

Dipl.-Ing. Natascha KAMES

**PR-BERATUNG,
INTERNATIONALE RECHERCHEN
und FACHÜBERSETZUNGEN**

Wenhartgasse 15/21

A – 1210 WIEN

Tel.: 06991 2193783

natascha.kames@kames-media.at

www.kames-media.at



Medienbeobachtung

per 1. Dezember 2024

**Pressebesuche: 8 tschechische Journalisten und 1 slowakischer Verleger und
Chefredakteur**

6 Print-Einschaltungen + 8 Online Veröffentlichungen

*In diesen tschechischen und slowakischen Artikeln kommt
das Reiters Reserve Resort vor*

1. Travel Fever

erscheint 2x jährlich

Auflage: 35 000 Stk.

Die besondere Art des Wohlseins

Artikel erschien im Juni 2024

2. Golf Revue Slowakei

erscheint 6x jährlich

Auflage: 9 000 Stk.

Schatz im Burgenland

Artikel erschien im Dezember 2024

3. Mladá Fronta dnes

erscheint wöchentlich

Auflage: 83 000 Stk.

Der Weg zum Zen

Artikel erschien im September 2024

4. Deník

Beilage der Tageszeitung

erscheint wöchentlich

Auflage: 60 000 Stk.

**Genüßliches Faulenzen in einem
österreichischen Spa**

Artikel erschien im Oktober 2024

5. Vlasta

erscheint monatlich

Auflage: 35 500 Stk.

Ausflug ins Burgenland

Artikel erschien im Mai 2016

6. **Shape** **Die grünen Hügels Burgenlands**
erscheint 6x jährlich Artikel erschien im Oktober 2024
Auflage: 10 000 Stk.

Online

Mai

7. www.golfdigest.cz
Golfkurort in Österreich mit 300 Sonnentagen
<https://www.golfdigest.cz/clanek/28901-Golfove-lazne-v-Rakousku-s-300-dny-slunce.html>

8. www.golfinfo.cz
Die grünen Hügels Burgenlands
<https://www.golfinfo.cz/cesty-za-golfem/zelene-pahorky-burgenlandske>

Juli

9. www.zena-in.cz
Spüren Sie die Vielfalt, erleben Sie die Vielfalt. Das ganze Jahr über ins Reiters Resort - für jeden ist etwas dabei
<https://zena-in.cz/clanek/citit-rozmanitost-zazit-rozmanitost-do-resortu-reiters-reserve-po-cely-rok-zde-se-da-delat-snad-vse>

10. www.travelfever.cz
Die besondere Art des Wohlseins *auch auf English*
<https://www.travelfever.cz/clanky/reiters-reserve-resort-plny-pohody>

November

11. www.zuzica.cz
5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen
<https://www.zuzica.cz/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>
12. www.toato.cz
5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen
<https://www.toato.cz/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>

13. www.tojesenzace.cz

5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://tojesenzace.cz/2024/12/01/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>

Dezember

14. www.ahaonline.cz

5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://www.ahaonline.cz/clanek/aha-pro-zeny-zdravi-a-relax/219723/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci.html>

TRAVEL FEVER

Name des Artikels: Die besondere Art des Wohlseins

3 Seiten



RESORT *plný pohody*

Resort plný pohody | Die besondere Art des Wohlseins

Tam, kde Rakousko už není Maďarsko, ale ještě není úplně Štýrsko, nedaleko Bad Tatzmannsdorfu v jižním Burgenlandsku, leží Resort Reiter's Reserve. Tento kouzelný koutk Rakouska se prezentuje jako oáza dobré pohody.

Mírně zvlněná krajina, jejíž svahy jsou porostlé lesy a vlnicemi, hodně slunce a příjemné klima – to vše je jako stvořené pro skvělou dovolenou. Celá oblast je právem označována jako nejslunnější region s více než 300 slunečními dny v roce. V prázdninovém resortu Reiter's Reserve se nacházejí dva hotely: pětihvězdičkový Reiter's Supreme pro náročnější klientelu a čtyřhvězdičkový Finest Family hotel pro rodiny s dětmi.

REITER'S SUPREME

Hotel Supreme je prvotřídní pětihvězdičkový hotel pro individualisty. Jeho lázeňský areál patří k tomu nejlepšímu, co Rakousko v tomto ohledu nabízí. Svou rozlohou 8200 m² se jedná o největší soukromé termální lázně v Evropě, které jsou k dispozici výhradně hotelovým hostům. Lázně využívají pramen o teplotě 33 °C, který vyvěrá z hloubky téměř 900 metrů. Areál je vybaven vnitřními i venkovními bazény, tělocvičnami, posilovnami a velkým areálem saun. Velký saunový areál má i útulný kout Women only se saunami a odpočívárnou vyhrazenou pouze ženám. Zkrátka jako zaděláno na požitkářské lenošení.

ĀJURVÉDA

Od minulého roku pracuje v hotelu zkušený tým specialistů z indické Kerala pod vedením ājurvédského lékaře Gopakumara Gopinathy Pillaie, který absolvoval rozsáhlé studium na fakultě ājurvédské medicíny a chirurgie v Indii a je certifikovaným ājurvédským terapeutem.

REITER'S FINEST FAMILY

Pokud ovšem máte děti mladší 16 let, do hotelu Supreme se s nimi nedostanete. Pro vás je jako stvořený druhý hotel areálu – Family Finest. Tento hotel, důmyslně propojený s hotelem Supreme, se věnuje pohodě celé rodiny. Jsou tu tři bazény, skluzavky, herny, pagoda s vlastním divadlem a kinem. Family Finest Hotel je all inclusive, což znamená, že si tady i rodiče mohou dopřát to nejlepší ze světové produkce vín. A přitom víte, že o děti je skvěle postaráno.

REITER'S GOLF & COUNTRY CLUB

Golfisty nadchne pozoruhodná osmnáctka, k tomu příjemná devítka s golfovou akademií, to vše uprostřed kopců, lesů, sadů a vlnic. Obě devítky začínají i končí nahoře u hotelu, mezi nimi se tedy můžete zastavit v bufetu, dojít si odpočinout do klubovny nebo – pokud vám to tee time dovolí – se stavět v hotelu třeba na skleničku. Golfodrom se sto odpališti, umělým osvětlením a rozsáhlými tréninkovými plochami nemá v Rakousku konkurenci. Vytápěné boxy vám umožní odpalovat za každého počasí.

Where Austria is no longer Hungary and not yet quite Styria, near Bad Tatzmannsdorf in southern Burgenland lies the Reiters Reserve Resort. This magical corner of Austria presents itself as an oasis of wellbeing.

The gently undulating landscape, the slopes of which are covered with forests and vineyards, plenty of sunshine and a pleasant climate – all ingredients for a great holiday! The whole area is rightly called the sunniest region, boasting more than 300 sunny days a year. There are two hotels in the Reiters Reserve holiday resort: the 5-star Reiters Supreme for more demanding clientele, and the 4-star Finest Family hotel for families with children.

REITERS SUPREME

Hotel Supreme is a first-class 5-star hotel for individualists. Its spa area is one of the best that Austria has to offer in this regard. With an area of 8200 m², the largest private thermal bath in Europe is available exclusively to hotel guests. The spa utilises a spring with a temperature of 33 °C, which rises from a depth of almost 900 metres. The premises are equipped with indoor and outdoor swimming pools, gyms, fitness rooms, and a large area of saunas. The large sauna area also has a cosy Ladies-Only corner with saunas and a rest room reserved for women only. In short, it is as if made for hedonistic lounging.

AYURVEDA

Since last year, an experienced team of specialists from Kerala, India has been working in the hotel under the guidance of Ayurvedic doctor Gopakumar Gopinatha Pillai, who has completed extensive studies at the Faculty of Ayurvedic Medicine and Surgery in India and is a certified Ayurvedic therapist.

REITERS FINEST FAMILY

However, if you have children under the age of 16, you cannot enter the Supreme Hotel with them. The second hotel in the area – Family Finest – is simply perfect for you. Ingeniously connected to the Supreme Hotel, this hotel is dedicated to the wellbeing of the whole family. There are three swimming pools, slides, game rooms, a pagoda with its own theatre and cinema. The Family Finest Hotel is all-inclusive, which means that parents can also enjoy the best of the world's wine production here – at the same time as knowing that their children are well taken care of.

REITERS GOLF & COUNTRY CLUB

Golfers will be delighted by the remarkable 18-hole course, plus the pleasant 9-hole course with the Golf Academy, all situated in the midst of hills, forests, orchards and vineyards. Both 9s start and end up at the hotel, so in between games, golfers can stop at the buffet, go to the clubhouse to relax or – if tee time allows, pop into the hotel for a drink.

The Golfodrome with 100 tees, artificial lighting and extensive practice areas has no equal in Austria. Heated boxes allow players to strike in any weather.

Dort, wo Österreich nicht mehr Ungarn ist und noch nicht ganz die Steiermark, nicht weit vom Kurort Bad Tatzmannsdorf im Südburgenland, liegt das Resort Reiters Reserve Südburgenland. Diese zauberhafte Ecke Österreichs präsentiert sich als eine Wohlfühl-Oase.



Leicht hügelige Landschaft, deren Hänge mit Wäldern und Weinbergen bewachsen sind, viel Sonne und ein angenehmes Klima – alles wie geschaffen für einen Urlaub. Die ganze Gegend ist mit Recht als die sonnigste Region mit mehr als 300 Sonnentagen im Jahr bezeichnet. Im Ferienresort Reiters Reserve befinden sich zwei Hotels: das erstklassige Fünfsternehotel Supreme für die anspruchsvollste Klientel und das Viersternehotel Reiters Finest Family für Familien mit Kindern.

REITERS SUPREME

Supreme Hotel ist ein erstklassiges Fünfsternehotel für Individualisten. Seine Thermenlandschaft ist das Beste, was Österreich in dieser Hinsicht zu bieten hat. Mit einer Umgebung von 8 200 m² ist es die größte private Therme Europas, die ausschließlich den Hotelgästen zur Verfügung steht. Das Spa nutzt die Thermalquelle mit der Temperatur von 33°C, welche aus der Tiefe von fast 900 Metern sprudelt. Das ganze Areal ist mit vielen Schwimmbecken drinnen sowie draußen, verschiedensten Saunen, Hamam und Dampfbädern ausgestattet. Zur Verfügung steht ein modernes Fitness Zentrum. In der großen Saunalandschaft gibt es auch eine gemütliche Women Only-Ecke mit Saunen und einem Ruheraum, der nur für Frauen reserviert ist. Für ein genussvolles Faulenzen fehlt einfach nichts.



AYURVEDA

Seit letztem Jahr arbeitet im Hotel ein erfahrenes Team von Spezialisten aus Kerala, Indien, unter der Leitung des ayurvedischen Arztes Gopakumar Gopinatha Pillai, der an der Fakultät für ayurvedische Medizin und Chirurgie in Indien studiert hat und ein zertifizierter ayurvedischer Therapeut ist.

REITERS FINEST FAMILY

Wenn Sie jedoch Kinder unter 16 Jahren haben, können Sie diese nicht in das Supreme Hotel mitnehmen. Das zweite Hotel des Resorts Reserve - Family Finest - ist perfekt für Sie. Dieses Hotel, das auf geniale Weise mit dem Supreme Hotel verbunden ist, ist dem Wohlbefinden der ganzen Familie gewidmet. Es verfügt über drei Swimmingpools, Rutschen, Spielräume, eine Pagode mit eigenem Theater und Kino. Das Family Finest Hotel ist ein All-inclusive-Hotel, das heißt, auch die Eltern können hier die besten Weine und Spirituosen der Welt genießen. Und Sie wissen, dass die Kinder gut betreut werden.

REITERS GOLF & COUNTRY CLUB

Die Golfer werden von den bemerkenswerten 18-Loch Meisterschaftsplatz und den angenehmen 9-Loch Golf Lichtenwald Platz begeistert sein, die alle inmitten von Hügeln, Wäldern, Obstgärten und Weinbergen liegen. Beide Neun beginnen und enden oben im Hotel, so dass Sie sich am Buffet bedienen, im Clubhaus entspannen oder, wenn es Ihre Abschlagzeit erlaubt, im Hotel einen Drink nehmen können.

