

# Wellnesswelten aktuell

## Frühlingsgefühle

TRENDS UND SPECIALS VON DERTOOUR WELLNESSWELTEN | AUSGABE 1/12

Ihr Wellness-Magazin für mehr  
Lebensqualität – Greifen Sie zu!



Unser Angebot für Sie: Jede Menge Streicheleinheiten für Körper und Geist.  
Informieren Sie sich bei uns im Reisebüro.

**DERTOOUR**  
... und Sie bestimmen,  
wo's langgeht.

## Editorial



Liebe Leserinnen und Leser,

sich belohnen, sich verwöhnen lassen oder sich etwas Schönes schenken lassen – es gibt viele Gelegenheiten, dem Alltag für ein paar Tage den Rücken zuzuwenden und sich Gutes zu gönnen.

„Entschleunigung“, „Ernährung“ und „Aktiv sein“ sind aktuell die wichtigsten Schwerpunkte im Bereich Gesundheitsreisen. Aber Hand aufs Herz: Manchmal ist auch ein Beauty- oder Genießer-Wochenende mit Verwöhn-Programm genau das, was Körper und Geist brauchen. Ob Wellness oder Gesundheit – das Angebot ist riesig. Mit „Wellnesswelten aktuell“ helfen wir Ihnen, das Passende für Sie zu finden. Dazu stellen wir Ihnen neue Trends vor und wollen Sie ermutigen, einfach einmal etwas Neues auszuprobieren. Die aktuelle Ausgabe widmet sich dem Thema „Ernährung und Wellness“.

Lassen Sie sich inspirieren, träumen Sie und entdecken Sie für sich wohltuende Welten, die alle Sinne berühren: die DERTOOUR Wellnesswelten.



Wir wünschen Ihnen viel Genuss beim Lesen und Ausprobieren.  
Ihr Team von DERTOOUR Wellnesswelten  
Lydia Nickenig, Produktmanagerin  
Christine Schaubach, Produktmanagement  
Verena Keller, Produktmanagement

## Inhalt

### ■ TITELTHEMA ERNÄHRUNG

Essen als wirkungsvolles Fitness-Training? Wir zeigen Ihnen, wie es geht, wie man es erlernt und wie man nachhaltig davon profitiert. **Seite 2-3**

### ■ WELLNESS-NEUHEITEN, DIE IHRE SINNE BERÜHREN

Entdecken Sie unsere Neuheiten exklusiv – noch bevor sie im „DERTOOUR Wellnesswelten“ Katalog erscheinen. **Seite 4**

### ■ WELLNESS IM FRÜHLING

Jede Menge Ideen und Anregungen, um den Frühling so erholsam wie möglich zu verbringen **Seite 5**

### ■ WELLNESS & OSTERN

Kombinieren Sie Ihren Wellnessaufenthalt mit einem Besuch eines Ostermarktes oder verbringen Sie doch Ostern einfach mal ganz anders – in einem Wellnesshotel, das über besondere Osterprogramme verfügt. **Seite 6**

### ■ TOLLE FRÜHLINGS-KURZREISEN-ERLEBNISSE

Entfliehen Sie dem Alltag und genießen Sie ein paar entspannte Frühlingstage mit unseren Frühlings-Kurzreisen-Erlebnissen **Seite 7**



# ERNÄHRUNG

## Fit werden mit Genuss

Mal ehrlich: Wie viel Liter Wasser haben Sie heute schon getrunken? Haben Sie frisches Gemüse und Obst täglich auf Ihrem Speiseplan? Ernährung und Sich-wohl fühlen sind untrennbar miteinander verbunden. Eine gute Ernährung kommt nicht nur der Gesundheit zu Gute, sondern wirkt sich auch positiv auf die Leistungsfähigkeit – Konzentration, Belastbarkeit, Vitalität – aus. Und damit auf ein spürbares Wohlfühl.

Klar, essen soll uns in erster Linie mit allen Nährstoffen versorgen, die wir zum Leben benötigen. Dass es lecker schmeckt, macht die Nahrungsmittelaufnahme umso angenehmer. Die Krux dabei: Vieles, ob nun in zu großer Menge verzehrt oder als Fertiggericht, kann für den Körper – und damit für das Wohlbefinden – ungeeignet sein. Gewichtsprobleme, Trägheit oder Mangelerscheinungen sind vielfach Folgen falscher bzw. übermäßiger Ernährung. Man weiß heute, dass die Auswahl an Speisen sogar Einfluss auf unsere Stimmung und unser Konzentrationsvermögen hat!

### GUTE ERNÄHRUNG: ZUM WOHL VON KÖRPER UND GEIST

Experten mahnen unermüdlich, ausreichend zu trinken, um jede Zelle – von den Haut- bis zu den Gehirnzellen – zu versorgen. Sie empfehlen für den Speiseplan beispielsweise möglichst viele fettarme Milchprodukte und Getreideprodukte aus Vollkorn. Ebenfalls wichtig: weniger Fleisch, mehr Fisch! Besonders der Seefisch ist zu empfehlen, da in ihm jede Menge Omega-3-Fettsäuren stecken. Eine einfache Regel für vitaminreiche Ernährung ist „farbenfrohes“ Essen: Viele vitaminreiche Lebensmittel erkennt man schon an ihrer Farbe. Wenn sie dann noch raffiniert angerichtet werden, freut sich auch das Auge. Und das isst ja bekanntlich mit.

### DER SCHLÜSSEL ZU MEHR WELLNESS

Verändern Sie Ihre Ess-Gewohnheiten, entschlacken Sie, lassen Sie sich auf Ihren Ernährungstyp testen. Vieles ist bereits im Alltag leicht erlernbar und umsetzbar, wenngleich Ernährung ein komplexes Thema ist und bleibt. Aus gutem Grund finden Sie in zahlreichen Hotels und Resorts, die sich dem Thema „Wellness und Ernährung“ verpflichtet haben, Ernährungsexperten. Sie helfen Ihnen dabei, über eine bessere Ernährung zu einem neuen Wohlfühl zu gelangen. Ausgewählte Adressen finden Sie auf Seite 3.



