



NEWSLETTER 2/2019

SPIS TREŚCI

GIŻYCKO przyciąga turystów przez cały rok	2
Saunamajster zdradza tajemnice sztuki saunowania	
Wywiad z Krystianem Strużyńskim z Term Warmińskich	4
Po zdrowie i relaks do sauny marsz!	7

GIŻYCKO przyciąga turystów przez cały rok



Giżycko fot. Krzysztof Nowosielski

Giżycko to miasto leżące w samym centrum Krainy Wielkich Jezior Mazurskich, na wąskim przesmyku pomiędzy jeziorami Niegocin i Kisajno. Przyciąga turystów przez cały rok swymi naturalnymi warunkami przyrodniczymi, wyjątkowymi miejscami, licznymi atrakcjami i ciekawymi wydarzeniami, które dostarczają pozytywnej energii i emocji.

Otoczające miasto tereny to wymarzone miejsca do uprawiania turystyki aktywnej. Oferta jest naprawdę bogata: począwszy od żeglowania, wędkowania, windsurfingu, kitingu i rejsów statkami, poprzez spływy kajakowe i jazdę konną, aż po sporty ekstremalne, takie jak skutery wodne, nurkowanie, parasailing na lądzie, wodzie i lodzie, quady, samochody terenowe, wakeboarding i narty wodne czy wspinaczkę w parku linowym. Na żeglarzy czeka Ekomarina – nowoczesny, największy na Mazurach port pasażerski i jachtowy nad jeziorem Niegocin. A zimą koniecznie trzeba spróbować bojerów, którymi można polatać na zamrzniętych jeziorach. Polecamy też narty biegowe, skutery śnieżne, ice kiting, nurkowanie pod lodem i podlodowe wędkowanie, kuligi i łyżwy na giżyckim lodowisku. W okolicy znajduje się też nowoczesny wyciąg narciarski.

Giżycko zimą

Wielkie Jeziora Mazurskie są atrakcyjne nie tylko latem. Zimą pokrywa lodowa na jeziorach utrzymuje się często od połowy grudnia do końca kwietnia. Daje to doskonałe warunki do uprawiania żeglarstwa lodowego. W Giżycku praktycznie co weekend odbywają się regaty o randze ogólnopolskiej i międzynarodowej. Lokalne biura mają w swojej ofercie propozycje kursów i szkoleń na DN-ach, jest możliwość wypożyczenia sprzętu bojerowego i windsurfingowego. Swoje usługi oferują także wykwalifikowani instruktorzy. Zamrznięte jeziora są rajem dla wędkarzy podlodowych. Zima to również czas niezapomnianych kuligów zakończonych ogniskami lub piknikami. Amatorom podwodnych przygód proponujemy nurkowanie pod lodem, dostarczające niezwykłych wrażeń. Około 30 km od Giżycka, w Okrągłym, znajduje się wyciąg narciarski z wypożyczalnią sprzętu i szkółką. Przez cały rok na turystów czeka Pływalnia Kryta Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Giżycku. Na terenie obiektu można skorzystać również z sauny. Miasto zaprasza także na kryte lodowisko. To jedyny taki obiekt w regio-

str. 2

nie. Lodowisko jest czynne przez cały rok, 7 dni w tygodniu, i ma bardzo bogatą ofertę dla dzieci i dorosłych.

Co warto zobaczyć?

Będąc w Giżycku, koniecznie trzeba zobaczyć XIX-wieczną Twierdzę Boyen – najcenniejszy zabytek miasta, unikatowy nie tylko na skalę Polski, ale i Europy. Na trasie spaceru po mieście musi się też znaleźć zabytkowy most obrotowy na Kanale Giżyckim (Łuczańskim) – jedyny taki w Polsce i jeden z dwóch czynnych tego typu mostów w Europie, skrzydło zamku krzyżackiego (dziś odrestaurowana część luksusowego hotelu), zabytkowa wieża ciśnień z tarasem widokowym, kościół ewangelicki i Pałac Portowy, z którego możemy przejść kładką spacerową i nadwodną estakadą wprost na taras widokowy i giżyckie moło. Stąd rozpościera się niezapomniany widok na jezioro Niegocin. Wyjątkowym miejscem jest również Wzgórze św. Brunona, położone nad samym brzegiem jeziora Niegocin. Na Wzgórze prowadzi ścieżka rowerowa, w pobliżu której znajduje się siłownia w plenerze i tor do gry w bule, na miejscu na gości czekają wiaty wypoczynkowe. Ze Wzgórza św. Brunona możemy podziwiać wyjątkową panoramę miasta.

