

## **Vitathek: Wellness in Österreich rund um den Großglockner**

### **Sporthotel Sillian:**

Eingebettet zwischen den Dolomiten und Großglockner, im Osttiroler Pustertal, liegt eine Wellness-Residenz direkt an der Skipiste der Hochpustertaler Bergbahnen, in Sillian.

**Wenn sich die Tür zu diesem Vital- und Spa-Bereich öffnet, sind Sie Ihrer Erholung einen großen Schritt näher gekommen. 3000m<sup>2</sup> Wellness- und Spa-Bereich, Schwimmbäder - Indoor und Outdoor, Wasserrutsche, exklusiver großzügiger Saunabereich, Beauty- und Massageoasen laden Sie ein Entspannung und Kraft zu tanken.**

Als Familienhotel wird das Sporthotel Sillian von den Stammgästen laufend ausgezeichnet. Ob Spielen, Basteln, Kinderturnen uvm., im Kinder Club ist immer was los. Betreut werden die Kids von 09.00-18.00 Uhr, da kann es schon vorkommen, dass der ein oder andere mit Tränen dem Sandmännchen entgegen gehen muss.

**Großzügig – lichtdurchflutet und sonnig, mit Blick auf die Dolomiten, wohlig temperiertes Schwimmbecken mit über 150 m<sup>2</sup> Wasserfläche Schwimmbecken mit ca 50 m<sup>2</sup> um ins Freie zu schwimmen (Sommer + Winter)**

Ruhe für die Eltern, Spaß für die Kinder: Die Glastrennwand zwischen Kinder- und Erwachsenen-Hallenbad macht's möglich!

Babybecken mit kleiner Elefanten Rutsche für die "Kleinsten" zum Plantschen und Vergnügen.

Großzügiger natürlicher Badeteich mit ca 500 m<sup>2</sup> Wasserfläche in dem großzügig angelegten Garten und Erholungsbereich mit Blick auf die Dolomiten.

Lassen Sie sich bei den täglichen Aktiv- Programmen in einem natürlichen Umfeld und Klima zu gesunder Bewegung verführen!

Die geprüften Wellness Trainer laden Sie täglich zu verschiedenen gesunden Bewegungseinheiten oder Sportarten ein:

- Akitves Erwachen
- Qi Gong
- Yoga
- progressive Muskelentspannung
- Phantasie- und Körperreise
- Stretching
- Aqua – Fitness
- leichtes Joggen oder Nordic Walking
- Radfahren
- gemütliches Bergwandern

## **Schwitzen kann man auf verschiedene Arten:**

### **Tiroler Kräuterbadl**

Die Wirkung von Strahlungswärme ist schon seit den römischen Thermen ein Begriff für Gesundheit und Wohlbefinden. In Kombination mit erlesenen Kräutern finden Sie im Kräuterbad eine wohltuende Umgebung für Körper und Seele.

Nehmen Sie sich 20 - 30 Minuten Zeit für dieses sanfte Schwitzbad. Für jeden Badegast ist eine separate Nische vorgesehen. Die Temperatur in dieser Kabine beträgt ca. 55° Celsius.

Durch das Ausleeren des Kübels über dem Saunaofen wird Wasser auf die frischen Kräuter (Kamille, Rosmarin, Lavendel) gespritzt, wobei die Luftfeuchtigkeit in der Kabine angehoben und ein angenehmer Duft freigesetzt wird.

### **Ritterdampfbad**

Bereits in den römischen Caldarien wurde die Wirkungsweise von hoher Luftfeuchtigkeit zusammen mit milder Strahlungswärme erkannt und genutzt.

Durch den Zusatz hochwertiger reiner ätherischer Naturaromen wird Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden noch zusätzlich gesteigert. Sie werden von diesem harmonischen Zusammenspiel von mildem Inhalationsdampf, gesunder Strahlungswärme und natürlichen Duftstoffen begeistert sein!

Dieses Gesundheitsbad ist bei einer Temperatur zwischen 42° und 45° Celsius sowie der hohen Luftfeuchtigkeit optimal zur Pflege von Haut und Haaren und der Atmungsorgane.

