www.magazin-life.de 11. Jahrgang 2023

Life GERMANY

EXKLUSIV Interview

Erjona Sulejmani

Model & Bussiness Woman of the Year

Beauty

5 Tipps für eine nachhaltige Beauty-Routine

Lifestyle

5 Life Tipps Positiv denken

Grüße aus der Redaktion

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wie reagiert ein Magazin mit unterhaltsamen Inhalten auf die Themen der heutigen Tage? Wir sind unseren Weg einfach weitergegangen und tun dies mittlerweile seit zehn Jahren. Und darauf sind wir stolz.

Im ersten Jahrzehnt unseres Bestehens haben wir viele interessante Menschen kennengelernt und eine Fülle an Interviews geführt. Wir danken unseren Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner aber vor allem Ihnen, liebe Leserinnen und Leser – und zwar für Ihre Treue, Ihr Feedback und Ihre Unterstützung. Für die Zukunft versprechen wir Ihnen weiterhin volles Engagement und jede Menge spannender Themen. Es gibt noch so viel, über das es sich zu schreiben lohnt. Seien Sie also gespannt.

Den Anfang macht unsere Januar-Ausgabe, die etwas ganz Besonderes darstellt. Wir haben Erjona Sulejmani für unser Cover gewonnen und porträtieren somit eine der erfolgreichsten Frauen Europas. Sie ist nicht nur wunderschön, sondern auch ein rundum wunderbarer Mensch und eine liebevolle Mutter ihrer Kinder. Die gebürtige Albanerin mit Wohnort Spanien hat uns ein Interview gegeben und dabei auch über Ihre Arbeit als Model und Geschäftsfrau gesprochen.

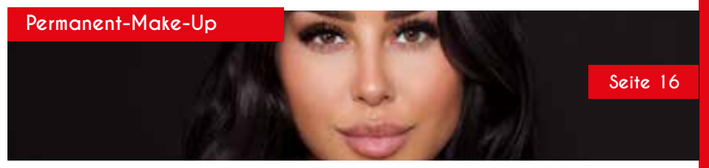
Bevor Sie mit dem Lesen beginnen, wünschen wir Ihnen und Ihren Lieben alles, alles Gute für 2023. Bleiben Sie gesund und bleiben Sie uns auch in Zukunft treu.

Besnik Shemsiu
Generaldirektor
Life Magazin Germany

INHALT

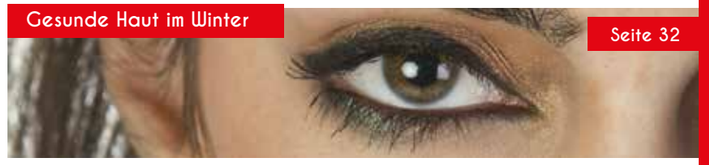
Erjona Sulejmani — Seite 10

Permanent-Make-Up — Seite 16



Bank of Hair — Seite 18

Gesunde Haut im Winter — Seite 32



Life style GERMANY

DAS LIFESTYLE MAGAZIN

NO. 75

@life_magazin_germany
follow us on Instagram!

Verlag:
CLS Printmedia
Brunnenstr. 66
34537 Bad Wildungen
Emaill: info@cls-printmedia.de
www.life-magazin.de
Tel.: 05621 7819038

Cover: Erjona Sulejmani

Gestaltung und Idee:
CLS Printmedia

Ausgabe:
Redaktionsschluss für die Ausgabe Februar 2023 ist am 31. Januar 2023

Herausgeber:
CLS Printmedia

Gestalterische Umsetzung und Druck:
Lean Mitch GmbH
Berliner Str. 37
34537 Bad Wildungen
www.lean-mitch.de

Göbel Hotels

Endlich wieder AUFATMEN!

Urlaub in den Göbel Hotels – sicher, nah und vielfältig

Die schönen Momente im Urlaub wieder genießen. Wer sehnt sich nicht wieder danach? Es ist ein ureigenes Bedürfnis sich jetzt zu belohnen und sich etwas Gutes zu tun. In den Göbel Hotels werden Sie verwöhnt mit großzügigen Schwimmbad- und Saunalandschaften, Wellnessbehandlungen und wundervollen Ruhezonen und einer kulinarischen Frischeküche. Wer's aktiv mag, kann sich auf die hoteleigenen E-Bikes schwingen. Die Hotelteams halten ihre Lieblingstouren in der umliegenden Natur bereit.

Sicher, nah und vielfältig – erleben Sie den Sommer in den Göbel Hotels mitten im grünen Herz von Deutschland. Nie war Deutschland als Urlaubsziel so wertvoll wie heute.

Wir sind bestens vorbereitet, damit Sie sich sicher und wohl bei uns fühlen und Ihren Aufenthalt in vollen Zügen bei uns genießen können.

Jetzt buchen und endlich wieder aufatmen:

FLEXIBEL buchen und bis 2 Tage vorher KOSTENFREI stornieren.

GÖBEL HOTELS
COLLECTION

Besser Direkt-Buchen:
www.goebel-hotels.de

14x in Deutschland

Göbel Hotels Göbel GbR
Briloner Straße 48 · D-34508 Willingen · Tel. 05632-92211

Göbel's Landhotel
34508 Willingen/Upland

Romantik Hotel Stryckhaus
34508 Willingen/Upland

Willinger Hof
34508 Willingen/Upland

Göbel's Seehotel Diemelsee
34519 Diemelsee-Heringhsn.

Göbel's Vial Hotel
37441 Bad Sachsa/Harz

Göbel's Schlosshotel
36289 Friedewald b. Bad Hersf.

Göbel's Hotel Quellenhof
34537 Bad Wildungen

Göbel's Hotel AquaVita
34537 Bad Wildungen-Rhhsn.

Göbel's Hotel Rodenberg
36199 Rotenburg a.d.Fulda

Posthotel Rotenburg
36199 Rotenburg a.d.Fulda

Göbel's Sophien Hotel
99817 Eisenach

Hotel Brauhaus Zum Löwen
99974 Mühlhausen/Thür.

DER JAGUAR F-TYPE

www.jaguar.de

S·H·Y·N·E
PROFESSIONAL

Haarpflege, wie sie sein sollte!

Abgestimmt auf deine individuellen Bedürfnisse.

DIE COLOR BOX
Alles was du zum Färben brauchst, kommt in der SHYNE Color Box. Sie wird für dich basierend auf deinem Haarprofil zusammengestellt. Klingt clever? Ist es auch!

DIE PFLEGELINIE
Speziell entwickelt um die Farbe von natürlichen und colorierten Haaren zum Leuchten zu bringen. Natürlich: clean, vegan und tierversuchsfrei.

DAS GLOSS
GLOSS verleiht dem Haar wunderschöne warme oder kühle Reflexe. Die semi-permanenten Glossings in vier Nuancen sind für jeden Haartyp geeignet und veredeln das Haar für bis zu vier Wochen. Es kann auf gefärbtem und ungefärbtem Haar benutzt werden.

NEUKUNDENRABATT: deine Haarfarbe für nur 15€

1. Gehe auf **myshyne.com**
2. Finde deine passende Haarfarbe & lege es in den Warenkorb.
3. Gib den Gutschein an der Kasse ein und erhalte deine Haarfarbe für nur 15€.

Gutscheincode: SHYNE632

Jetzt in unserem Online-Shop bestellen auf **www.myshyne.com**

*Rabattcode gilt nur auf die 1. der regelmäßigen Lieferung. Nicht mit anderen Rabatten/Aktionen kombinierbar.

Shkendije Pacolli

Geboren wurde sie im Kosovo, erfolgreich ist sie als Psychologin in Deutschland.

