

THERMEN JOURNAL

Heiltherme Bad Waltersdorf • Quellenhotel & Spa**** • Ausgabe 04/11



Initiative Gesundheit „Burnout-Prävention“. Seite 4

Quellenhotel & Spa**** – Angebote 2012. Seite 12

Heiltherme – Der VIP-Chip für alle Fälle. Seite 10

Styrian Spa – Mit Quell-Well fit in den Winter. Seite 18

www.heiltherme.at



Seniorentanzwoche mit Werner Dietrich

TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Täglich tanzen, abends freies Tanzen
- Montag bis Freitag fites Erwärmen mit AGILANDO
- Montag, Mittwoch, Samstag Live-Musik in der Hotelhalle

Single-Special – kein EZ-Zuschlag!

11. bis 18. Dezember:
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 515,00
8 Tage/7 Nächte (So – So) p. P. € 714,00



Heiltherme • Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
8271 Bad Waltersdorf • Tel: 03333/500-0
office@quellenhotel.at • www.heiltherme.at



Zumba®-Tanzen mit Nicole Kuntner

TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Täglich tanzen, 8 Zumba®-Einheiten
- Montag, Mittwoch, Samstag Live-Musik in der Hotelhalle

EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht.

9. bis 11. Dezember:
3 Tage/2 Nächte (Fr – So) p. P. im DZ
€ 299,00

4. bis 9. Dezember:
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ
€ 585,00

Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen), Freitag oder Samstag
p. P. € 49,00

2-Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen), Freitag und Samstag
p. P. € 95,00



Heiltherme • Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
8271 Bad Waltersdorf • Tel: 03333/500-0
office@quellenhotel.at • www.heiltherme.at

Editorial



Mag. Gernot Deutsch

Liebe Gäste!

Wir in der Heiltherme Bad Waltersdorf mit dem direkt angeschlossenen Quellenhotel & Spa**** haben es uns zur Aufgabe gemacht, einen besonders hohen Nutzen für Ihre Gesundheit im Rahmen Ihres Hotelurlaubes oder Tagesaufenthaltes zu erzielen.

In den letzten 5 Jahren hatten wir den Schwerpunkt Neu- und Umbau sowie Installation neuester technischer Elemente. Die nächsten Jahre werden geprägt von der Erweiterung der Dienstleistungen für Sie vor Ort und von der Umsetzung eines nachhaltigen Energieplanes sein.

Einen besonderen Stellenwert nimmt die Erfüllung von oft gehegten Gästewünschen ein, die wir bestrebt sind, zu erfüllen. Erlauben Sie mir einen Auszug der besten Veränderungen: Neue Öffnungszeiten im Sonnenrestaurant am Abend bis 21.00 Uhr, Saunaaufgüsse auch an Sonn- und Feiertagen, erweitertes Outdoorprogramm, Veranstaltungen in der Quellenoase uvm.

Die wichtigste Qualitätsverbesserung ist allerdings die Kommunikation zu Ihnen, geschätzte Gäste. Deshalb versichere ich Ihnen, dass alle Wege der Rückmeldungen Ihrerseits genauestens ausgewertet und analysiert werden.

Ich freue mich auf Ihren Besuch und bedanke mich für Ihre Treue.

Ihr Gastgeber

Mag. Gernot Deutsch
Geschäftsführer

Impressum:

Herausgeber: Heiltherme Bad Waltersdorf GmbH & Co KG, 8271 Bad Waltersdorf, Thermenstraße 111, Tel: +43(0)3333/500-1, Fax: DW 940, E-Mail: office@heiltherme.at, Internet: www.heiltherme.at. Journal zur Information über die Heiltherme Bad Waltersdorf. Für den Inhalt verantwortlich: Mag. Gernot Deutsch, Redaktion/Layout/Text: Karina Dienbauer, Mag. Sonja Hawle. Erscheinungsweise: 4 x jährlich (Feb./Juni/Aug./Nov.), Fotos: Heiltherme Bad Waltersdorf/MAXUM, Alex Hudson, Phyto5, Lederer, Dr. Ehrenberger. Druck: Druckerei Klampfer, 8181 St. Ruprecht/Raab, Aufgabepostamt: 8000 Graz, Satz- und Druckfehler vorbehalten.

Inhalt



So vermeiden Sie „Burnout“	4
Burnout-Präventions-Kompetenzzentrum	6
Farben, die unter die Haut gehen	8
Qi Gong bringt Energie zum Fließen	9



Mehr Vorteile mit dem VIP-Chip	10
TSM®-Spezialaufgüsse in der „Steirer-Sauna“	11
Spezialwochen im Quellenhotel & Spa****	12



„Brief ans Christkind“	14
Weihnachten & Silvester	16
Quell-Well macht Quell-Fit	18
Aktionen & Angebote	20
Termine & Veranstaltungen	22
Weihnachtsaktion	24



Burnout-Prävention

Wie Sie Ihre innere Balance wiederfinden.

Aktuelle Studien zeigen, dass immer mehr Menschen ins Burnout schlittern. So vielfältig die Ursachen dafür auch sind, so einfach wäre es, rechtzeitig vorher die Notbremse zu ziehen. Im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf setzt man seit Jahren auf „Prävention“ – und das sehr erfolgreich. Mit individuellen Coachings und Anwendungen, weil jeder Mensch einzigartig ist.

Text: Gerti Krobath, Gerti Haas

Was genau an dem Tag passierte, daran kann sich Frau A. nicht mehr erinnern. „Ich wollte ein Konzept für eine Präsentation erarbeiten und konnte das plötzlich nicht mehr“. Sie sei während des ganzen Tages im Büro gesessen, ohne zu wissen, was sie eigentlich genau gemacht hat. Als sie nach einer Woche Krankenstand bei einem erneuten Arztbesuch nicht in den Job zurückkehren wollte, wurde rasch die Diagnose „Burnout“ gestellt. Es folgte ein mehrmonatiger Krankenstand, daraus resultierte die einvernehmliche Kündigung.

Burnout-Fälle – Perfektionismus

Seit Mitte der 70er-Jahre existiert der Begriff „Burnout“ und meint damit einen chronischen Erschöpfungszustand. Als besonders gefährdet galten damals insbesondere Personen, die in sogenannten „helfenden Berufen“ tätig waren – also zum Beispiel Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer oder Sozialarbeiter. Als Grund dafür wurde eine besonders hohe Arbeitsbelastung, gepaart mit hohem persönlichen Engagement ausgemacht. Die Kombination der beiden Eigenschaften führte zum viel zitierten „Ausbrennen“. Heute lässt sich das Burnout nicht mehr an bestimmten Berufsgruppen festmachen, obwohl zu den

Betroffenen meist ein ähnlicher Personentypus gehört. Dazu zählen besonders leistungsfähige und engagierte Personen, die alles zu 100 Prozent perfekt machen wollen. Menschen, deren Ziel es ist, perfekter, fleißiger und belastbarer als ihre Mitmenschen zu sein. Dazu kommt das Gefühl: „Ich bin unersetzbar. Ohne mich geht es nicht. Und wenn ich es selber mache, dann ist es sicher in Ordnung! Niemand würde diese Arbeit besser machen als ich! Ich möchte das meinen Lieben erst gar nicht zumuten!“ usw. Kennen Sie diese Argumente? Oder diese Erklärungen, um von Ihren Kollegen oder Ihrer Familie endlich Ruhe zu haben und zu arbeiten und zu arbeiten und zu arbeiten? Wenn ja, dann sollten Sie Ihre Motivation dahinter herausfinden. Denn genau mit solchen unbewussten Handlungen, die Sie wie in Trance immer und immer wieder unbewusst machen, steuern Sie direkt und ohne es zu bemerken in die Burnout-Falle. Diese Verhaltensmuster sind zum Teil Prägungen aus frühester Kindheit. Sehr oft steckt dahinter ein Wunsch nach Anerkennung, Lob und Wertschätzung. Selbst der Wunsch geliebt zu werden, könnte sich in so einem Verhaltensmuster widerspiegeln.

Die Schwierigkeit des Erkennens

Zu Beginn eines Burnouts wird dieses Ungleichgewicht lange verleugnet. Immer mehr Energie wird in den Beruf gesteckt, trotz der fehlenden Anerkennung. Irgendwann schalten die Betroffenen ab, sie distanzieren sich, machen nur noch Dienst nach Vorschrift, werden zynisch und hypersensibel. Zum Schluss kehren sich Kranke völlig in sich, bekommen einen Tunnelblick, und irgendwann kommt es dann zum Zusammenbruch. Zu Beginn einer Therapie ist es das Wichtigste, diesen Tunnelblick aufzubrechen und Alternativen aufzuzeigen.

Druck auf die Arbeitnehmer steigt

Bedingt durch die Wirtschaftskrise hat der Druck auf die Arbeitnehmer steigend zugenommen. Langsam kommt es aber auch in den Chefetagen des Landes zu einem Umdenken und zur Erkenntnis, dass ein Burnout nicht das Versagen einer einzelnen Person ist, sondern dass der Arbeitsplatz und die Unternehmenskultur einen wichtigen Anteil daran haben. Fällt ein Arbeitnehmer aufgrund eines Burnouts aus, führt das zu hohem wirtschaftlichen Schaden. Deshalb bieten viele Betriebe bereits präventive Programme für ihre Mitarbeiter an.

Mit Prävention die Notbremse ziehen

Die Prävention setzt da an, wo noch körperliche und seelische Energiereserven vorhanden sind. Bei Menschen, die diese ersten Alarmzeichen ausblenden oder überhören, beginnt genau hier eine Spirale, die immer enger wird und immer tiefer geht. Um aus dieser Spirale auszusteigen gibt es viele Möglichkeiten. Eine davon wäre, ein paar Tage in der Heiltherme Bad Waltersdorf „abzutauhen“. Informieren Sie sich im Styrian Spa kostenlos über die vielen Angebote betreffend unserer Burnout-Präventions-Programme. Unsere bestens ausgebildeten Coaches freuen sich, Ihrem Leben einen neuen Sinn zu geben. Sie sind neugierig auf unsere Angebote? Dann lesen Sie weiter auf Seite 6.



