SPA inside

DAS WELLNESS-REISE-MAGAZIN

Deutschland 4,30 € ///
Österreich 4,70 € ///
Schweiz 7,70 sfr ///
Italien 5,50 € ///
LUX 5,00 € ///

September/
Oktober 2019
www.redspa.de

MEHR ALS NUR WEIN

BORDEAUX

Grüner Lifestyle an der Garonne

AN BORD

Die schönsten Kreuzfahrten

OSTSEE

Unsere besten Adressen für eine Auszeit am Strand

INSELGLÜCK

ENTSPANNT AUF SARDINIEN

YOGA

Anleitung für Achtsamkeit und Wohlbefinden

Man trinkt Tee, um den Lärm der Welt zu vergessen.

Teatime Der vegane Relax Tea von Dr. Jackson's beruhigt die Nerven und hilft beim Einschlafen. Mit Baldrianwurzel, Passionsblume, Zitronenmelisse und Pfefferminz. Die Verpackung ist aus recyclebarem Papier, Soja-Tinte und wiederverwendbaren Flaschen. Glas (57g), 19 Euro. www.ludwigbeck.de

Für ein langes Leben

Borgo Egnazia Als erstes Hotel weltweit lädt das Borgo Egnazia in Apulien im Herbst zu Retreats ein, die vom „Blue Zones Institute" zertifiziert sind. Als „Blaue Zonen" werden Regionen bezeichnet, in denen Menschen länger als der Durchschnitt leben. Mögliche Rezepte für ein langes, gesundes Leben werden in diesem 5-tägigen Retreat vermittelt. 16. bis 21. September und 18. bis 23. November 2019. www.borgoegnazia.com

Foto: Gianni Buonsante

Tiefenentspannt vor Traumkulisse

Alila Resorts Bali Die Insel, die für ihre herausragenden Yogaschulen bekannt ist und einige der besten Yoga-Lehrer weltweit beheimatet, bietet mit ihrer Traumkulisse auch die besten Voraussetzungen, um Körper, Geist und Natur in Einklang zu bringen. Ob mit beiden Beinen am Boden mit Nauli Yoga, schwebend über dem Wasser mit Stand Up Paddle Board Yoga oder in der Luft mit Aerial Yoga – die luxuriösen Alila Resorts bieten Yoga-Experiences in vielen verschiedenen Stilrichtungen. www.alilahotels.com