

Betreff:

Voll im Trend – Faszination Eisbaden

Salzkammergut, Kärnten & Südtirol

Eiskalt erwischt – mit Eisbaden das Mindset optimieren

Der Sprung ins kalte Wasser ist mehr als eine Mutprobe: Eisbaden schärft die Sinne, stärkt Körper und Geist und schafft Momente von erstaunlicher Klarheit. Inmitten von Seen, Bergen und stillen Winterlandschaften laden ausgewählte Hotels und Chalets im Salzkammergut, in Kärnten und Südtirol dazu ein, dieses Ritual zu erleben. Mal als Teil eines Retreats, mal ganz für sich, mit Blick auf die Natur. Das anschließende Aufwärmen im feinen Spa macht die Erfahrung vollkommen.

Die Kälte stärkt das Immunsystem, regt die Durchblutung an und sorgt für mentale Klarheit. Immer mehr Hotels verbinden das Eisbaden mit Saunen, Whirlpools oder modernen Wellnessbereichen und schaffen so ein Wintererlebnis zwischen atemberaubender Naturkulisse und Regeneration.

Hotel Post am See

Im eiskalten Traunsee baden, die Bergluft tief einatmen, bei Breathwork den Geist zur Ruhe kommen lassen oder eine wohltuende Kakao-Zeremonie erleben – beim „Breathwork & Ice Bathing Retreat“ werden extraordinary Adventures geboten.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/groellerhospitality>

Hotel Salzburgerhof Zell am See

Nach einem aktiven Tag in einer der Top-Skideestinationen Salzburgs im Outdoor-Whirlpool entspannen, im 20 m langen, ganzjährig beheizten Sportbecken schwimmen oder ein Eisbad im Badebiotop nehmen – der 5-Sterne-Superior-Komfort des Familienbetriebes mit 3-Haubenküche sowie prämiertem Wellnessangebot lässt keine Wünsche offen.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/salzburgerhof>

Ferienwelt Kesselgrub / family austria

Für Abkühlung nach dem Entspannen im Outdoor-Whirlpool oder dem Saunabesuch bietet sich der „Snow Room“ im Panorama-Mountain-Spa oder ein Eisbad im privaten Badensee an. Ob Familien-Wellness oder Adults only – die Angebote für die ganze Familie sind vielfältig.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/ferienwelt-kesselgrub>

SkyView Chalets

Die zwölf Chalets bieten jeglichen Komfort, jedes davon aus heimischem Holz, mit Infrarotsauna und in der Kategorie Deluxe sogar mit eigenem Whirlpool auf der Terrasse – Fans des Eisbadens werden sich über den 16 Grad kalten See als Abkühlung freuen.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/skyview-chalets>

Genießerhotel Karnerhof – Wim Hof Workshops (15. & 16. November 2025)

Gäste werden von professionellen Trainern an die Wim-Hof-Methode herangeführt (benannt nach dem niederländischen Extremsportler Wim Hof, bekannt als „The Iceman“). Erst ein Eiskwürfelbad, dann erste Schwimmzüge im Faaker See (4–10 Grad). Zum Aufwärmen lockt der neue Spa-Bereich und der spektakuläre Infinitypool hoch über dem Faaker See.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/karnerhof>

Eco-Aparthotel OLM Nature Escape

Wer rund um das OLM Nature Escape in Südtirols Ahrntal in einen der hoch gelegenen Bergseen steigt, erfährt, warum Eisbaden mehr ist als ein Trend: es ist eine körperliche und mentale Grenzerfahrung mit therapeutischer Wirkung.

<https://www.art-redaktionsteam.at/de/kunden-text-bildarchiv/olm-nature-escape>