Gerti Haas,
Styrian Spa-
Leiterin Stv.



Und wie geht's Ihnen?

- Sind Sie Perfektionist?
- Arbeiten Sie mehr als andere Kollegen?
- Denken Sie, dass es ohne Sie nicht geht?
- Ignorieren Sie körperliche Beschwerden, wie zB Rücken-, Spannungskopfschmerzen uvm?
- Leiden Sie unter Schlaflosigkeit?
- Fühlen Sie sich permanent im Berufs- oder/und Privatleben überfordert?
- Sind Sie 24 Stunden für andere erreichbar?
- Vergessen Sie auf sich selbst, wenn Sie Angehörige pflegen oder betreuen?

Wenn Sie einige dieser Fragen mit „Ja“ beantworten, sind Sie am besten Weg ins Burnout. Das wäre jetzt der richtige Zeitpunkt, sich mit uns im Styrian Spa der Heiltherme Bad Waltersdorf in Verbindung zu setzen.

Wir nehmen uns für Sie Zeit und beraten Sie gerne, welche Möglichkeiten für Sie in Frage kommen. Ganz nach dem Motto: „Viele Wege führen nach Rom“, bieten wir Ihnen vielfältige Angebote, Ihre Lebensfreude und Lebenskraft wiederzufinden.

Unser Coach- und Therapeutenteam freut sich, Sie ein Stück Ihres Weges begleiten und unterstützen zu dürfen.

Und vergessen Sie nicht: Sie können diese Leistungen unabhängig von Hotel- und Thermenaufenthalt im Styrian Spa in Anspruch nehmen.

Ihre
Gerti Haas, Tel: 03333/500-969
g.krobath@heiltherme.at





HILFE!

Ich brauche einen Tapetenwechsel!

Oft reicht es aus, ein paar Tage eine Auszeit zu nehmen. „Ein Tapetenwechsel“, wie es der Volksmund sagt, gibt einem Zeit und Raum über sich selbst nachzudenken und den Alltagstrott einmal aus einer ganz anderen Perspektive zu sehen. „Das Gute an kurzen Auszeiten zwischendurch ist, dass es erst gar nicht zum klassischen Burnout kommt und man gerade in der Prävention sehr viel gegen Erschöpfungszustände tun kann“, so Gerti Krobath, Leiterin des Styrian Spa.

Styrian Spa – Burnout-Präventions-Kompetenzzentrum

Damit es erst gar nicht zum Burnout kommt, setzt man im Styrian Spa auf präventive Maßnahmen. Gerti Krobath berichtet: „In den letzten Jahren haben wir vermehrt Gäste, die an mehr oder weniger massiven Erschöpfungszuständen leiden. Das Gute daran ist, dass wir diese Menschen im Zuge des Thermenaufenthaltes auf ihre Situation aufmerksam machen konnten. Meist kommen die Klienten zu einer Massage und erzählen von sich. Das eine ergibt das andere und schnell wissen wir Therapeuten, in welchem gefährlichem

Zustand sich der Gast befindet. Zur Bewusstmachung gibt es im Coaching unterschiedliche Tools oder auch Prozessarbeiten. Der Coach findet gemeinsam mit dem Gast individuelle Ziele, welche umsetzbar und in dessen Alltag auch integrierbar sind. Unser Motto: „Nicht mehr zu wollen, als der Klient momentan auch umsetzen kann. Aber wenn die Zeit für Veränderung reif ist, passiert die Umsetzung umso schneller.“

Ein Coach- und Therapeutenteam für Ihre Probleme

Wichtig ist uns die persönliche Betreuung. Dafür zuständig ist ein Coach und ein kompetentes Therapeutenteam. Dieses Team betreut den Klienten während des gesamten Aufenthaltes. Zur Aufgabe eines Therapeuten gehört zB, den Gast auf dessen Körperwahrnehmung aufmerksam zu machen. Das könnte zB Atmung, Muskelspannung, Körperhaltung und vieles mehr sein. Die Arbeit

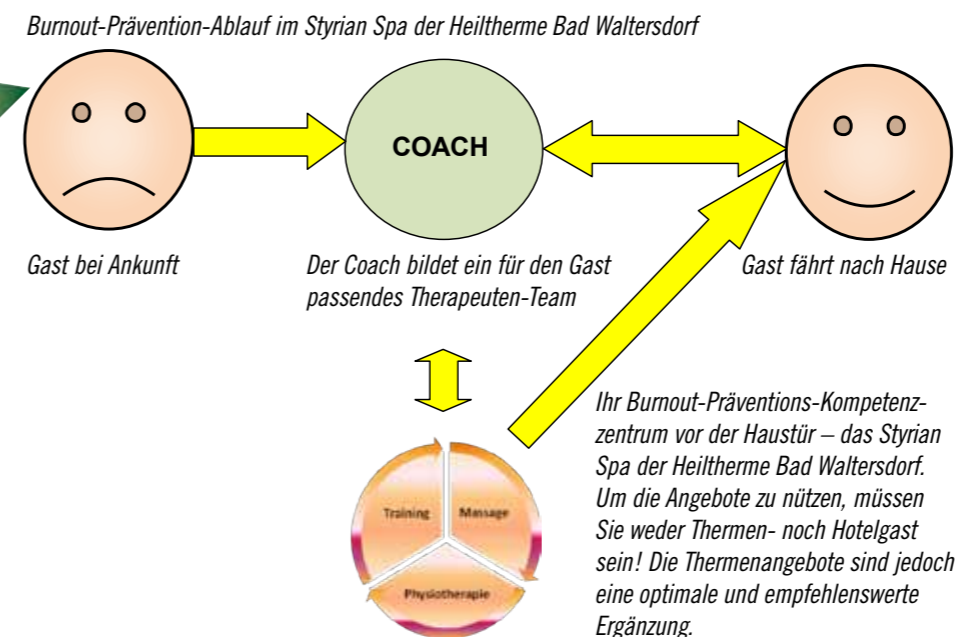
zwischen Coach und Therapeuten besteht aus einem täglichen Update über die Fortschritte auf körperlicher wie auch auf seelischer Ebene. Damit die Ziele unserer Gäste auch erreicht und in deren Alltag integriert werden können, bedarf es unterschiedlich vieler Anwendungen und Coachings. Veränderungsarbeit kann sehr schnell gehen und es reichen oft wenige bis oft auch nur ein Coaching aus. Manche Menschen brauchen mehr körperliche und andere wiederum mehr Anwendungen auf seelischer Ebene.

Maßgeschneiderte Module für einzigartige Erfolge

Um das für sich herauszufinden, müssen sich die Gäste auf das Erlebnis LEBEN einlassen! Mit maßgeschneiderten Programmen im Bereich Coaching, Massage und Therapie fällt es leichter, das Leben in all seinen Facetten zu genießen, ihm mit Leichtigkeit zu begegnen und das Wichtigste: Sich wieder selbst zu lieben!

BURNOUT

PRÄVENTION



Wozu braucht man einen Coach?

Vorbeugend: Ich-Stärkung der Persönlichkeit und der eigenen Wertschätzung, Abstecken von Grenzen, Einbau von Korrektiven, realistische Ziele neu definieren, Reflexion über Sinn und Werte, begleitend nach Krisen uvm.

Unsere Coaches sind ausgebildet in:

Systemischer Arbeit, lösungsfokussierte Kurzzeittherapie nach Steve de Shazer, Provokationstherapie nach Farelli, Trinerger-Dramadynamik, NLP, Gestalttherapie, Hypnotherapie, Timeline uvm.

PhysiotherapeutInnen und MasseurInnen

haben die Ausbildung zur „Prozessbegleitung“ mit 250 Stunden absolviert und unterstützen die Burnout-Präventions-Maßnahmen mit physiotherapeutischen Übungen, Entspannungstechniken und diversen Massagen (klassisch, fernöstlich oder nach Traditionell Steirischer Medizin®)

Öffnungszeiten Styrian Spa:
Montag bis Freitag von 9.00 bis 18.00 Uhr, Samstag bis 17.00 Uhr, Sonntag und Feiertage bis 15.00 Uhr

Pakete mit Hotelaufenthalt zB:

Ausgebrannt?

Keine Chance dem Burnout

- 1 Alpha-Entspannung
- 1 TSM®-„Magische 8“-Ganzkörpermassage
- 1 Klang-Kräuterbad

4 Tage/3 Nächte p. P. im DZ

€ 392,00

8 Tage/7 Nächte p. P. im DZ

€ 742,00

Die Grenze erreicht

Balance wieder finden

- 1 Beratungsgespräch
- 2 TSM®-„Magische 8“-Ganzkörpermassagen oder 2 TSM®-Blütenkraft
- 1 Yoga- oder Pilates-Einzelstunde
- Alpha-Entspannung uneingeschränkt

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ

€ 669,00

Pakete mit Hotelaufenthalt mit TOP-Inklusivleistungen im Quellenhotel & Spa****

EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht.

Preise gültig bis 23.12.2011

Tagespakete zB:

Burnout-Modul „Einführung“

- Test und Auswertung der Risikoanalyse
- Körperzentriertes Coaching
- Individuelles Blütenessenzenz-Set
- TSM®-Blütenkraft (60 Minuten)
- 1 Qi Gong- oder Pilates-Einzelstunde

€ 259,00

Finde zu Dir! **NEU**

Die Krise als Chance sehen

- Körperzentriertes Coaching
- 1 Alpha-Entspannung

€ 70,00

Gesundheitstag „Burnout-Prävention“, 24. November 2011 in der Heiltherme

Vorträge, Kulinarik, Gewinnspiel uvm.

Information und Beratung Styrian Spa:
Tel: 03333/500-2, styrianspa@heiltherme.at
www.heiltherme.at



Farben, die tief unter die Haut gehen

Wenn der Körper aus seiner „inneren Mitte“ gerät, geht das auch oft mit Hautirritationen einher. Nicht umsonst sagt man: Die Haut ist der Spiegel deiner Seele. Mit der einzigartigen Pflegelinie Phyto5 lindert man nicht nur äußere Beschwerden, man geht den Problemen sprichwörtlich „unter die Haut“.

