



Im Mädelsurlaub unbeschwert Zeit genießen – der maßgeschneiderte Urlaub für Freundinnen

Spezielle Rituale in der Damen-Sauna, Schmink-Workshops, viel Platz für ausgedehnte Plaudereien mit „Prosecco-Flatrate“ und Schoko-Früchten: Bei einem Freundinnen-Wochenende im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf kann man aus dem Vollen schöpfen – und sich sein Verwöhn-Programm individuell zusammenstellen.

Zeit mit Freundinnen zu verbringen, tut einfach gut. Das bestätigt sogar die Wissenschaft: Sowohl für das Glückshormon Serotonin als auch das Bindungshormon Oxytocin sind Treffen mit Freundinnen ein Booster, bestätigt eine Studie der Oxford-Universität. Mindestens 2 Mal pro Woche sollte man sich mit seinen Freundinnen treffen, empfehlen die Forscher und betonen: Durch die soziale Interaktion lässt sich Stress reduzieren, das Immunsystem wird gestärkt und die Erholungsfähigkeit verbessert sich.¹

Eigenes Damen-Spa mit Verwöhn-Programm

Im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf kann man sein Wunschpaket für gemeinsame Tage mit den besten Freundinnen individuell zusammenstellen, beschreibt Geschäftsführer Gernot Deutsch das neue Angebot. „Egal ob beim gemeinsamen Schmink-Workshop oder beim Entspannen im Feminarium, dem eigenen Damen-Spa-Bereich: Bei uns kann man im Freundinnen-Urlaub aus dem Vollen schöpfen.“ Die freundlichen und herzlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sorgen dafür, dass im Mädelsurlaub kein Wunsch offen bleibt. Immerhin will man sich im Urlaub ja zurücklehnen, entspannen und tratschen, tratschen, tratschen. Man möchte keine Pauschalangebote von der Stange aufs Auge gedrückt bekommen.

Sich rundherum verwöhnen lassen

Eines der Angebote für den Freundinnen-Urlaub ist das spezielle Freundinnen-Sauna-Ritual im Feminarium. Eine Wohltat für den ganzen Körper mit Gesichtsmaske, Körperpeeling und Spezial-Aufguss. Das Feminarium ist ein Wellness-Bereich im Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, bei dem gilt: Ladies only! Für den Mädelsurlaub heißt das daher: Freundinnen bleiben unter sich. Neben der eigenen Damen-Sauna findet man im Feminarium einen komfortablen Ruheraum und eine Gartenterrasse, von der man den Blick auf das saftige Grün in der Umgebung genießen kann.

- Und wie wäre es als Ergänzung zum Freundinnen-Ritual mit einem **Pflege- und Schmink-Workshop**? Die Expertinnen der TSM®-Gesundheitsoase zeigen in ihren Workshops, worauf es bei der Körperpflege und beim Schminken ankommt. Dabei werden unterschiedliche Workshop-Varianten angeboten, die man individuell buchen kann.

¹ <http://www.supermed.at/gesundheit/studie-sich-2-mal-die-woche-mit-freundinnen-zu-treffen-haelt-gesund/>

Rückfragehinweis:

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email a.graf@heiltherme.at

www.heiltherme.at



„Prosecco-Flatrate“ – ein Muss bei jedem Mädelsurlaub

Zum Anstoßen auf die gemeinsame Zeit, darf Prosecco bei keinem Mädelsurlaub fehlen. Auf Wunsch wird eine „Prosecco-Flatrate“ in der Hoteltherme Quellenoase angeboten. An Cocktails und anderen Erfrischungen mangelt es natürlich auch darüber hinaus nicht. Wie wäre es mit einem Cocktail direkt am Wasser, an der Quellenbar der Heiltherme Bad Waltersdorf? Oder mit einem guten Glas Wein bei der Verkostung an der Hotelbar?

Naschen, plaudern und genießen

Die Zeit für ausgedehnte Gespräche soll im Mädelsurlaub genussvoll sein! Die Tratschplatz`l in der Heiltherme Bad Waltersdorf laden ebenso dazu ein, wie der große Garten, durch den man spazieren kann. Auf Bänken oder Schaukeln kann man dann gemeinsam noch etwas Sonne tanken und die frische Luft genießen. Wenn dabei der Magen knurrt, ist für Abhilfe gesorgt: Egal ob im Genussspecht, an der Oasebar, im Restaurant Quellblick oder im Hotelrestaurant – Köstlichkeiten aus der TSM[®]-Kulinarik werden den ganzen Tag über kredenzt. Darf's ein hausgemachter Topfenstrudel sein? Oder ein Salat mit Almo-Rind von der nahe liegenden Teichalm? Für die TSM[®]-Kulinarik werden nur die besten Zutaten von Familienbetrieben aus der Nachbarschaft verwendet – damit dem gesunden Genießen nichts im Wege steht.

