

## VORWORT

6 **Deutsche Bibliothek**  
**WAS SIE IN DIESEM BUCH FINDEN**  
Frankfurt am Main

### ALLES, WAS GUT TUT

- 12 **WOHLFÜHLEN HAT VIELE GESICHTER**
- 13 Mit allen Wassern gewaschen
- 14 Spieglein, Spieglein an der Wand ...
- 15 Die kleine Kur für zwischendurch
- 16 Ist Wellness Frauensache?
- 18 **Wellness ist nicht gleich Wellness**
- 19 Was muss ein gutes Wellness-Hotel bieten?
- 19 Geprüfte Wellness-Qualität
- 21 **Wellness-Urlaub oder Kur?**
- 22 Kuren für Mutter und Kind
- 23 **Der Blick nach innen**
- 25 **Jeder das Ihre**
- 27 **Bildungsurlaub für Sie**
- 28 **Bildungsurlaub – Die Bundesländer im Überblick**
- 30 **Von Frau zu Frau**

### PLANEN, BUCHEN, REISEN

- 34 **GUT GEPLANT IST HALB GEWONNEN**
- 34 **Allein oder zu zweit?**
- 36 Pauschalangebote für Single-Frauen
- 36 **Was will ich?**
- 37 **Zeit & Geld**
- 38 Der Preis der Schönheit
- 40 Angebote richtig bewerten
- 41 **Wie komme ich zu meiner Wunschreise?**
- 42 **Checkliste: Meine Wunschreise**
- 44 **Tipps zum Buchen**
- 45 Tipp: Rund um sicher reisen
- 46 **Checkliste: Budgetplanung**
- 47 **Checkliste: Meine Meinung danach**
  
- 48 **DIE ANREISE**
- 48 **Mit dem Auto**
- 48 Die Fahrtroute
- 49 Pannenschutz
- 51 Autofrei vor Ort
- 52 Mitfahrgelegenheiten

<b>Mit der Deutschen Bahn</b>	52	
Preissystem	54	
Gepäcktransfer	56	
<b>Mit dem Flugzeug</b>	58	
Alles im grünen Bereich?	58	
Flugpreise	59	
<b>WELLNESS A – Z</b>	62	<b>GLOSSAR</b>
Akupressur – Zimtwickel		
<b>Checkliste: Was ist für was gut?</b>	86	
<b>AUF DER FAULEN HAUT</b>	90	<b>WELLNESS &amp; BEAUTY</b>
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
<b>IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT</b>	154	<b>MEDITATION &amp; FASTEN</b>
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
<b>FIT FÜRS WELL-SEIN</b>	174	<b>AKTIV- &amp; NATURURLAUB</b>
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
<b>GESUNDER GEIST ...</b>	210	<b>KULTURTRIPS &amp; BILDUNG</b>
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
<b>AUF DIE DAUER HILFT NUR POWER</b>	234	<b>FRAUENORTE</b>
Tipps & Empfehlungen nach PLZ sortiert		
<b>SCHLAUER BUCHEN</b>	250	<b>REISE- VERANSTALTER</b>
Pauschalreisen		
<b>WELL-INFORMED</b>	268	<b>INFO-ADRESSEN &amp; INTERNET</b>
Tourismusverbände	268	
Heilbäderverbände	272	
Bildungsurlaub	275	
Info-Adressen	276	
Internet-Portale	284	
Literaturhinweise, Sachregister, Register der Orte & Regionen, Register der Anbieter	293	<b>IMPRESSUM &amp; REGISTER</b>