



WATSU

Sich treiben lassen, gehalten werden, in fließenden Bewegungen durchs Wasser gelenkt werden: Wer sich auf Watsu einlässt, begibt sich ganz in die Arme einer Therapeutin. Die Kombination von Shiatsu-Massage, Meridiandehnungen und Bewegungen der Wirbelsäule im Wasser verleiht ein neues Körpergefühl und wirkt tief entspannend. Eine ähnliche aquatische Therapie ist Wassertanzen (Wata). Dabei wird der Gast auf dem Rücken liegend in tänzerischen Bewegungsabläufen durchs Wasser bewegt. Durch die meditative Atmosphäre können körperliche und seelische Blockaden gelöst werden.

Das Kurhotel Seeblick liegt hoch über dem Bodensee. Das einfache Haus hat zwanzig heimelige Zimmer und mehrere Bungalows für zwei bis drei Gäste. Spezialisiert hat man sich hier auf aquatische Körperarbeit, Massagen und Schönheitsbehandlungen. Schleckmäuler werden sich für die «Hot chocolate»-Massage begeistern, bei der die zugleich beruhigende und stimulierende Wirkung des Kakaos direkt in die Haut eindringen soll. Preise je nach Behandlung und Aufenthaltsdauer.

Hotel Seeblick, CH-9405 Wienacht, Tel. 071 891 31 41, www.hotel-seeblick.ch

SCHWEBEND Sich treiben lassen und vertrauensvoll in die Arme einer Therapeutin begeben: Watsu ist Entspannung pur.

lektion sein. Schon ruhige, fließende Bewegungen bringen einen positiven Effekt: Aufgrund der Schwerelosigkeit können die Gelenke so schonend bewegt werden – wer je an Rücken- oder Gelenkschmerzen gelitten hat, weiss aus Erfahrung, wie gut es sich anfühlt, wenn Bewegungen wieder schmerzfrei möglich sind. Gleichzeitig arbeitet man im Wasser immer gegen einen leichten Druck. Das hat den angenehmen Vorteil, dass man en passant gleich noch eine leichte Massage erhält. Wem das zu wenig ist, der geht zum Düsenparcours, bei dem Wasser in unterschiedlichen Höhen aus der Wand oder vom Boden sprudelt. So kann man sich von den Füßen bis zum Nacken selber eine Massage verpassen. Doch Vorsicht: Mancher Fitnessfreak tut des Guten zu viel und geht zu nahe an die Düsen. Und das kann unter Umständen mehr schaden als nützen.

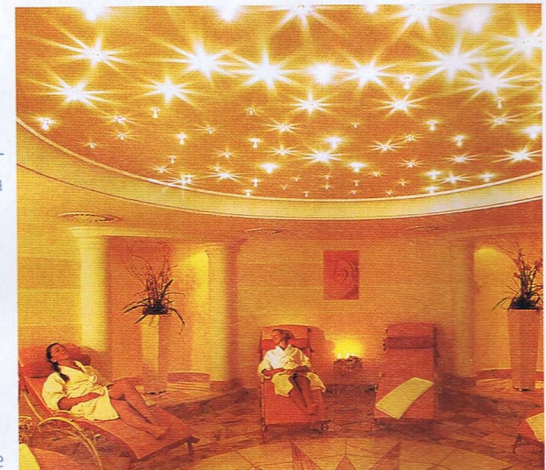
Die meisten Wellnessanlagen und Bäder bieten heute viel mehr als nur

SCHÖNHEITSBAD

Niemand Geringerer als die ägyptische Königin Kleopatra stand Patin für das bekannteste aller Schönheitsbäder: Beim Cleopatrabad wird der Gast in eine mit Milch und ätherischen Ölen getränkte Folie gewickelt. Das Resultat: babyzarte Haut und tiefe Entspannung. Weitere Schönheitsbäder: japanisches Blütenbad, Heubad, Perlenbad u.v.m.

Das Löwen-Hotel in Schruns begeistert mit seiner grossen, in sanften Farben gehaltenen Wellnessoase. Diese wurde bereits mehrfach ausgezeichnet und verwöhnt ihre Gäste mit Schönheitsbädern, Beautybehandlungen und Massagen. Sportliche finden ein breites Angebot an Fitnessaktivitäten, Frauen wiederum können sich in einem eigenen Wellnessbereich unter sich fühlen. Preise je nach Behandlung und Aufenthaltsdauer.

Löwen-Hotel, A-6780 Schruns, Tel. +43 55 56 71 41, www.loewen-hotel.com



SCHÖN In Milch baden wie einst Kleopatra: Das Löwen-Hotel in Schruns macht's möglich.

