



PARK
THERME
BAD RADKERSBURG



LESERVORTEIL
GRATIS
NACKEN-
KISSEN*

eintauchen & aufleben.

Sanft getragen vom 34 - 36 °C warmen Thermalwasser erleben Körper & Geist eine wohltuende Auszeit in der **Parktherme Bad Radkersburg**.

TIPP: Relax Tag Duo inkl. Thermeneintritt, Saunadorf, Mittagsmenü, Vitalgetränk sowie Kaffee & Kuchen um **nur € 119,-** für zwei Personen!

*Einmalig 2 Stk. pro Person beim Kauf eines Relax Tag Duo gegen Vorlage dieses Inserats am Gästeservice-Center der Parktherme einlösbar. Gültig bis 1. September 2024.

Parktherme
Bad Radkersburg
Alfred Merlini-Allee 7
8490 Bad Radkersburg



ANZEIGE

Die öligste schönste Nebensache der Welt

Im Tiroler Sonnhof begeistert sich sogar ein Ayurveda-Ungläubiger für Dosha, Kapha und Co.

Walter spricht nicht nur gut Tirole-risch. Der bullige Masseur gibt mir endlich die Antwort auf die Frage, die ich mir schon immer stellte. Wofür braucht man Zwei-Cent-Münzen? Für den Einkauf nie, nicht einmal der Automat mag sie. Walter verwendet sie hemmungslos und effizient. Mit harten kreisrunden Bewegungen lässt er mit dem kleinen Nickel den harten Verspannungen im Nacken und darunter keine Chance. Wir befinden uns nämlich im vielleicht besten Massage-Institut des Landes. Dutzende Spezialisten für jedweden harten Muskel und jede noch so versteckte Faszie werken im Tiroler Sonnhof. Walter Vogl reicht schon als Grund für den Abstecher ins Tiroler Unterland. Doch eigentlich ist die Massage nur die



**REISE
AM FREITAG**

REDAKTION
Andrea Thomas
reise@kronenzeitung.at
05 7060 23330

ANZEIGENANNAHME
Tara Sukhta
05 1727 23989
tara.sukhta@mediaprint.at

schönste Nebensache dieser (Hotel-)Welt.

Es geht nämlich um den ganzheitlichen Gesundheitsansatz: um nichts Geringeres als Ayurveda, die fernöstliche Behandlungs- und Lebensweise, auf die auch in Europa Tausende schwören. Für Anfänger gibt es ein Proseminar – das mit den drei Typen von Menschen und den dazu passenden Ernährungs- und Lebensmethoden, den

drei Doshas Vata, Pitta und Kapha, die die Grundlage der ayurvedischen Lehre bilden. Ich bin blutiger Anfänger, oder vermutlich sollte ich schreiben: öligler Anfänger. Also nur kurz: Die Ayurveda-Typen, auch bekannt als Prakriti, bestimmen, welche Doshas (Energeströme) also bei jedem einzelnen Menschen vorherrschen. Vata-Typen sind oft kreativ, aber auch unruhig, Pittas neigen dazu, ehrgeizig und zielstrebig zu sein, während Kaphas für ihre Ausgeglichenheit und Ruhe bekannt sind. Dazu passen dann die mitunter falschen Selbstzuschreibungen, die die meisten vornehmen: Keiner will der mitunter rundliche gemütliche Kapha sein, doch die meisten von uns sind es.

Überraschenderweise wird den Gästen im Hotel Sonnhof geraten, nicht zu viel Wasser zu trinken. Im

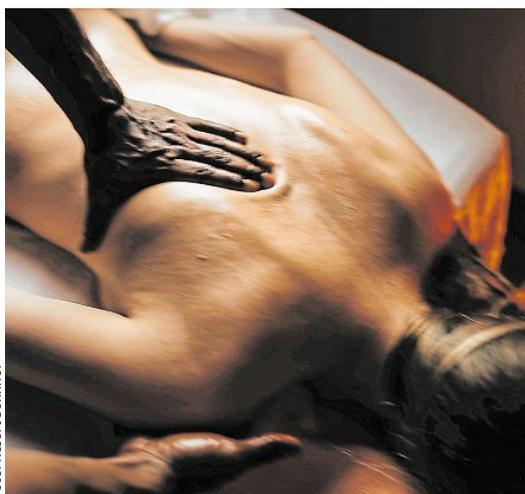


Foto: Resort Sonnhof



Foto: Resort Sonnhof

⊗ Die Behandlungsangebote könnten unterschiedlicher nicht sein: von klassischen Massagen bis zum Stirnölguss mit Sesamöl. Das wirkt erwärmend und entschlackend. ⊙



