



time for happiness

SPA & Wellnessprogramm

Hotel Klammer's Kärnten

Lesen Sie bitte unsere Wohlfühlvorschläge, wie eine a-la-carte Speisekarte. Wählen Sie aus, lassen Sie sich beraten von unseren SPA Mitarbeitern und genießen Sie deren Fachkompetenz, die Ihre Individualität erkennen.

Unsere Therapeutin erwartet Sie im Gesundheitspavillon.

- Kommen Sie bitte im Bademantel bekleidet und nehmen Sie im Warteraum Platz. Sie werden von Ihrer Therapeutin abgeholt.
- Bei Massagebehandlungen können Sie Ihre Badebekleidung oder Unterwäsche tragen.
- Um sich auf Ihre Behandlungen einzustimmen, kommen Sie nach Möglichkeit ein paar Minuten früher zu Ihrem Termin.

Klassische Massagen und Therapien

Jede Alltagslast wird auf dem Rücken getragen –
die Wirbelsäule verdient eine besondere Behandlung.

Klassische Massage

Auch bekannt als Heilmassage löst diese alle Spannungszustände der Muskulatur, fördert die Durchblutung des gesamten Körpers sowie den Abbau von Schlacken, um somit die Muskelregeneration zu beschleunigen.

Ganzkörpermassage: 50 min. € 54,00

Vollmassage (Rücken): 25 min. € 32,00

Nacken und Hals Massage

Dient zur Behandlung von Verspannungskopfschmerzen und Migräne. Mittels Fingerdruck werden Muskelverspannungen gelöst und die Durchblutung gesteigert. Dadurch werden Blockaden im Kopf- und Nackenbereich gelöst.

Behandlungsdauer: 15 min. € 22,00

Fußreflexzonenmassage

Unsere Füße gelten als Spiegelbild des Körpers. Mit dieser Methode werden über die Reflexzonen, die in Verbindung mit dem gesamten Organismus stehen, Blockaden erkannt und gelöst.

Die Selbstheilungskräfte – innerer Arzt – werden aktiviert.

Dauer: 25 min. € 32,00

Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Das Lymphsystem gilt als die Lebensader des menschlichen Körpers. Durch spezielle und sanfte Griffe werden Ansammlungen von Lymphflüssigkeit sowie Gift- und Schlackenstoffe abtransportiert.

Somit hat man eine entstauende und entschlackende Wirkung. „Qui bene purgat, bene curat“ – d. h. wer gut entgiftet, heilt gut!

Dauer: 50 min. € 56,00

30 min. € 34,00

Bindegewebsmassage

Die BGM ist eine Massage, die am Unterhautfettgewebe angreifend, zu einer reflektorischen Beeinflussung der inneren Organe führt. Es erfolgt dadurch eine Wirkung auf die Funktion, Motorik, Sekretion (Absonderung) und Durchblutung der Organe. Die BGM ist die stärkste Reflexzonenbehandlung die es gibt.

Dauer: 30 min. € 34,00

Fangopackung mit medizinischer Massage

Fango ist eine schlammartige Substanz aus Lavagestein in fester Form, welche auf 52 °C erhitzt wird und bei starken Muskelverspannungen zur Lockerung beiträgt. Das Fango ist durchblutungsfördernd und schmerzlindernd.

Anschließend eine medizinische Rückenmassage zur Lockerung von Verspannungen.

Dauer: 45 min. € 54,00

Bodystyling mit System

Ein System, das sie glücklich macht. Wickel, die auch halten, was sie versprechen. Um einen optimalen Erfolg zu erzielen, empfehlen wir Ihnen, die Stoffwechselschlacken mit einem Bad oder einer Körperpackung auszuleiten.

Cocon Wrap (straffend)

Diese Behandlung regeneriert und vitalisiert die Haut und verleiht ihr Spannkraft, Festigkeit und jugendliches Aussehen.

Dauer: 30 min. € 39,00

Hautstraffende Cellulitis-Behandlung

Beinwellmassage mit Murmeltieröl

Dauer: 25 min. € 35,00

Heilende Hände – Wohlfühl Therapien

Ihr Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele, zum Helfen & Heilen, Pflegen und Wohlfühlen. Die Harmonielehre bzw. Feng-Shui und die ganzheitliche Lebensführung sind Basis für unsere neue Wellnessabteilung.

