

Hotel Thermenhof Paierl****superior, Bad Waltersdorf

Ahol CSAK RÁD figyelnek



A csakra szanszkrit nyelven a kerék, a forgó mozgást jelöli. A testünket körülölelő energiarendszer részei – az ezoterika hívei szerint – a csakrák, amelyből hét fontosabb és több száz kisebb található mindenkiben. Akinek lelki-pszichés problémája vagy más betegsége van, annak valójában a csakrái sérülnek. India nevezetes, ötezer éves, klasszikus gyógyító tana, az Ájurvéda, azaz a szelíd gyógyászati rendszer célja az egészség fenntartása, a testi-lelki harmónia megteremtése és a sérült csakrák gyógyítása.

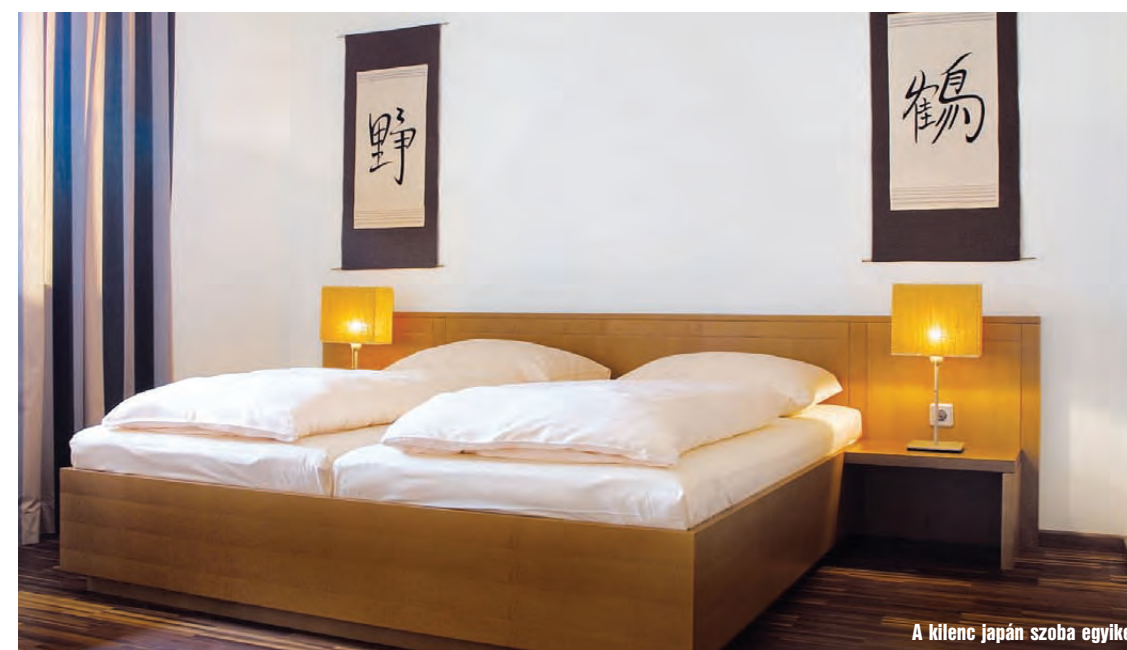
Van egy szálloda Stájerországban, ez a Thermenhof Paierl, ahol Ausztriában egyedülálló módon az Ájurvéda teljes spektrumát kínálják, e gyógyító tan összes alkotóelemét beépítették szolgáltatásaik közé. Minderről dr. G. Gopakumar és szintén indiai segítője, Jyothy Balachandran, valamint tízfős Ájurvéda gyógyító csapatuk gondoskodik.

A doktor, ahol tud, segít

Bár az indiai doktor október végén hazautazik saját, Újdelhiben

lévő ájurvédikus gyógyintézetébe, jövő év tavaszán visszatér, hogy egy éven át ismét itt, Közép-Európában vezesse ezt a különleges, szinte missziós munkát: ájurvédikus masszázs során, varázslatos szavak mormogása közepette átadja gyógyító erejét, és egyre bővülő németnyelv-ismertével élő szóban is segíti azokat a vendégeket, akik a nap bármely szakában hozzáférhetnek gondjukkal-bajjukkal.

Tényleg gyakorlatilag a nap 24 órájában felkereshető, egyedüli kivételt képez ezalól, amikor speciális masszázsa jelentkeznek be hozzá. Ahol – szégyenlősek, figyelem! – szó nem esik bármilyen, testrészt védő apró ruhadarabról: ez a meztelen valóság, a finom olajok, a kézrátétellel való pozitív, gyógyító energiák átvitele, az ájurvédikus zene és a nyugalom randevújának ideje. Aki még nem próbálta, ha lehetősége adódik, ne hagyja ki a masszázst! Főleg, hogy nem kell érte egészen Indiáig elkutyagolnia... Hiszen merőben más eljárás, mint a nyugati országokban vagy nálunk alkalmazott masszázások. Tulajdonképpen nagyon kellemes, meleg olajjal történő teljes testkezelést jelent, és akkor a legjobb, ha valaki szétborzolt idegekkel, agyonstresszelve fekszik fel a kezelőágyra. Mert teljes mértékben ellazít, helyreállítja az erőt, a vitalitást, megnyugtatja az idegrendszert, javítja a vérkeringést, és erősíti az immun-



A kilenc japán szoba egyike

rendszert. Állítólag gyógyír az alvászavarokra, és segíti a szervezetből a mérgeanyagok kiürülését is.

A doktor különleges szolgáltatása, hogy nemcsak a szálló vendégeit, hanem a dolgozókat is

Termál-, wellness-, gourmet-vonal

A Hotel Paierl titka azonban nem csak abból áll, hogy 2007-ben megnyerte magák az indiai ájurvédikus orvost és gyógyító csapatát, sikere magyarázata en-

len-nyáron 74-en dolgoznak a vendégek kényelme érdekében, a szálloda vendégköre alapvetően Bécsből és Alsó-Ausztriából érkezik, magyar honfitársaink a határ közelsége ellenére egyelőre elenyésző számban (1,5 százalékból) keresik fel.

Valami mást!

2002-ben történt a jelentős áttérés a hotel életében, amely meghatározóvá és különlegessé tette a házat a termál- és wellness-szolgáltatások nyújtotta palettán. Ekkor fedezte fel és „honosította” vendégei számára Ázsia tradicionális gyógyászati kultúráját, valamint élményvilágát a ház tulajdonosnője, Gerlinde Paierl aszszony, aki az „Érzékek birodalma” elnevezésű kezelési részleget azóta vezeti, és annyira vonzódik Ázsia és India gyógyító tanaihoz, hogy az év jó részét most is e távoli vidékeken tölti. E részlegben a már említett olajos testkezeléseken kívül hőkezeléseket, egyéni méregtelenítést, gyógynövényes kezeléseket, mantrákkal végzett csakragyógyító érintéses kezeléseket, főzőtanfolyammal egybekötött ájurvédikus táplálkozási bemutatókat, valamint ájurvédikus mozgás-, jóga-, és légzésgyakorlatokat tartanak. Emellett a hagyományos kínai orvoslást, a tibeti hangterápiát is alkalmazzák, és a vendégek megismerhetik a japán teakultúra mindennapos gyakorlatát. Van egy „titkos hely” a házon belül – japán zen kert a neve –, amely csupán azért titokzatos, mert má-

„Tulajdonképpen nagyon kellemes, meleg olajjal történő teljes testkezelést jelent, és akkor a legjobb, ha valaki szétborzolt idegekkel, agyonstresszelve fekszik fel a kezelőágyra.”