#### Das sollten Sie über gesunde Ernährung wissen:

- Wasser: 1,5 bis 2 l täglich – schließlich braucht jede Körperzelle Flüssigkeit!
- Obst & Gemüse: so oft es geht, am besten täglich 2 x Obst und 3 x Gemüse
- Fettarme Milch und Milchprodukte gehören auf den täglichen Speiseplan
- Vollkorn-Getreideprodukte – sie liefern wertvolle Kohlenhydrate, Vitamine, Mineralien und Ballaststoffe
- Fisch, Fleisch, Wurst, Eier: proWoche mind. zweimal Fisch, max. 2-3 Portionen Fleisch, 2-3 Portionen Wurst und max. 3 Eier.
- Öl & Fett: am besten hochwertige Pflanzenöle mit ungesättigten Fettsäuren
- Süßes & Knabbereien: nur in Maßen genießen

Deutschland | Allgäu – Scheidegg  
**Landhotel Herzberger** ◆◆◆



**Glutenfreie Zeit.** Im familiengeführten Landhotel gibt es gluten- und laktosefreie Kost oder Diätküche. Das gemütliche Hotel hat einen kleinen Wellnessbereich. Das Package „Glutenfreie Zeit“ beinhaltet glutenfreies Frühstück, Ganzkörpermassage und Eintritt in den Sky Park.

3 Nächte inkl. glutenfreies Frühstück, Package „Glutenfreie Zeit“

Pro Person im DZ  
 ab € **186**

Deutschland | Dübener Heide – Bad Dübener  
**HEIDE SPA Hotel & Resort** ◆◆◆◆



**Fastenwandern nach Buchinger.** Das nach Feng Shui eingerichtete Hotel ist an eine öffentliche Badelandschaft und Vitalcenter angeschlossen. Das Package „Fastenwandern nach Buchinger“ beinhaltet fastengerechtes Essen u.v.m.

6 Nächte, fastengerechte Verpflegung, Package „Fastenwandern nach Buchinger“

Pro Person im DZ  
 ab € **529**

Österreich | Osttirol – Lienz  
**Grandhotel Lienz – Medical Wellness Spa** ◆◆◆◆◆



**Gewichtsabnahme.** Elegantes Hotel mit Medical Wellnesscenter und einer Vielzahl an Gesundheits- und Ernährungsprogrammen. Das Package „Gewichtsabnahme“ beinhaltet eine ärztliche Untersuchung, Bio-Impedanz-Analyse, Ohrakupunktur, Bewegungsprogramm u.v.m.

2 Nächte inkl. Frühstück, Package „Gewichtsabnahme“

Pro Person im DZ  
 (Juniorsuite)  
 ab € **510**

Deutschland | Allgäu – Hopfen am See  
**Eggensberger Biohotel.Therapiezentrum.Wellness** ◆◆◆◆



**Leicht und Fit.** Das zertifizierte Biohotel verfügt über ein Hallenbad, eine Saunalandschaft und ein medizinisches Trainingscenter. Das Package „Leicht und Fit“ beinhaltet Eingangsanalyse, BIOLOGI-Einführungs- und Praxisworkshop, Gesundheitsvortrag, Walking, Wassergymnastik u.v.m.

7 Nächte inkl. Bio-LOGI Halbpension, Package „Leicht und Fit“

Pro Person im DZ  
 ab € **679**

Deutschland | Schwarzwald – Waldachtal  
**Bio-Vital- & Wellnesshotel Albblick** ◆◆◆◆



**Metabolic Balance Einsteiger.** Familiär geführtes Haus mit 2.000 m<sup>2</sup> großem Wellnessbereich. Das Package „Metabolic Balance Einsteiger“ beinhaltet u.a. Erstellung eines persönlichen Ernährungsplans, individuell erstellte Nahrungsmittelliste und die Betreuung durch einen Ernährungsberater.

6 Nächte inkl. Vollpension, Package „Metabolic Balance Einsteiger“

Pro Person im DZ  
 ab € **755**

Deutschland | Allgäu – Oberstaufen  
**Lindner Parkhotel & Spa, Oberstaufen** ◆◆◆◆◆



**Schrothkur.** Das Hotel verfügt über einen Wellnessbereich mit Hallenbad, Whirlpool und Saunalandschaft. Im Medical Spa dreht sich alles um das Thema Gesundheit. Das Package „Schrothkur“ beinhaltet eine ärztliche Untersuchung, Kurpackungen und Ganzkörpermassagen.

7 Nächte, Schrothkur mit Schrothdiät und Getränke nach Wochenplan

Pro Person im DZ  
 ab € **861**

Italien | Südtirol – St. Ulrich  
**Hotel ADLER BALANCE Health Resort** ◆◆◆◆◆



**F.X. Mayr-Basic-Short.** Das moderne Hotel in Bio-Architektur bietet Behandlungen und Therapien, ärztliche Checks und Analysen. Das Package „F.X. Mayr-Basic-Short“ beinhaltet Arztvisite, Bio-Impedanz-Analyse, bioelektrischen Check-up, manuelle Bauchbehandlung u.v.m.

4 Nächte inkl. Vollpension, Package „F.X. Mayr-Basic-Short“

Pro Person im DZ  
 (Juniorsuite)  
 ab € **911**

Österreich | Tirol – Seefeld  
**Falkensteiner Hotel & Spa Royal Seefeld** ◆◆◆◆◆



**EnerQi Tanken.** Das exklusive Wellnesshotel mit großzügigem Aquapura Spa verfügt über Innen- und Außenpool, eine Auswahl an Saunen und einen Ruheraum. Das TCM Package „EnerQi Tanken“ beinhaltet ein Erstgespräch, Akupunktur, Shiatsu, Qi Gong, Ernährungsberatung.

9 Nächte inkl. Halbpension, TCM-Package „EnerQi Tanken“

Pro Person im DZ  
 (Superior)  
 ab € **2205**



Deutschland | Sauerland – Winterberg  
**Hapimag Hochsauerland Wellness & Spa Resort** ◆◆◆◆

**Metabolic Balance.** Die familienfreundliche Ferienanlage besteht aus 12 holz- und schieferverkleideten Häusern mit komfortablen Apartments. Ein moderner Wellnessbereich mit Hallenbad und Saunalandschaft lädt zur Entspannung ein. Die Packages „Metabolic Balance 10 Tage“ und „Metabolic Balance 17 Tage“ beinhalten u.a. eine Ganzkörpermassage, Metabolic-Balance-Plan inkl. Beratungsgespräche, Polarfitness-Check, 2 bzw. 4 Abendessen, Kochbuch.

