

# Wellness mit heißen Steinen und viel Öl

Sich verwöhnen lassen auf höchstem Niveau ist im Hotel „Theresa“ ebenso selbstverständlich wie gepflegte Gastlichkeit

Von Günther Hansl

„Wissenschaft des Lebens“ bedeutet Ayurveda, eine aus Indien stammende Heilmethode, die dort bereits seit 10.000 Jahren praktiziert wird. Im Hotel Theresa im zauberhaften Zillertal kennt Frau Rosi die Geheimnisse dieser Streichelmassagen, bei der Sesamöl über Kopf und Körper gegossen und anschließend sanft in die Haut massiert wird. Das stärkt das Immunsystem, beschleunigt den Regenerationsprozess des Körpers, entschlackt Gelenke, verzögert den Alterungsprozess und tut einfach gut. Man fühlt sich vital und voller Energie, hat das Gefühl eines harmonischen Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele.

Nach einem Skitag auf den tief verschneiten Hängen der Zillertaler Alpen, die mit 620 Pistenkilometern und tollen Abfahrten locken, ist Verwöhnen angesagt. Im Spa-Bereich des Vier-Sterne-Hotels der Familie Egger in Zell am Ziller sind Sauna, Dampfbad, Kräutergrotte und Laconium, das römische Schwitzbad, schon wohl temperiert, der offene Kamin im Sonnenhaus ist geschürt.

## Sich ein paar Tage rundum verwöhnen lassen

Während Küchenchef Stefan Egger das fünfgängige Gala-Menü für den Abend bereitet und seine Schwester Theresa, die diplomierte Sommelière, passende Weine aus einer umfangreichen Karte auswählt, wird Lava-Gestein für die „La-Stone-Therapie“

erhitzt. Das machten schon die Pueblo- und Cherokee-Indianer, die sich in einer speziellen Zeremonie glatte, warme Basalt- und kalte Marmorsteine auf die Energiepunkte des Körpers legten, damit eine absolute Tiefenentspannung erzeugten und für behagliches Wohlbefinden sorgten. Wer das einmal probiert hat, kommt immer wieder ins Theresa, das Sport- und Wellnesshotel für Genießer. „Wir haben mehr als 80 Prozent Stammgäste“, sind Siegfried und Theresa Egger stolz auf diesen Umstand.

Wer nichts mit heißem Öl

und Steinen am Hut hat, trainiert unter Anleitung im hauseigenen Fitness-Studio oder besucht einen Yoga- oder Qigong-Kurs, der in der Wohlfühl-Halbpension ebenso inkludiert ist wie Wasser, Fruchtsäfte, Tee, Kaffee und Kuchen zum ebenso kostenlosen Mittagstisch. Angeboten werden auch geführte Ski- und Wandertouren und Eisstockpartien auf der hauseigenen Bahn direkt neben dem Hotel. Pauschalwochen im Theresa gibt es schon ab 540 Euro.

Infos: Tel. 05282/22860, im Internet [www.theresa.at](http://www.theresa.at) und per E-Mail [info@theresa.at](mailto:info@theresa.at)



Heiße Güsse mit Sesamöl über Kopf und Körper sind bei der sanften Ayurveda-Streichelmassage das Geheimnis totaler Entspannung.

Fotos: vo/Theresa



Das osmanische Dampfbad im Sport- und Wellnesshotel Theresa ist nach einem anstrengenden Skitag eine Oase des Wohlfühlens.

## Mit Lauda bequem von Linz abheben

Im heurigen Sommer wird Lauda Air die Abflüge aus Linz aufstocken und damit einen weiteren Schwerpunkt in den Bundesländern setzen. Den Kunden stehen damit sieben Länder (Ägypten, Griechenland, Italien, Kroatien, Spanien, Tunesien und Türkei) und insgesamt 21 Destinationen im Mittelmeerraum direkt und bequem ab Linz zur Verfügung.

## Mit FTI zum Disney-Geburtstag

Mickey Mouse, Cinderella und Co feiern Geburtstag. Unter dem Motto „Happiest Celebration on Earth“ begehen die Disney-Themenparks heuer weltweit 50. Geburtstag. FTI feiert als einer der führenden USA-Resieveranstalter kräftig mit und bietet Übernachtung im Disney Resort Hotel in Orlando schon ab 35 Euro.

Infos: FTI Frosch Touristik, Telefon 0732/9006 oder im Internet unter [www.fti.at](http://www.fti.at)