„kezelésbe vesz”: testi-lelki felmérést készít a belépőkről, illetve lelki tanácsadással szolgál a takarítólánytól kezdve a mosogatófiún át a menedzserig bárkinek, bármikor, aki gondjával, bajával hozzá fordul.

nél sokkal összetettebb. Először viszont nézzük a csupasz tényeket: adott egy olyan vidék – ez Bad Waltersdorf és környéke –, ahol, ha valaki egy nagyobbbat dobant, minden bizonnyal rögtön termálvíz tör fel a mélyből, méghozzá mindjárt 70–80 C°-os. Ami nem csekélység, de ez akár Magyarországon is előfordulhat bárkivel egy hasonló adottságú területen. A termálvíz miatt tehát a dombos-dombos, festői, almákkal tarkított vidéken sorra épültek fel a szállodák. 1988-ban Erwin Paierl és családjának hotelje, a Thermenhof Paierl is megnyílt, 80 szobával. Amivel akkoriban már szintén az elsők között szerepelt, hogy Ausztriában egyszerre termál-, wellness és gourmet szállodaként nem sok vetélytársa akadt. Most, 20 évesen szobáinak száma 67-re apadt: kilencet közben speciális stílusban, japán mintára rendeztek be, és két tágas apartmant is kialakítottak. A házban té-



Ilyen az ajurveda masszázs



A hotel – éjszakai díszben



Erwin Paierl tulajdonos



Étterem terasz – almáskert panorámával



A konyha egzotikus ízeket is felvonultató csapata



Édesség Paierl módra szervírozva



Íme a desszert

sutt a környéken nemigen található hasonló. Ez tulajdonképpen egy belső udvar aprócska mesterséges tóval, benne közepén hatalmas, baldachinos ágygal (japán pihenőhellyel) és teaházzal. Ez a meditáció, a csend, a nyugalom színtere, ezért – mint a tulajdonos, Paierl úr magyarázza – nincs helye csobogó forrásoknak és vizeknek, az állandóságot sugalló állóvíz az igaz zen kertben alapkövetelmény.

Több különleges láb

Azt tartják, minél több lábon áll valaki a földön, annál biztosabb a siker. Hotelek esetében sincs ez másképp – legalábbis a Thermenhof Paierlben járva ez nyugodtan megállapítható. Ugyanis nemcsak az ázsiai és indiai szolgáltatások a meghatározók és különlegeseek, hanem a vendég gyomrának kényeztetését sem bízzák másra: a „Grüne Haube”-val (Zöld süveggel) kitüntetett éttermükben a biológiai és természetes konyha nyújtotta különleges kulináris élményekkel várják a szállodában lakókat. Ez a konyha Stájerország egyik legjobb, legkülönlegesebb éttermének számít. A ház „well-in” szolgáltatásaihoz tartozik, hogy a szobaárban – ez szintén egyedi ajánlat – benne van a minibár alkoholmentes italainak, gyümölcsleveinek kínálata is. Ha már a költség nélküli szolgáltatások körénél tartunk, idetartoznak azok a napi aktív mozgáslehetőségek, amelyek a kínai mozgáskultúra szerves részei: tajcsi és qi gong órákon vehet részt bárki a vendégek közül. Mi is ez? A tajcsi egy relaxációs rendszer, meditációs mozgássor, amellyel ellazítja az ízületeket, a gerinc és a test feszültségócait, helyreállítva ezzel a szabad mozgás belső energiáit, a qi gong (ejtsd: csikung) pedig kínai légzés- és meditációs terápiát jelent, a csakrákra összpontosítva segítségével megszüntethetők olyan panaszok, mint például a magas vérnyomás, az izomzat feszessége vagy a vegetatív idegrendszer zavarai. Mivel mindkét mozgásforma könnyen elsajátítható és gyakorolható (köztudott: Kínában reggelente gyakorlatilag össznépi tornának számít a tajcsi), ezért súlytól, korhatártól és nemtől

független, azaz a vendégek közül bárki kipróbálhatja a Paierlben töltött idő alatt.

Apróság, de nem elhanyagolható

A stájerországi szállodában arra is figyelnek, hogy aki egyszer náluk járt, visszatérjen. Ezért törzsvendegeik száma évről évre nő: jelenleg 30 százalék. Az indiai doktor és különleges csapata, a kínai és a japán vonal, a termálvizes belső medence – amelyet 32 fokosra hűtenek le, és a fennmaradt energiával fűtik a ház helyiségeit –, a kelta szaunával és stájer izzasztóval felszerelt szaunavilág mind hívogató, csábító szolgáltatás. A különleges gasztronómiai élményeket kínáló konyha mellett ügyelnek a szobákban olyan, a vendégnek alapvető dolgokra, hogy a szobák tágasak, LCD-s képernyős készülékkel felszereltek legyenek, gyógymatraccal ellátottak az ágyak, harmonikus színű bútorokkal és drapériával, izléses festményekkel rendezzék be a helyiségeket. Aki japán stílusú, különleges kényelmű szobát igényel – természetesen megkapja. A ház foglaltságainak nagy része ma már a világhálón történik. Erwin Paierl szállodája nagyon „megy” (éves átlagban 75 százalékos töltöttséget produkál), és mint a fentiekből kiderül: nem véletlenül, hanem egy összehangolt, komolyan vett munka eredményeként virágzó családi vállalkozás. És a következő, kerek évfordulón bizonyára újabb meglepetésszerű szolgáltatások sorával rukkolnak elő: Eszki-mók igluja? Tenger alatti gyógyító, enni-, és kenni való csodák? Sivatagi túlélő-mozgásformák? Bármilyen elképzelhető – a hihetlentől a megvalósításig ebben a házban csak néhány lépés a távolság.

Vágó Ágnes

Vendég & Hotel

Köszönet a meghívásért a Bad waltersdorfi Paierl családnak és a szervezésért az sk consulting vezetőjének, Sopronyi Katinak.

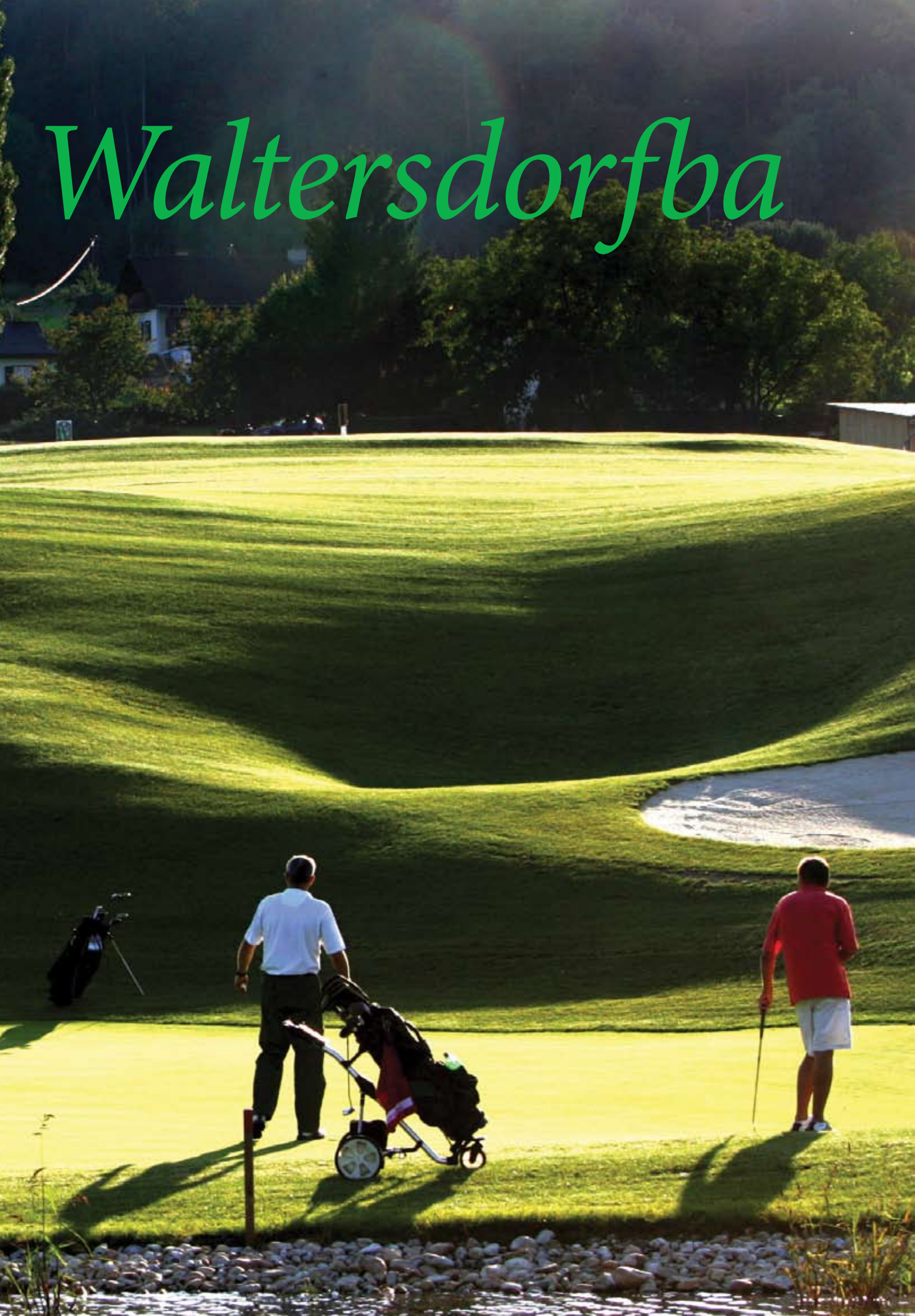
*Hotel Thermenhof
Paierl****superior
A-8271 Bad Waltersdorf,
Wagerberg 120.
Tel.: + 43/3333/28010
Fax: + 43/3333/2801 400
E-mail: paierl@thermenhof.at
www.thermenhof.at*

