

Mal abtauchen: im lichtdurchfluteten Swimming Pool mit Blick auf die Schweizer Alpen

Clinique La Prairie am Genfersee

MODERNSTE WISSENSCHAFT

KONZEPT Die Spa-Klinik mit Spitzenklasse-Niveau ist auf Langlebigkeitsforschung spezialisiert und ist eine Symbiose aus Präventivmedizin und Wellness. Ihr „Revitalisierungsprogramm“ soll das Immunsystem stärken und den Alterungsprozess verlangsamen, unter anderem mittels Vitamin- und Antioxidantien-Infusionen, regenerativer Lichttherapie und Neuro-Wellen-Stimulation.

HIGHLIGHT Die epigenetische Untersuchung via Bluttest für passgenaue Behandlungspläne.

KOSTEN „Revitalisierungsprogramm“, ca. 28.000 Euro/Woche
INFO cliniquelaprairie.com



Haute Cuisine aus gelber Bete, Quitte und Haselnuss: Die Ernährung ist entzündungshemmend und fördert die Darmgesundheit

Ruhe finden: Das Parkschloßchen liegt in einem stillen Tal nahe der Mosel

Qigong, Tai Chi oder Yoga: Im „Chiva-Som“ startet der Morgen mit sanften Bewegungen

Chiva-Som Hua Hin in Thailand

FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNG

KONZEPT In der tropischen Wellness-Oase treffen westliche Methoden auf östliche Lehren. Spezielle Ernährung, vielfältige Bewegungsangebote und Wellness-Treatments gehören zur Therapie. Plus: Digital Detox. Smartphones sind in den öffentlichen Räumen tabu.

HIGHLIGHT Der warme „Watsu“-Pool für Shiatsu-Massagen im Wasser.

KOSTEN ca. 8000 Euro/Woche
INFO chivasom.com



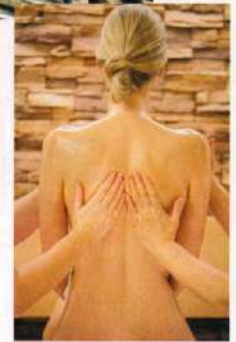
Ayurveda Parkschloßchen in Traben-Trarbach

SANFTE ENTGIFTUNG

KONZEPT Die Philosophie des Fünf-Sterne-Gesundheitshotels beruht auf der indischen Heilkunst Ayurveda. Nach einem Check-up wird, je nachdem, welche Lebensenergie aus dem Lot geraten ist, ein Kur-Plan erstellt mit Massagen, Bädern, Ernährung und Yoga. Ziel ist die Aktivierung der Selbstheilungskräfte.

HIGHLIGHT Die „Ganzkörper-Synchron-Massage“ und die ayurvedische Küche

KOSTEN „Panchakarma Detox Kur“, neun Tage, ab ca. 3075 Euro, plus Zimmerpreis
INFO ayurveda-parkschloesschen.de



In besten Händen: Die „Ganzkörper-Synchron-Öl-Massage“ stimuliert beide Gehirnhälften gleichzeitig – für maximale Entspannung