Almzauber

Heublumenpackung für den Nacken mit anschließender Hals Nacken Massage

Eine besondere Wohltat, die nicht nur Verspannungen im Nackenbereich löst und die Durchblutung fördert, sondern auch den Geruchssinn anregt. Bei der anschließenden Hals Nacken Massage werden Blockaden im Kopf- und Nackenbereich gelöst

Dauer ca. 40 min. € 43,00

NEU: Vital-Kombi-Massage

Eine Kombination von Rücken- und Klassischer- oder Fußreflexzonenmassage.

Es werden Rückenverspannungen gelöst und danach der gesamte Organismus aktiviert und harmonisiert. Eine ideale Massage, die sowohl von außen nach innen als auch von innen nach außen wirkt und letztendlich zu einer tiefen Entspannung führt.

Dauer: 50 min. € 54,00

Beinwellmassage

“Das Wandern ist des Müllers Lust!“ Dieses Sprichwort kennt ein jeder, aber finden das Ihre Beine auch? Egal, ob nach einer ausgiebigen Bergtour, einem langen Spaziergang, nach dem Skifahren oder durch Ihren Beruf, wenn Ihre Beine schwer und müde sind und die Muskulatur überbeansprucht wurde, dann haben wir genau das Richtige für Sie. Eine wohltuende Beinwellmassage, durchgeführt mit hochwertigem Murmeltieröl.

Dauer: 25 min. € 35,00

Aromaölmassage

Eine leicht und sanft durchgeführte Ganzkörpermassage, die aufgrund diverser Aromastoffe - wie z.B. Rose (sinnlich), Ylang-Ylang (harmonisierend, ausgleichend), Lemongrass (erfrischend), positiv auf den Körper einwirken.

Dauer: 50 min. € 56,00

Steirische Kürbiskernölmassage

Der Kürbis (Cucurbita), insbesondere der Kern, ist schon seit Jahrhunderten als Hausmittel gegen vielerlei Erkrankungen bekannt. Die Erkenntnisse über die positive Wirkung auf die Haut und der Einsatz des Kürbiskernöles in der Massage sind relativ neu. Das Öl zieht während der Massage vollständig in die Haut ein. Die Haut wird samtig weich und geschmeidig. Ideal bei sehr trockener, spröder und bindegewebschwacher Haut.

Dauer: 25 min. € 35,00

Naturmoorpackung im Wasserbett

Wärmebehandlung bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose und bei entzündlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Außerdem dient das Naturmoor der Regeneration des Säureschutzmantels der Haut. Ideal vor einer Rückenmassage!

Dauer: 40 min. € 43,00



Energie-Zauber

Vitalisierende Alleskönner, die Ihnen mehr Kraft, Ausdauer und Gesundheit bringen.

- › Das Wohlfühl-Element Nummer eins ist Wasser, schließlich besteht unser Körper zu über 60 % aus H₂O.
- › Magnetfelder als heilende Kräfte zu nutzen, hat eine lange Tradition. Müde Zellen werden wieder auf Trab gebracht, um ihre Aufgaben optimal zu erfüllen. Vor allem die Sauerstoffzufuhr und der Zellstoffwechsel werden verbessert.

Gasteiner Thermalradonbad

Jungbrunnen und Heilmittel, das den Schmerz lindert!

Für ein besseres Allgemeinbefinden und Vitalität und mehr Energie der Natur. Es regeneriert auf völlig natürliche Weise die Zellen. Die Abwehrkräfte werden mobilisiert, die Gesundheit durch die Eigenkräfte des menschlichen Organismus „in Schwung gebracht“.

1 Probad zum Genießen – Einladung von Familie Klammer (gilt nicht bei einer Kur)

Jedes weitere Thermalradonbad € 22,00 (auf ärztlicher Verschreibung)

Check up durch den Kurarzt: ca. € 67,00

Gasteiner Thermalbadmeditation

Genießen Sie ein wohltuendes Thermalradonbad direkt von der Gasteiner Thermalquelle und hören Sie Musik & Meditation, die eigens für die Alpen Spa Hotels produziert wurde.

Behandlungsdauer: 25 min. Preis: € 28,00

Die Meditations-Doppel-CD können Sie auch mit nach Hause nehmen.

