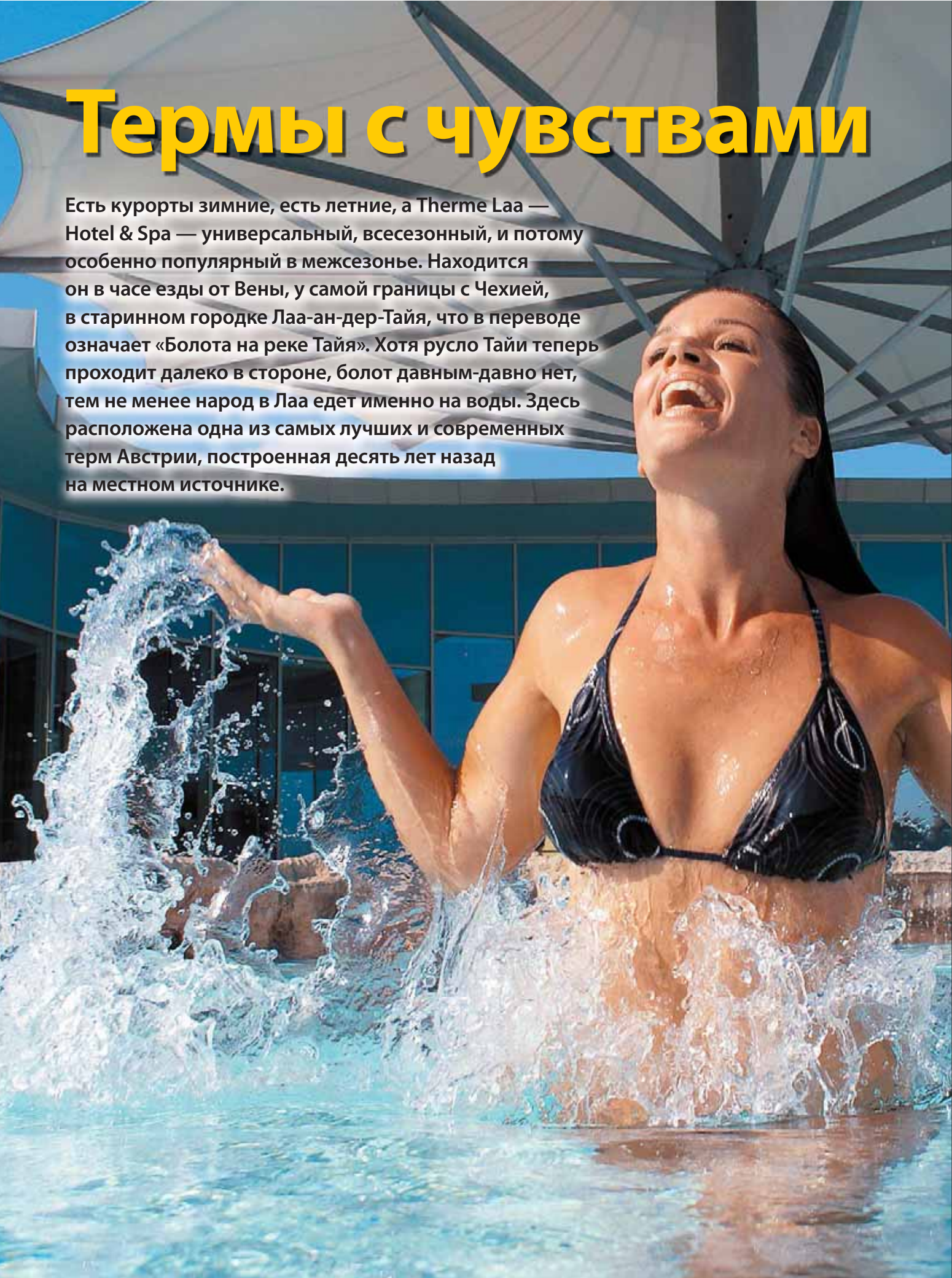


# Термы с чувствами

Есть курорты зимние, есть летние, а Therme Laa — Hotel & Spa — универсальный, всесезонный, и потому особенно популярный в межсезонье. Находится он в часе езды от Вены, у самой границы с Чехией, в старинном городке Лаа-ан-дер-Тайя, что в переводе означает «Болота на реке Тайя». Хотя русло Тайи теперь проходит далеко в стороне, болот давным-давно нет, тем не менее народ в Лаа едет именно на воды. Здесь расположена одна из самых лучших и современных терм Австрии, построенная десять лет назад на местном источнике.