Farbe ist Schwingung. Farbe hat eine starke, energetische Kraft. Sie aktiviert oder beruhigt und löst Emotionen in uns aus, die auf alle Sinne wirken. Wir nehmen die Energie der Farben über das Auge und die Haut auf. Die Schweizer Kosmetiklinie Phyto5 hat dieses jahrhundertealte Wissen in wertvolle Cremes verpackt. Entsteht in unserem Körper oder unserem Geist ein Ungleichgewicht, so äußert sich das auch auf unserer Haut. Sie wird unrein, hat Pickel und Mitesser, wird vielleicht extrem trocken oder es werden rote Äderchen sichtbar. Ganz gleich, was es ist, wir fühlen uns in unserer Haut nicht mehr wohl. Temporär lässt sich das Hautbild beeinflussen, aber da meistens die Ursache nicht behoben ist, kehren die gleichen Symptome wieder zurück.

Farbtherapie nach den 5 Elementen

Um wirklich etwas zu verändern, muss man die Ursache finden und beheben. Diese liegt im Ungleichgewicht eines oder mehrerer Elemente. Es kommt zu einer Disharmonie, die in Form von kosmetischen Problemen sichtbar wird. Hier kommt die energetische Pflegelinie Phyto5 ins Spiel. Basierend auf der chinesischen 5-Elemente-Lehre (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser) bietet die Schweizer Pflegelinie hochwertigste Behandlungen, die auf die individuellen und energetischen Hautbedürfnisse eingehen.

Bestimmung des Elementes

Welche Farbenergie für Sie die richtige ist, müssen Sie aber nicht selbst erraten. Die Kosmetikerin in der Beautyabteilung nimmt Ihre Haut unter die Lupe. Auch der Körperbau und die Reflexzonen im Gesicht werden zur Analyse herangezogen. Anhand des Geburtsdatums wird mit Hilfe des 5-Elemente-Kalenders das zugehörige Element ermittelt, in dem man sich befindet. Wobei eine 100 %ige Zuordnung oft schwierig ist, so Styrian Spa Beautyleiterin Brigitte Reindl. „Es kommt vor, dass nicht alle Parameter gleich ausgewogen sind, hier bedarf es der geschulten Kosmetikerin, die Prioritäten setzt.“ Ob geschwollene Augen, Reiterhosen oder die Neigung zu einem Bäuchlein – die Figuranalyse zeigt, welche Elemente dem Körper fehlen und welche Behandlung optimale Ergebnisse bringt. Zum Beispiel deuten angeschwollene Augen darauf hin, dass das Element Wasser schwach ist und das wiederum sagt, dass die Niere Unterstützung braucht. Auch Pigmentflecken sind nicht immer nur auf das Alter zurückzuführen. Diese können auch auf eine Schwachstelle in der Leber-Energie hinweisen. Also stärkt man diese mit Produkten, die dem Element Holz zugeschrieben sind. Ausgeprägte Nasolabialfalten können die Folge einer schwachen Dickdarm-Energie sein. Hier ist das Element Metall gefragt.

Welcher Typ sind Sie?
Typ-Bestimmung nach den 5-Elementen:



HOLZ – Muskulöser Typ, der sportliche Aktivitäten braucht, Cellulite und Gewichtszunahme an Reiterhosenzone, bräunt leicht



FEUER – Ausgeprägter Oberkörper und Busen, schlanke Beine, kalte Füße, Blutzirkulationsprobleme, Hitze



ERDE – Verschlackungstendenzen nach innerer Anspannung, Gewichtszunahme an Oberbauch und Körpermitte, Cellulite am inneren Oberschenkel und inneren Kniebereich



METALL – Gewichtszunahme vor allem an Hüften und Beinen, venöse Lymphzirkulationsprobleme, trockene, feuchtigkeitsarme Haut mit Mangel an Durchblutung



WASSER – Wasserzirkulationsprobleme, Anschwellen von Beinen und Knöchel, Gewebeschwäche und Tonusmangel, Dehnungsstreifen

Qi Gong bringt Energie zum Fließen

Es gibt viele Entspannungsmethoden, die leere Batterien wieder auffüllen – eine davon ist Qi Gong. Durch bewusstes Atmen und sorgsam ausgeführte Bewegungen kommt die Energie wieder zum Fließen.

Qi könnte mit Lebensenergie, Vitalität, Lebendigkeit übersetzt werden, während Gong beharrliches Üben bedeutet. Beim Qi Gong werden die Meridiane (Körperbahnen), die eng mit den Organen verbunden sind, optimal mit Energie versorgt und die Organe harmonisiert. Peter Fuchs, Gesundheitstrainer der Heiltherme, lehrt seit vielen Jahren Qi Gong. Für ihn ist die chinesische Lehre ein Ventil zum Abschalten und gleichzeitig ein guter Ausgleich zum Ausdauersport. In der Qi Gong-Woche im November legt er sein Hauptaugenmerk auf die „8 Brokate“. Diese spezielle Übungsreihe, auch „Baduajin“ oder „Die 8 Schätze“ genannt, bringt die Energie im Körper zum Fließen. „Wenn wir uns kraftlos fühlen, dann fließt das Qi nicht ungehindert. Wenn wir Schmerzen haben, staut sich das Qi. Wenn wir strahlend, optimistisch und voller Tatendrang sind, dann fließt unser Qi ungehindert. Mit Qi Gong wird der Qi-Fluss angeregt und die Gesundheit gestärkt“, so Peter Fuchs.

Mit Qi Gong die innere Mitte finden

Wer Qi Gong übt, verfeinert seine Selbstwahrnehmung und das Gespür für die eigene körperliche und psychische Befindlichkeit“, so Qi Gong-Trainer Peter Fuchs. Wichtig bei allen Übungen ist das achtsame Ausführen der Bewegungen, die bewusste Atmung und eine positive Vorstellungskraft. Sie können im Stehen, Sitzen oder Liegen ausgeführt werden. Und es gibt Übungen, die ohne äußerlich sichtbare Bewegung auskommen. Tipp: Jeden Montag und Freitag findet um 10.30 Uhr Qi Gong mit Peter Fuchs in der Heiltherme statt, Kostenbeitrag € 3,00.

Qi Gong-Woche 27.11. bis 02.12.11

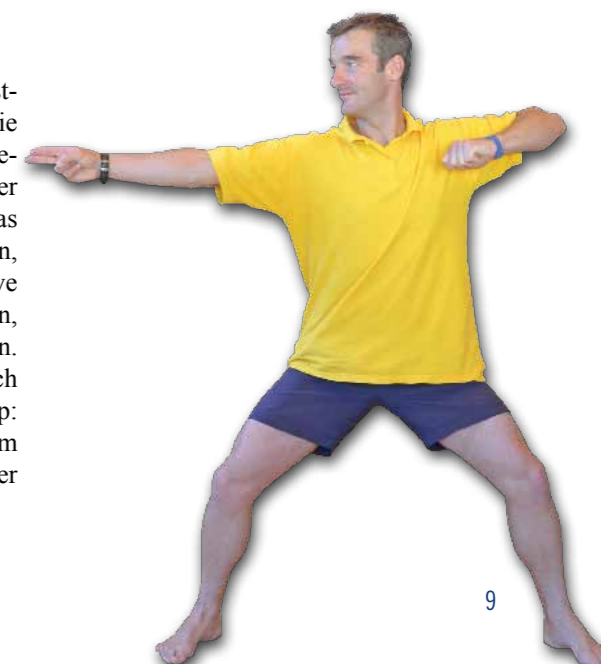
mit Gesundheitstrainer Peter Fuchs
TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Mo – Do von 10.00 bis 12.00 Uhr Qi Gong-Einheiten
- Di – Do um 7.30 Uhr mit Qi Gong in den Tag starten
- Montag, Mittwoch Live-Musik in der Hotelhalle

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ
€ 556,00

EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht.

Kostenlose Buchungshotline aus Österreich:
Tel: 0800/205 308 oder +43(0)3333/500-0
office@quellenhotel.at, www.heiltherme.at



Welchem Element können Sie sich emotional zuordnen?

Grün-HOLZ:
Emotion: Großzügigkeit, Toleranz, Kreativität

Rot-FEUER:
Emotion: Freude, Intelligenz, Intuition

Gelb-ERDE:
Emotion: Ausgeglichenheit, Stabilität, Konzentrationsfähigkeit, Vernunft

Blau-METALL:
Emotion: Vertrauen, Gerechtigkeit, Klarheit

Schwarz-violett-WASSER:
Emotion: Mut, Beharrlichkeit, Tiefgang

Für den Besuch des Styrian Spa brauchen Sie weder Thermen- noch Hotelgast sein. Die Thermenangebote sind jedoch eine optimale und empfehlenswerte Ergänzung.

Information und Beratung Styrian Spa:
Tel: 03333/500-963, styrianspa@heiltherme.at
www.heiltherme.at



Mehr Vorteile mit dem VIP-Chip



Sie hätten gerne freien Eintritt an Ihrem Geburtstag? Schön wären auch Ermäßigungen auf Thermeneintritte und Massagen? Voilá, alles kein Problem – mit dem VIP-Chip der Heiltherme Bad Waltersdorf.

Als VIP-Chip-Gast beginnt Ihr Thermentag bereits eine halbe Stunde früher, nämlich um 8.00 Uhr. Sie brauchen sich auch gar nicht lange anstellen, sondern passieren einfach das Drehkreuz. Ihr kuscheliger Bademantel und das Badetuch liegen im VIP-Depot bereit. Ohne jeglichen Stress haben Sie nun Zugang zum Thermalbade- und Saunabereich, wo Ihre Lieblingsliege schon sehnsüchtig auf Sie wartet. So steht einem entspannten Thermalbadetag nichts mehr im Wege. Wir freuen uns auf Sie!

