

Inspirations by **STROMBERGER PR**

Wellness um die Welt

Nicht erst die Römer gaben Wellness mit ihren Badehäusern eine zentrale Bedeutung: schon die Ägypter pflegten eine ausgeprägte Massagenkultur, aus dem Schamanischen kennt man Schwitzhüttenrituale, und die Wurzeln des Ayurveda reichen bis weit in die Bronzezeit zurück.

Heute ist es nicht mehr nötig um die ganze Welt zu reisen, um unterschiedliche Entspannungsmethoden für den Körper kennenzulernen. Im Vier-Sterne-Superior-Hotel Hochschober in Kärnten gibt es ein exquisites Spektrum an Wellnessritualen zu erleben: mit mehr als 70 unterschiedlichen Anwendungen können Gäste auf 5.000 Quadratmetern im Kristall-Spa entspannen und Anwendungen aus aller Welt genießen. Lassen Sie sich inspirieren!

Gerne versorgen wir Sie bei Interesse mit weiteren Informationen oder besprechen die Möglichkeit für einen individuellen Rechercheaufenthalt.

Mit herzlichen Grüßen
Teresa Hofmeister
STROMBERGER PR
hofmeister@strombergerpr.de



© hotelhochschober

Chinesische Weisheit: am eigenen Leib erfahren

Die traditionelle chinesische Medizin baut auf einen Erfahrungsschatz von Jahrhunderten und trägt auch heute noch viel Weisheit über das Zusammenspiel von Körper und Geist in sich.

Im Chinaturm des Hotel Hochschobers direkt am Turracher See können Gäste die „Tuina Ganzkörpermassage“ genießen, bei der die erfahrene Therapeutin sanft mit Händen,

Ellenbogen und Füßen arbeitet. So kommt die Lebensenergie, das Chi, wieder ins fließen. Das kann Verspannungen lösen, hilft aber auch bei Kopfschmerzen und Schlafproblemen. Anschließendes Schröpfen unterstützt den Heilungsprozess bei Bandscheibenproblemen und stärkt außerdem das Immunsystem.

Nach jeder Massage ist es wichtig, viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Im Chinaturm können Gäste „Gong Fu Cha“, eine chinesische Teezeremonie, erleben, bei der sie durch leise Sinnesreize, wie das Tröpfeln des heißen Wassers auf die Teeblätter, oder den Duft des aufsteigenden Dampfes, wirklich entspannen und entschleunigen können.



© hotelhochschober

Die Kraft des Orients: Hamam

Im Hotel Hochschober befindet sich außerdem der erste authentische Hamam im Alpenraum. Das türkische Bad wurde von Spezialisten aus Istanbul erbaut und steht seinen Vorbildern in nichts nach: weißer Marmor, warme Steine und ein umfassendes Wohlgefühl. Ganz wie im Orient tragen Gäste hier das typische karierte Handtuch, das Pestemal. Nach ihrer Badezeremonie können Gäste im Sultansgemach bei

türkischem Tee, belebendem Quellwasser und kandierten Früchten entspannen.

Mit Anwendungen wie dem „Sultansritual“ lassen sich Ruhesuchende in ferne Welten entführen und entspannen bei einer Waschung und anschließender Massage mit Aromaölen aus dem fernen Osten. Ergänzt wird das Hamam-Erlebnis durch die klassische Seifenmassage aus „Tausend und

eine Nacht“, bei der die Haut mit einem Handschuh sanft gepeelt und anschließend mit Ölen massiert wird.

Die Verwendung von Rosensalz ist tief in der Geschichte des Hamams verankert. Die „Rose aus Marrakech“ ist ein traditionelles Rosensalz-Ritual, bei dem das Salz-Peeling mit feinen Essenzen und dem Duft echter Rosenblätter ergänzt wird.



© hotelhochschober

Indische Rituale: Ayurveda

Im Kristall-Spa auf der Turracher Höhe entfaltet Ayurveda eine stille Präsenz. Zehn sorgfältig kuratierte Anwendungen greifen im Hotel Hochschober auf die jahrtausendealte indische Heil- und Schönheitslehre zurück und verbinden körperliche Pflege mit tiefer Regeneration. Es sind Rituale, die nicht nur dem Wohlbefinden dienen, sondern auch zu den ältesten überlieferten Schönheitspraktiken der Welt zählen.