Psychologische Beratung kann sich in vielen Lebenssituationen als regelrechter Türöffner erweisen und hilft dabei, Probleme zu meistern. Wir alle stoßen in unserem Leben immer wieder an Grenzen oder sehen uns Belastungen gegenüber, die schlichtweg übermächtig scheinen. Um einen Schritt weiterzukommen, eignet sich psychologische Beratung als Möglichkeit einer Verbesserung der Lebensqualität und Steigerung des Wohlbefinden. Es handelt sich dabei ausdrücklich nicht um Verfahren aus der Psychotherapie, sondern um praktische Hilfestellungen in den folgenden Bereichen:

- Konfliktbewältigung
- Motivationsprobleme
- Hilfestellung bei Stress und Burnout
- Chancen und Potentiale erkennen
- Hilfestellung bei Lebenskrisen, insbesondere auch bei Midlife-Crisis

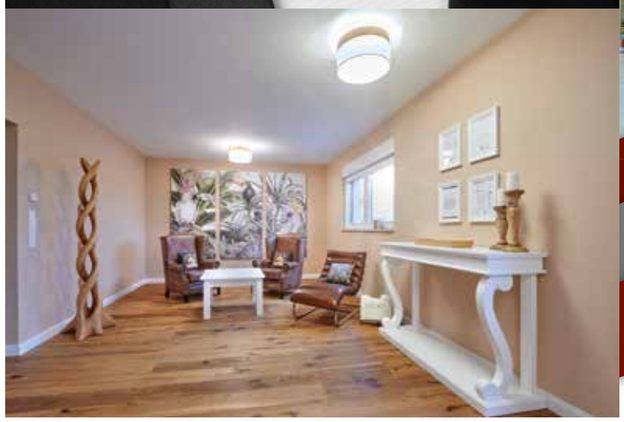
Meine Arbeit erfolgt nach dem Prinzip „Vorsorge ist besser als Nachsorge“ und das seit Jahrzehnten mit großem Erfolg. Mein Beruf als Krankenschwester sorgt dafür, dass ich viele Menschen bei der Heilung begleitet habe und die Prozesse genau kenne. Für mich ist psychologische Beratung nicht nur Beruf, sondern Berufung und Herzensangelegenheit.

Meine Aufgabe sehe ich darin, einen Funken zu entzünden, aus dem wieder eigene Lebenskraft resultiert und der zu einem bewussten Lebensstil führt. Die Beratung erhalten Sie bei mir wahlweise auf Deutsch, Albanisch, Slowakisch oder Serbokroatisch.

Albert Einstein sagte einmal:

„Probleme kann man niemals mit derselben Denkweise lösen, durch die sie entstanden sind.“

und für diesen Wechsel der Perspektive stehe ich an Ihrer Seite.



PRAXIS FÜR
PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG

EXKLUSIV
Interview
ERJONA
SULEJMANI
Model & Bussiness
Woman of the Year

ERJONA SULEJMANI

Sie ist eine echte Powerfrau und eine liebevolle Mutter. Die Rede ist von Erjona Sulejmani, die uns ein exklusives Interview gegeben hat. Wir sind begeistert und bedanken uns herzlich.

Life: Wer ist Erjona Sulejmani?
Erjona: Diese Frage wird mir im Rahmen eines Interviews nicht oft gestellt und ich freue mich, ein wenig über mein wahres Ich zu sprechen. Wer mich aus den sozialen Medien kennt, erlebt nur einen kleinen Teil meiner Persönlichkeit. In erster Linie sehe ich mich als Mutter und da bin ich rund um die Uhr. Bei uns gibt es keine Babysitter oder Personal, sondern ich habe meinen Sohn immer bei mir. Das hat auch dazu geführt, dass ich mein Leben aufgrund meines Kindes neu geordnet habe und nach der Schule immer für ihn da bin. Mir ist wichtig, dass mein Sohn seine Mutter in guter Erinnerung behält und eine unbeschwerte Kindheit genießt. Als Erziehungsziel haben wir Respekt vereinbart und haben eine sehr enge Beziehung zueinander.

Life: Und beruflich?
Erjona: Natürlich gibt es auch die Geschäftsfrau Erjona Sulejmani. Seit meinem 18. Geburtstag investiere ich in Immobilien in ganz Europa und sehe mich in diesem Bereich als echte Karrierefrau. Seit fünf Jahren diversifiziere ich und investiere auch in den Geschäftsbereich Catering. Wohlgemerkt: meine Leidenschaft und Liebe für die Arbeit als Model und Designerin habe ich dabei nicht vernachlässigt und bleibe auch dem Fernsehen erhalten. Sowohl in Italien als auch in Italien.

Auch das ist wieder nur eine der vielen Facetten, denn ich bin ständig auf der Suche nach neuen Herausforderungen und Aufgaben. Meine Leidenschaften versuche ich auch an meinen Sohn weiterzugeben. Themen wie Yoga, Pilates, Golf oder Schwimmen sind ebenso wichtig wie Tiere. Bei uns leben vier Hunde und sechs Katzen und wir haben uns dazu entschieden, gleich 20 streunende Katzen zu adoptieren und in einem Bauernhaus ganz in unserer Nähe unterzubringen.

Auch reisen wir gern und fühlen uns als Weltbürger. Wir haben Freunde, die über den gesamten Globus verteilt leben und lieben es, diese zu besuchen.

Kurzum existieren Tausende Facetten von Erjona Sulejmani und ich könnte die Liste noch erweitern.

Life: Wer sind die wichtigsten Menschen für dich?
Erjona: Ich bin eine sehr liebevolle Person und wünsche mir, dass sich die Menschen in meiner Umgebung gut fühlen. Die zentrale Person in meinem Leben ist natürlich Luan, mein Sohn. Es folgt meine Familie, die immer an meiner Seite steht. So fühle ich mich als glückliche Frau, denn ich habe auch in schwierigen Situationen immer Menschen an meiner Seite, die da sind, sich aber nicht aufdrängen. Dafür bin ich meiner Familie dankbar und natürlich auch für meine Kindheit und meine solide Ausbildung und Erziehung.

Life: Was liebt Erjona und was nicht?
Erjona: Ich mag Ehrlichkeit und verabscheue Lügen. So viele Menschen tragen regelrecht Masken und zeigen nicht ihr wahres Gesicht. Heute bin ich deutlich misstrauischer als ich es früher war und bin immer happy, wenn mir Menschen ohne Hintergedanken und versteckte Interessen über den Weg laufen. Ich möchte, dass mich die Leute meines Umfelds für das schätzen, was ich bin und nicht für die Charaktere, die ich darstelle.

Life: Bist du Single?
Erjona: Ich bin und bleibe Single und brauche keinen Mann an meiner Seite. Mir reicht Luan, der ist mir Prinz genug.

Life: Hast du einen Lieblingsort?
Erjona: Ich habe gleich mehrere Orte oder Länder, die ich besonders mag.
Da ist Albanien, schlichtweg, weil es meine Heimat ist. Dann ist da Italien, wo ich aufgewachsen bin und wo sich meine Basis befindet. In Spanien bzw. Fuerteventura leben ich seit drei Jahren gemeinsam mit meinem Sohn und habe mich regelrecht in diese Insel verliebt. Eigentlich ist die ganze Welt mein Lieblingsort, denn es kann überall schön sein.

Life: Woraus bist du stolz?
Erjona: Auf alles, was ich im Leben erreicht habe. Mein Erfolg resultiert aus eigener Arbeit und Kompromisslosigkeit. Mir wurde nichts geschenkt und ich habe viel Kraft gebraucht. Meine Familie hat mir aber beigebracht, dass man im Leben den richtigen Weg gehen muss und keine Abkürzungen nehmen darf. Auch hat mir mein Glaube sehr geholfen und natürlich gebührt auch meiner Familie großer Dank.