9 Nächte, Package „Metabolic Balance 10 Tage“  
 Leistung KSF15015 WS, Unterbr. AJXX/EJXX

Pro Person im DZ  
 (Apartment)  
 ab € **999**

16 Nächte, Package „Metabolic Balance 17 Tage“  
 Leistung KSF15015 WS, Unterbr. AJYX/EJYX

Pro Person im DZ  
 (Apartment)  
 ab € **1.409**



## Deutschland | Emsland – Haren

### Eve Resort & Spa ♦♦♦♦

Die Resort-Anlage, umgeben von einem 18-Loch-Golfplatz, liegt nur 800 m vom Freizeitpark Schloss Dankern entfernt und befindet sich mitten im Emsland. Die individuell eingerichteten Bungalows erwarten Sie mit privaten Gartenterassen und komplett ausgestatteten Küchen. Die hellen, im mediterranen Stil gestalteten Innenräume mit Schlafzimmer, Wohn-/Essbereich (ca. 39 m<sup>2</sup>) sorgen für eine Wohlfühlatmosphäre. Für den perfekten Tagesabschluss sorgt der Hot Spot

für kulinarische Genießer, das Restaurant „no19“. In der 1.800 m<sup>2</sup> großen Wellnesslandschaft mit Außenpool und 4 Saunen ist Entspannen und Wohlfühlen angesagt. Entfliehen Sie hier dem Alltagsstress bei angenehmen Wellnessanwendungen oder dem abwechslungsreichen Fitnessprogramm. Wenn Sie etwas ganz besonderes für Ihren Körper tun möchten, empfehlen wir Ihnen eines der folgenden Ernährungsprogramme:

#### Fasten im Emsland (AU2/EU2)

Eine Woche entschlacken und entgiften. Den Alltagsstress zurück lassen, um sich auf sich selbst zu konzentrieren. Sie werden von einem Heilpraktiker begleitet, der Ihnen unter anderem auch wertvolle Tipps zum Stressabbau und zur Ernährung gibt.

7 Nächte im Bungalow inkl. 7 x Fastenspeisen und Getränke, 2 x Heilpraktikerbehandlung, 1 x Rasul, 1 x Algenpackung

Pro Person  
im Bungalow  
ab € **399**

#### Body Redux (AU3/EU3)

Sie fühlen sich nicht mehr wohl in Ihrem Körper? Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren? Ein Heilpraktiker hilft Ihnen bei der Ernährungsumstellung. Die Faktoren Bewegung, Alltagsstress und Stoffwechsel spielen oft auch eine wichtige Rolle bei der Findung Ihres Wohlfühlgewichtes.

5 x Nächte im Bungalow inkl. Halbpension, 3 x Heilpraktikerbehandlung inkl. Ernährungsberatung, 1 x Algenpackung, 1 x Ganzkörpermassage (60 Min.), 1 x Rasul

Pro Person  
im Bungalow  
ab € **499**

Reiseart TOUR Anf H Leistung EME04001 WS Unterbr AU2X, AU3H, EU2X, EU3H



## Österreich | Steiermark – Bad Waltersdorf

### Quellenhotel & Spa ♦♦♦♦

Entdecken Sie Ihre Sinne neu in einem Ambiente voller Harmonie. Eingebettet in die wunderschöne Hügellandschaft des steirischen Thermenlandes liegt das Quellenhotel & Spa. In den mit der „Grünen Haube“ ausgezeichneten Restaurants verwöhnen kulinarische Köstlichkeiten den Gaumen. In den modernen, gemütlichen Zimmern mit angenehmen Farben, viel Holz und Licht fühlen Sie sich sofort wohl. Wählen Sie zwischen Zimmer Typ Wald, ca. 25 m<sup>2</sup> (DI) und Zimmer Typ Therme zusätzlich mit Balkon, ca. 25 m<sup>2</sup> (DJ/EJ). In der Quellenoase, der hoteleigenen Therme, wird außen wie innen auf über 3.000 m<sup>2</sup> Einzigartiges geboten: ein Naturbadeteich mit integriertem Thermalwasserpool, eine Ruheoase, Aquameditation, Feminarium sowie ein attraktiver Saunabereich mit fünf Saunen sorgen für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Wellness in großem Stil genießt man in der direkt angeschlossenen Heiltherme. Auf 25.000 m<sup>2</sup> erstreckt sich die großzügige Wellnesslandschaft mit 7 Thermalbade- und Schwimmbecken, 12 Saunen, Wellnesspark mit Well-Fit-Einrichtungen und umfangreichem kostenlosen Gesundheitspro-

gramm. Im Styrian Spa bedient man sich regional-typischen Produkten und verbindet altes Wissen aus der Naturheilkunde mit modernsten Erkenntnissen zur „Traditionell Steirische Medizin“ (TSM®), die nur in der Heiltherme Bad Waltersdorf angeboten wird. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie unvergessliche Tage in der „Quelle der Ruhe“.

#### Traditionell Steirische Medizin® (PX1)

1 Salinarium, 1 TSM®-Speckstein-Rückenmassage mit Honig-Kräuteröl (25 Min.), 1 Klangkräuterbad, 1 Geführte Nordic Walking Tour

#### Keine Chance dem Burn-out (PX2)

1 Einzel-Beratungsgespräch (20 Min.), 1 TSM®-„Magische 8“-Rückenmassage (25 Min.), 1 Klangkräuterbad, 1 geführte Nordic Walking Tour

#### Schönsein auf Steirisch (PX3)

1 Blütenkräuterbad, 1 Gesichtsbildung mit Lavez-Steinen und Apfelmassage, 1 TSM®-Öl-Rückenmassage (25 Min.), 1 geführte Nordic Walking Tour

2 Nächte inkl. Halbpension, Traditionell Steirische Medizin

Reiseart TOUR Anf H Leistung GRZ22233 WS Unterbr DI H, DJ H, EJ H  
Reiseart TOUR Anf FIT Leistung GRZ22233 WS Unterbr PX1, PX2, PX3

Pro Person im DZ  
ab € **290**

## Wellness – mit indianischem Ursprung

Der Frühjahrs-Wellness Tipp von Lydia Nickenig, Produktmanagerin DERTOUR Wellnesswelten

Die Hot Stone-Massage hat sowohl eine asiatische, amerikanische sowie pazifische Vergangenheit und wurde schon 200 v.Chr. in Ostasien angewandt, um Krankheiten zu lindern oder gar zu heilen. Der Begriff „Hot Stone“ bezeichnet die Verwendung von Lava-Gestein und soll Verspannungen lindern.

Durch die tiefenwirksame und Wärme ausstrahlende Wirkung kann man perfekt entspannen. Muskelverspannungen, Störungen des seelischen Gleichgewichts und Aktivierung und Stärkung körpereigener Abwehrkräfte sind typische Anwendungsgebiete.

Zunächst werden die Steine auf etwa 60°C erwärmt und auf einer Liege an markanten Stellen verteilt. Man legt sich mit dem Rücken auf diese platzierten Steine, außerdem werden weitere Steine auf Kopf, Bauch, Armen, Beinen und Füßen verteilt. Damit ist der ganze Körper von Wärme durchflutet.

Die Massage mit den Steinen verleiht dem Körper eine tiefe Entspannung. Die Verbindung aus Ganzkörpermassage, Energierarbeit, Einsatz von Wärme- und Kältereizen sowie der Wirkung von warmen Ölen spricht Körper, Geist und Seele an.

