

PresseNews

Jetzt neu - Ausgabe Oktober von Ihr-Wellness-Magazin

Fit und fröhlich in den Herbst mit Ihr-Wellness-Magazin

Die Oktober-Ausgabe von Ihr-Wellness-Magazin bietet auch in diesem Monat seinen Lesern Wellness pur mit neuen Beiträgen zu den Themen Gesundheit, Anti-Aging, Beauty, Fitness und Abnehmen. Ein herbstliches Wellness-Rezept sorgt für Gaumenfreuden, während Wellness-News wie auch Wellness-Hotels den Leser in faszinierende Welten entführen. Zudem geben Buchtipps neue Ideen, die das Leben aller Lesefreunde bereichern.

Magazinthemen

Gesundheit: Alle, die an alternativen Heilmethoden interessiert sind, bekommen in der neuen Ausgabe einen Einblick ins Thema Bachblüten, die als sanfte Heiler aus der Natur bekannt sind. Sie helfen das innere Gleichgewicht wieder herzustellen, energetische Blockaden zu lösen und Krankheiten vorzubeugen – völlig ohne Nebenwirkungen.

Abnehmen: Wer schlanker werden möchte, erfährt hier, wie sich der Erfolg beim Abnehmen effektiv kontrollieren lässt, damit der Erfolg einer Diät auch gewährleistet ist.

Fitness: Der Beitrag „Gesund und fit durch Schwimmen“ macht Lust auf den beliebten Fitness-Spaß, der bei allen Wasser-Fans bestens für Vitalität und Wohlbefinden sorgt.

Anti-Aging: Alle, die möglichst lange jung, fit und gesund bleiben möchten, werden begeistert sein von der außergewöhnlichen Wirkungsweise natürlicher Antioxidantien aus exotischen Früchten wie Granatapfel und Mangostane.

Beauty: Der Beauty-Tipp verspricht samtweiche und strahlende Haut mit einer Gesichtsmaske aus wertvollen Substanzen, wie Aloe Vera, Meeresmineralien, Gurke und Honig.

Wellness-News: Saltero - Ein Traum aus Salz eröffnete am 1. September in Berlin. Besucher erwartet hier im Herzen der Stadt eine „Salzgrotte“, in der medizinische Anwendungen mit Wellness vereint werden.

Hotels: Die Wellness-Reise führt in diesem Monat nach Sylt, wo Meditation am weiten Nordseestrand, Energie schöpfen in der Meeresbrise, kulinarische Schätze aus der See, sowie Halt und Ruhe in der Beschäftigung mit Geist und Körper im Mittelpunkt stehen.

Wellness-Rezept: Herbstliche Gaumenfreuden bietet aus der Ayurvedischen Kochkunst der Parkschlösschenküche „Gefüllter Hokkaidokürbis an Feldsalat“.

Buchtipps: Lese-Begeisterte finden Ideen und Inspiration in den Büchern „Die Heilkraft unserer Lebensmittel“ und „Euroveda – Das Beste aus Ost und West“.

Die Oktober-Ausgabe steht ab sofort auf der Webseite www.ihr-wellness-magazin.de kostenlos zum Download bereit.

Ihr-Wellness-Magazin erscheint ein Mal im Monat als kostenloses PDF-Magazin und kann auf der Webseite www.ihr-wellness-magazin.de bezogen werden. Einmal im Newsletter eingetragene Leser erhalten pünktlich zum Erscheinungstermin eine E-Mail mit ihrem persönlichen Download-Link.

Pressekontakt:

Ihr-Wellness-Magazin
Peter Dexheimer
Tannenweg 7; 66996 Schönau
Tel: 06393-233329; E-Mail: buero@ihr-wellness-magazin.de