

ИСКАТЬ ПОКОЯ, УЕДИНЕНИЯ, КРАСОТЫ И ПРЕКРАСНОГО САМОЧУВСТВИЯ ДАРЬЯ КОРОЛЬКОВА ОТПРАВИЛАСЬ В АВСТРИЙСКУЮ ДЕРЕВНЮ



АВСТРИЯ:

# SPАсайся, кто хочет!

**i** ГАРС-АМ-КАМП

- Авиaperелет до Вены – 3 часа, от 8000 руб.; <http://austrian.com>
- Из аэропорта Вены до Гарс-ам-Камп час езды на автомобиле или полтора часа на поезде (стоимость билета – 14€).
- Стоимость: пакет la riva «Идеальный вес» 1391€ за 7 дней.

ГОЛОВА В ТЕПЛЕ шапочка (Adidas, 1900 руб.)

**К**огда мне предложили отправиться на неделю в никому не известное местечко Гарс-ам-Камп в 80 километрах от Вены, где нет ночных клубов и шумных шопинг-моллов, зато есть тишина, уединение и древние замки, вокруг которых проложены пешеходные маршруты, я начала собирать чемодан, не успев положить телефонную трубку.

И вот микроавтобус мчит меня по магистрали мимо тыквенных и пшеничных полей. Мы проезжаем мимо крошечных уютных поселков, милых пабов, роскошных холмов и полей с подсолнухами. И через час торжественно паркуемся у отеля la riva, где мне предстоит за неделю стать моложе, здоровее, стройнее и обрести олимпийское спокойствие.

## GIRLS ONLY

Курорт la riva уникален. Наверное, он такой один во всем мире (по крайней мере, я никогда не слышала ни о чем подобном). Сюда запрещен вход... мужчинам. Вообще. Сделано это не просто так: психологи подтвердили, что даже на SPA-курорте женщины не могут полностью расслабиться и посвятить время себе, если рядом

ТЯГА К КРАСОТЕ Коврик для йоги (H&M, 999 руб.)



НЕРУССКОЕ ПОЛЕ Земли Нижней Австрии кажутся поистине бескрайними, а любоваться разноцветными долинами – лучший релакс



**ЖИТЬ ЗДОРОВО** Экономера в отеле созданы из натуральных материалов и тканей, в качестве напитков предлагают только свежевыжатые соки



есть мужчины. Дамам неловко лежать у бассейна с маской на лице, если мимо может пройти Он. Им не хочется, чтобы мужчины видели покраснения на коже после распаривания и очищающего скраба, им некомфортно потеть на тренажерах, когда рядом некий джентльмен легко поднимает штангу весом сто килограмм. Здесь это исключено. В отель приезжают в одиночестве, с компанией подружек, весьма популярный вариант – мама и дочка. И это создает свой, неповторимый уют. Ты действительно расслабляешься. Особенно трогательной оказалась записка, которую я в один из дней нашла у себя на двери. Объявление гласило: «Милые дамы! Завтра к нам приезжает пожарная инспекция, и в ее составе могут быть мужчины. Пожалуйста, простите за доставленные неудобства».

## ПРОГРАММА-МАКСИМУМ

Мое первое утро в девичьем раю начинается с визита к консультанту по программам la riva. Их тут множество: от специально разработанного комплекса для беременных до общеукрепляющей антистресс-терапии. У меня выясняют мой привычный режим, предпочтения в видах фитнеса, уточняют цель моего визита и предлагают следующий вариант: с утра, перед завтраком, тренировка на открытом воздухе, затем высокоуглеводный завтрак, затем полтора часа на плавание в бассейне и посещение SPA-зоны, затем круго-



**БЕГОМ МАРШ** Дышащие кроссовки (Le Coq Sportif, 6790 руб.)

вая тренировка в фитнес-зале на тренажерах, легкий обед (овощной суп и салат), небольшой отдых, еще одна тренировка (пилатес или йога), в 18:00 ужин и свободное время. Что ж, попробуем.

