

Wohlbefinden

Zufrieden, glücklich, wohlig: die Entdeckung der inneren Wellness - Seite 36



Zimmer mit Kick

Der Gipfel der Entspannung im Hotel sah bisher so aus: Ab ins riesige frisch bezogene Bett, in die Kissen kuscheln und 120 Fernsehkanäle durchzappen... Es geht allerdings noch besser. Luxushotels bieten Übernachtungen mit eingebautem Wohlfühlprogramm an: Ein Jacuzzi blubbert einladend mitten im Raum, eine Regendusche entlässt weiche Wassertropfen, am Waschbecken leuchten Badesalze und duften exotische Öle. In einer sogenannten Spa Suite teilen sich Schlaf- und Wohnbereich mit einer Miniatur-Wellness-Welt den Platz. Dem Gast bleibt gar nichts anderes übrig, als sich selbst zu verwöhnen. Und lechzen die Muskeln nach leichtem Druck: Ein holzgemasertes Tresen verwandelt sich in eine Massageleige.

- ▶ **WESTIN GRAND**
Friedrichstraße 158-164, Mitte, Tel: 20 27 0, www.westin.com
Spa Suite für 2 Pers. ab 509 €/Tag
- ▶ **ADLON HOTEL**
Unter den Linden 77, Mitte, Tel: 22 61 0, www.hotel-adlon.de
Spa Suite für 2 Pers. 1 Std. 125 €, bis 4 Std. 300 €
- ▶ **MANDALA HOTEL**
Potsdamer Straße 3, Tiergarten, Tel: 590 05 00 00, www.the-mandala.de
Executive Spa Suite für 2 Pers. 3 Std 480 €, 6 Std 660 €



Fackeln im Ohr

Leise knistert, rauscht und vibriert es - im Gehörgang steckt eine Art Pappkerze und brennt. So haben es nach Angaben des Herstellers verschiedene Naturvölker gemacht, um ihrem Trommelfell etwas Gutes zu tun. Das wird durch den Unterdruck, den die brennende Kerze auslöst, ganz leicht massiert. Zirka zehn Minuten dauert die Prozedur. Das beruhigt, duftet schön und hinterlässt ein Hörorgan, das sich vorher nie so leicht und frei fühlte.

▶ DE.SHOP.BIOSUN.COM

Sich ein wenig selbst verwöhnen - am besten mit Cremes, Badesalz oder gut duftenden Lotions. Die Online-Drogerie AllesAnna.de bietet reichlich Auswahl an Produkten, die das Pflegeherz begehrt. Wir verlosen zwei Warenkörbe im Wert von jeweils 40 Euro. E-Mail bitte an geschenkt@tip-berlin.de. Einsendeschluss: 15.11.10
Kennwort: Schönheit



Zum Wohle



Wer bin ich - und wenn ja, wie viele? Diese Frage stellt sich oft am Ende eines Tages. Frühmorgens fühlen sich viele wie Ekel Alfred aus der legendären Serie „Ein Herz und eine Seele“ in seinen murrigsten Momenten, magenknurrend gegen Mittag wie Reiner Calmund am dritten Fastentag und bei der Gehaltsverhandlung wie der verschreckte Stromberg-Ernie. Das ist aber ganz normal! Jeder Mensch unterliegt einem individuellen Stimmungsverlauf über den Tag. Empfehlung der Psychologen: Den kann man sich durch eine Art Stimmungsscheck zunutze machen. Man notiere sich mehrmals am Tag drei Zustände - wohl oder unwohl, ruhig oder unruhig, schläfrig oder wach - und lerne so seine eigene Launenkurve kennen. Der Optimalzustand (gilt natürlich nicht für Marihuana-Liebhaber): wohlfühlend, ruhig und wach. Die perfekte Stimmung, Dinge in Angriff zu nehmen. Zum Beispiel dem Partner die Müllverantwortung aufzuschwatzen - ist für die Beziehung besser als zur Jack-the-Ripper-Tageszeit. *Wiebke Heiss*

▶ Sie wollen der Autorin Ihre Meinung schreiben? Bitte sehr: leser@tip-berlin.de

Foto: XX



Schau mal an

Auch Augen müssen sich viel bewegen, damit sie entspannt funktionieren. Yogalehrerin Barbi Krippner stellt eine Übung für unterforderte Sehmuskeln vor

Für jeden erdenklichen Körperstrang gibt es passende Übungen, um ihn zu trainieren - dafür werden Finger aufeinandergepresst, Fersen in den Boden gestemmt, die Stirn gerunzelt. Schmähhlich vernachlässigt ist nur einer: der Sehmuskel. Obwohl gerade das Auge ständig im Einsatz ist - von früh morgens bis spät in die Nacht wird es aber meistens nur einseitig belastet. Abhilfe schafft:

1. Aufrechte Sitzhaltung einnehmen, Arme zur Seite ausstrecken
2. Den linken Arm nach oben, den rechten nach unten führen, sodass sie eine Diagonale bilden
3. Den Kopf gerade halten und beim Einatmen die Augen nach links oben zum Daumen der linken Hand wandern lassen. Der Daumen zeigt gen Decke, sodass er am äußeren Ende des Sichtfeldes liegt
4. Beim Ausatmen wandert der Blick (nicht der Kopf!) nach rechts unten. Auch hier den Daumen am Ende des Sichtfeldes fixieren
5. Abwechselnd nach oben zum linken Daumen (einatmen) und wieder nach unten zum rechten Daumen (ausatmen) blicken
6. Dann wird die Stellung der Arme gewechselt - der rechte geht nach oben, der linke nach unten. Einatmen - Augen schauen nach rechts oben. Ausatmen - nach links unten sehen

Aufgepasst! Sobald die Übung anstrengt oder die Aufmerksamkeit nachlässt, aufhören. Sonst drohen Kopfschmerzen oder Verspannungen. Zum Abschluss kann man die Hände kraftvoll gegeneinanderreiben, bis sie angenehm warm sind. Beide Hände auf die geschlossenen Augen legen und entspannen. *Aufgezeichnet von Wiebke Heiss*

▶ **HOME YOGA**
Friedrichstraße 122, Mitte, U6 Oranienburger Tor
Tel: 31 01 58 00, www.home-yoga.de