Giżycko latem

W samym centrum miasta znajduje się plaża z kompleksem boisk i strzeżonym kąpieliskiem. Latem to miejsce plażowania i kąpeli, ale również wielu imprez kulturalno-rozrywkowych i sportowych. Od 2010 roku do wodnych atrakcji nadniegocińskiej plaży dołączyły coroczne, emocjonujące pokazy powietrzne, wykonywane przez międzynarodowych mistrzów lotniczych w ramach imprezy Mazury AirShow. W połowie lipca na plaży odbywa się również największy w Polsce cykliczny festiwal szantowy Szanty z Folkim. Kolejną atrakcją jest WakePark, położony w centrum Giżycka przy jeziorze Popówka Mała, tuż przy Twierdzy Boyen. Obiekt wyposażony jest w dwa wyciągi 2.0 do wakeboardu. Park Wiewióra to największy park linowy na Mazurach. Znajdziecie tu 5 rodzajów tras o różnym stopniu trudności i wysokości.

Liczne imprezy i wydarzenia

Wybierając się do Giżycka, warto zerknąć na kalendarz imprez, których odbywa się tutaj naprawdę dużo. Tradycyjnie w pierwszy weekend maja następuje Wielkie Otwarcie Sezonu z widowiskową paradą jednostek pływających. Latem nad Niegocinem królują szantowe i jazzowe klimaty, a na Jarmarku św. Brunona – moc kulinariów. Operacja Boyen to wyjątkowe inscenizacje historyczne i możliwość spotkania z rekonstruktorami. Ekomarina gości najważniejsze wydarzenia żeglarskie na szlaku Wielkich Jezior, a także plenerowe pokazy filmowe. Polecamy również widowiskowy koncert muzyki dawnej w plenerze, czyli Giżycko Baroque Festival.

Ciekawostka dla lubiących słońce

Na koniec warto dodać, że Giżycko to miasto wyjątkowo słoneczne. Pada tu o wiele rzadziej niż u sąsiadów. Niektórzy twierdzą, że to przez jeziora, które parując, wytwarzają specyficzny mikroklimat. Inni przekonują, że to zasługa samych mieszkańców, którzy tak gościnnie i otwarcie witają turystów. Zapewne znaczenie ma i jedno, i drugie.

www.gizycko.pl

www.mojegizycko.pl

Saunamajster zdradza tajemnice sztuki saunowania

Wywiad z Krystianem Strużyńskim z Term Warmińskich



Termy Warmińskie – fot. Piotr Ratuszyński

Ciepło lubi każdy z nas, jednak niewielu ma pełną wiedzę na temat jego dobroczynnych właściwości. Jednym ze sposobów terapeutycznego zastosowania wysokich temperatur jest sauna, która w naszym kraju wciąż jest dość mało znaną formą terapii czy relaksu. Są jednak miejsca, gdzie można poznać tajniki tej sztuki i skorzystać z jej dobroczynnych wpływów. Niestety, nie każdy wie, jak przygotować się do wizyty w saunie oraz kiedy i w jaki sposób z niej korzystać. Jak to robić, by terapia wpływała pozytywnie na zdrowie, a nie szkodziła? Na te i inne pytania odpowiada Krystian Strużyński, saunamistrz z Term Warmińskich w Lidzbarku Warmińskim.

Kim jest saunamistrz?

Choć mówi się, że drewniane ławy i piec z paleniskiem są sercem sauny, to jej duszę stanowi wykwalifikowany saunamistrz. Mistrz ceremonii tak operuje ręcznikiem, aby zapachy i ciepło rozchodziły się po całym pomieszczeniu i trafiały wprost na saunowiczów. Podczas każdej ceremonii osoba prowadząca pomaga gościom w aklimatyzacji, dobierając odpowiednią temperaturę, uzyskując pożądaną wilgotność powietrza i stopniowo dozując olejki aromatyczne, rozlewane na gorący piec. Saunamajster używa przy tym wybranych przez siebie aromatów o wyszukanych nutach zapachowych, na przykład sosny, cytrusów, świeżych ziół i przypraw korzennych.

