



NEWSLETTER 1/2020

Für die Gesundheit und Entspannung in die Sauna!	2
Ermländische Thermen in Lidzbark Warmiński	9
Kajakfahrt auf der Krutynia im Winter	11

Für die Gesundheit und Entspannung in die Sauna!

Wenn die Temperatur unter den Gefrierpunkt sinkt und es ab 15.00 Uhr bereits dunkel wird, wenn es anstelle schneebedeckter Landschaften nur Schmuddelwetter gibt, verschlechtert sich die Stimmung. Man kann sich auch leicht erkälten. In dieser Zeit ist es angebracht, sich um seine Gesundheit und sein Wohlbefinden zu kümmern. Jetzt lohnt es sich u.a. eine Sauna oder eine Banja zu besuchen. Wir empfehlen ihnen, die zahlreichen Einrichtungen in Ermland und Masuren, in denen sich ein Sauna-Aufenthalt lohnt.

Die russische Banja in Galiny



fot. arch. Pałac Galiny

Die russische Banja verdankt seine wohltuenden Eigenschaften dem seit Jahrhunderten bekannten Ritual. Da gibt es ein unscheinbares Häuschen aus Balken und Naturstein gebaut. Es empfängt die Besucher mit einem entspannenden Duft nach Holz und ätherischen Ölen. Neben dem Baden, d. h. dem Aufenthalt im Herzen der Banja in einem Raum, geheizt durch einen Ofen auf dem heiße Steine liegen, die mit Wasser begossen werden, warten auf die Gäste Getränke mit wärmenden und reinigenden Eigenschaften (Kräutertee mit Zusatz von Honig, Himbeer- oder Birkensaft). Ein gutes Schlussritual ist, wenn man sich einen Eimer kaltes Wasser über den Kopf gießt oder auch gleich von

dem Steg in den Teich springt.

www.palac-galiny.pl

Die Saunalandschaft im Hotel Krasicki

Der Wellnessbereich im Untergeschoss der Burg besteht aus einer Dampfsauna, einer finnischen Sauna und einer Infrarotsauna. Sie begeistert durch ihr Design und das besondere Angebot an Ritualen. Liebhaber von Warm- und Dampfbädern erleben eine unvergessliche Zeit für Körper und Seele. Vor dem Saunagang besteht die Möglichkeit für einen Körperpeeling mit Kosmetika, die Grünteeextrakt mit Meersalzkristallen von stark entgiftenden, demineralisierenden und ernährenden Eigenschaften enthalten. Die nächste Etappe ist eine spektakuläre Zeremonie mit heißen, aromatischen Handtüchern durch einen Saunameister, gekrönt von einem kühlenden Eisritual. Das Eis sorgt für eine lang anhaltende Erfrischung. Dadurch wird die Haut perfekt gepflegt und gestrafft. Am Ende genießen die Gäste einen köstlichen, erfrischenden Jungbrunnen in Form eines alkoholfreien Mojito-Getränks.

www.hotelkrasicki.pl

Saunen, eine Erlebnisdusche und ein Tepidarium im Hotel Ventus

Im Wellnessbereich des Ventus Natural & Medical SPA Hotels in Gołdap stehen den Gästen drei Saunen zur Verfügung: eine trockene, eine Dampf- und Infrarotsauna sowie Erlebnisduschen und ein Tepidarium. Die Kabinen sind für 2 - 3 Personen ausgelegt und garantieren einen gewissen Komfort und eine intime Atmosphäre. Die Vielfalt an Saunen bietet die Möglichkeit, dass jeder Gast für sich das Beste auswählen kann. Nach den Saunagängen folgen Erlebnisduschen, d.h., eine Reise „von der Arktis in die Tropen“ bei der man abwechselnd die wunderbare Kraft einer Polarbrise, den arktischen Schnee und den tropischen Regen erleben kann. Während der „Reise“ wird die Dusche in verschiedenen Farben beleuchtet und kalte und warme Düfte erfüllen die Luft, was das Erlebnis steigert. Nach den Saunagängen kann man das Tepidarium nutzen - einen Entspannungsbereich mit beheizten Liegen und Sonnenbänken, die sich hervorragend für eine natürliche zarte Bräune und eine gute Stimmung eignen.