## Жилье от Ванька

Курорт Therme Laa — Hotel & Spa — это четырехзвездочный спа-отель, термальный комплекс и оздоровительный центр плюс расстилающееся вокруг равнинно-холмистое приволье региона Вайнфиртель. Одним словом, отличное место для велнес-отпуска. Такое назначение определило концепцию, которой придерживались архитекторы, проектировавшие гостиницу. Современный дизайн в гармонии с природой разрабатывала команда со смешным для русского уха названием «Ванек, Тюрмер и Кауфманн» в сотрудничестве с именитым австрийцем Вильгельмом Хольцбауэром, одним из авторов квартала Газометр в Вене. Результат получился очень душевный.

Панорамные окна в ресторанах и открытые веранды, буквально перетекающие в лужайки, создают эффект слияния с внешним миром. А сдержанные интерьеры с акцентом на натуральные материалы и естественные песочно-коричневые цвета действуют успокаивающе. Просторные номера оформлены в двух вариантах: под березу (светлая мебель, тканые элементы в красных тонах) или под орех (темная обстановка,

оранжевый текстиль). Широкие лоджии скрыты раздвижными деревянными ставнями-жалюзи, охраняющими приватность постояльцев и маскирующими фасад под окрестный пейзаж. Особенно притягательна выделенная в лобби зона — гостиная с библиотекой в свободном доступе и живым огнем, создающим атмосферу уютного дома.

Расположенный в парковой зоне комплекс так бережно вписан в ландшафт, что элементы природы стали частью его оригинальной планировки. Небольшая речушка, словно сердцевина яблока, разделяет похожие на дольки фрукта гостиничный и спа-корпус. Через нее перекинут застекленный переход, именуемый Мостом чувств. В солнечные дни он наполняется медовым светом, запахом нагретого дерева и пряными ароматами из помещенных вдоль прозрачных стен аквариумов с коричневыми палочками, лепестками роз, цитрусовыми шкурками. Этот путь через созерцание умиротворяющих видов и обоняние приятных запахов ведет в мир осязаемых удовольствий — в отельную спа-зону с крытым бассейном и отделением саун и в прилегающие к ней термы.

## В компании с русалкой

На логотипе Therme Laa — Hotel & Spa изображена русалка, плескающаяся в синих водах. И в здешнем термальном комплексе действительно раздолье для любителей водных процедур. На площади 7800 квадратных метров разместились огромная крытая купальня, каскад бассейнов на улице (с гидромассажем, соленой водой, спортивный), действующих круглый год, зоны отдыха, зимний сад, сауны, детское отделение со своими бассейнами и 90-метровой горкой.

Все бассейны наполнены целебной термальной водой. Она показана при нарушениях кровообращения, заболеваниях сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата, оказывает успокаивающее и общее укрепляющее действие на организм. Но даже тому, кто не страдает от болей в суставах и вообще дышит здоровьем и молодостью, приятно побултыхаться в теплых купальнях. В отличие от исторических курортов на водах, где чинная публика принимает ванны по предписанию, здесь обстановка демократичная, каждый сам решает,



А. Кокорева



А. Кокорева

## КАК ДОБРАТЬСЯ

Курорт Therme Laa — Hotel & Spa расположен в 69 километрах от Вены, в городке Laa-an-der-Taya. На машине дорога займет около часа, на пригородном поезде (линия S2) — примерно полтора часа.

Сайт отеля [www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at).

## ТЕРМАЛЬНАЯ ВОДА

Минеральный источник «Лаа Север I» питает все купальни и бассейны Therme Laa. Температура воды в них — от +24 до +36 °С. По составу это хлоридно-натриевая вода с содержанием йода. Значение pH 7,36, что благоприятно для кожи. Применение — только наружное.

сколько ему отмокать в минералке и как: совершать неспешные дефиле по груди в воде, зависнуть у бортика и медитировать под звучащую из подводных колонок музыку, кружиться в водовороте, бороться с противотоком или нежиться под массажными струями.

Для постояльцев отеля все водные и банные услуги бесплатны. Сразу при заселении гостям выдают электронный чип-браслет в виде часиков, который не боится ни воды, ни жара. Он служит и пропуском в термы, и ключом к комнате, и средством безналичного расчета на территории курорта, так что не нужно с собой носить ни карточку от номера, ни деньги, ни кредитку. Попасть в термальный комплекс может и любой желающий, заплатив 20 евро за день плюс 6,5 евро за возможность посещать бани.

