaler Klasse heran.

Unsere Empfehlungen:

Gewürztraminer DOC Brenntal – ein Wein mit Aromen nach Pfingstrose, Akazienhonig, karamellisierter Orangenschale, Mango und Lavendel. Ein komplexes Mineralienspiel bringt mit zunehmendem Alter ein jugendliches, saftiges Finale hervor. **Lagrein DOC Frauriegl** – ein Wein mit verführerischer Fruchtfülle von Wald- und Holunderbeeren, Schwarzkirschen und Kakaobohnen.

Die Weinbergbearbeitung in den exponierten Kurtatscher Lagen erfordert viel Fachwissen und Fleiß, wobei ein Großteil der Arbeit noch immer Handarbeit ist. Die Kurtatscher Weine entstehen durch strenge Traubenselektion, durch eine kompromisslos reine Kellerwirtschaft sowie durch

den angemessenen Einsatz von Stahltank, Barrique und großem Holzfass. Durch viel Liebe reifen in Kurtatsch ausdrucksvolle, elegante

mit zunehmendem Alter ein jugendliches, saftiges Finale hervor. **Lagrein DOC Frauriegl** – ein Wein mit verführerischer Fruchtfülle von Wald- und



Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.kellerei-kurtatsch.it oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-880115.



MERAN INTERNATIONAL WINE FESTIVAL & CULINARIA

Nachdem wir Ihnen auf den vorherigen Seiten bereits einige Tipps für Ihren Südtirolurlaub vorgestellt haben, möchten wir Ihnen an dieser Stelle nun eine ganz besondere Veranstaltung ans Herz legen: Das traditionelle Meran International WineFestival – ein absolutes Muss für alle Genießer unter Ihnen.

Im wunderbaren Ambiente des Meraner Kurhauses treffen sich vom 08. bis zum 10. November 2014 Weinliebhaber und natürlich auch Fachpublikum, um ausgesuchte Weine aus den bedeutendsten Weinbaugebieten der Welt zu verkosten und die einzelnen Weine auch direkt mit dem Produzenten zu kommentieren. Eine Weinveranstaltung die seit 20 Jahren zu den wichtigsten Weinforen Europas zählt.

Besucher erleben über 1.200 Weine, darunter 300 ausgewählte Spitzenweinproduzenten aus ganz Italien sowie 150 aus der ganzen Welt. Zu den Highlights zählen in jedem Fall auch die Präsentation und Verkostung von über 40 traditionsreichen „chateaux“ der Union des Grands Crus de Bordeaux, die Verkostung älterer Jahrgänge (mindestens zehn Jahre) aller Weinbaubetriebe sowie der ältesten Rebsorte der Welt.

Doch es gibt nicht nur jede Menge edelster Tropfen zu verkosten, sondern auch verschiedenste Leckereien: Die Culinaria – das begleitende gastronomische Festival – gibt einen Einblick in die Spezialitäten der regionalen Tradition vom „Lardo di Colonnata“ zum Käse, vom Olivenöl zu den Wurstwaren und abschließend die besten Schokoladenprodukte.

Wer nun erst recht auf den Geschmack gekommen ist und noch weiter schlemmen möchte, kann zusätzlich auch noch an der GourmetArena teilnehmen und sich von den experimentellen Live-Vorführungen der Haubenköche der renommierten Organisation „Jeunes Restaurateurs d'Europe“ verführen lassen. Vor Publikum zaubern die Küchenmeister Köstlichkeiten aus

ungewöhnlichen Zutaten, die dann entsprechend verkostet werden können.

Organisiert wird das gesamte Event von Dr. Helmuth Köcher, der für dieses Festival, zusammen mit verschiedenen Verkostungskommissionen, alljährlich 5.000 edle Tropfen verkostet. Jeder Wein wird von der aus hochklassigen Fachleuten bestehenden Jury sorgfältig bewertet, so dass am Ende nur die Kellereien mit den allerbesten Erzeugnissen (mindestens 86/100 Punkte) eingeladen werden, sich auf dem Meran International WineFestival zu präsentieren. Nach identischem Prinzip werden auch die Betriebe ausgewählt, die ihre Produkte auf der Culinaria vorstellen.

UNSER TIPP:

Neben dem Festival in Meran finden auch noch Events in München, Wien, Mailand und Rom statt.

Tickets und weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.meranwinefestival.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0473-210011.





DIE GÄRTEN VON SCHLOSS TRAUTTMANSDORFF –

Ein weitere Top-Adresse finden wir ebenfalls in Meran. Auf einer Fläche von 12 Hektar, umrahmt von schneebedeckten, 3000 Meter hohen Bergen der Texelgruppe, laden die Gärten von Schloss Trauttmansdorff „Italiens schönster Garten 2005“ zum Entdecken und Verweilen. Die über 80 Natur- und Kulturlandschaften mit Pflanzen aus aller Welt sind in vier Themenbereiche aufgeteilt: Die Waldgärten zeigen Miniaturwälder aus Amerika und Asien, die Sonnengärten bezaubern durch Landschaftsbilder des Mittelmeerraums, die Wasser- und Terrassengärten präsentieren gestaltete Gartenräume mit Treppen und Wasserläufen und die Landschaften Südtirols gewähren Einblicke in die ursprüngliche heimische Pflanzenwelt. Der Respekt vor der Vegetation im Sinne einer ökologischen und nachhaltigen Pflanzenpflege steht in allen Gärten im Vordergrund.

Die Verbindung von Kunst und Natur sowie thematisch verwandter Fauna, von historischer und aktueller Architektur ist eine der Stärken in Trauttmansdorff. Vielfältige Erlebnisstationen, Veranstaltungsreihen und besondere Blütenhöhepunkte im Wandel der Jahreszeiten wurden eigens für die Gärten konzipiert. Darüber

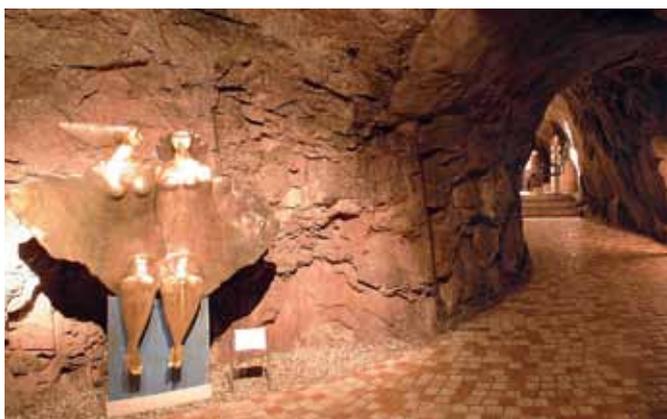
hinaus locken Sehenswürdigkeiten wie das einschlägig historisch geprägte Schloss, dem ehemaligen Feriensitz von Kaiserin Elisabeth oder das erste Tourismuseum des Alpenraums, das Touriseum, in dem die Besucher in lebendig inszenierten Räumen auf eine spannende Zeitreise von 200 Jahren Tourismusgeschichte erleben. Ein absolutes Highlight ist auch das Tabernakel – eine begehbare Schatzkammer. Es zeigt 2.400 Jahre alte Traubenkerne aus Südtirol, einen Traubenkern des vermutlich ältesten Rebstocks der Welt, des „Versoalns“, und die Replik in Gold eines 7000 Jahre alten Traubenkerns aus Georgien. Keinesfalls zu

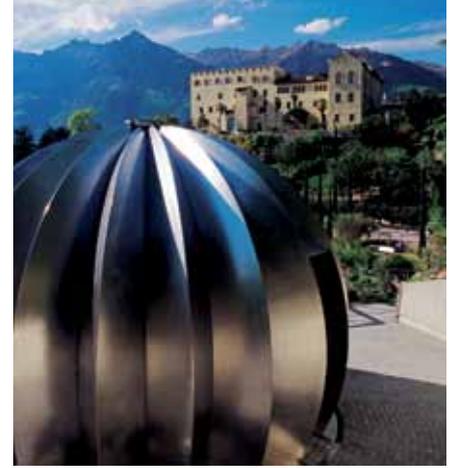
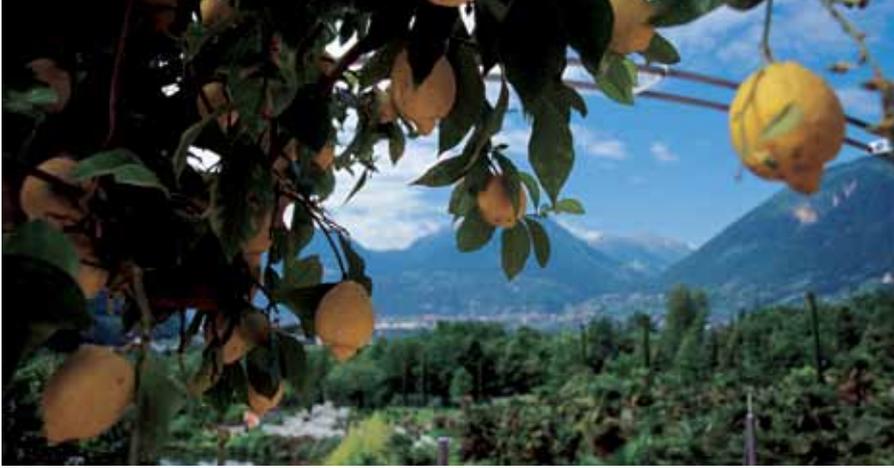


vergessen sind auch die herrlichen Ausblicke auf Meran und die Südtiroler Bergwelt, die sich aus der Lage der Gärten in einem natürlichen, terrassierten Amphitheater mit einem Höhenunterschied von über 100 Metern ergeben.

Gemäß dem Leitmotiv „Gärten in Bewegung“ verändert sich das Erscheinungsbild der Gärten Woche für Woche, und es kommen jährlich neue Gartenbereiche und Attraktionen hinzu. Durch Sonderausstellungen und Genuss-Events wie beispielsweise musikalische Sommernächte, Frühstück bei Sissi, Abende mit exotischen Gartencocktails ebenso wie durch themenspezifische Gartenführungen wird Botanik immer als mehrdimensionales Sinneserlebnis vermittelt. Eingebunden in lokale, nationale und internationale Kooperationen werden gemeinsam mit Partnern neue Wege bei der Vermittlung eines besonderen Südtirol-Erlebnisses beschritten – quasi als Spiegel Südtiroler Vielfalt und Gastfreundschaft.

Die Gärten von Schloss Trauttmansdorff, Südtirols beliebtestem Ausflugsziel, sind Teil des Land- und Forstwirtschaftlichen Versuchszentrums Laimburg. Das Landesweingut Laimburg





Kulturerbe Wein...

bemüht sich seit über 40 Jahren um die Pflege und Vermittlung des Kulturerbes „Wein“. 2006 wurde in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff mit der Übernahme der Patenschaft für die größte und wohl auch älteste Rebe der Welt der Grundstein für einen Weinschwerpunkt gelegt. Ziel ist es, dieses kulturelle Erbe für die Nachwelt zu erhalten und zugleich einen Impuls für den gehobenen lokalen Weintourismus zu geben.

Die Laimburg bearbeitet in sämtlichen Weinbauzonen Südtirols mit großer Sorgfalt insgesamt 40 Hektar unterschiedlichste Böden und Lagen zwischen 200 und 750 Metern Meereshöhe. Dabei stützt sich die Laimburg auf die hohe Sensibilität, das umfangreiche Wissen und die langjährige Erfahrung ihrer MitarbeiterInnen. In diesem Sinne verbinden die Qualitätsweine des Landesweingutes Laimburg in gelungener Weise innovative Methoden moderner Kelterung mit der besten Tradition einer Weinbaukultur.

In den „Landschaften Südtirols“ der Gärten von Schloss Trauttmansdorff wurde ein autochthoner Weinberg angelegt, eine Hommage an die traditionsreiche Weinkultur Südtirols. Dort wird die traditionelle Art der Reben-

erziehung, nämlich die „Pergel“ vorgestellt. Der Name leitet sich vom lateinischen Wort „pergola“ für Laubengang ab. Ein gutes Dutzend alter Rebsorten lebt hier wieder neu auf: Blatterle, Jungferlen, Frauele, Edelschwarze und Gschlafene sind wohlklingende Namen für Südtiroler Sorten, die heute weitgehend aus den Weingärten verschwunden sind. Landesweit anzutreffen ist hingegen die bodenständige Vernatschrebe. Eine der alten Sorten im Anbau ist auch der Lagrein. Außerdem ist Südtirol die Heimat des weltweit angebauten Gewürztraminers, eines Weißweins, dem das Dorf Tramin seinen Namen gege-



ben hat. Im „Felsenkeller“ des Landesweingutes Laimburg werden den in- und ausländischen Gästen der Südtiroler Landesregierung zudem seit 1990 heimische Weine und Südtiroler Weinkultur vermittelt. Die Laimburg wirkt damit als Botschafter für den Südtiroler Wein.

Wein- und Gartenfreunde sollten in jedem Fall das Arrangement „Gärten & Wein“ buchen und 3.000 Jahre Südtiroler Weingeschichte erleben. Bei einem auf den Wein bezogenen Streifzug durch die Gärten von Schloss Trauttmansdorff wird Wissenswertes über den Weinbau und die Weingeschichte im Allgemeinen vermittelt und die autochthonen Rebsorten Südtirols können in natura kennen gelernt werden. Anschließend wird die Versoaln-Rebe bei Schloss Katzenzungen besichtigt. Den krönenden Abschluss des erfahrungsreichen Tages bildet die Verkostung heimischer Weine. Die Saison in den Gärten von Schloss Trauttmansdorff dauert vom 01. April bis zum 15. November 2014.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.trauttmansdorff.it und www.laimburg.bz.it oder telefonisch unter der Nummer: +39-0473-235730.