Starten Sie entspannt und energiegelad in den Frühling. Meine Empfehlung: Das Wellnesspaket „Energie und Entspannung“ mit einer Hot Stone-Therapie im Hotel zum Löwen in Bad Staffelstein oder auch eine Hot Stone-Massage im Steigenberger Strandhotel Zingst. Nutzen Sie die Kraft der warmen Steine!



## Die gelbe Vitamin-Bombe für die Haut

In Bananen steckt viel Wertvolles drin, darunter wichtige Vitamine und Mineralstoffe, u.a. Magnesium, das beispielsweise Knochen und Zähne stärkt. Aber Bananen sorgen nicht nur für die nötige Energie nach einer langen Winterpause – mit ihren Vitaminen B1 und B2 sorgen sie auch für einen zusätzlichen Schönheitskick. Irritationen und trockene Haut durch die ständige Heizungsluft im Winter verstärken das Bedürfnis der Haut nach Feuchtigkeit und Geschmeidigkeit. Gönnen Sie sich eine beruhigende, feuchtigkeitspendende Bananen-Quark-Gesichtsmaske.

### Bananen machen glücklich!

Übrigens: Bananen sind nicht nur deshalb tolle Früchte, weil sie gesund, stark und schön machen, sondern auch, weil sie glücklich machen. Das bekannte Hormon Serotonin ist in großen Mengen enthalten und wirkt wie ein Wundermittel gegen schlechte Stimmung. Es muss also nicht immer Schokolade sein.

### Bananen-Quark-Maske

Zerdrücken Sie eine halbe reife Banane mit der Gabel. Dann mit zwei Esslöffeln Quark (Halbfett- oder Vollfettstufe) sowie einem Teelöffel Zitronensaft verrühren. Nun die Maske großzügig aufs Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen. Anschließend gründlich mit lauwarmem Wasser abspülen.

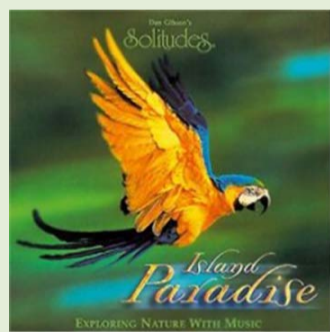


### Professionell die Haut erfrischen

Eine große Auswahl an professionellen Verwöhnbehandlungen für Gesicht und Körper finden Sie natürlich in unseren Wellnesshotels. Genießen Sie z. B. eine Clarins Gesichtsbehandlung im Victor's Residenz Hotel Schloss Berg, Perl Nennig oder das „Wohlfühl-Paket“ mit einer Gesichtsbehandlung De Luxe, Soft-Pack Therapie, Maniküre und Hot Stone-Massage im Land & Golf Hotel Stromberg. So kann der Frühling kommen.

## Paradiesische Klänge

CD-Tipp von Verena Keller, Produktmanagement DERTOUR Wellnesswelten



Schließen Sie die Augen und lassen Sie sich durch das Rauschen der sanften Brandung und exotischen Klänge des Regenwaldes auf Ihre ganz private Trauminsel entführen. Die Sonne scheint durch die Palmenblätter, ein Gewitter entlädt sich und ein warmer Regenschauer sorgt für angenehme Erfrischung. Harmonisch werden die Naturgeräusche durch sanfte Melodien bereichert. Begeben Sie sich auf eine innere Reise und finden Sie Ruhe und Entspannung. Die perfekte CD für einen erholsamen Kurzurlaub zu Hause, der den Alltagsstress vergessen lässt.

**Dan Gibson's Solitudes – Island Paradise**  
Dan Gibson Productions Ltd., 1996, ca. € 15

## Buchtipps für traumhafte Stunden

von Christine Schaubach, Produktmanagement DERTOUR Wellnesswelten

An die große Liebe glaubt Travis Parker nicht. Er hat sich seine Welt bestens eingerichtet: ein guter Job, nette Freunde, ab und an eine kleine Affäre. Doch dann lernt der überzeugte Junggeselle Gabby Holland kennen, die sein Herz im Sturm erobert. Gegen viele Widerstände gelingt es ihm, sie für sich zu gewinnen. Er ahnt nicht, dass seine härteste Prüfung noch bevorsteht...

**Der Frühling kommt mit viel Gefühl!** Niemand schreibt über die Liebe wie Nicholas Sparks – einfach herzergreifend und wunderschön. „Bis zum letzten Tag“ ist ein Beweis mehr,

dass die große Liebe doch enorme Hürden überwinden und Wunder vollbringen kann. Hoffen und bangen Sie zusammen mit Gabby und Travis. Noch ein kleiner Tipp: Halten Sie Taschentücher bereit, Sie werden sie benötigen!

**Nicholas Sparks**  
**Bis zum letzten Tag**  
Heyne, 2009, € 9,95



## Fit in den Frühling

Schluss mit dem Winter! Alle freuen sich über mehr Sonne und mildere Temperaturen – und doch fühlen sich viele in der Übergangszeit matt und zerschlagen. Der Grund liegt auf der Hand: Im Frühling stellt der Körper den Hormonhaushalt um. Wurde im Winter vermehrt das Schlafhormon Melatonin gebildet, kurbelt jetzt das Tageslicht die Produktion des Glückshormons Serotonin an. Bis der Körper seine Balance wieder gefunden hat, reagiert man für einige Wochen verstimmt – zum Beispiel mit Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, Reizbarkeit, Lustlosigkeit, Stimmungsschwankungen. Diese Tipps helfen Ihnen, die Frühjahrs-müdigkeit in den Griff zu bekommen.

### ■ Tanken Sie Sonne

Tageslicht hilft dem Körper, Melatonin abzubauen und Serotonin zu bilden. Also: Nutzen Sie die sonnigen Stunden für Spaziergänge oder Sport.

erhöht das Volumen in den Gefäßen und verbessert die Durchblutung – auch die des Gehirns.

### ■ Raus an die frische Luft

Ein weiterer Effekt: Spaziergänge und Sport an der frischen Luft wirken ausgleichend für Hormone und Stimmung. Viel Bewegung fördert die Atmung und somit die Sauerstoffversorgung der Gehirnzellen. Dazu verbessern Sie die Herz-Kreislauf-Funktion.

### ■ Alkohol meiden

Alkohol macht müde. Verzichten Sie z.B. an drei bis vier Abenden in der Woche auf alkoholische Getränke. Wie wär's stattdessen mit einem Fruchtcocktail?

