

Glücklicher leben

## freundein

# 5 tolle Styling-Ideen für Ihre Haare

- gehen schnell
- ideal, wenn man besonders gut aussehen möchte (z. B. auf der Adventsfeier)

Eine ungewöhnliche  
Liebesgeschichte:

„Mein Mann  
arbeitet als  
Callboy. Und es  
war meine Idee“

Jetzt  
gewinnen!

Luxuriöse  
Weihnachts-  
Überraschungen

Traumreisen, Schmuck,  
Kosmetik-Sets –  
hier warten Preise im  
Wert von über  
30.000 Euro auf Sie

MODETREND:  
RUCKSÄCKE

Jetzt sind sie praktisch  
UND so edel  
wie Handtaschen

Winterspeck:  
Dieses Jahr nicht!

Gute Nachricht: Sie  
dürfen trotzdem  
Plätzchen naschen

# Glücksstrategie: locker lassen!

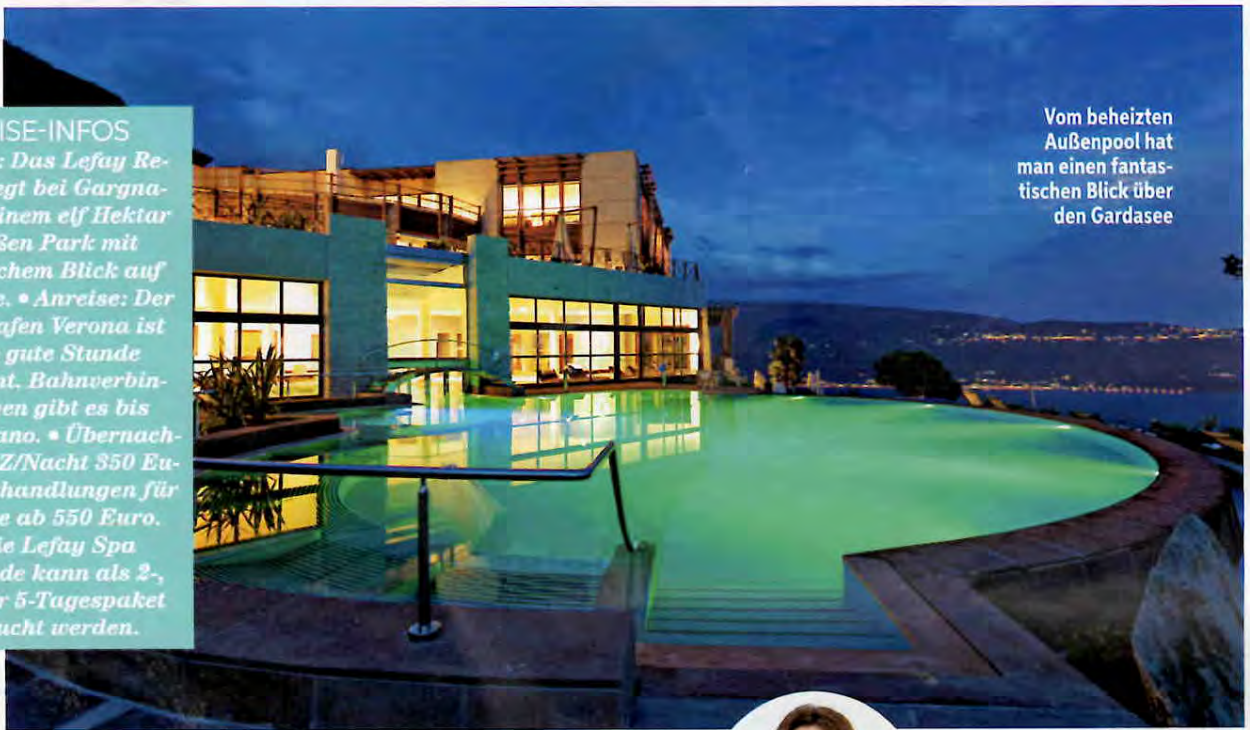
Warum wir oft zu hohe Ansprüche an uns stellen.  
Und wie wir wieder lernen, ganz entspannt und zufrieden zu leben



REISE-INFOs

• **Lage:** Das Lefay Resort liegt bei Gargnano in einem elf Hektar großen Park mit herrlichem Blick auf den See. • **Anreise:** Der Flughafen Verona ist eine gute Stunde entfernt. Bahnverbindungen gibt es bis Desenzano. • **Übernachtung:** DZ/Nacht 550 Euro. • **Behandlungen für 2 Tage ab 550 Euro.** • **Die Lefay Spa Methode kann als 2-, 3- oder 5-Tagespaket gebucht werden.**

Vom beheizten Außenpool hat man einen fantastischen Blick über den Gardasee



Die Zimmer des Lefay Resorts sind mit natürlichen Materialien wie Oliven- und Walnussholz, Marmor und Bio-Baumwolle ausgestattet



Der Wasserdruck im Hydro-Massage-Becken löst Verspannungen



AUTORIN SABINE SPIELER  
WAR AM GARDASEE

## Chinesische Medizin bringt neue Energie

**K**ränkheiten erst gar nicht aufkommen lassen. Körper und Seele durch verschiedene Behandlungsmethoden in Einklang und die Lebensenergie Qi zum Fließen bringen. Das sind die Ziele der Chinesischen Medizin. Die „Lefay Spa Methode“ im Lefay Resort orientiert sich genau daran. Herr Dr. Carlo Barbieri ermittelt durch Puls-, Zungen-, und Haltungsdiagnostik meinen Konstitutionstyp. Vier gibt es, die verschiedenen Himmelsrichtungen und Organen zugeordnet sind: Roter Phoenix, Weißer Tiger, Gelber Drache und Schwarze Schildkröte. Und genau die bin ich. Die Niere ist mein Schwachpunkt und stört mein Qi. Bingo! Damit habe ich tatsächlich Probleme. Um meine Energieblockade zu lösen, bekomme ich eine Ganzkörpermassage,

zuvor werden spezielle Akupunkturpunkte erwärmt und Energiebahnen stimuliert. Ein zehnmütiges Bad in Salzwasser löst zusätzlich Verspannungen. Auch die Sinne kommen so zur Ruhe, denn ich bade in einer Grotte aus schwarzem Granitfelsen. Ist das still hier. Derartig entspannt flaniere ich durch den riesigen Hotelpark. Dort gibt es für jeden Konstitutionstyp einen Kraftort. Der der Schwarzen Schildkröte liegt am tiefsten, schattigsten Punkt des Areals und strahlt eine unglaubliche Ruhe aus. Ich verharre einige Minuten auf einem Felsen und überlege, wie ich in Zukunft meinen dicht getakteten Alltag entzerren kann. Und so kommt zur körperlichen tatsächlich auch die seelische Entspannung. Die Schildkröte wird mein Glücksbringer.