



Das Sonnenhaus:  
Traumhaftes Ambiente  
für totale Entspannung.

# Wohlfühlen im Zillertal

## WELLNESS:

DER PULVERSCHNEE LÄSST SKIFAHRERTRÄUME WAHR WERDEN, ENTSPANNUNGSPROGRAMME FÜR ALLE ANSPRÜCHE TUN DER SEELE WOHL.

Die gemütliche Zillertal-Schmalspurbahn rattert durch das enge Tal, der Blick auf die Berge lässt die Vorfreude auf Wintersport und Wohlfühlen wachsen. Wer beides vereinen möchte, der sollte in Zell am Ziller aussteigen und dort im Hotel Theresa einchecken. Keine Frage, die Anreise per Auto ist genauso zielführend, aber schon die Bahnfahrt via Jenbach nach Zell am Ziller hat Erholungswert und stimmt auf die freien Tage um einiges stressfreier ein. Erholen und Genießen sind dann auch die absoluten Prioritäten im 4-Sterne-Sport- und Wellnesshotel Theresa, beides wird einem von einer rundum motivierten Mannschaft ganz leicht gemacht.

**Zurücklehnen und entspannen.** Schon der erste Eindruck ist Balsam auf die Wunden so manches stressgeplagten Städters, der gerade noch von einem Termin zum nächsten getetzt ist. Viel Holz, schöne Möbel, edle Stoffe und warmes Licht machen das

Ambiente aus, in dem man sich getrost zur Erholung zurückziehen kann. In der Vorweihnachtszeit sorgen klassische Weihnachtsbäume, liebevoll ausgewählte Accessoires und viele Kerzen für heimelige Stimmung, je nach Jahreszeit wird großer Wert darauf gelegt, das Haus kreativ und stimmungsvoll zu gestalten. Spätestens angesichts dieser vielen netten Kleinigkeiten und der unzähligen Ausstattungsdetails stellt sich unweigerlich die Frage, wer hinter all diesen persönlichen Dingen steht. „Das alles trägt die Handschrift meiner Mutter, die das Hotel von einer kleinen Frühstückspension zum jetzigen Betrieb ausgebaut hat“, ist Theresa Egger stolz. Was also 1964 mit der „Sportpension Eberharter“ begann, hat sich mittlerweile zum 4-Sterne-Hotelbetrieb entwickelt, der mit 30 Mitarbeitern den Hotelgästen – rund 80 Prozent sind Stammgäste, davon machen einen wesentlichen Teil Besucher aus Deutschland, der Schweiz aber auch aus den USA aus –

zu jeder Jahreszeit einiges zu bieten hat.

**Mit der Familie gewachsen.** In diesem Familienbetrieb, der mit 44 Doppelzimmern, 8 Suiten und 8 Familienappartements eine beachtliche und dennoch überschaubare Größe angenommen hat, sind also auch die Nachkommen der Gründerin Theresia Egger mit Freude und Elan bei der Sache. Da ist einmal Theresa, die sowohl im Service – hier liegt ihr als Diplomsommeliere die richtige Weinauswahl besonders am Herzen – als auch im Management tätig ist und der die Begeisterung für ihren Beruf wohl in die Wiege gelegt wurde. „Meine Mutter hat immer viel gearbeitet, und die Hotelgäste haben immer zu unserem Familienleben gehört“, erzählt sie aus der Kindheit und Jugend und davon, dass es für sie klar war, nach dem Besuch der Hotelfachschule in den Familienbetrieb einzusteigen. Und neben dem Vater können auch ihr älterer Bruder Stefan Egger und seine Frau Christa ihre Talente

im „Theresa“ ausleben. Ganz wesentlich ist hier die Rolle von Küchenchef Stefan, der Wert auf leichte, naturbelassene Wellnessküche mit Produkten der Region legt. Als besondere Spezialitäten gelten Fisch und Geflügel mit Kräutern in Wurzelgemüse oder etwa gebackener Paradeiser mit Räuchersaibling und Spargelrisotto.

**Ayurveda im Zillertal.** Eine Investition der letzten Jahre hat sich besonders bezahlt gemacht: Die Konzentration auf den Wellnessbereich, der auf 500 m<sup>2</sup> nicht nur die Klassiker Hallenbad, Sauna, Solarium und Fitnessraum bietet, sondern mit einem reichhaltigen Angebot an Massagen, Kos-





metikbehandlungen und Dampfbädern – man kann zwischen Kräutergrotte, römischem Laconium, osmanischem Dampfbad, finnischer Blocksauna und Kneippbecken wählen – aufwartet, bietet alles, was man sich unter dem wohligen Sammelbegriff „Wellness“ erträumt. Hier sind sowohl die Sportler, die tagsüber den Pulverschnee auf den 500 Pistenkilometern des Zillertales unter ihren Brettl'n spüren wollen, als auch die

„bloßen“ Genießer gut aufgehoben. Und auch in diesem Bereich obliegt die konsequente Planung der Aktivitäten dem Familienmanagement – Stefan Egger sorgt als begeisterter Sportler und ausgebildeter Vital- und Mentaltrainer mit seinem Team dafür, dass die Gäste nicht nur gesund essen, sondern auch die Wellnessaktivitäten sinnvoll und ausgewogen sind. Neben dem klassischen Relaxen kann man sich im „Theresa“ bei indi-

schen Chakren-Massagen und Blütenbädern nach Jahrtausende alten Zeremonien erholen. Jüngste Bereicherung ist das zum Auftakt der Wintersaison neu eröffnete Maharadja-Bad, das dem Prinzip des ganzheitlichen Körperbewusstseins und Wohlbefindens folgt.

