



Baden und Ruhen – Wohltat im Gleichgewicht



Thermalwasserbad richtig dosiert, effektiv genutzt

Beim 34 Grad warmen Thermalheilwasser-Bad der THERME ERDING nimmt der Körper die wertvollen Mineralien ganz einfach über die Haut auf während sich der gesamte Organismus sanft erwärmt. Diese angenehme Temperatur führt zu keiner Überhitzung, jedoch zu einer höheren Beanspruchung von Herz und Kreislauf als das „normale“ Baden. Von Bewegung im Warmwasser profitieren zu Verkrampfung bzw. Verspannung neigende Partien wie Bauch oder Rücken besonders. Ein weiterer positiver Effekt beim Baden ist der Auftrieb – ein Gefühl der Schwerelosigkeit: Muskeln erholen sich, alles wird leicht und gelockert. Dieses Entspannungsempfinden leitet das vegetative Nervensystem weiter – der Körper ist auf „Loslassen“ eingestellt. Dies beeinflusst sogar die Schlaffähigkeit, denn ein warmes Bad macht müde. Schweben, wandeln, bewegen und gleiten – das warme Nass genießt man am besten nach seinem subjektiven Empfinden.

Regenerieren mit Klang, Fantasie, Meditation und Bewegung

Sich in professionelle Hände begeben und bewusst in Entspannung versetzen lassen – unter den kostenlosen Tagesangeboten findet der Gast neben Beauty- und Aufgussprogrammen auch regenerierende Ruheaktionen. Wie wäre es mit einer abwechslungsreichen Duftreise, einer beruhigenden Klang-Meditation oder einer fantasieanregenden, mentalen Entspannung? Zu Wasser warten lockermendes Aqua



Balance, eine in Schwingungen versetzende Wasserklang-Zeremonie, aktivierendes Aqua Cycling oder belebende Wassergymnastik in unterschiedlicher Form darauf für sich entdeckt zu werden. Egal, für was man sich entscheidet: Gut ist, was gut tut.

Entschleunigen komfortabel und individuell

Rundum erholsam wird die Badezeit erst, wenn eine vergleichbar lange Regenerationsphase „an Land“ erfolgt: Sich Zeit nehmen für ein gutes Buch, eine kulinarische Stärkung, eine Massage oder einen Erholungsschlaf – das alles aktiviert gleichermaßen unseren „Ruhenerve“, der für Entspannung und Regeneration des Organismus verantwortlich ist.

Je nach Bereich und Anspruch finden sich in der THERMENWELT verschiedene Liegeflächen, Ruhe-Oasen und private Rückzugsbereiche. In der Therme und dem Wellenbad gruppieren sich die meisten Entspannungsliegen nah am türkisblauen Thermalheilwasser. In Räumen wie „Sinnesreise“ (Therme), der Bali- und Lotus-Lounge (VitalOase, ab 16 Jahren) tritt man ein in unterschiedliche Themenwelten. Der Bereich „VitalTherme & Saunen“ (ab 16 Jahren, textiltfrei) verspricht nicht nur eine Reise rund um die Saunawelt – in Yin & Yang, Stonehenge, Römischer Villa oder Alhambra ruht der Gast wie in fernen Ländern.

Und wer seinen Platz über den gesamten Aufenthalt hinweg gerne reservieren möchte, kann im GALAXY oder im ROYAL DAY SPA Lounge & Dreams exklusiv mieten: Mehrere LOUNGES für bis zu acht Personen bietet die Rutschenwelt. Insbesondere Familien nutzen dieses Upgrade, das im Sommer z.T. sogar einen eigenen Strandabschnitt mit Freiluftliegen beinhaltet. Im separaten Loungebereich der VitalTherme & Saunen hat der Gast Optionen in den vier Bereichen „Pool“, „See“, „Paradise Lounge“ oder „White Lounge“. Letztere hält neben 13 Suiten mit variablen Service-Arrangement auch Komfortliegen, Himmelbetten oder Korbmuscheln in unterschiedlicher Form bereit. Eine eigene Terrasse zeichnet die beiden Suiten im „See-Bereich“ aus; nah am Wasser befinden sich die Aqua Suiten und hoch über der VitalTherme thronen sieben weitere private Räumlichkeiten. Und wer sich nach einem erlebnisreichen THERMENWELT-Tag einfach nur noch ins Land der Träume verabschieden möchte, sinkt in ein kuschelig-weiches Bett in einer der abwechslungsreichen Kabinen des (Schiffs-) HOTEL VICTORY THERME ERDING.

(VÖ 01/2015; Stand 04/2015)

Mein Urlaubsparadies

THERME ERDING