Kirándulás Bad

Talán nem véletlen, hogy a 2008-as Labdarúgó Európa Bajnokságon szerepelt lengyel válogatottnak Bad Waltersdorf volt az otthona, és a világhírű Arsenal focicsapata is a festői szépségű stájer fürdővárosban edzőtáborozott. Divatos

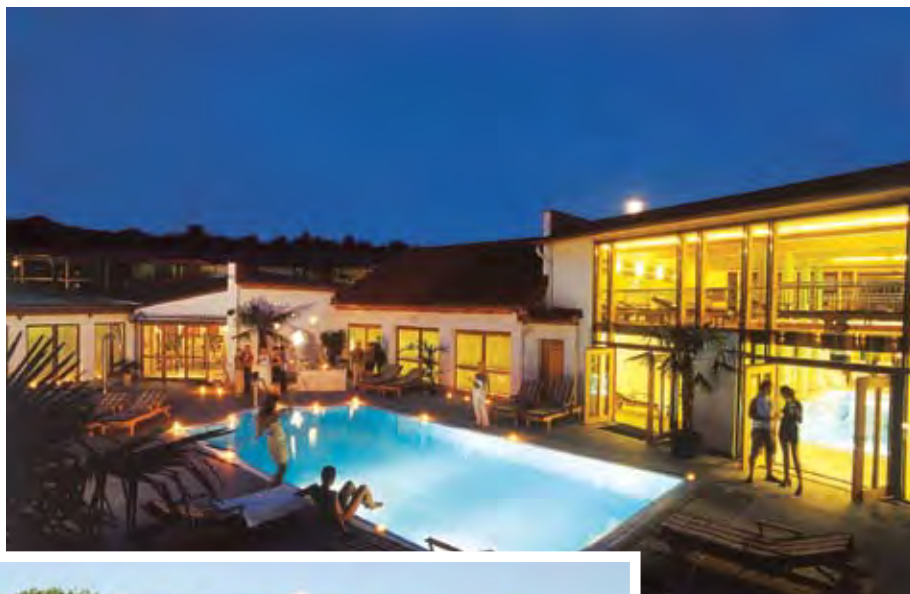
nyaralóhelyeken gyakoriak a hatalmas „ágygárak”, a sok száz férőhellyel rendelkező szállodák. Ha viszont az embert egy olyan kis ékszerdobozba viszi a jósors, amilyen a Hotel Thermenhof Paierl, áldhatja szerencséjét.





Waltersdorfba

A Paierl család tulajdonában és üzemeltetésében lévő szálloda építése 1986-ban kezdődött, és 1988-ban fejeződött be. A szigorúan vett beépítési százalék miatt a kis szálloda a folyamatos fejlesztések után is mindössze 67 szobával rendelkezik, ami biztosítja azt a személyes kapcsolatot, amely hamar kialakul a személyzet és



páratlan kínálatát a modern építészet és a kifinomult érzéssel megteremtett Ázsia élményvilág összhangja jellemzi, melynek köszönhetően a vendégeket a nyugalom és a testi-lelki jó közérzetet biztosító meghitt világ fogadja. A családi légkör mellett az állandó munkatársak képesek csak barátságos hangulatot varázsolni a szállodába, és ezt magunk is tapasztalhattuk.

a vendégek között. Hetvennégy dolgozó figyel a vendégek kényelmére, és mindegyiküket megbecsülik a tulajdonosok. Dolgozókat, vendégeket egyaránt. Ottjártunkkor ünnepelte a hotel húszéves fennállását, és az ünnepetek között nemcsak a törzsvendégeket, hanem a húsz, tizenöt, illetve tíz éve ott dolgozó munkatársakat is nagy szeretettel köszöntötték. A szálloda





A hangulat pontosan olyan, mint egy golfpályán, miközben telt ház van, az ember egy pissenést sem hall, tökéletes lehetőség kínálkozik a felüdülésre. Házon belül a 750 m² nagyságú termál és wellness részleg, valamint a 700 m²-es szauna élményvilág segít elfelejtetni a hétköznapi fáradalmait.

A minden igényt kielégítő konditeremben a legjobb gépek segítenek az erősítésben. A Shiva-Ayurveda centrumban az indiai dr. Gopakumar, és segítője, Jyothi Balachandran



az ajurvédikus kezelések és a klasszikus masszázsek mellett a tibeti hangtál masszázsek, valamint a Qi gong és Shiatsu gyógy módokat is alkalmazzák. Nem kell annak immár Indiába utazni, aki hisz az Ayurveda erejében, a szálloda egyre népszerűbbé válik nemcsak Ausztriában, hanem Németországban és Csehországban is. Paierl úr elmondása szerint a magyarok a vendégéjszakák másfél százalékát teszik ki, és számuk egyre növekvő.

Házon kívül lehet kerékpározni, futni a környéken, illetve a napjainkban divatosabbá váló Nordic walkinggal tehetnek kondíciójukért a vendégek. Két-három percnyi autótúra van mindössze a Murhof csoport tulajdonában lévő három éve megnyitott golfpálya, ahol az angol Michael Pinner tervein kívül a fengshui ismereteit is bevetették a pálya kialakításakor. Különleges figyelmet szenteltünk a projektnek, de sajnos egy zártkörű verseny miatt a pályára

nem mehettünk be. A képeslapba illő kialakítás messziről is magáért beszél, reméljük, lesz még lehetőségünk valamikor játékra is.

A szálloda nem hirdeti magát a sok helyen használt „all inclusive” fogalommal, de a well-in keretein belül egyszerűen nem lehet megéhezni. A hagyományos stájer konyha mellett az ázsiai ízekből is kedvünkre válogathattunk, szomjunkat egész nap a legértékesebb vizekkel, többfajta bio gyümölcslével,

és szakszerűen válogatott borokkal olthattuk. Alig, hogy véget ért a reggeli, jött az ebéd. Kettőtől ötig újabb levesek, saláták és sütemények érkeztek, és még a fürdőköpenyt sem kellett levenni. Ember legyen a talpán, aki meg tudja állni az egész napos evést. A jótékony vízitorna és pilates után is jól esett esténként a séta, hogy legyalogoljuk az elfogyasztott kalóriát. A négynapos teljes kikapcsolódásból ezúttal csak a golfozás hiányzott, de az legyen egy másik beszámoló témája.



További információk:

Hotel Thermenhof Paiarl

A-8271 Bad Waltersdorf

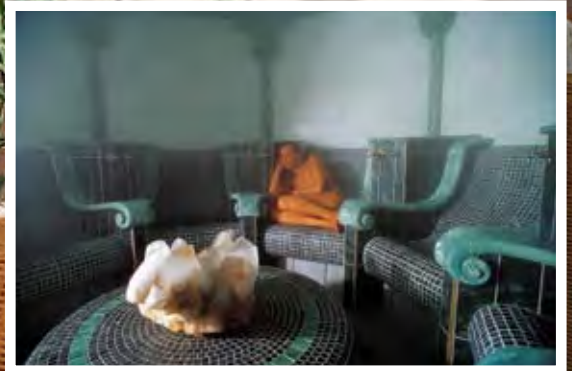
Wagerberg 120

Telefon: + 43-3333-28010

Fax: + 43-3333-2801400

E-mail: paierl@thermenhof.at

Internet: www.thermenhof.at



Az ajurvéda csodája

Mi az ajurvéda?
Indiából származó ötezer éves, holisztikus gyógyító rendszer, melyet az élet tudományaként emlegetnek (szankszkrit szóösszetétel: ayur = élet, veda = tudás). Gyógyászati rendszere az egészségmegőrzést tartja szem előtt, hisz a könnyebb, mint a már kialakult probléma kezelése. Főként pszichoszomatikus eredetű betegségek kezelésében sikeres, de krónikus problémákat is gyógyít. Három alapvető típust (dósát) határoz meg aszerint, hogyan keveredik bennünk a világegyetem öt eleme, a levegő, a föld, a tűz, a víz és az éter.