Besser informiert mit „QR-Codes“

Der Fortschritt im multimedialen Bereich ist enorm. Was heute als revolutionäre Technologie gilt, ist morgen schon wieder „Schnee von gestern“. Der neueste Clou sind sogenannte „QR-Codes“, die immer häufiger auf Prospekten und Plakaten gedruckt werden. Dabei muss erwähnt werden, dass es diese Codes bereits seit vielen Jahren gibt. Wurden sie anfänglich zur Markierung von Baugruppen und Komponenten für die Logistik in der Automobilproduktion eingesetzt, so bedienen sich mittlerweile alle Branchen dieser Informationsquelle.

Scannen mit Smartphones

Der „QR-Code“ besteht aus einer quadratischen Matrix aus schwarzen und weißen Punkten, die die kodierten Daten binär darstellen. Mittels „QR-Reader“ (ist kostenlos downzuladen) können Sie mit Ihrem Smartphone die Codes einlesen. Einfach das App auf das Zeichen halten und schon erhalten Sie die „Quick Response“ (schnelle Antwort). Am besten gleich bei dem nebenstehenden „QR-Code“ ausprobieren!

Ihre Vorteile im Überblick:

- 15 % Ermäßigung auf Tages- und Abendeintritte für Therme und Sauna
- 10 % Ermäßigung auf alle Massage- und Beautybehandlungen (nur auf Listenpreis)
- freier Eintritt am Geburtstag für Therme und Sauna
- Sie können die Therme sowohl bei den Tages- als auch Abendeintritten bereits eine halbe Stunde früher als üblich betreten
- Bademantel und Badetuch bei jedem Besuch leihweise (keine Mietgebühr!)
- Sie können im ganzen Haus mit dem Chip bezahlen
- 10 % Ermäßigung auf alle Logowaren in den Shops (zB Polo-Shirts, Hand- und Badetücher, Styrian Spa-Pflegeserie uvm.)

Der VIP-Chip ist an der Thermenrezeption erhältlich. Erstmals wird er mit € 200,00 aufgeladen. Nach Verbrauch des Guthabens kann der VIP-Chip mit mindestens € 100,00 wieder aufgeladen werden.

Weihnachtsaktion **AKTION**
Beim Aufladen Ihres VIP-Chips ab € 150,00 erhalten Sie gratis einen Thermeneintritt oder einen Besuch ins Salinarium geschenkt.

Aktion gültig von 1.11. bis 24.12.2011.

Informationen:
Tel: 03333/500-1
office@heiltherme.at
www.heiltherme.at

„QR-Code“ für Ihre persönliche Information.



TSM®-Spezialaufgüsse in der neuen Steirer-Sauna

Wissen Sie wovon die Rede ist, wenn man über das „Schwarze Gold“ der Steiermark spricht? Gemeint ist damit das wertvolle Kürbiskernöl, das nicht nur im Salat hervorragend schmeckt!

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, tummeln sich in den Saunen nicht nur „g’standene“ Saunierer, sondern auch jene, die ganz gezielt ihre Abwehrkräfte für den Winter steigern möchten.

Jedem Hitzkopf seine eigene Sauna

Wer die Wahl hat, hat die Qual. So stehen im Saunabereich der Heiltherme Bad Waltersdorf 12 Saunen mit wärmster Empfehlung zur Verfügung. Bei ca. 90 °C schwitzen die Hitzigen in den Finnischen Saunen, während die sanfteren Saunierer die Bio-, Dampf- oder Infrarotsaunen bevorzugen. Größter Beliebtheit erfreuen sich die geführten Spezialaufgüsse, die es ab sofort auch an Sonn- und Feiertagen gibt. Peter Fuchs, Gesundheitstrainer und Saunameister der Heiltherme, ist federführend bei der Auswahl der Aufgüsse und nebstbei höchst kreativ, wenn es um die Ingredienzien geht. Wichtig ist ihm, dass neben den konventionellen Aufgusscremen vor allem regionale Produkte zum Einsatz kommen.

Äpfel, Kürbiskernöl & Co.

Mehrmals wöchentlich werden die Saunagäste mit steirischen Äpfeln oder Kürbiskernöl verwöhnt – beides sind wesentliche Bestandteile der Traditionell Steirischen Medizin®. Beim Apfel-Salz-Aufguss wird die Haut mit einem Apfel-Salzmischung eingerieben und dadurch von trockenen und überschüssigen Hautpartikelchen befreit. Das Salz entzieht zusätzlich Flüssigkeit und die Haut wird optimal durchblutet. Peter Fuchs und sein Team reiben eigenhändig ein Körbchen voller steirischer Bioäpfel frisch vor dem Saunagang. Das im Apfel reich vorhan-

dene Vitamin E ist ein wahres Festmahl für die Haut, Frucht- und Folsäure wirken hautstraffend und bauen den Säureschutzmantel der Haut wieder auf. Die Apfelpackung soll nach der Sauna im Freien fünf Minuten einwirken. Ein guter Zeitpunkt, um den saunaeigenen Fußparcours abzulaufen. Die Fußreflexzonen freuen sich über die unerwartete Stimulation und die Entschlackung rennt auf Hochtouren. Danach kühl abdschen und bitte kein Duschgel verwenden! Die Haut ist von der Apfel-Salz-Behandlung ohnehin porentief sauber und gepflegt.

Regelmäßiges Saunieren stärkt die Immunabwehr in Grippezeiten

Keine Angst! Nach dem Aufguss mit Kernölsalz sehen Sie nicht aus, als wären Sie in ein Ölfass gefallen. Das tief dunkelgrüne Öl wird bei diesem Aufguss mit Mandel- und Olivenöl gemischt. Die Haut nimmt diese Mixtur aus hochpflegenden Ölen und Meersalz nach einem gründlichen Peeling optimal auf. Der Haut schmeckt das Kürbiskernöl genauso gut wie unserem Gaumen. Der hohe Kaliumgehalt des Kürbiskernöls ist für die Haut nach der Sauna die optimale Pflege nach steirischer Art.

Peter Fuchs,
Teamleiter
Wellnesstrainer &
Saunameister



Wärme lindert!

Speziell in der feucht-kalten Jahreszeit, nach getaner Garten- und Feldarbeit, machen sich bei vielen Menschen Probleme mit dem Rücken oder auch Gelenksbeschwerden bemerkbar. Oft handelt es sich dabei um eine unbedenkliche Überanstrengung der Muskulatur, die auf einseitige Belastungen zurückzuführen ist. Manchmal gehen aber auch schmerzhaft Abnützungsercheinungen damit einher. In beiden Fällen tut Wärme gut und schafft eine Linderung der Beschwerden. Durch das heilkräftige, 36 °C warme Thermalwasser wird die Muskulatur gelockert und die Gelenke werden entlastet. Die mineralstoffhaltige Zusammensetzung des Thermalwassers tut ihr übriges dazu, dass man speziell bei rheumatischen Beschwerden, Arthrose und Arthritis eine Besserung erfährt. Speziell das Massagebecken mit seinen Düsen ist hervorragend zur Muskellockerung und -entspannung geeignet. Wichtig ist aber, dass man einen gewissen Abstand zur Düse einhält, um Wirbelsäule und Iliosakralgelenk nicht unnötig zu belasten. Meine Erfahrung hat gezeigt, dass bereits ein Thermenbesuch pro Woche den Allgemeinzustand erheblich verbessert. Kombiniert man den Thermentag auch noch mit Sauna und mit dem umfangreichen Gesundheitsprogramm, kann dies den gesundheitlichen Mehrwert um ein Vielfaches steigern!

In diesem Sinne freue ich mich, Sie bald bei uns begrüßen zu dürfen.

Ihr
Peter Fuchs, Tel: 03333/500-2
styrianspa@heiltherme.at





Spezialwochen 2012

Schwungvoll und bereichernd

Auch im nächsten Jahr erwarten Sie beschwingte Tanzwochen und bewusstseinsweiternde Seminare zu den unterschiedlichsten Themen. Freuen Sie sich auf entspannende Wohlfühlitage mit interessanten Menschen und inspirierenden Erfahrungen.

Singlewochen 2012

TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Täglich Workshops zu den jeweiligen Themen der Singlewochen
- Persönliche Betreuung durch Ingrid Topler
- Montag, Mittwoch Live-Musik in der Hotelhalle

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P.

€ 525,00

Single-Special – kein EZ-Zuschlag!

Kostenlose Buchungshotline aus Österreich:
Tel: 0800/205 308 oder +43(0)3333/500-0
office@quellenhotel.at, www.heiltherme.at

Wer die Wahl hat, hat die Qual. Unsere Pakete für 2012 sind geschnürt und bringen Sie tanzend, inspirierend, entspannend und mit vielen Eindrücken durch's neue Jahr. Wir freuen uns auf Sie!

Es gibt viele Gründe, allein zu verreisen. Aber ganz egal, aus welchem Grund man sich für eine der sechs Singlewochen im Quellenhotel & Spa**** anmeldet, so ist jede für sich eine große Bereicherung und zusätzlich hat man die Möglichkeit, allein sein zu können und trotzdem die Gesellschaft von vielen interessanten Menschen zu haben, wenn man möchte.

Neue Themen – neue Referenten

Spannend sind auch die Themen für die Singlewochen im nächsten Jahr – und wer sich ob der vielen interessanten Angebote kaum entscheiden kann: es dürfen auch mehrere Singlewochen gebucht werden!