ROMANTIK HOTEL TURM – Kunst & Genuss...

Auch unser nächstes Reiseziel liegt auf über 1.000 Metern Höhe und zwar in dem kleinen Städtchen Völs am Schlern: Das Romantik Hotel Turm. Kunstvoll, gleichzeitig modern und traditionsverbunden ist die Architektur. In den Türmen aus dem 13. Jahrhundert erwarten uns Geschichte & Design, Kunst & Gourmet, Golf & Wellness.

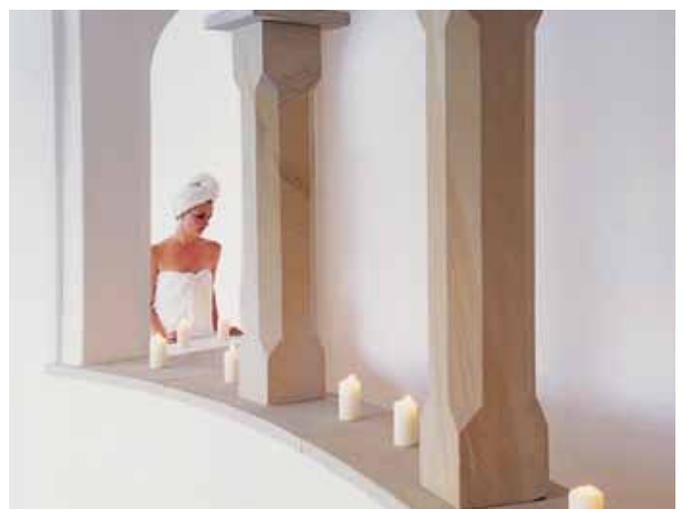
Schon während des erste Rundgangs durch dieses geschichtsträchtige Haus werden wir in den Bann gezogen: Stuben, Gänge und Zimmer erzählen von einer früheren Zeit, Terrassen und Gärten ermöglichen einen überwältigenden Ausblick. Im Lauf der Jahre hat Karl Pramstrahler eine Gemäldesammlung von etwa 2.000 Ölbildern, Aquarellen und Lithographien zusammen getragen, die längst nicht alle an den Hotelwänden Platz finden. Mit sehr viel Liebe wird hier auf jedes Detail geachtet und genau diese Aufmerksamkeit ist in jeder Ecke spürbar.

Wir haben die Wahl zwischen Zimmern und Suiten in den Türmen, im Kraiterhaus oder in einem der neue-

ren Gebäude. Ob Romantik-, Turm- oder Schlernzimmer, Oswald von Wolkenstein Suite oder Designsuite Kraiterhaus – hier gleicht kein Kleinod dem anderen – jedes hat seine Eigenheiten und Vorzüge. Wie in den Gängen des Hauses, hängen auch in den Zimmern Bilder aus der Kunstsammlung und geben jedem Raum so eine besondere Atmosphäre. Ganz entzückend ist auch das Gartenhaus, der kleinste Turm aus dem 13. Jahrhundert. In diesem kleinen Haus wohnen Sie ganz für sich auf zwei Etagen. Im ersten Stock befinden sich eine authentische gotische Stube und ein kleines Einzelzimmer mit Hochstellbett. Über eine antike Holzterasse gelangt man in das obere Stockwerk, zum Designzimmer mit Doppelbett, Lärchenholzboden, begehbarem Schrank, freistehender Badewanne und Badezimmer mit Dusche.

Die sagenumwobenen Berge rund um Völs laden zu verschiedensten Outdoor-Aktivitäten ein: Wandern, Walken oder Biken im Naturpark Schlern – hier wird gesunde Bewegung für alle erdenklichen Ansprüche groß ge-

schrieben. Die Dolomiten locken Kletterer mit bizarren Höhen, extremen Steigen und überwältigenden Aussichten. Wer nicht alleine klettern will, kann sich über das Hotel auch an einen Bergführer wenden und in professioneller Begleitung zu der einen oder anderen Tour aufbrechen. Doch auch auf die Golfer warten im Romantik Hotel Turm besonders schöne Stunden. Der fünf Minuten vom Hotel entfernte Golfplatz Kastelruth auf der Seiser-Alm liegt inmitten herrlicher Natur, eingerahmt in die fantastische Bergwelt der Dolomiten. Die kleinen Teiche, Schluchten, rauschende Bäche und Wasserfälle machen das Golfen zu einem wahren Erlebnis. Daneben besticht die 18-Loch Golfanlage durch einen gepflegten Platzzustand. Fairways und Greens sind in hervorragendem Zustand und lassen dem ambitionierten Golfer keine Wünsche offen. Das Romantik Hotel Turm ist Partnerhotel und so erhalten die Hotelgäste eine Ermäßigung auf die Greenfee und können ihre Abschlagszeiten direkt im Hotel reservieren. Wer sein Handicap verbessern oder einfach in den Golfsport hinein-





schnuppern möchte, dem steht Golf-Pro Rudi Knapp für Übungseinheiten zur Verfügung.

Wellness nach Südtiroler Art ist das Motto im Turm. Individualität und ein einzigartiges Flair zeichnen diesen Wellness Bereich aus. Entspannen und genießen, loslassen und dem Alltag entkommen, die Seele baumeln lassen – hier lässt sich Wohlbefinden und Regeneration mit Stärkung von Körper und Abwehrkräften verbinden. Unter den Anwendungen finden sich die traditionellen Völser Heubäder, romantische Bäder in der Kaiserwanne, die man zu zweit oder alleine genießen kann, die Viotherapie auf einem heißen Stein sowie wunderbare Massagen im Wasserbett, mit Äpfeln, Fruchtstempeln oder heißen Steinen. Sauna, Schwimmbad, Fitness und eine einzigartige Salzgrotte runden das Wohlfühlangebot ab.

Ein weiteres Highlight des Hauses ist das Restaurant Turm, in dem Gourmets und Feinschmecker nach allen Regeln der Kunst verwöhnt werden. Als Meister in der Kunst, die lokale



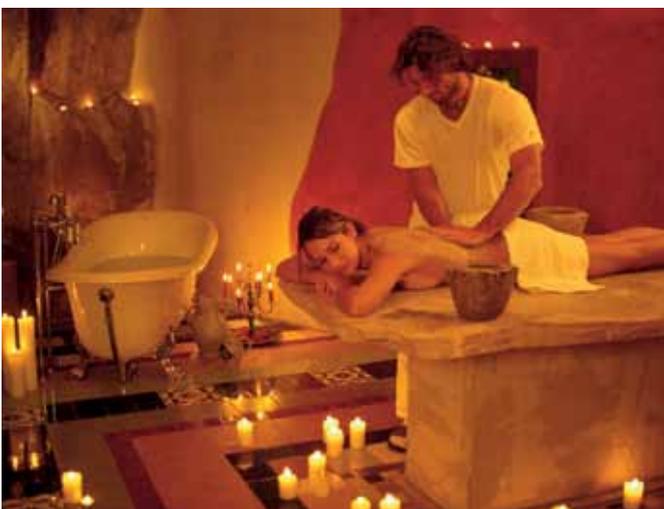
Küche auf originelle Art zu interpretieren, hat sich Stefan Pramstrahler einen Namen gemacht. Dementsprechend lautet seine Devise: Dem Gast etwas Besonderes bieten. Der Turmwirt, Hausherr und Küchenchef, hat sein Handwerk von der Pike auf gelernt. Schon früh beschloss er, dass sein Restaurant eines Tages zu den besten in Südtirol zählen sollte. Heute ist die Küche im Turm von Bodenständigkeit geprägt, aber auch vom hohen Qualitätsbewusstsein und großen Experimentierfreudigkeit des „jungen, wilden“ Maitre. Auch Weinliebhabern wird etwas ganz Besonderes geboten, denn Sie können im hauseigenen Felsenkeller lokale und italienische Spitzenweine genießen.

Kochbegeisterte Gourmets können mit dem Arrangement „Stefan Pramstrahlers' Kochkurs“ direkt vom Chef selbst während eines dreitägigen Aufenthaltes Tipps und Tricks erlernen. Wer sich lieber nur bekochen lässt, der hat im Turm die Wahl zwischen Gourmet-Packages wie beispielsweise „Turmwirtswoche für Genießer“ oder „Feinschmecker im Turm“.

Unser Tipp ist die „Törggellewoche“. Von Mitte September bis Ende November lassen wir uns vom goldenen Herbst verzaubern und genießen Südtiroler Lebensart mit wundervollen Wanderungen, köstlichen Törggelle-Mahlzeiten und entspannenden Wellnessanwendungen.

Ein Urlaub im Romantik Hotel Turm steht für unvergessliche Tage in einem Haus mit einem unverkennbaren, ganz eigenen Stil – das optimale Ambiente für vollkommene Entspannung.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hotel-turm.it oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-725014.





HOTEL ROSALPINA – Ankommen und loslassen...

Nächster Hotspot unserer Südtirol-Rundreise ist, in luftiger Höhe auf 1.770 Metern, das Hotel Rosalpina. Das Hideaway auf der Plose im Eisacktal besticht auf den ersten Blick durch seinen nostalgischen Stil. Unter strahlend blauem Himmel, fernab von jedweder Alltagshektik fällt uns das Loslassen hier nicht schwer – wir freuen uns auf einen Aufenthalt in diesem unberührten Paradies.



wird während einer leichten, vierstündigen Besteigung des Gablers ein atemberaubendes Panorama geboten.

Der Gabler, der Peitlerkofel, die Ochsenalm, Schönjöchel oder der Zirmhöhenweg sind auch ideale Touren für Nordic Walker. Und für Erkundungstouren auf zwei Rädern können Mountainbikes und Helme im Hotel ausgeliehen werden. Auf Wunsch werden auch gern geführte Touren

Das Kleinod Rosalpina bietet seinen Gästen 28 herrliche Natursuiten. Wir wohnen elegant und komfortabel und vor allem großzügig in mit Licht durchfluteten Wohlfühlräumen mit einer Größe von mindestens 40 Quadratmetern – selbstverständlich ausgestattet mit allen Annehmlichkeiten, die für absolute Entspannung sorgen.

Mit den meisten Sonnenstunden im Alpenraum ist die Plose der ideale Ort, um Bergtouren und Wanderungen in den Dolomiten zu unternehmen und die herrliche Umgebung zu erkunden. Die Stille der Wälder, die reine Gebirgsluft und das Plätschern des

frischen klaren Plosequellwassers, das hier ganz oben in Palmschoß am Ploseberg entspringt, ist der Inbegriff einer Romantik, wie sie in der heutigen Zeit kaum noch zu finden ist.

Wanderer kommen auf der Plose ganz und gar auf ihre Kosten, denn der Hausberg von Brixen lockt mit vielen Wandermöglichkeiten, von einfachen Spaziergängen bis hin zu attraktiven Bergtouren. Ein wahres Hochgefühl erlebt man beispielsweise auf dem Günther Messner Steig – mit einer Gehzeit von acht Stunden ist dies eine großartige Tour für geübte Wanderer. Und wer es lieber entspannt mag, dem

organisiert. Oder darf es ein Blick von oben sein? Nach ein paar Schritten Anlauf auf einer Wiese, fliegen wir zusammen, bequem sitzend mit dem Paraglider, von der Plose ins Tal. Wir erleben eine faszinierende Aussicht und ein wunderschönes Gefühl bei größter Sicherheit hoch über Brixen. Das Rosalpina organisiert Tandemflüge mit sehr erfahrenen und gut ausgebildeten Piloten. Ein Flug dauert, je nach Thermik, eine knappe halbe Stunde – auf Wunsch auch 50 Minuten und mit Erinnerungsfotos. Schuhe, Overall, Helm und Handschuhe werden zur Verfügung gestellt.





Wieder zurück im romantischen Rosalpina gönnen wir uns eine Auszeit auf der haus-eigenen Sonnenwiese und tanken neue Energie. Verstärkt wird unser Wohlgefühl durch einen Besuch der kleinen aber feinen Wellnesslandschaft. Der 38 Grad warme Whirlpool bietet sprudelndes und brausendes Badevergnügen vom Feinsten. In der Biosauna kommt unser Kreislauf natürlich und schonend auf Trab und in der Panorama-Außensauna genießen wir bei verschiedensten Aufgüssen den Blick auf das Weltnaturerbe Dolomiten. Natur und Wellness ergänzen sich hier besonders harmonisch bei den Behandlungen wie dem Alpinen Healthcare Heupeeling, dem Südtiroler Milchbad oder der Vitalpina Massage mit Wacholderapfelextrakt.

Nach einem erlebnisreichen Tag in der Natur ist der Gaumen besonders empfänglich für herrliche alpine Köstlichkeiten. Ein Traum für Naturfreunde ist die 3/4-Verwöhnpension des Rosalpina: In der Gourmetküche werden nur frische, naturbelassene, regionale und biologisch einwandfreie Produkte aus dem Eisacktal verwendet und vom kompetenten und kreativen Küchenteam schonend zu köstlichen Kreationen zubereitet – schonend, schmackhaft und unverfälscht. Ein



hervorragendes Glas Wein rundet die kulinarischen Genüsse im Rosalpina gekonnt ab. Ob im flackernden Schein des Kaminzimmers, in geselliger Runde an der Bar oder auf der herrlichen Panoramaterrasse mit Rundblick – die Weinkarte mit nationalen und internationalen Spitzenweinen hält für jede Gelegenheit und jedes Menü den passenden Begleiter bereit.

