

Jänner 2020

Verschlaufpausen im Innviertel

Gesundheit ist das wichtigste Gut und jede(r) kann selbst einen großen Teil dazu beitragen, indem er/sie eigene Ressourcen schont und von Zeit zu Zeit eine Atempause einlegt. Besonders gut gelingt das im oberösterreichischen Innviertel in einer der Top-Adressen: Im SPA Resort Therme Geinberg wird der Traum von einer Weltreise wahr – ideal, um die Seele baumeln zu lassen, sind Massagen, Bäder und Packungen aus aller Herren Länder. Das Villa Vitalis Medical Health Resort in Aspach vereint den eigenen, medizinisch-ganzheitlichen Ansatz mit Wohlfühlarchitektur in gesunder Natur. Das Freizeitbad Ried, die Wellness-Oase in der Bezirkshauptstadt Ried im Innkreis, lädt zur aktiven Freizeitgestaltung und zum entspannenden Saunaerlebnis gleichermaßen.

Auf der Suche nach Wohlfühl

Ohne Gesundheit und persönliches Wohlbefinden, relativieren sich die so wichtigen Dinge im Leben sehr schnell. Durch die vielen auferlegten Aufgaben, Verpflichtungen und notwendigen Termine vergisst man leider allzu oft auf das Wesentliche. Die Einfachheit der Dinge, die Schätze aus der Natur, eine verantwortungsvolle Ernährung und eine moderate Form der Bewegung wirken positiv auf Körper und Geist. Sich wieder spüren lernen, die eigenen Bedürfnisse erkennen und bewusste Entscheidungen treffen können. Möglich ist das häufig erst andernorts, losgelöst vom stressigen Alltag. Heraussteigen aus dem Hamsterrad – wer wünscht sich das nicht?

Im **SPA Resort Therme Geinberg** eröffnet sich für Wellness-Liebhaber die orientalische Erlebniswelt. Hier verwöhnt der Hamam-Meister nach altem Dampfbad-Ritus aus dem Morgenland. Herrlich entspannt wird in der Therme auf 3000 m² Wasserfläche mit drei Wasserwelten, elf Saunen und Dampfbädern. Letztere stehen allesamt unter dem Motto Karibik und versprechen 365 Tage karibische Entspannung für Körper und Geist. „Allein zu Zweit“ lautet das Motto der exklusiven Private SPA Villen direkt am Natur-Badeteich mit Butler-Service, eigenem Wellnessbereich und vielem mehr. Rund um die Therme spannt sich außerdem ein Netz von Lauf- und Nordic-Walking-Strecken, die „Bewegungs-Arena Innviertel“. Die Strecken sind zwischen 1,5 und zehn Kilometer lang und werden den unterschiedlichsten Ansprüchen gerecht. www.therme-geinberg.at

Das „Revital Aspach“ ist eines der führenden Gesundheitszentren Österreichs und arbeitet mit einem ganzheitlichen Ansatz. Ziel sämtlicher Angebote und Behandlungen ist ein Plus an Lebensqualität. Egal, ob Übergewicht, Erschöpfung, mangelnde Bewegung oder Probleme mit dem Rücken: Ein erfahrenes Team aus Ärzten und Therapeuten schnürt für jeden das richtige Paket. Auch Freizeit- und Profisportler sind im „Revital“ in den besten Händen. www.revital-aspach.at

Angeschlossen an das Gesundheitszentrum Revital Aspach befindet sich das **Villa Vitalis Medical Health Resort**. Die Kombination der ganzheitlichen Leistungen des Revital Aspach mit dem Luxus eines erlesenen SPA Hotels ist perfekt für einen Medical Health Aufenthalt. Kernkompetenz ist die langjährige Erfahrung im ganzheitsmedizinischen Coaching nach dem Vitalis Med Concept nach Dr. Beck, indem die Erkenntnisse der

