

## ENTSCHLACKEN

### Ayurveda im Larimar

STEGERSBACH. Im Larimar in Stegersbach kann man die ayurvedische Ernährung, wohltuende Massagen mit Kräutern und Ölen und spirituelles Hatha-Yoga mit Ayurveda-Spezialisten aus Indien neuerdings ganzjährig erleben.

„Ayurveda fördert die Entschlackungs- und Entgiftungsprozesse im Körper und füllt vor allem die Energiereserven auf“, kommentiert es Ayurveda-Experte Vaidya Kukku Ramesh.

#### Wo Ayurveda hilft

Mit der indischen Gesundheitslehre werden das Verdauungsfeuer „Agni“ angeregt und der Stoffwechsel „Pitta“ wieder ausgeglichen.

Verschiedenste Beschwerden wie Schlafstörungen, Allergien, Gelenkerkrankungen u.v.m. können durch die ayurvedischen Methoden wirksam gelindert und das Wohlbefinden nachweislich gesteigert werden. (pj)



© Hotel Larimar/Bernhard Bergmann



© Hotel Larimar/Bernhard Bergmann

#### Larimar

Kuren für den Bewegungs- und Stützapparat, bei Tinnitus sowie bei Erschöpfung und Burnout sorgen unter kurärztlicher, psychologischer und psychotherapeutischer Betreuung für mehr Lebensqualität und Gesundheit.

# Premium-Wellness im Burgenland

Am Sonnenhügel von Stegersbach lockt das Wellness- und Gesundheitshotel Larimar.

STEGERSBACH. Das 2007 eröffnete Hotel Larimar wurde nach dem alten Wissen der Proportionslehre – der sogenannten „Heiligen Geometrie“ – als Oval vollkommen symmetrisch erbaut, wodurch das Hotel schon diesbezüglich Geborgenheit vermittelt.

#### Vier Elemente

Benannt wurde das Haus nach dem Halbedelstein Larimar. Er gilt als blauer Juwel der Karibik und soll als „Heilstein“ die mentale, emotionale sowie körperliche Gesundung fördern. „In ihm sind die vier Elemente Erde, Feuer, Wasser und Luft vereint“, so die Beschreibung des Vier-Stern-Superior-Hotels, die sich in ihren Farben im gesamten Hotelresort wiederfinden. 111 Zimmer und Suiten laden in den

Farben der vier Elemente ein: Erdige Brauntöne sollen in den „Erde Zimmern“ eine Stimmung körperlicher Ausgewogenheit schaffen, feurige Rottöne in den „Feuer Zimmern“ lebendig und anregend wirken, harmonische Blautöne sollen zu emotionalem Gleichgewicht in den „Wasser Zimmern“ verhelfen und Licht und Helligkeit in „Luft Zimmern“ geistige Ausgewogenheit verschaffen.

Entspannung und Ruhe findet man in der hoteleigenen, 4.500 m<sup>2</sup> großen Larimar-Therme in sechs Pools mit Thermalwasser, Salzwasser und Süßwasser, im Kristall-Energie-Raum, in der Larimar-Saunawelt mit sieben Saunen, im Panoramabereich sowie im Larimar-Gartenparadies. Duftstrecken, Obst- und Kräutergärten, Brunnen und Nischen

bieten Rückzugsmöglichkeiten im Außenliegebereich. Für die mit der „Grünen Haube“ ausgezeichnete Vitalküche wird auf Regionalität und Saisonalität bei den großteils biologischen Lebensmitteln viel Wert gelegt.

#### Gesundheit aus aller Welt

Das Larimar offeriert mehr als 150 Behandlungen. Neben Ayurveda gibt es u.a. die traditionelle Thai-Königsmassage „Nuad Phaen Boran“ mit Yoga-Streckpositionen, Gelenkmobilisationen und Druckpunktmassagen; sie gilt als besonders hilfreich bei Tinnitus, Verspannungen, Blockaden, Rücken- und Knieschmerzen. Tipp: Hundefreundliche Zimmer mit privatem Garten, Begrüßungsleckerli, Futter- und Wassernapf, Hundekörbchen und Kuscheldecke. (pj)