Im Jänner lehrt uns Christian Tordy, wie wir mit der Bitte um Hilfe von Freunden und Bekannten umgehen und erfolgreich Hilfe zur Selbsthilfe geben können. „Unterstützung leicht gemacht“, 22. bis 27. Jänner

Mag.^a Annett Halbwachs weiß, wie man sein Leben selbst in die Hand nehmen und mit der Kraft der Gedanken die Welt nach seinen Wünschen gestalten kann. „Gedanken formen meine Welt“, 18. bis 23. März

Im Mai führen uns die beiden „Kräuterhexen“ Gerti Krobath und Gerti Haas in die Geheimnisse der Natur ein und zeigen auch praktisch, wie das eigene Ich in Verbindung zur Natur steht. „Finde dich in der Natur“, 20. bis 25. Mai

Mit Schauspielübungen schafft es Mag. Ruth Lueger, Barrieren und Schüchternheit zu vertreiben. Spielerische Übungen helfen, aus kniffligen Situationen im Leben das Beste zu machen. Der Spaß kommt dabei natürlich nicht zu kurz. „Theater des Lebens“, 26. bis 31. August

Im Oktober zeigt Ingrid Topler, wie wir Glaubenssätze zu unseren Gunsten und für mehr Glück im Leben umdrehen können. Und wenn jemand weiß, wie man einen Wunsch ans Universum erfolgreich abschickt, dann ist das Ingrid Topler. „Mein Leben spiegelt mich“, 7. bis 12. Oktober

Im November heißt es wieder „Let's speak english“. Tauchen Sie mit Mag.^a Annett Halbwachs in leichte englische Kommunikation ein und erlernen Sie einfache Phrasen. „The English Club“, 25. bis 30. November



Rumba, Zumba® & Co

Mit Profis tanzen lernen und perfektionieren

Menschen, die tanzend durch's Leben gehen, haben eindeutig mehr Schwung und Elan. Außerdem hält Tanzen geistig fit! Auch im nächsten Jahr gibt es wieder viele Tanzwochen – auf Wunsch sogar zwei Wochen. Werner Dietrich, Tanzlehrer, Johann Jung, begnadeter Volkstänzer und Nicole Kuntner, Zumba®-Instructorin freuen sich, mit Ihnen eine flotte Sohle hinzulegen.

Sie wollen etwas Einzigartiges? Bei uns sind Sie richtig!

„TSM®-Rendezvous der Sinne“: So einzigartig wie die Traditionell Steirische Medizin® ist auch dieses neue Package. Lassen Sie sich mit einer Nacken- und Gesichtsmassage verwöhnen und genießen Sie ein Lavendel-Erlebnis für die Füße. Mit allen TOP-Inklusivleistungen im Quellenhotel & Spa**** für 3 Nächte und 2 Personen um € 738,00.

„Steirischer Apfelgenuss“: So viel Entspannung gibt's nur im Steirischen Apfeland. Genießen Sie eine TSM®-Apfel-Entschlackungs-Massage oder eine Gesichtspflegebehandlung mit Lavezsteinen und kühlender Apfelmassage im Quellenhotel & Spa****. Angebot mit allen TOP-Inklusivleistungen, 3 Nächte pro Person im DZ um € 361,00.

Und für alle, die das Besondere lieben, gibt es neu unser „I mog di“-Paket. Damit punkten Sie bei Ihren Liebsten auf jeden Fall. Mehr dazu auf www.heiltherme.at.



Tanzwochen 2012

mit Werner Dietrich

Standardtänze	19. – 26.02.
Tanz dich fit	10. – 15.06.
Seniorentänze	15. – 22.07. 22. – 29.07.* 16. – 21.12.
Lateintänze	02. – 09.09.

- Täglich Tanzstunden, abends freies Tanzen
- Mo – Fr fites Erwaehen mit AGILANDO

Volkstanzwochen 2012

mit Johann Jung

Volkstänze	06. – 13.05. 30.09. – 07.10.
------------	---------------------------------

- Täglich Tanzstunden, abends freies Tanzen
- Harmonikaspieler bei den Volkstänzen

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P.

€ 525,00

8 Tage/7 Nächte (So – So) p. P.

€ 735,00

* Verlängerungsnacht ab 22. Juli für Seniorentanzwoche p. P.

€ 99,00

Single-Special – kein EZ-Zuschlag!

Zumba®-Tanzen 2012

mit Nicole Kuntner und Alex Hudson

Zumba®-Wochenenden 03. – 05.02.

27. – 29.04.

14. – 16.09.

14. – 16.12.

Zumba®-Kurzwoche 22. – 27.04.

09. – 14.12.

• 8 x Zumba®-Einheiten à 50 Minuten
3 Tage/2 Nächte (Fr – So) p. P. im DZ

€ 309,00

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ

€ 595,00

EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht!

TOP-Inklusivleistungen bei allen Tanzwochen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Montag, Mittwoch, Samstag Live-Musik

Kostenlose Buchungshotline aus Österreich:
Tel: 0800/205 308 oder +43(0)3333/500-0
office@quellenhotel.at, www.heiltherme.at

Alle Jahre wieder ...

Liebes Christkind!

Dieses Jahr habe ich mir fest vorgenommen, rechtzeitig über die passenden Geschenke für meine Liebsten nachzudenken. Ich freu' mich immer schon ab Ende Oktober auf die stille Weihnachtszeit und kurz vor dem Heiligen Abend wird es dann immer ein bisschen hektisch. Heuer mach' ich es klüger, darum schreibe ich dir schon jetzt.

Meine Mama würde sich sicher über einen Entspannungstag freuen. Der beinhaltet eine Massage und eine Beautybehandlung, das gefällt ihr sicher. Und zugegebenerweise braucht sie endlich mal Ruhe von uns Kindern. Und den Papa, den könnte sie gleich mitnehmen. Ich habe im Internet gelesen, dass es da Gutscheine gibt, die man ganz individuell einlösen kann!

Für die Oma wünsch' ich mir eine tibetische Klangschalenmassage, weil ich ihr etwas schenken möchte, das sie noch nicht kennt. Außerdem interessiert sie sich sehr für traditionell chinesische Heilmethoden.

Für den Opa wäre eine Nacht im Hotel mit Ballonfahrt toll. Ich glaube, er träumt davon, seit er ein kleiner Bub ist (und ich hoffe natürlich inständig, dass er mich auf die Ballonfahrt mitnimmt).

Und für meine Schwester wünsch' ich mir etwas ganz Besonderes. Hast du vielleicht eine gute Idee?

Deine Valerie



Liebe Valerie!

Es ist schön, wenn du dir Gedanken machst, was du deiner Familie zu Weihnachten schenken möchtest. Da bin ich gern behilflich.

Für deine Schwester hab' ich mir auch etwas Schönes ausgedacht. Wie wäre es mit einem Schönheitstag in der Beauty des Styrian Spa? Und den gönnt ihr euch am besten zu zweit! Zwischen den Behandlungen habt ihr viel Zeit zum Plaudern oder für ein Gläschen Prosecco. Klingt doch gut, oder?

Dein Christkind

PS: Ein kleiner Tipp noch! Wenn Du im letzten Moment doch noch ein Geschenk besorgen musst: Schau' einfach im Thermen- oder Beautyshop vorbei. Da gibt es eine Vielzahl von gesunden Wohlfühl-Produkten. Die Palette reicht von kuscheligen Bademänteln bis hin zu steirischen Knabber-Kürbiskernen. Viele Accessoires und ganz neu das verführerische „QuellenParfum“ als Frauen- und Herrenduft. Und das Allerbeste: Der Thermenshop ist täglich von 8.00 bis 22.00 Uhr, freitags bis 23.00 Uhr und sonntags bis 21.00 Uhr durchgehend geöffnet. Das gibt's sonst nirgends. Und speziell an Weihnachten werden alle Geschenke liebevoll verpackt! Ist das nicht ein tolles Service!

Werner Siegl,
Küchenchef
Thermen-
restaurant



Weihnachtsbäckerei

Vollkorn-Kürbisekese – Zutaten:

30 dag Vollkorn Mehl
16 dag geriebene Kürbiskerne
30 dag Butter
8 dag Staubzucker
1 Prise Zimt gemahlen
Marmelade (nach Belieben)

Zubereitung:

Alle Zutaten zu einem Teig kneten, ausrollen und ausstechen.
Bei ca. 200 °C im Backrohr backen, danach auskühlen lassen.
Mit Marmelade füllen und mit Schokoladenglasur glacieren.
Nach Belieben verzieren.

Grazer Kugeln – Zutaten:

10 dag Butter
10 dag Staubzucker
12 dag Schokolade
12 dag geriebene Kürbiskerne
Rum

Zubereitung:

Butter mit Staubzucker abreiben, eingeweichte Schokolade unter den Abrieb rühren und Rum mit den Kürbiskernen untermengen. Die Masse kühl stellen. Danach Kugeln formen und mit Schokoladenglasur überziehen. Abschließend mit gerösteten und geriebenen Kürbiskernen bestreuen.

Gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihr Werner Siegl, Tel: 03333/500-931
thermenrestaurant@heiltherme.at

Nordic Walking 10 Jahre in der Heiltherme

Zehn Jahre ist es her, dass sich eine Nordic Walking Gruppe der Heiltherme auf den Weg machte. Damals wie heute wird diese vom ambitionierten Gesundheitstrainer Prof. Werner Riedl angeführt. Wir blicken mit ihm zurück.

TJ: Können Sie sich noch an Ihre erste Nordic Walking Stunde erinnern?

Riedl: Natürlich. Die Teilnehmer waren sehr interessiert, weil viele gar nicht wussten, was Nordic Walking überhaupt ist. Es wurde erst im Laufe der Zeit zu der Trendsportart, die es heute noch immer ist.

TJ: Können Sie sich den noch immer vorhandenen Trend erklären?

Riedl: In erster Linie ist es ein Sport, den jeder ausüben kann – von älteren Menschen, auch wenn diese nicht mehr ganz so fit sind und natürlich von den jungen sportlichen. Auch das Körpergewicht spielt dabei keine Rolle. Und neben der sportlichen Betätigung ist es ein kommunikativer Sport, weil man beim Gehen genug Luft hat, um sich zu unterhalten.

TJ: Welche Körperzonen werden besonders trainiert?

Riedl: Es handelt sich dabei um ein Ganzkörpertraining, das 80 % des Körpers trainiert und es ist ein hervorragendes Herz-/Kreislauftraining.

TJ: Hat sich in den vergangenen zehn Jahren etwas daran verändert?

Riedl: Während man damals noch als „Exot“ unterwegs war, ist es heute ein Massensport. Selbstverständlich hat sich auch die Ausrüstung verbessert.

TJ: Und wie wichtig ist die richtige Technik?

Riedl: Sehr wesentlich. Denn nur die richtige Ausführung garantiert den maximalen, sportlichen und gesundheitlichen Erfolg. Wenn man keinen Kurs besucht, macht man es zwar nicht ganz richtig, aber besser noch, als würde man sich gar nicht bewegen.