Preis: € 15,00

Aromabäder in der Holzbadewanne

Tauchen Sie ein und lassen Sie sich umhüllen von einem Hauch Melisse, Rosmarin oder Lavendel.

Das duftende Baderlebnis gibt Körper und Geist Zeit, sich zu erholen oder zu beleben.

Behandlungsdauer: 20 min. Preis: € 28,00

Reise um die Welt

BALI – Insel der Götter

Diese balinesische SPA-Behandlung stärkt die Abwehrkräfte, stellt das innere Gleichgewicht her, unterstützt die Behandlung der Problemzonen und aktiviert den Fettstoffwechsel.

Balinesisches Peeling

Das balinesische Peeling besteht aus Nelken, Chili, Zimt, Kokosgranulat und Kokoschale-Scrub.

Das herrlich duftende Peeling wird auf Ihre Haut aufgetragen, der ganze Körper wird gepeelt und anschließend abgeduscht.

Balinesische Cremepackung

Zur Anregung des Lymphsystems und Erwärmung des gesamten Körpers sowie zur Förderung der Mikrozirkulation folgt nun die Cremepackung aus Sesamöl, Gewürznelken-, Ingwer-, Zimt- und Guaranaextrakten. Der Körper wird mit Kraft und Energie versorgt und der Abbau der Fettzellen wird angekurbelt. Das Ergebnis ist eine Intensivpflege der Problemzonen und Aktivierung des Fettstoffwechsels.

Balinesische Nachbehandlung

Um das angenehme Gefühl noch zu erhalten, wird der Körper mit dem balinesischen Cremegel - bestehend aus Orchideen- und Ingwerextrakt, Sesam- und Kokosöl nachbehandelt

Dauer: ca. 60 min. Preis: € 69,00

CHINA – Reich der Sinne

Dieses fernöstliche Pflegekonzept pflegt, strafft und entspannt die Haut und sie fühlt sich an wie Samt und Seide.

Cocon Aromablütenbad

Das duftende Blütenbad mit Aromaölen und betörenden Essenzen hilft zu entspannen und loszulassen. Zusätzlich zu buchen.

Dauer: ca. 15 min. Preis: € 18,00

Fruchtsäurepeeling mit Papaya

Nach dem Bad wird die Behandlung mit einem Papayapeeling eingeleitet. Das Peeling wird aufgetragen und einmassiert.

Asiatische Cremepackung

Diese Coconpackung mit Seidenproteinen, Sesamöl, Avocado-, Lotus- und Bambusextrakten bildet ein unsichtbares Netz auf der Haut, das feuchtigkeitsspendend, straffend und pflegend wirkt.

Abschluss mit Coconöl

Lotusextrakte, Mandel-, Reiskern-, Bambus- und Sesamöl werden aufgetragen und schließen das Behandlungsritual ab. Die Wirkung ist äußerlich und innerlich zu spüren. Seele und Körpergefühl werden vom Coconöl angesprochen.

Dauer: ca. 60 min. Preis: € 69,00

BRETAGNE – Zauber des Meeres

Tosende Wellen, warme Winde, meersalzangereicherte Luft, reizvolle Buchten und herrliche Küsten – ein Zauber zwischen Kontrasten. Genauso vielseitig ist unsere Thalasso-Behandlung zum Entspannen und Regenerieren.

Thalasso-Peeling

Die Behandlung beginnt mit einem Peeling, dem wertvolle Mineralien zugeführt wurden. Dieses bewirkt eine aktivierende Tiefenreinigung und fördert die Durchblutung. Die Haut ist nach dem Peeling vital, straff und gesund.

Algenpackung

Anschließend wird eine Algenpackung aufgetragen. Die Wirkung ist remineralisierend, silhouetiformend und gleichzeitig wird die Fettverbrennung aktiviert und Schlackenstoffe ausgeleitet. In wohltuender Wirkung wird neue Energie zugeführt.

Thalasso Nachbehandlung

Zum Abschluss der Behandlung wird der Körper mit regenerierendem und pflegendem Zellaktiv-Nachbehandlungsgel verwöhnt.

Dauer: ca. 60 min. Preis: € 69,00



**„Mein schönstes Ich“
BABOR**

Machen Sie die Erfahrung einer GANZHEITLICHEN KOSMETIKBEHANDLUNG. Gönnen Sie sich echte Entspannung und optimale Versorgung Ihrer Haut mit natürlichen Produkten. Sie werden von der Wirkung und der Qualität begeistert sein. Gerne erhalten Sie unsere Produkte in unserem Beautyshop.