Wenn Sie eine höhere Dampfentwicklung wünschen, so sollten Sie den Dampffühler mit Hilfe des Kneippschlauches bespritzen.

### **Osttiroler Schwitzstube**

Treten Sie ein in dieses einmalige Saunaerlebnis. Lassen Sie sich verwöhnen vom rustikalen Ambiente und dem Geruch naturbelassenen heimischen Hochgebirgsholzes. Naturaromenaufgüsse regen Ihren Kreislauf an, unterstützen den Entschlackungsprozess und pflegen gleichzeitig Haut und Atmungsorgane.

Diese Sauna ist mit einer Wasserbefüllung ausgestattet, der Aufgusskübel kann mittels Zugklöppel nach Belieben wiederbefüllt werden.

### **Salzsteingrotte**

Im Solestollen wird in regelmäßigen Intervallen feinst gelöste Salzsole zerstäubt. Diese Gesundheitsoase ist eine Wohltat für Ihre Lungen, ein Gesundbrunnen für Ihre Bronchien und eine wunderbare Regenerationsmöglichkeit für den gesamten Atmungsapparat.

Durch die Beigabe von reinen ätherischen Eukalyptus und Minzeauszügen wird ein zusätzlicher Reinigungs- und Pflegeeffekt des gesamten Atembereiches erzielt.

Die Temperatur in diesem Bad beträgt ca. 42° Celsius bei einer Luftfeuchtigkeit von 42% - 45%.

### **Eiskristallzauber**

Reiben Sie Ihren erhitzten Körper nach der Sauna oder dem Dampfbad mit den Eisflocken unseres Eisbrunnens ab und genießen Sie dabei ein herrlich belebendes Prickeln auf der Haut.

Diese einmalige Erfrischung wirkt außerdem kreislaufanregend und hautstraffend.

### **Kneipprondell + Kübelduschen**

Das Kneipprondell bietet die anregende Wechselwirkung von warmem und kaltem Wasser.

Gehen Sie langsam durch die einzelnen Becken und spüren Sie die belebende Wirkung.

Die Wechselbäder setzen sogenannte "thermische Reize" frei, die den Kreislauf anregen, die Durchblutung fördern und sogar Schmerzen lindern.

## **Wellness Anwendungen**

### **Seraibad**

Beim Eintritt werden Sie von wohlig warmer Strahlungswärme umhüllt. Entscheiden Sie sich für eine der Schönheits-, Gesundheits- oder Pflegepackungen: Dolomiten Moor, Osttiroler Heilerde, Salzschlick. Die eigens für Sie zubereitete Packung wird am ganzen Körper dünn aufgetragen. Die angenehme Konsistenz der Packungsmasse, die gesunde Strahlungswärme und der Kräuter dampf mit natürlichen ätherischen Kamillenextrakten sind eine Wohltat für Ihren Körper. Mit einer Haut wie Samt und Seide und mit gesteigertem seelischen und körperlichen Wohlbefinden können Sie das Seraibad nun verlassen. Noch Tage später werden Sie eine pflegende und aufbauende Wirkung spüren. Folgende Schönheits-, Gesundheits- oder Pflegepackungen stehen zur Auswahl:

- **Osttiroler Heilerde-Packungsbad** Für Entspannung, Entschlackung, Hautpflege, Muskelrheumatismus und Gelenkerkrankungen.
- **Dolomiten Moor-Packungsbad** Intensivpflege für Ihre Haut, wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.
- **Salzschlick-Packungsbad** Verstärkt die Hautfunktion, erweitert die Blutgefäße, wirkt entgiftend und schmerzlindernd

## **Rosenblüten Sektbad**

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie den Augenblick! Baden Sie Ihre Seele in einem harmonischen Gemisch aus wertvollen Rosenessenzen und prickelndem Sekt vom hauseigenen Schlossweingut. Dazu kredenzen wir Ihnen bei Kerzenschein und angenehmer Musik ein Glas unseres besonderen "Tropfens". Die Kombination von Rose und Sekt belebt die Sinne, wirkt stimmungsaufhellend, nervenstärkend, stoffwechselanregend, erfrischend und kreislaufaktivierend. Ein anschließendes Einölen mit hochwertigen Pflegeölen verleiht Ihrer Haut wieder Frische und Vitalität. Gönnen Sie sich ein Baderitual der besonderen Art in einem phantastischen Ambiente!