Naturheil- und Schulmedizin erfolgreich verknüpft werden. Die Schwerpunkte liegen in den Bereichen Stressmanagement, Burnout-Diagnostik, Stoffwechsel & Detox, Lebensenergie und Bewegung. Auch Freizeit- und Profisportler sind im „Revital & Villa Vitalis“ in den besten Händen. Mit der ersten hypoallergenen Gesundheitsküche Österreichs auf Gourmetniveau finden viele Nahrungsmittel-Allergiegeplagte Menschen Hilfestellung. www.villa-vitalis.at

Schwimmen, Baden und Saunieren direkt vor der Haustür:

Im Freizeitbad Ried sind aktive Freizeitgestaltung, Wasser-, Schul- und Vereinssport sowie entspanntes Saunaerlebnis gleichermaßen zuhause. Ein Schwimmbecken kann so vieles sein: Sportplatz für gesundheitsbewusste Schwimmer, Ort fröhlicher Entspannung für die ganze Familie oder Spielbecken für die jüngsten Wasserratten. Im Freizeitbad Ried sind alle drei Varianten zu finden. Der Saunabereich ist ein kleines Paradies, das Freunden des gepflegten Schwitzens ab 16 Jahren ein feines Angebot bietet. Das Angebot stimmt gastronomisch wie sportlich. Denn von Wassergewöhnungskurse für die Aller kleinsten bis hin zu Aqua Pro-Boxing – eine Sportart aus den Kombinationen von Pilates, Boxen und Tanzen, ist alles dabei. www.freizeitbad-ried.at

Für länger oder einfach tageweise als DAY SPA

Um die geforderte Leistung erbringen zu können, ist es wichtig schonend mit eigenen Ressourcen umzugehen und wenn nötig auch eine Erholungspause einzulegen. Zur Ruhe kommen, Kraft tanken, genießen und gesund werden. Das Innviertel ist dafür wie geschaffen. Jede der kompetenten Gesundheits- und Wellness-Oasen sorgt auf ihre Art für Energie und Wohlfühl. Unterschiedliche Angebote werden den Bedürfnissen und dem jeweiligen Zeitfenster entsprechend angepasst. www.innviertel-tourismus.at

Auftanken im Innviertel

Aktiv entspannt sind die Tage in der Bierregion Innviertel zwischen den Städten Salzburg und Passau. Der Landstrich vereint nicht nur die Naturjuwelen Kobernaußerwald und Europareservat Unterer Inn, sondern umfasst ein umfangreiches Netz an Lauf- und Nordic-Walking-Strecken, den „Bewegungs-Arenen“, sowie zahlreiche Radwege. Überhaupt hat das Innviertel eine Vielzahl an „Energietankstellen“ zum Aufladen der persönlichen Akkus: sanfte Hügel, Wälder und Wiesen, klare Flüsse und Seen, gut ausgebaute Rad- und Wanderwege, stille Klöster, gesellige Menschen, Kunst und Kultur vom Feinsten sowie Hochgenüsse aus Küche und Keller. Hier lässt es sich gut sein.

Rückfragen & Kontakt:

Tourismusverband s'Innviertel
Thermenplatz 2
A-4943 Geinberg
Tel: +43 (0) 7723/8555
E-Mail: info@innviertel-tourismus.at
www.innviertel-tourismus.at



Fotonachweis: SPA Resort Therme Geinberg



Fotonachweis: Saunawelt ©SPA Resort Therme Geinberg_byFrameworkerGmbH



Fotonachweis: SPA Resort Therme Geinberg_Simon Fischbacher



Fotonachweis: Villa Vitalis Aspach_Standl



Fotonachweis: Revital Aspach Matrix-Rhythmus-Therapie / © Guenter Wohlschlager



Fotonachweis: Revital Aspach Kochwerkstatt / © Guenter Wohlschlager



Fotonachweis: Damen in Sauna©Freizeitbad Ried



Fotonachweis: Sportbecken©Freizeitbad Ried



Fotonachweis: Hopfensauna mit Blick auf Teich©Freizeitbad Ried