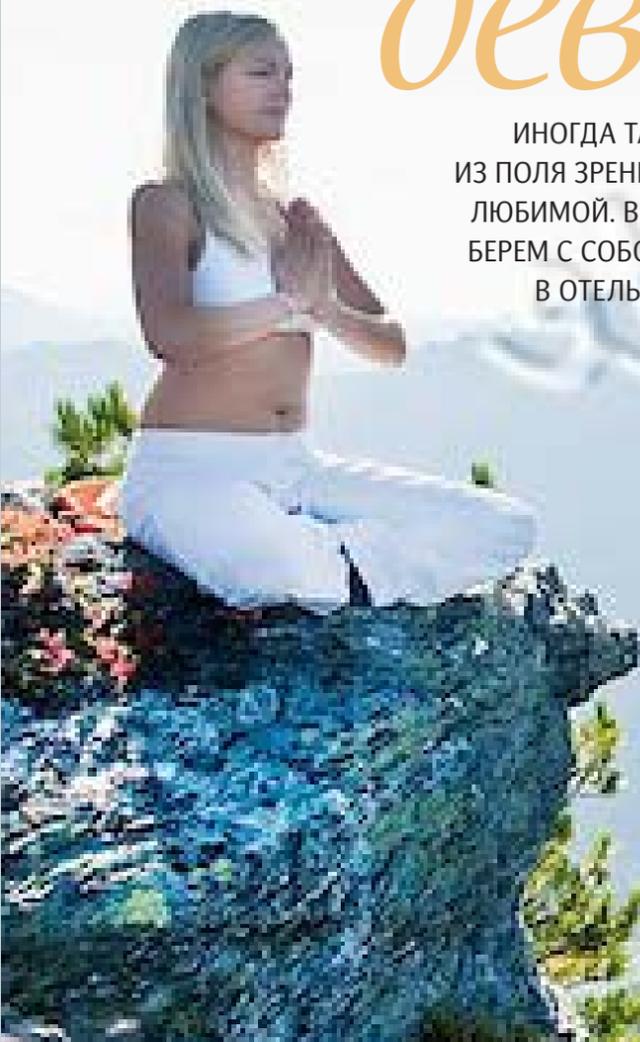


# МЕЖДУ НАМИ, девочками

ИНОГДА ТАК ХОЧЕТСЯ НА ВРЕМЯ ИСЧЕЗНУТЬ ИЗ ПОЛЯ ЗРЕНИЯ МУЖЧИН И ПОСВЯТИТЬ ВРЕМЯ СЕБЕ ЛЮБИМОЙ. В АВСТРИИ ЭТО ПОНИМАЮТ. ПОЭТОМУ БЕРЕМ С СОБОЙ ПОДРУГУ, МАМУ ИЛИ ДОЧЬ И ЕДЕМ В ОТЕЛЬ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН LA PURA.

Текст: Екатерина СЕМЕНОВА



Наш путь лежит из венского аэропорта Швехат в северо-западную часть Нижней Австрии, крупнейшей из девяти федеральных земель страны. Кстати, называется она так, потому что лежит в нижнем течении Дуная, хотя на карте мы видим ее вверху, на севере.

Примерно через час с небольшим въезжаем в регион Вальдфиртель, в живописную долину Камптал, занесенную в Список объектов Всемирного наследия ЮНЕСКО. Именно здесь, в городке Гарс-ам-Камп, и находится женский отель la pura.

## ПОСЛУШАТЬ ТИШИНУ

Гарс-ам-Камп означает «город Гарс на реке Камп». Он прячется среди холмов и виноградников, вовсе не претендуя на звание популярного туристического центра. В нем царит абсолютно умиротворяющая атмосфера. Милые невысокие домики, чистые улицы, в центре приходская церковь, есть красивый старинный парк, где живут белки, извилистая река — и тишина... Население вместе с окрестностями — около 3500 человек, причем вы не увидите ни шумных компаний, ни резвящихся детей. А после девяти часов

## ВСЕ СКАЗАНО

Красота, движение и правильное питание — вот составляющие концепции отеля. Стройная одухотворенная женщина с ангельскими крыльями на логотипе олицетворяет результат проведенного в нем времени.



**Отель-курорт приглашает на wellness-отдых женщин от 16 лет.**



вечера встретить на улице прохожего — большая редкость. Это и привлекает сюда тех, кто хочет уединенно отдохнуть.

В 2011 году в Гарсе открылся отель-курорт la pura women's health resort kamptal, [www.lapura.at](http://www.lapura.at). Здесь женщины могут спокойно заняться собой: улучшить здоровье, привести фигуру в форму, посетить спа-центр, пройти комплекс эстетических процедур — в целом зарядиться энергией и настроиться на позитив. Все, от интерьера до оздоровительных программ, создано специально для нас и разработано на основе научных исследований в области гендерной медицины. Отель расположен в старинном здании в центре города. Номера оформлены в жизнерадостных тонах, а из окон открывается завораживающий вид на руины средневековой крепости Гарс на высоком холме.