Skin Care System Gold

Babor-Systembehandlung abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut, so individuell und vielseitig wie der Mensch selbst.

- Classic

Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Gesichtsmassage, Maske, Brauenkorrektur, Abschlusspflege

Dauer: 60 min. € 72,00

- Special

Reinigung, Vitalitätstest, Peeling, Ausreinigung, Wirkstoffkonzentrat und Ampulle, ausgedehnte Gesichtsmassage oder Gesichtlymphdrainage, Maske, Brauenkorrektur, Abschlusspflege

Dauer: 90 min. € 98,00

HSR – Skin Energy System (Luxuspflege für anspruchsvolle Haut)

Hiermit bieten wir Ihnen den absoluten Inbegriff von Entspannung und Lifting. Der innovative HSR Lifting Komplex verbessert Ihre Hautelastizität und schützt vor den täglichen Angriffen der freien Radikalen.

- Luxus minimus

Reinigung, Vitalitätstest, Peeling, Ausreinigung, Serum, Gesichtsmassage, Maske, Brauenkorrektur, Abschlusspflege

Dauer: 60 min. € 94,00

- Luxus maximus

Reinigung, Vitalitätstest, Peeling, Ausreinigung, Ampullen, Gesichtsmassage oder Gesichtlymphdrainage, spezielle Vlies-Maske, Brauenkorrektur, Abschlusspflege

Dauer: 90 min. € 138,00

Barbor for MEN

mit ausgewählten Babor Men Produkten (auch im Beautyshop erhältlich)

Reinigung, Enzympeeling, Ausreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Gesichtsmassage, Maske, Abschlusspflege

Dauer: 60 min. € 69,00

Harzen - Haarentfernung

Oberlippe Kinn ab € 9,00

Unterschenkel € 29,00

Achsel, Bikinizone ab € 19,00

Brauen / Wimpern

Brauen oder Wimpern färben € 12,00

Brauen und Wimpern färben € 20,00

Brauen korrigieren € 8,00

Gepflegte Hände – Ihre beste Visitenkarte

Maniküre ohne Lack 50 min. € 38,00

Maniküre mit Lack 55 min. € 43,00

Maniküre mit Peeling und Packung 60 min. € 53,00

Pediküre

Pediküre ohne Lack € 42,00

Pediküre mit Lack € 47,00



Fitness- & Ausdauertraining in Klammer's Kärnten

Von Herz-Kreislauftraining über Bauch, Beine, Po bis hin zur Wassergymnastik, Stretching und Feldenkrais.

Cornelia Klammer ist Gesundheits- und Gentle Moving Trainerin und unterstützt Sie bei Ihrem Weg zur Balance von Körper, Geist und Seele.

Das Fitnesscenter bietet:

- * Laufband
- * Ergometer - Fahrrad
- * Power Plate – das Fitnessgerät für Bequeme
- * Allround-Trainingsturm
- * Ruderergometer

Die Geschichte eines neuen Kraftortes „WEGE IN DIE EIGENE MITTE“



In Klammer's Kraftort, der neuen Thermaloase, spüren Sie selbst, wie sich Entspannung positiv auf alle Körperebenen auswirkt. Die Stille des Raumes und die Klarheit der Gedanken lässt den Menschen im tiefsten Inneren wieder auf die eigene Stimme zu vertrauen und gesund werden.

Wenn Sie einen kleinen, neuen Planeten betreten, müssen Sie zuerst durch eine Pforte, eine Schwelle treten. Wie ein Kind sollten Sie werden, neugierig und unvoreingenommen. Inne halten und sich bewusst werden, dass Sie etwas Positives für sich tun wollen. Seine eigene Mitte finden erfordert auch Mut, den ersten Schritt über die Schwelle zu gehen.

Doch beginnen wir die Reise.

Der erste Raum, den man vom Gang betritt, nennt sich ERDUNGSRAUM.

Hier dürfen Sie endlich das Kopfdenken verlassen und ganz in das Hier und Jetzt eintauchen. Nur wenn Sie gut in Ihrem Körper verwurzelt sind, und sich im Hier und Jetzt befinden, wird Ihr Erleben ganzheitlich.