## Обнаженный мир

Отделение саун в Therme Laa — одно из крупнейших в Австрии. Оно впечатляет не только размерами и разнообразием, но и дизайном. В центре — термальная купальня-джакузи, увенчанная цветным стеклянным куполом. По периметру — зоны отдыха с лежаками и всевозможные бани, оформленные каждая в своем стиле: хаммам из натурального камня; наполненный приятными ароматами и магической музыкой санариум со специально подогреваемыми нишами-тронами; традиционная сауна, отделанная под старое дерево, с печкой в виде крепости Лаа... Тут же — в схожей с натуральной сталактитовой пещере — устроен настоящий аттракцион души: сбегаящие по скалистым выступам водопады, обрушивающиеся сверху потоки, бьющие со всех сторон струи, обычные души для охлаждения после саун.

Сильно разгоряченные посетители могут растереться снежной крошкой в ледяной хижине или окунуться в холодную купель, сделанную посреди пруда. Возле него под открытым небом расположены соляная парная и большая финская сауна, в которой проходят коллективные сеансы с обмазыванием разными кремами: медовым, йогуртовым, на основе конопляного масла и виноградных косточек. Процедуры проводят строго по расписанию, вывешиваемому на входе, и каждую сопровождают мини-лекцией о полезных свойствах снадобья. Кстати, плату за это не берут.

Здесь «Мир саун» — территория голого здоровья, где по доброму австрийскому обычаю все парные и водные процедуры дозволены только обнаженным. Всяк, сюда входящий, оставляет стыдливость за дверью и скидывает с себя целомудренные тряпицы, причем никаких разграничений пространства на женские и мужские помещения не существует. Такова непреложная древняя традиция.

Впрочем, и скромные посетители, не терпящие прилюдной наготы,

не чувствуют себя обделенными. В Therme Laa есть особое банное отделение — сауны для одетых (в Австрии это большая редкость), которые разрешено посещать только в купальниках! Кроме того, сюда можно ходить с детьми, так сказать, приобщать молодое поколение к банным традициям и удовольствиям.

### Про чувства и здоровье

Австрийцы — народ практичный, основательный. Во всем. И уж если отдыхать, так не только в удовольствие, но и с пользой. «Открой чувства по-новому!» — призывает слоган курорта. А поскольку чувства идут из ощущений тела и во многом зависят от его состояния, чтобы гости могли совершать чувственные открытия, надо помочь им для начала привести в чувство сам организм, вырванный из цейтнота будней, — рассудили в Therme Laa — Hotel & Spa. Именно на лечении так называемых болезней цивилизации — болей в спине и шее, нарушений осанки и пищеварения — специализируется расположенный на территории курорта медицинский

центр Vitality MED Laa. Разработанные здесь программы рассчитаны на прохождение курса в атмосфере отдыха и сочетают разные методики: мануальную терапию, физиотерапию, массажи, тренировки.

В основе комплексного подхода — особое питание GourMED, направленное на выведение шлаков и детоксикацию. Пищу готовят в основном из качественных местных продуктов и щадящим образом, то есть парят-варят-протирают. Только не думайте, что блюда получаются пресными и однотипными. Как вам, например, равиоли с овощами в шалфейном масле, куриная грудка с рагу из помидоров и абрикосов, йогуртовый террин с малиновым сиропом или парфе из тыквенных семечек с ежевикой? Даже звучит заманчиво, не правда ли?

Для желающих возможна и строгая диета по методу доктора Майера под наблюдением врача. В этом случае схему питания составляют индивидуально и еду подают прямо в номер, чтобы оградить от соблазнов ресторанного шведского стола. Разумеется, по возвращению домой желательно



А. Кокореева

продолжить питаться правильно, поэтому здесь еще и учат, как готовить здоровую пищу. Занятия проходят на кухне с поваром отеля.

## Слинг для ленивых и не только

Оздоровительные процедуры обычно начинаются с миорефлексотерапии. Суть этой современной мануальной техники — в воздействии на болезненные точки у основания сжатых мышц. «Выключить» напряжение удастся за один раз, и уже после первого сеанса вы с удивлением обнаружите, что плечи раскрылись, спина распрямилась, шея вытянулась. Затем эффект дополняет обертывание грязью фанго на теплом водяном матрасе, дающее ощущение раскрепощения и невесомости тела. Действующую расслабляюще на нервные окончания фанго (смесь вулканической пыли с термальной водой) здесь обогащают местными натуральными

маслами из виноградных косточек и конопля, еще и смягчающими кожу. Кстати, ни одно другое масло не впитывается и не усваивается так быстро, как конопляное. На его основе разработана специальная линия косметики для спа-центра Therme Laa — Hotel & Spa.

