

**Caldo e freddo: la ricetta per la salute.** Si alternano bagni in acqua fredda con quella calda, saune con ambienti rinfrescanti. E c'è un luogo dove la sauna finlandese si affaccia proprio su un laghetto ghiacciato. Il benessere è un idillio.

In Carinzia, a due passi da Villach, l'hotel Bleibergerhof incarna il wellness termale, in un territorio davvero speciale: da una parte c'è il Monte Dobratsch, con il suo meraviglioso parco naturale, dall'altra il monte Erzberg. Oltre alla piscina (interna e esterna) con acqua termale pura, **l'hotel ha un'incredibile particolarità: la spa si estende praticamente anche all'esterno grazie allo specchio d'acqua, anzi, di ghiaccio e di neve che in inverno regala agli ospiti il massimo della freschezza.** Si esce dalla sauna e il paesaggio imbiancato è proprio davanti. Ci si rinfresca in un batter d'occhio all'aria aperta. Ricercatori dell'Università di Praga hanno confermato che l'alternanza caldo – freddo attiva il sistema immunitario, migliora la circolazione, aumenta la termogenesi (produzione interna di calore corporeo, aumenta il metabolismo, favorisce la perdita di peso e migliora sia il sistema linfatico sia la respirazione. E dopo aver fatto il pieno di salute, la grande e accogliente zona relax con caminetto attende gli ospiti per un sano riposo. Oltre alla sauna esterna finlandese ci si rilassa anche nel bagno turco, nella cabina a raggi infrarossi e nella bio sauna.

**2.500 m<sup>2</sup> di mondo del benessere e acqua termale:** la piscina termale sia interna sia esterna promette un salutare relax: insieme alla sauna finlandese, al bagno turco, alla sauna alle erbe, alla sauna esterna affacciata al laghetto naturale, alla cabina a raggi infrarossi e all'hammam orientale ci sono tutti gli ingredienti per una vacanza di benessere in un luogo tranquillo. Come da tradizione, durante la giornata vengono proposte emozionanti gettate di vapore. La piscina di acqua termale pura, non allungata, si arricchisce di oligoelementi preziosi per la salute; insieme con il lago naturale, con

fresca acqua proveniente dalle sorgenti alpine, aiutano a rafforzare il sistema immunitario e a rigenerare mente, corpo e spirito.

**L'acqua termale di Bad Bleiberg, scoperta nelle miniere nel 1951, contiene idrogeno-magnesio-carbonato elementi ideali contro l'artrosi e le nevralgie come le malattie reumatiche.** La piscina dell'hotel Bleibergerhof è con acqua termale pura al 100%, non allungata.

Nata come cittadina di miniere e minatori, Bad Bleiberg fino al 1951 era legata alla dura attività mineraria. Casualmente, nel 1951 durante alcuni lavori di perforazione, fu trovata l'acqua termale: in pochi minuti le gallerie furono invase da un'acqua che sgorgava con una portata di 2800 litri al minuto. Per arginare il flusso venne costruito un tappo in cemento armato dal diametro di 6 metri. **Solo 10 anni più tardi l'acqua fu riconosciuta come "fonte termale"**; nel frattempo i minatori "crearono" sottoterra delle piccole piscine per riposare, traendone benefici.

Il paese di "Bleiberg" prese la denominazione di "Bad Bleiberg" cioè "Bagni Bleiberg" per indicare la località termale. Le miniere furono definitivamente chiuse nel 1993, quando Bad Bleiberg aveva già avviato un programma economico legato all'attività termale e turistica.

Amate e gettonate dalle coppie sono le due private spa, due nidi intimi per rilassarsi in una piccola e romantica spa privata. **La spa in stile rustico** è sensuale e molto calda, ci si rilassa nella sauna sdraiati su poltrone di fieno di montagna si assaggiano le specialità carinziane regionali con il vino della Carinzia, e altre dolci delizie. Il pacchetto include una profumata e rilassante bagno alla camomilla, lavanda o ai petali di rosa. 120 minuti € 90, -

**La spa privata dal design contemporaneo** sorprende per la linea moderna, ha una whirlpool, sauna, bagno turco, letto ad acqua. Anche qui si è accompagnati da deliziose specialità carinziane regionali con dell'ottimo vino. 2 ore, 120 euro, compreso piatto di frutta e spumante.

La carta dei massaggi e dei trattamenti è molto varia: non mancano i massaggi tradizionali come il massaggio sportivo, la riflessologia, il drenaggio linfatico, cui si aggiungono il massaggio alla schiena **“metodo Seebacher”**, il **“Carinzia HAMAM”** e altri trattamenti tipici regionali con prodotti naturali del territorio. Ci sono poi i diversi bagni e massaggi con le erbe e massaggi **“dal mondo”** come il Lomi Lomi Nui, il trattamento cranio sacrale, il Hanakasumi e altri trattamenti orientali.

Come gli antenati, gli esperti della Spa conoscono molto bene le proprietà delle erbe della Carinzia; highlight sono i massaggi con gli oli a base di erbe della Carinzia. Nella spa c'è un variopinto menu con tanti tipi di oli ricavati dalle erbe del territorio.

Percorrendo la via centrale di Villach, vicino alla Seilergasse, al numero 18 una targa in bassorilievo indica la casa dove visse **Philippus Aureolus Theophrastus Bombastus von Hohenheim**, ovvero **Paracelso**, il noto medico, astrologo, farmacista e alchimista nato in Svizzera nel 1493. **Paracelso amava entrare nelle miniere di Bad Bleiberg e vagare per gli stretti cunicoli alla ricerca di preziosi minerali.**

Bad Bleiberg si trova a 920 metri d'altitudine, alla porta di ingresso per il Parco Naturale del Monte Dobratsch, dove già la natura incontaminata e la tranquillità dei luoghi regalano un senso di benessere in modo spontaneo e che, attraverso i numerosi sentieri, le piste per mountain bike ed i percorsi alpini, può essere ulteriormente stimolato in una full immersion di naturalità, sport e relax.

Nell'anno 1348 avvenne sul Monte Dobratsch, il crollo di un'impressionante parete rocciosa. Tutte le fonti di vita, così almeno sembrò, furono sepolte dai detriti, ma in breve tempo la natura rifiorì dando luce a un paesaggio di ineguagliabile bellezza. **Il crollo della parete rocciosa a sud del Monte Dobratsch fa parte quest'oggi dei più bei paesaggi della Carinzia ed è fra i più bei parchi naturali delle Alpi.** Dal 1942 il Parco Naturale del Monte Dobratsch è diventato

Zona Protetta e fa parte, grazie alle numerose fonti, grotte e paesaggi montani, delle più belle regioni dell'Austria. L'hotel Bleibergerhof si trova alle pendici del Monte Dobratsch.

**Per informazioni: Hotel termale Bleibergerhof – Drei Lärchen  
150 – 9530 Bleiberg/Villach – Austria – Tel.: [+43 4244 2205](tel:+4342442205) –  
[urlaub@bleibergerhof.at](mailto:urlaub@bleibergerhof.at) – [www.bleibergerhof.at](http://www.bleibergerhof.at)**