

Ősz 2025

Az én tudatos IDŐm.

Az „első randim” a hideggel

Hidegfürdő testnek, léleknek és szellemnek

Mindenki megteheti, senkinek sem kötelező – de sokaknak jót tenne....

... egyszer kipróbálni a hidegfürdőzést a karintiai tavakban. Szeptembertől minden hétvégén tökéletes alkalom nyílik rá: a Millstatti-tónál, a Nockberge hegység idilli hegyi tavai partján, valamint néhány kiválasztott szállodában tanúsított hidegfürdő-szakemberek (*Kalibade-Profis*) várják az érdeklődőket Wim Hof-módszer workshopokra.

A hideg- vagy jeges fürdőzés igazi hullámokat vet, teljes gőzzel hódít, és a beavatottak körében az „új jógként” emlegetik. Mindenki erről beszél: egyrészt bátorságpróba a hűvösebb vízbe merülni, másrészt sok hidegfürdő-rajongó a meditatív jellegét és a vele járó jótékony egészségügyi hatásokat értékeli.

De mi is pontosan a Wim Hof-módszer? A Wim Hof-módszer a speciális légzéstechnikák, a hidegterápia és a mentális tréning ötvözése, amelynek célja a testi és lelki ellenállóképesség erősítése. A módszer követői mentálisan is megerősödnek, hiszen – ahogy Bernhard Friedrich, a Wim Hof-oktató megfogalmazza: „A hideggel való tudatos szembenézés fejleszti bennünk a hajlandóságot arra, hogy túllépjünk a saját határainkon, és bátran vállaljunk kihívásokat.” Friedrich szerint minden egyes hidegfürdő egy lehetőség arra, hogy az ember kilépjen a komfortzónájából, és olyan „hűvös szférákba” merüljön, ahol új testérzeteket és mélyebb tudatosságot tapasztalhat meg. A hidegterápia egészségre gyakorolt hatása is jelentős: javítja a keringést, erősíti az immunrendszert, és akár a sportteljesítményt is fokozhatja. Ahogy Friedrich hozzáteszi: „Fűtött helyiségekben élünk, ezért szinte teljesen elszoktunk a hidegtől. Amikor tudatosan tesszük ki magunkat a hidegnek, olyan ingereket adunk a testünknek, amelyek jótékonyan hatnak az egészségünkre és az erőnlétünkre is.”

Heti workshopok mindenkinek

Aki részt vesz a Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge régióban szervezett ötórás workshopok egyikén, minden szakértői tippet megkap ahhoz, hogy a hidegfürdőzést otthon is saját, személyes jóléti rituáléjává alakíthassa.



A workshop részét képezik természetesen a Wim Hof-oktatási anyagok is, amelyek részletes útmutatókat tartalmaznak minden gyakorlathoz. A helyek száma korlátozott, de mindenki jelentkezhet – nemcsak a szállodai vendégek. A Wim Hof-partnerszállodák különleges spa-ajánlatokkal és lassításra ösztönző, tudatos pillanatokkal (Slowness Moments) varázsolnak igazán „hűvös” minivakációt, ahol a résztvevők a tó és a hegyek között élhetik meg felejthetetlen tudatos IDŐ-élményüket.

Időpontok 2025-ben:

Hidegfürdőzés Döbriachban

Döbriachban, Seebodenben és Millstattban 2025 novemberétől a hidegfürdőzés szerelmesei számára új lehetőségek nyílnak. A látogatók számára öltözők, nyilvános mosdók és információs táblák állnak majd rendelkezésre, hogy az élmény minden szempontból kellemes és biztonságos legyen – így semmi sem állhat egy sikeres „első randi” a hideggel útjába.

Wellness-tipp:

Dupla termálélmény és tóparti wellness luxuskivitelben

A termálvíz gyógyító ereje teszi Bad Kleinkirchheimet a wellness szerelmeseinek egyik legkedveltebb üdülőhelyévé. A vendégeket két különböző termálfürdő is várja, amelyek mind egyedülálló élményt kínálnak: a Thermal Römerbad a luxus spa-élmény és az alpesi elegancia tökéletes kombinációja, míg a St. Kathrein családi és gyógyfürdő a pihenést, játékot és gyógyulást egyesíti egy helyen. A Millstatti-tó fürdőháza (Badehaus Millstätter See) pedig exkluzív wellness-IDőt (WellnessZEIT) kínál közvetlenül a tóparton, ahol a vendégek a víz közelségében élvezhetik a nyugalmat, panorámát és regenerációt – testnek, léleknek és szellemnek egyaránt.

Mobilitási tipp:

Mobilis nyaralás a Nockmobillal...

A Millstätter See – Bad Kleinkirchheim – Nockberge régióban a Nockmobil egy kedvező árú transzforszolgáltatás. A Nockmobil rugalmas közlekedési lehetőséget kínál a térségen belül – ideális azoknak, akik autó nélkül szeretnék felfedezni a környéket. A szolgáltatás előzetes foglalással vehető igénybe, és kedvező áron biztosít szállítást települések, szálláshelyek és látnivalók között.

Foglalás: +43 123 500 444 További információ: www.nockmobil.at

Bővebb információ: www.seeundberg.at/kaltbaden

Sajtó információk:

Millstätter See - Bad Kleinkirchheim - Nockberge

Tourismusmanagement GmbH

Hauptstraße 4/2 | AT - 9545 Radenthein

T: +43 4246 37444 | E: presse@mbn-tourismus.at

www.seeundberg.at



ZEIT für meine WinterZEIT