Im täglichen Leben ist die Kopflastigkeit extrem. Hier im Urlaub lernen Sie, sich wieder als Ganzes zu erleben und den eigenen Körper zu spüren. Mehr spüren und mehr wahrnehmen.

Die Leuchtsegel von Manhuru gestaltet, helfen Ihnen bei diesem Prozess.

Aus Eibenh Holz gefertigt, mit bemaltem Nepalpapier bespannt, sind Sie Ausdruck von Feuer, Geburt und Transformation. Die Eibe ist kein gewöhnliches Naturholz, sondern es ist ein mystisches Holz, voller Weisheit und Geheimnisse. Der Baum verbindet sich durch seine Äste mit der Erde, verwurzelt sich und erschafft sich ständig neu.

Und Sie spüren vielleicht die Sehnsucht nach dem Einklang mit sich selbst und mit der Natur. Und Sie gehen neugierig geworden einen Schritt weiter über die Schwelle aus uraltem Stein.

Diese Schwellen sind auch an den Eingängen alter Kirchen zu finden. In allen Orten dieser Welt vermitteln Sie sofort Ruhe und Stille, Einkehr und Öffnung für Neues.

Sollten Sie kurz stolpern, ist es lediglich ein Zeichen, dass Sie unbewusst, ohne zu schauen schon weiter waren und dieses Stolpern Sie wieder ins Hier und Jetzt zurück führt und Sie frei werden von alltäglichen Gedanken.

Rechts und links symbolisieren Steinplatten die Polarität. Glatt und rau, erhaben und tief, Licht und Schatten, Mann und Frau. Eingraviert jeweils ein Kosmogramm- zwei Doppelspiralen, die sich ineinander verwoben haben. Durch die Symmetrie ergibt sich die Form eines Herzens. Es braucht beide Seiten um ganz zu sein- positiv und negativ. Daraus ergeben sich zwei schnäbelnde Schwäne, das Bild von unendlicher Innigkeit.

Jetzt brauchen Sie eine Phase der Ruhe und Zeit zur Verarbeitung.

Die Farbe blau beruhigt. Sie macht Sie sicher und Sie sehen klar. In diesem Raum der KLÄRUNG werden Sie sich geborgen fühlen, und, wie wenn Sie sich gehalten fühlen, zur Ruhe kommen. Nichts lenkt Sie ab, nur ein Orientierungsstein weist Ihnen den Weg und Sie steigen die Treppe hinunter.

Unten angekommen empfängt Sie ein offener Raum- wie ausgebreitete Arme.

Mit unserem Farbpsychologen wurde ein warmer Orangeton ausgewählt, der Ausdruck des Willkommens und Einstimmung auf den Heilraum.

Hier können Sie Innehalten, sich setzen und langsam orientieren. Keine Wegweiser sind vorhanden, Sie gehen neue Wege, intuitiv und neugierig. Was gönne ich mir?

Keine Vorschriften engen den Spielraum ein. Ausprobieren und neue Wege gehen heißt die Devise. Der Blick öffnet sich in die Mitte des Kraftortes.

Eine Feuerwand in kräftigem Rot- Orangeton schützt das Zentrum vor dem dahinter liegenden Wasser- das Element Feuer, als Symbol der Kraft und Veränderung.

In der Mitte ist der Ort, an dem die energetische Gestaltung seinen Höhepunkt findet. Sie sehen verschiedene Steine aus den Gasteiner Bächen, die mit Marienwasser beträufelt wurden und somit heilende Informationen erhielten. Und im Zentrum soll ein kostbarer Lapis Lazuli die Kostbarkeit des Ortes symbolisieren.

Über den Kontakt mit den Steinen spüren Sie eine tiefe Verbundenheit mit sich selbst.

Die eigene Mitte zu finden ist wie eine Heimkehr. Die eigene Persönlichkeit wieder zu finden ist notwendig, um sich ganz zu fühlen.

Die Farbgebung ist für das Wohlbefinden von herausragender Bedeutung. Daher wurde für den gesamten umhüllenden Raum ein erhebender zarter Grünton an der Decke und ein beiger Farbton an den Außenwänden gewählt.

Nur im Inneren ruht die brodelnde Kraft, nur in der Mitte schöpfe ich die Kraft. Wenn ich in mir ruhe und aufhöre mich außerhalb zu suchen und mich von der Vorstellung löse was und wie ich bin, dann darf ich sein und ich bin im Fluss des Lebens.

