

# WELTWEIT WOHLFÜHLEN

---

*Der Begriff Wellness wurde in der Vergangenheit meist nur im Zusammenhang mit Kuren und Heilbädern benutzt. Heute ist Wellness viel breiter: Das Spektrum an gesundheitsbezogenen und medizinischen Maßnahmen reicht von Entspannung, Beauty, Ernährung und Fitness über Kur, Rehabilitation und Gesundheitsvorsorge bis hin zu operativen Eingriffen. Ob der Wellnessaufenthalt in Abano, im bezaubernden Indien oder in einem De-luxe-Spa im Indischen Ozean erfolgt, bestimmt jeder für sich. Das Reisestudio QoolTOUR hat die besten Spa- und Wohlfühloasen weltweit für Sie gefunden.*







## WOHLFÜHLEN

### YOGA IN INDIEN

Seit Tausenden von Jahren wird Yoga in Indien als Teil des Ayurveda praktiziert, um der Entwicklung von Krankheiten vorzubeugen. Vor den Toren Bangalores bietet das einzigartige Shreyas Yoga Retreat ein exklusives Ambiente mit dennoch familiärer Atmosphäre. Die Lage am südlichen Ende des Dekkan-Plateaus sorgt fast ganzjährig für angenehmes Klima. Insgesamt zwölf dezent-elegant eingerichtete Cottages verteilen sich auf dem weitläufigen, liebevoll angelegten Gartengelände, in der großzügigen, offenen Yogahalle bieten qualifizierte Yogalehrer zahlreiche Kurse für jede Alters- und Erfahrungsstufe an.

*7 Tage Yoga & Wellness für die Seele im Shreyas Yoga Retreat ab 1.614 Euro.*

### GENIEßEN IN SÖLDEN

Entspannung, Zeit zu zweit, Beauty – Wohlbefinden entsteht durch viele große und kleine Glücksmomente. Das Bergland Hotel Sölden bietet den optimalen Rahmen, um Fitness und Gesundheit im Urlaub zu stärken. Der Hausberg Naderkogel begrüßt die Badegäste im

Indoor-Pool genauso wie im Panorama-Outdoor-Whirlpool. Man schwimmt hier übrigens in belebtem Granderwasser, das überall im ganzen Haus zur Erfrischung für Leib und Seele dient! Auch beim Saunabesuch nach sportlichen Outdoor-Aktivitäten, wie Genusswandern und Biken im Herbst oder verschiedensten Wintersportarten auf 151 Pistenkilometern, geht es um Wohlgefühl und Gesundheit.

*7 Tage aktive Entspannung im Bergland Hotel Sölden 4\*S ab 1.106 Euro*

### AYURVEDA AUF MALLORCA

Ayurveda wird immer beliebter. Und das zu Recht, vereint es doch maßgeschneiderte Gesundheitsangebote, Entschlackung, Entgiftung (Detox) und traditionelle fernöstliche Naturheilverfahren mit dem Ziel, innere Harmonie und Balance herzustellen und zu erhalten, das Immunsystem zu stärken oder die individuelle Leistungsfähigkeit zu steigern. Auf der beliebten Mittelmeerinsel Mallorca liegt die Ayurveda-Finca Ayurveda® Mallorca, wo unter deutschem Management mit internationalem Team Kuren unter ayurveda- und integrativ-medizinischer Betreuung angeboten werden.

*6 Nächte Ayurveda-Kur im Ayurveda® Mallorca House of Silence ab 1.620 Euro.*

## GESUNDHEIT

Krankheiten zu vermeiden ist nachhaltiger, als eine eingetretene Krankheit zu behandeln. Darum empfiehlt es sich, von Zeit zu Zeit rauszukommen aus dem Alltag, abschalten und sich rundum verwöhnen lassen, entspannen und neue Energie tanken, Kondition aufbauen, Gewicht abbauen, sein Gleichgewicht wiederfinden und Lebensfreude tanken. Gesundes Klima und ein großer Reichtum an natürlichen Heilschätzen machen Ihren Wellnessaufenthalt, wo immer Sie wollen, zu einem unvergleichlichen Gesundheitserlebnis.

## FASTEN UND DETOX

Innere Reinigung ist ein urmenschlicher Wunsch, der in allen Weltanschauungen und Religionen seit Jahrtausenden praktiziert wird. Die Bandbreite der Fastenprogramme reicht von Heilfasten über die F.X.-Mayr-Kur bis hin zur Metabolic Balance. Und laufend kommen neue mehr oder weniger erfolgreiche Programme auf den Markt. Die moderne F.X.-Mayr-Kur wird z. B. im neuen Gesundheitshotel Kurzentrum Weissenstadt am See 4\* im Fichtelgebirge in Deutschland angeboten.