Mit 100 Abschlagsplätzen, künstlicher Beleuchtung und weitläufigen Übungsflächen ist die Driving Range einzigartig in Österreich. Beheizte Boxen ermöglichen den Abschlag bei jeder Witterung.

www.reiters-hotels.com



GOLF REVUE

Name des Artikels: Schatz im Burgenland

5 Seiten

CESTY



HOTEL HEITERS SUPREME, V POPREDÍ CVIČNÝ PÁTOVACÍ GRIN.

POKLAD V BÜRGENLANDE

BÜRGENLAND JE NAJVÝCHODNEJŠIA A NAJMENEJ
ZALUDNENÁ RAKÚSKA SPOLKOVÁ KRAJINA. HISTORICKY
PATILO TOTO ÚZEMIE DO UHORSKA. PO PRVEJ
SVETOVEJ VOJNE SA STALO SÚČASŤOU RAKÚSKA.

Text: Natascha Kamas, Ivan Míčko | foto: Ivan Míčko



Spolková krajina Burgenland susedí so Slovenskom. Mnoho našincov ju často navštevuje nielen pre jej geografickú blízkosť, ale aj pre prírodné krásy, možnosti športového vyžitia, vrátane golfu, skvelé víno a výbornú miestnu kuchyňu. Skrátka, priam ideálne miesto na dovolenku.

REITERS SUPREME

Pozvanie do jedného z najlepších hotelových rezortov v Burgenlande sme dostali od jeho majiteľa Karla J. Reitera. A po príchode nám doslova padla sánka. Reiters Supreme je úžasný päťhviezdičkový adult only hotel v južnom Burgenlande. Ak máte rodinu a deti, dovolenkový štvorhviezdičkový hotel Reiters Finest Family nájdete v susedstve. Ako nám prezra-



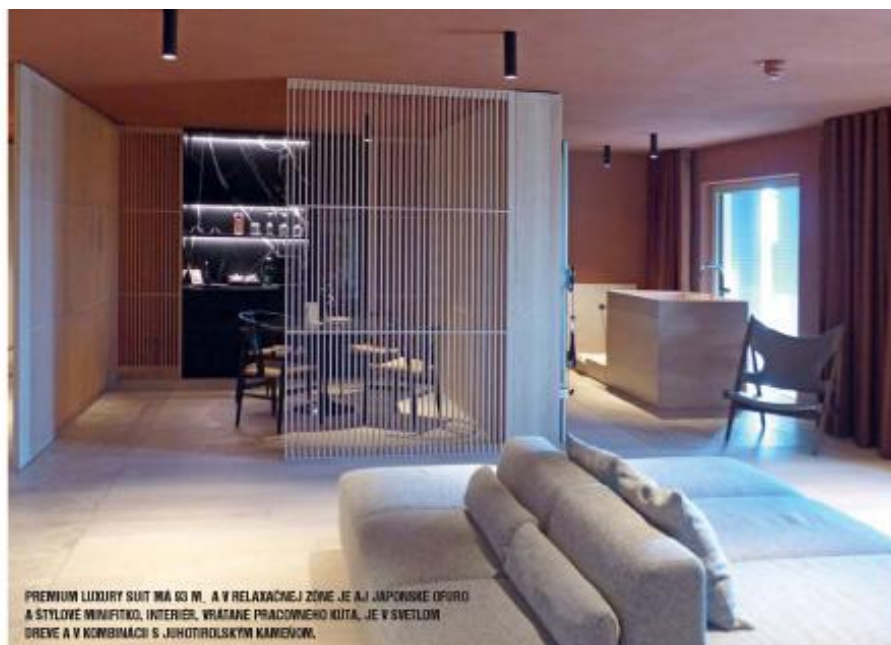
dil Karl, oba hotely sú súčasťou rodinného prázdninového rezortu Reiters Reserve, ktorý nájdete neďaleko kúpeľného mestečka Bad Tatzmannsdorf.

PRECHÁDZKA HISTÓRIOU

„Som potomok rodiny, ktorá už za cisára Franza Jozefa prevádzkovala zájazdový hostinec v tirolskom stredisku Achenkirch,“ začína svoje rozprávanie Karl pri našom stretnutí a pokračuje: „O našej rodine bolo známe, že má rada prírodu, miluje kone a gastronómiu. Asi bolo prirodzené, že som chcel pokračovať v rodinnej tradícii. A tak som šiel do sveta zbierať skúsenosti. Pracoval som v špičkových hoteloch v Londýne, Paríži, Mníchove aj USA.“ Po návrate do Tirolska prevzal v roku 1975 rodinný hostinec, pristaval k nemu hotelový trakt a prvý wellness areál v Rakúsku. Za necelých 30 rokov vybudoval v Achenkirchu jeden z najprázdňivejších alpských hotelov.

KARLOV SEN

„Túžil som však po zmene. A tak som v roku 2004 v Bad Tatzmannsdorfe kúpil dva hotely,“ spomína úspešný hotelier, hoci, ako napísala naša priateľka Natascha Kames, s dlhými sivými vlasmi skôr



vyzerá ako starnúca roková hviezda... Karl k dvom hotelom priskúpil aj 125 hektárov čistej prírody. Tak sa začal písať príbeh dnešného rezortu Reiters Reserve. Po pár dňoch pobytu môžem pokojne napísať, že s manželkou Nikolou tu vybudovali malý burgenlandský raj. „Nechcel som robiť klon riolského Posthorela, ale mojím cieľom bolo vytvoriť nový koncept dovolenky.“ vysvetľuje Karl svoju predstavu, ktorá je dnes, aj vďaka financiám z Európskej únie, krásnou realitou. Vybudoval jedno majstrovské 18-jamkové ihrisko a milú deviatku Lichtenwald, veľkú jazdiareň s 20 lipicami, najstarším a najslávnejším konským plemenom v Európe, tenisové kurty, cyklistické chodníky, malú zoológickú záhradu...

PREMIUM LUXURY SUIT

Rád by som pripomenul, že úžasny komfort ponúkajú všetky izby a apartmány 5*^{****}hotela Supreme. Už pri vstupe do vašej izby cítite prirodzenosť a tichý luxus. Určite si všimnete kvalitné materiály, elegantný dizajn a pôsobivý výhľad na nádhernú prírodu... Karl pre nás vybral to najlepšie. Premium Luxury Suit má neuveriteľných 93 m², doslova nás omráčilo vybavenie. Je tam totiž priestorový obývací priestor, priestor na spanie a jedáleň, čo môžeme, ak chceme, veľmi jednoducho meniť a kombinovať pomocou otáčacích dverí. Kombinácia bledého masívneho dreva a juhotirolského kameňa vytvára upokojujúcu, ale mimoriadne štýlovú atmosféru. A úpl-





KAVARĚN HOTELA REIDERS SUPREME.

*REIDERS SUPREME
JE ÚŽASNÝ
PĀŤHVIEZDIČKOVÝ
ADULT ONLY HOTEL
V JUŽNOM
BURGENLANDE.*

ne nás v dobrom dorazila súkromná relaxačná oáza s japonskou vaňou Ofuro, parnou sprchou a fitness centrom. Krásna kúpeľňa s dažďovou sprchou a dve toalety sú vlastne povinnou výbavou. Rovnako ako

hotelová bio prírodná kozmetika Reiters so sprechovým gélom, telovým mliekom, šampónom a kondicionérom na vlasy. Ak chcete navštíviť tamojšie skvelé wellness, k dispozícii máte kúpaciu tašku so županmi, osuškami a kúpacími topánkami. Samozrejmosťou v Premium Luxury Suit je pri príchode fľaša šampanského, čaká nás aj kvetinový aranžmán, sladké prekvapenie a tanier s ovocím, kávovar i čajový bar. V podzemí je pre nás garážové stácie, večer nás prekvapí služba rozostlania, ráno zase denná tlač a každý deň aj fľaša minerálnej vody. Na požiadanie sú prikrývky či vankúše pre alergikov. Najkrajšie na koniec – priestraný balkón s fantastickým výhľadom na kopcovitú krajinu Burgenland - Štajersko a na úchvatné západy slnka.



V REZORTE JE AJ VEĽKÁ JAZDIERN A MARIÁLE S 70 LIPICANMI, NAJSTARŠOU A NAJSLAVNĚJŠOU KONSKOU RASOU V EURÓPE.





PÄŤ REŠTAURÁCIÍ

„Pôžitok z dobrého jedla je pre mňa mimoriadne dôležitý,“ usmieva sa Karl a vysvetľuje: „V rezorte máme päť reštaurácií, každá z nich sa zameriava na inú kuchyňu. V reštaurácii Suprem podáva šéfkuchár Helmut Gangl a jeho tím každý deň večerné 5-chodové menu, vrátane jedla pre vegánov.“ Keďže sme mäsovariáni, hľadali sme naše gurmánske sny v reštaurácii Traube. Ich špičkové steaky pripravujú výhradne z hovädzieho mäsa plemena Angus z vlastnej farmy, kde sa chová dobytok v prírodných podmienkach.

Kto dáva prednosť bufetu, môže navštíviť reštauráciu Birdie. Jedlá tam pripravujú v otvorenej kuchyni, priamo pred očami hostí. Nechýba ani veľká ponuka šalátov a teplej zeleniny. Pre maškrtné jazýčky tam je aj Naschmarkt s množstvom dezertov a vynikajúcim syrovým bufetom.

Nikis Bistro zase ponúka chrumkavé šaláty, čerstvo pripravené pokrmy, osviežujúce nápoje, domáce torty a zmrzlinové kreácie.

REITERS GOLF & COUNTRY CLUB

Pozoruhodná osemnásťka (par 73), k tomu príjemná deviatka s golfovou akadémiou, to všetko uprostred kopcov, lesov, sádov a viníc. Ihrisko sa vlní



po svahu pod hotelom, ponúka nádherné scenérie, výhľady do krajiny, rozprávkové lesné zákutia a miesta, ktoré pripomínajú krásne prázdniny v detstve.

Obe deviatky majstrovského ihriska sa začínajú aj končia pri hoteli, medzi nimi sa teda môžete zastaviť v bufete, dôjsť si oddýchnuť do klubovne alebo, ak vám to čas dovolí, zastaviť sa v hoteli na kávičku či na pohárik.

Ak ste ambicióznym hráč, tak je dobré vedieť, že rekord ihriska drží Alexander Chopard so skóre 65 rán. Pred časom tam hral aj Alex Čejka a stretnúť tam môžete aj Bernda Wiesbergera, ktorý tam začínanal a dodnes neďaleko býva. 🌟

MLADÁ FRONTA DNES

Name des Artikels: Der Weg zum Zen

1 Seite



Cesta k zenu

Ostrov „omývaný“ neponičenou přírodou, lázeňský wellness inspirovaný východním učením či ukázková moderní dřevostavba – kombinaci nehledejte na opačném konci planety. Stačí se podívat za hranice k sousedům, kde vznikají zajímavé novinky.

Resort v rakouském Burgenlandu je největší soukromé lázeňské zařízení v Evropě a nabízí léčivé benefity minerálního pramene vyvěrajícího z hloubky téměř 900 metrů a kromě toho ubytování v designových interiérech (4,5). Začalo to před dvaceti lety. Tehdy Karl Reiter (průkopník wellness turistiky a potomek rodiny milující přírodu, koně a gastronomii, která už za císaře Františka Josefa provozovala zájezdní hostinec v Tyrolích) koupil poblíž Bad Tatzmannsdorfu dva „devadesátkové“ hotely a k nim pozemek o rozloze 125 hektarů.

