

# SPAinside

www.redspa.de

März/ April 2014

Deutschland 3,90 €

Österreich 4,30 €

Schweiz 7,00 sfr

LUX 4,60 €

## NORMANDIE

Frankeichs schöner Norden

## GINGA

Der neue Fitnesstrend  
von Fernanda Brandao

## HONGKONG

Das sind die schönsten Spas

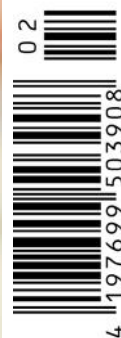
### DETOX

In diesen Top-Resorts  
reinigen Sie Körper  
und Geist

Leuchtturm - Baumhaus - Felshöhle

## Wohneliebertun gewöhnlich

## Die etwas anderen Hotels





## Vitalhotel Pirchner Hof

*Manchmal muss man dem Körper auf die Sprünge helfen. Dinkelfasten ist eine gute Möglichkeit*

Zeit für Stille und Ruhe. Zeit, um in sich zu gehen und sich selbst ganz bewusst Gutes zu tun. Jede Menge Gelegenheit dazu bietet die begleitete Dinkelfastenwoche im ersten ganzheitlichen Hildegard-von-Bingen-Hotel Pirchner Hof im idyllischen Alpbachtal in Tirol. Dabei steht nicht der Gewichtsverlust im Vordergrund, sondern das Wiedererlangen eines positiven Gefühls für den eigenen Körper und das individuelle Wohlbefinden. Unter ärztlicher Begleitung wird nach der Lehre der heiligen Hildegard von Bingen ge-

fastet. Neben einer gemäßigten Dinkelreduktionskost stehen entschlackende Behandlungen, Ausleitungsverfahren wie die Bärwurzkur und Schröpfen sowie tägliche Bewegungs- und Entspannungseinheiten auf dem Programm. Ideal und unterstützend beim Entschlacken sind ein paar Runden im Kneippwatbecken im Garten des Hotels und ein Saunabesuch. Im Pircher Hof haben die Gäste die Wahl zwischen finnischer Sauna, Bio-Sauna, Dampfbad und Infrarotkabine. ► [www.pirchnerhof.at](http://www.pirchnerhof.at)

+ + DETOX-HOTELS + + + DETOX-HOTELS + + + DETOX-HOTELS + + + DETOX-HOTELS + + +



## Q! Resort Health & Spa Kitzbühel

*Beschwingt, belebt, basisch: Hektik und Stress in Beruf und Alltag bestimmen häufig auch das Essverhalten. Das Q! bietet spezielle Basenfasten-Wochen.*

Ganzjährig bietet das Vier-Sterne Q! Resort Health & Spa Kitzbühel Basenfasten-Wochen an. Basenfasten – das ist das Fasten mit Obst und Gemüse – ist ein Fasten mit Biss. Man lässt während der Fastenzeit alle säurebildenden Nahrungsmittel weg und taucht in den Genuss des saisonalen Obst- und Gemüseangebotes ein. Natürliche Basenbilder wie frische Kräuter aus dem Hotelgarten, Keimlinge, Nüsse und wertvolle Öle von Olive bis Mandel verfeinern den Geschmack. Dadurch wird der Körper wirksam entsäuert. Man fühlt sich satt und es purzeln trotzdem überflüssige Pfunde, die Haut wird reiner und straffer, das Bindegewebe wird gestärkt. Das gesamte Programm stützt sich auf die von Heilpraktikerin Sabine Wacker entwickelte Fastenkur. Im Verlauf der Woche stehen Ernährungsberatung in Einzelsitzungen durch die zertifizierten Fastenleiter und verschiedene Anwendungen wie Lymphdrainage, Bürstenmassage, Basenbad und Leberwickel auf dem Programm. Yoga, Pilates, Aquagymnastik im Natur-Badeteich des Hotels und Spaziergänge an der frischen Luft unterstützen die Entsäuerung. Und die angenehm lässige Atmosphäre des Q! ist der passende Rahmen für diese Gesundheits-Auszeit. Die Philosophie des Hauses setzt auf Individualität und Lifestyle, Ungezwungenheit und den Luxus der freien Entfaltung. ► [www.qresort.at](http://www.qresort.at)