Jetzt wäre der richtige Augenblick sich umzusehen und den Raum wahrzunehmen, der wie eine Piazza gestaltet ist. Rund um den Platz sind Wellnesseinrichtungen, in denen Sie Wasser und Wärme in den verschiedensten Ausformungen spüren können. Immer mit dem Blick zum Zentrum.

Transparenz und Durchblick ist das architektonische Ziel. Nirgendwo sollten Sie sich eingesperrt oder eingeeengt fühlen und Sie werden umhüllt von einer zeitlosen Ästhetik der Formen und Materialien. Der Blick auf das Wasser beruhigt und der Sprung in das kühlende Becken erfrischt den Körper.

Wie neu geboren fühlen Sie sich und ziehen sich zurück in den Raum der Stille. Ruhe und Gelassenheit empfängt Sie. Keine Uhr weit und breit, oder doch, eine am Ausgang als Zugeständnis an die Endlichkeit.

Endlich Zeit- Zeit für's Leben haben.

Damit Sie sich von Anfang an zurecht finden, haben wir für Sie einige wichtige Informationen zusammengestellt.



Die wichtigsten Schwitz-Regeln

- * In der Sauna allen Schmuck abnehmen, auch Piercings entfernen. Metall wird brennend heiß!
- * Nicht mit vollem Magen schwitzen. Zwei Stunden zuvor nichts essen.
- * Wer vorher Sport gemacht hat, sollte warten, bis sich der Puls im Ruhebereich bewegt, sonst wird der Organismus zu sehr belastet.
- * Der Herzschlag darf um 50 Prozent zulegen. Mehr ist bedenklich!
- * Nach dem Duschen gut abtrocknen, trockene Haut schwitzt schneller.
- * Zwischendurch wenig trinken, sonst bleibt die entschlackende Wirkung aus. Hinterher Mineralwasser, Fruchtsäfte oder Schorle- keinen Alkohol!
- * Optimal sind zwei bis drei Saunagänge- je max. 15 min., dazwischen absolute Ruhe, ebenfalls eine Viertelstunde. Nicht schwimmen gehen.
- * Langsam abkühlen: Erst kühle Luft einatmen, dann kalte Güsse machen. Herzfern beginnen und nach und nach dem Herzen nähern. Erst wenn der Kreislauf stabil ist, ab ins Tauchbecken. Ist aber kein Muss, kalt duschen reicht auch.
- * Sollten Sie sich während des Badens unwohl fühlen, ist es ratsam, die Kabine zu verlassen.
- * Absolut tabu ist Sauna bei akuten Infekten, Fieber, Nierenkrankheiten. Bei Bluthochdruck und Krampfadern besser den Arzt fragen. Auch Schwangere können die Sauna nutzen, es soll sogar, regelmäßig angewendet, die Geburt erleichtern.

Sauna 95°

Schwitzkuren in eigens dafür eingerichteten Räumen haben eine Jahrtausend alte Tradition. Schon die Römer und Griechen nutzten die heilende Wirkung des Schwitzens. Heute verstehen wir unter Saunabaden die von den Finnen überlieferte Form des Schwitzens in einer Holzkabine mit hoher Temperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit. Wie heiß und wie trocken ist anhängig davon, wo Sie sitzen. Auf der oberen Bank sind es 70 bis 90 Grad, bei 5 bis 10 % Luftfeuchtigkeit. Auf der mittleren 60 bis 70 Grad bei 10 bis 20 % Luftfeuchtigkeit und auf der unteren 40 bis 60 Grad bei 20 bis 40 % Luftfeuchtigkeit. Ein Saunagang sollte 8-12, maximal 15 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt sitzen oder liegen. Ein Aufguss- besonders mit Duftstoffen, steigert das Saunaerlebnis und macht das Klima feuchter. Das verdampfte Wasser tut den Atemwegen gut und lässt Sie noch intensiver schwitzen. Abschließend empfehlen wir Ihnen 2-3 Minuten zu sitzen. Danach raus aus der Kabine und Frischluft atmen. Dann kalt duschen oder im Tauchbecken abkühlen. Nach gründlicher Abkühlung folgt dann- je nach Lust und Laune- der 2. oder auch 3. Saunagang.