www.ventushotel.pl

Das Sanatorium im Untergeschoss der Burg Ryn



fot. arch. Zamek Ryn

Im Untergeschoss des Hotels Burg Ryn befindet sich ein Bereich mit modernen Saunen. Eine finnische Sauna (trocken) und eine römische Sauna (feucht) stehen den Gästen zur Verfügung. Der Wellnessbereich ist täglich geöffnet, er befindet sich in unmittelbarer Nähe des berühmten unterirdischen Schwimmbeckens mit einem historischen Bogengewölbe. Das Wiederaufleben der vitalen Kräfte, dank der Kraft der vier Elemente, erwartet die Gäste im SPA der Herzogin Anna. Hier werden Sie auf eine Reise mitgenommen, die nach wohlriechenden Ölen und Kräutern duftet und Sie in einen Zustand der Glückseligkeit und Entspannung versetzt.

www.zamekryn.pl

Die Masurische Waschwanne in Tajty



fot. arch. Hotel Tajty

Das Hotel Tajty befindet sich in Wilkasy in der Nähe von Giżycko und bietet seinen Gästen eine fantastische Erholung im externen SPA, in dem sich eine finnische Sauna und eine „masurische Wanne“ befinden. Es ist eine Attraktion, die man das ganze Jahr über erleben kann, aber besonders im Winter zu empfehlen ist. Die „masurische Wanne“ ist ein wahres Bad für Entspannung und Wohlbefinden des Körpers, also ein echtes Fest für Körper und Sinne.

www.hoteltajty.pl

Die Saunawelt im Hotel Mikołajki

Gesundheit und die Ruhe - das sind zwei Begriffe, um die sich die gesamte Saunawelt im Hotel Mikołajki dreht. Ein Team von erfahrenen Therapeuten hilft den Gästen bei der Auswahl des perfekten Ortes zum Entspannen, und da gibt es viele Möglichkeiten! Eine trockene Sauna, eine Salzsaua und eine Infrarot-Sauna. Jeder Saunagang wirkt sich positiv auf das Wohlbefinden aus. Er hilft, die Haut straff zu halten und schädliche Giftstoffe aus dem Körper zu entfernen. Es lohnt sich auch das Dampf-, Aroma- oder Schlammbad zu nutzen. Ein Muss nach dem Saunagang sind auch große Schüsseln mit warmem Wasser, in die man die Füße steckt und dabei auf warmen Steinbänken sitzt.

www.hotelmikolajki.pl

Erholung in Robert`s Port

Das Hotel Robert`s Port bietet seinen Gästen einen Saunakomplex, der aus einer finnischen Sauna, einer Infrarotsauna und einem Dampfbad besteht. Die drei Arten moderner Saunen bieten viele Möglichkeiten zur Entspannung und Therapie. Die Benutzung der Infrarotsauna hat besondere gesundheitliche Vorteile, dagegen eine Trockensauna und ein Dampfbad sorgen für eine schnelle Entfernung von Giftstoffen aus dem Körper. Der Saunabereich im Hotel Robert`s Port ist nicht nur ein Ort, an dem wir eine wohltuende Entspannung des Geistes erleben, sondern auch ein Ort, an dem sich unser Körper regeneriert und alle vitalen Kräfte wieder mobilisiert.

