

Inhalt

Jedem Mosaik seine Momente.	2
Spaziergehen.	4
Achtsam durch den Tag.	6
Auch Kulinarik kann achtsam.	8
Mindful Moments in der Therme.	10
Urlaubsoasen zum Regenerieren.	12
Wellness wird auch männlich.	14
Fitwerden und Fithalten.	16
Stoiser City Moments.	18

MOSAIK MOMENTS

Willkommen im Jetzt
Leben im Augenblick
Genießen im Moment
Ankommen
Verweilen
Bleiben
STOISER.

MOM ENT S

GENIESSEN

ENTSPANNEN

ENTSCHLEUNIGEN

ZUR RUHE KOMMEN



Jedem Mosaik seine Momente.

JEDEM AUGENBLICK SEINE EINZIGARTIGKEIT.

Vieles hat sich verändert in den letzten Monaten. Manches bleibt. Und das ist gut so. Vor allem ertappen wir uns dabei, in vielen Situationen zu denken: „Endlich wieder aufleben!“ Endlich wieder Urlaub. Endlich wieder Freisein. Endlich wieder vieles tun und lassen können, was eine Zeitlang nicht möglich war. Gerade in solch herausfordernden Momenten gewinnt das Hier und Jetzt wieder enorm an Bedeutung. Das Leben im Augenblick. Und das Genießen im Moment.

Egal ob man eine Zeitschrift aufschlägt oder in den sozialen Medien surft: Momentan geht es überall um Achtsamkeit und Quality Time. Doch was verstehen wir genau darunter? Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein – und zwar nicht nur körperlich, sondern auch mental. Das ist für die meisten Menschen kein Normalzustand. Viele hängen mit ihren Gedanken entweder in der Vergangenheit fest, beschäftigen sich mit Sorgen oder denken über die Zukunft nach.

Deshalb erzähle ich Ihnen wieder einmal eine meiner kleinen Geschichten: Bei einer Busreise durch die Steiermark, die es sich zum Ziel gesetzt hatte, die schönsten Sehenswürdigkeiten des grünen Bundeslandes abzuklappern, standen unterschiedlichste Highlights am Programm: Der Uhrturm in Graz, die Riegersburg, der Loser in Bad Aussee, die Basilika in Mariazell, der eine oder andere Weinberg und auch die Therme in Loipersdorf. Bei jeder Station stürmten die ReisetTeilnehmer aus dem Bus, zückten ihre Kameras und fotografierten, was das Zeug hielt. Panoramabilder, Selfies, Gruppenaufnahmen, Smile-Pics, alles war dabei. Nur ein kleines altes Männlein hatte weder Fotoapparat noch Kamera dabei, krabbelte immer als Letzter aus dem Bus, stand etwas abseits der Gruppe, die sich um den besten Logenplatz zum Foto des Tages stritt, lächelte und betrachtete versonnen und staunend seine Umgebung. Irgendwann fiel sein seltsames Verhalten auch den übrigen ReisetTeilnehmern auf und eine junge Frau fragte ihn: „Entschuldigen Sie, machen Sie gar keine Fotos oder Selfies? Wollen Sie Ihre Erlebnisse gar nicht festhalten oder teilen? Sind Ihnen Ihre Erinnerungen an das, was wir hier erleben, nichts wert?“ Das alte Männlein überlegte kurz und antwortete dann ganz ruhig: „Nein, ich genieße es lieber hier und jetzt!“ Damit ließ er die junge Frau sprachlos stehen.

Genau dieses Hier und Jetzt ist das Wesen einer neuen Achtsamkeit. Ein Mosaik aus MOMENTEN, die in ihrer Gesamtheit ein Augenblicksbild der glücklichen Gefühle ergeben.

Wir freuen uns auf SIE!

Herzlichst, Ihr Gerald STOISER
mit dem STOISER-Team



„Das Gestern ist fort -
das Morgen nicht da.
Leb' also heute.“
Pythagoras von Samos

ZEIT ZU ZWEIT

IN TRAUTER ZWEISAMKEIT
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentarifkarten/Therme
07.00 bis 09.00 Uhr
~ zur Begrüßung am Zimmer: 1 Fl. Champagner,
Früchtespießchen, Zotterschokolade
~ 1 Candle Light Dinner
~ 1 Kopf- Nackenmassage 20 min. für IHN
bzw. 1 Milch & Honig Gesichtsmaske
inkl. Massage für SIE
~ 1 Besuch im HimalayaSalzTepidarium p.P.
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison A&B

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 362,-

MOMENTS

Spazierengehen.

In Loipersdorf warten wunderschöne Wanderungen und Spazier-routen darauf, erkundet zu werden.

DER NEUE WEIN-ERLEBNISWEG

Der neue Themenweg lädt ein, die reizvolle Landschaft rund um das Thermenhotel STOISER mit den vielen Weingärten, Naturschönheiten und Historischem in der Region Bad Loipersdorf zu entdecken. Die beschilderten Wege führen durch eine sanfte und angenehme Hügellandschaft, vorbei an fünf Buschenschänken und 13 traditionellen und gemütlichen Gastronomiebetrieben.

MOTORIKPFAD

Entlang des Motorikpfades rund um die Therme Loipersdorf können Sie auf sportwissenschaftlich getesteten Geräten Ihre Geschicklichkeit auf die Probe stellen.

HANDSPURWEG UNTERLAMM

12 km Besinnung und Entspannung: Auf diesem Wanderweg genießt man eine fabelhafte Fernsicht, erfährt Interessantes über die Natur, Menschen und Geschichte der Region. TIPP: Unbedingt die Unterlammer Lourdesgrotte besichtigen.