Sanarium 55°

Wem die klassische finnische Sauna zu heiß oder zu trocken ist, für den bietet das Sanarium eine ideale Alternative. Bei einer Temperatur von ca. 60 ° C und einer geregelten Luftfeuchtigkeit bis max. 55 % finden Sie ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Entspannen und Wohlfühlen. Reinigen Sie Ihren Körper und trocknen Sie sich gründlich ab. Bei der Badeform des Sanariums darf ein Badegang bis zu 20 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt sitzen oder liegen. Danach raus aus der Kabine und Frischluft schnappen. Anschließend gehen Sie kalt duschen oder holen sich eine Abkühlung im Tauchbecken und setzen sich entspannt hin oder gehen langsam ein paar Schritte. Nach gründlicher Abkühlung folgt dann der 2. oder 3. Badegang.

Dampfbad 45°

Das Dampfbad hat eine uralte Geschichte. Schon die Griechen kannten es und bei den Römern war es als „Sudatorium“ fester Bestandteil der Badekultur. Mit den Römern gelangte es in den Osten, wo es als türkisches Dampfbad bis heute überdauert hat.

Dabei ist Dampfbaden nicht nur beliebt, sondern auch gesund. Es ist ein angenehmes Schwitzbad, ähnlich der Sauna, aber mit einem völlig anderen Klima. Nicht so heiß und sehr viel feuchter. In seiner Wirkung ist es dennoch mit der Sauna zu vergleichen. Für viele gelten gerade die niedrigen Badetemperaturen zwischen 43- 46 °C und die relative Luftfeuchtigkeit von fast 100 % als ideal zum Entspannen. Aber nicht nur dafür: Besonders gesund ist der heiße Dampf bei Erkrankungen der Atemwege und rheumatischen Beschwerden. Die Wirkung des Dampfes kann durch Zugabe von Duftstoffen und Aromen aus Heilkräutern, Blüten, Früchten und Gewürzen noch verstärkt werden. Zusätzlich lässt sich dadurch eine exotische Atmosphäre erzeugen.

Und wer auf schöne Haut Wert legt, weiß die feuchte Wärme des Dampfbades schon lange zu schätzen. Sie fördert die Durchblutung, reinigt und belebt die Haut.

Ein Badegang sollte zwischen 10- 15, maximal 20 Minuten dauern. Dabei können Sie entspannt sitzen oder liegen. Nach dem Badegang an die Frischluft und kalt duschen bzw. in das Tauchbecken gehen. Nach gründlicher Abkühlung können Sie sich einen 2. oder auch 3. Gang gönnen.

Infrarotkabine 40°

Das gesunde Schwitzen in einer Infrarotkabine ist eine hervorragende Methode zur Behebung verschiedener Einschränkungen der Körperfunktionen.

Es bedeutet einen erhöhten Kalorienverbrauch und die Befreiung von belastenden Abfallschlacken. Der Körper kann wieder aufatmen. Ein starker Energiestrom ist der Schlüssel dafür, hemmende Spannungen und Disharmonien abzubauen. Durch die gezielte Durchblutungsförderung im Rücken mittels Infrarot wird ein Cocktail an Glücksstoffen freigesetzt, der den Körper in den Zustand eines angenehmen Wohlfühles versetzt.

Die Infrarottechnik bringt Ihren Körper bei Temperaturen von nur 30 bis 40 °C ins Schwitzen und wirkt gleichzeitig mit der bereits in der Medizin erfolgreich eingesetzten Infrarotwärme positiv auf Haut, Muskelgewebe, Gelenke, Verdauung und Immunsystem.

Durch das Schwitzen wird der Körper gereinigt und regeneriert, ohne den Kreislauf zu belasten.

Es wird eine Badezeit von ca. 20 Minuten empfohlen, Sie können die Badegänge ebenfalls zwei- bis dreimal wiederholen. Zwischendurch den Körper gut abkühlen und hinterher ruhen.



Fazit:

Nach der Sauna fühlt man sich so herrlich sauber- äußerlich und innerlich.

Keine Einbildung: Im Schwitzbad verliert man bis zu einem Liter Flüssigkeit. Damit dabei das Blut nicht stockt, füllt der Organismus es mit Gewebsflüssigkeit auf. So kommen reichlich Schlacken und Abfälle in den Stoffwechsel, die dann ausgeschieden werden. Aber in der Hitze passiert noch mehr.