### ■ Genügend Schlaf

Achten Sie auf mindestens sieben bis acht Stunden Schlafzeit. Klingt banal, ist aber wirkungsvoll, wenn die Sonne zu früh weckt: Passen Sie, soweit möglich, Ihren Schlafrhythmus an die veränderten Tageslichtzeiten an und gehen Sie früher zu Bett.

### ■ Bringen Sie Ihren Kreislauf auf Touren

Zum Beispiel durch Kneipp'sche Anwendungen wie Wechselduschen regen Sie den Kreislauf noch stärker an. Durch den Wechsel zwischen warm und kalt werden nicht nur die Gefäße trainiert – das weckt auch richtig auf!

### ■ Verzicht auf fettes und süßes Essen

Es macht nicht nur dick, sondern auch müde, weil der Körper sehr viel Kraft und Energie für das Verdauen von Schnitzel, Pommes & Co. benötigt. Steigen Sie auf leichtere und vitaminreichere Kost um und bringen Sie Vielfalt auf den Tisch.

### ■ Holen Sie sich Vitamine und Proteine

Frisches Obst, Gemüse und Vollkornprodukte regen den Stoffwechsel an und geben dem Körper die Kraft, die er jetzt braucht.

### ■ Gehen Sie unter Leute

Das ist eines der besten Mittel gegen schlechte Laune. Eine muntere Runde mit Freunden wirkt wahre Wunder bei der Vertreibung der Frühjahrs-müdigkeit!

### ■ Viel trinken

Niedriger Blutdruck macht müde. Daher ist es wichtig, ausreichend zu trinken. Das

Osterzeit – Europa erwacht aus dem Winterschlaf. Also runter von der Couch, die ersten Sonnenstrahlen auf einem stimmungsvollen Ostermarkt genießen und dabei Körper und Geist bei einem Wellness-Aufenthalt verwöhnen lassen. Lohnenswerte Ziele gibt es genug.

## ROSTOCK | 24.3.-9.4.

In Rostock wird die Saison mit dem Ostermarkt eröffnet. Händler mit Kunsthandwerken und maritimen Waren, erzgebirgischen Osterhasen, aufwendig verzierten Eiern, Blumen und Nestern, Kinderkarussell und vielem mehr. Am ersten Wochenende finden auch ein Blumenmarkt und ein verkaufsoffener Sonntag statt.

### Hotelempfehlung:

#### TRIHOTEL am Schweizer Wald ♦♦♦♦

Romantisches familiengeführtes Hotel, exklusive Wellness-Landschaft „Aqua“ auf 2.000 m<sup>2</sup> mit Panorama-Schwimmbad und Saunalandschaft. 2 Nächte inkl. Frühstück, Fußreflexzonenmassage  
Pro Person im DZ ab € 149

## HAMBURG | 29.3.-1.4.

Auf dem Norddeutschen Ostermarkt im Museum für Völkerkunde präsentieren über 30 Aussteller traditionelles und ausgefallenes Oster-Kunsthandwerk aus Europa und Südafrika. Lassen Sie sich beim spannenden Bastel-, Musik- und Vortragsprogramm verzaubern und genießen Sie einen heißen Kakao aus Peru, portugiesische und mexikanische Spezialitäten.

### Hotelempfehlung:

#### Intercontinental Hamburg ♦♦♦♦

Modernes Stadthotel mit internationalem Flair direkt an der Außenalster. Wellnessbereich auf 650 m<sup>2</sup> mit Pool, Saunen, Terrasse mit Alsterblick. 2 Nächte inkl. Frühstück, klassische Massage  
Pro Person im DZ ab € 210

## BAD PYRMONT | 30.3.-1.4.

Die frühlinghaft gestaltete Brunnenstraße stimmt auf Ostern und den Frühling ein – mit Verkaufsständen, kulinarischen Leckerbissen so-

wie einer sinnlichen Blumen- und Gartenausstellung, die den Markt ergänzt.

### Hotelempfehlung:

#### Steigenberger Bad Pyrmont ♦♦♦♦

Ein fürstliches Hotel im Jugendstil mit luxuriösem Ambiente, orientalisches-maurischer Wellness-Oase „Serail Spa“ auf 1.500 m<sup>2</sup> mit Hallenbad, 2 Whirlpools, Kräutersauna, Kelo-Blockhaussauna, Biosanarium mit Lichttherapie, Dampfbad u.v.m. 2 Nächte inkl. Frühstück, Teilkörpermassage  
Pro Person im DZ ab € 229

## TRIER | 23.3.-25.3.

Der Hauptmarkt, das historische Schmuckstück der Innenstadt, lässt das Osterfest für die ganze Familie in frischen Frühlingsfarben erstrahlen. An den Ständen kann man Osterschmuck, Blumen und vieles mehr entdecken. Kleine Buden mit Süßigkeiten, frischen Waffeln und Crêpes sorgen für das leibliche Wohl. Am Sonntag laden die Geschäfte zum Einkaufsbummel ein.

### Hotelempfehlung:

#### Park Plaza Trier ♦♦♦♦

Stilvolles und elegantes Stadthotel mit einzigartigem Charme, römischem Wellness- und Beautybereich „Relaxarium“ auf 330 m<sup>2</sup> mit finnischer Sauna, römischem Dampfbad, Laconium, Eisgrotte, Kneippduschen u.v.m. 2 Nächte inkl. Frühstück, ST. BARTH Slimness Beinbehandlung  
Pro Person im DZ ab € 169

## NÜRNBERG | 23.3.-9.4.

Der Häferlesmarkt findet auf dem Hauptmarkt statt und bietet mit rund 80 Ständen eine breite Auswahl von Holz-, Emaille- und Haushaltswaren, sowie Artikel des täglichen Bedarfs an. Leckere Süß- und Backwaren laden zum Naschen ein.



### Hotelempfehlung:

#### Sheraton Carlton Nürnberg ♦♦♦♦

Privat geführtes First-Class-Hotel, das Carlton Spa bietet eine Sauna mit Panoramafenster, Dampfbad und Whirlpool. 2 Nächte inkl. Frühstück, „Pediküre spezial“  
Pro Person im DZ ab € 158

## KLAGENFURT | 22.3.-7.4.

Der Wörthersee lockt mit dem charmanten Frühlingsumgebung dieses Marktes. Originelle Blumenbeete sowie riesige Ostereier an Bäumen schmücken den Platz. Handbemalte Ostereier, alles für die Osterjauche und natürlich die leckeren Schokohasen gibt es an zahlreichen Ständen.

