

Wellbeing Tipps
**Wo im Frühling
das Herz aufblüht**

Frühlingsgefühle erwecken nicht nur Schneeglöckchen und bunte Krokusse, die ihre Köpfchen mutig durchs taufrische Gras den ersten Sonnenstrahlen entgegenstrecken; oder die beschwingten Vogelstimmen, die nun wieder jeden Morgen erklingen. Auch gibt es Orte, die uns neue Lebensenergien schenken und Körper, Seele und Geist neu entfachen.

Wir haben einige Tipps für Sie gesammelt:



Spot Magazine
8810 Horgen
044/ 552 01 27
www.spotmedia.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 15'000
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 22
Fläche: 110'761 mm²

primcom



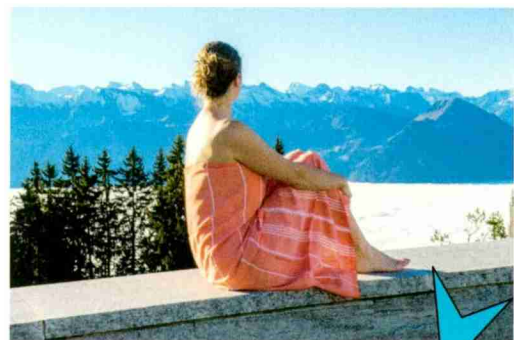
Auftrag: 1078634 Referenz: 72841580
AEV (in Tsd. CHF): 10.5 Ausschnitt Seite: 2/6



Der Natur so nahe

Frisch ist die Luft, spürbar die Kraft der Bündner Natur – Rund um den grössten Hotelpark der Schweiz stehen dunkle Waldriesen Spalier, als möchten sie die Aussenwelt abschirmen. Das Spa im Fünfsternehaus «Waldhaus Flims» ist ein Ort, um abzuschalten und aufzuatmen. Vom transparenten Glaskubus und dem sprudelnden Aussenbad überblicken die Gäste entspannt die umliegende Berglandschaft und entsteigen nach einem Saunagang wie neu geboren dem erfrischenden Natur-Schwimmteich.

waldhaus-flims.ch



Königlich wellnessen

Weiches Licht, milde Wärme und grandiose Ausblicke auf die umgebende Bergwelt. Auf der sagenhaften Rigi hat der Tessiner Stararchitekt Mario Botta eine Oase der Ruhe und Erholung geschaffen, die weit weg vom hektischen Alltag führt: das Mineralbad & Spa Rigi Kaltbad.

Spot Tipp: Pauschalangebot «Morgenerwachen» inkl. Frühstücksbuffet im Hotel Rigi Kaltbad, Tageseintritt Mineralbad & Spa-Bereich, Leih-Badetasche mit Bademantel und -tuch, Peeling-Salz und Geschenkset ab CHF 89.

mineralbad-rigikaltbad.ch



Spot Magazine
8810 Horgen
044/ 552 01 27
www.spotmedia.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 15'000
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 22
Fläche: 110'761 mm²



Auftrag: 1078634
AEV (in Tsd. CHF): 10.5
Referenz: 72841580
Ausschnitt Seite: 3/6

Yoga mit Weitsicht

Wir stehen einfach da, in der Berghaltung, die in der Yoga-Sprache «Tadasana» heisst; fest und unverrückbar auf dem Gipfel, während uns die Welt zu Füßen liegt. Tausend Meter unter uns glitzert der Vierwaldstättersee mit seiner sagenhaften Rütli-Wiese und der pulsierenden Stadt Luzern. Auf Augenhöhe mit uns ruht – ebenso geerdet und standfest – die königliche Rigi. Unser Yoga-Retreat im «Seminar- und Wellnesshotel Stoos» führte uns heute bis auf den Gipfel des Fronalpstocks. Unbeschreiblich ist das Gefühl, dem Himmel so nahe Yoga zu praktizieren. Unter der fachkundigen und einfühlsamen Leitung von Anna-Christin Wright tanken wir neue Kraft für Körper und Seele.

Spot Tipp: Für Kurzentschlossene gibt es neben den Retreats auch den «Yoga Sonntag» mit Übernachtung und 4-Gang-Abendessen.

hotel-stoos.ch/yoga





Spot Magazine
8810 Horgen
044/ 552 01 27
www.spotmedia.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 15'000
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 22
Fläche: 110'761 mm²



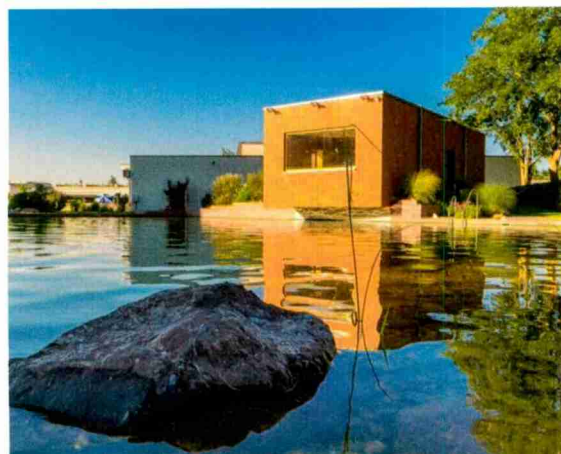
Auftrag: 1078634 Referenz: 72841580
AEV (in Tsd. CHF): 10.5 Ausschnitt Seite: 4/6