Unsere Gastgeber, die Familie Hinteregger, verwöhnen uns während des gesamten Aufenthaltes mit herzlicher Gastfreundschaft. Ein weiterer Wohlfühlfaktor sind die vielen kleinen Extras, die uns den Urlaub versüßen. So umfassen die Rosalpina Inklusivleistungen einen Willkommensaperitif, das frische, nahrhafte Vital-Frühstücksbuffet am Morgen, die Nachmittagsjause mit Südtiroler Speck, Käse & hausgemachten Kuchen, das Genießer-Wahlmenü am Abend, Plöse Mineralwasser in den Natursuiten, den ganzen Tag

über knackige Südtiroler Äpfel sowie wohltuende Tees und Säfte, aktuelle Zeitschriften und Bücher zum Lesen und Ausleihen, Verleih von Wanderrucksäcken, Stöcken und Mountainbikes inklusive Helm, geführte Genuss- und Bergwanderungen sowie natürlich die Nutzung des Wellnessbereiches.

Lassen Sie sich verwöhnen - beispielsweise mit einem liebevoll geschnürten Package: So lockt das Arrangement „Die Seele baumeln lassen...“ mit einem romantischen Lagerfeuer unter freiem Himmel und bei den „Spätsommer Genießerwochen“ erwarten Sie herrliche Genusswanderungen und viel Entspannung.

Das Romantikhôtel Rosalpina ist ein einzigartiger Ort, der uns vom ersten Augenblick an verzaubert hat. Wir erleben Geborgenheit, Idylle, Genuss und tiefe Ruhe – kurzum ein idyllisches Nest über den Wipfeln von Palmschoß, in dem müde Gäste neue Energie tanken und zu den ursprünglichen Freuden des Lebens zurückfinden können.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.rosalpina.eu oder telefonisch unter der Nummer: +39-0472- 521008.





GANISCHGERHOF MOUNTAIN RESORT & SPA – Lust & Laune...

Wer seine Ferien in absoluter Freiheit verbringen und sich dabei erholen und viel erleben möchte, ist im Ganischgerhof Mountain Resort & Spa bestens aufgehoben. Der Ganischgerhof befindet sich in Deutschnofen im Eggental, im Herzen der Dolomiten, und bietet einen herrlichen Blick auf den Rosengarten. Die Philosophie unserer Gastgeber, der Familie Pichler, lautet „As you like it“. Ganz nach Lust und Laune kann man hier auf 1300 Metern Höhe seinen Urlaub verleben: Sich erholen, Sport treiben, köstlich essen, Körper und Seele streicheln, einfach das Leben und die Luft genießen – und zudem lockt das nur zwanzig Minuten entfernten Bozen zu Kurzausflügen und Shoppingtrips.

Die geräumigen, gemütlichen Zimmer und Suiten verbreiten mit hellem Holz und ansprechenden Farbkompositionen, gemütlichen Sitzecken und komfortablen Badezimmern wahre Urlaubs-laune. Blumengeschmückte Balkone mit atemberaubender Aussicht, Liebe zum Detail und großzügige Raumaufteilung spiegeln Südtiroler Lebensart wieder. Insgesamt warten auf die Gäste 40 Zimmer, die jeweils nach dem Namen der Berge benannt sind, die vom Zimmer aus zu sehen sind: Reggelberg, Latemar, Rosengarten oder Schlern.

Nach Lust und Laune können wir vom Ganischgerhof aus auch die Umgebung erkunden. Das Gebiet Rosengarten-Latemar bietet unzählige Wanderwege und Kletterrouten in allen Schwierigkeitsgraden. Klaus und Georg Pichler begleiten die Gäste mehrmals pro Woche. Ein tolles Erlebnis ist hierbei die Sonnenaufgangs-Tour: Zwei bis drei Stunden vor Sonnenaufgang fährt man zur Ganischger Alm, von dort aus geht die Wanderung bis zum Feudopass. Nach dem spektakulären Naturschauspiel wird auf der Ganischger Alm gefrühstückt. Ein weiteres, wunderbares Ausflugsziel die Baita Gardoné. Auf der großen Sonnen-

terrasse erleben wir pures Beachfeeling mit chilliger Lounge und Palmen auf 1.700 Metern Höhe. Auch für Mountainbikefans gibt es viel entdecken. Als Partnerhotel der Krauti's Bike Academy wird für Einsteiger oder Profibiker die Teilnahme an unvergleichlichen Mountainbike- und Rennradtouren in den Dolomiten geboten. Die Gäste werden von einheimischen, geprüften Guides in den jeweiligen Leistungsgruppen durch das Rosengarten- und Latemar-Gebiet begleitet. Natürlich sind auch individuelle Bike-touren mit der dazu passenden Ausrüstung möglich. Und auch die Golfer kommen nicht zu kurz und können ihrem Hobby ausgiebig frönen: Als eines der Gründerhotels des 18-Loch Golfplatzes „Petersberg“ bietet der Ganischgerhof seinen golfenden Gästen viele Vorteile, wie beispielsweise 20% Rabatt auf das Greenfee. Die wunderbare Anlage ist in die ursprüngliche, idyllische Naturlandschaft perfekt integriert. Ein weiterer 9-Loch Platz, der „Golf Club Karersee“, befindet sich direkt unter der imposanten Bergkulisse des „Rosengartens“ auf 1.750 Höhenmetern.

Doch ein erholsamer Urlaub bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen – so zum Beispiel für ein Leseabenteuer zur blau-





en Stunde in der gemütlichen Kaminstube oder für einen gepflegten Drink in der Lounge. Der ehemalige Stall wurde mit viel Liebe zum Detail restauriert und präsentiert sich heute in elegantem Design. Hier kann jeder nach seinem Bedürfnis abschalten und zur Ruhe kommen.

Zur Ruhe kommen wir als Wellness-Liebhaber auch im Spa-Bereich. In exklusivem Ambiente können wir zwischen einer Vielzahl von Beauty-Behandlungen und Körperanwendungen wählen: Massagen und Therapien verwöhnen Körper und Seele. Besonders empfehlen können wir die perfekt aufeinander abgestimmten Wohlfühlpakete wie „Streicheleinheiten für die Seele“ inklusive einem Wohlfühlbad nach Wahl, einer Entspannungsmassage, einer Gesichtsreinigung, einer Maniküre mit Handmassage sowie einem Sonnenbad im Solarium. Oder zur Regeneration nach einer langen Wanderung: „Müde Beine“ mit einer Arnika-Latscheneinreibung und einer Massage mit Fichtenöl zur Aktivierung.

Nach einem ausgiebigen Saunabad mit Blick auf die Bergkette Rosengarten oder unter glitzerndem Sternenhimmel im türkischen Dampfbad, geht es zur Abkühlung in die mystische Eisgrotte oder in das Indoor-Schwimmbecken mit integriertem Whirlpool. Die Spa & Garden Bar lädt nach dem Powernapping auf einem der beheizten Wasserbetten zum Verweilen ein.

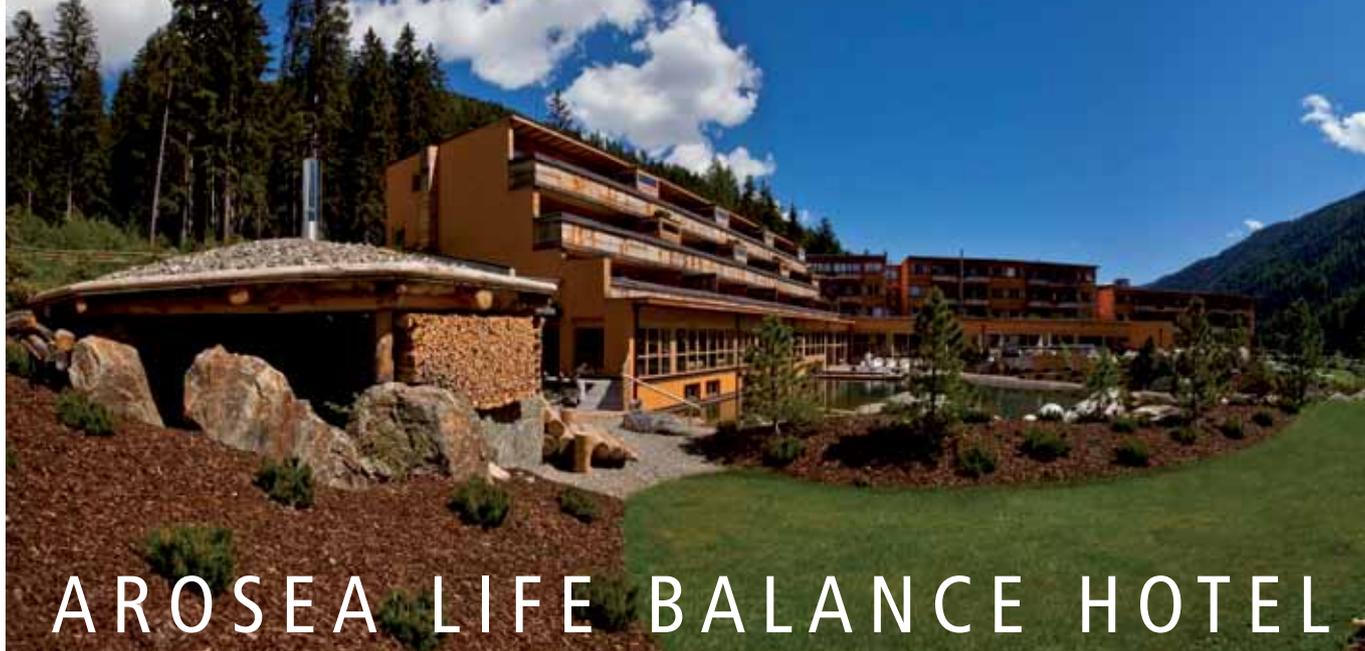
Auch kulinarisch genießen wir im Ganischgerhof absolute Freiheit – Küchenchef Arnold Paris serviert köstliche Kreationen aus saisonfrischen Produkten. Ganz im Stile „As you like it“, entscheidet der Gast selbst, wo er speisen möchte: Ob im Restaurant, in der Kaminstube, in der Lounge oder im Bademantel in der Spa & Garden Bar. Frisches Obst und Gemüse aus heimischem Anbau, sowie hausgemachte Teigwaren und Süßspeisen verwöhnen unseren Gaumen. Eine vielfältige Auswahl an Fischgerichten, klassischen Südtiroler Spezialitäten und mediterrane Speisen lässt keine Wünsche offen.

Wenn auch Sie nun Geschmack an einem Urlaub nach Lust und Laune haben, sollten Sie in jedem Fall einen Blick auf die ausgesuchten, von Familie Pichler und ihrem Team geschnürten Packages, werfen. Hier unsere Tipps: Die „Relax & Gourmettage“ für wahre Genießer oder die „Wander Woche“ für Wanderfreunde. Oldtimer-Fans sollten unbedingt an der „9. Eggentaler Herbst Classic“ vom 09. bis 12. Oktober 2014 teilnehmen.

Doch egal, ob Sie sich für ein Arrangement entscheiden oder Ihren Urlaub individuell gestalten möchten. Im Ganischgerhof Mountain Resort & Spa haben Sie, ob Action oder Ruhe, alle Möglichkeiten – ganz nach Lust und Laune.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.ganischgerhof.de oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-616504.





AROSEA LIFE BALANCE HOTEL

Einchecken und entschleunigen...

Der Schriftsteller Thomas Mann hat es schon früh geahnt: „Reisen ist das einzig Taugliche gegen die Beschleunigung der Zeit.“ Dem Stress entfliehen und eintauchen in eine andere Welt, das können wir im AROSEA Life Balance Hotel.

In St. Walburg bei Meran im Ultental, umgeben von den Südtiroler Alpen, dichten Wäldern, saftigen Wiesen, romantischen Almen und glasklaren Seen, finden wir Ausgewogenheit, Harmonie und Ruhe.

Das Arosea ist ein alpines Designhotel, ökologisch und nachhaltig in vollkommener Übereinstimmung und Balance mit der Umgebung gebaut „Wer zu uns kommt, soll die Hektik des Alltags hinter sich lassen können und sich wieder spüren“, so unsere Gastgeberin Anne Stauder. Green Living in wohlthuender Atmosphäre – dieser Anspruch wird bis ins Detail erfüllt. Puristische Architektur, klare Formen, dezentes Design und eine wettergegerbte Fassade, die mit der Landschaft im Hintergrund verschmilzt, prägen das äußere Erscheinungsbild des Hauses. Die verwendeten Materialien aus der Region sind naturbelassen und gesundheitsfördernd.

