

MADAME

MAI 2012 NR. 5
DEUTSCHLAND € 6
ÖSTERREICH € 6
SCHWEIZ SFR 10

0.5
4 190457 906003

HERZ & HIRN
WARUM DIE LIEBE
AUCH KOPFSACHE IST

ANTI-AGING
SONNENSCHÖN
DIE PERFEKTE
PFLEGE FÜR CITY,
BERGE & MEER

DRESSCODE
LOVE

DIE HÜBSCHESTEN STYLING-
IDEEN FÜR MODERNE BRÄUTE.
PLUS: STANDESAMT - WAS
TRÄGT MAN ALS FREUNDIN,
SCHWESTER, MUTTER?

COOL GLAM

SPITZE • ETHNO-STIL • TRANSPARENZ • FARBIGE JEANS •
PASTELL • PLUS: DIE HIGHLIGHTS DER HAUTE COUTURE

INKLUSIVE SPECIAL
BEAUTY
MEDIZIN



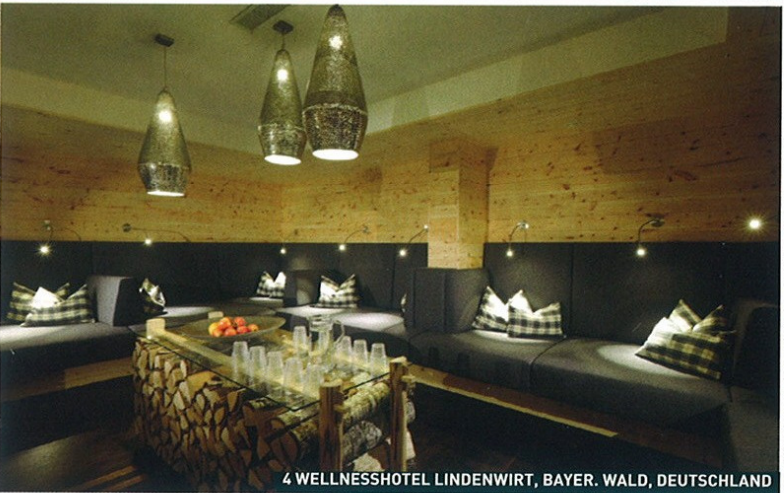
1 HOTEL HOCHSCHOBER, KÄRNTEN, ÖSTERREICH



2 TAJ FALAKNUMA PALACE, HYDERABAD, INDIEN



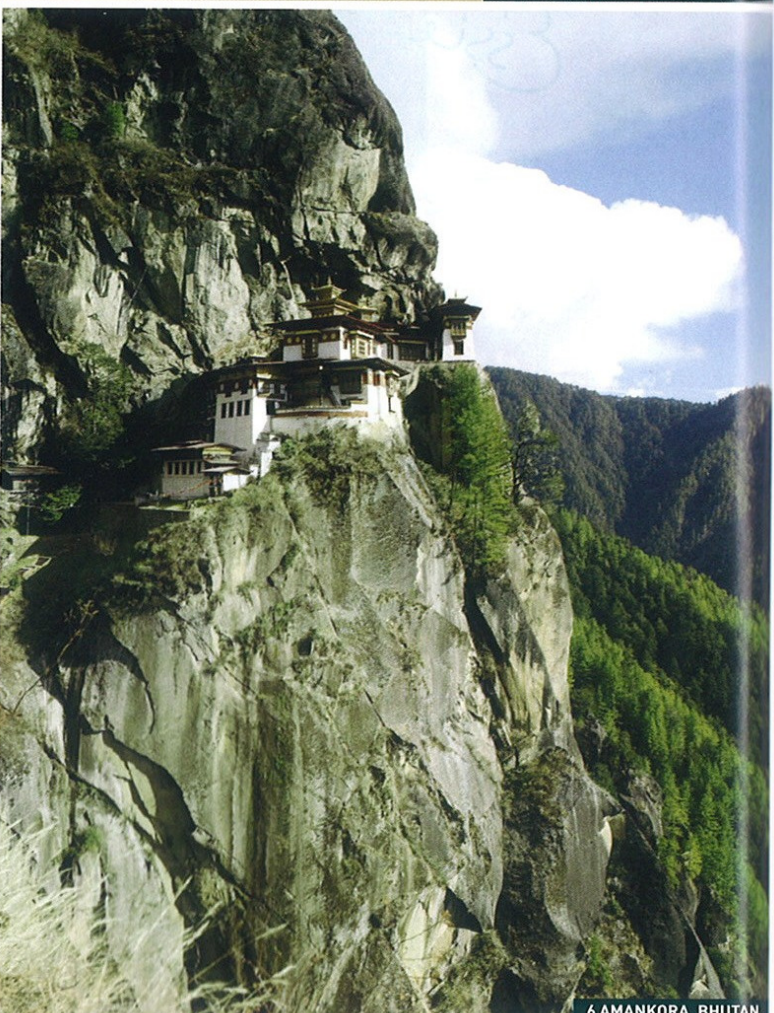
3 SAMAHITA, KOH SAMUI, THAILAND



4 WELLNESSHOTEL LINDENWIRT, BAYER. WALD, DEUTSCHLAND



5 HOTEL HUBERTUS, ALLGÄU, DEUTSCHLAND



6 AMANKORA, BHUTAN

NAMASTE! YOGA AND YOU

Eine perfekte Möglichkeit, körperlich fit zu werden und sich dabei mental zu entspannen, bieten Yoga-Retreats. An Plätzen, an denen sich Rückzug auf Seelen-Power und Sinnlichkeit reimt

