



Kleine Auszeit

Jetzt schon was Schönes für November buchen: in Spanien



Früher, als uns lieb ist, werden wir wieder mit dicken Socken und Wärmflasche am Fenster stehen, um schwermütig in den Schneegriesel zu starren. Bewährte Herbst-Blues-Vertreiber sind Day-Spas oder Urlaube im Süden. Beides zugleich genießen können Sie bei der ersten „Nivea Beauty Week“ auf Fuerteventura im Robinson Club „Esquinze Playa“. Beauty-Profis vom Hamburger Nivea-Haus verwöhnen Sie vom 10. bis 17.11.2008 mit Massagen, Kosmetik-Behandlungen, Workshops und verraten Tipps und Tricks für das richtige Styling. Dazu kümmern sich drei Spezialistinnen für Yoga & Pilates, Aqua-Gym und Ernährung um Ihren Body Mass Index. Buchen plus Infos unter: www.robinson.com, Robinson-Event-Katalog oder in TUI-Reisebüros.



Fingerspitzen-Gefühl hilft, Gifte aus dem Körper zu schleusen; Apan-Mudra heißt die Yoga-Technik. Beide Hände: Mittel- und Ringfingerspitze an Daumenspitze pressen, Zeigefinger und kleinen Finger abspreiben. Drei Minuten halten.

Aug. 08



SCHÖNER LATSCHEN

Was kommt dabei heraus, wenn ein Orthopäde, ein Chiropraktiker, ein Biomechaniker, ein Fußreflexzonen-Masseur und eine Geschäftsfrau brainstormen? Dieser stylische, muskelstimulierende und bequeme „FitFlop“. Um 60 €. www.fitx2.de



NOUVELLE CUISINE

Die pflanzlichen Zutaten der Pflege-Linie „Terroire Normand“ stammen von den Feldern der Normandie, die Düfte aus den Küchen der Region, z.B. „Gesalzene Karamellbutter Bademilch“ von Autrepard, um 12 €



BITTE MIT BISS!

Grüner Tee schützt vor freien Radikalen, fördert die Fettverbrennung und erfrischt. Neuerdings können Sie sich das Kochen sparen: Es gibt ihn auch als Pastille (25 Stück um 5 €), Tablette (60 Stück um 25 €) und Stick mit Fruchtgeschmack (um 15 €) von Teavigo. www.teavigo.com