## ВОДА И КАМЕНЬ

Выспавшись (все-таки разница в 3 часа иногда бывает на руку), я выхожу на улицу в спортивном

ТЕКСТ ДАРЬЯ КОРОЛЬКОВА ФОТО ДАРЬЯ КОРОЛЬКОВА, PR

**ДАВАЙ ЖМИ!**  
Я зря боялась тренажеров: все просто, эффективно, но... не планируйте прогулки на следующий день :)



**КУШАТЬ ПОДАНО**  
Поначалу кажется, что зеленые салатики не помогут тебе насытиться, но «топлива» вполне хватает до ужина



**ВСЕ С СОБОЙ**  
Спортивная сумка (Freddy, 5890 руб.)



**УТОЛИ ЖАЖДУ**  
Бутылка для воды (adidas, 2700 руб.)

облечении и получаю в руки два бублика. Внутри бубликов катается что-то тяжелое. Оказывается, это одно из последних изобретений в мире фитнеса – Smovey, при ходьбе их нужно просто держать в руках, за счет перекачивания шариков центр тяжести будет все время смещаться, и вы проработаете мышцы не только рук, но и ног! За час мы поднялись к развалинам старинного замка и спустились вниз по лесным тропинкам. Отличное начало дня! Спускаясь в SPA-зону, я даже не ожидала, каким удовольствием после активной прогулки для меня станет расслабленное плавание в бассейне и посещение саун. Их в la riga несколько: традиционная финская, инфракрасная, хаммам, мягкая сауна с температурой не выше 60 градусов, соляная парная и расул. На входе в банный комплекс стоят банки с натуральными сахарными и соевыми пилингами с различными ароматами: тут и роза, и ваниль, и лемонграсс, и йогурт с медом... А после сауны можно выйти (да-да, прямо так) в закрытый от любых взглядов сад, упасть на мягкий лежак, ощутить легкую прохладу горного ветра на коже и понять, что жизнь удалась.

**СПОРТ ДЛЯ ВСЕХ**

Признаюсь: перед тренировкой на тренажерах я дрейфила. Не то чтобы я была совсем неспортивным тюленем, но полтора часа прыгать с тренажера на тренажер, да еще под пристальным наблюдением индивидуального тренера... И не схалтуришь ведь! Однако все оказалось весело и просто: 10 тренажеров стоят кругом, и мы (со мной в группе занималось еще 10 человек) заняли понравившиеся. Затем включается бодрая музыка, задающая ритм для выполнения упражнений. Как только музыка закончила играть, встаешь и переходишь на соседний тренажер. Всего таким образом ты проходишь два полных круга, позанимавшись на каждом агрегате около трех минут. Прорабатываешь все мышцы: от внутренней части бедра до длинной мышцы спины, успеваешь и поприседать, и поиграть в армрестлинг, и сделать глубокие наклоны. Просто супер! За неделю я чередовала пешие прогулки с активной норвежской ходьбой, пилатес с аквааэробикой, каждый день проходила круг на тренажерах... и могу ответственно заявить: спорт – это счастье.

**КРУГОМ ВОДА**  
Утренний заплыв: ты себе не представляешь, как трудно долго балансировать в воде на этой «сосиске»!



**i АМЕТИСТОВЫЙ МИР**

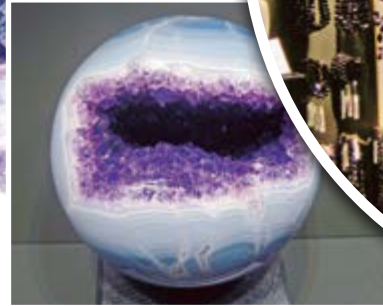
- С древнегреческого название этого лилового камня переводится как... «непьющий». Считалось, что он не дает опьянеть тому, кто носит оберег.
- Различные списки соответствия драгоценных камней знакам зодиака немного расходятся во мнениях, но большинство их считает, что аметист идеально подходит Водолеям, а также благосклонен ко всем знакам воздуха.



**ЗАВОД «КРИСТАЛЛ»**  
Аметисты, найденные в самых разных уголках мира, собраны в музее под Гарс-ам-Камп. Завораживающее зрелище!



**ЭТО ЗНАК**  
Ты можешь выбрать украшение, подаренное тебе по дате рождения!



**ТЫ – ТО, ЧТО ТЫ ЕШЬ**

В la riga для меня составили диетическое меню! Я-то надеялась на венские штрудели (пришлось тайком покупать их в уютном кафе возле отеля) да на знаменитый торт «Захер» (пронесла в номер контрабандой). Но для приехавших сюда худеть и оздоравливаться девушек создали gourMed cuisine – это изысканные блюда, приготовленные по специальным, научно разработанным рецептам. Невероятное впечатление произвели на меня овощное ризотто, крем-суп из пастернака (поэтично, правда?) и морковные крутоны. Ужин состоит из пяти блюд, порции крошечные, со спичечный коробок, но – я лично убедилась – ты действительно наедаешься! Секрет, как уверяла меня диетолог, в точно просчитанном балансе веществ. Кстати, мне понравилась идея: пять маленьких порций разных блюд вместо внушительной порции чего-то одного!