## **Schönheitsbad mit Milch + Honig**

Tauchen Sie ein in die erlesenen Ingredienzien von Milch und Honigöl. Verwöhnen Sie Ihren Körper und hüllen Sie sich in einen Mantel voll Geschmeidigkeit! Die Vitamine A und E, Enzyme und Spurenelemente der Milch schützen und regenerieren Ihre Haut. Das Honigöl wirkt reinigend und durchblutungsfördernd, bindet Feuchtigkeit, macht die Haut glatt und weich und sorgt für eine angenehme Duftnote im Badewasser. Gönnen Sie sich diese pflegende, nährende und rückfettende Behandlung!

## **Heublumen – Öl Bad**

In diesem wohltuenden Bad aus Sillianer Bergheublumen vergessen Sie alle Ihre Sorgen und Wehwechen. Ein blumig-würziger, weich-aromatischer Duft wird Ihre Sinne umschmeicheln. Die Wirkstoffe der Heublumen wirken beruhigend, entspannend, schmerzlindernd und üben einen einzigartigen Pflegeeffekt aus. Durch die idealen Aufnahmebedingungen und die hochwertigen Pflegeöle findet eine nährende Rückfettung statt. Die Haut wird nicht belastet und fühlt sich angenehm leicht und geschmeidig an. In Verbindung mit einer anschließenden Massage ist diese Anwendung besonders wirksam.

## **Latschenkiefer – Öl Bad**

Wollen Sie nach intensiver sportlicher Betätigung oder einem anstrengenden Tag wieder so richtig munter und aktiv werden, dann baden Sie in unserem Osttiroler Wundermittel. Die Latschenkiefer wächst in hochalpinen Regionen, muss extremen Witterungsbedingungen standhalten und entwickelt so besondere Kräfte, die auch im ätherischen Öl enthalten sind. Die positive Wirkung des Latschenkieferöls ist in der Alpenregion schon seit langer Zeit bekannt. Ein Bad mit Latschenkieferöl wirkt entzündungshemmend, fördert

die Durchblutung der Haut, lindert Gelenks- und Gliederschmerzen, hilft bei Muskelkater, Kopfschmerz (Migräne) und rheumatischen Beschwerden, eignet sich hervorragend bei Erkältungskrankheiten und befreit die Atemwege bei Verkühlung und Heiserkeit. Tauchen Sie ein in ein pures "Naturerlebnis"! Sie werden sich nach diesem Bad erfrischt, vital und entspannt wie nach einem erholsamen Waldspaziergang fühlen.

## **Salzbad**

Mit meeressbiologischen Wirkstoffen zur Entschlackung des Körpers. Die Haut wird mit wichtigen Mineralien versorgt, der Stoffwechsel wird angeregt, das Gewebe fester. Besonders geeignet zur Cellulite-Behandlung aber auch bei chronischen Hautproblemen. Lassen Sie sich von vielen Massagengedüsen bearbeiten, die Muskulatur wird durchblutet und die Körpertemperatur gesteigert, der gesamte Kreislauf angeregt.

## **Osttiroler Heubadl**

Das osttiroler Heubadl war schon in alter Zeit bei der bäuerlichen Bevölkerung im Pustertal ein beliebtes Hausmittel. Bei dieser Anwendung hüllen wir Sie in unserem rustikalen Wasserbett in duftendes, warmes Bergheu von den Pustertaler -Almwiesen rund um Sillian. Es kommt zu einer milden Überwärmung, die herz-kreislaufstärkend, muskelentspannend, magen-darm-aktivierend und entschlackend wirkt. Nach dem Heubad werden Sie sich frisch und aktiv fühlen und diesen Zustand auch noch Tage danach spüren!

