

# Öffnungszeiten

Hallenbad	7.00 – 21.00 Uhr
Fitnesswelt	7.00 – 21.00 Uhr
Refugium-Rezeption	9.00 – 18.00 Uhr
Behandlungen	9.00 – 19.00 Uhr
Ruheräume	9.00 – 20.00 Uhr
Familiensauna	10.00 – 19.00 Uhr
Saunawelt	11.00 – 20.00 Uhr

Wir bitten Sie, konkrete Terminwünsche vor Ihrer Anreise bekannt zu geben. Andernfalls können wir aufgrund der großen Nachfrage keine Wunschtermine und Behandlungen garantieren. Terminstornierungen bis zu 24 Stunden vorher sind kostenfrei. Danach müssen wir 100% der Behandlungskosten verrechnen. Auch bitten wir Sie um Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei Verspätung entsprechend verkürzt.

Das Refugium ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte nehmen Sie Rücksicht und respektieren Sie, dass Handys hier keinen Platz haben. Generell ist der Saunabereich ein Nacktbereich. Um Ihre Intimsphäre zu wahren, haben Sie natürlich die Möglichkeit, sich mit einem Handtuch zu bedecken. Kinder haben im Saunabereich erst ab 14 Jahren Zutritt.

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

*Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit im Refugium.*

**Hotel Krallerhof**  
Tel. +43/6583/8246 - 590  
refugium@krallerhof.com  
krallerhof.com

Grafik: **Burran COOPER** · Text: Andrea C. Haas · Fotos: Peter Podpera, Edward Groeger, Woelckinger, Schuh · Kunst: Ty Wältinger

# Krallerhof

# Wellness and Wohlfühlen





Beeindruckend die Stille, die weiten Räume,  
die Formen und dann natürlich die Farben.

Nuancen, wie sie feiner und subtiler  
nicht sein könnten. Es ist gerade die Kombination  
von Licht und Raum, Formen und Farben,  
welche diese Stille bewirkt.

Wir alle brauchen einen Zufluchtsort,  
einen Bereich zum Zurückziehen, eine  
Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen.

Wir alle brauchen ein Refugium.

Unser Refugium soll Ihnen ein Ort der Kraft sein,  
wo Sie regenerieren und Energie auftanken  
können. Mit viel Fein- und Stilgefühl ist hier  
eine Oase entstanden, die die Sehnsucht  
nach einem etwas anderen Leben erfüllt:  
Freier und geborgener zugleich, ruhiger und  
inspirierender. Lassen Sie sich entführen  
in eine Welt der Ruhe, Schönheit und Vitalität!

*Wir freuen uns auf Sie!*

Es gibt ein Element, das erfrischender und belebender ist als alles andere: Wasser.  
„Aqua“, wie es die Römer nannten, ist der Urquell des Lebens. Kräftig, tosend und gewaltig kann es sein, tief und unergründlich oder plätschernd und umspülend.  
Ein kleiner Tropfen, eine Quelle, ein Ozean – Wasser kennt viele Erscheinungsformen.

Ob im 18 m langen, von Künstlerhand gestalteten Hallenbad mit seiner klaren Architektur oder als 31°C warmes Gebirgswasser auf einer der besonders bequemen Sprudelliegen – dieses Element sorgt in unserem Refugium für Erholung. Im traumhaften Ambiente fließender Pigmente laden Sie auch Wasserbetten zur Regeneration ein. Entspannen Sie sich nach einer vitalisierenden Schwitzkur auf einer der zahlreichen Ruheliegen, während Ihr Blick verträumt über unsere Teichlandschaft oder die atemberaubenden Leoganger Steinberge wandert.



Oder im Tepidarium, wo das Blau von Lapislazuli und Türkis das Erkennen und Sortieren der persönlichen Gedanken- und Gefühlswelt unterstützt. Die heimischen Granitsteine vermitteln Stärke und Energie. In diesem „blue room“ aktiviert die konstante Temperatur von ca. 36°C das Immunsystem nachhaltig. Der Körper wird entschlackt und entgiftet.