KELTISCHER BAUMKREISWEG

2,5 bzw. 4,4 km „Entdecken Sie den Baum in sich“. Klingt spannend, oder? Deshalb erkunden Sie den Baumkreisweg am Lautenberg, der nach keltischem Brauch die Jahreszeiten in Baumzeiten und die Bäume in Charaktere einteilt. Je nach Geburtsdatum finden Sie hier Ihren entsprechenden Baum.

KREUZ UND QUER PFAD

17 km Geschichte und Geschichten begegnen: Über 20 Wegkreuze, Marterln und Kapellen säumen diesen landschaftlich reizvollen Weg.

KRAFTHÜGEL

1 km. Die Energie der Steine: Der Kraftwanderweg besteht aus 20 Kraftplätzen mit insgesamt 44 Findlingssteinen aus Waldviertler Granit. Sie aktivieren und leiten die ganz besondere Lebensenergie, die an diesem Ort vorhanden ist.

„Ich habe mir meine besten Gedanken ergangen und kenne keinen Kummer, den man nicht weggehen kann.“
Søren Kierkegaard

STOISER AUSZEIT

KURZURLAUB MIT LANGZEITWIRKUNG
~ 1 Nacht inklusive Verwöhnspension
~ 1 Morgentarifkarte/Therme
07.00 bis 09.00 Uhr
~ 1 stresslösende und entspannende Kopf-, Nacken- und Gesichtsmassage, 25 min
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison A

1 ÜN p.P.
im DZ Klassik
*ausgenommen Feiertage
ab € 163,-

SPAZIERENGEHEN UND DIE KONTEMPLATION.

Achtsam mit sich umgehen, genüsslich spazierengehen.

Auch wenn es irgendwie aus der Mode gekommen ist, Spazierengehen könnte schon bald wieder zum neuen Trend werden. Warum? Weil alles, was früher gut war, es meistens heute auch noch ist. Der wöchentliche Verdauungsspaziergang als familiäre Achtsamkeitsübung nach dem Sonntagsbraten hatte schon seinen Sinn. Gerade die herrliche Natur rund um Loipersdorf, wo manches im wahrsten Sinne des Wortes etwas langsamer geht, ist Platz für gemächlichere Varianten des Gehens.

Spazierengehen ist gesund und daher perfekt geeignet für Fitnessneulinge, Naturliebhaber und ambitionierte Bewegungsfreaks. Denn unter anderem werden Herz-, Schulter-, Bein- und Armmuskulatur gekräftigt. Weil Walking den Körper nur mäßig belastet, profitieren vor allem Personen, die langsam Kondition aufbauen möchten. Weiters werden das Herz-Kreislauf-System trainiert, der Blutdruck stabilisiert, Durchblutung und Cholesterinwerte verbessert, was vor allem für Fitnessfans einen hohen Motivationsfaktor darstellt.

- ~ Gehen beansprucht 40 % der Körpermuskulatur.
- ~ Das Herz-Kreislaufsystem wird trainiert und verbessert.
- ~ Erhöhung des Kalorienverbrauchs.
- ~ Körperhaltung und Koordination werden verbessert.
- ~ Geeignet für Menschen jeden Alters und Fitnessniveaus.

SPAZIERENGEHEN UND DIE ACHTSAMKEIT.

Schritt für Schritt ins Jetzt.

Ein Spaziergang ist jedoch nicht nur als reine Fitnessübung anzusehen. Durch das gemächliche Voranschreiten stellt sich ziemlich schnell auch ein meditativer Effekt ein, der zu einem sinnlicheren Empfinden und einer gesteigerten Wahrnehmung führt. Waldluftbäder, Bäume umarmen und eben das entspannte Spazieren wollen alle das Gleiche: Entschleunigung, runterkommen und eine sanfte Landung im Jetzt. Wer sich also beim nächsten Spaziergang auf seine Schritte, die Atmung, die Umgebung, den Duft und die Geräusche der Natur konzentriert – fühlt sich danach wie nach einer natürlichen Verjüngungskur!

10.000 SCHRITTE AM TAG?

Eine halbe Stunde Spazierengehen für ein besseres Körpergefühl.

Es wird immer wieder von 10.000 Schritten pro Tag gesprochen, die man pro Tag gehen sollte, um einen erstrebenswerten Fitnesslevel zu erhalten. Wer es schafft, täglich einen flotten Spaziergang von etwa 45 min. in seinen Alltag einzubauen, sammelt in dieser Zeit bereits die angesprochenen 10.000 Schritte. Da bereits nach 30 min. etwa die Fettverbrennung einsetzt, wird die verbrannte Energie bei jedem längeren Spaziergang direkt aus den Fettreserven des Körpers abgezogen. Macht man den Spaziergang direkt nach dem Essen, fördert das Gehen auch die Verdauung, da die Durchblutung angeregt wird. Die Kombination aus Bewegung und intensiviertem Stoffwechsel, bei der die aufgenommenen Kalorien direkt wieder verbrannt werden, ist oft wirksamer als so manche Diät gegen überschüssige Pfunde. Ausreichend Bewegung ist wichtig für unseren Körper und unseren Geist. Die 10.000 Schritte liefern dabei einen guten Richtwert, an dem man sich orientieren kann. Studien weisen darauf hin, dass auch zwischen 6.000 und 8.000 Schritten pro Tag schon große gesundheitliche Vorteile bringen. Mit einem einzelnen Schritt legen Sie ungefähr einen halben Meter zurück. Doch gesundheitlich bringt Sie jeder Schritt deutlich weiter. Aus diesen Gründen ist ein täglicher Spaziergang mit etwa 10.000 Schritten sehr empfehlenswert.