www.hotel-port.pl

Vier Arten von Saunen in Natura Mazur

Das Hotel Natura Mazur Resort & Conference Warchały verfügt über einen umfangreichen Wellnessbereich. Vier Sauna-Arten warten hier auf die Gäste! Eine Biosauna mit einer Temperatur von 60 ° C kann man besuchen. Der Saunagang wird durch eine Aromatherapie unter Verwendung von natürlichen ätherischen Ölen abgerundet. In der finnischen Sauna, in der das Saunabad in trockener Luft stattfindet, liegt die Temperatur bei 85 bis 100 ° C. Die Dampfsauna zeichnet sich durch eine niedrige Temperatur (ca. 50 ° C) und eine hohe Luftfeuchtigkeit aus. In der Infrarotsauna beträgt die Temperatur ca. 60 ° C. Dank dieser Vielfalt findet hier jeder seine Form der Entspannung.

www.naturamazur.pl

Banja mit der Aussicht auf den See in Masuria



fot. arch. Masuria Hotel &SPA Worliny

Eine schöne Aussicht, eine außergewöhnliche Atmosphäre und eine attraktive Lage, das sind die Hauptgründe, weshalb es sich lohnt, die Banja im Masuria Hotel & SPA in Worliny zu nutzen. Was am meisten beeindruckt, ist die einzigartige Lage. Die Banja liegt direkt an einem Steg, der über einen See gebaut wurde und man erhält durch eine verglaste Wand einen Panoramablick auf den See und den Wald dahinter. Nach einem Saunagang hat man die Möglichkeit, sich im See abzukühlen. Wir empfehlen hier einen Aufenthalt besonders im Winter!
www.hotelmasureia.pl

Im Hotel Anders fühlt man sich besonders wohl



fot. arch. Hotel Anders

Das Hotel Anders in Stare Jabłonki ist der diesjährige Preisträger der SPA Prestige Awards. Die Einrichtung gehört zu den drei besten SPA & Wellness-Hotels in Polen: zum besten Öko-SPA und zum besten Familien- und Baby-SPA sowie zu den zehn besten SPA & Wellness-Einrichtungen des Landes. Das Hotel verfügt über 8 SPA-Zimmer und einen attraktiven Wellnessbereich. Sie finden hier einen Swimmingpool, einen Whirlpool, Saunen (eine trockene, eine Dampfsauna und eine Infrarotsauna) sowie Wannen zur Hydromassage und ein Tepidarium. Ein so vielfältiges Wellnessangebot in diesem Hotel ist besonders zur Entspannung und Erneuerung von Körper und Geist geeignet.
www.hotelanders.pl

Eine Masurische Sauna auf dem Wasser



fot. arch. Mazurska Sauna

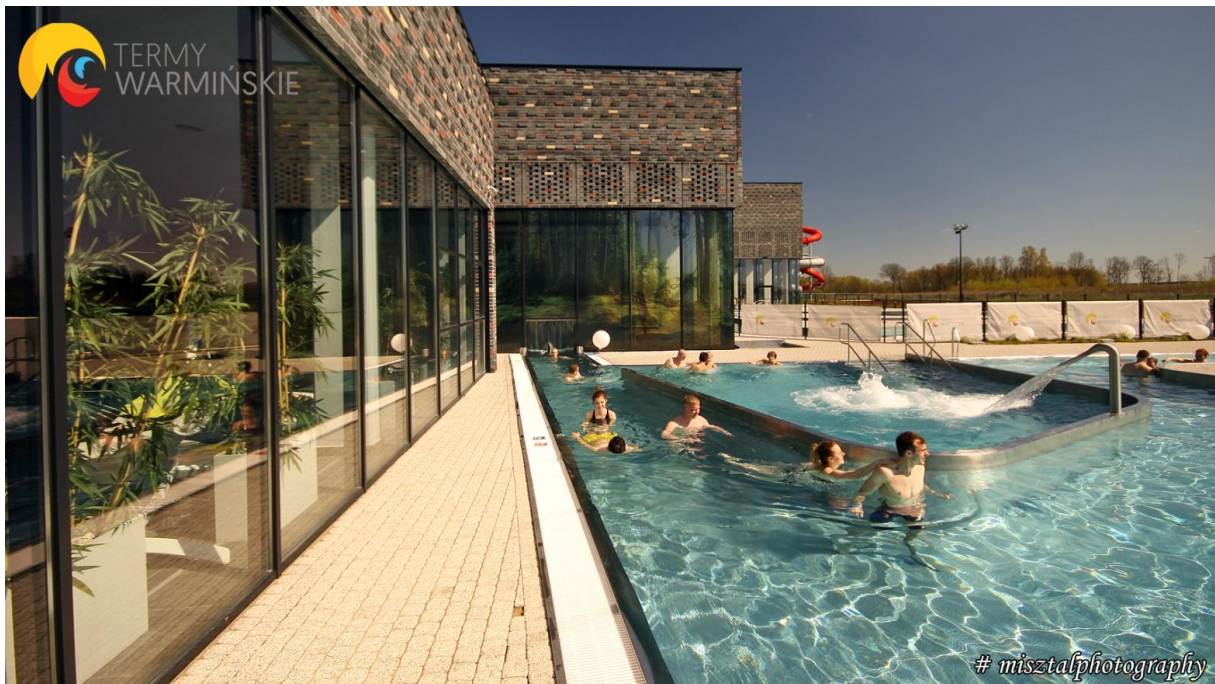
Kann es an kalten Tagen angenehmer sein, als sich in einer Sauna zu entspannen? Wenn Sie dabei auch noch einen wunderbaren Blick auf das Wasser der Großen Masurischen Seen genießen möchten, dann haben wir das Rezept für ihre perfekte Entspannung.