# Saunen

Die herrlichen Schwitz-, Dampf- und Inhalationskuren haben eine belebende und heilende Wirkung auf Körper und Geist. Nachdem die Saunen absoluter Nacktbereich sind, haben Kinder erst ab 14 Jahren Zutritt. Davon ausgenommen ist natürlich die Familiensauna.

## Blocksauna

Die älteste und wohl auch bekannteste aller Schwitzstuben: Der von den Finnen überlieferte Klassiker lässt Sie bei circa 90°C und niedriger Luftfeuchtigkeit schwitzen. Aufgüsse mit Naturaromen steigern Ihr Wohlbefinden.

## Kräutersauna

Bei 55°C entfalten in der Inhalations-Schwitzstube wechselnde Kräuteraufgüsse ihre anregende Wirkung. Diese Art von Sauna wird besonders wegen der angenehmen Temperatur geschätzt.

## Familiensauna

Die Familiensauna mit 55°C ist als einzige in Schwimmkleidung benützbar. Separat vom Hallenbad aus zu begehen, ist sie von 10 bis 19 Uhr geöffnet.

## Laconium

Das römische Trocken-Schwitzbad mit Licht-Farbtherapie empfiehlt sich besonders vor Körperbehandlungen. Es öffnet die Poren und fördert intensiv die Durchblutung der Haut. Mit ca. 39°C strömt die angenehme Strahlungswärme gleichmäßig von beheizten Wänden sowie den Sitz- und Liegeflächen.

## Sole-Inhalationsgrotte

Zerstäubte Meersalze sowie ätherische Eukalyptus- und Minze-Extrakte reinigen und pflegen bei ca. 45° bis 50°C die Atemwege. Die spezielle Sole- und Dampftechnik, kombiniert mit der Strahlungswärme der Kabine, schafft ein Klima wie am Meer! Der Rosenquarz mit seinen liebevollen Eigenschaften streichelt dabei sanft die Seele.

## Amethystgrotte

Bei einer Temperatur von ca. 45° bis 50°C entfaltet sich in diesem Schwitzbad die heilende Wirkung des Amethyst. Sein violetter Schimmer und die Schwingungen dieses Edelsteines fördern verborgene Talente, sorgen für ruhigen Schlaf, vertreiben Ängste und helfen bei Nervosität. Der wärmende Dampf lindert Atemwegserkrankungen.

## Physiotherm-Wärmekabine

Befinden sich Körpertemperatur und Umgebungstemperatur im Gleichgewicht, entsteht Behaglichkeit. Ein weiterer Temperaturanstieg verstärkt die Durchblutung. Die Wärme wird ins Körperinnere transportiert und es entsteht eine Infrarot-Tiefenwärme. Sie ermöglicht trotz verhältnismäßig geringer Lufttemperatur von 40° bis 50°C ein effektives Schwitzen, ideal vor einer Massage.

