



## **Winterwellness mit Pfiff**

**Ein Thermen- oder Saunabesuch in der kalten Jahreszeit hält gesund, stärkt das Immunsystem und ist eine Wohltat für die Sinne. Aber einfach nur entspannen und genießen kann jeder. Wo und wie in steirischen Thermen, Saunen und Hotels Entspannung zum besonderen Erlebnis wird?**

## **Traditionell Steirische Medizin®**

Angelehnt an die Traditionelle Chinesische Medizin wurden im Quellenhotel der [Heiltherme Bad Waltersdorf](#) mit der [Traditionell Steirischen Medizin®](#) spezielle Angebote entwickelt, die das uralte Wissen um die Heilkräfte der steirischen Natur durch moderne Erkenntnisse ergänzen und steirische Naturprodukte mit besonderen Anwendungen, Kosmetik und Kulinarik in den Mittelpunkt stellen. Die Zutaten der TSM® sind regionale **Naturprodukte** wie Äpfel, Kürbisöl, Kräuter, Hochmoor-Erde, Specksteine und Heublumen. Die Produkte und Anwendungen orientieren sich saisonal am Kreislauf der Natur. So werden zum Beispiel wärmende Anwendungen mit Specksteinen oder angenehm temperierte Kräuterstempel-Massagen in erster Linie in der kälteren Jahreszeit angeboten.

## **Aufguss mit Klangschalen**

Exotisch wird es in der [Therme NOVA](#), wenn fernöstliche Meditation auf nordische Saunakultur trifft. Beim [Klangschalenaufguss](#) in der Stubalmsauna lässt es sich herrlich tiefenentspannen, wenn der Körper begleitet von langanhaltenden Klängen und leichten Schwingungen der Klangschalen ins Schwitzen gebracht wird. Im [Spa Resort Styria](#) in Bad Waltersdorf werden sogar ganze Behandlungen mit Klangschalen angeboten. Die Klänge sollen dabei die Selbstheilungskräfte aktivieren und Körper und Seele wieder in Balance bringen.

## **Sauna-Waldspaziergang**

Auch im Saunabereich der [Heiltherme Bad Waltersdorf](#) ist für jede Menge Abwechslung gesorgt. Besonders beliebt ist der [Sauna-Waldspaziergang](#):



Dieser Saunagang wird mit frischen Zirbenspänen im Sieb gestartet, gefolgt von diversen ätherischen Ölen wie zum Beispiel Fichte, Kiefer, Zedernholz oder Zirbe. Begleitet wird der „Spaziergang“ musikalisch – mit entspannender Klaviermusik und Vogelgezwitscher.

### **Ein Saunahaus für mich allein...**

... gibt es beim [Zehenthof](#) in Semriach. Hier entspannen Gäste auf 50 Quadratmetern ganz ungestört mit einer Infrarotkabine und einer finnischen Zirbenholz-Sauna. Teeküche mit Getränk Kühlschrank, Panoramafenster und eine Terrasse mit Blick ins Grüne für warme Sonnentage inklusive. Besonderes Highlight: ein über 100 Jahre alter Nussbaum, der mitten durch das Saunahaus wächst und laut den Besitzern seine ganz eigene Ruhe verströmt.

### **Neumondschwimmen in der Therme der Ruhe**

Ein Ort, um dem Lärm des Alltags zu entfliehen, ist die Therme der Ruhe in Bad Gleichenberg. Das [wissenschaftlich nachgewiesene stressreduzierende Thermalwasser](#) allein verspricht schon Erholung. Verstärkt wird der Erholungseffekt durch den umgebenden Kurpark und die jahrhundertealten Bäume. Bei Neumond erleben Gäste einen ganz besonderen Thermenabend. Das [Neumondschwimmen](#) lädt zu Spezialaufgüssen, Yoga im Kurpark und kulinarischen Spezialitäten im hauseigenen Restaurant Magnolie.

### **Entspannen mit Feuerwerk**

Im steirischen Thermen- & Vulkanland verschmelzen im von Friedensreich Hundertwasser gestalteten [Rogner Bad Blumau](#) Wasser, Feuer, Erde und Luft zur entspannenden Einheit. So steht im [Garten der 4 Elemente](#) das Wasser für die Quelle, aus der sich alles Leben speist. Durch die Blätter der Bäume hört man der Luft beim Rascheln zu und auf den Hügeln, Sitz- und Liegesteinen kommt man der Erde nahe. Das Element Feuer symbolisiert der hauseigene Vulkan "Strombolino". Dieser bricht mittwochs und samstags immer um 21.30



Uhr spektakulär aus – begleitet von stimmungsvoller Musik und einem kurzen Feuerwerk.

### **Trauben-Power für die Haut**

Zirbe, Honig und Kräuter waren gestern – in der Steiermark ist Körperpflege aus Trauben Trumpf. Diese wirken als Cremes, Packungen und Bäder wahre Wunder: Eine Behandlung mit Trauben strafft und entgiftet die Haut, der OPC-Traubenkernextrakt hilft bei der Zellerneuerung und wirkt Alterungsprozessen entgegen. Dazu entspannt eine Massage mit Traubenkern-Aromaöl nachhaltig die Muskeln. Das Wissen um die Wirkstoffe der Trauben hat sich Luise Köfer zu eigen gemacht und in der Steiermark die steirische [Wein-Kosmetiklinie Vinoble](#) entwickelt. Zahlreiche Wellness-Hotels bieten inzwischen Behandlungen mit ihrer Traubenkosmetik an. Darunter das [Vitalhotel der Parktherme](#) in Bad Radkersburg oder [das kappel wein.gut.hotel](#) in Kitzreck im Sausal, das seine Gäste im Weinberg-Spa und der ersten steirischen Winzersauna mit Vinoble verwöhnt.