Auf Schritt und Tritt
Neue Wege
Ergehen
Erkunden
Entdecken
Langsamer
Ruhiger
STOISER.

SPAZIEREN

MARSCHIEREN

FLANIEREN

GEHEN

BEWEGEN



Das Moments Mosaik

Wir verstehen Zeit als Mosaik, bestehend aus einzelnen Zeitschnipseln und Fragmenten, die wir mit Gefühl, Genuss, Achtsamkeit und Wertschätzung miteinander verschmelzen und dadurch zu einem lebendigen Gesamtkunstwerk an Augenblicken zusammenfügen. Und plötzlich zeigt sich jeder Tag als MOSAIK an kleinen, köstlichen, einzigartigen MOMENTEN. Jeder für sich wertvoll. Und in Summe ein neues genussliches „BIG PICTURE“ des Lebens!



Moments of Hope
Moments of Joy
Moments of Happiness
Moments of Love
Moments of Freedom
Mosaik
STOISER.



MOMENTS



MOMENTE DER WEISHEIT

MOMENTE DER ENTWICKLUNG

„Lebe den Moment, es gibt nichts Wichtigeres.“
Robin Williams

MOMENTE DER ERKENNTNIS

MOMENTE DER STILLE

MOMENTE DER RUHE

Achtsam durch den Tag.

Unsere Tage sind normalerweise von früh bis spät durchgetaktet, das Leben ist in allen Lagen durchgeplant, und das was wir Alltag nennen, ist exakt und punktgenau durchorganisiert. Und wir selber? Bleiben vor lauter Müssen, Sollen, Können und Wollen schlicht und einfach auf der Strecke. Liegengeblieben, sozusagen. Und da kommt nun die neue Achtsamkeit ins Spiel. Wir können uns ihr praktisch nicht entziehen. Denn wer „Mindfulness“ googelt, erhält über 30 Mio. Treffer. Achtsamkeit ist am besten Weg, zum neuen Wohlfühlrezept zu werden und Wellness & Co. abzulösen oder zumindest zu ergänzen.

Denn anders als Wellness und Nachhaltigkeit ist Achtsamkeit ein innerer Prozess, der nicht so einfach von außen verordnet werden kann. Auch lässt sich die Achtsamkeit nicht im Halbstundentakt als Behandlungskonzept konsumieren. Achtsamkeit bedeutet, in einer überfüllten, lauten, hektischen Welt wieder auf uns selbst zu achten. Uns zu vergewissern, dass wir noch atmen, durchatmen, immer wieder aufatmen. Achtsamkeit gibt uns aber auch die riesengroße Chance, nicht alles, was die Welt anbietet oder auch verbietet, an uns heranzulassen. Uns abzugrenzen, und uns eine neue Freiheit zu gönnen. Denn Achtsamkeit schaut nach innen, ohne das Außen zu vernachlässigen.



Deshalb ein Blick auf unser Achtsamkeitspotenzial:

- ~ Weniger Programme machen Platz für mehr Zeit für sich.
- ~ Weniger Aktionismus gibt Raum für mehr Entspannung.
- ~ Weniger Lärm schafft Momente für mehr Stille.
- ~ Weniger Aufregung lässt Bedeutung für mehr Ruhe.
- ~ Weniger Müssen kreiert Potenzial für mehr Dürfen.



Lassen Sie sich vielleicht von uns entführen in eine kleine tägliche Achtsamkeitsübung, die nur wenige Minuten des Tages beansprucht – und womöglich ein richtiger Schritt in ein neues Selbst-Bewusstsein ist. Grundsätzlich beschäftigt uns unser Geist und Verstand praktisch den ganzen Tag. Man könnte meinen, er vereinnahmt uns regelrecht, haben wir doch über 10.000 Gedanken durchschnittlich – und das jeden Tag. Viele dieser Gedanken machen uns Stress und reden uns Ängste und negative Gefühle ein. Meist glauben wir unseren Gedanken dies auch.

Einfach kurz innehalten und im Kopf „STOP“ sagen.
Dann einen tiefen Atemzug nehmen.
Dann genau hinhören, welche Gedanken gerade im Kopf aktiv sind.
Die Gedanken nicht beeinflussen, sie einfach zulassen.
Fühlen wie die Gedanken kommen und gehen.
Dann einfach innehalten, eine mentale Auszeit nehmen.
Oft reichen schon 30 Sekunden.
Kontakt mit dem eigenen Selbst aufnehmen und keine Bewertung in gut oder schlecht vornehmen.



STOISER SONNTAG

ENTSPANNUNG PUR
~ Nur gültig von Sonntag auf Montag
~ 1 Nacht inklusive Verwehnpension
~ 1 Morgentarifkarte/Therme
07.00 bis 09.00 Uhr
~ 1 Flasche Sekt zur Begrüßung am Zimmer
~ Alle STOISER Inklusivleistungen

1 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 128,-

Kosten
Schmecken
Auf der Zunge
zergehen lassen
Riechen
Genießen
Zelebrieren
Köstlich
Langsamer
Nach STOISER.

SALATBUFFET

VORSPEISE

FISCHGANG

HAUPTGANG

DESSERTBUFFET

KÄSEVARIATION

Auch Kulinarik kann achtsam.

GENIEßEN MIT BAUCHGEFÜHL.

