



Österreich 3,90 € • Schweiz 5,90 sfr
F 4,90 € • B 4,30 € • L 4,30 € • NL 4,30 €
DK 39,95 skr • I 4,90 € • GR 5,20 € • E 4,90 €
E-CAN 5,90 € • P 4,90 € (Cont.)
SLO 4,90 € • SK 4,90 € • HUF Ft 1.610,-

Gala



BORIS BECKER

WIE ERNST MEINT
ES SEINE NEUE?

HERZOGIN MEGHAN

*So bescheiden lebt
ihre Mutter in L.A.*

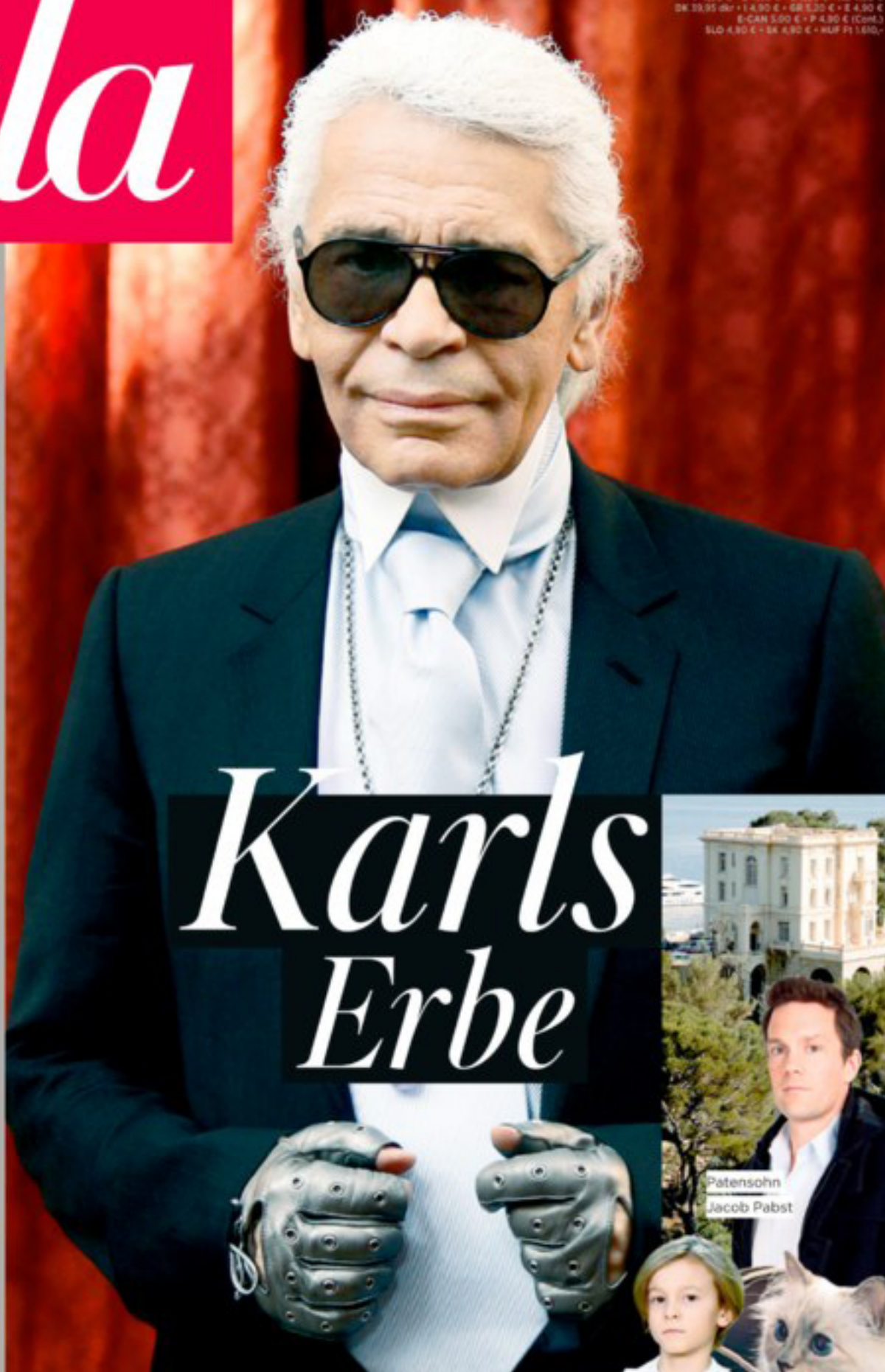
JOGI LÖW

ÄRGER MIT
DEN FRAUEN

BARBARA MEIER

EXKLUSIV

SO WIRD
MEINE TRAUM-
HOCHZEIT
IN VENEDIG



Karls Erbe

Wer seine Millionen bekommt,
wer leer ausgeht –
und was jetzt aus Chanel wird



Patensohn
Jacob Pabst



Patensohn
Hudson Kroenig



Choupette

TREATMENTS

Was gibt's Neues aus der Spa- und Wellness-Welt? Wir stellen Ihnen drei Methoden zum Auftanken mit Relaxbonus vor

Mehr Power



Atemstation „Spiroyal Avantgarde“, ab ca. 6000 Euro. Luxus-Version mit 4400 Swarovski-Steinen ca. 13240 Euro, spiroyal.com

ATEMSTATION *Waldluft daheim*

Mit dem Know-how aus der Regulationsmedizin entstand das Airnergy-System – eine Art Miniluftkurort für zu Hause. Bei der **Spirovitalisierung** wird Sauerstoff aus verbrauchter Atemluft in einen energiereichen Zustand gebracht, vergleichbar mit vitalisierender Waldluft, die auch effektiver vom Körper verwertet werden soll. Das Ergebnis ist ganzheitlich: Neben verbesserter Haut berichten viele davon, dass sie sich rundum fitter und leistungsfähiger fühlen. Empfohlen als Vitalkur mindestens zweimal wöchentlich über drei Monate, jeweils für 20 Minuten. Das wünschen wir uns im Büro!



Ariane Häusler
Beauty-Redakteurin

BEWUSSTSEINSARBEIT *Energie & Heilung*