TJ: Abschließende Frage: Wie halten Sie sich persönlich fit?

Riedl: (lacht) Natürlich mit dem Gesundheitsprogramm in der Heiltherme und mit Nordic Walking immer und überall. Mein Motto lautet: Lieber gehen mit den Stöcken, als gehen am Stock.

TJ: Danke für's Gespräch.



Nordic Walking in der Heiltherme Bad Waltersdorf

Die sanfte Ausdauersportart wird ganzjährig für Gäste des Quellenhotels und der Heiltherme kostenlos angeboten.

Mittwoch, 15.00 Uhr für Hotelgäste mit Prof. Werner Riedl
um 18.30 Uhr für Thermen- und Hotelgäste

- Perfektes Herz-/Kreislauftraining
- Für Einsteiger und Fortgeschrittene
- Kurze Einführung in die Technik
- Leihstöcke kostenlos erhältlich

Weihnachten im Quellenhotel & Spa****



Die stillste Zeit im Jahr nähert sich mit großen Schritten. Und bevor man sich's versieht, bricht Stress und Hektik auf einen ein. Nicht so im Quellenhotel & Spa**** – hier ist Entspannung tonangebend. Tauchen Sie ein in die „Quelle der Ruhe“.



Weihnachts-/Silvesterprogramm

Montag, 19.12.

- Tanz und Unterhaltung mit „Hit“

Dienstag, 20.12.

- Stimmungsvoller Fackelspaziergang zum Weingut Glatz

Mittwoch, 21.12.

- Steirischer Schmankerlabend, anschl. Tanz und Unterhaltung mit „Top Times“

Freitag, 23.12.

- Hausmusik mit der Familie Zenz

Samstag „Heiliger Abend“, 24.12.

- Weihnachtlicher Spaziergang zum Bauernhof Lannerdorfer
- Weihnachtsempfang, anschl. Lieder und Gedichte mit Lisa Valentin
- Weihnachts-Festtagsmenü
- Christmette in der Pfarrkirche/Bustransfer

Sonntag „Christtag“, 25.12.

- Weihnachtskonzert mit dem Burgauer Chor

Montag „Stefanitag“, 26.12.

- Dessertbuffet aus „Omas Küche“, anschl. Stefanitanz mit „Anita & Friends“

Mittwoch, 28.12.

- Schmankerlabend, anschl. Tanz und Unterhaltung mit „Duo Holiday“

Samstag „Silvester“, 31.12.

- Nacht der Ballone
- Cocktail-Empfang, anschl. Silvester – Galadinner und Silvestertanz mit den Bands „Die Jungen Paldauer“ und „Hit“
- „Blick in die Zukunft“ mit Helseherin Rosalinde Haller
- Silvesterbuffet und Feuerwerk

Sonntag „Neujahr“, 01.01.

- Langschläferfrühstück bis 11.00 Uhr

Montag, 02.01.

- Offizieller Tourstopp des Jugend-Olympischen Fackellaufes

Programmänderungen vorbehalten!

Weihnachten hat für die Menschen eine sehr unterschiedliche Bedeutung. Für die einen ist es das Fest der Ruhe, Stille und inneren Einkehr und für die anderen bedeutet es Stress und Hektik. Für den Großteil geht das Bewusstsein und der Sinn über die Bedeutung von Weihnachten verloren. „Im Quellenhotel & Spa**** versuchen wir, die Alltagshektik gleich beim Einchecken rauszunehmen. Immerhin kommen die Gäste in der Quelle der Ruhe an“, so Empfangschefin Barbara Krancz. „So gesehen feiern wir an 365 Tagen im Jahr Weihnachten!“ Thermenjournal sprach mit Barbara Krancz über die Motivation der Gäste, speziell an Weihnachten wegzufahren und wie sie selbst die stillste Zeit im Jahr verbringt.

*TJ: Was bewegt die Menschen, Weihnachten oder Silvester anstatt im trauten Heim lieber im Quellenhotel & Spa**** zu verbringen?*

Krancz: Die Motive sind sicher unterschiedlich. Eines können wir in den letzten Jahren aber immer öfter feststellen: egal ob Jung oder Alt, die Menschen wollen der Weihnachtshektik entfliehen. Wenn sie dann auch noch etwas für ihre Gesundheit tun können, haben sie einen tollen „Mehrwert“. Oft kostet es einfach zu viel Kraft, an den spärlich gesäten Feiertagen auch noch unermüdlich für die Familie dazusein. Da ist es leichter zu sagen, dass man sich eine kurze Auszeit in einem Hotel gönnt, als dass man jemanden nicht einladen möchte, weil man seine Ruhe haben will.

TJ: Warum glauben Sie, kommen gerade zu Weihnachten und Silvester so viele Gäste immer wieder?

Krancz: Es ist schön zu beobachten, dass es ganz viele Gäste gibt, die immer wieder kommen, weil sie sich zu Hause fühlen. Man kennt das Personal, viele Gäste kennen sich schon untereinander und es entwickeln sich neue Freundschaften. Es ist sozusagen ein Zusammentreffen einer großen „Familie“.

TJ: Wechselt das Rahmenprogramm jährlich ab?

Krancz: Ganz ehrlich: Der Mensch ist ein Gewohnheitstier! Und diese Erfahrung machen wir bei der Programmgestaltung immer wieder. Ich erinnere mich an ein Weihnachten, wo wir ein komplett neues Programm erarbeitet haben. Wissen Sie, was passiert ist? Viele Gäste waren enttäuscht, weil sie sich zB auf den Fackelspaziergang oder den Besuch des Bauernhofes Lannerdorfer gefreut haben. Seitdem machen wir es so, dass einige Programmpunkte jährlich beibehalten werden und andere wie zB Lesungen, Chorgesang und natürlich die musikalische Unterhaltung adaptiert werden.

TJ: Wie kann man sich Weihnachten im Quellenhotel vorstellen?

Für mich einer der schönsten Tage in meinem Arbeitsjahr! Es hört sich vielleicht kitschig an, aber es herrscht eine eigene Stimmung! Die Lobby ist wunderschön weihnachtlich dekoriert, am Eingang steht eine Krippe und unterm Weihnachtsbaum liegen selbstverständlich Geschenke! Um die Mittagszeit begrüßt unser Geschäftsführer Mag. Gernot Deutsch die Gäste, die schon auf den Weihnachtsspaziergang warten. Ausgerüstet mit Winterjacke und warmen Handschuhen wird losmarschiert! In der Zwischenzeit ist unser „Christkind“ unterwegs und verteilt Geschenke. Nach der Rückkehr von der Wanderung haben die Gäste noch genügend Zeit, sich für die Weihnachtsfeier vorzubereiten. Nach einem Gläschen Sekt beginnt die Weihnachtsfeier mit stimmungsvoller Hausmusik, schönen Gedichten und einem genussvollen Weihnachts-Festtagsmenü. Ein besinnliches Fest,

so wie es eigentlich überall sein sollte!
TJ: Nehmen alle Gäste daran teil?

Krancz: Meinem Gefühl nach, ja. Aber wenn jemand lieber unter sich ist, der kann den Abend gemütlich bis 22.00 Uhr in der Quellenoase ausklingen lassen. Auch das kann ich mir sehr schön, vor allem romantisch, vorstellen!

TJ: Abschließend, wann beginnt denn Ihr persönliches Weihnachtsfest?

Krancz: Mein persönliches Weihnachtsfest beginnt am Abend im Kreise meiner Familie mit einem gemütlichen Beisammensein, Lieder singen und Geschichten vorlesen. Es ist einfach schön, liebe Menschen um sich zu haben!

TJ: Danke für's Gespräch.



Barbara Krancz,
Empfangschefin



HEILTHERME
Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
Die Quelle der Ruhe

Advent-Entspannung 11. – 16./18. bis 23. Dezember

6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ ab € 510,00

Weihnachtszauber 23. bis 28. Dezember

6 Tage/5 Nächte p. P. im DZ ab € 580,00

Prickelndes Silvester 29. Dezember bis 3. Jänner

6 Tage/5 Nächte p. P. im DZ ab € 650,00

Alle Angebote Kategorie Wald. EZ-Zuschlag € 10,00 pro Nacht.

TOP-Inklusivleistungen:

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Weihnachts- und Silvesterprogramm
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm



Heiltherme • Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
8271 Bad Waltersdorf • Tel: 03333/500-0
office@quellenhotel.at • www.heiltherme.at



Hinter der Marke „Quell-Well“ verbergen sich zu 100 % natürliche Nahrungsergänzungsmittel, die große Wirkung zeigen. Wir sprachen mit Dr. Doris Ehrenberger über die Entstehungsgeschichte der wertvollen „Helferlein“ und was diese wesentlich von anderen unterscheidet.



Quell-Well Produkte

Auszug aus dem vielfältigen Angebot

Sternanis

- echter, gemahlener Sternanis
- frei von tierischen Produkten

Wirkung: Wichtiger Begleiter, präventiv und akut, in Grippe- und Schnupfenzeiten
90 Kapseln € 22,00

Acerola

- reich an Zink, Selen, Vitamin C

Wirkung: Aktiviert das Immunsystem, stärkt und entgiftet die Zelle
90 Kapseln € 24,50

Lactobac

- Lactobazillus Acidophilus Bakterienkultur
- 15 Milliarden lebensfähige Keime/Kapseln
- Laktase zur Verdauung von Eiweiß, Fett und Milch
- produziert B-Vitamine, Folsäure, B-12
- frei von Laktose und tierischen Produkten
- Darmschleimhaut regenerierend

Wirkung: Wichtig während, vor und nach Antibiotikaeinnahme
30 Kapseln € 29,50

Lassen Sie sich kostenlos kinesiologisch austesten!
Weitere Produkte finden Sie im Online-Shop unter der Rubrik „Nahrungsergänzungsmittel“.

Informationen und Terminvereinbarung:
Tel: 03333/500-2, styrianspa@heiltherme.at
www.heiltherme.at

Quell-Well macht Quell-Fit

TJ: Seit wann beschäftigen Sie sich mit Nahrungsergänzungen und wie kamen Sie darauf?

