

Karnerhof für Mutige: Eisschwimmen-Workshops am Faaker See (Kärnten)

Rendezvous mit der Kälte

Wer sich einmal überwunden hat, schwärmt von den positiven Effekten des kalten Wassers: Eisschwimmen liegt voll im Trend. Das Hotel Karnerhof bietet Workshops für alle, die sich an eine Wassertemperatur unterhalb der 10-Grad-Marke annähern möchten. Als Belohnung winkt der neue kuschelig-warme SPA-Bereich mit beheiztem Infinitypool, Warmsprudelbecken und Panoramasauna.

„Die Temperatur des Faaker Sees beträgt zu den Workshop-Terminen 4-10 Grad“, erzählt Ursula Karner, Gastgeberin im 4-Sterne-S-Hotel Karnerhof. „Wo sich im Sommer die Gäste am Badestrand tummeln, herrscht im Herbst und Winter eine ganz besondere, beinahe mystische Stimmung!“

Der zauberhafte See vor der Kulisse der Karawankenkette mit dem markanten Mittagskogel steht auch außerhalb der Badesaison abgehärteten Schwimmern zur Verfügung.

Während zweier Workshops im November und Dezember werden die Gäste von professionellen Trainern an die Wim-Hof-Methode herangeführt (benannt nach dem niederländischen Extremsportler Wim Hof, bekannt als „The Iceman“). Grundlagen sind eine wissenschaftlich anerkannte Atemtechnik, die von der Meditationspraxis tibetanischer Mönche inspiriert ist, sowie eine Kältetherapie, mit der der Körper nach und nach an niedrigere Temperaturen und längere Zeit im kalten Wasser gewöhnt wird. Ziel ist es, am Ende des Workshops in einem Eisbad zu sitzen.

Bei den separaten Eisschwimmen-Workshops begleiten die Trainer die Wagemutigen bis zu den ersten Schwimmzügen im kalten Wasser des Faaker Sees.

Aufwärmen im kuscheligen SPA mit Aussicht

Nach dem Bad in der Kälte lockt der neue Seemotionen SPA im Karnerhof mit dem beheizten, 20 Meter langen Außenpool, dem wohlig-warmen Sprudelbecken, großzügigen Ruhebereichen und einer Saunalandschaft. Die traumhafte Aussicht auf den See und die Berge ist allgegenwärtig und durch große Panoramafenster verschmelzen Innen- und Außenbereich. Im Bewegungsraum Seefit mit Glasfronten werden vielfältige Möglichkeiten für Aktivität und Entspannung angeboten, wie Pilates, Yoga, Faszientraining oder Wirbelsäulengymnastik.

Im neu designten Hotelrestaurant verwöhnt Küchenchef Nicolas Artl mit Köstlichkeiten aus dem Dreiländereck Kärnten-Friaul-Slowenien. Mit Wild, Ente und Gans, Pilzen, Kastanien, Kürbis, Sauerkraut und Zwetschgenknödel kommt der Geschmack des Herbstes in Spitzenqualität auf den Teller.

Familie Karner, Hotel Karnerhof*S
Karnerhofweg 10, 9580 Egg am Faaker See, Austria
Tel +43 (0)4254/2188, hotel@karnerhof.com, www.karnerhof.com***