Postupně rekonstruoval, přistavoval a zapojoval moderní technologie. Respekt k přírodě koluje v genech rodiny dál, proto energeticky náročnou spotřebu hotelů, bazénů, golfového hřiště, ale i třeba stáji pokrývá zelená energie – vytápění pomocí dřevostěpky a fotovoltaika, část budov má zelené střechy (1). Užitečnou dešťovou vodu ukládají do retenčních nádrží. Začátkem léta přibýlo do portfolia komplexu unikátní spa. Název Kenshō je inspirovaný buddhistickou tradicí zenu podporující „poznání vlastního já“. Původní japonské náboženství šintoismus totiž dbá na očistu, léčivou kúru či relaxaci a společná koupel po staletí funguje jako náboženský rituál. Zdejší panoramatická sauna „Devine“ (2, 3), jakoby levitující nad hladinou přírodního biotopu, vyrostla za sedm měsíců. Do venkovního prostředí jsou začleněny i dva „onsen“ bazény s horkou vodou. Inspirace opět přišla ze země (nejen) vycházejícího slunce, ale zároveň i tisíců horkých pramenů tzv. onsenů. V projektu a realizaci originální dřevostavby



organického tvarosloví architekti využili detailní 3D plánování a automatizované CNC řezání dřevěných prvků. Stavba kromě přírodního materiálu charakterizují neutrální plochy betonu a trojvrstvé velkoformátové zasklení, které rámuje panoramatické výhledy na vlnící se „hladiny“ polí, luk, lesů a nekonečné horizonty dosud zdravé krajiny. Více na www.reiters-reserve.at



text: Eva Vačková foto: archivy firem, Reiters Hotel

DENÍK

Name des Artikels: Genüßliches Faulenzen in einem österreichischen Spa

2 Seiten

CESTOVÁNÍ

TEXT: IVA M. ZABRANŠKÁ • FOTO: FRONNY REITERS SUPREME HOTEL

POŽITKÁŘSKÉ LENOŠENÍ v rakouských lázních

JEN HODINKU A PŮL OD VÍDNĚ NAJDETE NEJVĚTŠÍ
SOUKROMÝ LÁZEŇSKÝ KOMPLEX V CELÉ EVROPĚ.
V HOTELU REITERS SUPREME ZCELA JISTĚ ZAPOMENETE
NA SHON VŠEDNÍHO DNE A NAČERPÁTE
ZTRACENOU ENERGIÍ.



Po sauně hap da při odhno jezírka

Mineralní pramen, který v burgenlandském Bad Tatzmannsdorfu umožnil zbudovat tyto velkolepé lázně, vyvěrá z hloubky 900 metrů. Je bohatý na léčivé minerály, které mají blahodárné účinky na tělo i mysl. Hosté mohou tuto minerálku vyzkoušet na „vlastní kůži“ v několika termálních bazénech o různých teplotách. Jeden z nejoblíbenějších je velký venkovní whirlpool naplněný slanou minerálkou, jejíž teplota dosahuje 36 °C. Hosté si v něm lebečí na podvodních žížkách, které perličkami masírují namožené svaly, a užívají si pohledu na malebnou krajinu kolem...

BOŽSKÉ WELLNESS

Jen jeden bazén by byl samozřejmě málo. Lázeňský areál Reiters Supreme se rozkládá na ploše téměř 9 km²! Najdete tu vnitřní i venkovní bazény, množství nejrůznějších druhů saun i parních lázní, hammam, nechybí ani oblíbený Kneip-





Resort disponuje dvěma špičkovými golfovými hřišti

ppřív chodníček či zchlazení v kostkách ledu. V celém wellness se můžete občerstvit čají, vodou z fontány, oříšky a sušeným ovocem.

Absolutní špičkou jsou ovšem nedávno zbudované lázně Kenshō (čti Kenšó) v tradičním japonském stylu. Opravdovou lahůdkou je tu obrovská panoramatická sauna s výhledem do krajiny, dva bazény onsen (bazénky s velmi vysokou teplotou až 40 °C) a chladné přírodní koupací jezírko. Stačí při západu slunce zažít saunový rituál se zdejším mistrem a pochopíte hloubku japonského duchovního učení zen.

Třešničkou na dortu jsou pak dva venkovní bazény ve tvaru symbolů jin a jang s různými teplotními zónami. Jin bazén, zaměřený na klidnou, chladnější energii jin, přináší zklidnění, uvolnění a regeneraci. Voda v bazénu má obvykle nižší teplotu, což podporuje ochlazení a osvěžení těla po sauně nebo teplých koupelích. Naopak yang bazén nabízí hřejivou, dynamickou energii. Voda je zde teplejší a je zaměřena na stimulaci krevního



Sauna v japonském stylu s výhledem

oběhu a hluboké prohřátí těla. Kombinace těchto dvou bazénů harmonizuje tělo i mysl. V lázních Reiters Supreme najdete také prostory, které jsou rezervované pouze ženám. Jsou pro ně připravené sauny, parní lázně, ale také odpočinková lehátka, kde mohou odpočívat po procedurách.

AKTIVNÍ ODPOČINEK

V rámci pobytu můžete docházet i na každodenní cvičení jógy (ať už klasické, nebo yin jógy či hatha jógy), aqua aerobiku či

posilovacích kardio lekcí. K dispozici je i posilovna. V areálu se nacházejí také dvě špičková golfová hřiště, jedno mistrovské osmnáctijamkové a kouzelná cvičná devítka Lichtenwald, včetně obrovských cvičných ploch. Milovníci procházek okouzlí i zdejší cesty, které vedou kolem ohrad s ponky, buvoly, kozami, ovce a dalšími zvířaty.

Pokud byste ale chtěli do lázeňského komplexu Reiters Supreme jet se svými dětmi, budete mít smůlu. Hotel je určen pro hosty 16+. Klid a pohoda zaručeny. •



1107179-02 REITERS

Speciální edice glo Crimson Red představuje osvědčený výkon v luxusním provedení

Značka glo uvádí na trh další variantu svého ikonického zařízení na zahřívání tabák. Novinka z řady Hyper Pro je vyvedena v atraktivním metalickém odstínu barvy Crimson Red, která na první pohled budi dojem elegance. Barva purpuru bývá považována za královskou či za symbol luxusu. V jejím odstínu představuje značka glo speciální edici s názvem Crimson Red, která rozšiřuje řadu stávajících pěti barev zařízení řady Hyper Pro. Dospělým vyznavačům nikotinových alternativ nabízí z technologického pohledu vše, na co byli dosud zvyklí – maximální výkon zahřívání ve dvou režimech, přehledný displej i rychlé nabíjení.



Značka glo s novou edicí potvrzuje svůj závazek, přinášet na trh nejen technologicky dokonalé zařízení umožňující přechod ke zdravotně méně rizikovým alternativám užívání nikotinu, ale pracovat kontinuálně i na atraktivitě jeho designu.

Novinka je od listopadu k dispozici výhradně dospělým uživatelům prostřednictvím e-shopu [inspirationstore.cz](https://www.inspirationstore.cz), v rámci sítě vybraných trafik a čerpacích stanic i v nedávno otevřeném Inspiration POP UP store v brněnské Galerii Vaňkovka.

ADVERTORIAL

VLASTA

Name des Artikels: Ausflug ins Burgenland

2 Seiten

cestování

Úžasný vzduch, lesy, klid, desítky kilometrů cyklostezek pro rodiny s dětmi i ty nejnáročnější bikery. Místa plná zajímavé historie a tradic, tajuplné hrady, kostely, malebné vesničky. Ale také nejlepší červené víno, lahodné sýry a léčivé termální prameny.

TEXT A FOTO MICHAELA KUČEROVÁ



VÝLET

do Burgenlandu

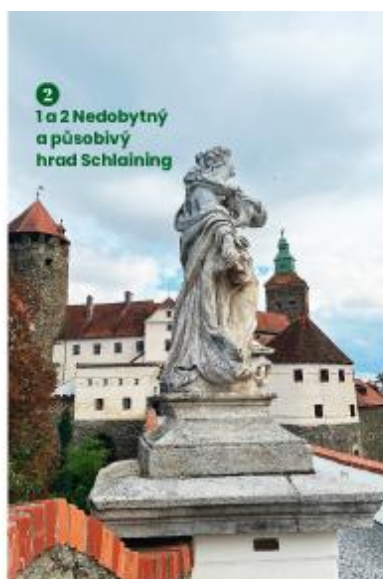
Podzim je podle místních na návštěvu téhle rakouské spolkové země jižně pod Vídní u hranic s Maďarskem ideální čas. Je tam totiž stabilní počasí, o pár stupňů tepleji než u nás a minimum turistů. Užijete si naprostý klid, dokonale čistý vzduch, protože přes půlku Burgenlandu tvoří lesy. A také můžete dosyta vychutnávat plody sklízňé vinařů a tamních farmářů, sýrařů, uzenářů... Kromě toho oblast láká i na termální prameny, ve kterých se dá prohřát v hotelích i na veřejných koupalištích. Známá jsou rozlehlá golfová hřiště, tematické stezky pro cyklisty, třeba ta podél bývalé železné opony u maďarských hranic. Nebo poutní trasy pro zkušené chodce.



POD ŠIRÝM NEBEM

Přímo v centru obce Bad Tatzmannsdorf, proslavené termálními hotely, najdete další místní chloubu, kterou je rozsáhlý skanzen bývalých hospodářských budov – Muzeum pod širým nebem (3, 4, 5). „Uvidíte stavení, ve kterých přebývali pastevci sami i se svými zvířaty, stáje, chlévy, holubník, sýpky, sklady obilí a potravin, krčmy, vinné sklípky, zvonici i studnu,“ vypočítává Andrea Ochsenhofer z informačního centra jižního Burgenlandu.





2
1 a 2 Nedobytný
a působivý
hrad Schlaining

NEDOBYTNÝ HRAD

Hradů tam najdete bezpočet. Podle toho se taky oblast jmenuje Burgenland. Jedním z oblíbených cílů je majestátní a podle historických pramenů nedobytný hrad Schlaining (1, 2) ve stejnojmenném městečku Stadtschlaining. Poměrně prudké stoupání k cíli vám vynahradí udržovaný a k návštěvníkům přátelský objekt, uvnitř kterého najdete kromě poutavé historie i příjemná místa k odpočinku, třeba kavárnu a vínotéku.

TERÉNEM K VYHLÍDCE

Na kopec Geschreibenstein se dostanete třeba z městečka Lockenhaus (8) nebo Rechnitz (9), můžete jet autem, na kole či vyšlapat pěšky. Pro odvážné bikery jsou připravené náročné traily nahoru i dolů.

NA ČOKOLÁDU

V Bad Tatzmannsdorfu byste se měli také zastavit ve vyhlášené pralínkové manufaktuře Spiegel (10). Kromě desítek lahodných pralinek nabízejí výbornou kávu.



FOTO: AUTORKA TOTOU



7
Cesta k vyhlídce
Geschreibenstein,
odkud je vidět
do Maďarska



WELLNESS, GOLF, POHODA

Rájem pro golfisty, tenisty, fitkaře, milovníky bazénů, saun, vířivek a aktivního odpočinku i lenošení je Hotel Reiters na kraji Bad Tatzmannsdorfu. Rozsáhlý komplex v klidném a lesy obkrouženém údolí nabízí nejen pohodlné ubytování a vybranou kuchyni z regionálních surovin, ale i pestrou nabídku dalších aktivit. Třeba vybavené fitko, tenisové kurty nebo 18jamkové golfové hřiště (1. foto pod textem) i s tréninkovým odpalštěm. A taky spa arény uvnitř i venku s termálními bazény (24–38 stupňů), saunou s panoramatickým výhledem a přímým vstupem do přírodního jezírka (foto dole). Místním zaklínadlem je pohoda a klid.



IMZERCE

ZELENÁ LÉKÁRNA

ANTISTRESS

je přírodní uklidňující
přípravek, který zmírňuje
stres, depresivní stavy
a usnadňuje usínání.

Žádejte ve svých lékárnách.

WACHO s.r.o. tel.: +420 724 781 350-1,
wacho@volny.cz, www.wacho.cz



(soprná strava)

SHAPE

Name des Artikels: Die grünen Hügel Burgenlands

4 Seiten

Text: Redakce

Foto: archiv Bad Tatzmannsdorf

Zelené pahorky burgenlandské

Bad Tatzmannsdorf – destinace jako stvořená pro milovníky vody, wellness, golfu i skvělého jídla a vína se ale nachází v Rakousku, zhruba sto kilometrů pod Vídní.

Tam, kde Rakousko už není Maďarsko, a ještě není tak úplně Štýrsko, se nachází prázdninový resort Reiters Reserve. Tento kouzelný kout Rakouska se prezentuje jako oáza dobré pohody. Mírně zvlněná krajina, jejíž svahy jsou porostlé lesy a vinnými, hodně slunce a příjemné klima – to vše je jako stvořené pro skvělou dovolenou. Celá oblast je právem označována za nejlhonnější region s více než 300 slunečnými dny v roce.