Mehr Infos unter [Sporthotel-sillian.at](http://Sporthotel-sillian.at)

## **Erlebnistherme Zillertal**

Die Erlebnistherme-Zillertal in Fügen ist nicht nur architektonisch eine Meisterleistung. Das Angebot erfreut sowohl Anhänger der Wellness-Kultur als auch Familien mit Kindern und Jugendliche gleichermaßen.

Selbstverständlich wird darauf geachtet, dass die "Wellness- und Relax-Suchenden" nicht vom Trubel des Erlebnisbereiches gestört werden.

Durch die Erlebnistherme kommt auch an Regentagen keine Langeweile auf. Für Wellness-Enthusiasten, welche auch im Sommer nicht auf Aroma-Dampfbad oder Lichtsauna verzichten wollen, steht ein ruhiger und sehr anregender Sauna- und Wellnessbereich zur Verfügung.

Auch Kinder und Familien kommen voll auf ihre Kosten: Längste Wasserrutsche (133m), Blubbergrotten mit Wasserfall, Kletternetze und ein

großer Bereich für Kleinkinder sorgen für nicht enden wollenden Wasserspaß, während die Eltern auf der Sonnenterasse relaxen.

Die Erste Ferienregion im Zillertal bietet damit nicht nur traumhafte Wander- und Mountainbike Möglichkeiten, sondern auch für alle Wasserratten ein echt starkes Angebot.

Die Daten im Überblick:

- Erlebnistherme
- Wassertemp. 32-35 C
- Freibad
- Sauna/Wellness
- SB-Restaurant mit Terrasse
- längste Wasserrutsche Westösterreichs mit Zeitmessung
- 351 Gratis-Parkplätze
- Kinder- und Babybecken
- Ruhezonen abseits des Erlebnisbereiches

mehr Infos unter:

[www.erlebnistherme-zillertal.at](http://www.erlebnistherme-zillertal.at)

### **Hotel Glocknerhof:**

Auf der Südseite von Österreichs höchstem Berg eröffnet sich eine Winterwelt, die sich von der Norm abhebt. Pichlers Hotel Glocknerhof liegt im legendären Wallfahrts-, Goldgräber und Alpinisten-Ort Heiligenblut, direkt an der Großglockner Hochalpenstraße und mitten im Nationalpark Hohe Tauern. Hier verbinden sich Tradition, Bergwellness und Adventure zu einem außergewöhnlichem Wintererlebnis. Das Hotel lässt viel Raum für Individualität, Gemütlichkeit und Stil: Die neu gestalteten Themenzimmer und Bäder ebenso, wie die vor einigen Jahren adaptierte Halle, der Beauty-Bereich und die Tagesbar zeigen, dass hier Bergwellness ganz groß geschrieben wird. Das Wellness-Refugium „Rosa`s Aurum“ bietet von alpinen Heilmitteln über klassischen Anwendungen bis zu internationalen Trends eine wohltuende Vielfalt. Benannt wurde Rosa`s Aurum nach der kleinen Schwester von Firmengründer Hans Pichler, die in ihrem kurzen Leben der Liebling der ganzen Familie war. Ihre Energie und die Liebe zur Natur, Almen

und Kräutern soll auch in „Rosa`s Aurum Beauty & Spa“ spürbar sein. Altbewährte Heilmittel aus den Alpen, klassische Anwendungen und wiederentdeckte internationale Anwendungen tun Körper und Seele gut. Das Angebot ist einzigartig in der Region- und setzt voll auf die Kraft der Natur. Ein ganz besonderes Sinneserlebniss verspricht die eigens entwickelte Gletscherschliff-Packung mit der ganzen Energie der Jahrtausende alten Gletscher. Alpienne steht für wohltuende Massagen mit Johanniskraut, Arnika, Murmeltieröl, Honig oder Zirbe. Unter dem Motto Eats meet West ist Genuss mit Lotus, Honig, Schokolade, Orange, Bergkristall und Rosenquarz sicher. Im Sauna und Fitness Spa sorgen ein 29 Grad Innenpool und Vitalis-Dampfbäder für Wärme und Wohlbefinden.

Weitere Informationen unter:

[www.glocknerhof.info](http://www.glocknerhof.info)