

Harmony's = Grippe ade! Alte Hausmittel stärken die Abwehrkräfte.

Mit Granat-Edelsteinen, der Speickpflanze und Zirbenholz fit in den Winter: Mit den Naturschätzen der Nockberge ist das kein Problem. Die Harmony's in Bad Kleinkirchheim haben sich in den Monaten Oktober und November einer ganz natürlichen, harmonischen und auch genussvollen Stärkung der Abwehrkräfte verschrieben.

Ständiger Stress, Ärger und körperliche Überanstrengung schwächen die Immunkraft. Damit sind sie die wesentlichen Hauptfaktoren für grippale Infekte. Dazu kommt noch eine falsche Ernährung und schon sind sie da, die Viren von Grippe & Co. Bei den Harmony's, drei familiär geführten 4-Sterne-Hotels in Bad Kleinkirchheim in Kärnten, schwört man schon seit vielen Jahren auf die Herbst-Zauberformel Ruhe und Entspannung, kombiniert mit richtiger Bewegung sowie einer besonders vitaminreichen Ernährung. Auch der „gesunde Schlaf“ ist ein Wundermittel in Sachen Immunstärkung.

Was einfach klingt, hat viele Besonderheiten in sich:

Neu: In der Sauna funkeln Granat-Edelsteine

Experten raten besonders im Herbst regelmäßig zu „saunieren“, um den Kreislauf, Stoffwechsel und das Abwehrsystem anzuregen. In der Granat-Sauna im Genuss- & Wellnesshotel Kirchheimerhof ist die Kraft des Energiesteins Granat hautnah spürbar. In einer angenehmen Temperatur von ca. 40 Grad wird der Körper wohltuend stimuliert und gleichzeitig beruhigt. Der blutrote Karfunkelstein wird schon seit Jahrtausenden als Stein der Liebe und Leidenschaft verehrt. Die Volksmedizin schreibt ihm eine positive Wirkung zu, die gegen Depressionen und störende Gedanken hilft. Er spendet Energie und Mut.

Granat-Massagen, Granatsäfte und Granatschmuck vervollständigen die Granat-Energie-Tankstelle. Die Steine stammen alle aus dem Granatvorkommen, das nur rund sechs Kilometer von den Harmony's Wohlfühlresorts entfernt ist. Für aufmerksame Wanderer ist es übrigens kein Problem, selbst einen funkelnenden Granat-Stein zu finden.

Speick: Kleine Alpenpflanze mit großer Wirkung

Das Baldriangewächs Speick verwöhnt nicht nur den Geruchsinn, sondern belebt auch Haut und Poren mit nachhaltiger Wirkung. Entspannung und Stressreduzierung pur findet man daher bei Speick-Massagen, Speick-Bädern oder einem Speick-Stirnguss. Das kleine unscheinbare Pflänzchen mit dieser großen Wirkung ist übrigens nur in den Bergen rund um Bad Kleinkirchheim beheimatet. Ein Alpenschatz der besonderen Art, der ausschließlich in den Wohlfühlresorts der Harmony's genossen werden kann.

Gesunder Schlaf im Zirbenbett:

Was die „Alten“ schon lange wussten, ist seit einigen Jahren nun auch wissenschaftlich dokumentiert: Ein Bett aus Zirbenholz sorgt für ruhigeren und damit gesünderen Schlaf. Laut einer aktuellen Studie spart sich das Herz rund 3.500 Schläge pro Tag und dieser Herzarbeit-Bonus und der damit verbundene tiefere Schlaf wirken sich positiv auf die



Stressreduzierung und die Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems aus. Die Zirben-Zimmer haben es daher nicht nur optisch in sich. Auch die gesunde Höhenlage der Hotels von über 1000 Metern Seehöhe ohne Pollen und ohne Schadstoffe wirken sich auf den gesunden Schlaf aus.

Mit der richtigen Bewegung geht's bergauf

Es gilt, den Körper gleichmäßig und am besten im Freien zu belasten. Dadurch bekommen die Zellen Sauerstoff. Ideal ist dafür das Wandern oder Radfahren in der zauberhaften Bergwelt der Nockberge. Von einer Überanstrengung ist allerdings strikt abzuraten, denn diese schwächt das Immunsystem. Bei den Harmony's Wanderungen geht es daher stets gesellig und genussvoll bergauf. Atem- und Muskelübungen ergänzen diese herbstlichen Immun-Plus-Wanderungen.

Und nicht zuletzt dreht sich in den Harmony's alles um eine ausgewogene und vitaminreiche Ernährung. Frisches Quellwasser als altbewährte Waffe gegen den Stress sprudelt aus so mancher Ecke des Hotelgeländes. Die gesunden Vital-Menüs sind mit den bewährten Vitamin-B Bestandteilen wie Nüssen, Naturreis und Vollkornprodukten, verfeinert worden. Keine Angst: Gesundes muss nicht langweilig schmecken. Selbst verwöhnte Gaumen stellen fest, dass ein „Immun-Dinner“ ein richtiges Schmankerl ist.

Well Harmony's-Paket: „Grippe ade“

- 4 Übernachtungen inklusive Wohlfühlpension
- Elemente-Wanderung
- 2 Wellness-Anwendungen (à 50 Min.)

Preis: ab 416 Euro pro Person im Doppelzimmer

Informationen für Gäste:

HARMONY'S**** Bad Kleinkirchheim
Kirchheimer Weg 6, A-9546 Bad Kleinkirchheim
Tel: +43(0) 4240 8711 Fax: 8722
info@hhbkk.at www.harmonys.at

Informationen für Medien:

Nina Genböck, genböck + manhart • consult
Ritterstraße 3, 10969 Berlin
Tel. +49/30/22487701, Fax +49/30/22487703
genboeck@gpmconsult.de, www.gpmconsult.de