

### Geistiges und körperliches Wohlbefinden sind die Basis für ein gesundes Leben.

Wie wärs mit Trampolinspringen? Ob leichtes Wippen oder ausgelassenes Springen: Die Bewegungen versetzen alle Zellen in Schwingung, massieren Muskeln, Bänder, Sehnen und straffen das Gewebe. Und weil der Körper dabei Endorphine ausschüttet, bekommen auch Geist und Seele ihren Kick. Hüpfen Sie sich fit und fröhlich!



### Neu in der Schweiz

#### BodyTalk-System

Traditionelle Chinesische sowie westliche Medizin, Yoga, philosophische, physikalische und sogar mathematische Konzepte fliessen in BodyTalk-System ein. Die von einem Chiropraktiker entwickelte Behandlungsmethode soll Körper, Geist und Bewusstsein gleichermaßen ansprechen und die Selbstheilungskräfte anregen. Der ganzheitliche «Dialog mit dem Körper» wird angewendet bei akuten oder chronischen Schmerzen, Stress, Depressionen und Ängsten oder bei Allergien und Stoffwechselstörungen. Infos zu Behandlung und Kursen erteilt der neu gegründete Verein:

[www.bodytalkschweiz.ch](http://www.bodytalkschweiz.ch)

### Fitness-Tipps

# Der Kick für Körper und Geist

*Das heutige Wellnessangebot ist vielfältig und attraktiv. Lassen Sie sich entspannen oder trainieren Sie sich glücklich. Die Wahl liegt ganz bei Ihnen.*

**Text:** Heidi Bacchilega

# 3

### Treffpunkt

#### Gute Laune inbegriffen

Fitnesscenter entwickeln sich immer mehr zu Begegnungsorten, die nebst einer vielseitigen Work-out-Auswahl auch soziale Kontakte, Spass und Lebensqualität bieten. «Mehr vom Leben» bietet denn auch das breit gefächerte Kursprogramm der Fitnessparks: bei Bewegung im dynamischen und motivierenden Umfeld einer Gruppe – in Kursen von Aerobics bis Zumba.

[www.fitnesspark.ch](http://www.fitnesspark.ch)



### Verwöhnt

#### Das Wellnesserlebnis der Extraklasse

Im neuen, 1700 Quadratmeter grossen Aureus Spa im Hotel Zürserhof in Lech (A) bleiben keine Wünsche offen: hauseigene Wasserquelle, imposanter Panoramablick, Luxusausstattung, exklusive Behandlung und Betreuung – persönlicher Spa-Butler inklusive! Hier geniesst man mit allen Sinnen. [www.zuerserhof.at](http://www.zuerserhof.at)

# 2