Beim STOISER gibts nicht nur ein Mosaik an Momenten, sondern auch eines an kulinarischen Erlebnissen, die sich durch den Tag ziehen. Das beginnt schon beim Early Bird Coffee um 6.30 Uhr im Thermengang, hantelt sich dann weiter vom Frühstückbuffet zum Lunch und über den Nachmittagskuchen bis zum mehrgängigen Dinner. Jede Menge MOMENTS of TASTE, of JOY, of HAPPINESS. Doch auch in Sachen Genuss hat die Achtsamkeit ihre Herausforderungen. Denn wie geht es uns oft? Stundenlang freuen wir uns auf das leckere Abendessen. Dann steht es endlich duftend vor uns – und kurz darauf ist es auch schon wieder vorbei. Übrig bleibt ein zu voller Magen und ein „schlechtes Gewissen“, zu viel gegessen zu haben, vielleicht gibt es noch ein Selfie vom Essen. Das Konzept des achtsamen Essens setzt genau hier an und zielt darauf ab, die bewusste Wahrnehmung für Mahlzeiten, Lebensmittel und seine Körpersignale zu schulen.

Moments of Taste.

Darum empfehlen wir: Kosten, schmecken, verwöhnen lassen. Und alles langsam, mit viel Zeit und einer neuen Genuss-Achtsamkeit. Einsteigen und einlassen auf diese Vielfalt der bunten, gesunden und wohlschmeckend-authentischen Geschmacksnuancen. Das Echte schmeckt nicht nur besser. Es genießt sich auch entspannter. Essen ist auch Wissen. Deshalb ist unsere Küchencrew immer am neuesten Stand der Ernährungspsychologie und vertraut mit dem, was uns nicht nur gut schmeckt, sondern auch die Lebensgeister weckt. Dazu kommen ehrliche, authentische Zutaten, nach Möglichkeit aus der Region – und Kreationen, die alles zulassen von Omas Rezeptsammlung bis Schmankerl aus der Haute Cuisine. In der STOISER Kulinarik dreht sich alles um die Kunst des Unvermischten, des Unverfälschten und des Ursprünglichen. Unendlich wieder auf der Zunge zergehen lassen – die Philosophie des Natürlichen genauso wie die Einzigartigkeit der Schmankerln. Verführerisch Warmes und pikant Kaltes. Mit Sicherheit immer nachhaltig Genüßliches.



„Die meisten Menschen jagen so sehr dem Genuss nach, dass sie an ihm vorbeilaufen.“
Søren Kierkegaard

5 TIPPS FÜRS ACHTSAME ESSEN.

1. WENN MAN ISST, DANN ISST MAN

Essen ohne Handy und ohne sonstige Ablenkungen wie Laptop oder Fernsehen. Nichts ist so wichtig, als dass es nicht warten kann. Gönnen Sie sich einen ruhigen, angenehmen Ort, um ohne Ablenkung genüsslich zu essen. Das sollte eine Gewohnheit werden.

2. NEHMEN SIE SICH ZEIT

Gönnen Sie sich beim Essen eine bewusste Pause. Lassen Sie sich nicht hetzen und genießen Sie die Auszeit. Wichtig ist es auch, gut zu kauen, bewusst den Geschmack der Speisen wahrzunehmen und zu genießen. Vermeiden Sie, unterwegs zu essen. Wer in Eile und Stress speist, schluckt viel Luft und fühlt sich aufgebläht.

3. BEOBACHTEN SIE IHR ESSVERHALTEN

Hinterfragen Sie Ihre Essgewohnheiten. Was haben Sie wann wo gegessen? Warum haben Sie gegessen? Hatten Sie Hunger, Stress oder einfach Lust? Finden Mahlzeiten immer zu fixen Zeiten statt?

4. HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER

Lernen Sie Ihren Körper besser kennen und hören Sie auf seine Signale. Essen Sie, wenn Sie Hunger haben. Wählen Sie Mahlzeiten und Speisen bewusst so aus, dass sie Ihren Körper mit gesunder Energie, Nährstoffe und Vitamine versorgen. Wählen Sie die richtige Portionsgröße, damit Sie nicht sofort wieder Hunger haben, aber auch nicht zu viel essen.

5. STARTEN SIE BEIM STOISER

Achtsames Essen ist Genuss pur. Deshalb zelebrieren Sie Ihre Genüsse beim STOISER vom Frühstück bis zum Dinner und nehmen Sie diesen achtsamen Genussfaktor mit nach Hause und integrieren ihn in Ihren Alltag!

Denn durch achtsames Essen lernt man, einen genussvolleren und gesünderen Umgang mit Nahrung zu etablieren. Man gibt seinem Körper genau das, was er in einer bestimmten Situation braucht. Man isst bewusst mit Bauchgefühl und Herz.

KÜRBISRISOTTO

ZUTATEN FÜR 2 PERSONEN:

600 ml Gemüsebrühe
300 g Kürbisse (z. B. Muskatkürbis, Hokkaido)
1 Stk Zwiebel
2 Stk Knoblauch
2 EL Butter
150 g Risottoreis
60 ml Weißwein
Parmesan, Kümmel, Salz, Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Für das Kürbisrisotto mit Parmesan die Gemüsebrühe aufkochen. Den Kürbis schälen, entkernen und in kleine Stücke schneiden oder raspeln. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein schneiden.

Die Butter in einem Kochtopf schmelzen, Knoblauch und Zwiebel glasig dünsten. Risottoreis hinzugeben kurz mitdünsten und mit einem Drittel der Suppe und Wein ablöschen. Aufkochen lassen, köcheln bis die Suppe eingekocht ist, danach übrige Gemüsesuppe nach und nach zugießen.