1 HOTEL HOCHSCHÖBER, KÄRNTEN, ÖSTERREICH Am Südufer des Turracher Sees, auf 1763 Metern Höhe, liegt das familiengeführte Vier-Sterne-Superior-Hotel. Zweimal im Jahr (Juni/Juli, November) finden hier hochkarätige Yoga-Wochen statt, in denen Experten kostenlose Arrangements mit unterschiedlichen Schwerpunkten anbieten. Beispielsweise vermittelt der einwöchige Kurs „Beruhigung“ des in Indien und Nepal ausgebildeten Yoga-Profis Uwe Kabbeck die Grundzüge des Hatha-Yoga. Atemübungen, Körperhaltung und Meditation stehen täglich dreimal auf dem Plan. Unter dem Motto „Entschlacken und Entgiften“ kombiniert die Yoga-Lehrerin Sabine Broghammer verschiedene Stile, die für Einsteiger und Geübte geeignet sind. Perfektes Setting dafür ist der original chinesische Turm, in dessen oberstem Stock man im Anschluss eine traditionelle Teezeremonie genießen kann. **DZ inkl. VP ab 281 Euro. Tel. 0043/4275/82 13, www.hochschober.com**

2 TAJ FALAKNUMA PALACE, HYDERABAD, INDIEN Relaxen im Ursprungsland des Yoga. Im „Himmelspalast“ in Hyderabad werden traditionelle indische Heilkunst und Yoga kombiniert. Geübte, aber auch Neulinge können das ganze Jahr über an vier- bis siebentägigen ganzheitlichen Yoga-Retreats teilnehmen. Dabei werden in fünf täglichen Einheiten Asanas (Körperübungen), Pranayamas (Atemtechniken) und Yoga Nidras (Entspannungstechniken) gelehrt. Auf dem Programm stehen auch rituelle Reinigungen und die Einführung in die holistischen Lehren der Bihar-Yoga-Methode. Ein speziell abgestimmtes Frühstück und Lunch-Menü ergänzen das Programm. **4-Tage-Retreat im EZ inkl. HP ab 843 Euro. Tel. 00800/4/588 18 25, www.tajhotels.com**

3 SAMAHITA, KOH SAMUI, THAILAND Im luxuriösen „Samahita Retreat“ auf Koh Samui widmet man sich ausschließlich den Themen Yoga und Gesundheit. Das „Center for Yoga, Holistic Health & Wellbeing“ bietet das ganze Jahr über Yoga-Programme mit unterschiedlichen Schwerpunkten. Bei-

spielsweise kann man seinen Aufenthalt mit einem Detox- oder Abnehmprogramm verbinden. Dazu werden jeweils spezielle Übungen und eine individuell abgestimmte Ernährung offeriert. **7-Tage-Retreat im DZ p.P. all incl. ab 1000 Euro. Tel. 0066/77/9200 90, www.wellness-thailand.com**

4 WELLNESSHOTEL LINDENWIRT, DRACHSELSRIED, BAYERISCHER WALD Entspannen im Bayerischen Wald: Das zu den Healing Hotels of the World zählende „Wellnesshotel Lindenwirt“ verbindet in dem viertägigen Retreat „Yoga und Ayurveda“ das Beste aus den beiden indischen Gesundheitstraditionen. Ende September oder Anfang Dezember kommen die maximal acht Teilnehmer bei täglichen Hatha-Yoga-Stunden zur Ruhe und genießen die reinigende Wirkung von zwei ayurvedischen Massagen. Auch Atemübungs- und Meditations-Einheiten sowie eine Einführung in die richtige Yoga-Ernährungsweise sorgen für ein Rundum-Wohlfühlpaket. **4-Tage-Retreat im DZ inkl. Verwöhpension p.P. ab 680 Euro. Tel. 09945 /95 10, www.hotel-lindenwirt.de**

5 HOTEL HUBERTUS, BALDERSCHWANG, ALLGÄU Das Hotel liegt 1044 Meter hoch und man hat einen herrlichen Blick auf das Alpenpanorama. Moderne Bauweise ist in dem Haus mit traditionellen Elementen geschickt verbunden. Das ganze Jahr über kann man dort Yoga-Retreats buchen. Beispielsweise das viertägige „Anusara-Inspired Yoga“, ein junger Hatha-Yoga-Stil, geleitet von der Münchner Yoga-Lehrerin Annet Münzinger (Mai/Juni, Mitte Dezember). Anusara bedeutet „mit Anmut fließen“; die Übungen werden ohne den Druck, ein bestimmtes Ziel erreichen zu müssen, ausgeführt. Zusätzlich erhält man im 2000 Quadratmeter großen „Alpin Spa“ eine entspannende ayurvedische Massage. **4-Tage-Retreat p.P. im EZ oder DZ ab 817 Euro. Tel. 08328/9200, www.hotel-hubertus.de**

6 AMANKORA, BHUTAN Mitte Juli findet in Bhutan, „dem Land des Donnerdrachen“, ein Yoga-Retreat der Extraklasse statt. Während des 10-tägigen Programms entdecken die Teilnehmer bei einer Rundreise die faszinierende Natur und mystische Kultur des Landes. Übernachtet wird in vier Luxuslodges des „Amankora Bhutan“, die sich über die Täler Bhutans verteilen und eine perfekte Kulisse für die Yoga-Stunden mit der Londoner VIP-Lehrerin Lorraine McConnon bieten. Dabei wird zweimal täglich auf die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer eingegangen, z. B. für eine bessere Haltung oder zur Stärkung des Immunsystems. Ausflüge zu Tempeln, Klöstern und Dörfern runden das spirituelle Erlebnis ab und vermitteln die Essenz des letzten buddhistischen Königreiches. **10-Tage-Retreat ab 9380 Euro für zwei in einer Suite. Res.-Nr. 0800/181 34 21, www.amankora.com**