Geschenkte Zeit

Das komplette Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele: Im Park-Hotel**** und in der unberührten Natur von Bad Zurzach sind unzählige Möglichkeiten für Entspannung und Wohlbehagen zu finden. Das hotel-eigene Solebad, die Wasserwelt des benachbarten Thermalbades und das umfassende Wellnessangebot im SPA Medical Wellness Center bieten alles, um Geist und Körper in Einklang zu bringen. Für eine besondere Gaumenfreude sorgen die Themenbuffets aus aller Welt.

Spot Tipp: Pauschalangebot «Verschnaufpause» inkl. 3 Nächte im Doppel- oder Einzelzimmer, Schlemmer-Frühstücksbuffet Champagner-Apéro an der Bar, 4-Gang Gourmet-Abendessen, eine Teilkörpermassage, Benützung des Sole-Hallenbades und unbeschränkter Zutritt zum Thermalbad & SPA ab CHF 550/Person zzgl. Kur- und Ortstaxe.

park-hotel-zurzach.ch





Spot Magazine
8810 Horgen
044/ 552 01 27
www.spotmedia.ch/

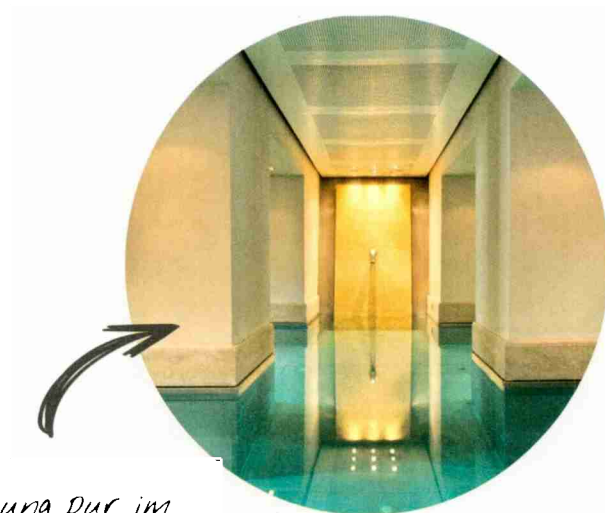
Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 15'000
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 22
Fläche: 110'761 mm²



Auftrag: 1078634 Referenz: 72841580
AEV (in Tsd. CHF): 10.5 Ausschnitt Seite: 5/6



Erholung pur im Limmathof Baden

In der Aargauer Limmattstadt entspringen die mineralreichsten Thermalquellen des Landes. Schon in der Antike badeten hier die Römer. Auf ihren Spuren wandelt man heute im traditionsreichen Bäderquartier Badens am Limmatknie. Hier verbirgt sich im stilvollen Ambiente eines denkmalgeschützten Hauses nicht nur das aktuell einzige öffentliche Thermalbad der Stadt. Die Wellness-oase «Novum Spa» bietet mit dem 75m² grossen Thermalbecken, Dampfbad, Sauna, Eisgrotte und Ruhebereich den idealen Ort für eine Auszeit mit Langzeitwirkung.

Spot Tipp: Besonders romantisch sind die drei «Private Spa Suiten» im Hotelgebäude mit entspanntem Wasserbett, Regendusche, kühlendem Kneippbecken, Sprudelbad und vielem mehr.

limmathof.ch



Spot Magazine
8810 Horgen
044/ 552 01 27
www.spotmedia.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 15'000
Erscheinungsweise: 4x jährlich



Seite: 22
Fläche: 110'761 mm²



Auftrag: 1078634 Referenz: 72841580
AEV (in Tsd. CHF): 10.5 Ausschnitt Seite: 6/6



Ein Stück Bali

Die in Bali «with love» hergestellte Linie der Schweizerin Linda Hering kombiniert altes Kunsthandwerk mit modernem Beach-Lifestyle. Vor fünf Jahren hat die Geschichte mit Sarongs begonnen. Seither kamen jede Saison neue Produkte hinzu, darunter Badetücher, Kimonos und eine Vielzahl an Accessoires. Zu den Highlights des Frühjahres 2019 zählen die iPhonehülle schwarz mit Dia Rudraksha Kette, die Trinkhalme aus Edelstahl, das Armband und die Halskette Lava Chakra, der Sarong Intan olive, das Armband Lele und die Halskette Buddha Rudraksha.

lindahering.ch

LESER-RABATT
10% Rabatt mit dem Code SPOTLINDAHERING

Carina Scheuringer Andrew Seddon, Christopf Seeholzer, Freepik.com und zVg