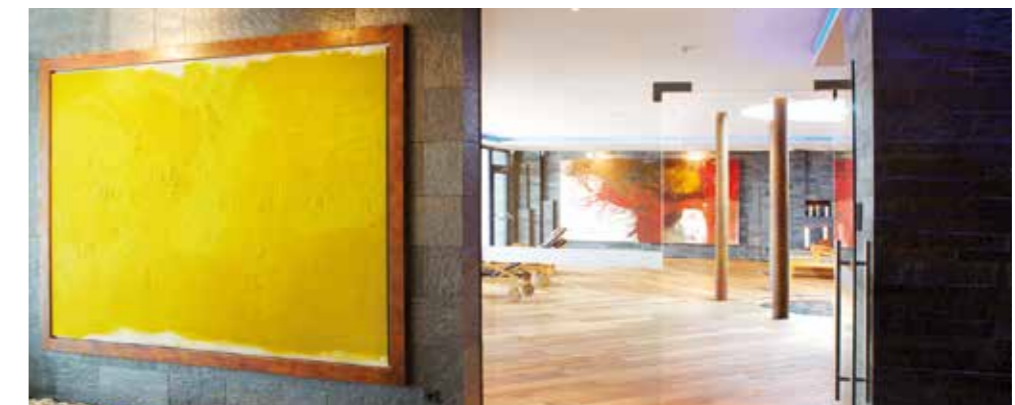




### Der *nitsch* raum – Privat-Museum moderner Kunst und Kunst-Ruheraum

Der wohl kunstvollste Ort, den man als Ruheoase nutzen kann. Die 6 ruhigen und meditativen Werke von Hermann Nitsch bieten Kunst zur Entspannung und zum meditativen Ruhen. Am Eingang begrüßt Sie ein weiteres Werk von Hermann Nitsch. Auch dieses sonnengelbe, monochrome Werk aus dem Jahr 2002 konnte erstanden werden. „Die teils überdimensionalen Bilder wirken kraftspendend, inspirierend oder meditativ.

Ihre Intensität löst beim Betrachter universelle Empfindungen aus“, beschreibt Hotelier Altenberger die Nitsch-Sammlung. Die Lieblingsbücher von Hermann Nitsch und die Inspirationsquellen, die zu seiner Philosophie führten, finden hier ihren Platz und laden Sie gerne zum Schmökern ein.





### Ruheraum beim Seerosenteich

Dieser Ruheraum bildet den Mittelpunkt zwischen den Behandlungsbereichen und dem Sauna- und Wellnessbereich. Ruhen Sie auf gemütlichen und komfortablen Liegen von Tribù mit Blick auf unseren Seerosenteich und genießen

Sie das stimmungsvolle Ambiente im lichtdurchfluteten Entspannungsraum.

Ziehen Sie sich hinter die massiven Felsblöcke „Baltik Rot“ aus Finnland oder „Black Tiger“ aus Afrika zurück. Diese eleganten und eindrucksvollen Gesteine machen diesen Ruheraum zu einem besonderen Ort mit hohem Wohlfühlfaktor.

Hier erholen Sie sich nach einer vitalisierenden Schwitzkur oder genießen Ihre Tagträume bei einem wunderbaren Ausblick.

### Ruhekristall im Obstgarten

Nach einer wohltuenden Behandlung begleiten Sie unsere Therapeuten in diesen besonderen Ruheraum.

Die namensgebende Kristallform sowie Elemente aus versteinertem Holz sorgen für meditatives Ruhen.

Das Zirbenholz in seinem Inneren fördert den Entspannungseffekt zusätzlich. Die preisgekrönte Architektur ließ einen lichtdurchfluteten Raum mit prachtvollem Ausblick entstehen. Es präsentiert sich Ihnen das imposante Steinerne Meer, umgeben von einer kraftvollen Wandmalerei von Ty Waltinger.

Die bestehenden Apfelbäume wurden in die Architektur integriert, was vor allem Ella Altenberger ein besonderes Anliegen war. An kalten Wintertagen wärmen Sie die lodernen Flammen des offenen Kamins.



### Private Spa

Der 75 m<sup>2</sup> große Private Spa ist speziell für kleinere Freundinnenrunden, Paare oder Familien gedacht, die die Exklusivität, unter sich zu sein, genießen möchten.

Zusätzlich wird der Private Spa auch zweimal wöchentlich exklusiv als Damensauna genutzt. Zur Ausstattung gehören eine Rundwanne, Dampfbad, Finnische Sauna, Wasserbetten, Massageliegen, Dusche und WC.

### Sauna-Pool

Tauchen Sie ein und schwimmen Sie dem Steinernen Meer entgegen. Auf einer Länge von 11 m erwarten Sie im Winter wie im Sommer konstante 28°C.

Die perfekte Abkühlung nach einem schweißtreibenden Saunagang.

Dieses Freibad dürfen Sie gerne mit oder ohne Badetextilien benützen.