In Masuren haben Monika und Paweł eine schöne Überraschung für alle Sauna-Liebhaber – eine Sauna nach finnischem Vorbild auf einer Plattform im See. Der Sauna-Ofen, das Herzstück des Raumes, wird mit Holz geheizt. Während der Saunagänge kann man die malerische Landschaft bewundern und das sanfte Schaukeln auf dem Wasser wahrnehmen.

Sie können die Sauna mit Ihrem eigenen Boot erreichen oder den Besitzer der Sauna anrufen, der einen Motorboottransport vom und zum Ufer anbietet. Die Gastgeber der masurischen Sauna laden Sie das ganze Jahr über zum Saunabesuch ein!

www.mazurskasauna.pl

Ermländische Thermen in Lidzbark Warmiński



fot. arch. Termy Warmińskie

Ermländische Thermen in Lidzbark Warmiński sind die ersten Thermen im Norden von Polen. In Verbindung mit den Thermen werden verschiedene Dienstleistungen auf hohem Standard angeboten. Außerdem gibt es ein reichhaltiges SPA-Angebot. Wir haben hier einen hervorragenden Ort, der Erholung und Entspannung bietet, sowohl für aktive Sportler als auch für diejenigen, die Lust auf Unterbrechung vom Alltag haben.

Der gesamte Komplex ist in 2 Teile aufgeteilt: Sport und Erholung. Im Sportteil befindet sich ein Schwimmbecken mit den erforderlichen Maßen, ein Mehrzweckschwimmbecken und je nach Jahreszeit die Möglichkeit, im naturbelassenen Fluss zu Schwimmen. In diesem Teil gibt es auch viele Attraktionen für Kinder. Für die Jüngsten wurde ein spezielles Schwimmbecken mit Spielanlagen geschaffen, u.a. ein Kanal für Schiffe, ein Wasserpilz, Wasserspringbrunnen oder –Kanonen. In dem Erholungsteil können Besucher ein vitales Schwimmbecken mit Wasserliegeplätzen, einem Wasserfall und Massagedüsen, einem therapeutischen Salzlakebecken, einem hyperthermischen Becken und ein ganzjähriges Außen-Schwimmbecken benutzen. Die Freizeit in den Thermen erfreut auch diejenigen, die ihre Zeit gerne im Freien verbringen. Im Komplex befindet sich auch ein Zentrum für Außenaktivitäten mit ausgedehnten Grünanlagen. Die Besucher können an einer Kletterwand

klettern, einen Seilgarten besuchen oder auf einem Sportplatz spielen. Sie können sich aber auch am See erholen, der im Sommer zum Baden einlädt.