**ПРОГУЛЯТЬ!**

Если ты не заполнишь весь день тренировками и сможешь удержаться и не пойти в SPA, рядом есть замечательные места, куда стоит съездить. Первое из них – аметистовый мир. Всего 15 минут езды от отеля – и ты попадаешь на самые крупные в мире шахты, где добывают этот полудрагоценный камень. Спустившись под землю, ты увидишь, как растут в гранитной толще волшебные кристаллы, узнаешь, какие свой-

**ОЙ!** Да, это то, что ты подумала. Но конопля это не наркотик, а сырье для производства тканей, вина и косметики!



**ШАГ ЗА ШАГОМ**  
Спортивные носочки  
(adidas, 590 руб.)



**ТЕСНЫЕ ОБЪЯТИЯ**  
Белье для фитнеса  
(H&M, 399 руб.)



**ГОРЯЧО!**  
Открытый бассейн  
с горячей водой  
(36 градусов!) – на-  
стоящий рай



**ПЛЫВИ, ЛОЛА, ПЛЫВИ**  
Слитный купальник  
(Accessorize, 1900 руб.)

**i ГРЕДЕН**

• Авиaperелет до Вены – 3 часа, от 8000 руб; <http://austrian.com>  
Из аэропорта Вены до Гарс-ам-Камп час езды на автомобиле или полтора часа на поезде (стоимость билета – 14€).  
Стоимость: пакет la Pura «Идеальный вес» – 1391€ за 7 дней.

ства приписывают этому лиловому камню, в музее аметистов насладишься самыми необычными экземплярами, которые были найдены в разных уголках планеты (есть и наши «соотечественники!»), а потом окажешься в магазине, где из аметиста сделано буквально все! Я стала обладательницей оригинального браслета, кулона и броши (примерно по 10 евро), а вообще в ассортименте есть и обширные панно, и рамки, и скульптуры. Стоимость экскурсии – 12 евро.

**И СЕРЕЖА ТОЖЕ**

Если же уединение и мир без мужчин – не твоя мечта, то Австрии есть что предложить и парам! Уютная деревушка Лаа ан дер Тайя в нескольких километрах от границы с Чехией – не менее прекрасное место для восстановления жизненных сил. Здесь расположен шикарный SPA-комплекс с пятью бассейнами: горячий для релаксации, открытый или закрытый – плавайте на здоровье! Светотерапия, ароматерапия, чего тут только нет! Терме Лаа относятся к самым современным термам Австрии и предлагают гостям термальные ванны температурой до 36 °C, световые инсценировки и со-

ляные бассейны с подводной музыкой. А уникальные массажные техники, разработанные специалистами, помогут восстановить позвоночник и улучшить осанку. Для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата специалисты центра Vitality MED Laa используют новую методику – миорефлексотерапию. Процедура стимулирует неактивные мышцы, восстанавливает их нормальное функционирование. Кстати, знаешь ли ты, что твоя поза влияет на твоё настроение? Ученые Vitality MED Laa доказали, например, что так называемая «поза горя»: сгорбленные плечи, опущенная голова, сведенные колени – свидетельство сильного стресса и напряжения? После трех дней процедур я поразились, насколько же на самом деле неудобно так сидеть! Так что, если ты «живешь у компьютера» или просиживаешь за книгами весь день, тебе точно сюда!

**ГУЛЯТЬ – ТАК ГУЛЯТЬ**

Так как Лаа ан дер Тайя расположена в самом центре винного региона страны, то она может служить отправной точкой для экскурсий по всем винным уголкам этого прекрасного региона. Ну а попавшие в Лаа ан дер Тайя в конце августа туристы смогут принять участие в ежегодном Луковом празднике. А любимоу можно предложить заглянуть в музей пива! Разные сорта, старинные этикетки и множество артефактных кружек: наверняка не уйдете без сувенира (от 5 евро)! А совсем рядом находится конопляная доли-

на Хантфаль: здесь из конопля делают прекрасное вино, роскошные кремы, детокс-напитки, одежду... Словом, все, что только можно, кроме вредящих здоровью вещей!  
А отпраздновать ваш прекрасный отпуск рекомендую в ресторане «Тосканино», кухня здесь фантастическая: свежайшие ингредиенты, изысканные рецепты и аутентичная атмосфера гарантируют неземное удовольствие.

*Благодарим Therme Laa – Hotel & Spa u la pura Women's Health Resort Kamptal за помощь в подготовке материала.*



**БЕРЕГИСЬ ВЕЛОСИПЕДА**  
Надпись на самодельной велопарковке предлагает припарковаться и выпить пива!