

# Mediterra - Lázně v Rakousku



**Toužíte po relaxaci a pohodovém klidu? Přijedte načerpat sílu do lázní v Rakousku**



Každý z nás se alespoň jednou za rok cítí unavený, bez nálady a někdy, jak se lidově říká, „bez života“. V době civilizačních chorob, každodenního stresu a v lepším případě jen osmihodinovém vysedávání za pracovním stolem se špatné náladě a únavě

neubráníme. Život ale není jen o práci a starostech. Tak proč si neudělat chvíli volna a nevyrazit třeba do lázní?

Rakousko si většina lidí spojuje především se sportem. V zimě lyžování, v létě horská turistika, rafty nebo kolo. Sousední země se ale může pochlubit i množstvím kvalitních lázeňských rezortů. Léčivé zdroje v podobě termálních pramenů nebo rašeliny společně s prvotřídní medicínskou péčí můžete využít jak pro tradiční lázeňské léčebné pobyty, tak pro wellness a relaxaci.

Pro každého, kdo se rozhodne, vymanit se na chvíli ze zaběhaných kolejí, je na [www.mediterra.cz](http://www.mediterra.cz) připravena pestrá nabídka léčebných i relaxačních lázeňských pobytů. Střediska jsou rozmístěna téměř po celém Rakousku. Každý si tak může vybrat, co mu nejlépe vyhovuje. Načerpát síly tak lze v srdci Alp, v panenské přírodě, útulném sklípku nebo ve víru velkoměsta. Pokud upřednostňujete výběr podle druhu procedur, v nabídce společnosti Mediterra jsou vám k dispozici jednodenní zážitkové programy pro celou rodinu, víkendové relaxační balíčky i komplexní pooperační či detoxikační lázeňské pobyty. Je ale samozřejmě možné nechat si sestavit lázeňský program na míru, tedy přesně podle vašich představ a preferencí.

### 5 důvodů proč si vybrat lázně v Rakousku:

- Navštivte Karibskou lagunu v Therme Geinberg a už nemusíte do Karibiku.
- Dětský lázeňský svět s atrakcemi nadchne malé návštěvníky.
- Lázně La Pura jsou oázou ženského a žádným mužem nerušeného klidu.



### Mužům vstup zakázán

Středisko **La Pura women's health resort** se nachází v dolnorakouském údolí Kemptal. Je místem výhradně se zaměřujícím na ženy, jejich zdraví a duševní pohodu. Lázeňská koncepce La Pura se specializuje na léčbu **diabetu, obezity, fibromyalgie (schronické bolesti svalů, šlach a kloubů), endometriózy, poruchy spánku a alergie**. Na příjemnou

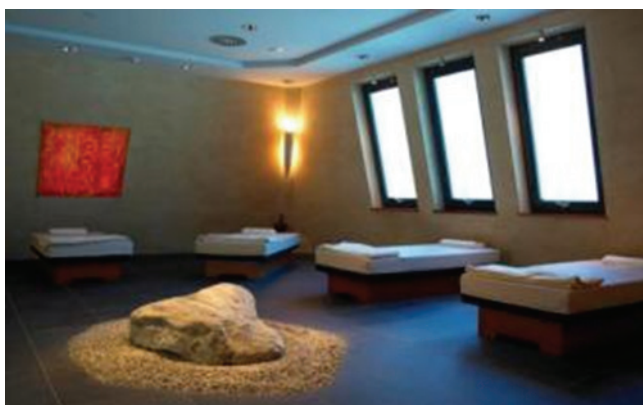


večeři či kávu v mužské společnosti si dámy mohou zajít pouze do místní restaurace či lobby. Jinak je mužům do La Pura vstup zcela zakázán.

### Léčebné a relaxační programy La Pura zahrnují:

- Diagnostiku – poznání příčin a souvislostí
- Detox – očištění, nalezení vnitřní a vnější rovnováhy
- Regeneraci – pocítění nové energie & načerpání sil
- Program Natural Beauty – zdůraznění krásy pomocí přírodní kosmetiky

## Spojte relax s lyžováním nebo hraním golfu



Termální lázně Aqua Dome a Tauern Spa, najdeme v rakouských horách. Jsou tak ideálním místem pro aktivní lyžaře. V Aqua Dome je voda v bazénech obohacovaná **10% termální vodou, která vyvěrá z hloubky 1 865 metrů s teplotou 40 °C**. Oba resorty nabízejí vnitřní a venkovní termální bazény, svět sauny a část zaměřenou na kosmetické ošetření, masáže, relaxační a wellness procedury. Jsou **vhodné i pro rodiny s dětmi**.

V Tauern Spa jsou pro malé návštěvníky připraveny dětské lázně s atrakcemi, v Aqua Dome pak dětská Archa Noemova.

Plánujete-li cestu do **Tauern Spa**, nezapomeňte si s sebou **přibalit golfový back**. V blízkém Zell am See si na dvou osmnáctijamkových hřištích můžete procvičit správný švih a přitom relaxovat v příjemném horském prostředí.