Die Körpertemperatur steigt um ein Grad, die der Haut um bis zu zehn. Das künstliche Fieber aktiviert das Immunsystem, laut US-Studie verdoppelt sich die Zahl der Fresszellen. Beim Einatmen der heißen Luft werden sie Schleimhäute bis zu siebenmal stärker durchblutet, was die Produktion von Abwehrstoffen wie Immunglobulin A steigert. Diese Mechanismen gelten für alle Sauna-Arten, auch wenn man sehr unterschiedlich ins Schwitzen geraten kann.

Das Saunabaden ist ideal, um neue Kräfte zu sammeln. Der Wechsel zwischen wohltuender Hitze und anschließender Abkühlung stärkt die Abwehrkräfte und den Kreislauf.

Kurz: Der ganze Stoffwechsel kommt auf Hochtouren. Und so ganz nebenbei pflegt Saunabaden die Haut und entschlackt. Körper und Geist kommen wieder ins Gleichgewicht.

Thermal SPA

Das Besondere am neuen Wellnessbereich im Klammer's Kärnten ist die durchgeführte Philosophie eines neuen Kraftortes. Eine Runde innovativer Kreativer, Geomantiker und Farbpsychologen hat gemeinsam mit dem Architekten die Vision der Familie Klammer verwirklicht - die Erschaffung eines Kraftortes für den Menschen.

So wie der Blick von den Bergen oder auf das Meer, so sollte ein Raum an sich Kraft bringen und die Selbstheilungskräfte im Menschen anregen.

Im Gasteinertal ist es naheliegend, das Geheimnis im Wasser zu suchen. Das Thermalwasser ist an sich ein Wunder der Natur. Es entspringt aus den Bergen und hat die Kraft, alleine an die Oberfläche zu gelangen. Ein heilbringendes Wasser schafft dies erst, wenn es reif dazu ist.

Unser Wasser ist soweit, den Menschen heil zu machen.

Wasser erlebbar machen ist der erste Schritt. Wasser als Mysterium, als Träger von Informationen, als Urkraft und als Lebensraum wollen wir erlebbar machen. Aber das Gasteiner Wasser hat noch eine viel größere Wirkung, denn es ist ein weises Wasser, es besitzt Heilkraft.

Wie wir im Klammer's Kärnten mit dem Wasser umgehen, ist eine echte Besonderheit.

Um diese Besonderheit für den Menschen sichtbar zu machen, haben wir Wasserkristallfotos entwickeln lassen. Sich in der Weisheit des Wassers baden, könnte für Sie ein echtes Erlebnis sein.

Doch jedes Erlebnis beginnt mit dem 1. Schritt.

Im Klammer's Kärnten betreten Sie den SPA-Bereich und fühlen sich durch die apfelgrüne Farbe erfrischt und lebendig. Die Raumatmosphäre entspricht der Leichtigkeit des Seins. Hier fällt Kommunikation leicht, der Körper fühlt sich leicht an und plötzlich fallen alle Bedenken, der eigene Körper wäre nicht perfekt. Was kümmert Sie das Grübeln, wenn das Leben so Spaß macht.

Eintauchen im Thermalsprudel, Tempo machen im Schwimmbad und spüren, dass einen das Wasser trägt, umhüllt und von Spannungen befreit.

Das Geheimnis steckt in mehreren Prozessen.

Erstens ist es belebtes Grandewasser (wie im ganzen Hotel), zweitens ist es besprochenes Wasser. Der Japaner Ymoto hat wissenschaftlich bewiesen, dass Wasser auf Worte, Musik und Zuwendung die Kristallform verändert.

Bei uns ist das Wort „Danke“ in allen Sprachen und Bachmusik das Rezept für hohe Wasserqualität.

Unter der Liegebrücke entdecken Sie Steine – liegen geblieben, wie nach einem alten Ritual.

Ist es auch – Steine sind einfach faszinierend und Wächter aus einer anderen Zeit.

Im Thermalaußenbecken tauchen Sie in wohlige 33°C ein, haben die Berge rund um sich und den grenzenlosen Himmel über sich. Der Traum von Schwerelosigkeit kommt einem beim „Toten Mann“ spielen, aber auch eines fällt auf – die Menschen kommen sich näher.

Einfach herrlich entspannend!