### Sonnenterrasse

Die Sonnenterrasse stellt einen fließenden Übergang zwischen unserem Hallenbad und dem Außenbereich dar. Genießen Sie die Sonnenstrahlen mit Blick auf den Asitz, versteckt vor neugierigen Blicken.

### Wasserbetten

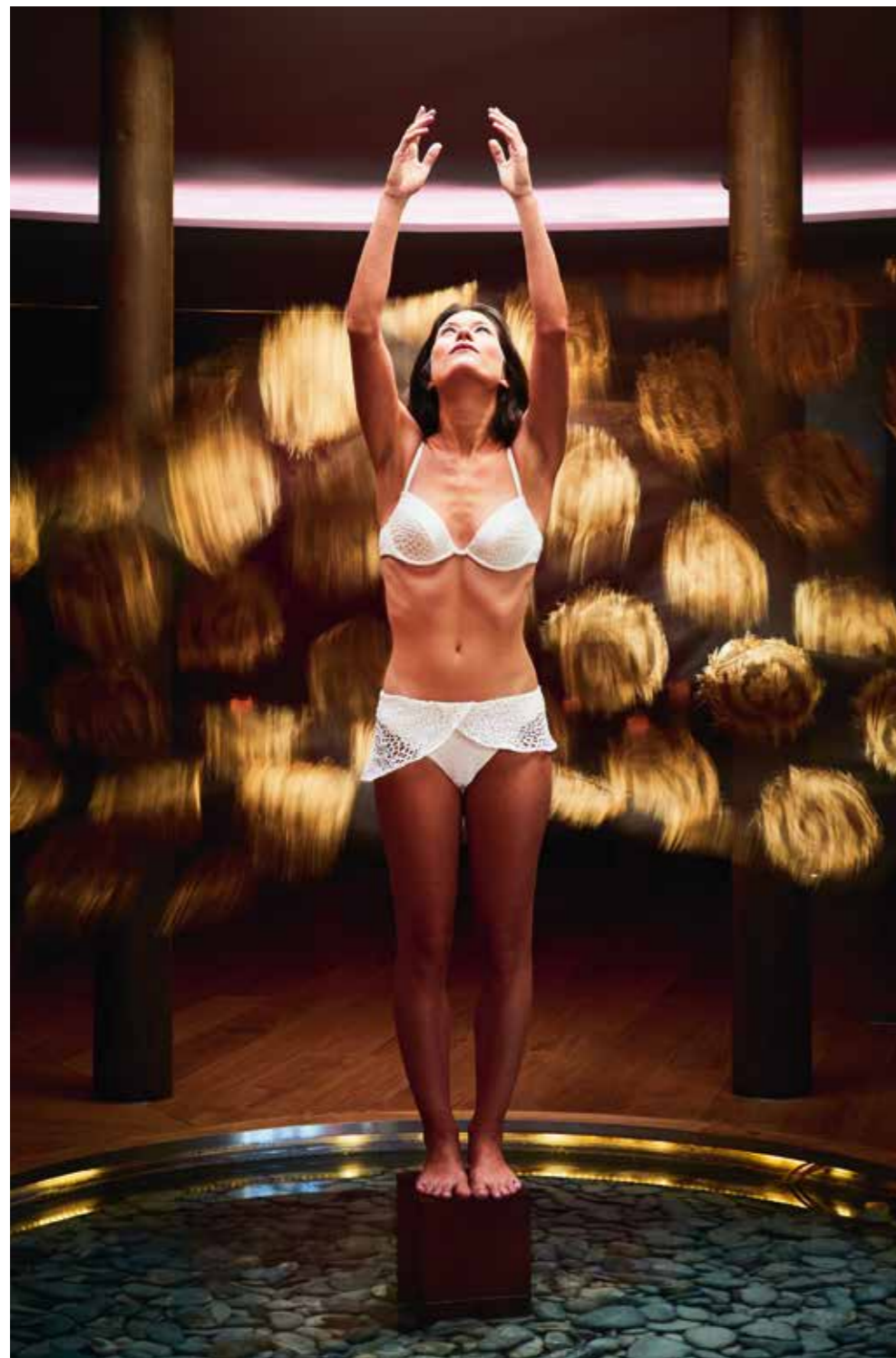
Schlaf ist die Grundvoraussetzung für unsere Gesundheit. Lassen Sie sich auf den Wogen unserer Wasserbetten in Entspannung wiegen, umrahmt von einem imposanten, überdimensionalen Kunstwerk von Ty Waltinger.