Zirka nach halber Garzeit den Kürbis zum Reis mischen. Abschließend mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Auf Teller anrichten und je nach Belieben mit geriebenen oder gehobelten Parmesan bestreuen.



Hygiene gibt Sicherheit.

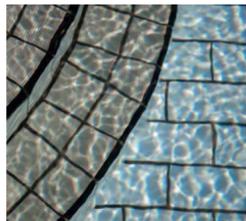
Wir bieten seit jeher ausgezeichnete Hygienemaßnahmen. (Desinfektionssponder sind für uns bereits seit Jahren eine Selbstverständlichkeit, ebenso Putzmittel mit viruzider Wirkung,...)

- ~ Wir intensivieren die Schulung der Mitarbeiter im Bereich Putzmittel bezüglich Hygiene und Reinheit.
- ~ Im Restaurant- und Buffetbereich stehen Einmalhandschuhe und Handdesinfektion zur Verfügung.
- ~ Im gesamten Wellnessbereich besteht ausreichend Abstand zwischen den Liegen.
- ~ Das gesamte STOISER Team wird wöchentlich einem Corona-Test unterzogen.
- ~ Wir haben sehr viel Platz für jeden einzelnen Gast in den öffentlichen Bereichen, um alle notwendigen Abstände einhalten zu können.

Mindful Moments in der Therme.

Im 36 Grad warmen Wasser ist die Zentrierung auf den Moment besonders angenehm. Im Wasser schweben, Ballast abwerfen und sich einfach treiben lassen. Kein aktives Tun, sondern alles geschehen lassen. Die Gedanken zur Ruhe kommen lassen, die Wärme, das Fließen der Energien spüren und das innere Wohlfühl zulassen. Gerade im Herbst, wenn sich die Natur zurückzieht, ist auch für Body, Mind & Soul ein Rückzug ins eigene Zentrum besonders wohltuend. Unterstützt durch die Wärme.

Fallenlassen
Loslassen
Treibenlassen
Verwöhnenlassen
Jeden Moment
Jede Sekunde
Jeden Augenblick
Wohltuend
Wirksamer
STOISER.



INDOOR POOL
OUTDOOR POOL
THERMALWASSER WHIRLPOOL
KNEIPPBACH
TRINKBRUNNEN

„Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen.“
Pearl S. Buck

MOMENTS

SCHMERZLINDERND

WOHLTUEND

STRESSLINDERND

ENTSPANNEND

STOISER WELLNESS²

WELT DER ENTSPANNUNG
~ 1/2/3/4/5/6 Nächte inkl. Verwöhnspension
~ Ganztageseintritt in die Therme Loipersdorf
von An- bis Abreise
~ Alle STOISER Inklusivleistungen

1 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 193,-

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 376,-



650 % MEHRWERT: DIE THERME WIRKT!

Die Summe der im Loipersdorfer Thermalwasser gelösten Stoffe liegt 650% über dem vorgegebenen Wert, um sich die Bezeichnung „Thermalwasser“ zu verdienen! Durch die schonende und aufwendige Aufbereitung des Thermalwassers wird sein Urzustand nahezu beibehalten und durch die gründlichen Hygienemaßnahmen die gesundheitsfördernde Wirkung des Wassers nicht beeinträchtigt. Die Wirkung dieses Wassers lässt sich bereits erahnen! Eine internationale Studie belegt nun auch, dass das Wasser in unserer Therme eine stresslindernde Wirkung besitzt. Erstmals konnte nachgewiesen werden, dass Thermalwasser den Stressindikator Kortisol senkt. Und das bereits nach einem 25-minütigen Bad! Zurückzuführen ist das auf die wohltuende Wärme des Wassers und die darin gelösten Mineralien.

EINSCHLAFTIPPS

1. ABENDROUTINE

Der Schlüssel zum Erfolg: Regelmäßigkeit. Wer Probleme mit dem Einschlafen hat, tut gut daran, sich eine Routine zu schaffen, die nach Möglichkeit einfach durchzuführen und jeden Abend gleich ist. Ein paar Seiten in einem Buch lesen, Tagebuch schreiben oder die Haut ausgiebig pflegen usw.

2. KOPF FREI MACHEN

Wer die Ereignisse des Tages mit ins Bett nimmt, wird höchstwahrscheinlich lange wach liegen. Das heißt, keine Nachrichten, anstrengende Telefonate, aufreibende Diskussionen oder den Rest vom Arbeitspensum vor dem Schlafengehen!

3. AKTIVITÄT UND ENTSPANNUNG IM TAG

Bewusste Entspannungstechniken und Achtsamkeitsübungen, immer wieder in den Tagesablauf integriert, erhöhen die Schlafähigkeit und -bereitschaft. Ebenso moderate Bewegung und Sport nicht unmittelbar vor dem Schlafengehen.

4. ABEND-MEDITATION

Wenn man sich vor dem Schlafengehen bewusst auf positive Gedanken konzentriert, schläft man schneller und entspannter ein.

5. ÄTHERISCHE ÖLE UND MAGNESIUM

Ein paar Tropfen ätherische Öle auf den Handgelenken oder an den Schläfen wirken ebenfalls schlaffördernd. Als besonders schlaffördernd gilt Lavendel, aber auch Rose, Ylang-Ylang und Baldrian beruhigen. Genauso wie eine Tagesration Magnesium, die über die Regeneration der Muskeln einen entspannten Schlaf verspricht.

Ein Schäfchen
Und noch ein Schäfchen
Und noch ein Schäfchen
Siebenundzwanzig Schäfchen
Viele Schäfchen
Lächelnd
Träumend
STOISER.

