

# BUNTE

AUSGABE 3 21.9.2016 € 4,50

# Gesundheit

## Endlich frei von Schmerzen!

- Die besten Strategien
- Die neuesten Methoden

### **Wenn das Herz bricht**

Was großen Liebeskummer lindert

### **Hypnose**

Erstaunliche Erfolge

### **Rundum fit**

Die effektivsten Übungen für geschmeidige Gelenke

### **Schmerzmittel-Test**

So gut wirken Medikamente, Akupunktur & Wärmetherapie



**Ursula  
Karven**

*„Yoga war für  
meinen Rücken  
die Rettung“*

Österreich € 4,50  
Schweiz SFR 7,90  
Benelux € 4,70





# ALLES LOSLASSEN

Diese Hotels verwöhnen ihre Gäste nicht nur mit einem traumhaften Ambiente und gutem Essen. Sie bieten auch Treatments an, die Beschwerden lindern

Kamalaya



## WOHNEN IM GRÜNEN

Das „Kamalaya“ besteht aus vielen kleinen Häuschen

**KOH SAMUI/THAILAND** Allein neben den Buddhas am Pool zu sitzen, gibt schon ein tiefes Om-Gefühl der Gelassenheit. Wer Ruhe und Regeneration sucht, ist hier richtig. Denn **Karina Stewart**, die Mitbegründerin dieses wunderbaren Wellness- und Healing-Resorts im Süden der Insel Koh Samui, praktizierte viele Jahre als Ärztin der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Fürs „Kamalaya“ hat sie verschiedene ganzheitliche Gesundheitsprogramme entwickelt, etwa zur Entgiftung, gegen Erschöpfung oder Schlafstörungen. Bei Gästen mit Schmerzen stellt sie individuelle Therapiepläne zusammen, die

Anwendungen aus der TCM, der indischen Heilkunst Ayurveda und Methoden zur besseren Körperwahrnehmung wie Feldenkrais kombinieren. Ein wirksames Treatment gegen Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule ist zum Beispiel Kati Vasti: Dabei wird der Rücken eine Stunde lang mit einer medizinischen Paste, warmen Ölen, speziellen Massagegriffen und Dampf bearbeitet. Auch kulinarisch setzt man mit einer leichten Detox-Küche auf Gesundheit.

**INFOS** 1 Übernachtung im DZ ab ca. 123 Euro p.P. inkl. aller Fitnessaktivitäten. Kati Vasti ca. 108 Euro, [kamalaya.com](http://kamalaya.com)



**GÖTTLICHES  
VERGNÜGEN**

Schwimmen  
und unter  
Palmen  
entspannen



**VIEL FREIRAUM**

Behandelt wird Open Air  
mit Blick in die Natur