## Solarien

Im Wellnessbereich stehen Ihnen drei Solarien für jeweils 10 bzw. 15 Minuten zur Verfügung.

Solarium-Jetons erhalten Sie gerne an der Hotel- oder Refugium-Rezeption. Ebenso ist eine Schutzbrille um € 6,- an der Refugium-Rezeption erhältlich. Wir weisen Sie höflich darauf hin, dass die Nutzung eines Solariums in Österreich erst ab 18 Jahren erlaubt ist.

€ 15,- für 10 bzw. 15 Minuten



## Wir nehmen uns Zeit für Ihre Wünsche

Unser Refugium-Team plant mit Ihnen gemeinsam ein persönliches, auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmtes Wellness-Programm. Bitte beachten Sie, dass an speziellen Tagen Behandlungen schnell ausgebucht sein können. Um Wunschtermine garantieren und auf Ihre Vorlieben eingehen zu können, empfehlen wir daher, bereits vor Ihrer Anreise konkrete Terminwünsche bekannt zu geben. Terminstornierungen bis zu 24 Stunden vorher sind kostenfrei. Danach müssen wir 100% der Behandlungskosten verrechnen. Auch bitten wir um Ihr Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei Verspätung entsprechend verkürzt.

## Vorbereitung für Massage und Beauty-Treatments

Wir bitten Sie, einige Minuten vor Ihrem Behandlungstermin in das Refugium zu kommen. Genießen Sie noch eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser und stimmen Sie sich auf die kommende Behandlung ein. Damit unsere Mitarbeiter die Behandlung auf Ihre persönlichen Wünsche abstimmen können, teilen Sie ihnen bitte vorab mit, was Ihnen bei der Anwendung besonders wichtig ist.

## Schwangerschaft und gesundheitliche Aspekte

Bitte teilen Sie uns vor der Behandlung mit, ob eine Schwangerschaft vorliegt und beachten Sie auch unsere speziellen Pauschalen für werdende Mütter. Informieren Sie unser Team vorab über gesundheitliche Bedenken oder Krankheiten.

## Teilnahme am Sport- und Aktivitätenprogramm

Die Teilnahme am täglichen Sport- und Aktivitätenprogramm ist für unsere Gäste kostenfrei. Kindern unter 14 Jahren steht die Familiensauna zur Verfügung. Der Fitnessbereich ist ab 16 Jahren zugänglich (bis 16 Jahre nur in Begleitung der Eltern). Eltern haften für ihre Kinder.

## Wertgegenstände

Für abhanden gekommene Gegenstände wird keine Haftung übernommen. Bitte deponieren Sie Geld, Schmuck oder andere Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe.

## Etikette

In Ihrem Sinne bitten wir Sie, auch alle anderen Gäste beim Relaxen zu unterstützen. Bitte nehmen Sie Rücksicht und respektieren Sie, dass Handys hier keinen Platz haben. Das Reservieren von Liegen ist nicht gestattet, es stehen genügend Liegen bereit.

Unsere Saunalandschaft ist ein Nacktbereich und steht unseren ruhesuchenden Gästen ausnahmslos ab 14 Jahren zur Verfügung. Um Ihre Intimsphäre zu wahren, haben Sie natürlich die Möglichkeit, sich mit einem Handtuch zu bedecken, die Familiensauna zu nutzen oder den Private Spa exklusiv zu buchen.