TREATMENTS

Was gibt's Neues aus der Spa- und Wellness-Welt? Wir stellen Ihnen drei Methoden zum Auftanken mit Relaxbonus vor

Mehr Power

TEXT: ARIANE HÄUSLER, FOTO: KUCHEBER FOTOS: JAMIE NELSON/BLAUBLUT EDITION, PR

Atemstation „Spiroyal Avant-garde", ab ca. 6000 Euro. Luxus-Version mit 4400 Swarovski-Steinen ca. 13 240 Euro, spiroyal.com

ATEMSTATION

Waldluft daheim

Mit dem Know-how aus der Regulationsmedizin entstand das Airnergy-System – eine Art Miniluftkurort für zu Hause. Bei der **Spirovitalisierung** wird Sauerstoff aus verbrauchter Atemluft in einen energiereichen Zustand gebracht, vergleichbar mit vitalisierender Waldluft, die auch effektiver vom Körper verwertet werden soll. Das Ergebnis ist ganzheitlich: Neben verbesserter Haut berichten viele davon, dass sie sich rundum fitter und leistungsfähiger fühlen. Empfohlen als Vitalkur mindestens zweimal wöchentlich über drei Monate, jeweils für 20 Minuten. Das wünschen wir uns im Büro!

BEWUSSTSEINSARBEIT

Energie & Heilung

Als ich den Begriff **Vegeto Dynamik** erstmals hörte, dachte ich, er hätte etwas mit anregenden Pflanzen zu tun. Von wegen! Es ist ein tiefenentspannendes Behandlungskonzept nach Margot Esser. Basierend auf Erkenntnissen von Quantenphysik, Neurowissenschaft und Bewusstseinsforschung, soll es wie eine Reset-Taste auf das vegetative Nervensystem wirken. „Vegeto" steht sinngemäß für das Aufwecken aller Körperzellen und „Dynamik" für die Bewegung gestauter Lebensenergie. Durch geführte Meditation und Atemübungen, sanfte Berührungen und heilsame Worte wird der ganze Körper auf Regenerationsmodus eingestimmt, um Blockaden im Energiefluss zu lösen. Klingt komisch, funktioniert aber bei vielen wie ein Erweckungserlebnis. Danach fühlt man sich knallwach und wohlig zu Hause im eigenen Körper. (60 Minuten ab ca. 80 Euro, auch als Retreats in 5-Sterne-Hotels, z. B. im „Tannerhof" in Bayrischzell, vegetodynamik.de)

Ariane Häusler
Beauty-Redakteurin

BECKENBODENTRAINING

Relaxt aussitzen

Nahezu jede vierte Frau leidet in Deutschland unter Harndrang oder Inkontinenz, weil die Core-Muskeln durch Schwangerschaft, Wechseljahre oder Übergewicht erschlafft sind. Abhilfe schafft gezielter Sport, oder jetzt ein komfortabler Hightech-Sessel, der den Muskelbereich innerhalb von 30 Minuten wieder in Schwung bringt. Der **BTL-Emsella-Stuhl** arbeitet mit fokussierter elektromagnetischer Energie. Ein echter Wow-Effekt: Das Kribbeln im gesamten Beckenboden zeigt an, wie die Muskeln in Bewegung kommen. Aber keine Sorge! Sie bleiben während der Behandlung komplett angezogen.

Trainingsstuhl „BTL Emsella", sechs Einheiten à 30 Minuten ca. 1000 Euro. Z. B. im „HautundLaserzentrum an der Oper" in München