

# INHALT

## Editorial

4

## Wellness-Ratgeber

Das Wellness-Einmaleins	7
Das ABC der Fitness- und Entspannungs-Trainings	23
Die 15 schönsten öffentlichen Wasserwelten der Schweiz	27
Europas reizvollste Thermen	31
Don'ts im Wellnesshotel!	33

## Die Hotels nach Wertung

34

## 50 beste Wellbeing- und Gesundheitshotels in der Schweiz

Graubünden	38
Nord- und Ostschweiz	60
Zentralschweiz	74
Berner Oberland	86
Westschweiz und Wallis	102
Tessin	130

## 50 beste Wellbeing- und Gesundheitshotels im benachbarten Ausland

Schwarzwald und Baden-Württemberg	138
Allgäu und Bayern	152
Vorarlberg	172
Tirol	182
Südtirol	208
Elsass und Savoyen	232

## 20 Top-Spas in aller Welt

Europa	238
Asien, Indien, Indischer Ozean	252
Nordamerika, Karibik	270

## Die Hotels von A bis Z

278