

MOKKA

Das Büchermagazin für Frauen, gestalten, leben

**NEUE
BÜCHER**
NO. 01
2023





Fotos: © SILENA, your soulful hotel / Tiberio Sorvillo



RAUM FÜR GEDANKEN

Zurück in meiner ganz persönlichen, wunderbaren Anders-Welt! Das Valsertal und das SILENA, your soulful hotel begrüßen mich auch dieses Mal wieder mit einem besonders inspirierenden

Programm: Wandern und Mandala-Malen, Gourmetküche, Teeverkostungen und Yoga – all das verwöhnt Körper und Geist, hier, im asiatisch angehauchten Designhotel, das tief eingebettet in der Natur liegt. Und hier bette ich auch meine Gedanken, lasse sie ruhen oder beflügele

sie. Beim Schwimmen, Lesen, Kreativ-Sein oder beim Entspannen im Liegestuhl mit Blick auf die Berge.

SILENA Highlights:

- japanischer „Onsen Pool“
- Yoga- und Meditationseinheiten
- Design-Suiten mit Outdoor-Wanne, Sauna und Meditationsplatz
- über 2.000 Bücher in der Bibliothek und den 48 Zimmern und Suiten
- Kreativbereich

SILENA · Birchwaldweg 10 · 39037 Mühlbach/Vals · Südtirol/Italien · www.silena.com