Die Zimmer und Suiten des Hauses haben eine stattliche Größe von 36 bis 85 Quadratmetern und sind alle mit großzügigem Balkon oder Terrasse versehen. Beruhigendes Zirbenholz, aus dem Betten, Tische, Schränke, Badmöbel und Wandverkleidungen gefertigt sind, findet sich in jedem Zimmer. Ebenso wie ein extra Ankleidebereich sowie ein Trinkbrunnen mit energetisiertem Grandewasser. Erholung bedeutet im Arosea, nicht abgelenkt zu werden. Deswegen gibt es in den Zimmern keine Tapeten, keine gemalten Bilder, keine knalligen Farben. Stattdessen ist das Interieur in sanften Naturtönen gehalten, in Beige- und Braunnuancen, die Ruhe ausstrahlen

und erden. Besonderes Highlight ist die Deluxe Life Balance Suite mit eigener Außen-Sauna sowie mit einem Wellness- und Ruhebereich on top, in dem ein Wasserbett, ein Whirlzuber, eine Regendusche und ein Massage-raum auf den Gast warten.

Bewusste Bewegung bringt Körper und Geist in Schwung – also hinein in das idyllische Ultental, einem der ursprünglichsten und naturbelassensten Täler Südtirols, mit seinen über 700 Kilometer langen Spazier- und Wanderwegen und hinauf auf die Berge der mächtigen Ortlergruppe. Die Natur lockt zum Mountainbiken, Nordic Walken, Wandern, Bergsteigen und Klettern, zum Golfen, Paragliden, Reiten, Tauchen und Fischen. Ob Genussfahrt, Erholungstrip, Abenteuerritt oder Ausdauer-tour – mit dem Bike geht's Richtung Kirchbergtal, Auer-



berg, Kuppelwieser Alm und zum Zogger Stausee, entlang an den Flüssen Etsch und Passer. Mit Steigeisen und Seilen in Begleitung eines Bergführers erklimmen wir die umliegenden Gipfel. Und mit Angel und Köder im Gepäck zieht es uns zu den fließenden Gewässern des Falschauerbaches, den Ultner Stau- und Bergseen, in denen sich Bach-, Regenbogen- und Seeforellen, Bach- und Seesaiblinge tummeln. Für alle Aktivitäten organisiert das Arosea-Team bei Bedarf auch professionelle Ausrüstung, Einsteigerkurse, Lizenzen, Transport, fachkundiges Einzel- oder Gruppen-Guiding.

Als Gegenpol für all die Aktivitäten ist es unbedingt an der Zeit, passiv zu sein und dies können wir ganz hervorragend im 3.000 Quadratmeter großen Rosarium, dem Spa-Bereich des Hauses. Die Anwendungen im Rosarium sind darauf ausgerichtet, die eigene Mitte wieder zu finden – sanft lösende Massagen bringen Körperempfinden und Ausgeglichenheit zurück. Auf Naturverbundenheit wird auch im Spa großen Wert gelegt, so wird die Heil- und Wirkkraft der Pflanzen aus dem regionalen Alpenraum genutzt und ausschließlich Naturkosmetiklinien verwendet. Wir genießen Detox-Massagen, Sauerstoffbehandlungen, Facials, Heu-, Schafwoll-, Rosen-, Fichtennadel- und Lavendel-



bäder – kurzum, das Beste aus der Natur. Besonders empfehlenswert ist das knapp zweistündige Arosea Signature Treatment „Hot Zirm Life Honouring Beauty®“.

Um diesen ganzheitlichen Wohlfühlzustand auch mit nach Hause nehmen zu können, bietet das Arosea im Sommer, am 02. und 30. Juli 2011, und im Herbst, am 05. November 2011, kombinierte Urlaubs- und Coachingwochen an, in deren Rahmen die Gäste wertvolle Impulse, Erkenntnisse, Meditationen und Körperüberübungen erhalten. Frei nach dem Motto „alles kann, nichts muss“, können sie sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen, um das neu Entdeckte zu verinnerlichen und auch nachhaltig im Alltag zu verankern. Ziel der Coachingwoche ist, dass Sie mit neuer Energie und klarer

Orientierung gestärkt nach Hause kommen.

Auch im Panorama-Restaurant steht gesunder Genuss im Vordergrund – bekömmliche, leckere und erlesene Gerichte aus der Region, die Körper, Geist und Seele gut tun. Wir haben die Wahl zwischen drei mehrgängigen Menüs: Einem Life Balance-Menü, einem Genießer-Menü und einem vegetarischen Menü. In der Küche werden ausschließlich naturbelassene Produkte von heimischen Höfen und Lieferanten zubereitet. Gewürzt und verfeinert wird mit Zutaten aus dem hoteleigen Kräutergarten.

Von dort stammen auch der Lavendel, aus dem der Sirup gemacht ist, und die Blütenpollen am Frühstücksbuffet, die über den Joghurt gestreut als schmuk-

ker Aminosäuren-Lieferant dienen. Hier schmecken wir Natur ganz pur.

Ein Urlaub im Arosea Life Balance Hotel bietet ein gelungenes Wechselspiel aus spannender Aktivität und wohltuender Entspannung in einer einmaligen Naturlandschaft und unter Einbeziehung der natürlichen Ressourcen. Der bewusste und gesundheitsfördernde Umgang mit dem Menschen in seiner Gesamtheit, ist in allen Bereichen des Hotels spürbar und die Mischung aus modernem Zeitgeist und unkomplizierter Gastlichkeit mit Herz und Tradition sorgen für ganz besondere Urlaubsmomente.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.rosea.it oder telefonisch unter der Nummer: +39-0473-785051.





GIUS LA RESIDENZA – Lifestyle & Design...

Eingebettet in die einzigartige Panoramalage nahe dem historischen Zentrum des Weindorfes Kaltern lädt das Gius La Residenza Individualisten zum Genussurlaub. Reduziertes Design prägt die harmonische Atmosphäre des Hotels: Durch das Zusammenspiel von weichen und warmen Farben, lichtdurchfluteten Räumen, stilvollen Möbeln und edlen Materialien von heimischer Herkunft wirkt jeder Raum angenehm unaufdringlich. Beeindruckend ist auch der Ausblick von der Dachterrasse „Vista“ auf die umliegenden Weinberge, die mediterrane Landschaft mit Palmen und Olivenbäumen, der Blick auf Südtirols Bergkulisse und vorne glitzert der Kalterer See.

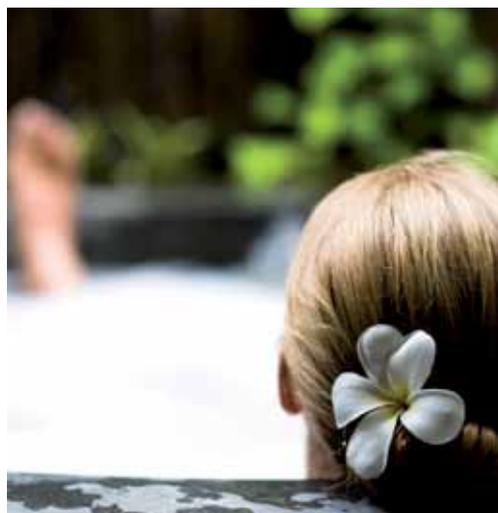
Ein ausgesprochen luxuriöses Wohngefühl und maximale Freiheit vermitteln die neun Suiten – alle sonnenlichtdurchflutet und mit hochwertigen Designer-Möbeln ausgestattet. Jede der geräumigen Design-Oasen mit einer Größe von 70 bis 170 Quadratmetern verfügt über Balkon und Terrasse, einer stylischen Wohn-Kitchenette, einem separaten Schlafzimmer sowie einem großzügigen Badezimmer. Alle Suiten sind mit einer individuell regulierbaren Klimaanlage, einem Sat-TV sowie Wireless LAN Internet Anschluss ausgestattet und 100% barrierefrei ausgerichtet. Die drei Suiten „Intermezzo“, „Unica“ und „Atrio“ verfügen außerdem über einen privaten Outdoor-Whirlpool und die Deluxe Suite „Acqua“ sogar über einen be-



Wir starten mit einem reichhaltigen à la Carte- und Buffet-Langschläferfrühstück auf der sonnigen Terrasse „Pergola“ in den Tag. Vor unseren Augen werden Eierspeisen zubereitet, Schinken und Speck frisch geschnitten, Brot gebacken, Obstsaft frisch gepresst, selbst gemachte Marmelade, natürliche Joghurts, einheimische Käsespezialitäten und Prosecco serviert.

Das Gius ist idealer Ausgangspunkt für vielfältige Freizeitaktivitäten. Radfahren bietet das Etschtal zwischen Meran und Salurn und weiter bis zum Gardasee herrliche Routen. Neben dem Radweg an der Etsch kann man auch landwirtschaftliche Wege sowie Forst- und Waldwege nutzen. Damit die Gäste dem Radeln frönen können, ohne das eigene Fahrrad von Zuhause mitnehmen zu müssen, hat das Gius extrem hochwertige E-Bikes von KTM angeschafft, die kostenfrei ausgeliehen werden können. Wassersport wird in Kaltern ebenfalls groß geschrieben, besonders das Windsurfen. Mag der See auch eher klein sein, als Trainingsort hat er dem Kalterer Klaus Maran zu drei Weltmeistertiteln im Windgleiten verholfen. Auch der junge Kalterer Fabian Heidegger hat sich im Windsurfing einen Namen gemacht, er ist Olympiateilnehmer und mischt im Windsurfsport ganz oben mit.

Und auch kulturell wird einiges geboten: Nur 15 Kilometer entfernt befindet sich Bozen, die Hauptstadt Südtirols. Zahlreiche Cafés, gemütliche Lauben



sowie feine Restaurants warten darauf, entdeckt zu werden. Schicke Boutiquen bieten italienische Mode und Design, während die zahlreichen Schlösser, Burgen, Museen und Galerien zum kurzweiligen Besuch einladen. Für Ausflüge in die Weinberge, in die umliegenden Ortschaften oder zum Kalterer See stehen uns übrigens während unseres Aufenthaltes zudem kultige Vespas kostenlos zur Verfügung.

Wieder zurück im Gius stärken wir uns nachmittags bei hausgemachten Kuchen und Antipasti in der „Vineria“, bevor wir uns für ein paar erholsame Stunden auf die Terrasse oder ins neue Balance Pure Private Spa mit stylishem Pool und extravaganter Sauna zurückziehen. Die exklusive Wellnesslounge ist wohl der schönste Platz im Gius – gelegen auf der höchsten Etage mit sagenhaftem Panoramablick. Hier lautet das Motto „Ho’ oponopono Lomi Lomi“ und steht für die heilige hawaiische Heilarbeit des Lehrers Kumu Allen Alapa’i der Insel Kauai. Lomi Lomi bedeutet „erweichen“ – den Körper, die Gedanken und den Geist zu erweichen, ist das Ziel dieser Anwendungen. Neben den verschiedenen Lomi Lomi Varianten stehen zudem noch eine Klangschalen- und eine Aromaöl-Massage zur Wahl. Beste Voraussetzungen, um sich alleine oder zu zweit von Kopf bis Fuß verwöhnen zu lassen.

Abends folgen wir der Empfehlung des Hauses und genießen im nahe gelegenen Castel Ringberg in edler Schlossambiente ein wunderbares Menü – gezaubert von den Küchenkünstlern Claudia Pitscheider und Stefan Unterkircher. Das Gius La Residenza begeistert Liebhaber von Wein & Kulinarik ebenso wie Trendsetter mit einer Affinität zu puristischem Design. Herrliche Tage verleben Sie beispielsweise im Rahmen des „Kurzurlaub für Genießer“. Sie erholen sich drei Tage in einer der herrlichen Suiten mit Schlemmerfrühstück, Weinverkostung und Kellereiführung in einer Kalterer Kellerei, Vespa-Ausflügen, Vier-Gang-Degustationsmenü im Restaurant Ritterhof sowie den vielen Gius Premium Extras. Und falls Sie es noch luxuriöser wünschen, dann bleiben mit „Gius Select“ keine Wünsche offen – ob Helikopter-Flug ins Gourmetrestaurant, mit dem Cabrio zur Oper in die Arena di Verona oder mit der Limousine zur privaten Sektverkostung – den Möglichkeiten sind im Gius keine Grenzen gesetzt. Kleinere Gruppen können das Designhotel auch als perfekte Location für einzigartige Hochzeiten im privaten Rahmen oder sonstige Feiern als gesamtes Ensemble mit allen Suiten, Dachterrasse und Wellness Lounge exklusiv mieten.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.designhotel-kaltern.com oder telefonisch unter der Nummer: +39-0471-963295.



NORDIC WALKEN – ABER RICHTIG...

Nordic Walken liegt weiterhin stark im Trend und man trifft begeisterte Walker fast zu jeder Tageszeit, wie sie in kleineren oder größeren Gruppen der beliebten Sportart nachgehen. Doch Nordic Walken will gelernt sein und ist, genau betrachtet, nicht ganz so einfach, wie es aussieht. Damit Sie den optimalen Trainingseffekt mit dieser Sportart erzielen, setzen wir uns heute mit der Technik und dem Bewegungsablauf auseinander.

DIE NORDIC WALKING TECHNIK KURZ VORGESTELLT:

Die richtige Technik ist eigentlich nicht schwer zu erlernen. Zum einen, weil das Nordic Walking zur Hälfte aus Gehen besteht, also der Bewegungsform, der der Mensch seit Jahrtausenden mächtig ist. Zum anderen, weil der Stockeinsatz dem Nordic Walker koordinativ nicht besonders viel abverlangt. Dennoch ist eine Abstimmung des Schrittes mit dem Stockeinsatz unbedingt notwendig – besonders im Hinblick auf den zeitlichen Einsatz, den Punkt des Stockeinsatzes und der Führung des Stockes.