Indiai ajurvéda Ausztriában
A Hotel Thermenhof Paiarl Bécstől 137 km-re található. A wellness-szolgáltatások széles kínálatán (termál- és wellness-részleg, szauna-világ, masszázások és kezelések) túl várja a Shiva-Ayurveda centrum csapata, melynek vezetője a neves indiai orvos, dr. Gopakumar. www.thermenhof.at

Az ajurvédikus masszázs egészen más, mint a hagyományos, már csak azért is, mert **a masszázsolajat az egyén alkatának megfelelően keverik ki.** Kipróbáltuk.

Sokféle masszázsban volt már részem a thaitól a Pantai Luarig, de ajurvédikushoz még nem volt szerencsém. Izgatta a fantáziámat, hiszen úgy hallottam, ez egyénre szabott kezelés. Így amikor egy wellness-hétvégén lehetőségem nyílt kipróbálni, kapva kaptam az alkalmon. Amikor pedig megtudtam, hogy egy indiai ajurvédikus orvos vesz kezelésbe, hat lóval se lehetett volna visszatartani. Csak azt sajnáltam, hogy a két nap alatt nem tudok három masszázson részt venni – dr. Gopakumar, az indiai gyógyi-

tó szerint ennyi kellene ahhoz, hogy igazi eredményt hozzon a kezelés, bár azt mondta, egy kezelés is számít. Az ő tanácsára először egy energiaharmonizáló, aztán egy csakragyógyító masszázson vettem részt. Előbbinek célja az energiacsatornák megnyitása, utóbbi a szervezet öngyógyító folyamatait aktiválja és fokozza a belső erőt.

Anyaszült meztelenül

Figyelmeztettek, hogy az ajurvédikus masszázs meztelenül történik, de ez nem izgatott, hisz a

fitnesztermek öltözőiben nem zavart a pucérság. Mégis örültem, hogy először dr. Gopakumar kolléganője, Jyothy Balachandran kezei közé kerültem.

Már épp feküdtem volna fel a masszázsagyra, amikor szólt, üljek le egy kis lócára, mert fejmasszázzsal kezdünk, hogy az idegrendszert stimuláljuk. Meglepődtem, amikor hozta a kis csuprot, tele indiai olajjal. Azt ugyan olvastam, hogy az energiaharmonizáló testmasszázs olajjal történik, de nem gondoltam, hogy a fejmasszázs is. Minden egyes érintéstől jóleső borzón-



Dr. G. Gopakumar 1989-ben szerzett ajurvédikus gyógyítói diplomát Indiában, ahol saját ajurvédikus centrumot működtet, és kolléganője Jyothy Balachandran

gás futott át a testemen. Sajnos hamar véget ért. Jyothy megkérdezte, van-e panaszom. Hogyne volna! A hátam iszonyú görcsös a stressztől. Pár erős mozdulattal megszabadított a fájdalomtól.

Ez után feküdhettem fel a masszázsagyra, először hasra. A talpamtól haladt egészen a vállamig. Ehhez hasonló masszázstechnikát még sehol nem tapasztaltam. Egyszerre volt lágy és kemény. Miután Jyothy átmasszírozta a testemet előlről is, bebugyolált egy takaróba, és hagyott relaxálni. A masszázs végeztével kaptam egy kis köpenyt, Jyothy azt mondta, ha fél óráig nem mosom le az olajat, bársonyosan puha lesz a bőröm. Így is lett.

Érintés nélkül

Másnap került sor a csakragyógyító masszázásra, amit már dr. Gopakumar végzett – igaz, a szó hagyományos értelmében a masszázshoz semmi köze sem volt: szinte nem is ért a testemhez. Mondta, feküdjek fel hanyatt a masszázsagyra – persze meztelenül, mint minden ajurvédikus masszázsnál –, és hunyjam le a szemem. Lecsuktam, de kicsit azért lestem: mantrákat mormolt az orra elé csukott szemmel, a tenyerét a köldököm körüli terület felé nyújtotta, hogy érezze a testemben áramló energiát, a chit. Pár perc után megkért, hogy tegyem a kezem az övébe, nyújtsam föl, és csukott szemmel, gondolkodás nélkül vezessem oda a kezét, ahova érzem. Csak sejtem, hogy ha hagyjuk, hogy az érzéseink vezessenek, automatikusan oda megy a kéz, ahol megakad a chi. Fura módon szinte mindig ugyanarra a pontra akart menni a kezem, valahova a szívem fölé és a gyomrom tájékára. Mindig erősen, de nem fájdalmasan megnyomta a területet, végig mantrákat mormolva. A kezelés végeztével elmondta, hogy szerencsés vagyok, mindegyik csakráim egészségesen működik, bár a torokcsakrámon lehetne javítani, és az alapenergiáim sincsenek teljesen egyensúlyban.

Melyik típusba tartozik?

Típusok	VATA	PITTA	KAPHA
Jellemzők	vékony, csontos, bőre és haja száraz, szeme barna, étvágya változó, székrekedésre hajlamos, alvása nyugtalan, fázós, kreatív, gyorsan reagál, mozgékony	középmagas, súlya átlagos, bőre világos, könnyen kipirul, haja finom szálú, barnás, szeme szürkés, zöldes, emésztése jó, étvágya nagy, intelligens, hirtelen haragú, vezéregyéniség	magas, jól megtermett, bőre zsíros, tág pórusok, haja sűrű, sötét vagy világos, szeme nagy, kék, étvágya kicsi, emésztése lassú, nyugodt, mohó, kiatartó, humánus
Javasolt táplálkozás	édes és bogysós gyümölcsök, főtt zöldségek, rizs, búza, köles, rozs, tofu, minden fűszer, tejtermék és olaj ajánlott kis mennyiségben	édes gyümölcsök, spárga, brokkoli, karfiol, leveles zöldfélék, árpa, zab, rizs, búza, rozs, hüvelyesek, koriander, fahéj, fekete bors, túró, tej, vaj, napraforgóolaj, olívaolaj	alma, körte, bogysós gyümölcsök, spárga, cékla, brokkoli, kelbimbó, árpa, kukorica, hüvelyesek, fűszerfélék, kecsketej
Kerülendő ételek	aszalt gyümölcsök, nyers zöldségek, brokkoli, karfiol, padlizsán, káposztafélék, árpa, kukorica, hüvelyesek, fehér cukor	savanyú gyümölcsök, cékla, sárgarépa, csipős paprika, paradicsom, kukorica, köles, lencse, csonthéjasok, magvak, méz, fűszerek többsége, sajt, tejföl, joghurt, kukoricaolaj	szőlő, banán, narancs, leveles zöldfélék, burgonya, édes és lédús zöldségek, paprika, rizs, búza, rozs, csonthéjasok, magvak, só, tejtermékek általában
Javasolt testmozgás	könnyű, ám rendszeres sport	közepes terhelést jelentő sportok	erőteljes, nagy kitérítést igénylő sporttevékenységek