Один из пунктов программы — тренировка. Ведь перекосы в работе опорно-двигательного аппарата зачастую возникают, когда бездействует глубокая мускулатура и ее функцию перенимают на себя поверхностные мышцы. Поэтому мало привести в норму скованные перетруженные мышцы, надо еще заставить работать их ленивых партнеров — спящие мышцы-стабилизаторы. С этой задачей играючи справляется слинг-терапия — особые упражнения, немного, и правда, похожие на игру.

Незатейливые тренажеры: подвешенные веревки с лямками на концах, эластичные ленты, балансировочные

подушки — только сначала вызывают скепсис. Следуя указаниям инструктора, вы азартно «впрягаетесь» в вожжи и, наклонясь прямым корпусом вперед, опираетесь на предплечья. Сколько протянете? На удивление недолго. А попробуйте встать на резиновую лепешку, которая шевелится под вами как студень, и, удерживая равновесие, делать приседания. Или попытайтесь походить на четырех конечностях по эластичным рельсам, натянутым по-над полом, и выполнить коронный номер: поднять одновременно правую ногу и левую руку или наоборот... Такие забавные упражнения задействуют глубокую мускулатуру и позволяют стабилизировать мышечный баланс.

Конечно, когда речь идет о лечении, особенно важно взаимопонимание с врачом. Среди персонала Therme Laa — Hotel & Spa есть русскоговорящие сотрудники, так что при необходимости языковые вопросы легко решить.



## АКТУАЛЬНАЯ ЗАГРУЗКА

Курорт Therme Laa популярен как у австрийцев, так и у соседей чехов, поэтому в выходные здесь случаются аншлаги. Насколько загружен термальный комплекс, можно узнать на сайте [www.therme-laa.at](http://www.therme-laa.at) (сверху рядом со словом *Thermenauslastung* указаны цифры, отражающие реальную заполненность в процентах) или с помощью СМС, отправив на номер 0676 800 676 888.



## На досуге

Удивительно, но, даже просто гуляя по Лаа, вы можете встретить среди местного населения тех, кто понимает наше наречие. Как ни странно, в здешней гимназии из иностранных языков предлагают изучать на выбор французский, латынь и... русский.

Сам городок крошечный, но в нем есть что посмотреть. От бывшего пограничного форпоста, основанного в начале XIII века, сохранились остатки крепостной стены и гигантская сторожевая башня в форме кадки для масла. В ней сейчас расположен Первый музей пива Австрии. А работающая в Лаа с 1454 года пивоварня Hubertus Bräu — одна из старейших в стране. Кроме того, в городе находится Музей карет, в коллекции которого около 90 повозок, в том числе крестьянские телеги и роскошные кареты XIX века, а также одежда тех дней и дорожные принадлежности.

Вообще, регион Вайнфиртель известен своими виноградниками и винными улочками. Они представляют собой цепочку игрушечных домиков-погребов, подпоясывающих виноградный склон. В таких деревянях без дымоходов не живут. Здесь делают и хранят вино. А еще проводят праздники, фестивали и экскурсии. В отеле Therme Laa, имеющем собственную винотеку, регулярно устраивают дегустации местных вин. Их можно заказать и просто во время ужина в ресторане гостиницы. Самый известный бренд — белое Grüner Veltliner, прославившееся своей пикантной перчинкой во вкусе. Кроме вина стоит отведать оригинальное пиво с экстрактом конопли — Schremser.

Выращиванием конопли в этих местах занимались еще в XII веке. Сегодня жители поселка Hanftal («Конопляная Долина»), лежащего в трех километрах от Лаа, не только возобновили посадки

некогда гонимой культуры, но еще и организовали познавательную тропу, по которой водят экскурсии и рассказывают туристам о полезных свойствах ненаркотической конопли (летом и в поле возят посмотреть на «запретные» заросли). А в местном магазине продают получаемую из нее продукцию: масло, семена, вино, косметику на основе конопляного масла.

Путешествовать по окрестностям Лаа можно на велосипеде, благо в отеле есть прокат, и на ресепшене выдают карту с отмеченными маршрутами. Но особое впечатление оставляют пешие прогулки. Когда с тобой здоровается каждый встречный, очень быстро вырабатывается рефлекс приветливо реагировать на всякого, кто попадает на пути, куда-то исчезает вечная настороженность, мир кажется дружелюбным, и ты с готовностью улыбаешься очередному незнакомцу, радостно вторя в ответ: «Grüß Gott!»