Es gibt mehrere Grundsätze, die zur richtigen Bewegungsführung unbedingt eingehalten werden sollten:

- Schritt und Stockeinsatz laufen diagonal in der so genannten Kreuztechnik (rechtes Bein vorn = linker Stock vorn).
- Die Schultern sollten entspannt und nicht verkrampft sein.
- Oberkörper und Hüfte schwingen im Rhythmus und werden nicht starr.
- Der Oberkörper ist leicht nach vorn geneigt, je steiler das Gelände, desto mehr wird er nach vorn gebeugt.
- Der Stock „sticht ein“, wenn der gegenüberliegende Fuß mit der Ferse aufsetzt.



- Am Stock nicht festklammern, sondern die Hände beim nach vorn Schwingen leicht geöffnet lassen. Es sollte sich ein stetiges Öffnen und Schließen der Hände abwechseln.
- Die Stöcke werden nah am Körper und parallel zur Körperachse nach vorn geführt – also nicht mit den Stöcken in der Gegend „herumfuchteln“, sondern immer aktiv in Laufrichtung schwingen.
- Die Schrittlänge ist etwas größer als beim normalen Gehen.
- Der Fuß setzt mit der Ferse auf und rollt ab, bis man sich mit den Zehen nach vorn abdrückt.
- Die Blickrichtung sollte nach vorn und nicht nach unten zeigen, da sonst die Schulterpartie verkrampft.

Wer diese einfachen Tipps befolgt, ist schon mal auf dem richtigen Weg, um den optimalen Trainingseffekt zu erzielen. Dennoch nachfolgend noch einige Anmerkungen zur Technik: Die Walking-Bewegung ist eine fortlaufende zyklische Bewegung, deren Teile sich ständig wiederholen und aneinanderreihen. Betrachtet man die Bewegung des korrekten Nordic Walking Schrittes aus sportwissenschaftlicher Sicht, so kann man diese in mehrere Phasen einteilen: Anfangsphase, Zugphase/Stockschubphase I und Druckphase/Stockschubphase II.





DIE ANFANGSPHASE:

Wir gehen von der Anfangsposition aus, in der sich das linke Bein und der rechte Stock vorne befinden. Der rechte Arm ist leicht angewinkelt und wird ungefähr mittig zwischen dem rechten und linken Bein eingestochen. Je schneller Sie sich fortbewegen, desto weiter vorne sollten Sie einstechen. Der Walker beginnt nun damit, Druck auf den Stock aufzubauen, das Gewicht nach vorne zu verlagern und sich vom hinteren rechten Fuß abzudrücken.

DIE ZUGPHASE/STOCKSCHUBPHASE I:

Zunächst wird der rechte Fuß vom Boden gelöst und das Bein beginnt mit dem Schritt nach vorn. Zeitgleich benutzt der Nordic Walker den rechten Stock, um die Vorwärtsbewegung zu fördern. Jedoch wird die Hauptarbeit mit dem Oberkörper und dem Stock erst in der Druckphase geschehen – in der Zugphase wird nur mittlerer Druck aufgebaut und der Stock an der Körperachse nach hinten geführt, bis sich die Faust auf Höhe der Hüfte befindet. Auch der Stock des linken Arms wird nah am Körper nach vorn/unten geführt und befindet sich somit in der Schwungphase.

DIE DRUCKPHASE/STOCKSCHUBPHASE II:

Die Druckphase, also das Abdrücken vom Stock in Gehrichtung, findet ab dem Zeitpunkt statt, wenn die Faust



des rechten Armes an der Hüfte ist. Der Nordic Walker wird sich nun vom Stock abstoßen, bis der Arm die volle Streckung erreicht hat. Um wirklich die komplette Streckung zu erreichen, wird zum Ende der Schubbewegung die Hand leicht geöffnet und das System der Stockschleife zum letzten Abdruck benutzt. Gleichzeitig wird zur Einstichvorbereitung des anderen Armes die linke Hand mit dem Stockgriff nach vorne oben gehoben und der Arm leicht gebeugt.

Auch wenn die Beschreibung der Technik in allen Einzelheiten zunächst verwirrend sein mag, so ist die korrekte Durchführung unerlässlich, um ein positives Trainingsergebnis zu erzielen.

Abschließend von uns noch ein Tipp zum Nordic Walken in den Bergen:

Wenn man im bergigen Gelände Nordic Walking betreibt, um einen noch besseren Trainingseffekt zu erzielen, muss man die Technik leicht variieren: Wie bereits angesprochen, muss der Oberkörper ein wenig mehr nach vorne gebeugt werden. Dabei sollte aber kein Rundrücken gebildet, sondern darauf geachtet werden, dass der Rücken möglichst gerade bleibt. Wenn es steil bergauf geht, sollte man zudem etwas kleinere Stöcke benutzen. Falls Sie häufig in die Berge fahren, lohnt es sich durchaus, sich so genannte Teleskopstöcke anzuschaffen, da sie in der Länge variabel sind. Bei Bergabläufen sind zur Schonung der Gelenke und zum Abfangen von Stößen etwas längere Stöcke empfehlenswert.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Ausprobieren und Erlernen der richtigen Technik!





FEEL FREE – DER BERG RUFT...

Endlich Feierabend – der Berg ruft. Inzwischen nicht mehr nur als echter Berg in der Natur, sondern auch als bunte Kunstwand in der Halle. Rund 250.000 Kletterer treibt es in Deutschland zum Höhenrausch an den Kunstfels – Tendenz steigend. Der Trendsport entwickelt sich zum Freizeitspaß, als Ausgleich nach dem Job oder als praktische Alternative zum eintönigen Fitnessstudio. Klettern ist ein athletischer und technischer Sport, der sich durch ästhetische Bewegungen auszeichnet. Hier spielt neben der Maximalkraft auch die Kraftausdauer eine wichtige Rolle. Alle Muskelgruppen werden beansprucht – besonders Arme, Rücken, Bauch, Beine und Schultern. Geklettert wird automatisch in aufrechter Körperhaltung. Dadurch wird der Rücken ideal stabilisiert und der Körper ganzheitlich austrainiert. Das bringt eine gesunde Körperhaltung und formt eine tolle Figur.

Klettern ist auch eine mentale Herausforderung. Alle, die Klettern schon einmal ausprobiert haben, werden den ersten Moment ihrer Kletterkarriere nicht vergessen: Man steht ratlos vor einer scheinbar unüberwindbaren Wand, die mit Hilfe von bunt gefärbten Griffen erklommen werden soll und dazu muss man sein lebensrettendes Sicherheitsseil den Händen des Kletterpartners überlassen. Jeder hat beim ersten Mal Angst. Aber hat man den Respekt vor der Höhe erstmal überwunden, macht das Klettern richtig Spaß. Die positive Klettererfahrung macht sich auch im

Alltag bemerkbar – Schwierigkeiten überwinden, Hindernisse bewältigen, Lösungen finden und lernen, sich und anderen zu vertrauen – das alles wird beim Klettern vermittelt. Die Erfahrungen werden transferiert und somit der „Überlebenskampf“ im rauen Alltag erleichtert. Das ist auch ein Grund, warum Klettern immer häufiger im Team- und Persönlichkeits-training eingesetzt wird.

Ist die Rückenschule zu langweilig? Klettern stärkt das Kreuz und bietet eine abwechslungsreiche Alternative: Beim Klettern wird automatisch eine aufrechte Haltung angenommen, dadurch werden die Rückenmuskeln trainiert. Außerdem enthält Klettern alle wichtigen Komponenten wie Haltungsübungen, Krafttraining, Dehnung, Mobilisation und Koordination, die in der Rückenschule mühevoll einzeln trainiert werden müssen. Sogar einige Krankenkassen sind schon vom Klettertraining für den Rücken über-



zeugt und übernehmen hierfür einen Teil der Kurskosten. Der Kletterspaß ist besonders geeignet für Menschen in Bürotätigkeiten mit verkürzter und oft verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur. Zudem fördert Klettern die Körperwahrnehmung, Koordination, Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Reaktionsvermögen. Angeboten werden solche Kurse in verschiedenen Kletterhallen.

Unsere Tipps für Einsteiger, die auch endlich aufsteigen möchten:

1. Gehen Sie nicht einfach in eine Kletterhalle und legen Sie los, sondern investieren Sie in jedem Fall in einen Einführungs- oder Grundkurs – damit legen Sie den Grundstein für ungetrübtes Klettervergnügen und beugen Verletzungsgefahren vor.
2. Hören Sie auf Ihren Körper: Treten plötzlich Schmerzen, Muskelkrämpfe oder andere Erschöpfungszeichen auf, klettern Sie auf keinen Fall weiter. Dies sind Alarmzeichen für eine akute Überbelastung.
3. Weniger ist für Anfänger mehr: Erfahrene Sportler wissen, wie stark sie sich belasten können, während Anfänger dazu neigen, sich zu überschätzen. Dabei ist übersteigerter Ehrgeiz grundsätzlich fehl am Platz. Die Kletterroute sollte immer dem technischen Kenntnissen und dem aktuellen Leistungsniveau entsprechen.
4. Gestalten Sie das Krafttraining vielseitig, d.h. vermeiden Sie einseitige

Belastungen und machen Sie Kraftübungen an verschiedenen Griffen.

5. Schonen Sie Ihre Hände und Ihren Körper, indem Schnappen, Springen nach Griffen oder Ziehen von Einfingerlöchern eine absolute Ausnahme bleiben.

6. Und last, but not least: Kletterwände sind anstrengender als Felsen. Wer an Kunstgriffen klettert, belastet seinen Körper und vor allem die Hände mehr als beim Klettern im Freien. Daher sind anatomisch geformte Griffe besonders wichtig. Und denken Sie daran, genügend Pausen einzulegen!

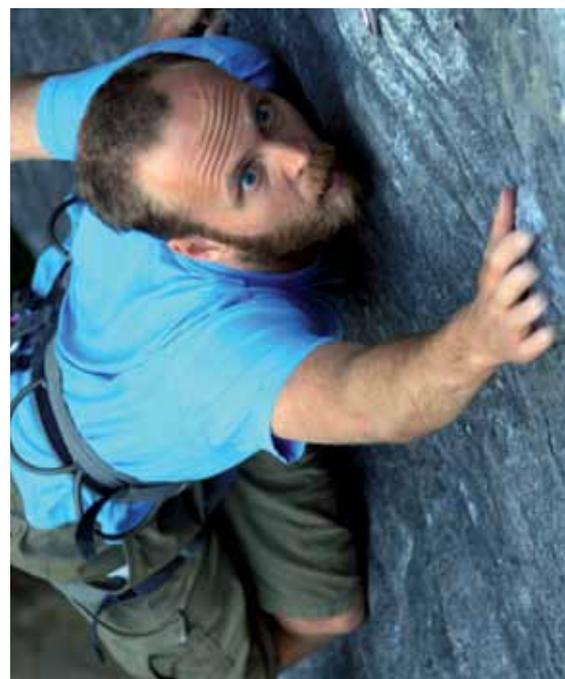
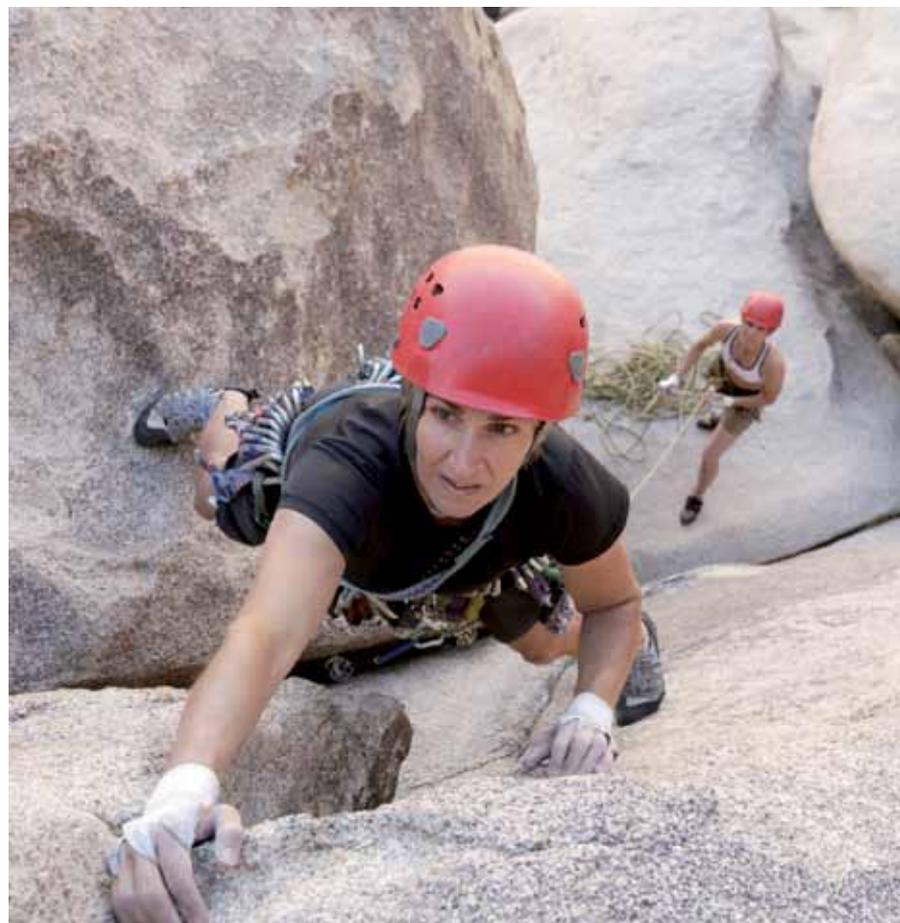
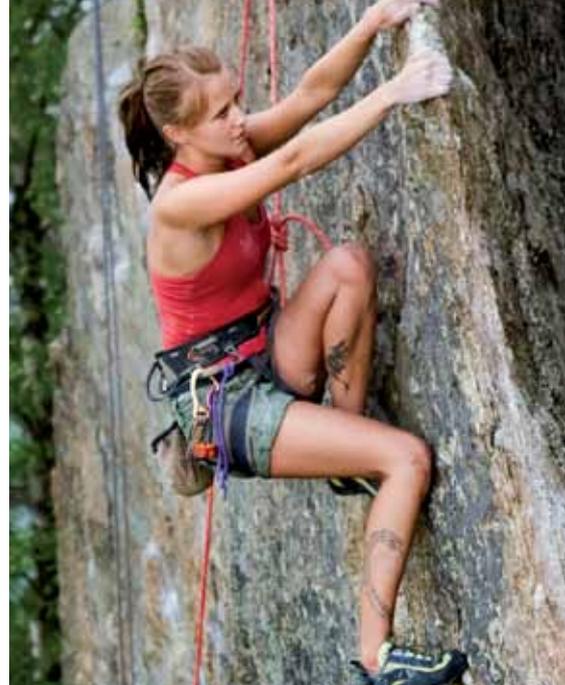
Free Climbing – der ultimative Kick:

Es gibt Steilwände, von denen man meint, dass sie höchstens von Fliegen und Spinnen passierbar wären. Und genau solche Wände sind es, die auf Freeclimber eine nahezu magische Anziehungskraft ausüben – höher, schneller, verrückter ist hier die Devise. Nackter, glatter Granit, scheinbar ohne Angriffspunkte, mit dem einen oder anderen Überhang macht die Wand erst so richtig interessant. So eine

Klettertour ist sehr risikoreich und erfordert ein großes Maß an Kraft, technischem Können, Geduld und Konzentration. Im Gegensatz zum alpinen Bergsteigen verzichten Freeclimber auf technische Hilfsmittel wie Strickleitern oder Karabiner. Zwar könnte man auch mit Seil und Karabiner klettern, allerdings nur als Sicherheit im Falle eines Sturzes. Freeclimber klettern mit bloßer Körperkraft, wobei als Halterungen nur natürliche Hilfen wie Felsvorsprünge und Einkerbungen im Gestein dienen.

Wer nun Lust auf eine Kletterpartie bekommen hat, der sollte so eine Tour in jedem Fall mit professioneller Begleitung unternehmen. Für Einsteiger sind Indoor-Anlagen mit Kletterrouten verschiedener Schwierigkeitsgrade bestens geeignet. Profis vermitteln hier ihre Kenntnisse und die Grundlagen des Kletterns. Kletterhallen bzw. -wände gibt es in zahlreichen Städten.

Weitere Informationen rund um den Klettersport finden Sie im Internet unter www.alpenverein.de oder unter www.klettern.de.





GLAGLA SHOES – Das T-Shirt für Ihre Füße...

Jetzt ganz neu auf dem deutschen, österreichischen und schweizer Markt: Ein ventilierter Schuh, der einzigartig auf dieser Welt ist. Mehr Komfort und mehr Atmungsaktivität für ein ultimatives, einzigartiges Gefühl. Das ist Glagla.

Das gute Wetter in Frühjahr und Sommer lockt zu vielen Freizeitaktivitäten an der frischen Luft. Schwitzige Füße durch falsches Schuhwerk oder mögliche Verletzungen können dieses Vergnügen schnell trüben. Damit Sie optimal ausgerüstet sind, empfehlen wir Ihnen den neuen Glagla. Dank ihrer Technologie beschieren die Glagla Schuhe dem Träger herrlich belüftete Füße sowie einen stabilen Halt durch die rutschfeste Außensohle. Außerdem trocknen sie nach einem Bad im kühlen Nass in nur wenigen Minuten.

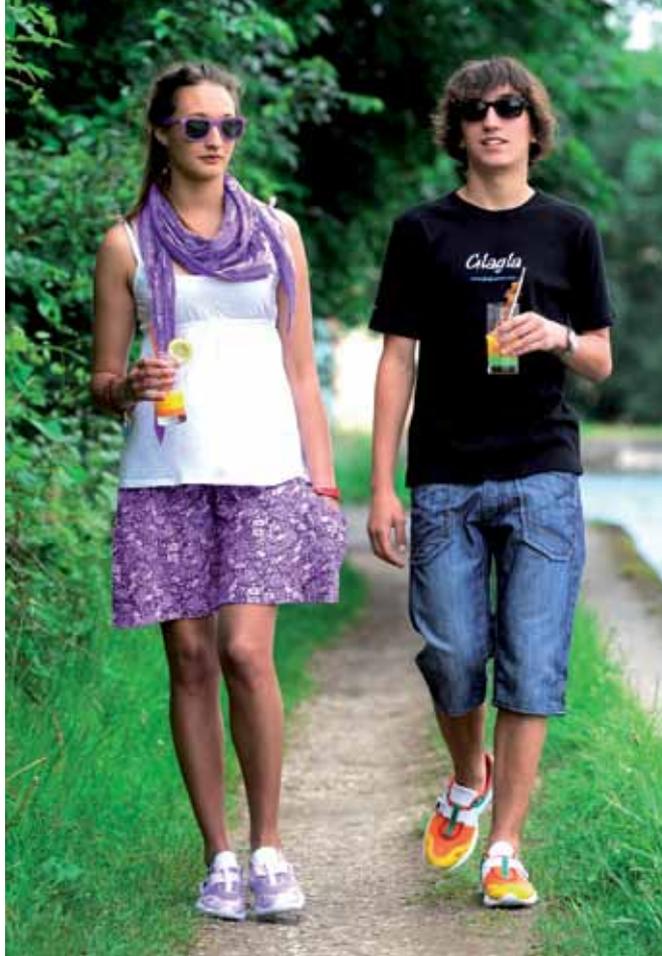
Ob beim täglichen Spaziergang, Wandern, Fahrradfahren, Fitness, Wassersport, Angeln und sämtlichen Outdoor-Aktivitäten – Glagla bietet besten Komfort und sorgt für unbeschwertes Sommervergnügen. Aber auch wer im Arbeitsalltag viele Stunden stehen muss, wird im Glagla einen perfekten Begleiter finden. Glagla vermeidet das Gefühl der schweren Beine, das antibakterielle System verbessert zudem die Hygiene und die rutschfeste Außensohle sorgt für Stabilität auf unterschiedlichen Oberflächen. Die Einsatzgebiete kurz vorgestellt:

Strand:

Keine Fußverletzungen durch Steine und Scherben – und auch Wasser ist kein Problem, denn der Glagla ist in wenigen Minuten wieder trocken.

Walking:

Leichtigkeit und Komfort sorgen für unbeschwerte Spaziergänge.



Biken:

Der Glagla ist extrem schnell angezogen und bleibt optimal am Fuß.

Wassersport:

Dank der rutschfesten Sohle und dem Neopren-Material aus dem Tauchsport ist der Glagla perfekt für den Wassersport ausgestattet.

Fitness:

Einfach zum Reinschlüpfen und stabiler Halt dank Klettverschluss und zusätzlichem Schnürsenkel. Die rutschfeste und flexible Sohle bietet langanhaltenden Komfort.

Die Perspiration ist das natürliche System der Wärme-regulierung im Körper. Durch das Verdampfen wird überschüssige Wärme nach Außen abgegeben. Das DRYTECH Mesh Obermaterial reduziert nicht nur das Gewicht des Schuhs enorm, sondern sorgt auch für eine optimale Luft-zirkulation. So wird Hitze vom Schuh abgeleitet und die Temperatur des Fußes, im Vergleich zu herkömmlichen Sneakern, um ganze sechs Grad Celsius herunterge-schraubt. Zudem verringert die Beschaffenheit der Außensohle das Schwitzen der Fußsohle um etwa 50% und vermeidet somit unangenehme Gerüche. Zusätzlich zur innovativen Struktur der Außensohle verwendet Glagla eine umweltfreundliche Innensohle, welche die Wirkungs-weise der Ventilation noch erhöht: Bamboo. Diese pflanzliche Faser ist antibakteriell und atmungsaktiv. Aber das ist noch lange nicht alles. Die extrem leichte NEOTECH-Sohle absorbiert Stöße und Vibrationen und leitet durch die





WIND'AIR TECHNOLOGY drei Mal mehr Feuchtigkeit ab. In einem Glagla Schuh ist Ihr Fuß also stets optimal belüftet und komfortabel gebettet.

Ob mit oder ohne Socken, Glagla Schuhe sind extrem leicht anzuziehen. Man kann in sekundenschnelle hineinschlüpfen, für besonderen Halt lassen sich jedoch auch Schnürsenkel anbringen. Praktisch und simpel für alle Altersklassen. Darüber hinaus macht Glagla das Schuhe putzen leicht, denn sie lassen sich bei 30 Grad einfach in der Waschmaschine reinigen. Die Glagla Kollektion steht für eine dynamische und lebenslustige Welt mit farnefrohen und stylischen Modellen, die für jeden Geschmack und jede Gelegenheit das Richtige bereit halten.



Ob die zahlreiche Farben der „Classic Collection“, die elegant-sportlichen Designs der „Monte Carlo Collection“, die femininen Ballerinas der „Marbella Collection“ oder die glamourösen Styles aus der „Lady Glamour Collection“ – bei der vielfältigen Auswahl findet sicher jeder Typ seinen persönlichen Favoriten. Ganz neu 2012 sind die „Tivano Collection“, eine großartige Mischung von Sport- und Freizeitschuh mit hochgezogener Außensohle und die



„Playa-Collection“, ein Clog aus Soft Neotech Material in außergewöhnlichem Look. Die Glagla Schuhe bestehen also nicht allein durch ihr Können, sondern auch durch ihre tolle Optik. Hinter den bunten Tretern verbergen sich wahre Multitalente, die sich voll und ganz dem Sommer verschrieben haben. Auch für Kinder ist der Glagla ein absolutes Must-Have und allen erdenklichen Abenteuern gewachsen.

Betreut wird das Brand im deutschsprachigen Raum von der Campo Monaco GmbH, die auch die Brand Healthy Back Bag in ihrem Portfolio hat. Ihr Debüt haben Glagla Schuhe – nach etwa zwei Jahren Entwicklungsarbeit – 2009 in Nancy, Frankreich gefeiert und gleich einen Senkrechtstart hingelegt. Mittlerweile sind die Glagla Schuhe in über 50 Ländern weltweit erhältlich und haben in den letzten drei Jahren mehr als 200.000 Fans überzeugt.

In Deutschland gibt es Glagla Schuhe unter anderem bei „Fit Concept“ in Straubing, „Schuhhaus Ratter“ in Ulm oder bei „Sport Scheck“ in München, Nürnberg, Berlin und Köln zu kaufen. In Österreich gibt es die bunten Multitalente unter anderem an 16 Standorten von „Intersport Austria“. Oder Sie suchen sich Ihr Lieblingsmodell einfach im Onlineshop unter www.glagla-shoes.de aus. Hier haben Sie die Wahl zwischen den verschiedenen Unisex-Modellen in den Größen 36 – 47.



HAMAM –

Sanft plätschert das Wasser, eine wohlige Wärme durchströmt das helle marmorne Bad, es duftet nach orientalischen Ölen, das Licht ist gedämpft – wir sind schnell gefangen in einem Traum aus tausendundeiner Nacht. Hamam, schon der Begriff macht neugierig, was genau ist das eigentlich? Hamam ist türkisch und bedeutet Wärme. Ein Hamam ist ein öffentliches Badehaus, in dem man über Stunden badet, kommuniziert und sich erholt. Indem das Baden zum Ritual wird, reinigt man nicht nur den Körper, sondern auch die Seele. 4000 Jahre alt ist die traditionelle türkische Badekultur mit den Wurzeln in Mittel-Anatolien und Istanbul. Umgeben von sinnlichen Düften, heißem Wasserdampf und einem stilvollen Ambiente ist der Besuch im Hamam wahrlich ein Genuss – hier findet man geistige Ruhe und körperliche Entspannung. Im Gegensatz zur finnischen Sauna mit Temperaturen zwischen 90 und 100 Grad, herrschen im Hamam um die 50 Grad Celsius.