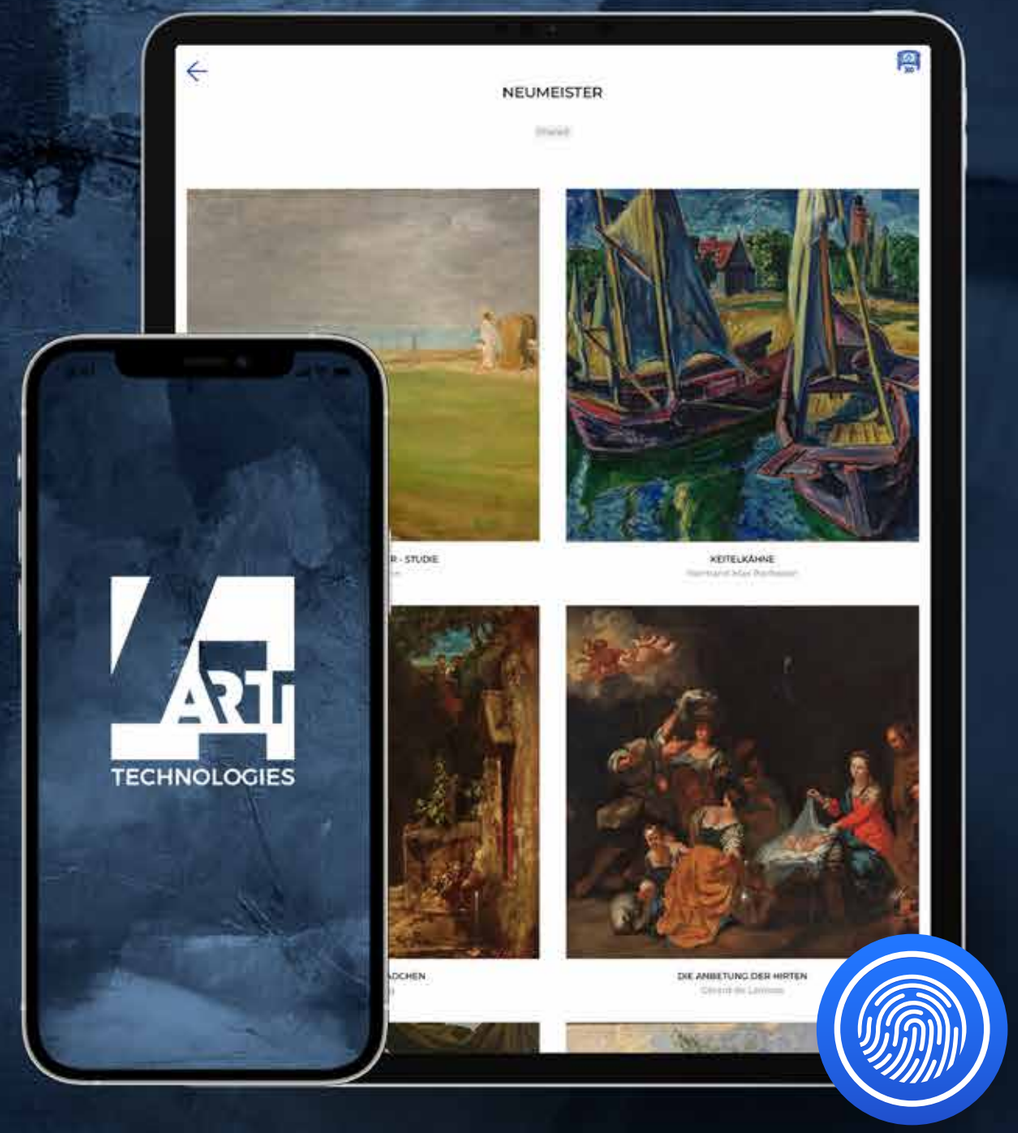
Life: Was ist dir wichtig im Leben?
Erjona: Viel Zeit mit den Menschen, die ich liebe zu verbringen. Und das gilt sowohl für ruhige Momente als auch für gemeinsames Feiern oder Arbeiten. Wobei ich mit zunehmendem Alter die Ruhe mehr und mehr zu schätzen weiß.

Life: Was sind deine Pläne für die Zukunft?
Erjona: Ich sehr viele Ziele, die ich noch erreichen werden, sowohl im persönlichen als auch im beruflichen Bereich. Momentan konzentriere ich mich aber auf die Aufgaben, die anstehen und lebe in der Gegenwart.

Life: Danke für das emotionale und offene Interview und alles Gute für die Zukunft. Für dich und für Luan.
Erjona: Auch euch herzlichen Dank und alle guten Wünsche für das Life Magazin Germany. Toll, wie ihr dieser schwierigen Zeit trotzt. Herzliche Grüße aus dem sonnigen Spanien.

Digitale Revolution

auf dem Kunstmarkt!



4ARTechnologies bietet eine einzigartige App an, für alle Kunstliebhaber und Kunstschaffende, um den Zugang zu internationaler Kunst aus Ateliers, Galerien und Ausstellungen, überall und zu jeder Zeit genießen zu können und bietet zugleich ein ganzheitliches Ökosystem, welches die wichtigsten Herausforderungen der gegenwärtigen und zukünftigen Kunstwelt löst.

Mit dem patentierten Fingerabdruck und damit dem ersten wirklich nutzbaren biometrischen Pass für die Kunstwerke, wird die Originalität von erworbenen Werken, ob in einer Galerie oder auf einer Online-Plattform, mit der 4ART App in Sekunden kontrolliert. Damit wird jedes Kunstwerk einzigartig, sicher und bereit für das digitale Zeitalter.

Mit der 4ART App kann nun erstmalig die physische und digitale Welt verbunden werden und alle Handhabungen, Informationen und Dokumentation durch die Blockchain-basierte Technologie unveränderlich und automatisch mit der Geschichte des Kunstwerks verbunden.

Durch die integrierte VR-Galerien mit AR-Funktionalität ermöglicht 4ART ihren Nutzern, auf eine neue Art Kunst aus über 65 Ländern zu erleben und nach Wunsch direkt mit dem Eigentümer kontakt aufzubauen.

Mit der in der App integrierter Möglichkeit schnell und einfach eigene NFTs erstellen zu können, werden erstmals digitale Kunstwerke gleichermaßen wie die physischen Werke zu fälschungssicheren Sammlerstücken. Auch ohne die App verlassen zu müssen, können diese auf dem 4ART Marketplace mit einigen wenigen Clicks angeboten werden.

Viele Funktionen der App sind kostenfrei, den das Schweizer Unternehmen hat die Mission alle Marktteilnehmer digital zu vernetzen und dadurch mehr Transparenz, Sicherheit, Prozesseffizienz und deutliche Kostenreduzierung zu ermöglichen.

www.4art-technologies.com

IT´S OK TO BE A LITTLE OBSESSED WITH JEWELRY...

Wir sind es auch!

Leonhardt

UHREN, SCHMUCK & SCHMIEDE

INH. YVONNE RICHTER
BRUNNENSTR. 65 - 34537 BAD WILDUNGEN
TEL.: (0 56 21) 22 92

SO GEHT'S!

POSITIV DENKEN

Positiv denken und auch in herausfordernden Zeiten Optimismus bewahren fällt oftmals schwer. Aber: Gedanken geben Kraft! Lerne, diese Macht der Gedanken zu nutzen – mit diesen 5 LIFE-Tipps.