Ehrenberger: Ich machte viele therapeutische Ausbildungen, lernte energetisches Austesten, führte als Wissenschaftsjournalistin viele Interviews mit Heilern und lernte so auch meinen früheren Mann, einen Ganzheitsmediziner, kennen. Wir teilten die Leidenschaft für die Natur und ihre Geheimnisse. So begannen wir vor 14 Jahren mit der Erforschung der Wirkungen von Natursubstanzen, die wir zuerst nur für uns und dann für Ärztekollegen, schließlich für viele Naturbegeisterte selbst herstellten. Die Rückmeldungen waren unglaublich, das spornte uns an.

TJ: Warum unterscheiden Sie Natursubstanzen von üblicher Nahrungsergänzung?

Ehrenberger: Nahrungsergänzung ist ein Überbegriff, aber es fallen viele unterschiedliche Produkte hier hinein. Meist stammen sie aus dem Chemielabor, vielleicht mit ein bisschen Beerenpulver oder ähnlichem versetzt, um den Naturtouch zu wahren. Wir gehen einen völlig anderen Weg, verwenden überhaupt keine künstlichen Stoffe in unseren Präparaten. Weder künstliche Vitamine, noch Beistoffe. In der heutigen Zeit mit ihrer Hektik, ihren dicht verbauten Städten vergisst man schnell, dass der Mensch eigentlich Teil der Natur ist. Dass er eingebunden ist in ihre Rhythmen, ihre Zyklen, ihre Ordnung, ihre Kräfte. Wir glauben, der Mensch braucht, um seine Belastungen meistern zu können, keine Nahrungsergänzung aus dem Chemielabor, sondern in der Natur Gewachsenes und mit ihren Prinzipien Verbundenes. Denn es geht darum, den Körper aufzubauen und seine Gesundheit grundlegend und nach individuellen Bedürfnissen zu stärken. Es sollte auch möglich sein, für seine Schwachstellen einen Wirkstoff aus der Natur zu finden und nur dort, wo es gar nicht anders geht, zu synthetischen Medikamenten zu greifen.

TJ: Wie kam es zur Zusammenarbeit mit der Heiltherme?

Ehrenberger: Da war sicher ähnliches Denken, was die Bedeutung natürlicher Wirkstoffe betrifft und die Leidenschaft für energetisches Testen mit dem Muskeltest ausschlaggebend. Wer energetisch austesten kann, was dem Körper gut tut und was nicht,

dem kann man nichts vormachen. Dem Styrian Spa eilte auch damals schon der Ruf voraus, genauestens zu prüfen, was man dem Gast empfiehlt. Geschäftsinteressen zu verfolgen mit Billigprodukten aus der Petrochemie – sämtliche künstliche Vitamine werden aus Erdöl hergestellt – wären hier völlig fehl am Platz. Unsere Natursubstanzen jedoch fanden Gefallen, sie testeten hervorragend und bald kamen wunderbare Rückmeldungen zufriedener Gäste und Mitarbeiter. So stellen auch wir uns das Resultat unserer Arbeit vor!

TJ: Was unterscheidet Ihre Nahrungsergänzung noch von anderen?

Ehrenberger: Abgesehen vom völligen Verzicht auf Chemie verwenden wir besondere Natursubstanzen, zu denen es einen besonderen Erfahrungsschatz gibt. Wir produzieren statt mit den üblichen großen Abfüllanlagen, die eine Menge Bei- und Hilfsstoffe benötigen, um überhaupt zu funktionieren, mit händischen Verkapsuliergeräten. Ein aufwendiges Unterfangen, doch das gewährleistet stets frische Qualität, ohne Beistoffe und mit viel Platz in der Kapsel für das Wesentliche!

TJ: Woher beziehen Sie Ihre Inhaltsstoffe und wo werden die Mittel hergestellt?

Ehrenberger: Von ausgewählten Firmen aus der ganzen Welt, die wir kennen, wo es eine Beziehung gibt. Wir prüfen die Qualität sehr genau, alle Stoffe sind streng rückstandskontrolliert oder überhaupt Bioqualität oder aus Wildsammlung. Die Verkapsulierung findet teilweise bei uns im Südburgenland, teilweise in der Steiermark statt. Nur das Krillöl wird in Amerika mitproduziert, um die hier erforderlichen besonderen Qualitätskriterien zu erfüllen.

TJ: Ist es überhaupt notwendig, Nahrungsergänzungen zu nehmen und wie finde ich heraus, was ich brauche?

Ehrenberger: Notwendig ist es dann, wenn ich entweder Defizite in der Ernährung ausgleichen oder mit Hilfe der Ordnungsmuster der Natur den Selbstheilungskräften auf die Sprünge helfen will. Da ist energetisches Austesten mit dem Muskeltest natürlich ideal, um genau das richtige Mittel herauszufinden.



Dr. Doris Ehrenberger baute den Verein „Netzwerk Gesundheit Natur und Therapie“ auf und ist als Wissenschaftsjournalistin und Buchautorin tätig. Sie beschäftigt sich seit etwa 20 Jahren mit Naturheilkunde, ist Expertin für Phytotherapie und orthomolekulare Medizin. Sie widmet sich der Herstellung von natürlichen Nahrungsergänzungsmitteln wie Quell Well, wofür sie wirksame Natursubstanzen der ganzen Welt verwendet. Die Erfahrungen, die im Netzwerk Gesundheit mit diesen Naturstoffen gemacht werden, beschreibt sie in ihrem Vereinsmagazin LEBE!, das auch den Gästen der Heiltherme gratis zur Verfügung steht.



Beauty-Geschenkesets von Decléor

Optimal für kältere Tage.
Jede Box enthält vier Gesichts-Pflegeprodukte.
Sie zahlen nur die Tagescreme!

zB Geschenkebox für „trockene“ Haut:

- 1 Tagescreme (50 ml)
- 1 Serum (5 ml)
- 1 Lippenbalsam (10 ml)
- 1 Nachtcreme (2,5 ml)

€ 49,90



Boxen für alle Hauttypen erhältlich im Beautyshop solange der Vorrat reicht. Tel: 03333/500-963, www.heiltherme.at



Thermen-Wohlfühltag

- 1 Tageseintritt
- 1 Energetische Behandlung (wahlweise Akupunkt-, Specksteinmassage oder „Magische 8“-Rückenmassage) € 51,00

Preis gültig bis 23.12.2011. Erhältlich an der Thermenrezeption. Tel: 03333/500-1, www.heiltherme.at

Nur für uns – Zeit füreinander im Quellenhotel & Spa****

- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- 1 Genussmassage mit Styria Sambucusöl
- 1 Obstkorb am Zimmer
- 1 Piccolo Sekt
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und täglichem Gesundheitsprogramm
- Montag, Mittwoch, Samstag Live-Musik in der Hotelhalle

3 Tage/2 Nächte pro Person im DZ € 252,50
Einzelzimmer-Zuschlag: € 10,00/Nacht

Paket buchbar ab 24.12.2011. Kostenlose Buchungshotline aus Österreich: Tel: 0800/205 308, +43(0)3333/500-0, office@quellenhotel.at

Freundinnen-Schönheitsprogramm Die ideale Geschenksidee

NEU

- 1 Meersalz-Körperpeeling für jede Person
- 1 Stutenmilchbad für zwei
- 1 Augen- und Gesichtsmaske für jede Person
- 1 Gesichtspeeling für jede Person

Freundinnen-Special für 2 Personen inklusive je 1 Glas Sekt € 184,00

Bei Einzelbuchung € 97,00



Paket buchbar ab 24.12.2011. Erhältlich im Styrian Spa, Tel: 03333/500-963, www.heiltherme.at

-10% Kuschelige VOSSEN Herren-Bademäntel

Die VOSSEN-Bademäntel bestechen durch hochwertige Verarbeitung.

Größen: S – XXL
Farbe: grau

statt € 42,50 nur € 38,20



Mit Gutschein erhältlich bis 31.12.2011 solange der Vorrat reicht. Ein Gutschein pro Person. Nicht in bar ablösbar oder auf andere Aktionen übertragbar. Erhältlich im Thermen- und Hotelshop.

Individuelle Geschenkspackerl für jeden Anlass!

Wir stellen Ihnen ein Körbchen gesunder, wohltuender Produkte zusammen – ganz nach Ihren Wünschen.

- Individuelle Geschenkspackerl
- Wir verpacken Ihnen Ihr Geschenk gratis
- Wir haben auch am Heiligen Abend bis 16.00 Uhr geöffnet



Öffnungszeiten Thermenshop: Täglich von 8.30 bis 22.00 Uhr, Freitag bis 23.00 Uhr, Sonntag bis 21.00 Uhr. Tel: 03333/500-920

HEILTHERME
Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
Die Quelle der Ruhe

Steirische Lebenslust

Neue Energie aus der steirischen Natur

TOP-Inklusivleistungen:

- 1 „Magische 8“-Rückenmassage mit Kürbisöl
- 1 Blütenkräuterbad
- 1 Zotter-Schokolade
- Nächtigung im Quellenhotel & Spa**** mit regionaler Verwöhn-Halbpension
- „Quellenoase“ – Therme nur für Hotelgäste mit Naturbadeteich und Feminarium
- Täglich Eintritt in die Heiltherme mit 7 Thermalwasserbecken, 12 Saunen und Gesundheitsprogramm

4 Tage/3 Nächte p. P. im DZ
€ 354,00
EZ-Zuschlag € 10,00/Person. Preis gültig bis 23.12.2011

Heiltherme • Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf
8271 Bad Waltersdorf • Tel: 03333/500-0
office@quellenhotel.at • www.heiltherme.at

Einkaufen in über 50 Shops!

eo
Einkaufszentrum Oberwart

Gleich in Ihrer Nähe!