## ЦАРСТВО ЧУВСТВ

В первый же день, надев купальник, халат и взяв с собой сумку с полотенцем, которая есть в каждом номере, спускаюсь на лифте в спа-центр. Я очень люблю различные сауны, но в европейских странах редко их посещаю, так как все они совместные. Тут же, среди женщин, наконец-то чувствую себя комфортно.

В первом отделении — бассейн, лаконично с функцией ароматерапии, несколько зон для релаксации и небольшой кухонный уголок со свежими фруктами и напитками. Во втором — пять видов саун: инфракрасная, соляная парная, восточная «расул», биосауна (санариум) и вальдфиртельская — 90–100 °С, войти в нее я так и не решилась. Банщи-

ца тут проводит традиционные процедуры «ауфгусс» — выливает на раскаленные камни воду с эфирными маслами и разгоняет полотенцем пар определенным образом. Это довольно экстремальный вид сауны, поэтому я предпочла проводить время в санариуме и восточной. У входа в отделение стоят баночки с пилингами и скрабами на основе сахара и соли. Есть с ароматами розы, цитрусов, ванили, хвои. Выбираю понравившийся и пользуюсь им во влажной сауне «расул». После пилинга наношу на кожу специально приготовленный йогуртовый лоссон для увлажнения — она становится необычайно шелковистой. Приятно, что вход в la pura spa свободный и уже включен в стоимость проживания.

За дополнительную плату в спа-салоне этажом выше к вашим услугам расслабляющие массажи, целебные ванны, обертывания и уходы для лица и тела на органической косметике Pharmos Natur из свежих листьев алоэ и Vinoble из виноградных косточек.

## ЛЕГКО!

Занятия фитнесом в la pura — настоящее удовольствие. По специальному расписанию два раза в день в холле отеля собираются небольшие группы на различные виды тренировок. Среди них скандинавская ходьба, пилатес, поездка на велосипедах, йога, аквааэробика. На следующее утро я иду на первое занятие — Smovey Walking. Мне предстоит прогулка со специальным тренажером к крепости Гарс на вершине холма. Smovey — это изобретение известного австрийского спортсмена Йоханна Зальцвимера, он создал его для борьбы



с болезнью Паркинсона. Тренажер представляет собой спиральную полую трубку, имеющую ручку с системой амортизации, со стальными шариками внутри. Беру в каждую руку по smoveu и иду за тренажером, по команде выполняю махи. Шарик во время упражнений начинают перемещаться, в этом и заключается суть и эффект тренировки. В зависимости от характера выполняемых движений стимулируется работа различных систем организма. Например, поочередные методичные движения руками создают вибрацию с частотой колебаний 60 Гц, что соответствует нормальной частоте пульса человека, перекрестные — активируют работу обеих частей головного мозга, а динамичные упражнения за счет центробежной силы увеличивают массу smoveu с 0,5 до 5 кг.

Такая тренировка на свежем воздухе среди живописной природы полезна и для тела, и для души. Настроение у меня улучшилось, появилась бодрость и необыкновенное чувство легкости.

На другой день я тренировалась в зале. Помимо обычных силовых тренажеров в la pura установлена новая система Ladies Circle Easy Line от Technogym. Девять тренажеров для разных групп мышц приводятся в движение гидравлическими поршнями. Опоры и поддерживающие валики обеспечивают дополнительную поддержку и комфорт пользователям с небольшим ростом плюс удерживают конечности в правильном положении. Впечатление от круговой тренировки на Easy Line осталось приятное. Оказывается, тренажеры могут быть такими удобными, что заниматься на них не в тягость, а в радость!

### ГЕНДЕРНАЯ МЕДИЦИНА

В la pura можно пройти профилактическое медицинское обследование check-up или подобрать индивидуальную программу терапии. Здоровье пациенток превыше всего, и при назначении лечения учитывают индивидуальные особенности организма каждой женщины, того жизненного цикла, который она переживает, ее душевное состояние и привычки. Команда врачей тесно сотрудничает с Венским медицинским университетом и в своих методиках объединяет новейшие разработки и достижения западных ученых в сфере гендерной медицины с проверенными методиками восточной медицины. Специализация отделения включает в себя распространенные проблемы здоровья женщин: избыточный вес, гормональные сбои, мигрени, фибромиалгии, эмоциональное истощение, нарушения сна, кожные заболевания, аллергии, нарушения обмена веществ, заболевания вен, суставов и боли в спине. Подготовка

*la pura — курорт компании Vamed Vitality World, ей принадлежат еще несколько курортов в Австрии, среди них Therme Laa — Hotel & Spa, AQUA DOME. В 2011 и 2012 гг. она была награждена премией World Travel Awards в номинации World's Leading Medical Wellness & SPA Operator.*

### ПРОСТО БЛЕСК!

Один из готовых пакетов по эстетической медицине — «Блестящие глаза». В него входят первичный прием врача, операция блефаропластики, постоперационная терапия, 12 процедур лимфодренажа, мио-рефлексотерапии и акупунктуры, снятие швов и заключительный прием врача. Стоимость — 2900 евро, включая пять ночей проживания.