Weißt du, wie viele Gedanken du jeden Tag fasst? Laut einer aktuellen Studie sind es rund 6.000 Gedanken pro Tag oder etwa 22 Mio. im Jahr! Dennoch wird die Macht der Gedanken oftmals unterschätzt: Unsere Gedanken haben einen großen Einfluss auf unsere Gefühle, unser Wohlbefinden und unser Handeln. Grund genug, deine Denkweise zu verändern und mit mehr Optimismus und Zuversicht durchs Leben zu gehen. Positiv denken stärkt nicht nur deinen Körper und Geist, sondern führt auch zu mehr Zufriedenheit. Nutze die Macht der Gedanken auch für dich und meistere die Herausforderungen des Lebens positiv optimistisch!

DEFINIERE POSITIVE ZIELE

Überlege dir: Was möchtest du erreichen? Konzentriere dich dabei nicht auf Hindernisse und Risiken, sondern ganz bewusst auf dein Ziel. Denke beispielsweise nicht „Ich will nicht mehr so unsicher sein", sondern stattdessen „Ich will offen und mutig sein." Diese positive Denkweise hilft dir dabei, den Fokus von möglichen Stolpersteinen auf deine persönliche Ziellinie zu verlagern. Außerdem unterstützt dich positives Denken dabei, deine Ziele schneller zu erreichen.

GESTALTE DEIN LEBEN AKTIV

Erlebst du eine Situation, die sich negativ auf dich, deine Gedanken und Gefühle auswirkt, dann stell dir selbst die Frage: Wie kann ich diese Situation beeinflussen? Verlasse die passive Opferrolle und nimm deine Lebensgestaltung selbst in die Hand. Werde dir über deine Möglichkeiten bewusst und nutze sie!

ERKENNE NEGATIVE DENKWEISEN

Kennst du Gedanken wie „Das schaffe ich nie" oder „Immer geht etwas schief!"? Beobachte dich selbst und mache dir Notizen dazu, welche negativen Gedanken dich immer wieder verfolgen und in welchen Situationen sie auftreten. Wenn du weißt, in welchen Momenten du in Negativismus und Grübeleien verfällst, kannst du aktiv dagegen vorgehen und stattdessen bewusst positiv denken!

SORGE AUCH IM ALLTAG FÜR MEHR POSITIVITÄT

Nicht nur bahnbrechende Erlebnisse sorgen für Glücksgefühle. Auch in alltäglichen Situationen kannst du für mehr Lebensfreude sorgen. Eine Tasse deines Lieblingstees, ein Spaziergang an der frischen Luft – genieße auch diese kleinen Freuden des Alltags. Positiv denken heißt also auch, die kleinen Momente, aus denen du Energie schöpfst, bewusst zu erleben und nicht auf das nächste Großereignis zu warten.

VERZEIHE DIR SELBST FEHLER

Wir alle machen Fehler. Wir unterscheiden uns nur darin, wie wir mit ihnen umgehen. Verzeihst du dir keine Fehler, verfällst du dauerhaft dem Negativismus. Positiv denken heißt, Fehler als Chance für Verbesserungen zu erkennen. So wirst du zukünftige Herausforderungen mit mehr Zuversicht und Optimismus meistern.

AESTHETIK LINE
BY TUGCE KORKMAZ

Permanent-Make-Up

Tugce Korkmaz

.Tugce Korkmaz ist gebürtige Stuttgarterin mit türkischen Wurzeln. Sie wurde am 18. September 1994 als jüngstes von sechs Kindern in der schwäbischen Metropole geboren. Ihre Eltern leben mittlerweile wieder in der Türkei, doch Tugce hat in Stuttgart ihren Lebensmittelpunkt behalten.

Nach dem Schulabschluss folgte eine erfolgreich absolvierte Ausbildung als Krankenschwester. Der Beginn der Fachhochschulreife und verschiedene Jobs führten im Jahr 2016 und somit im Alter von gerade einmal 22 Jahren zum Schritt in die Selbstständigkeit.

Tugce Korkmaz entdeckte früh ihr einmaliges Talent im Bereich Permanent-Make-Up und betreibt mittlerweile eine erfolgreiche eigene Academy sowie die Topmarke Aesthetik Line by Tugce Korkmaz. Seit 2020 finden in zentraler Lage in Stuttgart Schulungen in den Bereichen Microblading und Permanent-Make-Up statt, bei denen Theorie und Praxis einander perfekt ergänzen. Kennzeichnend für die Arbeit von Tugce Korkmaz ist die enorme Präzision, die mittlerweile weit über die Stuttgarter Stadtgrenzen hinaus gefragt ist.

Zwei Standorte in der Stuttgarter Rotebühlstraße sowie in Stuttgart-Feuerbach unterstreichen den Erfolg der Aesthetik Line. Tugce Korkmaz verfügt über die Erfahrung vieler Jahre und hat seither zudem immer wieder Workshops an renommierten Akademien und bei den besten Trainern absolviert.

Ihre Arbeit ist rundum individuell und geht stets mit einer genauen Analyse des Hauttyps einher. Nur so entsteht ein einzigartiges und rundum natürliches Ergebnis, das sich sehen lassen kann.

Instagram: tugcekorkmazacademy

Bank of Hair

Die Experten für deine Haartransplantation

Liebe Leserinnen und Leser,
voller Stolz und Freude stellen wir Ihnen die „Bank of Hair“, unseren offiziellen neuen Partner für Haartransplantation, vor. Die Auswahl ist uns nicht schwer gefallen, denn kein anderer Anbieter arbeitet mit so hohen qualitativen Standards und erfüllt so viele Qualitätskriterien. Wir sind bereits zur Besichtigung der Kliniken in Istanbul und Mannheim eingeladen und werden umfangreich berichten. Freuen Sie sich auf ein umfangreiches Porträt in einer unserer nächsten Ausgaben.

Die „Bank of Hair“ arbeitet aktuell im LIV HOSPITAL in Istanbul. Die Patientinnen und Patienten stammen aus ganz Europa – von Deutschland über Spanien bis nach Großbritannien und Frankreich. Die Rede ist von Menschen, die von Haarausfall betroffensind und hier eine Anlaufstelle finden.

Ein Vorteil der „Bank of Hair“ ist die langjährige Erfahrung im Bereich Haartransplantationen und das Arbeiten gemäß aller gängigen europäischen Qualitätsstandards. Das Wohl der Patientinnen und Patienten steht stets im Vordergrund und der klinische Standard befindet sich auf höchstem Niveau.

Zur Haartransplantation in die Türkei
Vereinbare jetzt einen Termin in der renommierten „Bank of Hair“ -- Klinik in Istanbul und freue dich auf einen Rundum- Service der Extraklasse. Wir übernehmen die Buchung deiner Flüge und den VIP-Transfer zum Hotel und in die Klinik. Vor Ort steht dir ein freundlicher und sachkundiger Dolmetscher zur Verfügung und du darfst dich auf eine herausragende Ausstattung und perfekt geschultes Personal freuen.

Haartransplantation in Deutschland
Seit Mai 2021 behandeln wir unsere Patientinnen und Patienten auch in unserer neuen Klinik in Mannheim. Der Vorteil liegt auf der Hand, denn so musst du keine weiten Wege zurücklegen, sondern kommst direkt in die Rhein-Neckar-Region. Ein All-Inclusive-Paket lässt sich trotzdem buchen und natürlich begibst du dich in die Hände erfahrener Ärzte, die nach den hohen deutschen Standards arbeiten. Gerne berechnen wir deinen individuellen Preis für eine Behandlung und Haartransplantation an unserem Standort in Mannheim.

Haartransplantation
Eine Haartransplantation bei der „Bank of Hair“ sorgt für volles Haar und ein Plus an Lebensfreude. Du findest bei uns ganz sicher die Behandlung, die exakt zu dir passt.

Bart-Haartransplantation
Eine Bart-Haartransplantation verhindert kahle Stellen und schafft Abhilfe bei unregelmäßigem Bartwuchs. Verpflanzt wird selbstverständlich Eigenhaar.