Jak sauna wpływa na nasze zdrowie?

Sauny są nie tylko miejscem relaksu i wypoczynku, ale także formą terapii zdrowotnej. Nie od dziś wiemy, że korzystanie z nich bardzo korzystnie wpływa na funkcje naszego organizmu. Przede wszystkim hartuje ciało, zwiększa jego odporność na infekcje, poprawia elastyczność tkanki włóknistej torebki i więzadeł stawowych, dzięki czemu polepsza krążenie krwi. Zwiększa również samą siłę mięśni, a dzięki olejkom eterycznym uwalnianym podczas seansu w saunie poprawia sprawność układu oddechowego. Zalet jest bardzo wiele, natomiast pożądane zmiany w organizmie, jakie następują po kąpeli w saunie, utrzymują się około jednego tygodnia, dlatego też wskazane jest korzystanie z niej raz w tygodniu. W Termach Warmińskich do dyspozycji gości jest sauna parowa (polecana dla nowicjuszy i najłagodniejsza dla organizmu), sauna fińska (to ta z najwyższą temperaturą – do 110 stopni – i niską wilgotnością powietrza) oraz sauna mokra (zalecana przy zbyt tłustej skórze i łojotoku).

Kto zatem powinien, a kto nie powinien korzystać z sauny? Jak należy się przygotować do tego rodzaju zabiegu?

Przede wszystkim sauna jest metodą profilaktyczną, czyli przeznaczoną dla osób zdrowych. Występują bezwzględne przeciwwskazania do stosowania sauny i z nimi przede wszystkim należy zapoznać się przed wizytą. Zanim skorzystamy z dobrodziejstw saunarium, skonsultujmy się z lekarzem – zwłaszcza w przypadku, gdy cierpimy na choroby przewlekłe. Na pewno nie wolno wybierać się do sauny, kiedy dopadła nas infekcja. Wysoka temperatura oczywiście podnosi ciepłotę ciała i wraz z potem pozbywamy się toksyn, jednak osłabienie organizmu może narobić więcej szkód niż przynieść korzyści. Sauny nie są też wskazane w przypadku wielu schorzeń skóry, problemów z układem krążenia oraz przy chorobach nowotworowych. Sauna zasadniczo nie jest też miejscem dla kobiet w ciąży oraz matek karmiących. W przypadku niektórych problemów ze zdrowiem sauna może okazać się cennym uzupełnieniem podstawowej terapii, jednakże tu znowu przypomnę o tym, aby przed wybraniem się na seans zasięgnąć opinii swojego lekarza. Ze wskazań oczywistych wymienię to, że dzięki temu, iż sauna sprzyja regeneracji mięśni, polecana jest po przetrenowaniu. Pomaga również usunąć skutki stresu, więc często po saunie można zasnąć jak niemowlę. Warto pamiętać, że rozgrzanie sprzyja również produkcji endorfin.

Z pewnością wiele osób rozważa terapię saunową. Gdzie w saunie kończy się profilaktyka zdrowotna, a zaczyna relaks?

Źle użytkowane, nie przynoszą pożądanego efektu, dlatego niewątpliwie warto skorzystać z porad gospodarzy strefy saun, zwłaszcza na początku przygody z saunowaniem. Sauna sama w sobie bywa również dużym obciążeniem dla organizmu, dlatego też ważne, aby stosować ją przed wysiłkiem, a nie tuż po. Na początek zawsze wybierajmy najniższą ławkę, by przyzwyczaić organizm do wysokiej temperatury. Dopiero po kilku minutach możemy przenieść się o poziom wyżej. Gdy pocujemy przegrzanie koniecznie musimy opuścić saunę. Po kąpeli saunowej obowiązkowy jest prysznic. Pysznic należy brać raz ciepłą, raz zimną wodą. Powód? Naprzemienny prysznic po gorącej sesji w saunie poprawi nasze krążenie oraz wzmocni system odpornościowy organizmu. Proces ogrzewania, chłodzenia i wypoczynku powtarzamy 2-3 razy. W czasie przerwy pomiędzy seansami saunowymi warto uzupełnić wypoczone płyny, sięgając po niegazowane napoje – wodę mineralną lub soki owocowe i warzywne.