MOMENTS

SCHLAFEN

TRÄUMEN

WOHLFÜHLEN

REGENERIEREN

Urlaubsoasen zum Regenerieren.

WOHLFÜHLEN IN DEN STOISER ZIMMERN UND SUITEN.

Aufatmen und Aufleben steht meist ganz oben auf der Wunschliste für einen relaxten Urlaub. Zur Ruhe kommen. Beim STOISER liegt das Gute ziemlich nah. Zum Beispiel in unseren herrlich entspannenden Zimmern und Suiten, die zum Stehenbleiben, Innehalten und Wohlfühlen animieren. Hier wird Zeit zur Quality Time. Zur Genusszeit, Entspannungszeit und Auszeit. Räume zum Wohlfühlen. Die fein nuancierte Designstimmung, das einladende Bad, die gemütlichen Sofas. Alles harmonisch integriert, um Ihren Geschmack möglichst punktgenau zu treffen. Damit Sie sich zuhause fühlen, frei fühlen, entspannt fühlen – und sich gefühlsmäßig aufschwingen in neue Dimensionen des Daheimfühlers.

„Denken Sie am Morgen.
Handeln Sie zu Mittag.
Essen Sie am Abend.
Schlafen Sie in der Nacht.“
William Blake



ACHTSAMKEIT IM SCHLAF.

Wir alle schlafen. Mal mehr, mal weniger. Manche besser, andere schlechter. Die Länge des Schlafes und die Qualität der Zeit im Bett ist von verschiedensten Faktoren abhängig. Manchmal will und will der Schlaf einfach nicht kommen und man gerät schnell an seine Grenzen. Plötzlich wird jede Minute wertvoll, denn der nächste Tag hat es wieder in sich. Guter, regelmäßiger Schlaf ist jedoch das A und O unseres Wohlbefindens und der Leistungsfähigkeit. Deshalb ist es wichtig, genügend Schlaf zu bekommen – denn in der Nacht führt der Körper wichtige Reparaturarbeiten durch, sei es im Organismus oder im Gehirn. Im Schlaf wird der Körper nicht nur entgiftet, sondern auch am Tag Erlebtes und Gelesenes verarbeitet, gefiltert und gespeichert.

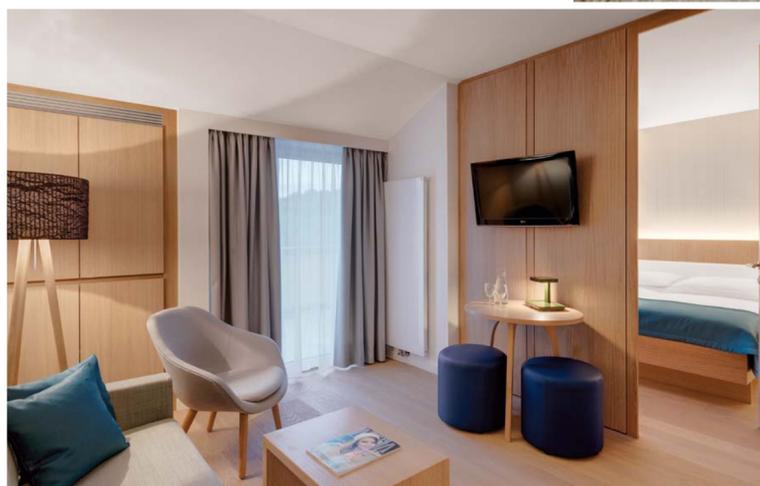
Der häufigste Grund, warum man nachts wach ist? Eine verstärkte Bildschirmnutzung, etwa durch das Handy, das man meist noch mit ins Bett nimmt oder den Laptop, auf dem man einen Film geschaut hat. Der Übeltäter nennt sich Blaulicht und wird von allen Geräten, die eine LED-Beleuchtung haben, ausgestrahlt. Das Problem: Blaues Licht stimuliert die Netzhaut im hinteren Bereich des Auges, von dort wird ein Signal ans Gehirn gesendet, dass es helllicher Tag ist. Wir geraten also quasi in eine Art Jetlag, weil unsere Tage bedingt durch das Blaulicht um uns herum immer länger werden. Unsere innere Uhr verschiebt sich und wir werden später müde.

STOISER WOHLFÜHLTAGE

EINTAUCHEN UND LOSLASSEN
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentartikarten/Therme
0700 bis 09.00 Uhr
~ 1 Massage 25 min.
~ 1 HimalayaSalzTepidarium
~ Alle STOISER Inklusivleistungen
~ buchbar Saison A

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 323,-



Wellness erobert auch die Männerwelt.

Die Zeiten sind vorbei, in denen Kosmetik und Wellness allein den Damen der Schöpfung vorbehalten waren. Auch Mann will gepflegt sein und sich rundum smart fühlen. Die Begriffe „Mann“ und „Wellness“ gingen zwar lange nicht zusammen, nach wie vor gibt es mehr männliche Wellnesmuffel als bei den Damen. Doch immer mehr kommen auch die Vertreter des starken Geschlechts drauf, dass ein klassischer Wellnessstag mehr ist als Schlamm-packung, Pediküre und Prosecco oder Gurkenmaske und Gesichtsmassage.

Statistiken zufolge sind mittlerweile bereits ein Drittel aller Wellness-Gäste männlich und 85% der männlichen Kunden sagen von sich, dass sie auf ihr Äußeres achten. Wer als Mann einmal einen Wellnessurlaub eingelegt hat, muss nicht gleich zum Beauty-King mutieren. Doch wenn ER die erfrischenden Packungen und wohltuenden Massagen beim STOISER erst einmal ausprobiert hat, kehrt ER meist gerne wieder in die Oase der Entspannung zurück, um seine Akkus wieder aufzuladen, vor allem mit den herrlichen Angeboten, die wir in unserem GESUNDHEITSREICH für IHN bereithalten.