Augenbrauentransplantation
Im Bereich der Augenbrauen arbeiten wir mit der FUE Methode. Uns gelingt so eine präzise und schmerzfreie Arbeit und die sichere Verpflanzung von Spenderhaaren. Und das ohne die Bildung von Narben.

Das Angebot von Bank of Hair auf einen Blick:
Haartransplantation nach höchsten Standards, inklusive
- Flugticket (Turkish Airlines)*
- Aufenthalt im Fünf-Sterne-Hotel
- 30 Jahre Garantie
- Transfer zum Hotel & zur Klinik*
- Dolmetscher
- Pflegeprodukte und medizinische Versorgung

Dies und vieles mehr erwartet die Patienten EXKLUSIV bei Bank of Hair.

Fit durch den Winter – mit diesen Tipps klappt's

Von wegen Winterschlaf: „Raus statt Couch!" lautet das neue Motto für die kalte Jahreszeit! Denn auch bei eisigen Temperaturen lässt es sich prima trainieren – wenn folgende LIFE-Tipps beachtet werden:

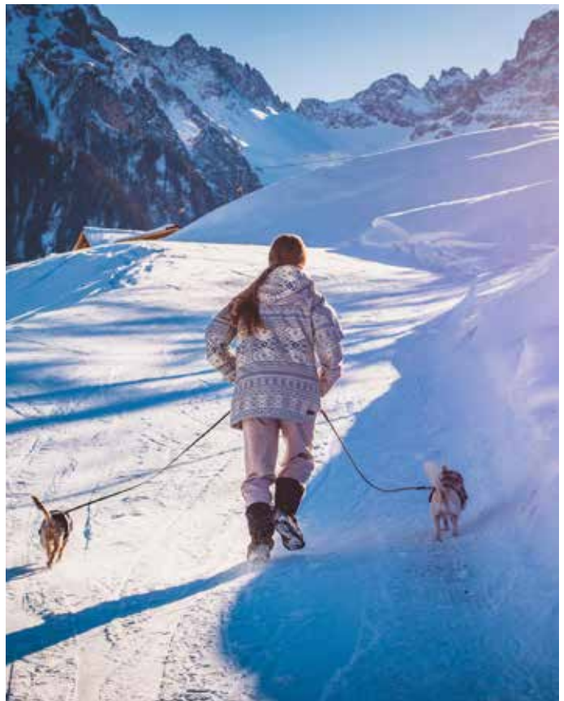
Wer denkt, er entgeht einer Erkältung, indem er sich den Winter über zu Hause versteckt, irrt! Bewegung an der frischen Luft sorgt für starke Abwehrkräfte. Wer also regelmäßig Sport macht anstatt ihn nur von der Couch aus zu schauen, beugt Schnupfen und Husten effektiv vor.

Sport im Winter – darauf sollte man achten
"Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Kleidung", heißt es. Doch viele Outdoor-Sportler übertreiben es im Winter und ziehen sich an, als gingen sie zu einer Eiswanderung. Dabei kommt der Körper zwangsläufig durch die Bewegung ins Schwitzen – und braucht statt kuscheliger Wärme viel eher funktionale Kleidung, die sich anfänglich sogar einen Tick zu frisch anfühlen darf. Hält man sich an die „3-Schichten-Regel", bestehend aus Sportunterwäsche, einer Isolationsschicht, die den Schweiß nach außen abgibt und nicht speichert, sowie einer Schutzschicht, die Schnee und Wind abhält, steht dem top-gestylten Winter-Training nichts mehr im Weg. Außerdem ratsam: Wetterfeste Sportschuhe mit einem guten Profil – so kommt man bei Eis und Schnee nicht so schnell ins Rutschen und die Füße bleiben warm!

Richtig aufwärmen ist das A und O
Wer aus aufgeheizten Räumen mit sehr trockener Heizungsluft kommt, sollte den Kreislauf bereits vor dem Trainingsbeginn auf die eisigen Temperaturen draußen einstellen. Der Grund ist einfach: Im Winter verbraucht der Körper jede Menge Energie, um die eingeatmete Luft zu erwärmen und zu befeuchten. Belastet man ihn zusätzlich, indem man direkt mit dem Workout loslegt, riskiert man böse Erkältungen und schlimmstenfalls sogar eine Bronchitis oder Lungenentzündung. Außerdem brauchen auch Muskeln und Gelenke Zeit, bis sie einsatzfähig und auf „Betriebstemperatur" sind. Deshalb sollte die Aufwärmphase circa ein Viertel des Trainingsumfangs ausmachen.

Genügend trinken – auch im Winter
Das natürliche Durstempfinden wird durch Kälte abgestumpft – man wird im Winter also viel später durstig. Doch ohne flüssigen Treibstoff geht Sportlern bald der Saft aus, will heißen: der Körper dehydriert, die Leistungsfähigkeit sinkt, der Kreislauf wird instabil. Am besten ist es daher kontinuierlich zu trinken und dem Körper bereits vor dem Training mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

Wer sich bewegt, darf sich auch mal etwas gönnen
Damit die verbrannten Kalorien nicht gleich in dreifacher Menge wieder auf der Hüfte landen, gilt trotz Sport: Süße Sünden bitte in Maßen, nicht in Massen! Dann schadet Weihnachtsgebäck (vor allem das leckere selbst gebackene mit Vollkornmehl) auch nicht der Figur und man kommt schlank durch die Adventszeit und die Feiertage. Außerdem kann man statt Plätzchen auch zu Obst greifen. Zitrusfrüchte, wie Mandarinen und Orangen, die es jetzt überall zu kaufen gibt, sind wahre Vitaminbomben und pushen das Immunsystem.



Alketa Gashi

Eine erfolgreiche Moderatorin, Autorin und Redakteurin
15 Fakten über eine der stärksten Frauen Europas

Sie ist Moderatorin, Autorin und Redakteurin.
Vor allem aber ist Alketa Gashi eine echte Powerfrau und eine der erfolgreichsten Medienpersonen Europas. Wir haben 15 spannende Fakten zu dieser faszinierenden Person zusammengestellt.

1 Alketa Gashi arbeitet als Redakteurin sowie Journalistin beim größten kosovarischen TV-Sender RTK. Zugleich ist sie Moderatorin der wichtigen Central News und des kompletten Morgenprogramms.

2 Im Medienbereich arbeitet Alketa Gashi bereits seit 1999. Bereits im zarten Alter von 13 Jahren moderierte sie Kindersendungen im Radio und war somit eine echte Pionierin in den Medien des Kosovos.

3 Alketa Gashi hat bereits als Laiendarstellerin im Theater gearbeitet, war für mehrere Shows tätig und hat erfolgreich die Musikschule absolviert.

4 Sie ist Mutter von drei wunderbaren Kindern und mit einem Helden der UCK verheiratet.

5 Alketa Gashi hat gerade ihr zehntes Buch veröffentlicht und zwei weitere Bücher liegen bereits als Manuskript vor.

6 Sie besitzt einen „Master of Science" in Internationalen Beziehungen und schreibt derzeit an Ihrer Doktorarbeit in Kommunikation und Medien.

7 Alketa Gashi ist Mitglied der Union albanischer Schriftsteller und Kritiker.

8 Zudem ist sie Mitglied des kosovarisch-schwedischen wissenschaftlichen Instituts.

9 Ihr Buch „Nackt in Richtung Unabhängigkeit" wurde vor Kurzem in Frankreich vom renommierten Verlag „Le Harmattan" herausgegeben.

10 Alketa Gashi ist sowohl Autorin als auch Moderatorin der Buchshow und damit einer der erfolgreichsten Sendungen bei RTK.