- Apropos Genießen: Lust auf süße Schoko-Früchte? Das Service-Team bringt diese kleine Gaumenfreude für zwischendurch gerne zu Ihnen ins Zimmer bzw. in Ihre private Suite.

Spaß an der Bewegung und Entspannung im Thermalwasser

Schon mal auf Floatfit-Platten am Wasser balanciert? Der Angriff auf die Tiefenmuskulatur– und die Lachmuskulatur – ist dabei garantiert. Eine weitere Möglichkeit für gemeinsame Bewegung mit Freundinnen ist das Queenax-Training, ein spezielles Zirkeltraining im modern ausgestatteten Fitnessraum. Und natürlich bietet das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf mit seinen 14 Thermalwasserbecken ausreichend Raum für Bewegung im Wasser, egal ob beim Schwimmen, auf den Unterwasserfahrrädern oder „einfach so“, beim entspannten Dahintreiben. Genauso wie die Zeit mit Freundinnen, ist nämlich auch das Thermalwasser ein Anti-Stress-Elixier, was wissenschaftlich bestätigt ist.

- Eine wissenschaftlich publizierte Studie² von Christian Fazekas von der Med Uni Graz und seinem Team zeigt, dass Thermalwasser in Kombination mit Bewegung Stress nachweislich reduziert.
- Die Heilwasseranalyse der Universität Graz und Prof. Prim. Dr. Lindschinger bestätigt die wohltuende, heilsame Wirkung des Thermalwassers, das über einen optimalen pH-Wert verfügt. Unter anderem entlastet das Thermalwasser die Gelenke, steigert die Beweglichkeit, reduziert Erschöpfungszustände, beugt Rheuma vor und stärkt die Ab-

² DOI: 10.1002/smi.2781; Wiley Online Library

Rückfragehinweis:

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email a.graf@heiltherme.at

www.heiltherme.at



wehkräfte.

Somit hat man bei einer Auszeit mit den besten Freundinnen gleich den Doppel-Jackpot in Sachen Entspannung geknackt – die Hormone machen einen Freudensprung und der Körper freut sich über frische Energie.

www.heiltherme.at/maedelsauszeit

Über das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf

Das Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf verfügt über eines der größten Thermalwasservorkommen Österreichs. Täglich werden bis zu 1,9 Millionen Liter Frischwasser genützt – eine natürliche Energiequelle für die Gäste. Sowohl im Quellenhotel, das direkt mit der Heiltherme verbunden ist, als auch in der Heiltherme selbst sprudelt in allen 14 Thermalwasserbecken quellfrisches Wasser. Einzigartig ist das Angebot „Traditionell Steirische Medizin®“ (TSM®). Dabei werden regionale Naturprodukte und traditionelles Wissen, gepaart mit modernen Erkenntnissen, zu Kraftquellen für Körper und Geist veredelt – in echter Handarbeit.

Mit OPTIMUM® betreibt man ein neues Zentrum für individuelle Gesundheit, das ein einzigartiges Coaching-Programm für Bewegung, Entspannung und Ernährung anbietet.

Pionierarbeit auf dem Gebiet der Energieeffizienz bewies man unter anderem in den 80er-Jahren mit der ersten Geothermie-Heizung Europas und seit 2013 mit der weltweit einzigartigen Heilthermenkaskade, dank der die gesamte Anlage nun emissionsfrei beheizt werden kann.

- Mitarbeiter gesamt: rund 240 Mitarbeiter und 15 Lehrlinge
- Gäste gesamt: rund 300.000 jährlich
- Heiltherme: rund 25.000 m² (7 Thermalwasserbecken, 11 Saunen, rund 1.800 Liegen)
- Quellenhotel: rund 350 Betten

www.heiltherme.at

Rückfragehinweis:

Quellenhotel Heiltherme Bad Waltersdorf, Thermenstrasse 111, 8271 Bad Waltersdorf

Andrea Graf, Marketing & Presse

Tel. 03333/500-934, Fax-DW 946, Email a.graf@heiltherme.at

www.heiltherme.at