

# ENTSPANNEN

# wellness



**TOOL**  
der Woche

## TOLLES BADESALZ

Das Saltwater-Bath von Seathalasso spendet neue Energie, zaubert eine zarte Haut und tolle Ausstrahlung. Bei Douglas um 19,99 Euro.

**AKTUELL** +++ **BUTTERMILCH** zaubert eine schöne und geschmeidige Haut. Buttermilch ist besonders fettarm und überzeugt mit ihrem hohen Anteil an Kalzium und Vitamin B12. Auch von außen angewandt können Milchprodukte eine schönere Haut zaubern. Für ein wohltuendes Buttermilch-Entspannungsbad einfach zwei Liter Milch in warmes Wasser gießen und genießen. Die Haut nach etwa 20 Minuten trocken tupfen - und die geschmeidige Haut genießen. +++

AUSSERGEWÖHNLICH

## Orientalische Wellnessträume!



Sie meinen, in Sachen Wellness alles gesehen zu haben? Mitten in den Bergen, in Saalbach-Hinterglemm, wird in der Alpen-Karawanserai ein Traum aus 1001 Nacht wahr. Das 2.500 m<sup>2</sup> große „Amber“-Panorama-Spa bietet 50 verschiedene Anwendungen aus der Welt des Orients: „Karawansische“ Heilung verspricht das Angebot aus Yoga und Meditation, Tai-Chi und Massage. Ob klassische Massage oder Chakra-Treatment – Erholungssuchende genießen die Aussicht am Diwan, den Tropic-Indoorgarten mit Regendusche, oder die finnische Altholzsauna. Ein Standard-DZ für zwei Übernachtungen pro Person gibt es ab 260 Euro.

**EXKLUSIV**  
Entdecken Sie  
hochwertige,  
orientalische  
Gewürze im Hotel.



► [www.alpen-karawanserai.at](http://www.alpen-karawanserai.at)  
Dorfstrasse 222, 5754 Saalbach

## WAS TEE ALLES KANN ...

### ZUM GURGELN, SPRÜHEN & GENIESSEN

Tee ist nicht nur zum Trinken da: Sie können ihn auch gurgeln oder sprühen. An heißen Tagen, wenn etwas Entspannung gut tut, ist Kamillentee ein wirksamer Gesichtserfrischer. Füllen Sie den Tee in eine Sprühflasche, kühlen Sie ihn, und wenn sie eine **Erfrischung** brauchen, nebeln Sie Gesicht und Hals damit ein. Weiters eignet sich Pfefferminztee zusammen mit einer Prise Salz perfekt bei trockenem Mund – einfach damit spülen. Sie wollen Tee doch lieber zum Trinken? Dann werden Sie dieses Rezept lieben: Eine Handvoll getrockneter Apfel- und Orangenschalen (unbedingt Bio!) mit Ingwer und frische Minze aufgießen. Mit Eis verfeinert haben sie einen tollen **Sommerdrink**. Erfrischt und ist zudem gut für den Kreislauf!



Lesetipp!

## Top für die Gesundheit



**MEHR POWER!** Yoga und Ayurveda haben ihren Ursprung in Indien und sind ein tolles Team. Die renommierte Yoga-Lehrerin Anna Trökes beschreibt Atem- und Meditationsübungen, die bei vielen Alltagsbeschwerden weiterhelfen. Den neuen Ratgeber (GU-Verlag) gibt es für 19,99 Euro im Buchhandel.

### WELLNESS-TIPP DER WOCHE



Für eine angenehme Nacht empfehle ich ätherische Öle. Orange schenkt Ihnen **SÜSSE TRÄUME.** «



**CHRISTINE STEINER**  
Ärztlich gepr. Aromapraktikerin, [www.dufterleben.at](http://www.dufterleben.at)

**GUTE NACHT.** Lavendel und Orangenduft helfen, nach einem hektischen Tag gut abzuschalten und eine erholsame Nacht zu genießen. Anwendung: Jeweils 1 Tropfen naturreines, ätherisches Lavendel- und Orangenöl auf einen Duftstein träufeln oder direkt mit der Handfläche am Polster verstreichen. Und: **Lavendel** hält fliegende Plagegeister fern.