Als ich den Begriff **Vegeto Dynamik** erstmals hörte, dachte ich, er hätte etwas mit anregenden Pflanzen zu tun. Von wegen! Es ist ein tiefenentspannendes Behandlungskonzept nach Margot Esser. Basierend auf Erkenntnissen von Quantenphysik, Neurowissenschaft und Bewusstseinsforschung, soll es wie eine Reset-Taste auf das vegetative Nervensystem wirken. „Vegeto“ steht sinngemäß für das Aufwecken aller Körperzellen und „Dynamik“ für die Bewegung gestauter Lebensenergie. Durch geführte Meditation und Atemübungen, sanfte Berührungen und heilsame Worte wird der ganze Körper auf Regenerationsmodus eingestimmt, um Blockaden im

Energiefluss zu lösen. Klingt komisch, funktioniert aber bei vielen wie ein Erweckungserlebnis. Danach fühlt man sich knallwach und wohligh zu Hause im eigenen Körper. (60 Minuten ab ca. 80 Euro, auch als Retreats in 5-Sterne-Hotels, z. B. im „Tannerhof“ in Bayrischzell, vegetodynamik.de)

BECKENBODENTRAINING *Relax aussitzen*

Nahezu jede vierte Frau leidet in Deutschland unter Harndrang oder Inkontinenz, weil die Core-Muskeln durch Schwangerschaft, Wechseljahre oder Übergewicht erschlafft sind. Abhilfe schafft gezielter Sport, oder jetzt ein komfortabler Hightech-Sessel, der den Muskelbereich innerhalb von 30 Minuten wieder in Schwung bringt. Der **BTL-Emsella-Stuhl** arbeitet mit fokussierter elektromagnetischer Energie. Ein echter Wow-Effekt: Das Kribbeln im gesamten Beckenboden zeigt an, wie die Muskeln in Bewegung kommen. Aber keine Sorge! Sie bleiben während der Behandlung komplett angezogen.



Trainingsstuhl „BTL Emsella“, sechs Einheiten à 30 Minuten ca. 1000 Euro. Z. B. im „Haut- und Laserzentrum an der Oper“ in München