11 Sie hat diverse Kampagnen zur Sensibilisierung sowie Wohltätigkeit ins Leben gerufen und organisiert.

12 Sie unterstützt zahlreiche Charity Events wie „Inside my Closet" und macht auf diese Weise Familien glücklich.

13 Privat hat Alketa Gashi eine Leidenschaft für gutes Essen und Reisen und ist zudem überaus offen und neugierig.

14 In der Vergangenheit hat die Journalistin bereits diverse Preise und Anerkennungen erhalten.

15 Das aktuelle Buch mit dem Titel „Pike" wurde gleichermaßen von Kritikern und Leserinnen und Lesern hochgelobt und hat im Rahmen der Buchmesse in Pristina den ersten Preis erhalten.

5 Tipps für Deine nachhaltige Beauty-Routine

Nachhaltigkeit ist DER Trend zur Zeit! Der Wunsch danach, einen umweltfreundlicheren Lifestyle zu leben nimmt bei vielen Frauen zu. Dazu gehört natürlich auch eine nachhaltige Beauty Routine. Leider ist es oft nicht so einfach, wie es auf den ersten Blick scheint, denn durch sogenanntes Greenwashing geben große Unternehmen vor, nachhaltiger und umweltfreundlicher zu sein, als sie es letztendlich sind. Uns von LIFE liegt das Thema Nachhaltigkeit sehr am Herzen und wir arbeiten permanent daran, noch nachhaltiger und umweltfreundlicher zu werden.
In diesem Artikel geben wir Dir fünf einfache Tipps an die Hand, wie Du Deine Schönheitspflege noch nachhaltiger und umweltschonender gestalten kannst.

1. Überdosis Plastik? Nein, danke!
Zero Waste liegt im Trend, ist aber eine echte Herausforderung, die nicht von heute auf morgen zu bewerkstelligen ist. Es gibt jedoch ein paar Tricks, wie Du Plastik (und damit auch Plastikmüll) in Deinem Bad minimierst und dadurch eine nachhaltigere Beauty Routine entwickelst. Q-Tips mit Plastikstäbchen gehören der Vergangenheit an. Die nachhaltige Alternative mit Papp- oder Bambusstäbchen ist deutlich besser für die Umwelt und macht auch preislich keinen nennenswerten Unterschied. Auch Zahnbürsten gibt es mittlerweile in verschiedenen Ausführungen aus Bambus oder anderem Holz. Zugegeben, das ist Geschmackssache, aber probiere es einfach mal aus. Und es geht noch weiter: Bürsten, Kämme, Zahnseide und sogar (festes) Shampoo gibt es mittlerweile in der "grünen" Verpackungsvariante aus Naturmaterialien, die auf ein Minimum reduziert ist.

2. Wash it – für eine nachhaltige Beauty Routine
Wattepads einmal benutzen und dann ab in den Müll? Tag ein, Tag aus? Muss nicht sein! Es gibt tolle wiederverwertbare Wattepads, die Du einfach nach dem Gebrauch in die Waschmaschine werfen oder per Hand ordentlich durchwaschen kannst. So sparst Du langfristig nicht nur Verpackungsplastik und Watte, sondern auch Geld! Du findest sie mittlerweile in den meisten Drogerien oder in Onlineshops. Einweg Abschminktücher können auch ganz einfach durch den guten alten Waschlappen ersetzt werden. Der ist wiederverwendbar und auf Dauer ebenfalls günstiger.

3. Recycelte Verpackungsmaterialien
Zugegeben – das Thema nachhaltige Verpackungsmaterialien ist nicht ohne. Leider gibt es bisher keine universelle Lösung, um Plastikverpackungen bei sämtlichen Kosmetika zu vermeiden. Zu unterschiedlich sind die Bedürfnisse der einzelnen Kosmetikprodukte. Die aktuell vielversprechendsten Alternativen sind unserer Meinung nach jedoch PET Gefäße aus recycelten gelben Säcken oder, falls möglich, Glasgefäße. Im Allgemeinen solltest Du versuchen, Produkte zu kaufen, die so wenig Verpackungsmaterial wie möglich mit sich

bringen. Eine Make-Up Tube, die zusätzlich in einem Pappkarton verpackt ist? Absolut überflüssig, selbst wenn die Pappe aus Recyclingpapier besteht. Bio-Marken greifen in der Regel eher zu recycelten Verpackungsmaterialien als herkömmliche Marken. Oft musst Du aber genau hinschauen: Ist die komplette Verpackung aus Recyclingmaterial oder nur ein kleiner Teil? Hierbei werden KonsumentInnen leider häufig getäuscht.

4. Natürlichkeit & Qualität Deiner Beauty Produkte
Naturkosmetikmarken etablieren sich immer mehr auf dem Markt und machen den herkömmlichen Marken Konkurrenz. Nun musst Du nicht gleich Dein gesamtes Beauty Sortiment austauschen, aber einige Produkte kannst Du mit Sicherheit ersetzen. Schau mal auf Deine bisherigen Beautyprodukte: Enthalten sie Mikroplastik? Werden für sie Tierversuche eingesetzt? Beides solltest Du kritisch hinterfragen und diese Produkte nach Möglichkeit ersetzen. Natürlich kann auch ein Naturkosmetik-Produkt bei Dir Hautirritationen hervorrufen oder nicht Deinen Anforderungen genügen. Daher probiere Dich einfach nach und nach durch und schau, welche Produkte zu Dir passen. In Deinem Küchenregal verbergen sich übrigens auch wahre Beauty-Naturtalente: Kokosöl ist super für die Haare, für spröde Lippen sowie für die Mundhygiene, Kaffeesatz eignet sich als belebendes Peeling und reibst Du morgens einen Eiswürfel über Dein Gesicht, sorgt das für einen frischen Look der Gesichtshaut.

5. Überprüfe Deine Gewohnheiten
Um eine nachhaltige Beauty Routine zu etablieren, kannst Du nicht nur die Produkte austauschen, sondern auch Deine Gewohnheiten hinterfragen: Lässt Du das Wasser öfter mal laufen beim Zähne putzen oder Gesicht waschen? Und wie viel Zeit verbringst Du bei laufendem Wasser in der Dusche? Schaltest Du das Licht und das Radio aus, wenn Du aus dem Bad gehst? Benutzt Du beim Schminken eine halbe Box Kosmetiktücher, die danach im Müll landen? Es gibt bestimmt einige Gewohnheiten, die Du leicht abstellen kannst und dadurch im Handumdrehen etwas für Deinen ökologischen Fußabdruck tust.
Dein Weg zu einer nachhaltigen Beauty Routine

Mit den Tipps, die wir Dir gegeben haben, kannst Du heute noch loslegen und Deine persönliche nachhaltige Beauty Routine entwickeln! Fordere Dich ruhig ein wenig heraus, Du wirst sicherlich schnell Gefallen daran finden.

Composite

MUSICA

Premium Lifestyle Coffee

A CUP OF MUSIC.

www.musica-caffe.com

#MUSIC
#LIFESTYLE
#COFFEE
#CHARITY

DEIN TRAMPOLINPARK IN KASSEL!

SUPERFLY AIR SPORTS
KASSEL

Berliner Straße 10-14 / 34246 Vellmar

superfly.de/Kassel

Die schönsten Winter-Städte

Es gibt Städte, die ihre schönsten Seiten erst im Winter zeigen, wenn sie sich in Schnee und Eis zu einem traumhaften Wintermärchen verwandeln. Wir verraten Ihnen die sechs schönsten Winter-Städte, die Sie – bepudert mit weißem Schnee, hell erleuchteten Fenstern und zugefrorenen Seen – mit Sicherheit verzaubern werden.