Resort plný pohody v Burgenlandu

V prázdninovém resortu Reiters Reserve Südburgenland se nacházejí dva hotely: prvotřídní pětihvězdičkový hotel **Reiters Supreme** pro nejnáročnější klientelu a čtyřhvězdičkový hotel **Finest Family** pro rodiny s dětmi. Že se v názvech hříšit i hotelů opakuje jedno jméno? Za vším stojí Karl J. Reiter, potomek rodiny, která už za císaře Franze Josefa provozovala zájezdní hostinec v tyrolském Achenkirchu a která proslula láskou k přírodě, ke koním a gastronomii.

Reiters Supreme

„Zahrňte mne přepychem, všeho nezbytného se mohu vzdát“, to nejsou má slova, jejich autorem je pořítkář Oscar Wilde. Tento roztomilý bonmot se mi vybavil, když jsme s kamarádkou dorazily do hotelu Supreme. Tento pětihvězdičkový hotel je prvotřídní místo k relaxaci a odpočinku. Navíc na ploše 8 700 m²

nabízí v současnosti největší soukromý lázeňský areál v Evropě. Slouží výlučně hotelovým hostům. Lázně využívají pramen o teplotě 33 °C, který vyvěrá z hloubky téměř devíti set metrů. Najdete tady soustavu perfektních vnitřních i venkovních bazénů, tělocvičny, posilovny a všechny druhy saun, jaké si dovedete představit. Velký saunový areál má i útulný kout Ladies & Private Spa se saunami a odpočívárnou vyhrazenou pouze ženám. Večer lze toto místo rezervovat rovněž jako zcela soukromé lázně. Zkrátka jako zaděláno na pořítkářské lenošení.

Kenshō-Spa

Letos hotel Reiters Supreme uvedl do provozu svůj nejnovější wellness přírůstek: lázně Kenshō (čti Kenšó) vybudované v tradičním japonském stylu, inspirované hlubokým duchovní zážitkem z enu. Skutečné „místo pro mě“ s obrovskou panoramatickou saunou, 2 bazény onsen – (bazénky s velmi vysokou teplotou) a přírodním koupacím jezírkem s pocitem nekonečna.

Áyurveda

Od minulého roku pracuje v hotelu zkušený tým specialistů z indické Kerala pod vedením ájurvédského lékaře Gopakumara Gopinathy Pillaie, který absolvoval rozsáhlé studium na fakultě ájurvédské medicíny a chirurgie v Indii, a je certifikovaný ájurvédský terapeut.



20 lipicánů

Součástí resortu je i velká jízdárna s 20 lipicány, nejstarší a nejslavnější koňskou rasou v Evropě, jejíž historie sahá až do 16. století.

Kulinární nebe

Není zrovna typické, aby velké resorty věnovaly gastronomii tak obrovskou pozornost, jako je tomu zde. Téma požitků je však pro Karla Beitera jedno z nejdůležitějších – a ten kulinářský v první řadě. Proto je tu pět restaurací, z nichž každá má těžiště jinde.

Šéfkuchař Helmut Gangl a jeho tým připravují každý den večerní menu o 5 chodech – také vegánské, které se podává v **restauraci Supreme** nebo v **Zimní zahradě**. V restauraci **Traube** si na své přijdou milovníci masa. Jako restaurace s vynikajícími steaky se spoléháme výhradně na vlastní, přirozeně chovaný a trávou krmený skot plemene Angus. Suché steaky zrají na kosti osm týdnů – pro tu nejlepší chuť.

Kdo dává přednost bufetu, zvolí restauraci **Birdie**, kde může čerpat z plného bufetu. Jídla jsou připravována v otevřené kuchyni přímo před očima hostů. Jsou zde pořádány tematizované večery. Nechybí velká nabídka salátů i teplé zeleniny. V denní restauraci **Nikis Bistro** jsou v nekomplikované atmosféře podávány křupavé saláty, čerstvě připravené pokrmy, osvěžující nápoje, domácí dorty a zmrzlinové kreače.

Reiters Finest Family

Pokud ovšem máte děti mladší 16 let, do hotelu Supreme se s nimi nedostanete. Pro vás je jako stvořený druhý hotel areálu – Family Finest. Tento hotel, důmyslně propojený s hotelem Supreme, se věnuje pohodě celé rodiny. Jsou tu tři bazény, skluzavky, herny, pagoda s vlastním divadlem a kinem. Family Finest Hotel je all inclusive, což znamená, že si tady i rodiče mohou dopřát to nejlepší ze světové produkce vín a alkoholu. Nemá to nic společného s all inclusive tureckého či egyptského typu – tady pijete jen to nejlepší. A přitom víte, že o děti je skvěle postaráno.

Krajinou na kole

A pokud si potřebujete pročistit hlavu i jiným způsobem, stojí za to vyrazit si na výlet na kole. Všechny cyklotrasy jsou pečlivě zmapovány, všechny informace si může cyklista stáhnout bezplatně do mobilu. Bad Tatzmansdorf je obetkán sítí cyklostezek. Zajímavá je třeba B50 – cyklostezka čtyř ročních období, vede přímo z Bad Tatzmansdorfu ke gotickému zámku Schlaining. Četné serpentiny a stoupání osloví především náročné cyklisty, kteří vyhledávají větší námahu. Je dlouhá 23 kilometrů. Kola je možné si vypůjčit přímo v hotelu. Součástí resortu je vedle golfového areálu a tenisových hřišť i velká jízdárna s 20 lipicány, nejstarší a nejslavnější koňskou rasou v Evropě, jejíž historie sahá až do 16. století. Můžete využít i možnost lekce s trenérem jízdy na koni.





Reiters Golf & Country Club

Pozoruhodná osmnáctka k tomu příjemná devítka s Golfovou akademií, to vše uprostřed kopců, lesů, sadů a vinic. Hřiště se vlní po svahu pod hotelem, nabízí nádherné scenérie, výhledy do krajiny, pohádková lesní zákoutí a místa, která připomínají krásné strávené prázdniny v dětství.

Obě devítky mistrovského hřiště začínají i končí nahoře u hotelu, mezi nimi se tedy můžete zastavit v bufetu, dojit si odpočinout do klubovny nebo – pokud vám to tee time dovolí, stavít se v hotelu třeba na skleničku.

Rekord hřiště drží Alexander Chopard se skóre 65 ran. Hrál tu i Alex Čejka a potkat tu můžete i Bernda Wiesbergera, který tu začínal a dodnes bydlí nedaleko.

www.supremehotel.at
www.finestfamilyhotel.at

Reiters Hotels
Am Golfplatz 1
7431 Bad Tatzmannsdorf
Südburgenland, Rakousko

Kudy tam

Z Prahy to je do Bad Tatzmannsdorfu cca 450 km. Jeďte po dálnici na Brno, přes Vídeň – kde je už dokončen obchvat, takže se nemusí zajiždět do centra a následně směrem na Graz. Za sjezdem na Pinkafeld jsou již cedule na Bad Tatzmannsdorf i Reiters Reserve.

www.golfdigest.cz

Name des Artikels: **Golfkurort in Österreich mit 300 Sonnentagen**

<https://www.golfdigest.cz/clanek/28901-Golfve-lazne-v-Rakousku-s-300-dny-slunce.html>

Golfové lázně v Rakousku s 300 dny slunce



Bad Tatzmannsdorf nabízí vše, o čem golfista sní: atraktivní přírodu, dvě hřiště a skvělou kuchyni. Když k tomu přidáte odpočinek v lázních a rozlehlé tréninkové plochy, příjemný golfový výlet je na světě.

Lázeňská obec Bad Tatzmannsdorf leží jižním směrem od Vídně, zhruba hodinu a půl jízdy autem především po dálnici A2. Může se pochlubit třemi sty dny slunečního svitu. Zdejší golfový areál **Reiters Golf & Country Club** pak nabízí 27 golfových jamek. A přírodní layout mistrovského hřiště s párem 73 a délkou 6 180 metrů musí nadchnout každého.

Zdejší louky, lesy a rybníky by mohly sloužit jako atlas flóry a fauny. Hřiště se pyšní skvěle upravenými fairwayemi, zábavnou krajinou a k tomu jako bonus přidává dokonalé výhledy. Občas si budete připadat jako na liberecké Ypsilonce a ne v jižním Burgenlandu. Po jeho zelených plochách se procházela řada legend včetně Alexe Čejky a Alexandra Choparda, který drží rekord hřiště 65 ran. Potkat zde na tréninku můžete i Bernda Wiesbergera, který tu s golfem začínal a dodnes bydlí v nedalekém Oberwartu.



Jednička je příjemná welcome hole, takže snadno podlehnete dojmu, že zabodujete. Na následující jamce se lehce zahřejete a potom už začíná hodně zvlněný terén a náročná hra. Ta vygraduje na páté jamce s parem 4, která je považována za jednu z nejtěžších v celém Rakousku. Musíte totiž zahrát dlouhý a přesný odpal, abyste mohli druhou ranou atakovat green chráněný vodou a bunkerem. I když nebudete skórovat, nenechte se odradit. Bylo by škoda minout následující jezerní jamku, kterou místní považují za signature hole. Ale i ty další budou stát za to. Nadechněte se svěžího vzduchu a vydejte se na procházku po lukách a hájích, které budou patřit jen vám. A čtyřnohého parťáka klidně vezměte s sebou.



K dispozici je také tréninková devítka **Lichtenwald** s parem 60 a délkou 3 546 metrů, která prověří zejména vaši fyziku. Neustále totiž budete stoupat do kopce a klesat z kopce a jen výjimečně budete cítit rovnou plochu pod nohama. Jamky tvoří pary tři a čtyři, ale dojde i na drivery a dřeva. Nabídku doplňuje golfodrom, který se sto odpališti, umělým osvětlením a rozsáhlými tréninkovými plochami nabízí ideální podmínky pro trénink. A to po celý rok. Nechybí ani proshop a restaurace, která servíruje místní speciality i krásné výhledy na hřiště.

Kde se ubytovat?

Přímo nad golfovým areálem se tyčí dva hotely: Supreme a Finest Family. Adults only hotel Supreme trumfuje velkoryse pojatým wellness areálem, který nabízí nekonečné možnosti relaxace. Najdete tu několik vnitřních i venkovních bazénů, velký saunový svět včetně části vyhrazené pouze ženám. Hotel využívá termální pramen o teplotě 33 stupňů, jehož voda uvolňuje svalové napětí, detoxikuje a odbourává stres, což ocení hodně golfistů. Pokud ani to nezafunguje, nabízí se zenové útočiště Kenshō s japonskými onseny, které dostane do absolutní harmonie úplně každého.



Rakousko je vždy o fantastickém jídle, ale v hotelech Reiters to platí dvojnásob. Chuťové pohárky si můžete nechat rozmazlovat v jedné ze čtyř restaurací, které nabízejí kulinařskou cestu kolem světa. Šéfkuchař Helmuth Gangl si zakládá na kreativním přístupu k tradici, proto ústřední linku menu tvoří místní speciality z čerstvých surovin z okolních farem. K pětichodovému večernímu menu stačí zvolit tu správnou lahev a kulinařská symfonie může začít. Vybírat můžete z dlouhého menu, ale určitě zkuste domácí vína Panta Rhei. Případně si nechte poradit od slovenského číšníka Petera, který je v tomto resortu už deset let, takže přehled má dokonalý.

Pokud nebude počasí golfu přát, nevadí. Jednoduše vyrazíte do fitness centra nebo na tenis. Hotel také nabízí bohatý program včetně výletů do okolí. Ty můžete absolvovat pěšky i v sedle. A to nejen cyklistickém. Hotel totiž disponuje stáji s dvaceti lipicány. Namoženým svalům můžete dát odpočinout při některé z masážních terapií, které čerpají ze síly místní přírody. Vyhlášené jsou zejména ájurvédské procedury.



Po čem děti i rodiče touží

Pokud dorazíte s dětmi, nasměrují vás do hotelu Finest Family, kde děti najdou vše, po čem touží včetně aquaparku, kina a virtuální reality. A vy koncept luxusního all inclusive, který zahrnuje i špičková rakouská vína. Samozřejmostí je kids club, kde je o děti postaráno 12 hodin denně. Vy tak můžete v klidu vyrazit na golf.