*7 Nächte im Kurzentrum Weissenstadt ab 842 Euro.*

## KUREN

Eine klassische Heil- oder Thermalkur ist der Gesundheitsallrounder schlechthin; sie soll einerseits der Vorsorge dienen und andererseits der Stärkung einer geschwächten Gesund-

heit bzw. der Unterstützung der Genesung bei Krankheiten und Leiden. Kuren werden in speziell dafür vorgesehenen Institutionen bzw. Kliniken, Kurorten oder auch Heilbädern gemacht. Die Kosten für ambulante Aufenthalte können teilweise von Sozialversicherungsträgern oder Krankenversicherungen übernommen werden.

## KLIMAKUREN

Die heilklimatischen Wirkungen von Luft, Meerwasser und Sonneneinstrahlung werden bei einer Klimakur am Toten Meer genutzt. Es verfügt über einen 30-prozentigen Salz- und Mineralgehalt, was hautverträglich und kreislaufanregend wirkt.

*21 Nächte Klimakuraufenthalt im Dead Sea Spa Hotel 4\* in Jordanien ab 1.176 Euro*

## FANGO & MOOR

Ihre heilende Wirkung haben Fango, Schlamm und Moorbäder vor allem ihrem hohen natürlichen Mineraliengehalt zu verdanken. Besonders bei Hauterkrankungen wie Neurodermitis oder Psoriasis können dadurch gute Heilungsergebnisse erzielt werden. Durch die Wärme der eingesetzten Substanzen haben diese auch eine positive Wirkung auf Rheuma, Gicht, Osteoporose und Gelenkschmerzen.

*4 Tage im Hotel Terme Europa 4\* in Abano, Italien ab 285 Euro*

## THALASSOKUREN

Das Meer ist Quelle allen Lebens und Lieferant wichtiger Bestandteile, wie Mineralien,

Salz und Algen. Diese werden bei der Thalassokur zur Aktivierung des Zellstoffwechsels und zur Entschlackung eingesetzt. Tunesien ist nach Frankreich weltweit der zweitgrößte Anbieter von Thalassotherapien.

*Königlich genießen kann man Original-Thalassokuren mit Spa und Golf im Royal Thalassa Monastir 5\* in Tunesien ab 630 Euro ab 4 Nächten pro Person.*

## RADON-/SCHWEFELKUREN

Durch das Trinken radonhaltigen Quellwassers oder das Baden darin sowie durch den Aufenthalt in Bergwerkstollen mit radonhaltiger Luft werden die Zellen aktiviert und die Selbstheilungskräfte des Körpers angeregt. Radonkuren und Schwefelbäder kommen insbesondere bei entzündlich-rheumatischen Krankheiten zum Einsatz.

*Radonkuren gibt es z. B. für 7 Nächte im ehemaligen Kloster Ayii Anargyri 4\*S in Paphos auf Zypern ab 620 Euro.*

## KNEIPPKUREN

Die ganzheitliche Naturheilkunde, die nach dem Pfarrer Sebastian Kneipp benannt wurde, basiert auf der heilenden Wirkung der Säulen Wasser, Ernährung, Bewegung, Kräuter und Balance. Eine Wirksamkeit ist nicht belegt, als Kur gegen einige wenige Symptome wie Krampfadern gibt es jedoch Hinweise auf eine Linderung der Beschwerden.

*Kneippkuren werden z. B. im Kneipp- & Gesundheitsresort Kneippianum 4\* in Bad Wörishofen im Allgäu angeboten. 7 Tage Kneipp erleben ab 764 Euro.*



Reisestudio  
**QOOITOUR**

QOOITOUR GmbH  
Fürstenweg 55  
6020 Innsbruck  
www.qooitour.at



## WELLNESS- & GESUNDHEITSREISEN

TIEF DURCHATMEN UND ENTSPANNT ZUR RUHE KOMMEN. OB WELLNESSHOTEL, THERME, BEAUTY-URLAUB ODER GESUNDHEITS-CHECK UP, DAS ANGEBOT IST VIELFÄLTIG UND BIETET ENTSPANNUNG AUF HÖCHSTEM NIVEAU!

*...be qool!!!*