#### Träumen im Sonnenhaus.

Ob es nun ein entspannendes Bad, eine Energieausgleichsmassage, ein Aromawickelpro-

gramm oder etwa die überaus wohltuende Abhyanga, eine ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage mit Sesamöl, ist: Totale Entspannung stellt sich bald ein, und man zieht sich zurück ins Sonnenhaus, das durch seine sechseckige Form und seine Lichtkuppel besticht, und findet hier in wohliger Wärme, auf entspannenden Liegen, unter Kräuterduft, bei offenem Kaminfeuer und dem wohltuenden Plätschern des Brunnenes Ruhe und Muße – zum Schlafen und Träumen. Angesichts dieser Rundumtension kann es dann schon passieren, dass der Weg zurück ins eigene Zimmer und dann weiter zum abendlichen 5-Gänge-Menü plötzlich ganz viel Kraft kostet.

**Theresa – Sport- und Wellnesshotel \*\*\*\***  
**Familie Egger**  
 Bahnhofstraße 15  
 6280 Zell am Ziller  
 Tel.: 05282 / 22 860  
 www.theresa.at



Eine Hoteliersfamilie: Theresa, Theresia, Stefan, Siegfried und Christa Egger samt Nachwuchs (v. l. a. u.)

## EIN LEBEN LANG WOHLFÜHLEN

### Die Säulen des Ayurveda

Dem Leben mehr Jahre, den Jahren mehr Leben schenken: Das ist die Essenz der indischen Gesundheitslehre Ayurveda. Die jahrtausendealten Schriften enthalten genaue Anweisungen, wie und mit welchen Mitteln der Mensch für sein körperliches und seelisches Wohlergehen sorgen kann. Nach ayurvedischer Auffassung entsteht dann eine perfekte Harmonie, wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind und wir uns darum kümmern, das Potenzial an körperlicher und geistiger Gesundheit ständig zu entwickeln. Die ayurvedischen Gesundheits- und Heilverfahren reichen von Massagen, Yoga-Übungen, Entgiftung und Entschlackung bis zu Meditation und Sinnestraining. Eine Massagebehandlung nach Ayurveda kommt einer Zeremonie gleich: Warmes Sesamöl wird mit sanfter Massage in die Haut geschleust, dringt bis in die Zellen ein,

löst Stoffwechselrückstände und stärkt das Immunsystem und beschleunigt den Regenerationsprozess im Körper.

#### Die energetischen Grundkräfte.

Das Kernstück der ayurvedischen Gesundheitslehre ist die „Tridosha-Lehre“ (tri bedeutet drei, dosha heißt Fehler oder Übel). Demnach sind für die seelisch-geistigen und körperlichen Funktionen eines Menschen drei energetische Grundkräfte maßgeblich: Vata, Pitta und Kapha. Diese drei Kräfte vereint jeder Mensch in sich, ihre Anordnung ist individuell verschieden. Sind alle drei Doshas im Gleichgewicht, dann ist der Mensch gesund. Die Tridoshas sind, so sagt die indische Philosophie, aus den fünf Grundelementen Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde entstanden.

● Leicht, beweglich, subtil, kalt, trocken und rau – die Eigenschaften von Vata sind wie die von Äther und

Luft. Vata steuert die willkürlichen und vegetativen Bewegungsabläufe, beeinflusst die Muskulatur, reguliert Kreislauf, Atmung und Ausscheidungsvorgänge und ist für geistige Aktivität und Sinnesorgane zuständig.

● Heiß, leicht, fließend, flüssig, scharf und stechend – Pitta ist das feurige Prinzip und ist für die Regelung der Körperwärme, für Verdauung und Stoffwechsel sowie Blutbildung, die Haut und das Sehvermögen zuständig. Seelisch ist Pitta mit der Intelligenz und den Gefühlen verbunden.

● Schwer, kalt, weich, süß, stabil, langsam und ölig – Kapha bildet als energetische Kraft die Feststruktur des Körpers, sorgt für Stabilität, aber auch Flexibilität, ist für den Aufbau der Zellen bis hin zur Formung der Gelenke zuständig. Auch die Widerstandskraft gegen Krankheiten hängt vom Kapha ab, genauso wie die psychische Stabilität und Ausgeglichenheit.