O pełnym relaksie możemy mówić przy okazji rytuałów saunowych prowadzonych przez saunamajstra. Przy tej wyjątkowej ceremonii działanie terapeutyczne i relaksacyjne jest szersze niż przy tradycyjnym saunowaniu – dzięki wykorzystaniu efektu oddziaływania zapachu i gorącego powietrza rozprawdzanego za pomocą ręcznika po wnętrzu sauny przez saunamistrza. Może on uatrakcyjnić czas spędzany w saunie poprzez różnego typu działania, np. masaż ciała za pomocą witek brzoźowych lub, jak w przypadku seansów VIP, serwując poczęstunek z soczystych owoców, mrożonych napojów czy eukaliptusowych cukierków.

Na czym polega kultura saunowania?

Żeby saunowanie faktycznie przynosiło nam korzyść, należy przestrzegać kilku prostych zasad. Przede wszystkim należy zapamiętać, że saunarium jest strefą nietekstylną, jedyne dopuszczalne okrycie to ręcznik lub specjalne prześcieradło służące do siedzenia lub leżenia. Sztuczny materiał zastosowany w kąpielówkach może utrudnić prawidłowy przepływ powietrza i powodować poparzenia. Wchodząc do łaźni należy zdjąć biżuterię i zmyć kosmetyki ze skóry, które utrudniają wchłanianie potu. W saunie należy zwrócić uwagę na to, aby nie rozmawiać. Nie jest to tylko kwestia kultury osobistej, ale przede wszystkim zdrowia, bowiem ciepłe powietrze, które wdychamy w saunie, powinno dostawać się do organizmu przez nos, a nie usta.

Jakie kosmetyki codziennego użytku powinny znaleźć się w każdej łaźnicy, aby mieć pewność, że prawidłowo dbamy o kondycję naszej skóry po saunie?

Po saunie skóra bywa wyraźnie oczyszczona i lepiej ukrwiona. Aby ten efekt sesji utrzymać jak najdłużej, trzeba do organizmu dostarczyć sporo płynów, nawodnić go, ponieważ po pełnym seansie w naszym ciele ubywa około 1 litra płynów. Warto też zadbać o prawidłowe nawilżenie i odżywienie skóry, a że po saunie skóra lepiej przyjmuje wszelkie kosmetyki, polecam zaopatrzyć się w różnego rodzaju kremy i balsamy do ciała. Trzeba pamiętać, by wybrane kosmetyki były łagodne, naturalne i przebadane dermatologicznie. Kosmetyki należy nakładać na ciało starannie umyte.

I na koniec: jak można zachęcić do saunowania gości przybywających do Term Warmińskich?

Tę wyjątkowo klimatyczną strefę polecamy naszym gościom szczególnie. Sauny są świetnym miejscem na wypoczynek, podreperowanie zdrowia czy poprawienie kondycji psychofizycznej. Można tu wpaść samemu, z przyjaciółmi lub całą rodziną na kilka godzin, a nasi saunamistrzowie zadbają o to, by czas spędzony w Strefie Saun był przyjemnością i dobrodziejstwem dla zdrowia i urody.

Po zdrowie i relaks do sauny marsz!



Fot. arch. Masuria Hotel &SPA Worliny

Gdy temperatura spada poniżej zera, ciemno robi się już o 15-tej, a często – zamiast malowniczych śnieżnych połaci – za oknem błoto i szarość, łatwo o pogorszenie nastroju czy przeziębienie. W tym czasie warto postawić na zadbanie o swoje zdrowie, wygląd i dobre samopoczucie, a nie ma chyba nic lepszego niż seans w saunie czy bani. Zachęcamy, aby w trakcie takich wypadów skorzystać z bogatej oferty obiektów Warmii i Mazur, w których saunowanie przemieniło się w styl życia i sztukę.