Kleiner Tipp für die Herren der Schöpfung: Die Frauenwelt findet ein gepflegtes Äußeres mit streichelzarter Haut, schönen Händen und vollem Haar durchaus anziehend! Außerdem ist nichts leichter, als seiner Liebsten mit einem romantischen Wellness-Wochenende beim STOISER zu zweit eine Freude zu machen, wenn man(n) davon auch noch selbst profitiert!



Auch Mann Kann
Dann und wann
Sich verwöhnen lassen
Massieren lassen
Kneten lassen
Herrlich
Männlich
STOISER.



ENTSPANNUNGS-
MASSAGE

DAS STOISER WELLNESS-ANGEBOT IM ÜBERBLICK.

- ~ Thermalwhirlpool (36 – 38°C)
- ~ Hallenbad (32°C) und Freibad (26°C, Mai – Oktober)
- ~ Massagebecken unter freiem Himmel (32°C)
- ~ Tepidarium mit Farblichtspiel (37 – 39°C)
- ~ Biokräutersauna (50°C)
- ~ Kräuterdampfbad (42°C, 100%ige Luftfeuchtigkeit, ätherische Öle)
- ~ Finnische Sauna (90°C)
- ~ Kneippbad, Tauch- und Relaxbecken
- ~ Infrarotkabine
- ~ Keppel Eck
- ~ Ruheräume „Träumerei“, „Feuer“ & „Licht“
- ~ eine große Auswahl an Massage- & Beautyanwendungen (gegen Gebühr)

„Darin besteht die Liebe:
Dass sich zwei Einsame
beschützen und berühren
und miteinander reden.“
Rainer Maria Rilke

NATÜRLICH SCHÖN - FÜR IHN

Individuelle Gesichts-
behandlung und
Teilkörpermassage.

All in one
für den Mann

€ 101,-

BEAUTY FÜR IHN

BEAUTY FÜR SIE

WELLNESSTAG ALL INKLUSIVE

FÜR TAGESGÄSTE

inkl. Frühstücksbuffet,
Mittagssnack, Abendessen
sowie 1 Besuch im
HimalayaSalzTepidarium

€ 95,-

NATÜRLICH SCHÖN - FÜR SIE

Individuelle Gesichts-
behandlung inkl. Wimpern
und Brauen färben, Pediküre
und Körperwohlfühlpackung.

All in one
für die Frau

€ 145,-

MOMENTS



WELLNESS ALS FEMININER ENERGYKICK.

Das wiederum freut SIE, wenn SIE sich endlich nach Strich und Faden verwöhnen lassen kann. Eine echte Entspannungsmassage ist nämlich ganz anders, als das zweckdienliche Ziehen und Kneten des Physiotherapeuten im Fitness-Center! Gut, wenn ER das endlich verstanden hat! Denn hier geht es nicht nur um die Lösung von Muskelkrämpfen, sondern vor allem darum, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Wer seine Haut noch mehr verwöhnen möchte, gönnt sich eine Gesichtsbildung oder eine heiße Kräuterstempelmassage. Und das ADD ON? Völlig entspannt geht es anschließend zum STOISER DINNER!

Fitwerden und Fithalten.

Unser Körper ist für permanente Bewegung in der freien Natur ausgelegt. Da wir aber immer mehr zum Homo sedens, also zu Sitzmenschen mutieren, baut unser Körper nach und nach Muskeln ab, weil sie nicht gebraucht werden. Dadurch fühlen wir uns häufig erschöpft und abgeschlagen, obwohl wir doch eigentlich erholt sein sollten. Regelmäßiges Gehen, Radfahren oder Fitness und Bewegung in jeglicher Form wirken sehr effizient dagegen. Mehr Bewegung im Alltag begünstigt damit einen zufriedeneren und vor allem gesünderen Alltag.



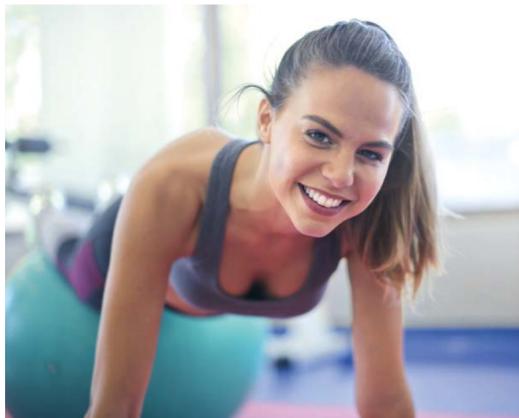
Aufraffen
Durchatmen
Losstarten
Und Durchziehen
Fit
Vitaler
STOISER.

PILATES



YOGA

RÜCKENFIT



AEROBIC



WANDERN



BIKEN



„Zeit ist das Bild der Ewigkeit in Bewegung.“
Platon

FREUNDINNENTAGE

LADIES FIRST!
~ 2 Nächte inklusive Verwöhnspension
~ 2 Morgentarifkarten/Therme
07.00 bis 09.00 Uhr
~ 1 Cocktail an der STOISER-Bar
~ 20% Rabatt auf alle Beauty- & Massageanwendungen
~ Alle STOISER Inklusivleistungen

2 ÜN p.P.
im DZ Klassik

ab
€ 297,-

HERBSTLICHE „BEWEGGRÜNDE“ MIT JUTTA.