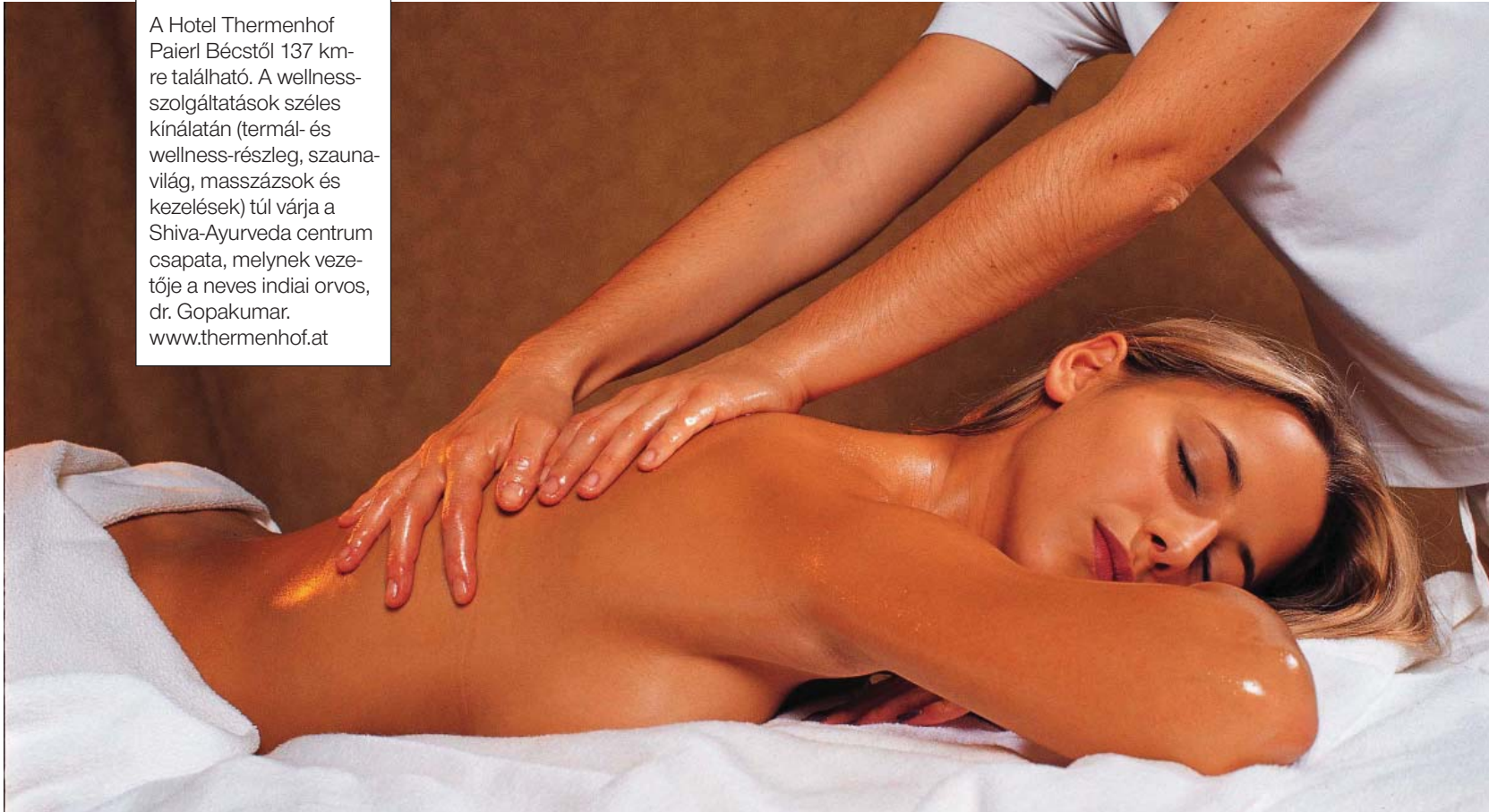
Megjegyzés: a tiszta típusú ember nagyon ritka, általában a vata, a pitta és a kapha keveredik mindenkiben, különböző arányban. A domináns típus határozza meg az alkatot.

Jó tanácsok

Azt is elmondta, min kéne változtatnom, hogy helyreálljon testemben-lelkemben a harmónia. Vata alkatú emberként (a típusokról ld. táblázatunkat) a legfontosabb, hogy lassítanom kell. Érdemes meditálnom és jógáznom – utóbbiba belekóstoltam, de vissza akartam térni a futáshoz. Gopakumar dr. ezt nem javasolta. Jobb, ha kerülöm a kemény fizikai munkát, hisz eleve mozgékony alkat vagyok, s így kibillen az egyensúly. Étkezési tanácsait nem nehéz betartanom, mert szinte pontosan úgy táplálkozom, ahogy ő javasolta, bár a brokkoliról és a padlizsánról nem szívesen mondom le.

Könnyen megúsztam, de másoknál az indiai gyógyító energiaelakadást talált, hol itt, hol ott. Nekik nem volt kellemes a csakragyógyító masszázs, sőt, volt, akinek a nyomás kifejezetten fájt. Olyan is akadt, aki érezte, hogy megtisztul, másnak patakokban kezdett ömleni a könnye az élmény hatására.

- DK -



Thermenhof Paierl – Stájerország és Ázsia legjavával várja vendégeit

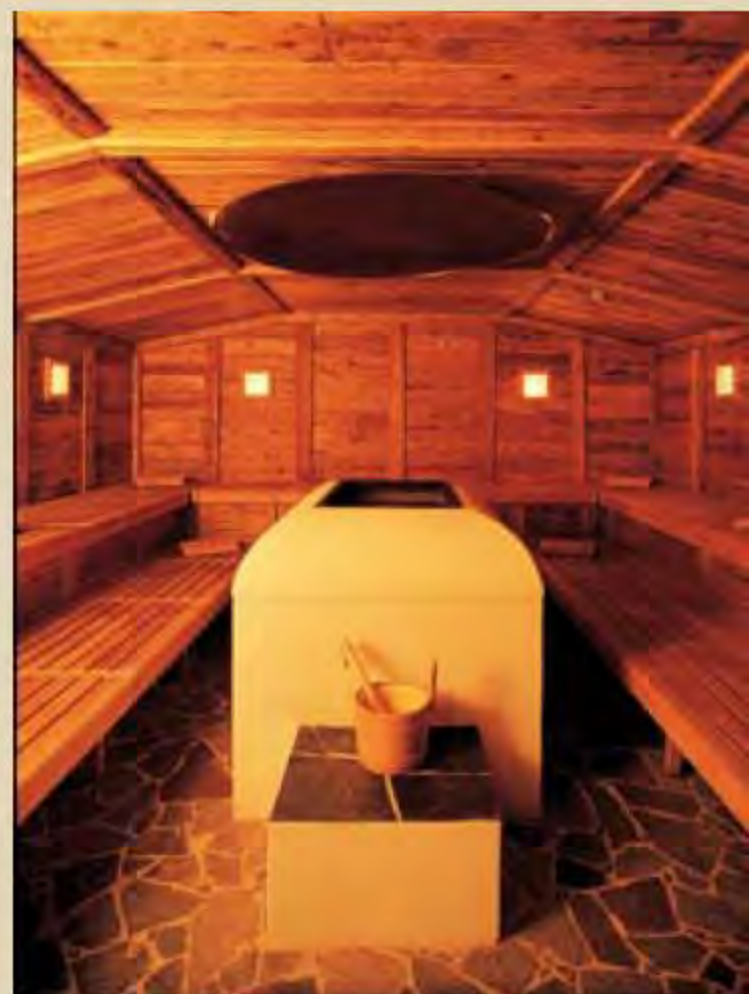
A nyugati határtól mindössze negyedóránira található Stájerország egyik legszebb wellness-szállodája, az 1988-ban alapított, négycsillagos Thermenhof Paierl. A szálloda különlegessége, hogy 2002 óta Ázsia tradicionális gyógyászati kultúrája és sokszínű élményvilága áll kínálatának középpontjában. Az osztrák szállodaiparban egyedülálló szolgáltatások várják a pihenni vágyókat: ájurvéda kezelések, a hagyományos kínai orvoslás termékei, tibeti hangtál-terápia, jóga és más ázsiai mozgás- és relaxációs órák, valamint a japán teakultúra mindennapos gyakorlataiba is betekintést nyerhetnek az érdeklődők.