Unsere Reise in den Orient beginnt. Der „Telak“, oder Bademeister im wortwörtlichen Sinn, begrüßt uns und erklärt bei einem Chai-Tee in aller Ruhe den Ablauf des Baderituals. Wir werden in eine Umkleidekabine geführt, wo wir uns in das karierte Pestemal, einem Leinentuch, hüllen. In einer wohligen warmen Nische wärmen wir uns auf und schalten erst einmal ab – die Luft ist feucht und sehr angenehm für die Atemwege. In einer bronzenen Schale steht Meersalz für ein Gesichtspeeling bereit. Wasser ist das zentrale Element im Hamam, ebenso wie das Schrubben und Schäumen. Das Wasser hat nicht nur eine reinigende, sondern auch eine spirituelle Funktion, denn es soll den Energiefluss vom Telak zum Badegast herstellen. Dafür wird es unterschiedlich warm aus Kupferschalen über den Körper gegossen. Danach legen wir uns auf den Göbektasi, eine große beheizte Marmorplatte, auf der unsere Körpertemperatur um bis zu einem Grad erhöht und dadurch unser Immunsys-

tem abgekurbelt wird. Wir blicken in den Sternenhimmel über uns, genießen die Kopf- und Fußmassage und dösen dahin. Nach der Massage entspannen wir noch eine zeitlang bevor wir dann in den Lif, den Einseifraum, geleitet werden. Zunächst werden wir gründlichst gewaschen, bevor der Telak dann mit dem Kese, einem Handschuh aus rauem Ziegenhaar, unsere Haut abschmirgelt. Nach kürzester Zeit sieht die Haut aus wie gehäutet. Auch die anschließende Massage ist recht handfest – wir werden geknetet, verrenkt, gedehnt, verbogen, gestreckt und auch (leicht) geschlagen. Umso schöner ist das folgende Einseifen mit Sisal-Zöpfen und weichen Baumwollkissen, bevor lauwarmer und eiskalter Wassergüsse das Waschvergnügen beenden.

Eine kleine Pause steht an und wir stärken uns mit Ayran, einem leicht salzigen Joghurt-Getränk. In frische Handtücher gehüllt entspannen wir nun im Camekan, dem Ruheraum, bis und der Bademeister zur Massage mit Sultansöl bittet – dem Höhepunkt des osmanischen Baderituals. Bei meditativen Klängen und aromatischen Düften lockert der Telak auch die allerletzten Verspannungen. Wir fühlen uns völlig gelöst, die Haut unglaublich weich und das Wichtigste – man hat jedes Zeitgefühl verloren, ist vollkommen abgetaucht in eine faszinierende orientalische Welt. Der Kopf ist



klar, man ist nicht so müde, wie beispielsweise nach einem Saunabesuch. Um diesen positiven Effekt möglichst lange zu genießen, sollte man den Rest des Tages in jedem Fall ganz in Ruhe verbringen. Doch nicht nur das Wohlbefinden wird im Hamam gesteigert, denn regelmäßige Besuche fördern auch die Gesundheit. Durch die Waschungen werden Schlacken und Giftstoffe ausgeschieden, was Stoffwechsel und Durchblutung in Schwung bringt.





Baden wie in 1001 Nacht...

verbunden mit der Lebensphilosophie der Familie Costur. Um gerade neuen Besuchern dieses wunderbare Baderitual näher zu bringen, werden verschiedene Arrangements angeboten. Aufgrund des großen Erfolges eröffnete die Familie Costur 2007 sogar noch ein zweites Hamam in Hamburg.



Für all diejenigen, die nun Lust auf orientalischen Luxus bekommen haben und die Kunst des Badens einmal erleben möchten, haben wir vier Top-Tipps:

Das Hamam in Hamburg

Im Mai 2003 wurde das erste original türkische Hamam in Hamburg nach dreijähriger intensiver Planung eröffnet - und damit ging der jahrelange Traum von Selma und Coskun Costur in Erfüllung. Die Idee für dieses Hamam entstand aus den eigenen Sehnsüchten,



Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter: www.hamam-hamburg.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)40-41359112.

Das Mathilden Hamam in München

In einem unscheinbaren Gebäude in der Münchner Innenstadt liegt das osmanische Mathilden Hamam von Birol Arabaci. Angenehm ruhig ist es hier, nur der Brunnen plätschert leise vor sich hin - der Alltag bleibt draußen. Wir begeben uns ins osmanische Reich und haben die Auswahl zwischen einer Vielzahl unterschiedlichster Programme. Zur „Grundausstattung“ gehören immer das Pestemal, Badeutensilien, türkischer Kräutertee, Ayran, Gesichtssalzpeeling, diverse Wassergüsse und Balneomed.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.hamam.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)89-554573.

Alter Meierhof Vital Hotel an der Flensburger Förde

Der Orient zu Gast im hohen Norden und zwar im mehrfach ausgezeichneten Alter Meierhof Vital Hotel an der Flensburger Förde. Im original türkischen Hamam beginnen wir unseren Aufenthalt im Tempel höchsten Wohlbefindens - aufgewärmt vom aromatisierten Dampfbad - auf dem Bauchnabelstein. Hier empfängt uns unser Telak, der/die türkische Hamam-Meister/in, zu einem Körperpeeling und befreit uns beim anschließenden Waschzeremoniell mit feinem Olivenölseifenschaum und rohseidenen Handschuhen vom „Wüstenstaub des Alltags“. Eine Reinigung für Körper und Geist, die beim Nachruhen auf dem Wasserhimmelbett in tiefster Entspannung mündet.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.alter-meierhof.de oder telefonisch unter der Nummer: +49-(0)4631-61990.

Hotel Schweizerhof Lenzerheide

Ein absolutes Highlight ist auch das futuristische Hamam im Hotel Schweizerhof Lenzerheide, seines Zeichens das Größte des gesamten Alpenraums. Begonnen wird mit dem behutsamen Aufwärmen im Dampfraum. Währenddessen führen wir selbst ein Peeling mit dem Kese durch. Nun folgt im Wechsel mit dem Nabelstein das Eintauchen in ein warmes Wasserbecken. Beim Bingül öffnen sich die Poren unserer Haut im Kräuterdampfbad, als Vorbereitung vor dem Rhassoul. Unter farbigem Licht wird Tonerde auf den Körper aufgetragen und wirkt im Dampf ein. Die Regendusche bildet den Abschluss dieses Rituals, gefolgt von einer entspannenden Massage.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.schweizerhof-lenzerheide.ch oder telefonisch unter der Nummer: +41-(0)81-3852525.



Multitalent Aloe Vera...



Die Aloe Vera Pflanze gilt als die Zehnkämpferin unter den „helfenden Gewächsen“. Der grüne All-rounder hat ganz besondere entgiftende und entschlackende Wirkung, harmonisiert darüber hinaus das Immunsystem, kräftigt den gesamten Organismus und bringt neue Vitalität. Der zentrale und bedeu-

mehr als 6.000 Jahren als Heilpflanze erprobt und nun als Naturheilpflanze oder auch als kleine Hausapotheke wieder entdeckt. Doch das Aloe-Vera Gel eignet sich nicht nur ganz hervorragend zur Behandlung von Schnittwunden, Verbrennungen, Sonnenbränden und Mückenstichen. Nein, es gibt

macht. Und natürlich hilft Aloe Vera auch als Saft zum Beispiel bei Akne und Haar ausfall oder Magenbeschwerden. Die Wüstenlilie enthält außerdem viele Mineralstoffe, Spurenelemente sowie über ein Dutzend Vitamine, zwei Dutzend Aminosäuren und einen sehr hohen Anteil an Flavonoiden – steht also für

so die Regeneration. Selbst zur Haarpflege eignet sich das Aloe Vera Gel perfekt, besonders bei Schuppen, schnell fettendem Haar oder empfindlicher und juckender Kopfhaut. Ganz einfach das Gel mit den Fingerspitzen in die Kopfhaut einmassieren – es wirkt regulierend auf die Funktion der Talgdrüsen



tendste Aloe-Vera-Wirkstoff heißt Acemannan, in ähnlicher Form auch im legendären Ginseng vorhanden.

Dahinter verbirgt sich eine lebensnotwendige Zuckersform, die der Körper nur bis zur Pubertät selbstständig bildet. Danach muss er mit der Nahrung zugeführt werden. Dieser „Gesundheitspolizist“ mit dem exotischen Namen schützt im Endeffekt weiße Blutkörperchen und Knochenmark vor chemischen Giften. Aloe-Vera, das zähe Universalgewächs aus den heißen trockenen Regionen ist seit

auch viele Anwendungsgebiete, die wir so nicht vermutet hätten: Die Fenster eines Hauses sind dankbar für einen Spritzer Aloe-Gel im Reinigungswasser; ebenso lassen sich Spuren von Kinderhänden oder Hundenasen problemlos entfernen, selbst Brillengläser und Spiegel werden sauber. Auch wer zu Hause „dicke Luft“ hat, kann auf die Pflanze vertrauen. Baubiologische Untersuchungen haben ergeben, dass die Aloe-Pflanze bis zu 90 Prozent des Formaldehyds, das zum Beispiel in Zigarettenrauch enthalten ist, unschädlich

Wohlbefinden von innen und außen.

Unser Aloe-Tipp für beanspruchte Haut und Haare: Ligne St. Barth Aloe Vera Gel mit Minze. Das vielseitige Gel zieht schnell ein und fühlt sich Dank seiner kühlenden Minz-Extrakte erfrischend an: Ob als After-Shave, After-Sun, zur täglichen Feuchtigkeitspflege, nach Sport und Sauna oder bei Mückenstichen – eine prompte, kühlende und desinfizierende Wirkung ist in jedem Fall gewährleistet. Darüber hinaus regt Aloe Vera den Zellaufbau der Haut an und beschleunigt

und beruhigend auf die Kopfhaut ein und gibt zusätzlich noch ein frisches Gefühl.



Beauty News



D7-3 Crème Rouge ist die Zellschutzcreme der Linie Système Dermatologique aus dem Hause Maria Galland mit antioxidativer Wirkung und Lichtschutzfaktor SPF 8. Der Aktivstoff Astaxanthin schützt die Hautzellen vor freien Radikalen, bewahrt vor frühzeitigen Alterungsprozessen, beugt der Faltenbildung vor, vermindert Zeichen von UV-Schäden und verbessert die Regenerationsfähigkeit der Haut. Dermatologisch getestet, ohne Parabene, Paraffine oder Farbstoffe ist die Creme ausgezeichnet verträglich. Die Tagespflege mit der zarten orange-roten Textur kombiniert Wirksamkeit mit Leichtigkeit und eignet sich für empfindliche oder aus der Balance geratene Haut mit Anti-Aging-Bedarf.

Die **The Moisturizing Soft Cream** von La Mer ist das bislang fehlende Bindeglied zwischen der reichhaltigen, klassischen Crème de la Mer und der leichten Gel Cream. Sie bietet in einer zarten und doch luxuriösen Textur die gleichen Vorzüge und regenerative Wirkung, die schon die reichhaltige Crème de la Mer zur Legende gemacht haben. Die Soft Cream dringt tief in die Hautoberfläche ein, füllt die Feuchtigkeitsspeicher wieder auf und kräftigt die Haut nachhaltig. Erneuert und voller Energie erscheint die Haut jugendlicher und strahlend schön. Dieses neue Produkt komplettiert das Portfolio und gewährleistet, dass das Sortiment von La Mer den verschiedensten Hautbedürfnissen gerecht wird.



Optimale Feuchtigkeit bietet die **Komfortcreme L'Hydro-Active 24 Heures** aus dem Hause Methode Jeanne Piaubert. Dank Aqualance® wird die Haut mit einer wirksamen 24-Stunden-Nonstop-Hydratation gepflegt. Diese sorgt für die Aufrechterhaltung von Volumen und ausreichenden Wassermengen in den Hautzellen. Die Pflege ist als Fluidtextur mit Rosenextrakt für fettige und Mischhaut erträglich sowie mit Muskatosenöl als Creme für normale und trockene Haut. In beiden Varianten sorgt Karitebutter für ein geschmeidiges Hautgefühl. Für ein gutes Ergebnis morgens und abends auf das sorgfältig gereinigte Gesicht und Hals auftragen.

Produkt auftragen und sofort strahlt der Teint? Mit dem **Dr. Andrew Weil for Origins Mega-Bright Skin tone correcting serum** soll dies möglich sein. Klinisch erwiesen hellt das Serum die Haut auf und verbessert ihre Reinheit und Ausstrahlung, indem es sowohl Ursachen der Hautverfärbung, als auch bereits vorhandene sichtbare Zeichen bekämpft. Inhaltsstoffe wie der Rosa-Roxburghii-Komplex, Süßholzwurzel-Extrakt oder weiße Pfingstrose wirken außerdem Hautunebenheiten entgegen und sorgen für einen sichtbar ebenmäßiger wirkenden Teint. Die gelartige Textur mit dem Zitrusduft zieht schnell in die Haut ein und hinterlässt ein frisches Hautgefühl.





Die feuchtigkeitsspendende Dekolleté- und Busenpflege **Bust Serum 2.0** von Talika ist jetzt noch wirkungsvoller. Neben den bekannten Benefits Kontur, Festigkeit und Straffung wird der Haut nun zusätzlich durch eine erhöhte Konzentration an Hyaluronsäure eine Extraportion Feuchtigkeit zugeführt. Darüber hinaus verbessert das Serum die Hautelastizität und wirkt dem Formverlust des Gewebes durch die Straffung der Haut entgegen. Die zarte Cremeformel riecht dezent und frisch und zieht sehr schnell ein, ohne einen klebrigen Film auf der Haut zu hinterlassen. Um ein optimales Ergebnis zu erreichen, sollte das Serum morgens oder abends auf Busen und Dekolleté aufgetragen und einmassiert werden.