Pokud se při golfu rádi kocháte přírodou a hledáte destinaci snadno dostupnou autem, pak Bad Tatzmannsdorf je ideální volba. Majitel, Karl Reiter, je vášnivý golfista, kterého můžete každou sobotu potkat při ranní rundě se zaměstnanci. A tak není divu, že o vyznavače tohoto sportu je zde dokonale postaráno.

K dispozici je velký vozový park, britský profesionál Matthew a několik caddy rooms. Green fee není malé, ale v nabídce je řada slev a balíčků. Pokud například vyrazíte brzy ráno, zaplatíte jen polovinu. Jako host hotelu máte všechny tréninkové plochy včetně driving range zdarma a hru jen za minimální poplatek.

Případně můžete zvolit pobyt unlimited golf. Všechny nabídky najdete na www.reitersgolfresort.at



REITER'S GOLF & COUNTRY CLUB

Počet jamek: 18 Par: 73

Délka hřiště (m): 6 180 (bílá) | 5 868 (žlutá) | 5 428 (modrá) | 5 172 (červená)

Greenfee (včetně Golfodrom a devítky Lichtenwald): 82 € (po-pá) | 94 € (so-ne)



LICHTENWALD

Počet jamek: 9 Par: 30 Délka hřiště (m): 1 773 (muži) | 1 539 (ženy)

Greenfee 35 € (po-pá) | 41 € (so-ne)

www.golfinfo.cz

Name des Artikels: **Die grünen Hügel Burgenlands**

<https://www.golfinfo.cz/cesty-za-golfem/zelene-pahorky-burgenlandske>

Zelené pahorky burgenlandské

Pondělí, 06 Květen 2024 13:36



Bad Tatzmannsdorf – destinace jako stvořená pro milovníky golfu i skvělého jídla a vína se ale nachází v Rakousku, zhruba sto kilometrů pod Vídní. Tam, kde Rakousko už není Maďarsko, a ještě není tak úplně Štýrsko, leží Reiter's Burgenland Resort. Tento kouzelný kout Rakouska se prezentuje jako oáza dobré pohody. Mírně zvlněná krajina, jejíž svahy jsou porostlé lesy a vinicemi, hodně slunce a příjemné klima – to vše je jako stvořené pro skvělou dovolenou. Celá oblast je právě označována za nejslunnější region s více než 300 slunečnými dny v roce.



Reiters Golf & Country Club

Pozoruhodná osmnáctka, k tomu příjemná devítka s Golfovou akademií, to vše uprostřed kopců, lesů, sadů a vinic. Vydejme se ale na první týčko. Při pohledu z odpaliště první jamky vypadá mistrovská osmnáctka poměrně krotce a jednoduše, nic nenasvědčuje tomu, že jde o hřiště herně velmi zajímavé a vůbec ne jednoduché. První jamka k namlsání je krátký a lehký čtyřpar a dává okusit pocit, že to bude pohoda s dobrým výsledkem. Ale nenechte se oklamat, je to asi první a zároveň poslední lehká jamka na hřišti. Ta druhá je o něco náročnější a hned třetí jamka vás vede dolů do lesa a se stromy a s úzkými fairwayemi se budete potýkat i nadále. Snažte se dobře rozehrát co nejdříve, už pátá jamka je ta nejtěžší na hřišti. Jde o čtyřpar s tolika záludnými překážkami, že se vám cesta ke greenu bude zdát hodně dlouhá. Vlevo je aut, vpravo voda a před greenem rybníček. Právem patří k nejtěžším jamkám dokonce v celém Rakousku.

Podle mého názoru by ale na nejtěžší jamku mohly aspirovat i některé další, vody, stromů a záludných přístupů na green je tu všude hodně. Hřiště se vlní po svahu pod hotelem a golfistům s nepříliš dobrou kondičkou se může stát, že je výstupy a následné sestupy unaví. Kondička se tu hodí, stejně jako dobrý odhad vzdálenosti, který ztěžuje převýšení na některých jamkách. Za odměnu po první devítce je pětiparová desítka, která vede z kopce a stáčí se jako pravý dogleg – umožňuje tak zaútočit dvěma ranami na green, a i méně zdatní hráči tu mohou bojovat o birdie. O kus dál vás prověří tříparová třináctka, 173 metrů dlouhá, navíc úzká jamka, jejíž hrdlo a přístup ke greenu chrání dvojice bunkerů. Podlouhlý green je záludný a podle navrtání můžete potřebovat i dvě hole, abyste míč poslali na správný terč. Na pětiparové patnáctce se zase připomíná voda, která ohraničuje pravou část fairwaye a střeží i úzký green schovaný vpravo. Neméně povedená je čtyřparová šestnáctka s doglegem a greenem ukrytým na plošině za dvěma bunkery. Osmnáctá jamka už směřuje opět k hotelu a není těžká. Přesně taková by měla poslední jamka být.

Celé hřiště nabízí nádherné scenérie, výhledy do krajiny, pohádková lesní zákoutí a místa, která připomínají krásně strávené prázdniny v dětství. Obě devítky začínají i končí nahoře u hotelu, mezi nimi se tedy můžete zastavit v bufetu, dojít si odpočinout do klubovny nebo – pokud vám to tee time dovolí, stavět se v hotelu třeba na skleničku. Rekord hřiště drží Alexander Chopard se skóre 65 ran. Hrál tu i Alex Čejka a potkat tu můžete i Bernda Wiesbergera, který tu začínal a dodnes bydlí nedaleko.

Par 73, 5 868 m 8 (ze žlutých)

Devítka Lichtenwald

Jamky tréninkové devítky Lichtenwald tvoří pary tři a čtyři, ale dojde i na drivery a dřeva. Hřiště nelze podceňovat, pěkně vám dá zabrat, protože terén je hodně kopcovitý.

Par 60, 3 546 metrů

Golfodrom se sto odpališti, umělým osvětlením a rozsáhlými tréninkovými plochami nemá v Rakousku konkurenci. Nabízí ideální podmínky pro trénink po celý rok. Částečně vytápěné boxy vám umožní odpalovat za každého počasí. Tréninkové zázemí doplňuje prostorný putting green vybavený vynikajícím osvětlením.



Reiters Supreme

„Zahrňte mne přepychem, všeho nezbytného se mohu vzdát“, to nejsou má slova, jejich autorem je pořítkář Oscar Wilde. Tento roztomilý bonmot se mi vybavil, když jsme dorazily do hotelu Supreme. Tento pěťihvězdičkový hotel je prvotřídní místo k relaxaci a odpočinku. Navíc na ploše 8 200 m² nabízí v současnosti největší soukromý lázeňský areál v Evropě. Slouží výlučně hotelovým hostům. Lázně využívají pramen o teplotě 33 °C, který vyvěrá z hloubky téměř devíti set metrů. Najdete tady soustavu perfektních vnitřních i venkovních bazénů, tělocvičny, posilovny a všechny druhy saun, jaké si dovedete představit. Velký saunový areál má i útulný kout Women only se saunami a odpočívárnou vyhrazený pouze ženám.

Áyurveda

Od minulého roku pracuje v hotelu zkušený tým specialistů z indické Keraly pod vedením ájurvédského lékaře Gopakumara Gopinathy Pillaie, který absolvoval rozsáhlé studium na fakultě ájurvédské medicíny a chirurgie v Indii, a je certifikovaný ájurvédský terapeut.

Kulinární nebe

Hotelová kuchyně patří k nejlepším v Rakousku. Po celý den nabízí jak místní speciality, tak mezinárodní lahůdky. Hotel má pět restaurací, kterým velí renomovaný rakouský kuchař Helmut Gangl. Vína můžete vybírat z hotelové vinotéky, k favoritům patří domácí vína Panta Rhei.

Reiters Finest Family

Pokud ovšem máte děti mladší 16 let, do hotelu Supreme se s nimi nedostanete. Pro vás je jako stvořený druhý hotel areálu – Family Finest. Tento hotel, důmyslně propojený s hotelem Supreme, se věnuje pohodě celé rodiny. Jsou tu tři bazény, skluzavky, herny, pagoda s vlastním divadlem a kinem. Family Finest Hotel je all inclusive, což znamená, že si tady i rodiče mohou dopřát to nejlepší ze světové produkce vín a alkoholu. Nemá to nic společného s all inclusive tureckého či egyptského typu – tady pijete jen to nejlepší. A přitom víte, že o děti je skvěle postaráno.

Kudy tam

Z Prahy to je do Bad Tatzmannsdorfu cca 450 km. Jedte po dálnici na Brno, přes Vídeň – kde je už dokončen obchvat, takže se nemusí zajíždět do centra a následně směrem na Graz. Za sjezdem na Pinkafeld jsou již cedule na Bad Tatzmannsdorf i Reiters Reserve. Více informací na www.Reitershotels.at, www.Supremehotel.at

Přípravila: Natascha Kames

www.zena-in.cz

**Name des Artikels: Spüren Sie die Vielfalt, erleben Sie die Vielfalt.
Das ganze Jahr über ins Reiters Resort - für jeden ist etwas dabei**

<https://zena-in.cz/clanek/citit-rozmanitost-zazit-rozmanitost-do-resortu-reiters-reserve-po-cely-rok-zde-se-da-delat-snad-vse>

Cítit rozmanitost, zažít rozmanitost: Do resortu Reiters Reserve po celý rok – zde se dá dělat snad vše

V areálu prázdninového resortu Reiters Reserve o rozloze 125 hektarů, který je vyhrazen výhradně pro hotelové hosty, je toho opravdu hodně k objevování. Projděte se kouzelnými loukami podél rybníků a lesíků. Projedte se na majestátních lipicánských koních po lesích a pastvinách. Objevujte zvířata zblízka. Golf, cyklistika, wellness, pěší turistika, nordic walking, tenis, jóga, fitness, obdivování západů slunce nebo jen rozjímání v přírodě. Nezapomenutelné zážitky jsou na programu každý den.

Prázdninový resort Reiters Reserve se nachází nedaleko Bad Tatzmannsdorfu v Jižním Burgenlandu. Tento kouzelný kout Rakouska se prezentuje jako oáza neuvěřitelné pohody. Mírně zvlněná krajina, jejíž svahy jsou porostlé lesy a vinicemi, hodně slunce a příjemné klima – to vše je jako stvořené pro skvělou dovolenou.

Ubytování zde jistí dva hotely: prvotřídní pětihvězdičkový hotel **Reiters Supreme** pro nejnáročnější klientelu a čtyřhvězdičkový hotel **Finest Family** pro rodiny s dětmi. Že se v názvech hřišť i hotelů opakuje jedno jméno? Za vším stojí Karl J. Reiter, potomek rodiny, která už za císaře Franze Josefa provozovala zájezdní hostinec v tyrolském Achenkirchu a která proslula láskou k přírodě, ke koním a gastronomii.

Zajímavý koncept hotelů vysvětluje Karl J. Reiter jednoduše. „Jsou lidé, kteří si chtějí odpočinout, a pomyšlení na hotel plný dětí jim nepřipadá jako klíč k dobrému relaxu. Známe to dobře sami, kolikrát stačí jen jedno dítě v restauraci či bazénu, a je po klidu,“ říká svérázný podnikatel. Rozdíl v atmosféře obou hotelových komplexů je patrný na první pohled. A poslech. To rozdělení se povedlo a plní svůj účel.