A páratlan kínálatot a modern európai építészet és a kifinomult érzéssel megteremtett, ázsiai hagyományokat követő élményvilág összhangja jellemzi, a vendégek ebben a nyugodt, meghitt közegben könnyedén kipihenhetik a mindennapok fáradalmait. A családi légkör és az állandó munkatársak barátságos hangulatot varázsolnak a szállodába. A vendégekről való gondoskodás, a kiváló szakmai tanácsadás és a családi hangulat egyaránt hozzájárultak ahhoz, hogy a Thermenhof Paierl elnyerje a „Best Health Austria” minőségi márka ezüst fokozatát. A szálloda büszkesége az 560 négyzetméteren kialakított egészségvilág, az „Érzékek Birodalma”. A kezelések a hagyományos európai és ázsiai gyógyítás művészetéből kínálják a test és a lélek számára a megújulást. A különféle masszázsek és gyógymódok sokféleségén túl az autentikus építészeti megoldások teszik egyedivé ezt a birodalmat. Az ázsiai hangulatot tovább erősíti a Japánból rendelt, eredeti bútorokkal felszerelt pihenőtér és a keleti nyugalmat árasztó Zen-kert, ahol szintén igazi japán kellékekkel sajátíthatjuk el a távol-keleti ország teázási szokásait.

A termál- és wellness részleg is számtalan módon kényezteti a Thermenhof Paierl ven-

dégeit. A vízi szórakoztatást egy nagy, belső medence, egy kültéri panorámamedence – mindkettőt 32 fokos termálvízzel töltik fel – és egy szabadtéri úszómedence kínálja. A tágas, beltéri pihenő-galéria és a szabadban található pihenőrészleg még teljesebbé teszik a kikapcsolódást. A szaunák is a kulturális sokszínűség jegyében kaptak helyet a szállodában: a „Lautrum”, azaz a kelta szauna, a stájer izzasztó szoba, az ásvány-gőzfürdő, az infrakabin és a 36 fokos termálmedence mind-mind más módon kínálják a forró gőz jótékony hatásait. A csodálatos ausztriai táj is számtalan lehetőséget kínál az aktív kikapcsolódás kedvelőinek: hosszú séták, ingyenesen használható kerékpárpark és a hoteltől néhány perces autózással elérhető, újonnan épült golfpálya. ☺

Hotel Thermenhof Paierl
Familie Paierl
A-8271 Bad Waltersdorf Wagerberg 120
Tel: +43 (0) 3333 2801 0
E-mail: paierl@thermenhof.at
www.thermenhof.at



Egy csipetnyi Ázsia



Hotel Thermenhof Paierl

A meghívás egy ausztriai wellnesshétvégre, mint mindig, most is a legjobbkor történt. Amikor elindultunk, még javában tombolt a nyár (és persze az allergia), így kíváncsian vártuk, vajon elég messzire utazunk-e ahhoz, Bécestől százhusz kilométerre, hogy javuljon a helyzet... Nem tudom, hogy a jó levegő, a fantasztikus táj, vagy éppen a mesébe illő tökföldek és almáskertek segítettek-e, de tény, hogy már az első napon elbúcsúztunk, mint később kiderült erre az évre már végleg, az allergiától. A hotel, ahova hivatalosak voltunk a stájerországi „Thermenland” fürdőrégióban található és hihetetlen magasszintű ázsiai gyógyászattal és gazdag élményvilággal várja a vendégeket, jelen esetben minket. Este érkezünk meg, pont a vacsorára, ami egy könnyű kis salátával kezdődött, majd sorra következtek a finomabbnál-finomabb fogások (zöldédkrémlés, vega töltöttkáposzta és sütények).

Bad Waltersdorf régiója a különleges látnivalók és kirándulási célpontok helyszíne:

gyertyagyár, szabadidőpark tenispályával és indoor golfpályával, számos vincellér és házi borkimérés, Herberstein Kastély és Állatkert, Riegersburg vár, Zotter Csokoládé Manufaktúra, Thaler borkastély.

A **Thermenhof Paierl** az ausztriai modern wellness szállodák alapítóinak sorába tartozik. Pozícióját, mint vezető családi jellegű termál-, wellness és gourmet szálloda 1988-tól a mai napig megőrizte. A sokrétű termál-, és wellnesskínálat alapját a nátrium-hidrogénkarbonát-klorid tartalmú termálgyógyvíz képezi, amely ideális az egészségmegőrzés elősegítésére, a szervezet regenerálására, különösképpen mozgásszervi panaszok enyhítésére, továbbá jó hatással van a légzőszervekre, hatásos az anyagcserére problémák, a stressz, a kimerültség valamint a reumatikus panaszok kezelésében.



A jó közérzet hét tartópillére

A Thermenhof Paierl a jó testi, szellemi és lelki közérzet elősegítése érdekében különféle ötletekkel, tippekkel és kínálatlal várja vendégeit.

1. Termál -, és Wellneszrészleg

750 m²-en: nagy belső medence, kültéri panorámapool (mindkettő 32 fokos termálvíz), és egy szabadtéri úszómedence (28 fokos) invitálják a vendégeket a vízi élményekre. A tágas beltéri pihenő-galéria és a szabadban található pihenő-részleg még teljesebb teszik a relaxálást.

2. Szauna-élményvilág 700 m²-en:

különféle szaunák („Lautrum” kelta szauna, stájer izzasztó szoba), ásvány-gőzfürdő, infrakabin, 36 fokos termál-

medence, nagyvonalúan kialakított pihenőhelyek, aqua-relax-meditációs terem valamint a szabad-test-kultúra pihenő-terasz teszi kellemessé a jóleső meleg élményvilágát.

3. „Az érzékek

birodalma” - 560 m² egészségvilág: mely a hagyományos európai és ázsiai gyógyítás művészetének kínálatával a kezelések paradicsoma. „Az érzékek birodalma” úgy építészetiileg mint a kezelések sokféleségét illetően is egyedülálló. Ezen kívül csodálatos élményt nyújt a japán pihenőhely és a zen kert a teaházsal. Szolgáltatások:

klasszikus masszázások, különböző ajurvédikus – kezelések a szálloda saját „Shiva-Ayurveda” centrumában, valamint ázsiai speciális kezelések mint pl. Shiatsu, Qi Gong, TUINA masszázs, tibeti hangtálmasszázs.

4. Mozgás és kikapcsolódás: a természetes megvilágítású gimnasztika-terem és a modern, nagyvonalúan berendezett, kardiogépekkel felszerelt fitnesz- és edzőterem ideális helyet biztosít az állóképesség- és mozgástréninghez valamint a különböző fitneszgyakorlatok elvégzéséhez.

5. Kulináris élvezetek: a vendégek a hagyományos, természetközeli konyha és az ázsiai konyha ízvilága között kedvükre válogathatnak, szomjukat pedig a legjobb minőségű vízzel, a legértékesebb gyümölcslevekkel és a szakszerűen válogatott borokkal olthatják.



6. 67 szállodaszoba: a jellegzetes Thermenhof hangulatot a nagyvonalúan tervezett tágas terek, és a részben hagyományos, részben modern illetve részben japán stílus elemei teremtik meg.



További információk:

Hotel Thermenhof Paiarl
A-8271 Bad Waltersdorf,
Wagerberg 120
Tel: +43/3333/28010, fax:
+43/3333/2801 400
E-mail: paiarl@thermenhof.at
www.thermenhof.at

7. A természet a

szálloda körül: a nyugalom, a csendes szemlélődés helyszíne, de egyben ideális kellemes sétákra, Nordic Walkingozásra éppúgy mint futóknak, kerékpárosoknak és golfozóknak

„Ajurvéda – jobban, mint Indiában!”

„Az ajurvéda teljes spektrumának megismerésére Európában nincs sok lehetőség. Ezért egyre több európai utazik Indiába ajurvéda kúrára. A hosszú repülőút, a magas páratartalom és hőmérséklet, a kezelések helyszínén kívüli meglehetősen szerény környezet, mindez azt az ötletet sugallta, hogy az ajurvéda összes alkotóelemét beépítsük szállodánk kínálatába. Ennek

megvalósítása az előző évben Dr. Gopakumar látogatásával kezdődött. Célunk a teljeskörű, professzionális ajurvéda gyógyászati rendszer kínálata, akárcsak Indiában, amely többórás repülőút nélkül és kiváló minőségű szállodaszolgáltatásokkal egybekötve

könnyen elérhető.” – vallja Erwin Paiarl, a Thermenhof Paiarl szálloda tulajdonosa. Megfogalmazása szerint mindezek által a Thermenhof vendégei jobbnak érzékelik az ajurvéda teljes kínálatát, mintha Indiában próbálták volna ki. Az ajurvédikus gyógyászat két neves szakértője Dr. Gopakumar és kolléganője Jyothy Balachandran ayurveda gyógyító asszony kimagasló tudásukkal ebben az évben 6 hónapon keresztül a szálloda vendégei rendelkezésére álltak és a jövőben is újra és újra visszatérnek a szállodába. Ezenkívül az év 365 napján a szálloda tíztagú ajurvéda csapata a szálloda vendégeit az ajurvéda „gyógyművészetének” élményében részesíti.



