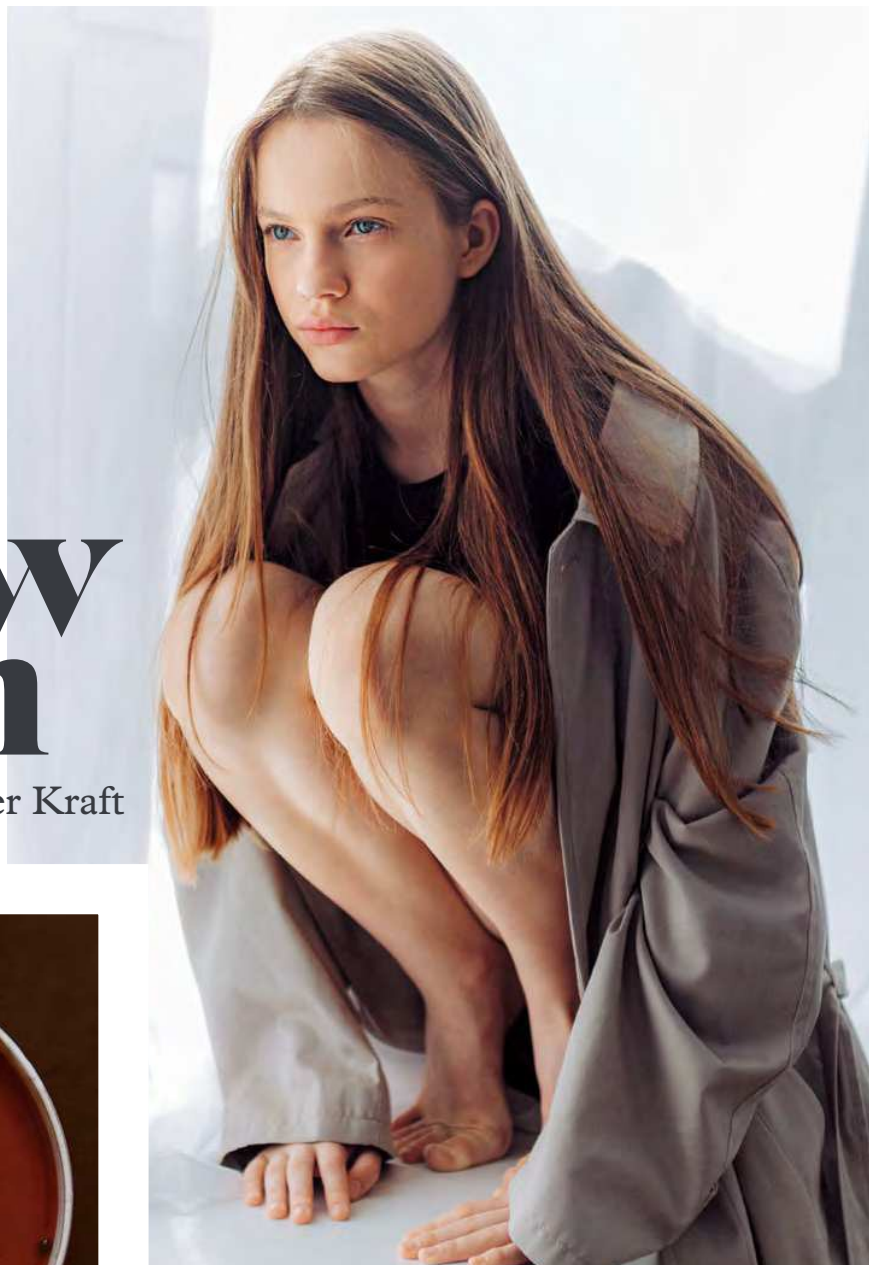


# woman Balance

Winter  
2023



## Slow down

Mit Gelassenheit zu neuer Kraft



### Winter Ayurveda

Wie wir mit Ritualen entspannt und gesund bleiben — S. 18

### Pilates Reformer Workout

Warum boomt die Sportart? Ein Erfahrungsbericht — S. 94

### Soulfood Suppen

Warmes Glück zum Löffeln für kalte Tage (Bild links) — S. 80



1



2



3



5



4



6

# Bazaar

Balance-Tipps aus der Redaktion

## 1 Bereit für 2024!

Wer händisch schreibt, hat länger Akku! Die schönsten Kalender und Notizbücher – auf Wunsch auch individualisiert mit Namensgebung, Sprüchen oder Logos durch Lasergravur – aus 100% recyceltem Papier gibt es bei: [kalendermacher.at](http://kalendermacher.at)

## 2 Wellness, quo vadis?

„Die Branche steht unter starkem Druck“, sagt Herausgeber Christian Werner. Ungeschönte Orientierungshilfe bietet er nun seit 25 Jahren im unabhängigen „Relax Guide“: Für die Jubiläumsausgabe wurden mehr als 2.300 Wellness- und

Gesundheitshotels in Österreich, Deutschland und Südtirol anonym getestet, kritisch kommentiert und mit bis zu vier Lilien prämiert. Im Buchhandel und online: [at.relax-guide.com](http://at.relax-guide.com)

## 3 Gestrafft aufwachen

Kennen Sie „Arrector Pili“? Eine dichte Anordnung dieser „Haaraufrichte-Muskeln“ im Gesicht beugt dem Elastizitätsverlust durch die Schwerkraft vor. Das Serum gegen den Konturverlust: Vital Perfection Liftdefine Radiance Night Concentrate von Shiseido. Als Finish nach der Abendpflege einmassieren! 40 ml um € 168,-.

## 4 Meet the Experts!

Dass man im Falkensteiner 5\*-Hotel Balance Resort Stegersbach wunderbar dem Alltagsstress entfliehen kann, wissen Erholungssuchende längst. Zusätzlich gibt es laufend spannende Angebote wie zum Beispiel Trainingswochen „Fit in die Skisaison“ mit Tipps von der ehemaligen Profisportlerin Elisabeth Niedereder.

## 5 Gereimte Mantras

„Ich habe meine Krallen und setze sie auch ein, ich nehme mir meinen Platz und darf sichtbar sein“ – diese Affirmation empfiehlt Psychologin

Prof.<sup>in</sup> Dr.<sup>in</sup> Sabine Schneider bei brüchigen Fingernägeln. Aus psychosomatischer Sicht könne das Problem darauf hinweisen, dass wir nicht bereit sind, unsere Bedürfnisse zu verteidigen. Mehr gereimte Mantras zu Leiden von Allergien bis Zysten im Buch „Heilende Gedanken“, edition a, um € 25,-.

## 6 Philosophie-Podcast

Denken hat was! Im Podcast „WDR 5 Das philosophische Radio“ diskutieren Autor\*innen und Philosoph\*innen mit Moderator Jürgen Wiebicke über Themen wie Glück, KI, Empathie oder Schmerz.