Foto: Resort Sonnhof

Foto: jovaninig/stock.adobe.com

Ruhe, soweit das Auge reicht – ohne Yoga geht ohnehin keine Erholung mehr

Ayurveda ist die Theorie verbreitet, dass zu viel Wasser die Verdauung schwächen und die Doshas aus dem Gleichgewicht bringen kann. Stattdessen werden andere Getränke wie Kräutertees oder warmes Wasser mit Gewürzen empfohlen, um den Körper zu unterstützen und zu entgiften. Diese unkonventionelle

Empfehlung sorgt oft für erstaunte Gesichter bei den Gästen. Man darf auch raus: In der Gegend um den Thiersee ist Tirol weniger rau und gebirgig als sonst, Mensch und Landschaft sind ein wenig gemütlicher und weicher als weiter im Westen. Mehr Kapha also. Oder weniger verspannt.

Rainer Nowak

Reisezeit

AM SONNTAG IN IHRER KRONE BUNT



- **USA**
 Boston steht stets ein wenig im Schatten von New York. Die sympathische und vielleicht europäischste Metropole der USA hat aber viel zu bieten – zu Land und zu Wasser.
- **Niederösterreich**
 Schloss Drosendorf im Waldviertel ist ein Juwel, in dem man auch übernachten kann.

DATEN & FAKTEN

European Ayurveda Resort
 Sonnhof Tirol
 Hinterthiersee 16
 6335 Thiersee
 Tel. 05376/5502
 info@sonnhof-ayurveda.at
 Zimmer ab 217 Euro p. P.



Foto: Fotokarusell/Melanie

ANZEIGE

Spätsommergenuss im Hotel Larimar in Stegersbach

Mediterranes Klima, mehr als 300 Sonnentage im Jahr und ein Top Wellnessparadies mit 8 Pools, 7 Saunen und einem traumhaften Garten laden im Wellness- und Gesundheitshotel Larimar****Superior zum Entspannen und Wohlfühlen ein.

Schwimm- und Badegenuss erleben Gäste in 8 verschiedenen Meer-, Thermal- und Süßwasserpools mit Temperaturen zwischen 28 und 36 Grad. Im Larimar lässt sich der Sommer länger genießen, denn das milde Klima im Südburgenland sorgt für angenehm warme Temperaturen bis Ende Oktober. Besonders bezaubernd im Spätsommer ist die mediterrane Gartenoase. Zwischen Palmen, Zypressen und einem

Olivenhain kann man die Seele auf Schaukelliegen am Panoramabrunnenplatz oder am Koiteich in meditativer Atmosphäre wunderbar baumeln lassen. Wer die Natur aktiv entdecken möchte, kann das sanft hügelige Südburgenland auf unzähligen Rad- und Wanderwegen oder auf der größten Golfschaukel Österreichs direkt vor dem Hotel entdecken.

Kulinarisch verwöhnt die biozertifizierte und mit der Grünen Haube ausgezeichneten Gourmet- & Vitalküche viermal täglich mit exquisiten regionalen und saisonalen Köstlichkeiten.

Hotel & Spa Larimar****Superior
 urlaub@larimarhotel.at, 03326/55100
 www.larimarhotel.at



Foto: © Hotel Larimar, Karl Schrotter Photograph

Sommergenuss bis Ende Oktober im Hotel & Spa Larimar****S

Wellnessgenuss: 2 Nächte mit allen Inklusivleistungen, exquisite Kulinarik, tgl. Aktiv- & Entspannungsprogramm, u.v.m. ab € 392 pro Person im Doppelzimmer.

Vorteilswochen: 7 Nächte mit allen Inklusivleistungen, 1 Abhyanga Ganzkörperölmassage, u.v.m. ab € 1.234 p. P. im DZ, gültig von 1.09.-15.9.2024.