BERN, SCHWEIZ

Die Hauptstadt des kleinen Alpenlandes hat eine zauberhafte historische Altstadt, die ihren Charme ganz besonders im Winter spielen lässt, wenn die Häuser und Straßen schneebedeckt glitzern. Umgeben von einem atemberaubenden Alpenpanorama, fühlt man sich wie in ein Postkartenidyll versetzt. Und wer genug durch die romantisch-verschneiten Gassen geschlendert ist, kann auf der Eisbahn Schlittschuh laufen oder in den Parks und umgebenden Bergen (Langlauf-)Ski fahren.

CHICAGO, USA

Chicago verändert sich durch die winterliche Schneedecke enorm. Und die Stadt, die niemals schläft, wird gerade in der kalten Jahreszeit besonders schön. Wenn es draußen so kalt ist, dass sogar der Lake Michigan zufriert und der eigene Atem an den Schal kleine Kristalle zaubert, dann genießen Sie nach einem Spaziergang durch die winterliche Stadt eine der zahlreichen Shows, Theateraufführungen oder Events, die die Stadt zu bieten hat.

TROMSØ, NORWEGEN

Tromsø ist die größte Stadt Nordnorwegens und einer der besten Orte, um die Polarlichter – Aurora Borealis – zu bestaunen. Dieses Naturphänomen lässt sich fast ausschließlich in den Polarregionen beobachten. In Tromsø lassen sich die bunten Lichter am Himmel für rund sechs Stunden pro Tag beobachten. Dazu kommt die zauberhafte Berg- und Wasserlandschaft, die, gepudert mit weißem Schnee, fast wie eine übertrieben-romantische Filmkulisse wirkt.

WIEN, ÖSTERREICH

Auch die Hauptstadt Österreichs ist im Winter ein Must-See! Weihnachtlich dekoriert, ist die Stadt mit den unzähligen historischen Gebäuden schon fast kitschig-schön. Und wer nach einem Spaziergang durch die winterliche Stadt durchgefroren ist, kann sich wunderbar in einem Kaffeehaus oder einem der unzähligen Museen aufwärmen und noch mehr österreichischen Lifestyle und Kultur tanken.

PRAG, TSCHECHIEN

Prag strotzt nur so vor mittelalterlicher Architektur und wenn die berühmte Karlsbrücke, die Prager Burg und die Kirchen und Häuser weiß gepudert sind und der Schnee beim Spazieren unter den Schuhe knirscht, fühlt man sich beinahe um einige Jahrhunderte zurückversetzt. Genießen Sie die Stille und den ganz besonderen Zauber, die der Winter und der Schnee mit sich in die Stadt bringen.

STOCKHOLM, SCHWEDEN

Dass Stockholm im Sommer eine absolute Traumstadt ist, ist inzwischen hinlänglich bekannt. Aber dass sich eine Reise in die schwedische Hauptstadt auch in den Wintermonaten unbedingt lohnt, hat sich bisher noch kaum rumgesprochen. Doch wenn auf dem Wasser des Stockholmer Schärengartens Eisschollen schwimmen und die bunten Häuser der Stadt im krassen Kontrast zum Weiß des Schnees stehen und der Geruch von Zimt und Karadamom aus jeder Bäckerei weht, dann fühlt man sich auch hier wie im Wintermärchen.

DIE NEUE DEFINITION VON RAUMDÜFTEN

PREMIUM ROOM FRAGRANCE

www.venteri.de

mehr aus Ideen machen.

NUR WAS **ANKOMMT**,
IST **KOMMUNIZIERT**.

Bei Lean Mitch dreht sich alles um Kommunikation. Unsere Spezialität ist das Finden von Lösungen – und zwar von Beginn an. Wir liefern das Konzept als auch die Umsetzung.

Lösungen für Ihr Business.

lean-mitch.de

Beratung | Gestaltung | Druck
Schilder | Werbetechnik
Fahrzeugbeschriftungen | Aufkleber
Webseiten | Googlewerbung
Schaufensterbeschriftungen
Onlineshops uvm. aus einer Hand.

LEAN MITCH GmbH

Gesunde Haut

15 LIFE Geheimnisse für die Hautpflege im Winter – laut weltweit führenden HautexpertInnen und Celebrity-Facialists

"Mit Ankunft des kalten Wetters sinkt die Luftfeuchtigkeit drastisch", sagt Arabella Preston, Kate Middelstons ehemalige Visagistin und Mitbegründerin der führenden Hautpflegemarke Votary. "In Kombination mit der trockenen Heizungswärme und der Tatsache, dass unsere ölproduzierenden Talgdrüsen bei kälterem Wetter träge werden, kann dies dazu führen, dass sich normalerweise gesunde Haut dehydriert anfühlt. Sie wird oft empfindlich, und das kann ernsthaftere Hauterkrankungen nach sich ziehen."

Also was tun? „Es ist wichtig, Ihre Hautroutine während der Wintermonate licht anzupassen", sagt Jodie Comers Go-to-Hautexpertin Jasmina Vico. Von Bella Hadids Favoritin Dr. Barbara Sturm bis zu Sofia Richies Facialist des Vertrauens, Sunday Riley, baten wir sieben führende ExpertInnen, ihre Tipps zum Schutz Ihrer Haut vor dem eisigen Biss des Winters zu teilen.

1. Layern Sie Ihre Hautpflege im Winter
So, wie Sie Ihren Lieblings-Wintermantel über einen Kaschmirpullover ziehen würden, und den über ein Thermo-Unterhemd, sollten Sie auf die gereinigte Haut feuchtigkeitsanziehende Seren auftragen, beispielsweise solche, die Hyaluronsäure enthalten. Dann verteilen Sie ein Gesichtsöl über die ganze Haut und versiegeln die Pflege zum Schluss mit einer nährenden Creme.

2. Schützen Sie Ihre Haut vor Wasser
Versuchen Sie möglichst, ein Reinigungsöl auf die Haut aufzutragen, bevor Sie in die Badewanne steigen oder duschen. Lassen Sie es einwirken, während Sie in der Wanne liegen oder sich waschen, und entfernen Sie es kurz bevor sie rauskommen. Tragen Sie Ihre Haut- oder Körperpflege sofort auf die noch leicht feuchte Haut auf. Dies hilft, Feuchtigkeit zu speichern und die Haut geschmeidig zu machen.

3. Geben Sie besondere Obacht bei Augen und Lippen
Die Haut ist hier dünner und hat wenig bis keine Öldrüsen, um sich zu schützen. Verwenden Sie um die Augen herum Seren und Öle, die die Haut beruhigen und schützen. Verwenden Sie auf den Lippen einen okklusiven Balm als Barriere gegen die Elemente (um Feuchtigkeit einzuschließen, anstatt sie zu spenden).

4. Investieren Sie in einen Luftbefeuchter
Raues Winterwetter ist eine echte Herausforderung für die Haut, da die Luftfeuchtigkeit sowohl drinnen als auch draußen sinkt. Ein Luftbefeuchter hilft, die oberste Schicht der Epidermis zu regenerieren, indem er verhindert, dass die Luft zu trocken wird.

5. Tragen Sie atmungsaktive Stoffe
Entscheiden Sie sich für leichte, weiche Schichten auf der Haut und gegen synthetische Stoffe, die Juckreiz verursachen können.

6. Halten Sie sich an natürliche Inhaltsstoffe
Parfümierte Körpercremes und Seifen trocknen die Haut weiter aus – versuchen Sie, auf unparfümierte, natürliche Formeln umzusteigen.

7. Vermeiden Sie aggressive Cleanser mit viel Alkohol
Setzen Sie stattdessen auf Creme- oder Balsam-Produkte. Ist Ihre Haut sehr stark ausgetrocknet, können Sie sie auch doppelt reinigen – verwenden Sie bei der ersten Reinigung Wasser, die zweite sollte dann eine trockene sein.