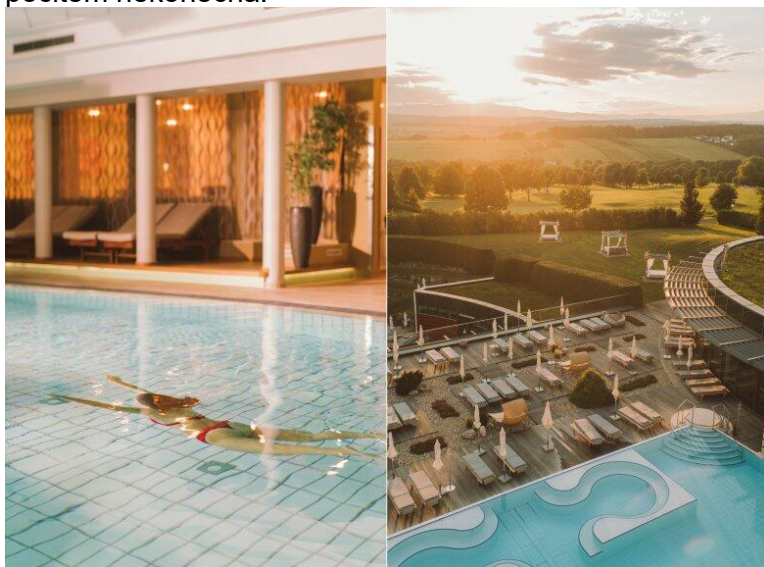


Reiters Supreme

Hotel Supreme se prezentuje velkoryse koncipovaným lázeňským areálem na ploše 8.700 metrů čtverečních a je v současné době největším soukromým lázeňským areálem v Evropě, sloužícím výhradně hotelovým hostům. Lázně využívající léčivý termální pramen o teplotě 33°C, který vyvěrá z hloubky téměř 900 metrů. Jsou vybaveny vnitřními i venkovními bazény a velkým areálem saun a parních lázní. Dámy mohou využít vlastní dámské lázně se saunami a parní lázní Ladies & Private Spa. Večer lze toto místo rezervovat rovněž jako zcela soukromé lázně. Zkrátka jako zaděláno na požitkářské lenošení.

Kenshō-Spa

Letos hotel Reiters Supreme uvedl do provozu svůj nejnovější wellness přírůstek: lázně Kenshō (čti Kenšó) vybudované v tradičním japonském stylu, inspirované hlubokým duchovním zážitkem zenu. Skutečné „místo pro mě“ s obrovskou panoramatickou saunou, 2 bazény onsen – (bazénky s velmi vysokou teplotou) a přírodním koupacím jezírkiem s pocitem nekonečna.



Áyurveda

Od minulého roku pracuje v hotelu zkušený tým specialistů z indické Keraly pod vedením ájurvédského lékaře Gopakumara Gopinathy Pillaie, který absolvoval rozsáhlé studium na fakultě ájurvédské medicíny a chirurgie v Indii, a je certifikovaný ájurvédský terapeut.

20 lipicánů

Součástí resortu je i velká jízdárna s 20 lipicány, nejstarší a nejslavnější koňskou rasou v Evropě, jejíž historie sahá až do 16. století.

Gastronomie

Není zrovna typické, aby velké resorty věnovaly gastronomii tak obrovskou pozornost, jako je tomu zde. Téma požitků je však pro Karla Reitera jedno z nejdůležitějších – a ten kulinářský v první řadě. Proto je tu pět restaurací, z nichž každá má těžiště jinde.

Šéfkuchař Helmut Gangl a jeho tým připravují každý den večerní menu o 5 chodech – také vegánské, které se podává v **restauraci Supreme** nebo v **Zimní zahradě**. V **restauraci Traube** si na své přijdou milovníci masa. Jako restaurace s vynikajícími steaky se spoléháme výhradně na vlastní, přirozeně chovaný a trávou krmený skot plemene Angus. Suché steaky zrají na kosti osm týdnů - pro tu nejlepší chuť.

Kdo dává přednost bufetu, zvolí restauraci **Birdie**, kde může čerpat z plného bufetu. Jídla jsou připravována v otevřené kuchyni přímo před očima hostů. Jsou zde pořádány tematické večery. Nechybí velká nabídka salátů i teplé zeleniny. V denní restauraci **Nikis Bistro** jsou v nekomplikované atmosféře podávány křupavé saláty, čerstvě připravené pokrmy, osvěžující nápoje, domácí dorty a zmrzlinové krece.



Reiters Finest Family

Pokud ovšem máte děti mladší 16 let, do hotelu Supreme se s nimi nedostanete. Pro vás je jako stvořený druhý hotel areálu – Family Finest. Tento hotel, důmyslně propojený s hotelem Supreme, se věnuje pohodě celé rodiny. Jsou tu tři bazény, skluzavky, herny, pagoda s vlastním divadlem a kinem. Family Finest Hotel je all inclusive, což znamená, že si tady i rodiče mohou dopřát to nejlepší ze světové produkce vín a alkoholu. Nemá to nic společného s all inclusive tureckého či egyptského typu – tady pijete jen to nejlepší. A přitom víte, že o děti je skvěle postaráno.

Krajinou na kole

A pokud si potřebujete pročistit hlavu i jiným způsobem, stojí za to vyrazit si na výlet na kole. Všechny cyklotrasy jsou pečlivě zmapovány, všechny informace si může cyklista stáhnout bezplatně do mobilu. Bad Tatzmannsdorf je obetkán sítí cyklostezek. Zajímavá je třeba B50 – cyklostezka čtyř ročních období, vede přímo z Bad Tatzmannsdorfu ke gotickému zámku Schlaining. Četné serpentiny a stoupání osloví především náročné cyklisty, kteří vyhledávají větší námahu. Je dlouhá 23 kilometrů. Kola je možné si vypůjčit přímo v hotelu. Součástí resortu je vedle golfového areálu a tenisových hřišť i velká jízdárna s 20 lipicány, nejstarší a nejslavnější koňskou rasou v Evropě, jejíž historie sahá až do 16. století. Můžete využít i možnost lekce s trenérem jízdy na koni.



Reiters Golf & Country Club

Pozoruhodná osmnáctka, k tomu příjemná devítka s Golfovou akademií, to vše uprostřed kopců, lesů, sadů a vinic. Hřiště se vlní po svahu pod hotelem, nabízí nádherné scenérie, výhledy do krajiny, pohádková lesní zákoutí a místa, která připomínají krásné strávené prázdniny v dětství.

Obě devítky mistrovského hřiště začínají i končí nahoře u hotelu, mezi nimi se tedy můžete zastavit v bufetu, dojít si odpočinout do klubovny nebo – pokud vám to tee time dovolí, stavit se v hotelu třeba na skleničku.

Rekord hřiště drží Alexander Chopard se skóre 65 ran. Hrál tu i Alex Čejka a potkat tu můžete i Bernda Wiesbergera, který tu začínal a dodnes bydlí nedaleko.

Více inspirace najdete na www.supremehotel.at, www.finestfamilyhotel.at

Reiters Hotels

Am Golfplatz 1 7431 Bad Tatzmannsdorf Südburgenland, Rakousko

Kudy tam

Z Prahy to je do Bad Tatzmannsdorfu cca 450 km. Jeďte po dálnici na Brno, obchatem kolem Vídně a následně směrem na Graz. Za sjezdem na Pinkafeld jsou již cedule na Bad Tatzmannsdorf

www.travelfever.cz

Name des Artikels: **Die besondere Art des Wohlseins** *Tschechisch und English*

<https://www.travelfever.cz/en/articles/oasis-of-wellbeing-reiters-reserve-resort>

Oasis of Wellbeing – Reiters Reserve Resort

16. 09.2024

Where Austria is no longer Hungary and not yet quite Styria, near Bad Tatzmannsdorf in southern Burgenland lies the Reiters Reserve Resort. This magical corner of Austria presents itself as an oasis of wellbeing. The gently undulating landscape, the slopes of which are covered with forests and vineyards, plenty of sunshine and a pleasant climate – all ingredients for a great holiday! The whole area is rightly called the sunniest region, boasting more than 300 sunny days a year.

There are two hotels in the Reiters Reserve holiday resort: the 5-star Reiters Supreme for more demanding clientele, and the 4-star Finest Family hotel for families with children.

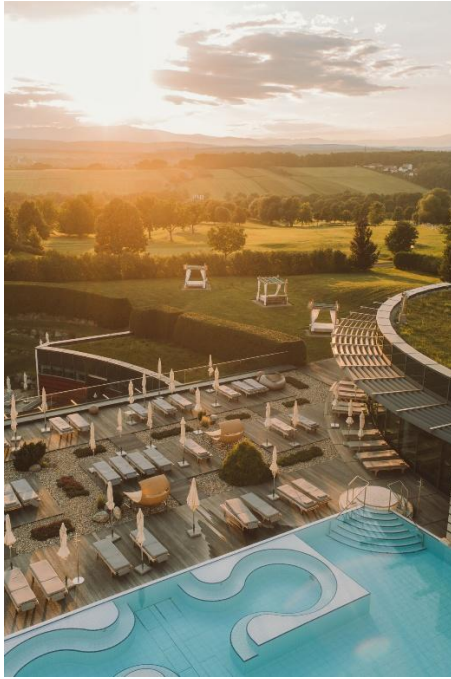
Reiters Supreme

Hotel Supreme is a first-class 5-star hotel for individualists. Its spa area is one of the best that Austria has to offer in this regard. With an area of 8 700 m², the largest private thermal bath in Europe is available exclusively to hotel guests. The spa utilises a spring with a temperature of 33 °C, which rises from a depth of almost 900 metres. The premises are equipped with indoor and outdoor swimming pools, gyms, fitness rooms, and a large area of saunas. The large sauna area also has a cosy Ladies Only corner with saunas and a rest room reserved for women only. In short, it is as if made for hedonistic lounging.



Kenshō Spa

This year, Reiters Supreme Hotel launched its newest wellness addition: Kenshō Spa built in traditional Japanese style, inspired by the profound spiritual experience of Zen. A real “place for me” comprises a huge panoramic sauna, 2 onsens (pools with very high temperature) and a natural swimming lake with a feeling of infinity.



Ayurveda

Since last year, an experienced team of specialists from Kerala, India has been working in the hotel under the guidance of Ayurvedic doctor Gopakumar Gopinatha Pillai, who has completed extensive studies at the Faculty of Ayurvedic Medicine and Surgery in India and is a certified Ayurvedic therapist.



Gastronomy

It is not exactly typical for large resorts to pay as much attention to gastronomy as they do at Reiters Supreme Hotel. However, the theme of enjoyment is one of the most important for Karel Reiter – with cuisine taking top priority. This is the reason for the 5 restaurants, each with a different focus. Chef Helmut Gangl and his team prepare a daily 5-course dinner menu including vegan options, served in the **Supreme restaurant** or in the **Winter Garden**. Meat lovers will find something special in the **Traube restaurant**. As a restaurant with delicious steaks, we rely exclusively on our own, naturally raised, grass-fed breed of Angus cattle. Dry steaks are aged on the bone for eight weeks – for the best taste. Those who prefer a buffet should choose the **Birdie restaurant**, where they can enjoy an extensive buffet. Meals are prepared in the open kitchen right in front of diners' eyes. Themed evenings are organised here. There is a large selection of salads and warm vegetables. **Nikis Bistro** day restaurant serves crisp salads, freshly prepared dishes, refreshing drinks, homemade cakes and ice cream creations in a casual atmosphere.



Through the Countryside by Bike

And if you need to clear your head in another way, it's worth going on a bike trip. All cycle routes are carefully mapped, and cyclists can download all information free of charge to their mobile phones. Bad Tatzmansdorf is surrounded by a network of cycle paths. An interesting example is the B50 – a cycle path for four seasons – which leads directly from Bad Tatzmansdorf to the Gothic castle of Schlaining. Numerous hairpin bends and climbs will appeal especially to experienced cyclists seeking a greater challenge. The B50 is 23 kilometres long. Bicycles can be rented at the hotel. In addition to the golf course and tennis courts, the resort also includes a large riding stable with 20 Lipizzans, the oldest and most famous horse breed in Europe, whose history dates back to the 16th century. Riding lessons with an instructor are also offered.



Reiters Golf & Country Club

A remarkable 18, plus a pleasant 9 with a Golf Academy, all in the midst of hills, forests, orchards and vineyards. The course undulates on the slope below the hotel, offering beautiful scenic views of the countryside, fairy-tale forest nooks and sites that are reminiscent of well-spent childhood holidays. Both 9s of the championship course start and end above the hotel, so in between you can stop at the buffet, relax in the clubhouse or, if the tee time allows, drop in at the hotel for a drink. The course record is held by Alexander Chopard with a score of 65. Alex Čejka also played here, and you can even meet Bernd Wiesberger, who started playing here and who still lives nearby.



Reiters Finest Family

However, if you have children under the age of 16, you cannot enter the Supreme Hotel with them. The second hotel in the area – Family Finest – is simply perfect for you. Ingeniously connected to the Supreme Hotel, this hotel is dedicated to the wellbeing of the whole family. There are three swimming pools, slides, game rooms, a pagoda with its own theatre and cinema. The Family Finest Hotel is all-inclusive, which means that parents can also enjoy the best of the world's wine production here – at the same time as knowing that their children are well taken care of.