### СЧАСТЛИВАЯ БЕРЕМЕННОСТЬ

Для будущих мам LA PURA подготовил специальные предложения. Одно актуально с 12-й недели, другое — между 24-й и 28-й неделями. Сюда входят анализы крови, включая тест на сахар, персональные физические тренировки, расслабляющий тренинг по Якобсону, гимнастика для органов малого таза, консультации диетолога, лимфодренаж ног, консультации по сохранению сексуальности, первичный и заключительный прием врача.

мнение эксперта



**ГАБРИЭЛЛЕ ДИНХАРТ-ШНАЙДЕР,** главный врач la pura, психотерапевт, гомеопат с опытом в диетологии и ортомолекулярной медицине, специалист по мезотерапии и липолизу:

«Организм женщины значительно отличается от мужского. И заболевания часто протекают с другими симптомами и осложнениями. Даже некоторые медикаменты действуют иначе. Поэтому мы считаем, что подробное изучение здоровья женщин — важная задача современной медицины. Мы также уверены, что правильное лечение всегда начинается с детального разговора пациентки с врачом. В уютной и непринужденной обстановке нашего курорта такая беседа будет наиболее эффективной».

товлено несколько стандартных программ: антивозрастная, антицеллюлитная, детокс, идеальный вес, для моей спины, антистресс.

Также в la pura представлена и эстетическая медицина. Проводятся инъекции ботокса, гиалуроновой кислоты, различных филлеров, мезотерапия, карбокситерапия. Среди аппаратных процедур — кавитация, удаление сосудистых звездочек и пигментных пятен. Меня заинтересовал трехступенчатый уход за лицом Fuhlendorf Perfect Beauty на аппарате «Суперсоник». Процедура проходит в три этапа: микродермабразия, вакуумный, а затем ультразвуковой массаж с использованием гелей с активными веществами. Специалист сначала обрабатывает одну половину лица, а потом другую, и это дает возможность увидеть реальный эффект от процедуры при сравнении — кожа разглаживается и заметно подтягивается в отличие от еще необработанной половины.



Благодарим директора отеля-курорта la pura women's health resort kamptal Ивану Штюрцебаум, менеджера по маркетингу в России и СНГ Аллу Пантелеву и туроператора «Джет Тревел» за организацию поездки.

### ВОЙТИ ВО ВКУС

Питание в отеле низкокалорийное, с использованием сезонных специалитетов. Рецепты блюд разрабатывают так, чтобы не нарушить кислотно-щелочного баланса и процесса пищеварения, в то же время радуя гостей изысканностью. Завтрак — шведский стол. Закопная каша с сухофруктами, различные мюсли с йогуртом, большой выбор зелени, омлеты. Обед проходит по системе soup & salad — два вида супа-пюре, овощной или мясной, и зеленые салаты. Ужин — по меню из пяти блюд. Порции небольшие, изящно оформленные и необычайно вкусные. Количества еды достаточно, но в чудесную кондитерскую Ehrenberger рядом с отелем все же советую заглянуть. Таких булочек с маком я еще не пробовала! Они щедро наполнены маковой начинкой, пропитанной ромом и медом, а в серединке — миндальный орешек.

### НЕ ВРЕМЯ СКУЧАТЬ!

Мы привыкли к высокому ритму жизни и, казалось бы, мечтаем об уединенном отдыхе. Но возможно, что даже в таком прекрасном месте станет скучно. Не проблема! В пяти минутах ходьбы от отеля — железнодорожная станция. Отсюда ежедневно следует электричка и до старинного города Кремса, и до аристократичной Вены. Хотя вовсе не обязательно уезжать за десятки километров. Семь минут на машине, и вы возле неподобного замкового комплекса Розенбург, [www.rosenburg.at](http://www.rosenburg.at). Со временем изначально оборонительная цитадель превратилась в роскошный ренессансный замок. Он имеет просторные внутренние дворы — удобное место для различных мероприятий. Ежегодно здесь проводят рыцарские турниры, а каждые первые выходные месяца — шоу «Соколиная охота». На представление мне попасть не удалось, но я и без того впечатлилась и самим замком с уникальным собранием ценной живописи, мебели и оружия, и большим количеством цветущих роз на его территории. Их тут около 120 сортов!

Чуть дальше, в местечке Майсау, находится «Аметистовый мир». Это месторождение драгоценного камня, вокруг которого выстроены музей-выставка и магазин. А в 45 минутах езды от отеля расположилась единственная в Австрии фабрика перламутровых изделий, [www.perlmutt.at](http://www.perlmutt.at), с вековой историей. Здесь можно наблюдать за процессом производства и приобрести оригинальные изделия из перламутра — пуговицы, украшения и даже сумочки. 