Europastraße 1, 7400 Oberwart | www.eoee.at

TOURISMUSCHULEN BAD GLEICHENBERG

für eine weltweite Karriere im Tourismus

SCHNUPPERN AM CAMPUS:
Schultag/Mitbegrüßung, Verpflegung im Internat
Infos dazu auf www.tourismusschule.com

HOTELFACHSCHULE
AUFBAULEHRGANG FÜR TOURISMUS
HÖHERE LEHRANSTALT FÜR TOURISMUS
KOLLEG FÜR TOURISMUS UND FREIZEITWIRTSCHAFT
COLLEGE OF TOURISM AND LEISURE INDUSTRY

Steirischer Hotelfachschulverein
TOURISMUSCHULEN BAD GLEICHENBERG
8344 Bad Gleichenberg, Kaiser-Franz-Josef-Str. 18, Tel. 03159/2209-0
www.tourismusschule.com

WKO Die private Internatschule der Wirtschaftskammer Steiermark



Termine & Veranstaltungen

Alle Events in und rund um die Heiltherme Bad Waltersdorf im Überblick.
Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Silvester im Bademantel in der Heiltherme Bad Waltersdorf

Entspannen Sie in der Therme, erleben Sie die „Nacht der Ballone“ sowie ein grandioses Feuerwerk und lassen Sie sich bei Sekt und gutem Essen von uns verwöhnen.

ab 16.00 Uhr: Nacht der Ballone / 24.00 Uhr: Großes Feuerwerk
Tageseintritt inkl. Galadinner € 64,00
Abendeintritt ab 16.00 Uhr inkl. Galadinner € 56,00
Abendeintritt ab 18.00 Uhr inkl. Galadinner € 54,00

Buchbar nur gegen Voranmeldung unter der Tel.: 03333/500-930.
Galadinner von 18.00 bis 22.00 Uhr, Badeschluss 01.30 Uhr.

„Let's dance Zumba®“ jeden Samstag in der Heiltherme Bad Waltersdorf
„Zumba®-Tanzen“ in der Heiltherme Bad Waltersdorf mit Barbara Woath jeden Samstag ab 14.00 Uhr
2 Einheiten à 50 Minuten
Aufpreis pro Einheit € 5,00
(nur in Verbindung mit einem Thermeneintritt möglich), Tel: 03333/500-1, www.heiltherme.at

mit Vorträgen, Kulinarik, Gewinnspiel
Tel: 03333/500-1, www.heiltherme.at

25. November
Tages-Seminar: Mentaltraining & Kampfkunst in der Heiltherme mit Ing. Bernhard Paier p. P. € 69,00
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

27. November – 2. Dezember
English Club im Quellenhotel & Spa**** mit Mag.ª Annett Halbwegs
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 515,00
Single-Special – kein EZ-Zuschlag!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

27. November – 2. Dezember
Qi Gong Woche im Quellenhotel & Spa**** mit Gesundheitstrainer Peter Fuchs
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 556,00
EZ-Zuschlag € 10,00/Nacht!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

30. November
„Mein Testament“ Kabarett von Markus Hirtler – alias Ermi Oma
19.30 Uhr Kulturhaus Bad Waltersdorf
Tickets: VVK: € 19,00/ AK: € 23,00
Tel: 03333/3150, www.badwaltersdorf.com

Dezember

4. – 9./9. – 11. Dezember
Zumba®-Tanzen im Quellenhotel & Spa**** mit Nicole Kuntner und Alex Hudson
3 Tage/2 Nächte (Fr – So) p. P. im DZ € 299,00
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. im DZ € 585,00
Einzelzimmer-Zuschlag € 10,00/Nacht
Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen) Freitag oder Samstag p. P. € 49,00
2-Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen) Freitag und Samstag p. P. € 95,00
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

7. Dezember
„Zillertaler Weihnacht“ – Die Mayrhofner & Die Zellberg Buam
20.00 Uhr Kulturhaus Bad Waltersdorf
VVK: € 25,00/AK: € 28,00
Tickets im Infobüro Bad Waltersdorf
Tel: 03333/3150, www.badwaltersdorf.com

11. – 18. Dezember
Seniorentänze im Quellenhotel & Spa**** mit Werner Dietrich
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 515,00
8 Tage/7 Nächte (So – So) p. P. € 714,00
Single-Special – kein EZ-Zuschlag!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

TIPP 31. Dezember
Silvester im Bademantel in der Heiltherme Bad Waltersdorf
16.00 Uhr „Nacht der Ballone“
24.00 Uhr Großes Feuerwerk
Badeschluss um 01.30 Uhr

Jänner 2012

2. Jänner
Offizieller Tourstop des Jugend-Olympischen Fackellaufes in der Heiltherme Bad Waltersdorf ab 13.00 Uhr mit Showacts, Musik uvm.

13. – 15. Jänner
Wochenend-Seminar: Mentaltraining & Kampfkunst-im Quellenhotel & Spa**** mit Bernhard Paier
3 Tage/2 Nächte p. P. im DZ € 282,00
Einzelzimmer-Zuschlag € 10,00/Nacht

16. Jänner
Damen-Saunaritual um 18.00 Uhr
Beautytipps, Kneipen, Entspannungsübungen

22. Jänner
„ORF Radio Steiermark-Frühshoppen“ – Liveübertragung in ganz Österreich
11.00 Uhr Kulturhaus Bad Waltersdorf
Eintritt frei
Tel: 03333/3150, www.badwaltersdorf.com

22. – 27. Jänner
„Unterstützung leicht gemacht“ mit Christian Tordy
Singlewoche im Quellenhotel & Spa****
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 525,00
Single-Special – kein EZ-Zuschlag!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

Februar 2012

3. – 5. Februar
Zumba®-Tanzen im Quellenhotel & Spa**** mit Nicole Kuntner und Alex Hudson
3 Tage/2 Nächte (Fr – So) p. P. im DZ € 309,00
Einzelzimmer-Zuschlag € 10,00/Nacht
Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen) Freitag oder Samstag p. P. € 50,00
2-Tagesticket (Therme & Zumba®-Tanzen) Freitag und Samstag p. P. € 96,00
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

24. Februar
„European Dance Masters“
20.00 Uhr Kulturhaus Bad Waltersdorf
Reihenpl. VVK: € 14,00, Tischpl. VVK: € 22,00
Tel: 03333/3150, www.badwaltersdorf.com

18. – 23. Februar
„Gedanken formen meine Welt“ mit Mag.ª Annett Halbwegs
Singlewoche im Quellenhotel & Spa****
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 525,00
Single-Special – kein EZ-Zuschlag!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

19. – 26. Februar
Standardtänze im Quellenhotel & Spa**** mit Werner Dietrich
6 Tage/5 Nächte (So – Fr) p. P. € 525,00
8 Tage/7 Nächte (So – So) p. P. € 735,00
Single-Special – kein EZ-Zuschlag!
Tel: 03333/500-0, www.heiltherme.at

Terminvorschau:
InGe-Gesundheitstag „Bewegung“: 8. März
TSM®-Workshop: 26. April

Öffnungszeiten Weihnachten/Silvester

Heiliger Abend, 24. Dezember
Quellenhotel durchgehend
Quellenoase von 9.00 bis 22.00 Uhr

Heiltherme/Thermenrestaurant
von 8.30 bis 16.00 Uhr

Friseur von 9.00 bis 12.00 Uhr

Styrian Spa geschlossen

Silvester, 31. Dezember
Quellenhotel durchgehend
Quellenoase von 9.00 bis 22.00 Uhr

Heiltherme/Thermenrestaurant
von 8.30 bis 01.30 Uhr

Friseur von 9.00 bis 15.00 Uhr

Styrian Spa von 9.00 bis 17.00 Uhr

Neujahr, 1. Jänner 2012
Quellenhotel durchgehend
Quellenoase von 9.00 bis 22.00 Uhr

Heiltherme/Thermenrestaurant
von 8.30 bis 21.00 Uhr

Friseur geschlossen

Styrian Spa von 12.00 bis 16.00 Uhr

NEU Zusätzlich ab Jänner 2012 Zumba® auch jeden Donnerstag um 18.30 Uhr!

November

16. November
„Von Liebe, Sex und anderen Irrtümern“ Kabarett von Sexpertin Barbara Balldini
19.30 Uhr Kulturhaus Bad Waltersdorf
Tickets: VVK: € 18,00/AK: € 20,00
Tel: 03333/3150, www.badwaltersdorf.com

19. November bis 21. Dezember
„AdventMarkt“ beim Weingut Glatz
Tel: 0664/280 90 96, www.glatz-wein.at

24. November
InGe-Gesundheitstag „Burnout-Prävention“ in der Heiltherme Bad Waltersdorf

Ja, senden Sie mir bitte kostenlos Informationen:

Antwortsendung

- Hauptprospekt „Die Quelle der Ruhe“
- Preise (Heiltherme, Quellenhotel, Styrian Spa mit Massage & Beauty)
- Therapie & Kur-Preise
- Shopprospekt
- Zimmerverzeichnis Bad Waltersdorf
- Seminarprospekt „Tagen und Genießen“

Falls Briefmarke zur Hand, bitte frankieren.

Ja, senden Sie bitte kostenlos Informationen an meine Freunde/Bekanntesten:

Name: _____
Straße: _____
PLZ/Ort: _____
Telefon/Fax: _____

Ja, senden Sie mir bitte Ihren Newsletter (kostenlos):

E-mail: _____

Ihre Meinung ist uns wichtig! Wie gefällt Ihnen unser Thermen Journal?



**Das nächste
Thermen Journal
erscheint im Februar**



*Frohe Weihnachten und
einen gesunden Start 2012*

AKTION

Machen Sie Ihren Lieben eine Freude mit Gutscheinen der Heiltherme Bad Waltersdorf und dem Quellenhotel & Spa****!

Ab einem Gutscheinwert von € 150,00 schenken wir Ihnen einen Thermeneintritt oder einen Eintritt für's Salinarium dazu.



v. l.: Nina Haas, Dorli Schloffer, Tamara Lang und Martina Niederl

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung unter:
Tel: 03333/500-1, office@heiltherme.at.
Oder Sie drucken die Gutscheine gleich
auf www.heiltherme.at
bequem selbst aus.



„QR-Code“ für Ihre persönliche Information.



HEILTHERME

Quellenhotel & Spa • Bad Waltersdorf

Die Quelle der Ruhe