

- | | |
|-----------------------------------|--|
| 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 Bildungsurwahl für Sie |
| | 28 Bildungsurwahl – 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 |

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