



Vista sulle Dolomiti in pieno relax all'Hotel Adler Balance Spa.

Vapori benefici e terapie ad hoc anche all'aperto.



## Ortisei, Italia Adler Balance

Un angolo di quiete tra le vette delle Dolomiti. Nella Medical Spa Adler Balance si rimette in equilibrio corpo, mente e spirito. Con diagnosi preventiva, alimentazione equilibrata, attività fisica e terapie ad hoc, secondo il metodo Mayr. La novità, per festeggiare i dieci anni di apertura, è il programma Adler Med Live Active, che prevede check up specifici e trattamenti per ridurre lo stress ossidativo e migliorare la rigenerazione cellulare.

**Info:** Hotel Adler Balance Spa & Health Residenz, Ortisei (Bolzano). Tel. 0471 775002, adler-balance.com. "Adler Med Live Active" a 307 euro (valido sino al 15.12.18). Una notte in mezza pensione, con trattamenti, da 516 euro.

**Perché andarci:** per unire la remise en forme con lo sport: è nel cuore del Dolomiti Superski, il comprensorio più grande al mondo.

da sola

## Germania Buchinger Wilhelmi

Con più di 6mila ospiti all'anno e oltre 100 anni di esperienza, Buchinger Wilhelmi è una delle realtà più qualificate per la gestione del digiuno terapeutico come forma di medicina integrativa e stile di vita. Ma, anche grazie alla sua posizione sulle rive del Lago di Costanza, con un grande parco e otto giardini tematici, è una perfetta oasi di relax dove ritemperarsi.

**Info:** Buchinger Wilhelmi Lake Constance, Überlingen (Germania). Tel. +49 75518070, buchinger-wilhelmi.com. Pacchetto Relax: tre notti, programma Buchinger Wilhelmi su misura, consulto medico, pasti "organic gourmet", voucher di 75 euro per trattamenti extra, da 996 euro a persona.

**Perché andarci:** «Quando un corpo è affamato ha bisogno soprattutto di nutrimento emotivo» diceva il dottor Buchinger. Molte sono le attività fisiche, contemplative e creative, tra cui lo studio per l'arte, la musica e la meditazione.



La grande piscina si affaccia sulle rive del Lago di Costanza.



Un parco secolare e otto giardini tematici per il Buchinger Wilhelmi.