Ruska bania w Galinach

Swoje dobroczynne właściwości ruska bania zawdzięcza znanemu od wieków, szczegółowo przygotowanemu rytuałowi. Zbudowana z bali i naturalnego kamienia niepozorna chata wita uczestników odprężającym aromatem drewna i eterycznych olejków. Oprócz kąpieli, czyli przebywania w sercu bani – pomieszczeniu z piecem opalonym drewnem, na którym rozgrzewane są do czerwoności i polewane wodą kamienie – na gości czekają również napoje o właściwościach rozgrzewających i oczyszczających (np. kwas chlebowy, ziołowe napary również z dodatkiem miodu, sok malinowy lub brzoźowy). Najlepszy efekt na zakończenie rytuału przynosi wylanie na siebie kubła zimnej wody lub skok z pomostu do chłodnego stawu.

www.palac-galiny.pl

Strefa Saun w Hotelu Krasicki

Znajdująca się w podziemiach zamku Strefa Saun – złożona z sauny parowej, fińskiej i infra red – zachwyca swoim designem oraz specjalną ofertą rytuałów. Miłośnicy kąpiei ciepłych i parowych mogą zapewnić sobie niesamowite doznania dla ciała i ducha. To doskonały relaks i silne pobudzenie zmysłów. Seans rozpoczyna się peelingiem ciała przeprowadzonym przy użyciu kosmetyków zawierających wyciąg z zielonej herbaty z kryształkami soli morskiej o silnych właściwościach odtruwających, remineralizujących i odżywczych. Kolejny etap to spektakularna ceremonia gorącymi, aromatycznymi ręcznikami z udziałem saunamistrza, zwieńczona chłodzącym, lodowym rytuałem. Lód przyniesie zapadające na długo w pamięć orzeźwienie, a skóra doskonale odżywi się i ujędźni. Na zakończenie na gości czeka degustacja orzeźwiającego zastrzyku energii w postaci bezalkoholowego drinka Mojito.

www.hotelkrasicki.pl

Sauny, prysznic wrażeń i tepidarium w Hotelu Ventus

W strefie wellness Hotelu Ventus Natural & Medical SPA w Gołdapi do dyspozycji gości są trzy sauny: sucha, parowa i infra red, a także prysznice wrażeń i tepidarium. Sauny są tu 2-3 osobowe, dzięki temu gwarantują komfort i intymną atmosferę. Różnorodność saun to możliwość wyboru tego, co dla każdego z nas najlepsze. W pełni pozytywny wpływ sauny odczuje ten, kto połączy naprzemiennie ogrzewanie ciała z jego ochładzaniem. Gwarantuje to odprężenie, relaks, regenerację mięśni, a także niweluje skutki stresu. Po saunach polecane jest wiaderko z zimną wodą i prysznice wrażeń, czyli podróż „Od Arktyki po tropiki”, podczas której naprzemiennie doświadczamy cudownej mocy bryzy polarnej, tropikalnego deszczu i deszczu arktycznego. W czasie seansu prysznic rozświetlają różnokolorowe światła oraz wypełniają zimne i ciepłe zapachy potęgujące doznania. Po seansie w saunie można skorzystać ze tepidarium – strefy relaksu z podgrzewanymi leżankami i Słoneczną Łąką, będącą doskonałym sposobem na naturalną, delikatną opaleniznę i wspaniałą nastrój.

www.ventushotel.pl

Saunarium w zamkowych podziemiach

W podziemiach Hotelu Zamek Ryn znajduje się strefa nowoczesnych saun. Do wyłącznej dyspozycji gości obiektu oddano saunę fińską (suchą) i rzymską (mokrą). Strefa otwarta jest codziennie. Znajduje się w bezpośredniej bliskości słynnego podziemnego basenu z zabytkowym sklepieniem łukowym. Odrodzenie sił vitalnych, dzięki mocy czterech żywiołów, czeka na gości w SPA Księżnej Anny. Tutaj wybieriecie się w podróż pachnącą wonnymi olejkami i ziołami, wprowadzającą w stan błogości i relaksu.

www.zamekryn.pl

Mazurska balia w Tajtach

Hotel Tajty, znajdujący się w Wilkasach koło Giżycka, oferuje gościom niesamowity wypoczynek w zewnętrznej strefie SPA, w której znajdują się sauna fińska i mazurska balia. Jest to atrakcja czynna przez cały rok, a szczególnie polecana zimą. Mazurska balia to kąpiel, która odpręża i poprawia kondycję organizmu, a także prawdziwa uczta dla ciała i zmysłów.

