

## Kurz & Gut

**Vortrag** Die ganzheitliche Lehre des Dr. Schübler 22. April, 19 Uhr Wien, VHS Rudolfsheim-Fünfhaus. [www.vhs.at](http://www.vhs.at)  
**FIBO** Internationale Messe für Fitness, Wellness & Gesundheit 22.-25. April, Essen (D) [www.fibo.de](http://www.fibo.de)  
**Workshop** Jammern mit Happy End Dr. Ute Lauterbach 24.-25. April, Bildungshaus Schloss Puchberg (OÖ) [www.bildungshaus-puchberg.at](http://www.bildungshaus-puchberg.at)

# ENDLICH FRÜHLING

AUSBALANCIERT & FRÖHLICH IN DIE NEUE JAHRESZEIT

von MICKY KALTENSTEIN



**BUCH-TIPP**  
 Sinnsuche in den Tropen: Ein französischer Reisender findet mithilfe eines indonesischen Heilers wieder zurück zu seinen wahren Wünschen. Leichte Lektüre mit asiatischem Urlaubsflair. **Der Mann, der glücklich sein wollte. Unterwegs auf der Reise zu sich selbst** Laurent Gounelle, Goldmann 2010



## SCHWEIZER KRÄUTERKRAFT

Edelweiß, Zitronenmelisse oder Frauenmantel sorgen für verwöhnende Spägenüsse. Wer den Weg in die Schweiz scheut, kann die kontrolliert biologische Produktlinie *Feuerstein Essentials Switzerland* mit natürlichen Rohstoffen und Alpenwasser auch zuhause erleben. Die hochwertigen Öle, Cremes, Seifen und Co. duften nach blühenden Bergwiesen. Erlebbar im Kulm Hotel St. Moritz [www.kulmhotel-stmoritz.ch](http://www.kulmhotel-stmoritz.ch), bestellbar über [www.feuerstein-essentials.ch](http://www.feuerstein-essentials.ch)

erleben

### FRÜHLINGSFRISCH

Der monatelange Lichtmangel macht träge. Unsere **Wellness-Kombi gegen lähmende Frühjahrsmüdigkeit**: Bewegung an der frischen Luft statt Faulenzen am Sofa, Brennsettee statt Bier, und frische Kräuter statt Tiefkühlkost.



## ZURÜCK IN DIE BALANCE

**Ayurveda-Kuren** helfen dem Körper zurück in die Balance. Typgerechte Anwendungen reinigen von innen, harmonisieren und schenken neue Energie. Die jahrausendealte indische Heilkunde wird im Tiroler Ayurveda Resort Sonnhof in die westliche Welt übersetzt und mit heimischen Zutaten kombiniert. Der Ayurveda-Arzt Dr. Gaurav Sharma bestimmt mittels Pulsdiagnose den individuellen Konstitutionstyp. Infos zu den Kuren: [www.sonnhof-ayurveda.at](http://www.sonnhof-ayurveda.at)

Gewinn SPIEL

**Maxima verlost** jetzt 3 x 1 Übernachtungen im Einzelzimmer inkl. Konstitutionsgespräch mit Dr. Sharma, 2 Behandlungen, 1 Yogaeinheit, etc. im Ayurveda Resort Sonnhof, Tirol. Senden Sie Ihren Namen, Ihre Adresse und Telefonnummer bis 29. 4. an die Redaktion (siehe Seite 164) Kennwort *Wellness Ideen*