A wellness hétvégére a Peugeot 308 segítségével érkeztünk meg.

Thermenhof Paierl

– az új wellnessdimenzió

A stájerországi „Thermenland” fürdőrégióban található Thermenhof Paierl**** szálloda magasszintű ázsiai gyógyászattal és gazdag élményvilággal várja vendégeit. A húsz esztendővel ezelőtt, 1988-ban létesített superior szálloda hat évvel ezelőtt fedezte fel és „honosította” meg vendégei számára Ázsia tradicionális gyógyászati kultúráját és sokszínű élményvilágát.

■ A hotel vezető szerepet tölt be az osztrák szállodáiparban az indiai ajurvéda, a hagyományos kínai orvoslás, a tibeti hangtál-terápia, a jóga és más ázsiai mozgás-, és relaxációs tanok, valamint a japán teakultúra mindennapos gyakorlatát illetően. Páratlan kínálatát a modern hazai építészeti és a kifinomult érzékkel megteremtett Ázsia élményvilág összhangja jellemzi, amelynek köszönhetően a vendégeket a nyugalom és a testi-lelki jó köz-

érzetet biztosító, meghitt világ fogadja.

A szálloda filozófiája: Ajurvéda – jobban, mint Indiában! „Az ajurvéda teljes spektrumának megismerésére Európában nincs sok lehetőség. Ezért egyre több európai utazik Indiába ajurvéda kúrára. A hosszú repülőút, a magas páratartalom és hőmérséklet, a kezelések helyszínén kívüli meglehetősen szerény környezet sugallta az ötletet, hogy az ajurvéda összes alkotóelemét beépítsük szállodánk kínálatába. Célunk a teljeskörű, professzionális ajurvéda gyógyászati rendszer kiná-

lata, akárcsak Indiában – de több órás repülőút nélkül, és kiváló minőségű szálloda-szolgáltatásokkal egybekötve.” – vallja Erwin Paierl, a Thermenhof Paierl szálloda tulajdonosa.

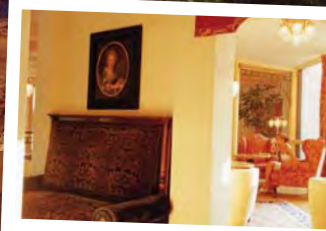
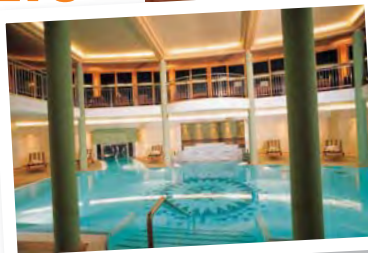
Sokrétű termál-, és wellnesskínálata alapját a nátrium-hidrogénkarbonát-klorid tartalmú termálgyógyvíz képezi, amely ideális az egészségmegőrzés elősegítésére, a szervezet regenerálására, különösképpen mozgásszervi panaszok enyhítésére, továbbá jó hatással van a légzőszervekre, hatásos az anyag-

csereproblémák, a stressz, a kimerültség valamint a reumatikus panaszok kezelésében.

■ A jó közérzet 7 tartópillére

A Thermenhof Paierl a jó testi, szellemi és lelki közérzet elősegítése érdekében különféle ötletekkel, tippekkel és kínálatokkal várja vendégeit.

Termál- és wellness-részleg: nagy belső medence, kültéri panorámapool (mindkettő 32 fokal termálvízzel), és egy 28 fokal, szabadtéri úszómedence invitálja a vendégeket vízi élményekre. A relaxálást tágas beltéri pihe-



vezetésével az ajurvéda gyógyászati rendszer számos ismert és kevésbé ismert, egyedülálló kínálatát alkalmazzák a kezelésekkor, mint pl. különböző olajos testkezelések, hőkezelések, egyéni méregtelenítő módszerek, gyógynövényes kezelések, mantárákkal végzett különleges csakragógyító – érintéses kezelés, főzőtanfolyammal egybekötött ajurvédikus táplálkozás, célzott mozgás-, jóga- és légzésgyakorlatok. Ezen kívül csodálatos élményt nyújt a japán pihenőhely és a zen kert a teaházban. A vendégeket klasszikus masszázsok, különböző ajurvédikus-kezelések várják a szálloda saját „Shiva-Ayurveda” centrumában, valamint olyan ázsiai speciális kezelések, mint például Shiatsu, Qi Gong, TUINA masszázs, tibeti hangtálmasszázs.

nő-galéria és a szabadban található pihenőréteg lesz még teljesebbé.

Szauna-élményvilág: „Lautrum” kelta szauna, stájer izzasztó szoba, ásvány-gőzfürdő, infrakabin, 36 fokal termálmedence, nagyvonalúan kialakított pihenőhelyek, aqua-relax-meditációs terem, valamint a szabad-test-kultúra pihenőterasz teszi kellemessé a jóleső meleg élményvilágát.

„Az érzékek birodalma” egészségvilág: a kezelőszekción Gerlinde Paierl tulajdonos asszony

Fotó: www.thermenhof.at

Speciális „Well-In” szolgáltatás

A Thermenhof Paierl szálloda különleges szolgáltatása a „Thermenhof Paierl Well-In” panziós ellátás, amelyek a következők, ingyenes szolgáltatások:

- Kulináris ingyencégek egész nap (büfé-reggeli, vital-büfé ebéd, délután sütemény és kávé, teabár, menü-, illetve büfé-vacsora)
- Minden alkoholfmentes ital az étteremből és a minibárból (kivétel: rendelés a hotelbárral)
- A termál-, és wellnessrészleg használat
- A szauna-élményvilág élvezete
- Naponta aktív programlehetőségek: Tai Chi, Qi Gong, vízitorna stb.
- Fitnesz a legmodernebb kardio-, és erősítő gépekkel
- Sport a szabadban: futás, Nordic Walking
- Kerékpározás: mountain- és trekking kerékpárok
- Tenisz: naponta és személyenként 1 óra
- Árkedvezmény lovaglásnál és golfosnál

Mozgás és kikapcsolódás: a természetes megvilágítású gimnasztikaterem és a modern, nagyvonalúan berendezett, kardiógépekkel felszerelt fitnesz- és edzőterem ideális helyet biztosít az állóképesség- és mozgástréninghez, a különböző fitneszgyakorlatok végzéséhez.

Kulináris élvezetek: a vendégek a hagyományos, természetközeli és az ázsiai konyha ízvilága között kedvükre válogathatnak, szomjukat pedig a legjobb minőségű vízzel, a legértékesebb gyümölcslevekkel és a szakszerűen válogatott borokkal olthatják. A szálloda „Grüne Haube” (Zöld süveg) címmel kitüntetett étterme Stájerország legjobbjai közé tartozik.

67 szoba az otthonos visszavonuláshoz: jellegzetes Thermenhof hangulatot a nagyvonalúan tervezett tágas terek és a részben hagyományos,

részben modern illetve japán stílus elemei teremtik meg.

A természet a szálloda körül: a nyugalom, a csendes szemlélődés és kellemes séták helyszíne Nordic walkingozásra, futásra, kerékpározásra, golfozásra is kiváló.

A szállodát családias légkör jellemzi, az állandó munkatársak pedig gondoskodnak a barátságos hangulatról. A minőségellenőrzés, a kiváló szakmai tanácsadás és a vendégekről való teljeskörű gondoskodás is hozzájárult ahhoz, hogy a Thermenhof Paierl elnyerje a „Best Health Austria” minőségi márkát ezüst fokozatát.

K. Á.

További információk
Hotel Thermenhof Paierl,
Familie Paierl
A-8271 Bad Waltersdorf,
Wagerberg 120.
E-mail: paierl@thermenhof.at
Internet: www.thermenhof.at

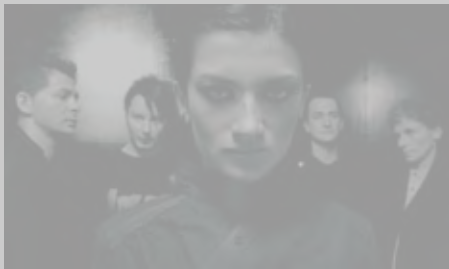
Jó tudni!