www.hoteltajty.pl

Świat Saun Hotelu Mikołajki

Zdrowie i odpoczynek – to dwa słowa, wokół których kręci się cały Świat Saun w Hotelu Mikołajki. Zespół doświadczonych terapeutów pomaga gościom w dobraniu idealnego miejsca do relaksu, a tych jest wiele! Sauna sucha, solna, a także pieszcząca promieniami podczerwieni sauna infra red – wizyta w każdej z nich pozytywnie wpływa na zdrowie i urodę, pomaga zachować jędrność skóry i pozbyć się z organizmu szkodliwych toksyn. Warto również zajrzeć do łaźni parowej, aromatycznej i błotnej, w których o harmonię ciała dbają nie tylko wysoka temperatura i wilgotność powietrza. Obowiązkowym punktem do odwiedzenia są też misy do moczenia stóp i relaksujące, podgrzewane ławy.

www.hotelmikolajki.pl

Relaks w Robert's Port

Hotel Robert's Port swoim gościom oddaje do dyspozycji kompleks saun, na który składają się: sauna fińska, sauna infra red oraz łaźnia parowa. Trzy rodzaje nowoczesnych saun zapewniają wiele możliwości relaksu i terapii. Korzystanie z sauny infra red ma szczególne walory zdrowotne, natomiast sauna sucha oraz łaźnia parowa sprzyjają szybkiemu usuwaniu toksyn z organizmu. Kompleks saun w Hotelu Robert's Port to nie tylko miejsce, w którym doznamy błęgiego relaksu ducha. To także miejsce, gdzie nasze ciało zregeneruje się i odzyska siły vitalne.

www.hotel-port.pl

Cztery rodzaje saun w Naturze Mazur

Hotel Natura Mazur Resort&Conference Warchały dysponuje rozbudowanym zapleczem wellness. Na gości czekają tu aż cztery rodzaje saun! Biosauna charakteryzuje się wysoką temperaturą utrzymującą się na poziomie 60°C. Seansowi w niej towarzyszy aromaterapia z zastosowaniem systemu dozowania naturalnych olejków eterycznych. Sauna fińska, w której kąpiel odbywa się w suchym powietrzu, a temperatura uzyskiwana dzięki piecowi z rozgrzаныmi kamieniami waha się od 85 do 100°C. Sauna parowa, której cechą charakterystyczną jest niska temperatura (ok. 50 °C) oraz wysoka wilgotność powietrza. Sauna infra red, w której zastosowane promienniki podczerwone emitują promieniowanie nagrzewające saunę do ok. 60°C. Dzięki takiej różnorodności, każdy tutaj znajdzie formę relaksu odpowiednią do preferencji i kondycji psychofizycznej.

www.naturamazur.pl

Bania z widokiem na jezioro w Masurii

Piękne widoki, niezwykła atmosfera oraz atrakcyjna lokalizacja – to główne powody, dla których warto skorzystać z bani znajdującej się w Masuria Hotel&SPA w Worlinach. To, co zachwyca najbardziej, to jej wyjątkowe położenie – bezpośrednio na pomoście zbudowanym nad taflą jeziora – oraz panoramiczny widok na wodę i las rozpościerający się przez przeszkoloną ścianę. Dużą atrakcją jest także możliwość ochłodzenia się po wyjściu z bani w jeziorze. Polecamy zwłaszcza zimą!

www.hotelmasuria.pl

Czego dusza zapragnie w Hotelu Anders

Hotel Anders w Starych Jabłonkach to tegoroczny laureat nagrody SPA Prestige Awards. Obiekt znalazł się w pierwszej trójce najlepszych hoteli SPA&Wellness w Polsce w dwóch kategoriach: Najlepsze Eco SPA i Najlepsze Family&Baby SPA oraz w pierwszej dziesiątce klasyfikacji generalnej najlepszych obiektów SPA&Wellness w kraju. Hotel dysponuje 8 gabinetami SPA oraz atrakcyjną strefą wellness. Znajdziecie w niej basen, jacuzzi, sauny (suchą, parową i infra red), a także wanny do hydromasażu i tepidarium. Tak bogata oferta wellness sprawia, że pobyt w Hotelu Anders sprzyja relaksowi oraz odnowie ciała i ducha.

www.hotelanders.pl