Die Pulvermassage „Udvarthana“ etwa wirkt belebend und klärend: Feine Kräuterpulver regen die Durchblutung an und verfeinern das Hautbild. Der Stirnölguss „Shirodhara“ hingegen folgt einem meditativen Rhythmus. Ein gleichmäßiger Ölstrom legt sich auf die Stirn, beruhigt die Gedanken und öffnet einen Raum tiefer innerer Sammlung. Als Höhepunkt gilt das „Abhyanga Royal“: eine synchrone Ganzkörpermassage durch eine Masseurin und einen Masseur, die im

Ayurveda als Königsdisziplin gilt. Warme, duftende Öle und präzise Bewegungen verschmelzen zu einer Behandlung, die gleichermaßen kraftvoll wie entspannend wirkt.

Ergänzt wird das Angebot durch weitere Ayurveda-Anwendungen, die unterschiedliche Schwerpunkte setzen und gezielt auf verschiedene Bedürfnisse abgestimmt sind.



© hotelhochschober

Finnische Gegensätze: eisbaden und schwitzen

Man sagt, wer regelmäßig kalt duscht, stärkt nicht nur sein Immunsystem, sondern auch den Kreislauf. Im Hotel Hochschober nimmt man das wörtlich: das „Kraftquelle Eisbaden“-Angebot mit Dr. Josephine Wörseck ist jedes Jahr wieder ein Highlight. In dem einwöchigen Retreat lernen Gäste von 1. bis 6. März 2026 durch bestimmte Atemtechniken und angeleitete Übungen der Kälte einige Minuten lang zu widerstehen.

Das anschließende Kribbeln und Wohlfühl ist kaum zu beschreiben. Auch Gastgeberin Karin Leeb kennt die gesundheitlichen Vorteile des Eisbadens: „Gäste erleben einen einzigartigen Kurs, der die Kraft der Natur mit wissenschaftlich fundierten Methoden verbindet, um Körper und Geist zu stärken – eine einzigartige Möglichkeit, Stress loszulassen und neue Energie zu tanken.“ Intensiv wird das Erlebnis im Winter, wenn

der Großteil des Sees mit einer Eisschicht bedeckt ist und die Wassertemperatur bei 2 Grad liegt. Danach lässt sich wunderbar in der finnischen Sauna Hitze tanken oder im ganzjährig beheizten See-Bad bei rund 28 Grad Celsius Wassertemperatur langsam aufwärmen. Und der weitläufige Spa lädt mit seinen Ruheräumen und der Snack Bar zu wunderbar ruhiger Regeneration ein.



© hotelhochschober

Über das Hotel Hochschober

hochschober.com

Maßgebende Innovationen, gelebte Tradition und die natürliche Herzlichkeit der Gastgeberfamilie Leeb und Klein sowie rund 130 Mitarbeiter aus 20 Nationen zeichnen das Vier-Sterne-Superior-Hotel Hochschober aus. Auf 1.763 Metern Seehöhe am Ufer des Turracher Sees in Kärnten gelegen, beherbergt es 116 Zimmer, Bibliothek, Spielraum, ein Basislager für sportlich Aktive, eigene Kinder- und Jugendvilla auf zwei Stockwerken mit Baumhausdorf

sowie den Klangturm für Klein und Groß. Als Highlights begeistern ein orientalischer Hamam mit Waschungen aus 1001 Nacht, ein vierstöckiger authentischer Chinaturm, das einzigartige See-Bad, das Kristall Spa sowie die Waldvilla mit Fitnessstudio und Bewegungsraum die Gäste. Unter dem Motto „HochschoberN“ versüßen über 100 Inklusivleistungen den Urlaub von früh bis spät.

In diesem Jahr wird an verschiedenen Stellen an- und ausgebaut: mehr Platz gibt es für den Sauna- und Wellnessbereich. Direkt am See wird großzügig an den bestehenden Spa-Bereich angebaut und auch viel Platz zum Entspannen an der frischen Luft geschaffen, mit einem Außenbereich am Seeufer. Zudem entsteht ein neues Mitarbeitenden-Haus direkt an der Talstation der Panorama-Bahn.