

PresseNews

Ihr-Wellness-Magazin: Ausgabe November mit aktuellen Wohlfühl-Themen

Gesund und vital den Herbst genießen

Auch im November entführt Ihr-Wellness-Magazin seine Leserschaft in eine facettenreiche Wellnesswelt mit neuen Beiträgen zu den Themen Gesundheit, Anti-Aging, Beauty, Fitness und Abnehmen. Ein Wellness-Rezept lädt zum Genießen ein, während das vorgestellte Wellness-Hotel zum Träumen verführt. Zudem geben Buchtipps neue Ideen, und kulturelle Beiträge gewähren Einblicke in eine ferne und faszinierende Kultur.

Magazinthemen:

Gesundheit: Gesundheitsbewusste werden begeistert lesen, wie richtiges Atmen das Wohlbefinden erhöht, für Ruhe und Entspannung sorgt und den Allgemeinzustand verbessert.

Abnehmen: Alle, die Gewicht reduzieren möchten, erfahren in dieser Ausgabe, wie sie ihre Vorstellungskraft einsetzen, um ihr Wunschgewicht schneller zu erreichen.

Fitness: Der Beitrag „Pilates - leicht gemacht“ gibt durch eine einfache Übung Einblick in diese faszinierende Trainingsmethode und zeigt, wie viel Spaß Pilates auch zu Hause machen kann.

Anti-Aging: Wer möglichst lange sein jugendliches Aussehen bewahren möchte, erfährt wirksame Methoden gegen Cellulite, die zur dauerhaften Straffung der Haut führen.

Beauty: Der Beauty-Tipp verrät, wie ein reichhaltiges Serum aus edelsten Substanzen für ein strahlendes jugendliches Aussehen mit Langzeit-Effekt sorgt.

Hotels: Die Wellness-Reise führt diesen Monat in die Pfalz, wo unter dem Motto „Kleine Traube - große Wirkung“ Weinwellness à la Pfalz geboten wird.

Wellness-Rezept: Der gesunde und wohlschmeckende Zauberdrink „Pink Panther“ macht Lust auf mehr und zeigt, wie gut Gesundheit schmecken kann.

Buchtipps: Lese-Fans finden Anregungen und Inspiration in den Büchern „Atme dich gesund“ von Heike Höfler und „Cuisine Douce – Sterneküche für zuhause“ von Douce Steiner.

Kultur: Hier gibt es eine spannende Geschichte aus dem alten China über Yan Shu, der wegen seiner Ehrlichkeit eine hochrangige Position im Staate bekam, sowie eine interessante Einführung in den klassischen chinesischen Tanz.

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

Ihr-Wellness-Magazin bietet interessante Beiträge sowie hilfreiche Ideen und Tipps zu den Themen Gesundheit, Beauty, Abnehmen, Fitness, Anti-Aging, Reisen, Hotels und Kultur – sprich alles, was zum Wohlfühlen beiträgt. 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