### Hotelempfehlung:

#### Lindner Seepark

#### Hotel-Congress & Spa ♦♦♦♦

Modernes First-Class-Hotel, Wellfit und Spabereich mit Hallenbad, Sauna, Dampfbad und

Eisgrotte. 2 Nächte inkl. Frühstück, Rücken-Relaxmassage

Pro Person im DZ ab € 142

## PRAG | April 2012

Die großen Ostermärkte auf dem Altstädter Ring und Wenzelsplatz bieten eine vielfältige Auswahl an handgefertigten Waren, inklusive Holzspielzeug, Glas, Marionetten und Puppen in regionalen Kostümen und vieles mehr. Lassen Sie sich eines der bunten handbemalten Ostereier mit Ihrem Namen oder einem Ostergruß versehen.

### Hotelempfehlung:

#### Hotel Hoffmeister Wellness & Spa ♦♦♦♦

Luxuriöses Hotel im Herzen der Altstadt. Wellness-Bereich: gegen Gebühr einzigartiges Dampfbad „Stonebath“ mit Dampf aus Lava-steinen, Gesundheits- und Schönheitszentrum. 2 Nächte inkl. Frühstück, Luxury Stonebath

Pro Person im DZ ab € 196

Ostern ist die ideale Reisezeit für alle, die einen entspannten mehrtägigen Wellness-Urlaub verbringen möchten. Traumhafte Oster-Arrangements sorgen für ein feierliches Erlebnis und entspannte, sinnliche Tage.



### Nordsee | Sylt

#### Grand SPA Resort A-ROSA Sylt ♦♦♦♦

4 Nächte inkl. Frühstück, Osterprogramm: Brunch am 8.4., pro Vollzahler/Aufenthalt 1 x SPA Anwendung für Sie und Ihn, 1 Flasche Wasser bei Anreise auf dem Zimmer

Pro Person im DZ (Superior) ab € 840

Pro Person im EZ (Superior) ab € 1.040

### Ostsee | Travemünde

#### Grand SPA Resort A-ROSA

#### Travemünde ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, festliches Osterprogramm an Ostern, 1 Flasche Mineralwasser bei Anreise auf dem Zimmer

Pro Person im DZ (Superior) ab € 585

Pro Person im EZ (Superior) ab € 765

### Thüringer Wald | Friedrichroda

#### RAMADA Hotel Friedrichroda ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, Osterprogramm

Pro Person im DZ (Körnberg) ab € 237

Pro Person im EZ (Gottlob) ab € 276

### Thüringer Wald | Masserberg-Schnett

#### Lindner Aktiv Hotels Werrapark

#### Haus Frankenblick ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, Osterprogramm

Pro Person im DZ ab € 74

Pro Person im EZ ab € 100

### Ahrtal | Bad Neuenahr

#### Ringhotel Giffels Goldener Anker ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, Osterprogramm

Pro Person im DZ ab € 116

Pro Person im EZ (Komfort) ab € 178

### Schwarzwald | Bad Herrenalb

#### BEST WESTERN Hotel Bad Herrenalb ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, Osterprogramm.

Pro Person im DZ ab € 180

Pro Person im EZ (Bergseite) ab € 237

### Kleinwalsertal | Hirschegg

#### Travel Charme Ifen Hotel ♦♦♦♦

5 Nächte inkl. Halbpension, Osterprogramm

Pro Person im DZ ab € 805

Pro Person im EZ ab € 1.045

### Tirol | Nauders

#### TOP-Hotel Mein Almhof ♦♦♦♦

7 Nächte inkl. Halbpension, Ostermenü, nachmittags Kuchen- und Snackbuffet, Begrüßungsdrink, Früchteteller bei Anreise auf dem Zimmer

Pro Person im DZ ab € 826

Pro Person im EZ ab € 1.106

### Steiermark | Bad Aussee

#### Lindner Hotel & Spa – Wasnerin ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Halbpension, Osterprogramm, Begrüßungsdrink, Tee im Spabereich

Pro Person im DZ ab € 208

Pro Person im EZ ab € 308

### Westböhmisches Bäderdreieck | Marienbad

#### Falkensteiner Hotel Grand Spa

#### Marienbad ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Vollpension, Osterprogramm, samstags Kaffee und Kuchen

Pro Person im DZ ab € 276

Pro Person im EZ ab € 336



Weg mit dem dicken Winterpullover und den trüben Gedanken. Wenn im Frühling täglich die Sonne stärker wird, kehren neues Leben und neue Energie zurück. Es ist die perfekte Zeit, bei einem Romantikurlaub oder Wellnessaufenthalt zu zweit den Frühling willkommen zu heißen.



## Ostsee | Damp

### Ostsee Resort Damp ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1 x Candlelight-Dinner, 1 x Dinnerbuffet, 1 x orientalische Rasul-Zeremonie zu zweit (40 Min.), 1 x Wohlfühl-Ganzkörpermassage (50 Min.), Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Komfort Landseite) ab € 229

Pro Person im EZ (Komfort Landseite) ab € 269

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung KEL21212 WS, Unterbr DUYH/EUYH

## Ostsee | Weissenhäuser Strand

### Strandhotel ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1x 3-Gänge-Menü Abendessen, 1x Rückenmassage (15 Min.), 1x Entspannungsbad (20 Min.), 1x Fußreflexzonenmassage (30 Min., gemeinsam möglich), Reisezeitraum 1.1.-30.4.12, gültig für Anreise Sonntag bis Mittwoch

Pro Person im DZ (Landseite) ab € 169

Pro Person im EZ (Landseite) ab € 199

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung KEL03001 WS, Unterbr DUXX/EUXX

## Ostsee | Timmendorfer Strand

### MARITIM Seehotel

#### Timmendorfer Strand ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Frühstück, Obst und 1 Flasche Wasser bei Anreise auf dem Zimmer, 1x Wellness-Begrüßungscocktail an der Wellnessbar, 1 x Rückenmassage (25 Min.), 1 x Anwendung im Schlammbad (25 Min.), 1 x Gesichtsbildung „Kleiner Frischmacher“ (25 Min.), 1 x Kaffee & Kuchen im Seeterrassen-Restaurant, Reisezeitraum 1.1.-31.3.12

Pro Person im DZ (Kurparkseite) ab € 299

Pro Person im EZ (Kurparkseite) ab € 350

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung KEL22222 WS, Unterbr DAYG/EAYG

## Ostsee | Rostock

### TRIHOTEL am Schweizer Wald ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, ein italienisches Amore-4-Gänge-Menü am 1. Abend, ein romantisches 4-Gänge-Candlelight-Dinner am 2. Abend, ein Cleopatrabad zu zweit mit Weintrauben und Sekt (40 Min.), Reisezeit 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ ab € 189

Pro Person im EZ (Juniorsuite) ab € 212

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung RLG22200 WS, Unterbr DI1H/KI1H

