

KÖRPER, GEIST UND SEELE



Schwitzen und abschalten

Saunalandschaften bieten Entspannung in wohligen Ambiente

Ips/Ww. Angenehme Wärme, leise Musik und gedämpftes Licht sind die Komponenten, die in einer Sauna zur Entspannung beitragen. Auch die Gestaltung einer Saunaaanlage zeigt dabei Wirkung: Manche Anbieter wählen das Ambiente eines orientalischen Hamams, andere versetzen ihre Besucher in die Atmosphäre einer rustikalen Berghütte und wieder andere setzen auf stylisches Loft-Flair. In den meisten Saunalandschaften hat man die Wahl zwischen mehreren Kabinen, in denen unterschiedliche Temperaturen herrschen.

Ein Klassiker ist die Finnische Sauna, in der man bei 80 bis 100 Grad schwitzen kann. Diese extrem trockene Hitze ist nicht für jedermann angenehm. Deshalb wird vielerorts auch eine Bio-Sauna angeboten. Die Tempera-

tur erreicht darin nur bis zu 60 Grad. Dennoch fließt auch dort der Schweiß. Im Tepidarium sind Wände, Fußboden und



Saunaaanlagen bieten Entspannen in Wohlfühl-atmosphäre. Foto: Hotel Gardena Grödnerhof

Liegebänke bis 40 Grad beheizt. Dort kann man nach einem Saunagang in einen Bademantel gehüllt abschalten. Schon die Römer wussten diese wohltuende Wärmequelle zu schätzen.

Im Dampfbad – ebenfalls eine Errungenschaft aus der Römerzeit – liegt die Temperatur bei wohligen 38 bis 55 Grad bei einer Luftfeuchtigkeit von 100 Prozent. Mit Tiefenwärme arbeitet eine Infrarotsauna, die die Haut mit 50 Grad umgibt.

Nach den Saunagängen kann man den Schweiß unter einem Wasserschwall oder unter einer sanften Beregnung abspülen und anschließend ins eiskalte Tauchbecken steigen.

Im Ruheraum gibt man der aufkommenden Müdigkeit nach und fällt in eine warme Decke eingehüllt in erholsamen Schlaf.



GUTSHOF WOLDZEGARTEN Tel. 039922-8220
HOTEL RESTAURANT KULTURSCHNEISE woldzegarten.de

Café mit Sonnenterrasse Wellnes-Massagen
Kreative, regionale Küche Panorama-Pool mit
im Restaurant „Flotow“ Ruhepavillon und Sauna

Ina Streeb
Therapeutin für geistiges Heilen und
Wirbelsäulenbegradigung
Harmonie für Körper, Geist und Seele

Ina Streeb Öffnungszeiten:
Hauptstraße 6 Mo-Do nach Termin
18279 Lalendorf Fr 9.00-13.00
mobil: 0175 / 262 03 27 14.00-17.00
e-mail: info@ina-streeb.de
www.ina-streeb.de

Schönheit durch Gesundheit

»Harmonie der Sinne« stellt Geschäftspartner vor

Waren/mb. Seit mehreren Jahren arbeitet Sylvia Woldt mit den bekanntesten Hotels und den Fontane-Apotheken zu-

sammen und führt nach wie vor erfolgreich ihre Praxis in der Strelitzer Straße. Hier können Hotelgäste und Kunden



Erleben Sie außergewöhnliche Behandlungen von Sylvia Woldt und ihren Kollegen, unterstützt von ihren Geschäftspartnern. Fotos: Pretzel



eine breite Palette von anspruchsvollen Behandlungen in besonders einfühlsamer Atmosphäre buchen, um neue Energie für den Alltag zu tanken. Das Hotel Harmonie baute kürzlich sogar zwei Hotelzimmer in eine sehr elegante Beautyfarm um, welche nicht nur von Hotelgästen, sondern auch von externen Kunden gern besucht wird. Im Hotel Ecktannen behandelt Sylvia Woldt ebenfalls die Gäste vor Ort, welche sich nach dem Saunaaufenthalt gern eine Kosmetik oder eine entspannende Massage gönnen. Im Hotel »Kleines Meer« bietet sie in den Wintermonaten kleine Wohlfühlpakete in einem separaten Behandlungsraum an. Gern arbeitet die an-

gehende Heilpraktikerin mit der Fontane Apotheke zusammen. Auch dort betreut sie Kunden mit hochwertigen Produkten, welche ihre Kennlernbehandlung direkt in den Apotheken buchen können. »Frau Gotzsch und ich haben gemeinsam ein gesundheitsorientiertes Konzept entwickelt und es sprudelt nur so vor neuen Ideen...«, so die engagierte Geschäftsfrau. Unterstützend stehen nun zwei begabte Masseure und eine fachlich kompetente Fußpflegerin zur Verfügung. Die Philosophie von »Harmonie der Sinne« lautet: »Schönheit durch Gesundheit«. Von der hawaiianischen Lomi Lomi-Massage bis hin zur medizinischen Kosmetik... hier wird jede Kundin und jeder Gast entsprechend seinen Wünschen individuell behandelt.

... Sylvia Woldt



Harmonie der Sinne

- ✓ Hautverjüngung und Hautgesundheit
- ✓ Erlebniskosmetik mit Stil
- ✓ Massagen aus aller Welt
- ✓ betreutes Gewichtsmanagement
- ✓ Gesundheit und Prävention

www.harmoniedersinne.de

☎ 01525 4877430

Hotel Harmonie

Hotel „Harmonie“
Frank und Klaus Weissenberg
Kjetzstrasse 16
17192 Luftkurort Waren a. d. Müritz

Tel.: 03991 - 6695-0 Mobil: 0172 - 9960 605
Fax: 03991 - 669529 email: info@hotelharmonie-waren.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!
Nichtraucherhotel

Seehotel Ecktannen

Kosmetik, Massage, Sauna und Whirlwanne als Wellness-Beautytag, Kurzurlaub oder als Reise „um die Welt“ im Wochenarrangement buchen Sie Ihren Erholungsurlaub zwischen Müritz und Nationalpark in der Waren (Müritz)

Seehotel Ecktannen
Fontanestraße 51 - 17192 Waren (Müritz)
Tel: 08991 - 6290 / www.seehotel-ecktannen.de

Andreas Einsle
Staatlich anerkannter Masseur
Medizinischer Bademeister
Küchenmeister

Carl-Struck-Straße 10, 17192 Waren (Müritz)
Telefon: 01520 2967375, email: andreas.einsle63@freenet.de

Berkana Mobile Massagen

Andreas Schmidt
Firmen, Haus und Hotelbesuche
0179/8786348
mail: berkana.waren@web.de

2 x in Waren Die Fontane-Apotheke in Waren (Müritz) ist eine zertifizierte babyfreundliche Apotheke.

Fontane - Apotheke Baby-freundliche apotheke

Wir sind online www.dedendo.de

Lange Straße 55 · Tel.: 0 39 91 / 6 42 70
ACW Altstadtcenter Waren
Telefon: 0 39 91 / 63 23 15
E-Mail: info@fontane-apotheke-waren.de
Webseite: www.fontane-apotheke-waren.de