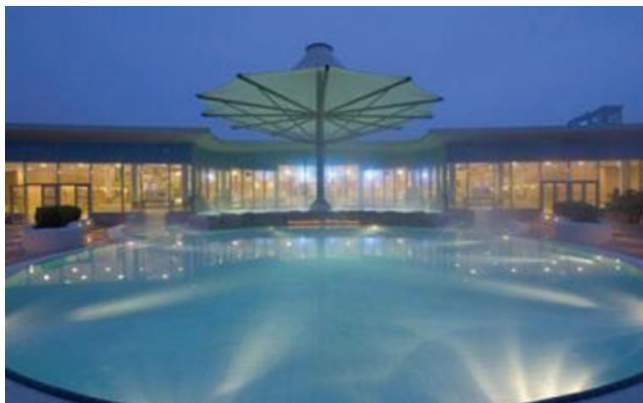
## Vypravte se na písčnou pláž v Therme Geinberg

Lázeňský resort **Therme Geinberg** se nachází v severní části Rakouska v oblasti vyhledávané pro její degustační sklípky z vinařské oblasti Innviertel. Lázně jsou rozděleny **do 3 vodních částí** – termální, chladné a slané. Návštěvníci



mají k dispozici mimo vnitřních a vnějších bazénů ještě kaskádovité bazény, **11 různých druhů saun** a **Karibskou lagunu s bazénem**. Centrum vitalizace nabízí nejrůznější programy, jako například Anti-Aging pro krásu, tělo a zdraví či lékařskou kosmetiku.

## Zábava a odpočinek s česky mluvícím personálem v srdci vinic



V nejnámější vinařské oblasti Wienviertel, která je nedaleko českého hraničního přechodu Mikulov, najdeme **Therme Laa**. Středisko nabízí jak relaxaci a wellness, tak zdravotní a rehabilitační služby. Bazény v celém areálu včetně vodního a saunového světa jsou napájeny z léčebného **pramene Laa Thermal**. Lázeňští specialisté a profesionálové pomáhají především s léčbou civilizačních **chorob**

**a bolestí způsobených úrazy či nevhodným způsobem života**. Díky poloze lázní a **personálu, který z větší části mluví česky**, se zde navíc budete cítit jako doma.

### Termální vnitřní a venkovní bazény v Laa

- Obsahují termální vodu Laa Thermal Nord I – sodíkovo-uhličito-jódový termální pramen o teplotě 42 stupňů. Jeho pH 7,36 blahodárně působí na pokožku.

## Odpočívat se dá i ve víru velkoměsta



Jedno z nejmodernějších lázeňských středisek v Evropě **Therme Wien** má půdorys inspirovaný pramenem horského potoka. Jednotlivé lázeňské části jsou kolem hlavní budovy rozmístěny jako kameny krásy, klidu, zážitků a sauny. V komplexu jsou dva termální areály s vnitřními bazény a kanály, které umožňují proplout do venkovních

bazénů. Jednou z částí celého střediska jsou **Therme Wien Med**. Tady lázeňští odborníci provádějí rehabilitační cvičení či komplexní zdravotní péči. O chod celých lázní se stará téměř 300 specialistů, kteří se mimo jiné zaměřují na pacienty s pohybovými úrazy způsobených při sportu nebo špatným životním stylem. Stejně tak si nenechte ujít samotné město a jeho okolí. Vídeň je kulturním

střediskem, kde si každý najde to své. Milovníkům historie nabízí řadu zajímavých muzeí či historických památek. Také divadla v čele s Burgtheater jistě stojí za návštěvu, úžasné možnosti nákupního rejdní nabízí vídeňská tržiště a obchodní centra.

### Termální lázně ve Vídni v číslech

- Rozloha celého areálu: 75 000 m<sup>2</sup>
- Rozloha termálních lázní: 4 000 m<sup>2</sup>
- Sauny, páry a SPA péče: 3 000 m<sup>2</sup> areálu
- Péče o zdraví a fitness: 6 000 m<sup>2</sup>
- Zábavní a odpočinkové: 15 500 m<sup>2</sup>

### Termální prameny lázní

- Lázně zásobují dva termální prameny.
- První byl objeven již v roce 1934, druhý v roce 2009.
- Prameny mají vysoký obsah síry, díky ní jsou ideální pro balneoterapii.
- Voda se na povrch dostává artézským

## Odpočinek v panenské přírodě přírodní rezervace UNESCO

Na okraji Neziiderského jezera, v blízkosti biosférické chráněné přírodní rezervace UNESCO, se nachází lázeňský resort **St. Martins Therme Lodge**. Jezero leží na termálních zřídlech, sahajících od **Dolního Rakouska a Štýrska až do Slovinska a Chorvatska**. Vodním zdrojem celého komplexu je minerální voda o teplotě 43 °C. Je čerpaná z hloubky **86 metrů s hodnotou pH 7,9**, která má blahodárný účinek na lidskou pokožku. Milovníkům klasického wellness odpočinku slouží několik bazénů, vířivek, nebo relaxační prostor s výhledem na jezero.



V nabídce lázní nechybí ani masáže, kosmetické ošetření či léčebné koupele. Návštěvníci, kteří rádi relaxují v přírodě, mají možnost v oblasti Seewinkel podniknout zajímavé výpravy za okolním ptactvem. Při plánování cesty by jim tak na seznamu neměl chybět dalekohled. Pozorování života rezervace nabízí trochu jiný druh odpočinku a především přívál pozitivní energie. Expedici do nedotčené přírody je možné absolvovat s vyškoleným průvodcem.

## Nechte hýčkat tělo i duši v rakouském Centru Zdraví



Nedaleko rakousko – maďarských hranic se nachází **Centrum Zdraví Bad Sauerbrunn**. Péče o hosty je postavena na základech z oblasti přírodní terapie, tedy léčivé termální vodě, kyselce s obsahem hořčíku a uhličitým suchém plynu.

Odborníci Centra Zdraví pečují nejen o návštěvníky, kteří vyhledávají odpočinek a únik od každodenního stresu, ale **pomáhají i lidem s onkologickými onemocněními**. Těm poskytují rehabilitace a terapeutickou léčbu, zmírňující bolesti.

### Oblasti léčené v Bad Sauerbrunn

- Onemocnění podpůrného a pohybového aparátu
- Revmatismus, diabetes, poruchy látkové výměny
- Cévní onemocnění
- Urologické problémy a hypertenze