<https://supremehotel.at> <https://finestfamilyhotel.at>

www.zuzica.cz

Name des Artikels: 5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://www.zuzica.cz/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>

5 osvědčených rad, jak přežít zimu bez nemocí

Každý den běžte na hodinu rychlou chůzí ven, zařadte do svého jídelníčku polévky a zahřívací koření, ráno zahajte sklenici teplé vody s citronem a co nejčastěji si dopřejte *satsang*. Ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v Rakousku dává návod na zimu ve zdraví.

1. Každý den ostrou chůzí ven

“Nejdůležitější ze všeho je udržet se v zimě v teple. Nemyslíme tím však zůstat doma, ale přesně naopak – i v čase, kdy se nám kvůli chladu a tmě ven nechce, vyrazit každý den ven. Ideálně na hodinu, do přírody a rychlou chůzí, abychom se při ní i malinko zpotili,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v rakouském Burgenlandu. Za ideální čas považuje pobyt venku v poledne, kdy si i v tomto období můžeme dopřát alespoň minimální přísun tolik potřebného vitamínu D.

2. Základ jsou polévky

Tělo je podle odborníka důležité ohřívat nejen zevně, ale i zevnitř – ideálně teplými zeleninovými pokrmy.

“V zimě je lepší zapomenout na saláty, které nás ochlazují a zaměřit se na kořenovou zeleninu, kterou tepelně upravíme – vařením, pečením a připravíme si z ní třeba polévky. Ty jsou v tomto období tím nejlepším pokrmem pro lepší imunitu,” upřesňuje ajurvédský lékař. Lepší trávení i rychlejší metabolismus podle něj pak zajistí každé ráno vypítí velké sklenice co nejteplejší vody s citronem.

3. Kurkuma je královna a zázvor je král

Skvělým pomocníkem pro posílení imunity jsou také některá koření.

“Za pomocníka číslo jedna bych doporučil kurkumu, která má zahřívací a protizánětlivé účinky. Přidat ji lze téměř do jakéhokoliv pokrmu, kterému navíc dodá krásnou žlutou barvu. Imunitní dvojkou je pak zázvor, ze kterého si můžeme připravit čaj. Pro maximální efekt je dobré dodržet jeho správnou přípravu a pít ho pomalu, po malých doušcích. Jen tak bude mít potřebné účinky,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme a přidává podrobný návod.



Ajurvédský zázvorový čaj podle Gopakumara Pillaie:

Cca 10 gramů zázvoru oloupeme, nakrájíme a rozdrtíme.

Dáme vařit litr vody a až začne vřít, přidáme do ní zázvor.

Povaříme jej 5 minut.

Dle potřeby můžeme přidat citronovou šťávu,

4. Masáž pro lehké tělo i hlavu

Velký přínos pro naše fyzické i psychické zdraví mají také masáže.

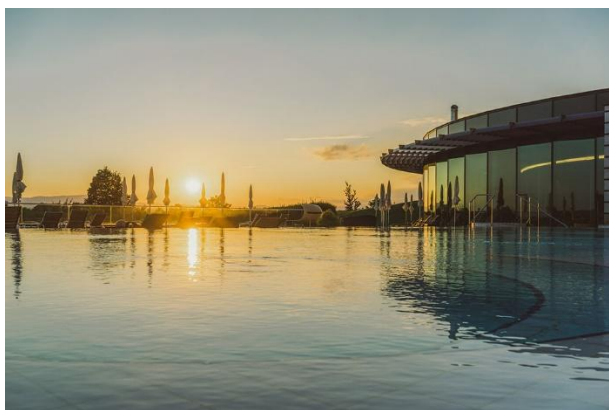
“Pomáhají uvolnit napětí, prohřát organismus i posílit imunitu. Zejména ajurvédské masáže jsou v tomto období obzvláště účinné, protože využívají teplé oleje a speciální techniky, které hloubkově prohřívají, zlepšují cirkulaci krve, podporují lymfatický systém a zlepšují stav pokožky, která bývá v zimě nadměrně vysušená. Díky zaměření na energetické body také podporuje psychickou rovnováhu a celkovou pohodu, což je v tmavých zimních měsících obzvláště cenné,” přidává další radu Gopakumar Pillai.



5. Satsang s přáteli

Krátké dny, brzká tma a chlad mohou přispívat ke skleslejší náladě. Podle ajurvédského lékaře je proto důležité dopřávat si v tomto období pravidelný *satsang*.

“V tradiční ajurvédě to znamená „setkávání se s přáteli v pravdě“, což bychom dnes mohli přeložit jako pozitivní podporu a sdílení dobré energie. Ta nám totiž v zimě často chybí, a není tak divu, že si více stěžujeme a vše vidíme černěji. Měli bychom se proto zaměřit na to, abychom negativní myšlenky do svého života vědomě jen tak lehce nepouštěli. K tomu nám pomohou právě setkávání s přáteli a vyhledávání pozitivních a inspirativních témat. A zaručeným lékem na zimní splín je vždy smích,” uzavírá ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z Reiters Supreme.



Tip na zimní dovolenou pro lepší zdraví

Reiters Reserve je resort u lázeňského městečka Bad Tatzmannsdorf, složený z hotelu *Reiters Supreme* (5 hvězdiček, pouze pro dospělé) a *Reiters Finest Family* (4 hvězdičky, pro rodiny s dětmi). Vytvořil ho Karl Reiter, průkopník wellness turistiky v Rakousku, který chtěl hostům nabídnout nový koncept dovolené, zasazený do přírody na pozemku o neuvěřitelných 125 hektarech. *Reiters Supreme* se pyšní největším privátním lázeňským areálem v Evropě (8 700 m²), kde najdete celkem 10 vnitřních, venkovních i termálních bazénů, sauny a jedinečné lázně Kenschō-Spa inspirované japonskou tradicí. Ve *Family Finest* si rodiny užijí bazény, skluzavky a herny pro malé děti i teenagery. Součástí resortu je vyhlášené golfové hřiště zasazené do úchvatné scenérie kopců a vinic. Majitel je milovníkem koní a v přilehlé stáji se chlubí dvaceti lipicány. Pro aktivní návštěvníky jsou zde tenisové kurty (uvnitř i venku), lezecká stěna, posilovna a pravidelné lekce cvičení. Více na www.reitershoteles.at

www.toato.cz

Name des Artikels: 5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://www.toato.cz/5-osvedcenyh-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>

5 osvědčených rad, jak přežít zimu bez nemocí

Každý den běžte na hodinu rychlou chůzí ven, zařaďte do svého jídelníčku polévky a zahřívací koření, ráno zahajte sklenicí teplé vody s citronem a co nejčastěji si dopřejte *satsang*. Ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v Rakousku dává návod na zimu ve zdraví.



www.reitershoteles.at

1. Každý den ostrou chůzí ven

“Nejdůležitější ze všeho je udržet se v zimě v teple. Nemyslíme tím však zůstat doma, ale přesně naopak – i v čase, kdy se nám kvůli chladu a tmě ven nechce, vyrazit každý den ven. Ideálně na hodinu, do přírody a rychlou chůzí, abychom se při ní i malinko zpotili,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v rakouském Burgenlandu.

Za ideální čas považuje pobyt venku v poledne, kdy si i v tomto období můžeme dopřát alespoň minimální přísun tolik potřebného vitamínu D.

2. Základ jsou polévky

Tělo je podle odborníka důležité ohřívát nejen zevně, ale i zevnitř – ideálně teplými zeleninovými pokrmy. “V zimě je lepší zapomenout na saláty, které nás ochlazují a zaměřit se na kořenovou zeleninu, kterou tepelně upravíme – vařením, pečením a připravíme si z ní třeba polévky. Ty jsou v tomto období tím nejlepším pokrmem pro lepší imunitu,” upřesňuje ajurvédský lékař. Lepší trávení i rychlejší metabolismus podle něj pak zajistí každé ráno vypití velké sklenice co nejteplejší vody s citronem.



(foto: www.reitershoteles.at)

3. Kurkuma je královna a zázvor je král

Skvělým pomocníkem pro posílení imunity jsou také některá koření. "Za pomocníka číslo jedna bych doporučil kurkumu, která má zahřívací a protizánětlivé účinky. Přidat ji lze téměř do jakéhokoliv pokrmu, kterému navíc dodá krásnou žlutou barvu. Imunitní dvojkou je pak zázvor, ze kterého si můžeme připravit čaj. Pro maximální efekt je dobré dodržet jeho správnou přípravu a pít ho pomalu, po malých doušcích. Jen tak bude mít potřebné účinky," radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reuters Supreme a přidává podrobný návod.

Ajurvédský zázvorový čaj podle Gopakumara Pillaie:

Cca 10 gramů zázvoru oloupeme, nakrájíme a rozdrtíme. Dáme vařit litr vody a až začne vřít, přidáme do ní zázvor. Povaříme jej 5 minut. Dle potřeby můžeme přidat citronovou šťávu,

4. Masáž pro lehké tělo i hlavu

Velký přínos pro naše fyzické i psychické zdraví mají také masáže. "Pomáhají uvolnit napětí, prohřát organismus i posílit imunitu. Zejména ajurvédské masáže jsou v tomto období obzvláště účinné, protože využívají teplé oleje a speciální techniky, které hloubkově prohřívají, zlepšují cirkulaci krve, podporují lymfatický systém a zlepšují stav pokožky, která bývá v zimě nadměrně vysušená. Díky zaměření na energetické body také podporuje psychickou rovnováhu a celkovou pohodu, což je v tmavých zimních měsících obzvláště cenné," přidává další radu Gopakumar Pillai.



(foto: www.reitershoteles.at)

5. Satsang s přáteli

Krátké dny, brzká tma a chlad mohou přispívat ke skleslejší náladě. Podle ajurvédského lékaře je proto důležité dopřávat si v tomto období pravidelný *satsang*. "V tradiční ajurvédě to znamená „setkávání se s přáteli v pravdě“, což bychom dnes mohli přeložit jako pozitivní podporu a sdílení dobré energie. Ta nám totiž v zimě často chybí, a není tak divu, že si více stěžujeme a vše vidíme černěji. Měli bychom se proto zaměřit na to, abychom negativní myšlenky do svého života vědomě jen tak lehce nepouštěli. K tomu nám pomohou právě setkávání s přáteli a vyhledávání pozitivních a inspirativních témat. A zaručeným lékem na zimní splín je vždy smích," uzavírá ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z Reuters Supreme.