- ~ Von Montag bis Freitag turnt, wagt, radelt und entspannt Jutta mit Ihnen.
- ~ Das kostenfreie Bewegungsprogramm umfasst ausgleichende Yogaeinheiten, belebende Wassergymnastik und erlebnisreiche Ausflüge in die Region genauso wie schweißtreibende Aerobic-Einheiten.
- ~ Je nach Jahreszeit und Wetterlage variiert das Programm.
- ~ Auch Einzelstunden können gebucht werden.
- ~ Das Wochenprogramm ist exklusiv und kostenlos für STOISER Gäste.

MOMENTS

Stoiser City Moments.

STOISER Moments gibt es auch in unserem Hotel in Graz. Direkt in der City. Zum grübeln, bummeln, relaxen. Zum Kulturgenuss und zum Kunsterleben. Im Hotel Stoiser erwarten Sie nicht nur Komfort und Annehmlichkeiten eines zentral-urbanen City-Hotels, sondern auch ein kleiner, feiner Wellnessbereich.



KULTUR & WELLNESS

- ~ 2 Nächte FR-SO im Doppelzimmer
- ~ Joanneum Ticket 24 Stunden
- ~ 3 Tage Ticket für Straßenbahn mit Ermäßigung für diverse Museen
- ~ Museum Magazin und Kultur Info
- ~ Benutzung der Saunalandschaft
- ~ Parkplatz nach Verfügbarkeit
- ~ Hauseigene Wellnessoase
- ~ kuschelige Bademäntel

2 ÜN p.P.
im Doppelzimmer

€ 159,-

2 ÜN p.P.
im Einzelzimmer

€ 179,-

SHOPPEN UNTERM UHRTURM

- ~ 2 Übernachtungen
- ~ reichhaltiges Frühstücksbuffet
- ~ Nutzung der hoteleigenen Saunalandschaft
- ~ 1x10,- Euro Graz Gutschein pro Zimmer (einlösbar in 500 Geschäften)
- ~ kostenloser Hotelparkplatz
- ~ Informationen über den GrazGutschein

2 ÜN p.P.
im Doppelzimmer

€ 111,-

2 ÜN p.P.
im Einzelzimmer

€ 144,-



GENUSS

KULTUR

KUNST

SHOPPING

KULINARIK

GRAZ ERLEBEN

- ~ 2 Nächte mit Frühstück
- ~ Benutzung der Saunalandschaft
- ~ 1-Tages Ticket für öffentliche Verkehrsmittel (auch gültig für die Schlossbergbahn und den Schlossberglift)
- ~ kostenloser Hotelparkplatz

2 ÜN p.P.
im Doppelzimmer

€ 111,-

2 ÜN p.P.
im Einzelzimmer

€ 144,-



HOTEL Stoiser Graz
Mariatrosterstraße 174
8044 Graz, Österreich

T: +43 316 392055
graz@stoiser.com
www.hotel-stoiser.at

URBANE METROPOLE: GRAZ.

Anderes Szenario: Sie haben einen Tag frei, einen Zwischeltag zwischen Seminar und Wochenende oder wollen einfach einen Städtekurztrip einlegen? Sie lieben das kulinarisch Steirische mit Kürbissen, Sturm und Maroni? Sie stehen auf Bauernmärkte mit einer großen Vielfalt an heimischen Köstlichkeiten von Nüssen bis zu 27 unterschiedlichen Apfelsorten?

Alles klar: Sie fahren nach Graz.

Schlossberg mit Uhrturm, Kunsthaus, Murinsel, Landhaushof, Glockenspiel, Dom mit Mausoleum, Burg mit Doppelwendeltreppe, Landeszeughaus – die meisten und bekanntesten Grazer Sehenswürdigkeiten liegen direkt in der mittelalterlichen Altstadt, welche zum UNESCO Weltkulturerbe zählt. Für einen Überblick mit Insider-Informationen empfiehlt sich der tägliche Altstadt Rundgang. Wer's gerne noch bequemer hat, zieht die Fahrt im Cabriobus (Fr,Sa,So) vor und bei den diversen Kulinarischen Führungen (darunter auch Bier- und Veggie-Rundgänge sowie Kulinarische Cabriobus-Fahrten) erlebt man die GenussHauptstadt mit allen Sinnen.

STOISERMOMENTS SCHENKEN.

*Weihnachtsfreude schenken mit
Gutscheinen für #STOISERMOMENTS!
Zeit ist kostbar für alle die glücklich sind
Kurz für alle die fröhlich sind
Lang für alle die warten
Aber für alle die lieben
Ist Zeit Ewigkeit.
Frei nach Henry van Dyke
Gutscheine vom STOISER.
Zeit für Ihre Liebsten.*

Unsere Gutscheine finden
Sie unter diesem QR Code.



Unser Geschenktipp:
Gutscheine vom Stoiser!
Gutscheine auf [stoiser.com/de
/service-info/gutscheine](https://stoiser.com/de/service-info/gutscheine)
sofort ausdrucken
oder telefonisch unter
03382/8212 bestellen.



IMPRESSUM BZW. HERAUSGEBER

Thermenhotel Stoiser
An der Therme 153, A-8282 Bad Loipersdorf
T: +43 (0)3382/8212, F: +43(0)3382/8212-33
thermenhotel@stoiser.com
www.stoiser.com

Fotos: Thermenhotel Stoiser, Thermenresort Loipersdorf,
Philip Hagenhofer, Hotel Stoiser Graz, Graz Tourismus

Text & Konzept: www.creatur.at
Gestaltung: www.go-west.at

Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.