## Ostsee | Insel Usedom

### KAISER SPA HOTEL ZUR POST ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1 x Abendessen im Restaurant „Zum Schloensee“ am Anreisetag, 1 x Aqua Motion Floaten im Salzswebbecken, 1 x entspannende Rückenmassage, Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Komfort) ab € 199

Pro Person im EZ (Komfort) ab € 219

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung RLG24244 WS, Unterbr DJXX/EJXX

## Mecklenburgische Seenplatte | Gross Nemerow

### Hotel Bornmühle ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, 2 x Phytomassopodia Fuß-Behandlung (50 Min.) für ganzheitliches Wohlbefinden, Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Landseite) ab € 350

Pro Person im EZ (Seeseite) ab € 419

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung BER50101 WS, Unterbr DHXX/EHXX

## Harz | Teistungen

### Victor's Residenz-Hotel

#### Teistungenburg ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, Begrüßungsgetränk, eine Teilkörpermassage (30 Min.), Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Zweibett) ab € 229

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung BWE22222 WS, Unterbr ZH2H

## Waldecker Land | Bad Arolsen

### WELCOME HOTEL BAD AROLSEN ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1x Abendessen im Rahmen der Halbpension, 1x Energy Aroma-Massage (25 Min.), 1x Energy Fit for Life Packung in der Softpackliege (30 Min.), Reisezeitraum 6.1.-30.4.12

Pro Person im DZ ab € 199

Pro Person im EZ ab € 231

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung KSF50011 WS, Unterbr DBYX/EBYX

## Oberhessen | Bad Hersfeld

### Hotel Thermalis ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1 x Abendessen im Restaurant ROSSA (Menü oder Buffet), 1 x Traumbad für Zwei, 1 x Kaffee und Kuchen am Nachmittag, eine Flasche Prosecco bei Anreise auf dem Zimmer, 20% Preisnachlass auf zusätzlich vor Ort gebuchte Anwendungen, Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Komfort) ab € 129

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung FRA22299 WS, Unterbr DHXX

## Rhön | Bad Brückenau

### Dorint Resort & Spa Bad Brückenau ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Frühstück, 1x leichtes 3-Gänge-Frühlingsmenü, 1x erfrischende Gesichts- und Kopfmassage mit Zitrone und Minze (30 Min.), 1 haus-eigene Wellness-Schokolade mit Beeren, Zitrusfrüchten, Blüten und Kräutern, Nutzung Parkdeck, Reisezeitraum 8.1. - 30.4.12

Pro Person im DZ (Fürstenhof) ab € 184

Pro Person im DZ (Spa-Flügel) ab € 194

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung QWU22727 WS, Unterbr DIXX/DJXX

## Westerwald | Höhr-Grenzhausen

### Zugbrücke Grenzau ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Halbpension, Nachmittagssnack mit Kaffee und Kuchen, Begrüßungscocktail, 1 x Hot Stone-Rückenmassage (40 Min.), Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (Avance) ab € 259

Pro Person im EZ (Avance) ab € 289

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung QKO22200 WS, Unterbr DI4H/EI4H

## Oberbayern | Rottach-Egern

### Hotel Bachmaier am See ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Frühstück, Verwöhn-Treatment bei Anreise auf dem Zimmer (1 Flasche Sekt, eine süße Überraschung), Begrüßungscocktail 1x 3-Gänge Menü am letzte Abend, 1 Wellnessbad nach Wahl und 1x Meridian Bürstenmassage mit Körperpackung, Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ (30 m²) ab € 279

Pro Person im EZ (Seehaus) ab € 309

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung MUC22225 WS, Unterbr DJXX/EJXX

## Österreich | Oberösterreich – Geinberg

### Vitalhotel Terme Geinberg ♦♦♦♦

2 Nächte inkl. Halbpension, 1x romantische Zeit zu zweit in der Floating-Muschel, 1 x Massage für Zwei, 1 „time together“-Pflegeöl, Reisezeitraum 1.2.-30.4.

Pro Person im DZ ab € 378

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung LNZ22727 WS, Unterbr DJYH

## Österreich | Burgenland – Pamhagen

### Vila Vita Pannonia ♦♦♦♦

3 Nächte inkl. Halbpension, 1 x Teilmassage (25 Min.), 1 x Lichttherapie in der Karawanserei (20 Min.), Leihfahrrad für die Dauer des Aufenthaltes, 1 x gefüllter Picknick-Rucksack für einen Ausflug in den Nationalpark, Reisezeitraum 1.2.-30.4.12

Pro Person im DZ ab € 327

Pro Person im EZ ab € 375

Reiseart TOUR, Anf H, Leistung VIE28288 WS, Unterbr DBXH/EBXH



## REZEPT VOM KÜCHENCHEF

# Carpaccio von Lachs und Mozzarella

### Zubereitung:

Das Lachsfilet mit einem scharfen Messer der Länge nach einschneiden, so dass man es aufklappen kann. Nicht durchschneiden! Den Fisch auf eine Klarsichtfolie legen und vorsichtig mit einem Fleischhammer plattieren, bis er etwa 4 mm dick ist. Den Büffelmozzarella in ca. 2 mm dicke Scheiben schneiden.

Den Lachs nun mit den Mozzarella-Scheiben belegen. Ebenfalls die Basilikumblätter darauf legen. Nun, wie einen Strudel, in der Klarsichtfolie ganz fest einrollen. An beiden Enden die Klarsichtfolie mit einem Knoten verschließen. Mit der Spitze einer Fleischgabel kleine Löcher in

die Rolle stechen, damit die Luft entweichen kann. Nun das Ganze nochmals in Alufolie ganz fest einrollen, um dem Carpaccio Form zu geben. Für etwa 6-7 Stunden ins Tiefkühlfach legen.

Wenn das Carpaccio durchgefroren ist, entfernen Sie die Folien, schneiden Sie es in dünne Scheiben, die Sie auf einem bereitgestellten Teller im Kreis auflegen. Jetzt noch Rucola darüber streuen, mit dem Saft der Limette und dem Olivenöl beträufeln und mit Salz und Pfeffer würzen. Guten Appetit!

Bernd Winkler, Küchenchef Steigenberger Grandhotel Heringsdorf



### Zutaten:

- 280 g frisches Lachsfilet
- 125 g Büffelmozzarella
- 6 Blätter frisches Basilikum
- Salz / Pfeffer
- 1/2 Limette
- Gutes Olivenöl
- Rucola



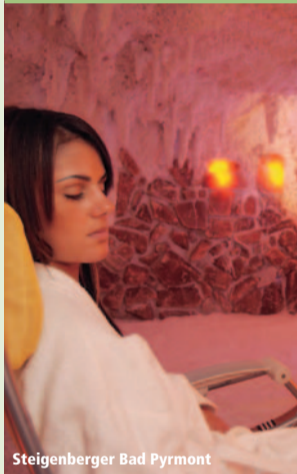
Steigenberger Strandhotel Zingst

**JETZT MITSPIELEN  
UND GEWINNEN!**

## GEWINNSPIEL für Kenner und Genießer

In jeder Ausgabe verlosen wir einen traumhaften Preis aus dem Programm von DERTOUR Wellnesswelten. Beantworten Sie einfach die Fragen auf der rechten Seite und bilden Sie das Lösungswort – mit etwas Glück gewinnen Sie eine entspannte Zeit in einem tollen Wellness-Hotel.