Der SPA-Bereich bietet die vielfältigsten Arten der Körperbehandlung an, z.B. Massagen, Warmbäder, Peelings oder Saunen mit geringer Feuchtigkeit. Die neue Form der Entspannung liefern SPA-Rituale, die helfen, sich um den Körper zu kümmern, Harmonie zu finden und sich an angenehmen Empfindungen zu erfreuen. In Saunen der Ermländischen Thermen finden jeden Tag aromatische Saunarituale statt, die von qualifizierten Personal geleitet werden. Sie kümmern sich darum, dass in der Sauna die entsprechende Atmosphäre herrscht, hervorgehoben durch die entsprechenden Aromen.

Für diejenigen, die hier länger bleiben möchten, bieten die Ermländischen Thermen bequeme und sorgfältig eingerichtete eingeschossige und zweigeschossige Apartments an. Die schönen Aussichten, die man von den Fenstern und Terrassen hat, bringen Ruhe und Erholung für Körper und Geist. Das komfortable Innere tut sein übriges.

www.termywarminskie.pl

Kajakfahrt auf der Krutynia im Winter



Aktive Erholung in Masuren im Winter muss man nicht unbedingt mit für diese Jahreszeit typischen Sportarten in Verbindung bringen. Kajakfahrten, die man vor allem mit dem Sommer in Verbindung bringt, werden auch im Winter immer beliebter. Die Mehrzahl der Flüsse friert nicht zu.

Eine schöne Route, um ein Abenteuer mit dem winterlichen Kajaksport zu beginnen, verläuft auf der Königin der masurischen Flüsse – der Krutynia. Der Fluss ermöglicht leichte Kajakfahrten und hat eine ausgebaute touristische Infrastruktur und eine bezaubernde Landschaft zu jeder Jahreszeit. Ein sehr interessanter Vorschlag ist eine zweitägige Kajakfahrt. Teilnehmer werden im Herzen des Masurischen Landschaftsparks – in der Anlegestelle im Ort Krutynia - einquartiert . Während der ersten Etappe haben die Teilnehmer 14 km der Krutynia-Route bis zur PTTK - Anlegestelle in Ukta zu bewältigen. Diese Strecke gilt als eine der schönsten auf der ganzen Route. Ihre Schönheit kann man am besten im Winter bewundern, da im Sommer die Route sehr von Touristen genutzt wird. Unterwegs erwartet die Teilnehmer einer Kajakfahrt ein kurzes Umsetzen . Eine Pause mit einer warmen Mahlzeit steht ebenfalls auf

dem Programm. Am Ende des ersten Tages können die Teilnehmer der Kajakfahrt Naturreservate „Zakręt“ und „Krutynia“ besuchen.

Am zweiten Tag haben die Teilnehmer eine Strecke von 7 km zu bewältigen. Von Ukta zur PTTK - Anlegestelle in Nowy Most fahren die Teilnehmer ca. 2 Stunden. Im Ganzen verläuft die Etappe durch das Gelände des Naturreservats „Krutynia Dolna“. Am Ende der Kajakfahrt werden die Teilnehmer in die Anlegestelle PTTK Krutyń zum Mittagessen gebracht.

Kajakfahrten im Winter sind bestimmt nicht so sehr verbreitet, jedoch von manchen sehr beliebt. Die Kajakfahrt im Winter liefert den Teilnehmern unvergessliche Eindrücke, ermöglicht die Bewunderung der Natur aus einer ganz anderen Perspektive. Jedoch sollten die Teilnehmer bei so einer Kajakfahrt einige Regeln, die Kleidung betreffend, befolgen. Sie sollten sich den verschiedenen Umständen anpassen können und den Ratschlägen des Veranstalters folgen. Nur so kann es eine sichere und unvergessliche Kajakfahrt werden.

www.mazurypttk.pl.