

Newsletter

11 / 2009

Bad Hersfeld / Hünfeld

Editorial

Kaum eine andere Branche ist so stark von gesellschaftlichen Entwicklungen geprägt wie die Beauty- und Wellnessbranche. Grundsätzlich ist dies nichts Neues. Neu sind allerdings Form, Umfang und Geschwindigkeit. Mode und Make-up bringen geltende Schönheitsideale zum Ausdruck, und neue Wellnessrends etablieren sich als Gegenpole zum hektischen Alltag einer Hochleistungsgesellschaft. Ruhe und Stille, Genuss und Wohlfühlen sind angesagt, und damit verbunden auch Rückbesinnung auf sich selbst, auf Ursprüngliches und die Natur. Pflegeserien, Wellnessbehandlungen, gesunde Ernährung, Bioprodukte, Naturkosmetik und Entspannungstechniken stehen hoch im Kurs. Sie sind allerdings nicht Selbstzweck, sondern Ausdruck eines aktiven und natürlichen Lebensstils.

Auch wir sehen uns in den Kosmetik- und Wellnessstudios *body & face* und *Sensuel* in Bad Hersfeld und Hünfeld dieser Entwicklung verpflichtet, ganz besonders auch in der Verwendung von Pflegeserien und sonstigen Produkten, die ausnahmslos auf natürlicher Basis entwickelt wurden.

Gabriele Tiemann



Olivenöl gut gegen Bluthochdruck

Italienische Ärzte haben es bewiesen: Olivenöl senkt den Druck und schont damit das Herz. Eine Gruppe von Bluthochdruckpatienten verwendete sechs Monate nur Olivenöl als Fettquelle. Butter, Schmalz und Margarine waren nicht erlaubt. Eine andere Gruppe verwendete andere Öle. Nach der Zeit wurden die Gruppen getauscht. Weitere sechs Monate später stand das Ergebnis fest. – In der „Olivenölzeit“ sank der Blutdruck um rund acht Prozent. Beachtlich für ein schlichtes Lebensmittel. Verwandt wurden hochwertige Öle, kalt gepresst. Sie enthalten ungesättigte Fettsäuren.

body & face
studio

Geschenkgutscheine

Kosmetik und Wellness

Auch mit Schwimmbad, Sauna
und Solarium

Bad Hersfeld, Wallengasse 5

Tel. 06621-966474 u. 06652-916917

www.bodyandfacestudio.de

Massage und Meditation

Entspannung und Erholung findet man weltweit fast überall, vorausgesetzt, es wurde der passenden Rahmen dazu gewählt. Ein Wellnessurlaub ist nur dann eine wirkliche Wohltat, wenn das Hotel ein breites Spektrum an Behandlungen anbieten kann. – Aber es geht auch außerhalb der Urlaubsreise vor der eigenen Haustür.

Kernthese der Wellnessphilosophie: Wenn zwischen Arbeit und Freizeit, Ruhe und Anspannung, Körper und Seele eine Balance herrscht, dann geht es uns gut und wir fühlen uns wohl. Doch der Lebensstil vieler und die Anforderungen des Alltags bedingen, dass wir uns leider nicht allzu häufig in diesem Gleichgewicht befinden. Gerade wer besonders leistungsorientiert und gestresst ist, will und muss ab und zu alle Belastungen hinter sich lassen, abschalten und tief durchatmen.

Ziel ist es, auch im Alltag außerhalb des Urlaubs und außerhalb der Schönwetterperiode des Sommers die Balance wieder zu finden und zu erhalten. In den Wellness-Studios *body & face* und *Sensuel* in den Hotels Zum Stern und Am Kurpark in Bad Hersfeld sowie im Studio Sensuel in Hünfeld erwartet Sie Entspannung pur.

Entspannung

Mehr Erfolg im Leben

Entspannung ist heute mehr denn je der Schlüssel zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sowie Stressabbau. Es bedeutet eine Verbesserung der beruflichen und privaten Beziehungen, das Gedächtnis wird trainiert und der Gesundheitszustand stabilisiert.

Viele Menschen kennen das sicher, nach einem langen Arbeitstag fühlt man sich erschöpft. Es besteht der Wunsch, die Gedanken zu sortieren und einfach mal abzuschalten. Oft ist das leichter gesagt als getan, denn Entspannung lässt sich nicht einfach erzwingen. Der Weg zu mehr Ruhe und Ausgeglichenheit sowie Abbau vom alltäglichen Stress führt über das Erlernen von Entspannungstechniken. Diese Mühe des Erlernens lohnt: Man kann diese Techniken sofort und überall gezielt und effektiv anwenden. Voraussetzung dafür ist eben, man weiß wie es geht.

Wir unterscheiden körperliche und geistige (mentale) Entspannung. Um die körperliche Entspannung wissen die meisten Menschen. Die mentale Entspannung ist für sehr viele das Problem.

Im Studio *body & face* und *Sensuel* sowohl in Bad Hersfeld als auch in Hünfeld vermitteln wir in Kursen, wie man sich geistig, also mental entspannen kann. Bei der mentalen Entspannung wird nur mit den eigenen Gedanken gearbeitet. Durch die Konzentration auf die eigens kreierten Bilder kommt der Geist zur Ruhe.

Entspannung und Gesundheit sind die besten Investitionen für das Leben. Entspannung stärkt das Immunsystem, verbessert Gedächtnis und Konzentration, hilft bei Schlafstörungen, baut Stress ab und trägt zur Verbesserung des gesamten Gesundheitszustandes bei.

Grundkurs

Entspannungstechniken

30,- €/Pers; ab 4 Personen
25,- €/Pers

Sie lernen die Grundlagen einer einfachen aktiven Entspannung und erfahren bereits im Grundkurs die beruhigende und entspannende Wirkung.

Anm.: Gabriele Tiemann

Tel. 06621-966474 und 06652-916917

studio
Sensuel
ayurveda & wellness

Wussten Sie schon?

... statt viel Kaffee lieber öfter mal eine Tasse Kräutertee zu trinken. Die darin enthaltenen ätherischen Öle verbessern die Hautdurchblutung. Ideal sind Thymian, Lindenblüten, Minze und Melisse.

.....das ein regelmäßiger Halswickel mit lauwarmem Sesam- oder Olivenöl, der über Nacht einwirkt, die gefürchteten „Jahresringe“ glättet, neue verhindert und die Haut glatt und geschmeidig macht.

Zeit für Wellness



Kontakt und Impressum

Body & face studio
Wallengasse 5, 36251 Bad Hersfeld
Romantik Hotel Zum Stern

Studio Sensuel
Am Kurpark 19, 36251 Bad Hersfeld
Hotel Am Kurpark

Studio Sensuel
Geisaer Str.3, 36088 Hünfeld
Tel. 06621-966474 u.06652-916917
Mob. 0172-6763542

Mail. info@bodyandfacestudio.de

www.bodyandfacestudio.de

body & face
studio

Gesichtsbehandlung

mit Straffungseffekt 39,- €