### DAS KÖNNEN SIE GEWINNEN



Steigenberger Bad Pyrmont

**2 Nächte im Doppelzimmer inkl. Frühstück und einer Wellnessanwendung in einem der folgenden Steigenberger Hotels:**

Allgäu | Bad Wörishofen  
**Steigenberger Hotel Der Sonnenhof** ♦♦♦♦

Weserbergland | Bad Pyrmont  
**Steigenberger Bad Pyrmont** ♦♦♦♦

Ostsee | Insel Usedom/Heringsdorf  
**Steigenberger Grandhotel Heringsdorf** ♦♦♦♦

Ostsee | Fischland Darß/Zingst  
**Steigenberger Strandhotel Zingst** ♦♦♦♦

Ausführliche Hotel-Infos finden Sie im Katalog „DERTOUR Wellnesswelten“

**Wie heißt eines der Wellnesspakete im Steigenberger Hotel Bad Pyrmont?**

HAN Feuerspuk    STE Wasserzauber    VOR Erdmagie

**Welche der folgenden Leistungen ist im Wellnessbereich des Steigenberger Hotel „Der Sonnenhof Bad Wörishofen“ inkludiert?**

RING Medical Spa    IGEN Erlebnisbecken mit 2 Whirlpools, Wasserfall  
LING Kneippanwendungen    und verschiedene Druckstrahl Düsen

**In welchem Stil wurde das Steigenberger Strandhotel Zingst erbaut?**

BER Klassische Seebäder-Architektur    HAM Moderne Kurarchitektur  
MUC Jugendstilarchitektur

**Wie heißen die beiden Kaiserbäder, die das „Steigenberger Grandhotel Heringsdorf“ einrahmen?**

LER Ückeritz & Bansin    GER Bansin & Ahlbeck    TAG Ahlbeck & Korswandt

Senden Sie einfach das richtige Lösungswort per E-Mail mit dem Betreff „Wellnesswelten aktuell“ an [wellnesswelten.gewinnspiel@dertour.de](mailto:wellnesswelten.gewinnspiel@dertour.de). Vergessen Sie nicht, Ihren kompletten Namen, Ihre Adresse und Ihre Telefonnummer mit anzugeben. Das Team von DERTOUR Wellnesswelten wünscht Ihnen viel Glück!

**Teilnahmebedingungen:** Einsendeschluss ist der 30.4.12. Alle richtigen Lösungen nehmen an der kostenlosen und von einer Buchung von Reiseleistungen unabhängigen Verlosung teil. Teilnahmeberechtigt sind Personen ab 18 Jahren. Die Gewinner werden per Los ermittelt, schriftlich benachrichtigt und in der übernächsten Ausgabe erwähnt. Die Mehrfachteilnahme ist ausgeschlossen. Mitarbeiter der Deutsches Reisebüro GmbH und der DERTOUR GmbH & Co. KG sowie der anderen beteiligten Unternehmen und deren Angehörige sind nicht teilnahmeberechtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung sowie eine Übertragung des Gewinnes auf Dritte sind nicht möglich. Der Reisetag des Gewinners erfolgt auf Anfrage nach Verfügbarkeit, ausgenommen Hochsaison und Feiertage (es können Sperrzeiten vorliegen).

## Ausblick auf die nächste Ausgabe



### ■ UNSER TITELTHEMA: AKTIV SEIN

Bewegung hilft abzuschalten, Druck abzubauen oder Anspannungen in positive Energie umzuwandeln. Unsere Aktivurlaube bieten Ihnen intelligente Wege zur körperlichen Fitness.

### ■ TRAUMHAFTES GESCHENKIDEEN:

Ob als gemeinsames Wochenende, als Belohnung für sich selbst oder als Geschenk z.B. zum Geburtstag, Muttertag oder zur Hochzeit – ein Wellnessaufenthalt sorgt immer für große Freude.

### ■ SOMMERLICHE AUSZEIT

Neue Ideen für einen genussvollen Sommer: Wir bieten Ihnen eine Auswahl an attraktiven sommerlichen Wellness-Kurzreisen-Erlebnissen.

**Die Ausgabe „Wellnesswelten aktuell – Sommerfrische“ erscheint im April 2012 in Ihrem Reisebüro.**

## Wellnesswelten aktuell jetzt kostenfrei abonnieren!

Möchten Sie die neusten Wellness-Trends vierteljährlich ganz bequem online lesen? Unter [www.dertour.de/wellness](http://www.dertour.de/wellness) finden Sie immer die aktuelle Ausgabe. Oder melden Sie sich einfach für den DERTOUR Newsletter unter [www.dertour.de/newsletter](http://www.dertour.de/newsletter) an und wir informieren Sie immer über die neuste Ausgabe.

## Impressum

### Herausgeber:

DERTOUR GmbH & Co. KG  
Emil-von-Behring-Straße 6  
60424 Frankfurt/Main  
Telefon: 069 9588-00  
Telefax: 069 9588-1010  
Internet: [www.dertour.de](http://www.dertour.de)

### Redaktion, Konzeption & Realisation:

DERTOUR Wellnesswelten und Marketing Services

### Bildnachweis:

DERTOUR, Getty Images, Thinkstock

### Lithografie:

NUREG GmbH

### Druck:

Druckerei Luding GmbH

### Gedruckte Auflage:

100.000 Exemplare

Nachdruck von Berichten und Fotos aus dem Inhalt, auch auszugsweise, nur mit vorheriger Genehmigung von DERTOUR GmbH & Co. KG.

Alle in dieser Zeitung enthaltenen Angaben wurden nach bestem Wissen erstellt, mit Sorgfalt überprüft und erfolgen ohne Gewähr. Stand 12/2011

## Erholung pur!

**Allgäu | Bad Wörishofen**  
**Steigenberger Hotel der Sonnenhof** ♦♦♦♦  
 2 Nächte inkl. Frühstück, eine Fußreflexzonenmassage  
 Pro Person im DZ (Komfort) ab € 222

Weitere Informationen und Buchung in Ihrem Reisebüro

... und Sie bestimmen, wo's langgeht.