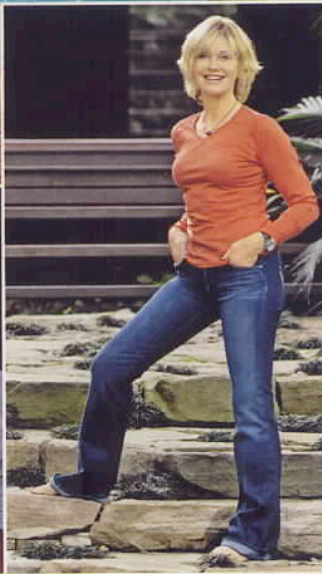




Von der Disco-Queen zur Relax-Königin: „Let's Get Physical!“ sang Olivia Newton-John (r.) Anfang der Achtzigerjahre. Heute bietet sie in ihrem australischen Resort Yoga und Massagen an



FOTOS: JENS FRITZENWALDER (3), PR



TREATMENT DER WOCHE

Facial für klare Aussichten

Zu Avedas jüngsten Pflege-Coups zählt die Beauty-Linie „Outer Peace Blemish Relief“ für unreine Haut: In Ergänzung zum Wohlfühlprogramm daheim ist das Treatment bei der Kosmetikerin ein sinnliches Erlebnis. Zunächst bereitet eine knisternde Schaumreinigung die Haut auf die Analyse der Kosmetikerin vor. Mit dem Pinsel wird dann das Peeling aufgetragen, entfernt werden die Reste anschließend mit getränkten Pads. Nach der professionellen Reinigung kann sich die Haut bei wechselnden Massage-Einheiten erholen. Zunächst wird je nach Hauttyp eine Aroma-Essenz in die Gesichtshaut und ins Dekolleté eingearbeitet. Als Detox-Maßnahme folgt eine sanfte Lymphdrainage mit kräutergefüllten Baumwollstempeln. Nächster Schritt: eine kühlende Maske aufs Gesicht auftragen, mit einem Marmorstein einmassieren. Die Haut wirkt danach wunderbar prall und gestrafft, und die Poren erscheinen deutlich feiner (ab ca. 60 Minuten, ab ca. 85 Euro, mehr Infos und Adressen unter www.aveda.de).

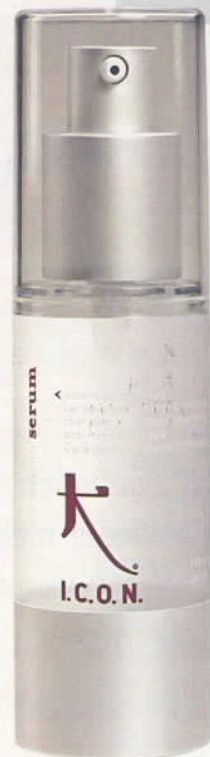
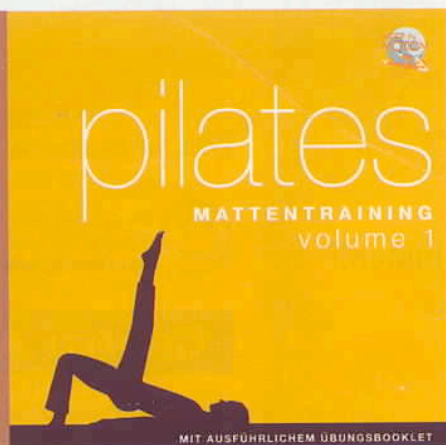
Ganz neue Töne

Gaia lautet in der griechischen Mythologie der Name von Mutter Erde. In Australien heißt so ein Wellness-Tempel, idyllisch gelegen nahe Byron Bay, an der Küste des Bundesstaats New South Wales. Die „Mutter“ des „Gaia Retreat & Resort“ wiederum heißt Olivia Newton-John. Mit guten Freunden schuf die Sängerin eine Oase unter dem Motto „Enjoy yourself“. Der Style Boutique-Hotel-Anmutung mit indonesischem Flair und viel Teak. Die Anlage thront spektakulär auf dem Gipfel einer saftigen Hügellandschaft und bietet einen traumhaften Blick über den Ozean. Der Spa Zwischen Palmen, tropischen Blumen und einer Pool-Landschaft findet man den „Amala Day Spa“. Amala bedeutet in Sanskrit so viel wie „pur“. Und so ist auch das Ambiente: pur, schlicht, mit höchstem Wohlfühl-Faktor. Die Treatments Hot-Stone-Massage, ayurvedische Anwendungen, Detox mit Ko-Doh, einer rituellen Massage zur Steigerung der Leberfunktion.

GAIA RETREAT & SPA 933 Fernleigh Road, Brooklet, NSW 2479, Australien, www.gaiaretreat.com, Tel. 00 61/266 87 12 16

Solo-Programm

Sicher macht Pilates in der Gruppe besonders viel Spaß – aber manch einer will seine physische und psychische Mitte erst mal für sich allein finden. In diesem Fall liegt man mit der Pilates-Audio-CD richtig. Erst gibt es eine knapp fünfminütige Einführung in die Entspannungsmethode, dann fast eine Stunde klare Anleitungen zu den Übungen auf der Matte und zur Tiefenentspannung. Als Extra ein bebildertes Booklet (ca. 25 Euro, über www.dagmarmathis.de).



High-Class-Haarexperte

gründeten vor fünf Jahren in Kalifornien ein Spa-Label mit hohem Anspruch: „International Company Oriented Network“, k.I.C.O.N. Erklärtes Ziel war es, Pflege und Styling perfekt zusammenzuführen. Die Angebotspalette umfasst heute 25 Luxusprodukte. Mit ausgewählten Duftnoten der Aromatherapie soll die Linie auch der Seele reichlich Entspannung bringen. Ein Highlight ist das Haar-Serum: Tröpfchenweise aufgetragen, versorgt es beim Styling das Haar mit einem Komplex aus hochwertigen Inhaltsstoffen wie den Vitaminen A, C und E sowie Antioxidantien. Zudem werden im Shampoo lösliche Silikone eingesetzt, die nicht beschweren, sondern das Haar glatt und geschmeidig machen (Serum, 30 ml, ca. 29 Euro, in exklusiver Salons, www.internetbeauty.de).