A Hotel Thermenhof Paierl Bécsből csupán 137 km-re fekszik. Szobaárak 2008-ban: 107–151 euró/fő/foglalási időpont és a lefoglalt szobatisztaság függvényében. A szobaár tartalmazza a bőséges Thermenhof Paierl Well-In panziós ellátást.



Ázsiai kalandozás Ausztriában

Bécsből nem messze, a négy csillagos stájer **Thermenhof Paierl** szállodában – mely idén ünnepli 20 éves születésnapját – úgy érezhetjük, mintha Ázsiában sétálnánk. Nemcsak kialakításában keveredik a modern stílus a keletivel, de szolgáltatásaiban is. Élvezhetjük itt az indiai ajurvéda, a kínai orvoslás, a tibeti hangtálterápia, a jóga és más ázsiai mozgásformák, valamint a japán teakultúra pozitív hatásait is. Nem beszélve páratlan wellness- és fürdőrészlegéről, melynek szaunáiban és gyógyhatású termálvizében visszanyerhetjük vitalitásunkat. Remek biokonyhája révén pedig ízletes és egészséges étel-
lekkel, finom borokkal is kényeztethetjük magunkat. S ha mindez nem elég, sétálni, biciklizni, nordic walkingolni és golfozni is lehetőség van a környék festői tájain. Információ: **www.thermenhof.at**



Miénk itt a Marczibányi tér!

Télen több alkalommal megéri ellátogatni a Marczibányi Téri Művelődési Központba. Megismerkedhetnek a dokk.hu népszerű irodalmi portál ifjú szerzőivel Jónás Tamás versválogatásában (2009. január 6.), Berg Judit egyik bájos sorozatával, a Cipelő Cicákkal (2009. január 17.), és élvezhetik a roma, ír, egyiptomi, török, bolgár, afrikai és indiai népzene elemeit magába olvasztó világzenét Miczura Mónika koncertjén (2009. február 14.).

Frissítse fel frizuráját új környezetben!

Aki stílusos és divatos hajviselőre vágyik, annak érdemes felkeresnie Budapest három Zsidró fodrászszalonjának egyikét, hogy megtalálja az egyéniségéhez leginkább illő frizurát.



A budai szalon januártól új helyen, a MOM bevásárlóközpontban várja a vendégeket gyönyörű környezetben, változatlan árákkal. Bővebb információ: 06-1/224-0320, www.zsidro.net

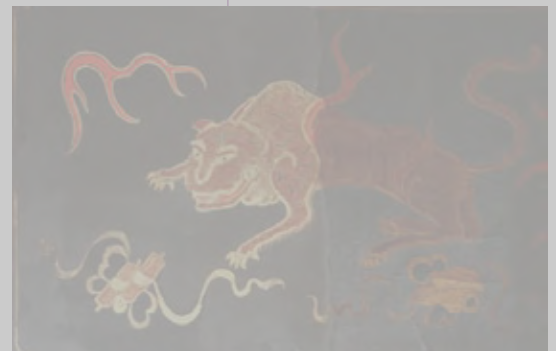
Téli védelem

A szelén hatékonyan védi a sejteket a szabadgyökök károsító hatásától. Mivel táplálkozásunk általában nem fedezi a napi szükséges mennyiséget, más-
képp kell gondoskodnunk pótlásáról. A Bio-szelénium étrendkiegészítő cinkkel, vitaminokkal és egyéb antioxidánsokkal erősíti az immunrendszert és az ízületi gyulladásos betegségekre is jótékonyan hat.



Műhelytitkok nyomában

Az Iparművészeti Múzeum kiállításán bepillantást nyerhetünk a restaurátor tevékenységébe, és számtalan érdekességet tudhatunk meg a restaurálás műhelytitkairól. A tárlat különlegessége, hogy több töredékes, illetve restaurálásra váró műtárgy dokumentálását – lézerszkennelés, 3D modellezés után – virtuálisan mutatják be. A kiállítás 2008. december 10. – 2009. júniusig látogatható.



Ázsia az Alpok lábánál

AUSZTRIÁBAN JÁRTUNK



Egy olyan ausztriai hotelbe kaptam meghívást, ahol a stájer vendégszeretetet ázsiai ízekkel és ájurvédikus tanokkal kombinálják. ■ *Rózsa Ágnes írása*

Élmények a testnek

Budapesttől körülbelül négyórányi autóra található a Thermenland fürdőrégió, amelynek egyik igazán különleges szállodája, a Thermenhof Paiernl idén ünnepli fennállásának húszéves évfordulóját. Termálvízrajongóként ez ideális hely számomra a pihenésre, alig vártam, hogy élvezhessem a gyógyító lebegést. A környék szállodái mind saját termálforrással rendelkeznek. A nátriumhidrogén-karbonát-kloridot tartalmazó termálgyógyvíz segíti a szervezet regenerálódását, mozgás- és légzőszervi panaszok kezelésére, anyagcsere-problémák és stresszbetegségek gyógyítására kiváló – és mindez különféle hőfokú kültéri és beltéri medencékben élvezhető. Jó oszt-rák szokáshoz híven különleges saunákban, ásványokkal kirakott gőzfürdőben, infrakabinban izzaszthatjuk magunkat, majd csodásan kialakított japán stílusú pihenőhelyen vagy a zen kert tea-házában pihenhetünk.

Mozgásra fel!

A vidék nagyszerű lehetőségeket kínál az aktív kikapcsolódásra: a dimbes-dombos terepen élmény gyalogtúrát vagy nordic walking túrát tenni. Almáskertek, tökföldek, fából készült meseházikók között vezet az út, a szállodák igyekeznek helyi terményekből készült finomságokat kínálni. Lelkesen kóstolgattuk a natúr almalevet, az almás lepényt és a tökmagolajat – mondhatom, isteniek! Errefelé bátran elindulhatunk két keréken, bicikliutak és figyelmes autósok segítik a túránkat. Golf- és tenispálya is található a közelben, és a környék lóháton is bebarangolható.

Kikapcsolódás a léleknek

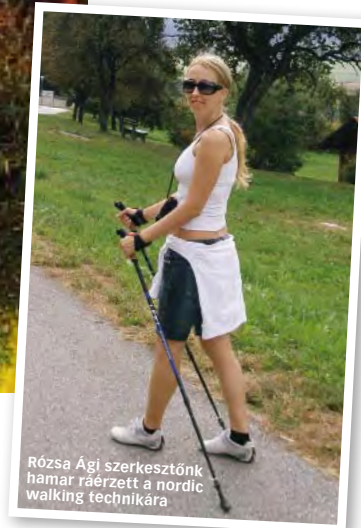
Egy szimpatikus indiai orvos, dr. Gopakumar és kolléganője, Jyothy segítségével kaptunk ízelítőt az ájurvéda gyógyító kínálatából. A doktor csakratisztító kezeléséről úgy távoztak a páciensek, mintha mázsás súlyként cipelt terheiket hagyták

volna a szobában, pedig látszatra mindössze annyi történt, hogy a szakember a tenyerét a test fölé helyezve energiát közvetített, mindezt személyes tanácsadással, talpmasszázzsal egészítette ki. Kolléganője az illatos olajokkal végzett ájurvédikus masszázs specialistája. Ez a könnyed, simító, valamint rendkívül gyors, keresztirányú mozdulatokat váltogató terápia olyan érzést kelt, mintha az eddig vánszorogva áramló életerő hirtelen nyargalni kezdene bennünk, tovaűzve ezzel fáradtságot, levertséget. Sok apró figyelmesség teszi igazán különlegessé az itt-tartózkodást, ásványokkal energetizált ivóvíz, friss virágok, csodás fényjáték a csendszobában – a mindig elbűvölő Ausztria és a titokzatos Ázsia tökéletes kombinációja. ♦

és még...

A vendéglátásért
köszönet a Hotel
Thermenhof Paiernnek
Bővebb információ:
www.thermenhof.at,

tel.: +43-3333-28010



Rózsa Ági szerkesztőnk hamar ráértett a nordic walking technikára