8. Tragen Sie ein Serum mit hohem Vitamin-C-Gehalt
Dies fördert die Produktion von Kollagen und den Zellumsatz.

9. Machen Sie dreimal wöchentlich eine Honig-Maske
Und zwar abends, nachdem Sie sich abgeschminkt haben. Honig ist ein natürliches Feuchthaltemittel, d.h. er versiegelt die Feuchtigkeit. Dies verleiht Ihrer Haut zudem sofort einen schönen Glow. Lassen Sie sie 10 bis 15 Minuten einwirken – auch Ihr Hals sollte dabei nicht zu kurz kommen.

10. Tragen Sie ein Gesichtsöl über Nacht auf
Achten Sie auf Zutaten wie Hagebutte, Sojabohne und Jojoba, die alle stark hydratisierende Eigenschaften besitzen.

11. Wählen Sie die richtige Feuchtigkeitscreme für Ihren Hauttyp
Feuchtigkeitscremes wirken als Barriere, indem sie die Feuchtigkeit in den äußeren Hautschichten halten und diese hydrieren. Wenn Sie fettige Haut haben, sind wasserbasierte, nicht-komedogene Feuchtigkeitscremes die beste Wahl. Trockene Haut bedarf einer schwereren, ölbasierten Feuchtigkeitscreme, um sie zu rehydrieren.

12. Vermeiden Sie heiße Duschen und Bäder
Heißes Wasser verdunstet schnell, entzieht Ihrer Haut somit wichtige Feuchtigkeit und schädigt ihre natürliche Schutzbarriere. Tragen Sie unmittelbar nach dem Duschen oder Baden Feuchtigkeitspflege auf.

13. Streichen Sie austrocknende Inhaltsstoffe
Dazu gehören Inhaltsstoffe wie Mineralöle und aggressive Säurepeelings, die die Zellen schädigen und die Hautbarrierefunktion drastisch reduzieren, was zu transepidermalem Wasserverlust führt und die Haut den Elementen aussetzt.

14. Integrieren Sie Lipide in Ihre Routine
Eine großartige Feuchtigkeitscreme, die Lipide und starke Antioxidantien enthält, ist unerlässlich. Eine reichhaltige Creme mit schützenden Inhaltsstoffen wie Traubenkernöl wird empfohlen, um die Haut vorzubereiten und zu schützen und sie zugleich während der kälteren Monate auszubalancieren.

15. Verwenden Sie ein mildes Peeling
Es ist wichtig, ein mildes Peeling zu verwenden, um abgestorbene und trockene Zellen von der Hautoberfläche zu entfernen und zu ermöglichen, dass Seren und Cremes tiefer in die Haut eindringen können – das ist Ihre beste Waffe gegen einen Taint und Mitesser.

Brauhaus zum Löwen mit eigener Hausbrauerei

Aktiv erholen in Deutschlands schöner Mitte

Göbel's Aus.Zeit

3, 4, 5 oder 7 Übernachtungen

Täglich Genießerfrühstück

Täglich Verwohnbuffet oder -menü am Abend

Nutzung der Schwimmbad- und Saunalandschaft

Kuscheliger Bademantel und Badetasche für die Dauer des Aufenthaltes u.v.m.

Pro Person im DZ ab **324** €

(Preis für 3 Übernachtungen z.B. im Göbel's Vital Hotel. Der Preis variiert je nach Hotel)

Schwimmbad Göbel's Vital Hotel, Bad Sachsa

WohlfühlUrlaub

Edler Genuss im Göbel's Schlosshotel

NEU: RückenGesundheitsZentrum in der QuellenTherme

RÜCKENSCHMERZEN OHNE OP UND SPRITZEN BEWÄLTIGEN MIT DER RÜCKEN-GESUNDHEITS-KUR

Mit unseren **BIO-PSYCHO-SOZIALEN BEHANDLUNGS-ANSÄTZEN** betrachten wir die Schmerzen ganzheitlich und entwickeln Strategien zur Stärkung der Rückengesundheit und Vermeidung von Rückenoperationen oder Kortisonspritzen.

Das **INTERDISZIPLINÄRE SPEZIALISTENTEAM** setzt sich zusammen aus:

DR. OLIVER MEIER
Orthopäde, Unfallchirurg Sportmediziner, Schmerztherapeut

GÜNTER LEHMANN
Heilpraktiker für Physiotherapie, ErgoPhys Consultant, Faszientherapeut, Rückenschullehrer

INGEBORG TRÜMNER
Heilpraktikerin für Buddhistische Psychotherapie, Achtsamkeits- und Meditations-Coach

und dem Gesundheitsteam der QuellenTherme.

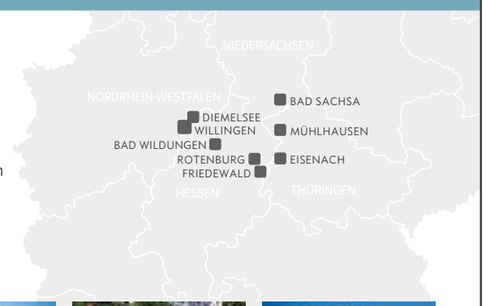
BERATUNG UNTER:
Tel. 05621 786 4500, www.goebel-hotels.com/rueckengesundheit
QuellenTherme, Hauptstraße 2, 34537Bad Wildungen-Reinhardshausen

Göbel Hotels

COLLECTION

URLAUB IN DEN GÖBEL HOTELS – SICHER, NAH UND VIELFÄLTIG

Die schönen Momente im Urlaub genießen. Wer sehnt sich nicht wieder danach? Erleben Sie Ihren Wohlfühlurlaub im grünen Herz von Deutschland. In den Göbel Hotels werden Sie verwöhnt mit großzügigen Schwimmbad- und Saunalandschaften, Wellnessbehandlungen und einer kulinarischen Frischeküche. Wer's aktiv mag, kann sich auf die hoteleigenen E-Bikes schwingen. Die Hotelteams halten ihre Lieblingstouren in der umliegenden Natur bereit.
Wir sind bestens vorbereitet, damit Sie sich sicher und wohl bei uns fühlen und Ihren Aufenthalt in vollen Zügen bei uns genießen können.



GÖBEL'S LANDHOTEL
Willingen/Upland

GÖBEL'S SCHLOSSHOTEL
Friedewald b. Bad Hersfeld

ROMANTIK HOTEL STRYCKHAUS
Willingen/Upland

GÖBEL'S HOTEL QUELLENHOF
Bad Wildungen

GÖBEL'S HOTEL AQUAVITA
Bad Wildungen-Reinhardshausen

WILLINGER HOF
Willingen/Upland

GÖBEL'S HOTEL RODENBERG
Rotenburg a.d. Fulda

POSTHOTEL ROTENBURG
Rotenburg a.d. Fulda

GÖBEL'S SEEHOTEL DIEMELSEE
Diemelsee-Heringhausen

CHALETPARK DIEMELSEE
Diemelsee-Heringhausen

GÖBEL'S VITAL HOTEL
Bad Sachsa/Harz

GÖBEL'S SOPHIEN HOTEL
Eisenach

HOTEL AM MARKT
Eisenach

BRAUHAUS ZUM LÖWEN
Mühlhausen/Thüringen

GÖBEL'S HOTEL ZUM LÖWEN
Friedewald b. Bad Hersfeld

GÖBEL'S HOTEL AM PARK
Willingen/Upland

FEWOS PARK RESORT
Willingen/Upland

GÄSTEHAUS DORF ALM
Willingen/Upland

Göbel Hotels Zentrale, Göbel GbR, Briloner Straße 48, D-34508 Willingen, **www.goebel-hotels.de**

© www.comgraphics.de

DER RANGE ROVER VELAR

DER AVANTGARDISTISCHE RANGE ROVER.
JETZT AUCH ALS PLUG-IN HYBRID ERHÄLTLICH

www.landrover.de