Tip na zimní dovolenou pro lepší zdraví

Reuters Reserve je resort u lázeňského městečka Bad Tatzmannsdorf, složený z hotelu *Reuters Supreme* (5 hvězdiček, pouze pro dospělé) a *Reuters Finest Family* (4 hvězdičky, pro rodiny s dětmi). Vytvořil ho Karl Reiter, průkopník wellness turistiky v Rakousku, který chtěl hostům nabídnout nový koncept dovolené, zasazený do přírody na pozemku o neuvěřitelných 125 hektarech. *Reuters Supreme* se pyšní největším privátním lázeňským areálem v Evropě (8 700 m²), kde najdete celkem 10 vnitřních, venkovních i termálních bazénů, sauny a jedinečné lázně Kenshō-Spa, inspirované japonskou tradicí. Ve *Family Finest* si rodiny užijí bazény, skluzavky a herny pro malé děti i teenagery. Součástí resortu je vyhlášené golfové hřiště zasazené do úchvatné scenérie kopců a vinic. Majitel je milovníkem koní a v přilehlé stáji se chlubí dvaceti lipicány. Pro aktivní návštěvníky jsou zde tenisové kurty (uvnitř i venku), lezecká stěna, posilovna a pravidelné lekce cvičení. Více na www.reitershoteles.at

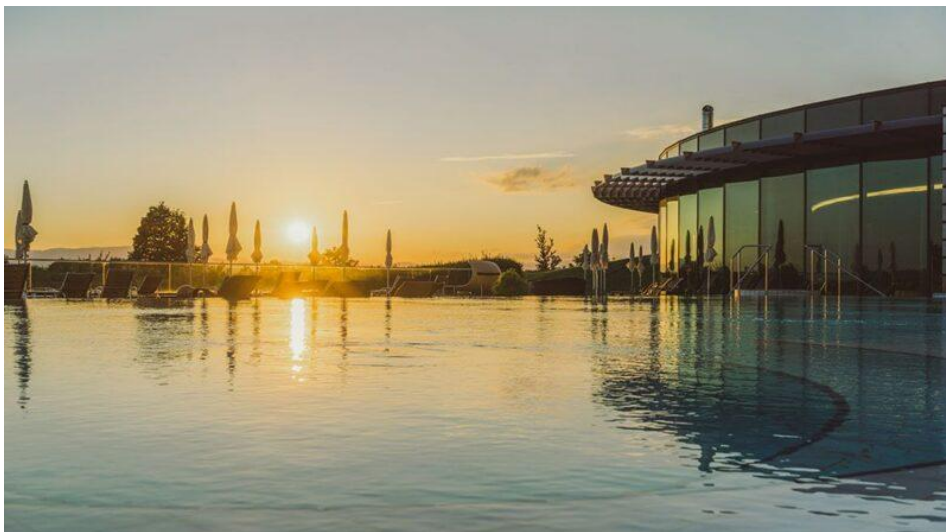
www.tojesenzace.cz

Name des Artikels: 5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://tojesenzace.cz/2024/12/01/5-osvedceny-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci/>

5 osvědčených rad, jak přežít zimu bez nemocí

Každý den běžte na hodinu rychlou chůzí ven, zařadte do svého jídelníčku polévky a zahřívací koření, ráno zahajte sklenicí teplé vody s citronem a co nejčastěji si dopřejte *satsang*. Ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v Rakousku dává návod na zimu ve zdraví.



1. Každý den ostrou chůzí ven

“Nejdůležitější ze všeho je udržet se v zimě v teple. Nemyslíme tím však zůstat doma, ale přesně naopak – i v čase, kdy se nám kvůli chladu a tmě ven nechce, vyrazit každý den ven. Ideálně na hodinu, do přírody a rychlou chůzí, abychom se při ní i malinko zpotili,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v rakouském Burgenlandu. Za ideální čas považuje pobyt venku v poledne, kdy si i v tomto období můžeme dopřát alespoň minimální přísun tolik potřebného vitamínu D.

2. Základ jsou polévky

Tělo je podle odborníka důležité ohřívat nejen zevně, ale i zevnitř – ideálně teplými zeleninovými pokrmy. “V zimě je lepší zapomenout na saláty, které nás ochlazují a zaměřit se na kořenovou zeleninu, kterou tepelně upravíme – vařením, pečením a připravíme si z ní třeba polévku. Ty jsou v tomto období tím nejlepším pokrmem pro lepší imunitu,” upřesňuje ajurvédský lékař. Lepší trávení i rychlejší metabolismus podle něj pak zajistí každé ráno vypití velké sklenice co nejteplejší vody s citronem.

3. Kurkuma je královna a zázvor je král

Skvělým pomocníkem pro posílení imunity jsou také některá koření. "Za pomocníka číslo jedna bych doporučil kurkumu, která má zahřívací a protizánětlivé účinky. Přidat ji lze téměř do jakéhokoliv pokrmu, kterému navíc dodá krásnou žlutou barvu. Imunitní dvojkou je pak zázvor, ze kterého si můžeme připravit čaj. Pro maximální efekt je dobré dodržet jeho správnou přípravu a pít ho pomalu, po malých doušcích. Jen tak bude mít potřebné účinky," radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme a přidává podrobný návod.

Ajurvédský zázvorový čaj podle Gopakumara Pillaie:

Cca 10 gramů zázvoru oloupeme, nakrájíme a rozdrtíme. Dáme vařit litr vody a až začne vřít, přidáme do ní zázvor. Povaříme jej 5 minut. Dle potřeby můžeme přidat citronovou šťávu,

4. Masáž pro lehké tělo i hlavu

Velký přínos pro naše fyzické i psychické zdraví mají také masáže. "Pomáhají uvolnit napětí, prohrát organismus i posílit imunitu. Zejména ajurvédské masáže jsou v tomto období obzvláště účinné, protože využívají teplé oleje a speciální techniky, které hloubkově prohřívají, zlepšují cirkulaci krve, podporují lymfatický systém a zlepšují stav pokožky, která bývá v zimě nadměrně vysušená. Díky zaměření na energetické body také podporuje psychickou rovnováhu a celkovou pohodu, což je v tmavých zimních měsících obzvláště cenné," přidává další radu Gopakumar Pillai.

5. Satsang s přáteli

Krátké dny, brzká tma a chlad mohou přispívat ke skleslejší náladě. Podle ajurvédského lékaře je proto důležité dopřávat si v tomto období pravidelný satsang. "V tradiční ajurvédě to znamená „setkávání se s přáteli v pravdě“, což bychom dnes mohli přeložit jako pozitivní podporu a sdílení dobré energie. Ta nám totiž v zimě často chybí, a není tak divu, že si více stěžujeme a vše vidíme černěji. Měli bychom se proto zaměřit na to, abychom negativní myšlenky do svého života vědomě jen tak lehce nepouštěli. K tomu nám pomohou právě setkávání s přáteli a vyhledávání pozitivních a inspirativních témat. A zaručeným lékem na zimní splín je vždy smích," uzavírá ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z Reiters Supreme.

Tip na zimní dovolenou pro lepší zdraví

Reiters Reserve je resort u lázeňského městečka Bad Tatzmannsdorf, složený z hotelu Reiters Supreme (5 hvězdiček, pouze pro dospělé) a Reiters Finest Family (4 hvězdičky, pro rodiny s dětmi). Vytvořil ho Karl Reiter, průkopník wellness turistiky v Rakousku, který chtěl hostům nabídnout nový koncept dovolené, zasazený do přírody na pozemku o neuvěřitelných 125 hektarech. Reiters Supreme se pyšní největším privátním lázeňským areálem v Evropě (8 700 m²), kde najdete celkem 10 vnitřních, venkovních i termálních bazénů, sauny a jedinečné lázně Kenshō-Spa, inspirované japonskou tradicí. Ve Family Finest si rodiny užijí bazény, skluzavky a herny pro malé děti i teenagery. Součástí resortu je vyhlášené golfové hřiště zasazené do úchvatné scenérie kopců a vinic. Majitel je milovníkem koní a v přilehlé stáji se chlubí dvaceti lipicány. Pro aktivní návštěvníky jsou zde tenisové kurty (uvnitř i venku), lezecká stěna, posilovna a pravidelné lekce cvičení.

Zdroj a foto: www.reitershoteles.at

www.ahaonline.cz

Name des Artikels: 5 bewährte Tipps, um den Winter ohne Krankheit zu überstehen

<https://www.ahaonline.cz/clanek/aha-pro-zeny-zdravi-a-relax/219723/5-osvedceny-rad-jak-prezit-zimu-bez-nemoci.html>

5 osvědčených rad, jak přežít zimu bez nemocí...



Reiters v zimě

Prezentace klienta • 9. prosince 2024 • 12:00

Každý den běžte na hodinu rychlou chůzí ven, zařaďte do svého jídelníčku polévky a zahřívací koření, ráno zahajte sklenicí teplé vody s citronem a co nejčastěji si dopřejte satsang. Ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v Rakousku dává návod na zimu ve zdraví.

1. Každý den ostrou chůzí ven

“Nejdůležitější ze všeho je udržet se v zimě v teple. Nemyslíme tím však zůstat doma, ale přesně naopak – i v čase, kdy se nám kvůli chladu a tmě ven nechce, vyrazit každý den ven. Ideálně na hodinu, do přírody a rychlou chůzí, abychom se při ní i malinko zpotili,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme v rakouském Burgenlandu. Za ideální čas považuje pobyt venku v poledne, kdy si i v tomto období můžeme dopřát alespoň minimální přísun tolik potřebného vitamínu D.

2. Základ jsou polévky

Tělo je podle odborníka důležité ohřívat nejen zevně, ale i zevnitř – ideálně teplými zeleninovými pokrmy. “V zimě je lepší zapomenout na saláty, které nás ochlazují a zaměřit

se na kořenovou zeleninou, kterou tepelně upravíme – vařením, pečením a připravíme si z ní třeba polévku. Ty jsou v tomto období tím nejlepším pokrmem pro lepší imunitu,” upřesňuje ajurvédský lékař. Lepší trávení i rychlejší metabolismus podle něj pak zajistí každé ráno vypítí velké sklenice co nejteplejší vody s citronem.

3. Kurkuma je královna a zázvor je král

Skvělým pomocníkem pro posílení imunity jsou také některá koření. “Za pomocníka číslo jedna bych doporučil kurkumu, která má zahřívací a protizánětlivé účinky. Přidat ji lze téměř do jakéhokoli pokrmu, kterému navíc dodá krásnou žlutou barvu. Imunitní dvojkou je pak zázvor, ze kterého si můžeme připravit čaj. Pro maximální efekt je dobré dodržet jeho správnou přípravu a pít ho pomalu, po malých doušcích. Jen tak bude mít potřebné účinky,” radí ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z hotelu Reiters Supreme a přidává podrobný návod.

Ajurvédský zázvorový čaj podle Gopakumara Pillaie: Cca 10 gramů zázvoru oloupeme, nakrájíme a rozdrtíme. Dáme vařit litr vody a až začne vřít, přidáme do ní zázvor. Povaříme jej 5 minut. Dle potřeby můžeme přidat citronovou šťávu.

4. Masáž pro lehké tělo i hlavu

Velký přínos pro naše fyzické i psychické zdraví mají také masáže. “Pomáhají uvolnit napětí, prohřát organismus i posílit imunitu. Zejména ajurvédské masáže jsou v tomto období obzvláště účinné, protože využívají teplé oleje a speciální techniky, které hloubkově prohřívají, zlepšují cirkulaci krve, podporují lymfatický systém a zlepšují stav pokožky, která bývá v zimě nadměrně vysušená. Díky zaměření na energetické body také podporuje psychickou rovnováhu a celkovou pohodu, což je v tmavých zimních měsících obzvláště cenné,” přidává další radu Gopakumar Pillai.

5. Satsang s přáteli

Krátké dny, brzká tma a chlad mohou přispívat ke skleslejší náladě. Podle ajurvédského lékaře je proto důležité dopřávat si v tomto období pravidelný satsang. “V tradiční ajurvédě to znamená „setkávání se s přáteli v pravdě“, což bychom dnes mohli přeložit jako pozitivní podporu a sdílení dobré energie. Ta nám totiž v zimě často chybí, a není tak divu, že si více stěžujeme a vše vidíme černěji. Měli bychom se proto zaměřit na to, abychom negativní myšlenky do svého života vědomě jen tak lehce nepouštěli. K tomu nám pomohou právě setkávání s přáteli a vyhledávání pozitivních a inspirativních témat. A zaručeným lékem na zimní splín je vždy smích,” uzavírá ajurvédský lékař Gopakumar Pillai z Reiters Supreme.

Tip na zimní dovolenou pro lepší zdraví

Reiters Reserve je resort u lázeňského městečka Bad Tatzmannsdorf, složený z hotelu Reiters Supreme (5 hvězdiček, pouze pro dospělé) a Reiters Finest Family (4 hvězdičky, pro rodiny s dětmi). Vytvořil ho Karl Reiter, průkopník wellness turistiky v Rakousku, který chtěl hostům nabídnout nový koncept dovolené, zasazený do přírody na pozemku o neuvěřitelných 125 hektarech. Reiters Supreme se pyšní největším privátním lázeňským areálem v Evropě (8 700 m²), kde najdete celkem 10 vnitřních, venkovních i termálních bazénů, sauny a jedinečné lázně Kenshō-Spa, inspirované japonskou tradicí. Ve Family Finest si rodiny užijí bazény, skluzavky a herny pro malé děti i teenagery. Součástí resortu je vyhlášené golfové hřiště zasazené do úchvatné scenérie kopců a vinic. Majitel je milovníkem koní a v přilehlé stáji se chlubí dvaceti lipicány. Pro aktivní návštěvníky jsou zde tenisové kurty (uvnitř i venku), lezecká stěna, posilovna a pravidelné lekce cvičení. Více na www.reitershoteles.at