Stress-Fix™ von Aveda ist die Body Care Linie die aktiv Stress entgegen wirkt. Das Set besteht aus drei Produkten: Die Body Lotion mit Wirkstoffen wie Sonnenblumenöl, Aloe und Sheabutter spendet rund um die Uhr Feuchtigkeit mit einem Aroma, dessen stresslindernde Wirkung klinisch belegt ist. Die zertifizierte Body Lotion enthält ein Aroma aus 100% kontrolliert biologischen Inhaltsstoffen wie Lavendel, Lavadin und Muskatellersalbei. Der Badezusatz Soaking Salts mit einer Mischung aus Zucker und mineralreichen Badesalzen sorgt für eine geschmeidige Haut und das Soaking Salts Concentrate ist ein einfach zu verwendender Roll-erball – ideal für unterwegs und für die Handtasche.



The Reparative Body Lotion von La Mer ist eine hochwirksame Körperpflege mit der Anti-Aging-Wirkung eines Serums. Dank einer hochmodernen Hautpflege-Technologie wird die Haut den ganzen Tag über reichhaltig mit Feuchtigkeit versorgt, um den natürlichen Feuchtigkeitsmantel der Haut auszugleichen und zu schützen. Durch die hohe Konzentration der Miracle Broth eignet sich die Body Lotion selbst für trockenste Haut. Regenerierende Meerestermente helfen, das Hautbild zu klären und zu straffen und bringen einen ebenmäßigeren, verfeinerten Teint zum Vorschein. Die leichte Lotion-Textur ist wunderbar erfrischend und zieht schnell ein.



Die neue **Duftkreation Iris & Litschi** mit einem Feuchtigkeits-Körperspray und einem leichten Körperfluid im selben Duft ist der Mittelpunkt der diesjährigen Aromapflege von Sothys. Das Eau de Soin Iris & Litschi ist ein erfrischendes, fettfreies Körperspray, das jederzeit auf den ganzen Körper aufgesprüht werden kann, um einen erfrischenden Effekt zu erzielen. Das Körperfluid enthält neben dem anti-oxidativ und stressabbauend wirkenden Litschischalen-Extrakt, einen besonderen Feuchtigkeitskomplex, der die Haut zart und geschmeidig macht. Das Körperfluid ist aufgrund seiner leichten, frischen Textur ideal für die Sommerzeit geeignet und kann großzügig auf den ganzen Körper aufgetragen werden.





Die **Crème Minceur Modelante 410** gehört zu der Linie Soin Silhouette von Maria Galland. Die sahnige Textur und die modellierenden Ingredienzien bieten Wellness und Wirkung in einem: Shea-, Mango- und Kakaobutter verwöhnen mit reichhaltiger Pflege, spenden Feuchtigkeit und machen die Haut geschmeidig. Der exklusive Minceur-Wirkstoffkomplex unterstützt eine harmonische Silhouette. Er hemmt die Bildung neuer Fettzellen, festigt die Haut und schenkt ihr neue Energie. Ein Komplex aus Bitterorangenfruchtextrakt und Coffein stimuliert die Fettauflösung und Fettverbrennung. Der Körper wird konturiert, die Haut fest und straff.

Haute Beauté Corps, die Körperpfliegelinie von Carita, verbindet ein luxuriöses Anwendungserlebnis mit sichtbaren Resultaten. Erlesene Wirkstoffe und moderne Hightech-Verfahren schenken eine jugendlich wirkende Haut. Der feminine Duft nach Pfingstrose und Jasmin, Bergamotte und Freesia sorgt für ein angenehm frisches Wohlgefühl. Die Serie umfasst vier Produkte für die grundlegende Pflegeschritte: Die „Gommage Peau de Satin“ – ein Körperpeeling mit straffendem Effekt, die „Voile Affinant“ – eine straffende, modellierende Körperemulsion, die „Crème de Cachemire“ – eine festigende, reichhaltige Körpercreme sowie die Spezialpflege „Gant de Velours“ – eine Anti-Aging Handpflege.



In der **Perfect Body Cream** von 3LAB wurde die MCream erstmalig in einer Körperpflege vereint - um den Körper mit der gleichen Pflege zu verwöhnen wie das Gesicht. Die Perfect Body Cream ist eine vitalisierende, festigende und feuchtigkeitsspendende Körpercreme mit umfassendem Anti-Aging Effekt und einer regenerierenden Wirkung auf das Gewebe. Angereichert mit effektiven Wirkstoffen wird das Erscheinungsbild von Cellulite und Orangerhaut geglättet, erschlaffte Partien gefestigt sowie das Auflösen hartnäckiger Fettdepots gefördert. Zusätzlich werden Irritationen wie rasurbedingte Rötungen beruhigt und Unregelmäßigkeiten kaschiert.



Die **Crème Masvelt Multi-Réductrice** ist das Körper-Fitness-Programm von Clarins. Die angenehm frische und zugleich pflegende Textur eignet sich optimal für die Massage. Mit Inhaltsstoffen wie Bambus-Extrakt und Koffein unterstützt sie die Haut beim Abbau von Pölsterchen für eine harmonische, schön definierte Silhouette. Die Formel wirkt festigend und verbessert die Spannkraft. Die Haut ist straffer, glatter, geschmeidig zart und samtweich. Für ein optimales Ergebnis wird täglich eine kleine Menge in großzügigen Aufwärtsbewegungen, vor allem an Taille, Bauch und Hüfte, einmassiert.



Relaxed - Sommer-Quiz

Gewinnen Sie bei uns einen Traumurlaub im Hotel La Perla.

Das Hotel La Perla in Corvara, mitten im UNESCO Weltnaturerbe im Herzen von Alta Badia, der Ladinischen Seele Südtirols ist ein Kleinod der Superlative. Dieses charmante Haus besticht vom ersten Moment an durch seine besondere Atmosphäre. Das Credo der Gastgeber, der Familie Costa: „Die Faszination dieses Hauses liegt weniger in dem, was es bietet. Sondern in dem, worauf es verzichtet“. Und genau das ist es, was dieses Kleinod ausmacht. Empfangen mit wunderbarer Herzlichkeit, sind die Gäste vom ersten Moment an von der Besonderheit und dem Charme des La Perla gefangen.

Gewinnen Sie das Arrangement „Vier Nächte und vier Mal Genuß“ mit vier Übernachtungen inklusive Frühstück sowie abendlichen Dine-Around in ausgesuchten Top-Restaurants.

Beantworten Sie einfach die nachfolgenden Fragen:

1. Wie viele Dreitausender gibt es im Tauferer Ahrntal?
2. Mit wie vielen Michelin Sternen wurden die Südtiroler Restaurants insgesamt ausgezeichnet?
3. Wo liegt das Hotel Rosalpina?
4. Wie viele Phasen beinhaltet die richtige Nordic Walking Technik?
5. Wo finden wir das größte Hamam der Alpen?
6. Wie heißt das Körper-Fitness-Programm von Clarins?

Einsendeschluss ist der 15.10.2014.

Der Rechtsweg ist, wie immer, ausgeschlossen.



Mitmachen und Gewinnen!

Absender:

Vorname, Name:

Straße, Nr.:

PLZ, Ort:

Telefon / mobil:

Meine Gewinnantworten:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

Bitte
freimachen

- Antwortkarte -
Redaktion „Relaxed“
SL Promotions
Jürgensallee 73
22609 Hamburg

IMPRESSUM

HERAUSGEBER
Sonja Lulutzki
SL Promotions
Jürgensallee 73
22609 Hamburg
Mobil +49-(0)172 - 4 35 61 70
Tel. +49-(0)40 - 89 80 77 17
www.relaxed-online.eu
s.lulutzki@relaxed-online.eu

REDAKTION
Sonja Lulutzki
Frederike Kuhn
Birgitta Ehlert

ANZEIGENLEITUNG
Sonja Lulutzki

DRUCK & BELICHTUNG
Albert Bauer Companies GmbH & Co.KG
Conventstraße 1-3
22089 Hamburg

FOTOQUELLEN
Südtirol Marketing Gesellschaft, Hotel Schwarzschild, Kur- & Sporthotel Bad Moos, Wellnesshotel Engel, Hotel La Perla, Hotel Rosalpina, Romantik Hotel Turm, Ganischgerhof Mountain Resort & Spa, Gutes aus Südtirol, Kellerei St. Pauls, Kellerei Kurtatsch, Gourmets International, Schloß Trauttmansdorff, Landesweingut Laimburg, Arosea Life Balance Hotel, Hotel Gius La Reisdanza, Campomonaco, Nobilis Group, Maria Galland, Snowberry, Clains, Nuxe, Aveda, Sothys, La Mer.

Urheberrechte für Beiträge, Fotografien, Zeichnungen und Anzeigenentwürfe bleiben beim Herausgeber bzw. den Autoren. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Vorlagen kann keine Garantie übernommen werden. Leserbriefe, namentlich gekennzeichnete Artikel und Anzeigen geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder. Bei Gewinnspielen ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Relaxed erscheint einmal pro Quartal, es gilt die Preisliste vom 01.01.2012.

VERANTWÖRTLICH FÜR DEN INHALT
Der Herausgeber, wenn nicht namentlich genannt.

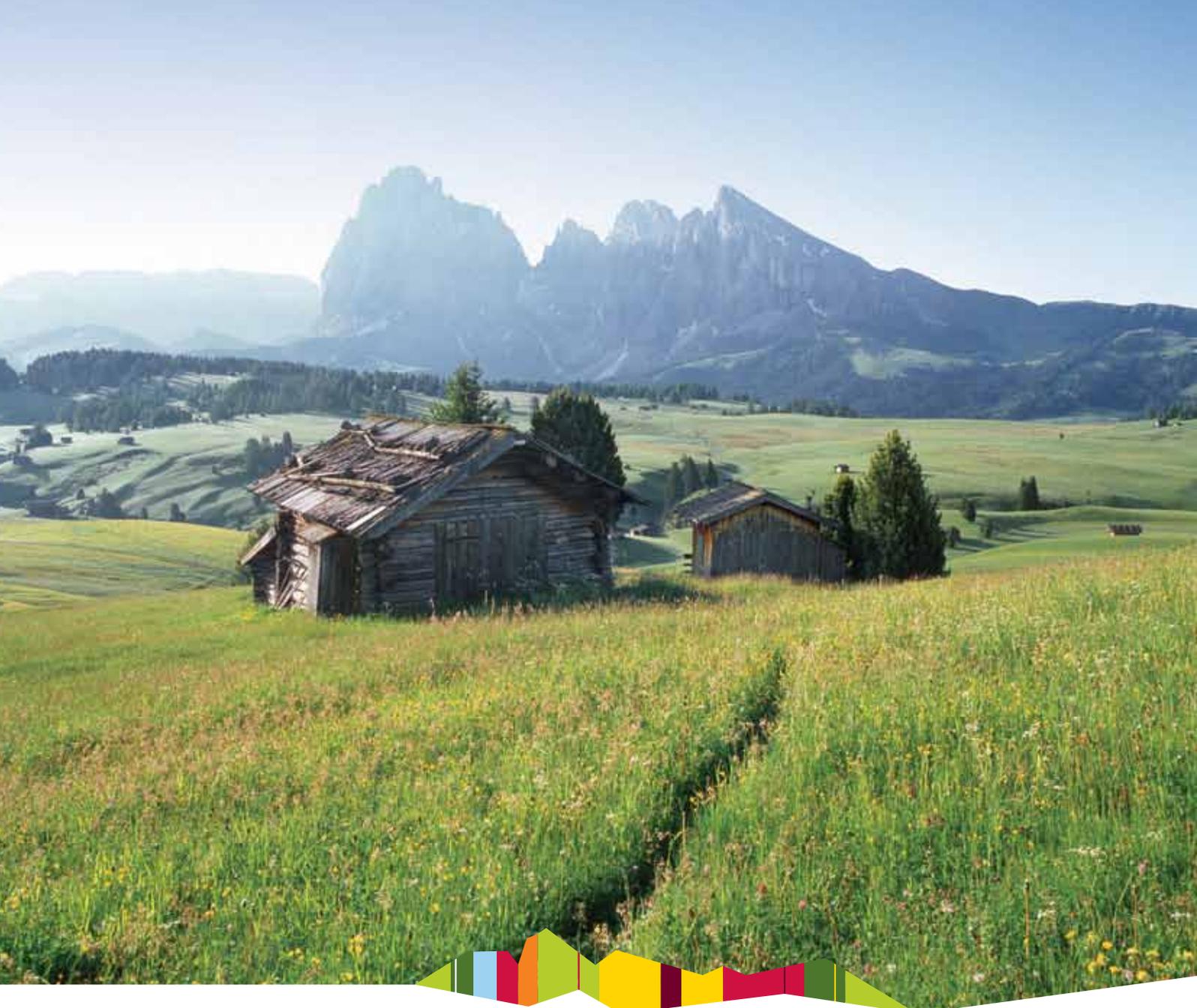


**DASS SCHÖNHEIT
VERGÄNGLICH IST, IST AB
JETZT VERGANGENHEIT.**

Mit **MARIA GALLAND** bleibt Ihre Haut dauerhaft schön. Damit sie ihre perfekte Ausstrahlung behält, braucht sie eine **INDIVIDUELL ABGESTIMMTE PFLEGE** und Behandlung. Welche, erfahren Sie von Ihrer **MARIA GALLAND-FACHKOSMETIKERIN**. Informationen unter Tel. 00800 64255263 (gebührenfrei) oder www.maria-galland.com

**MARIA
GALLAND**
— PARIS —

Wann bist du das letzte Mal
deinen eigenen Weg gegangen?



südtirol
bewegt