

WELLNESSIDEEN

TRENDMAGAZIN FÜR DEN PRIVATEN WELLNESSBEREICH

OUTDOOR

POOLZEIT – Zeit zum Träumen 32

SAUNAS – Mal richtig Dampf ablassen 50

WELLNESS – Entschleunigung 56

01



9 771662 471002

Die Vorzüge der Natur

Ob Sommer oder Winter, Hitze oder Kälte – wir wissen mit jedem Element etwas anzufangen. (SC)

Sprung ins Kalte



Immer häufiger trifft man im Winter auf Menschen, die bei Temperaturen um die null Grad minutenlang in eisigen Seen verweilen. Das Eisbaden, ein weitverbreiteter Trend aus Skandinavien, erfreut sich auch bei uns zunehmender Beliebtheit. Wer sich überwinden kann, regelmässig ins eiskalte Nass zu springen, wird entsprechend belohnt – mit der Stärkung des Immunsystems und der Steigerung der sportlichen Leistungsfähigkeit. Untrainierte sollten sich unter fachkundiger Anleitung langsam herantasten, zu gross ist die Gefahr, einen lebensgefährlichen Kälteschock zu erleiden. Die Naturfreunde Schweiz bieten im Januar 2023 mit Beni Imhof von der Swiss Cold Training Association am Lauerzersee einen Kurs zum Thema an. Anmeldeschluss ist der 7. Januar 2023. Foto: Beni Imhof, Naturfreunde Schweiz

NATURFREUNDE.CH

Für erfahrene Eisbader empfiehlt sich ein Besuch der neuen Eisbadi in Arosa, die ab sofort jeden Winter öffentlich zugänglich ist.

EISBADI.CH

Der Sonne entgegen



Nicht nur für FotografInnen oder ArchitektInnen spielen Sonneneinstrahlung und Schatten eine wichtige Rolle. Gerade für MieterInnen oder WohneigentümerInnen ist es interessant zu wissen, wann im Sommer und Winter die Sonne durch die Fenster oder auf den Pool scheint. Genau dafür hat der Österreicher Thomas Moder die App «Sunnytrack» entwickelt. Sie zeigt den Sonnenstand für jeden Ort auf der Welt zu jeder Zeit an, einfach und übersichtlich dargestellt in verschiedenen Ansichten, zum Beispiel als Karte oder im Kamerabild mittels Augmented Reality. Zu sehen ist, wie hoch die Sonne steht, aus welcher Richtung sie scheint und wie ihr genauer Verlauf vom Auf- bis zum Untergang ist. Im Modus Schattensimulation lässt sich zudem der genaue Schattenwurf eines Objektes, beispielsweise eines Hauses, je nach Datum und Uhrzeit anzeigen. Foto: Sunnytrack

SUNNYTRACK.APP

Unter Kuppeln aus Eis



Inmitten von Schnee und Eis übernachten, ohne zu frieren? In einem Eishotel hat man die Möglichkeit, diese besondere Erfahrung zu machen – eingekuschelt in warme Schlafsäcke, gebettet auf warme Felle. Zwar stammt diese Tradition, wie auch das Eisbaden, ursprünglich aus dem hohen Norden – das erste Eishotel wurde im Jahr 1989 im schwedischen Jukkasjärvi von Hand geformt – doch nur sieben Jahre später baute Adrian Günter bereits sein erstes Iglu in den Schweizer Alpen. Mittlerweile entstehen jeden Winter ganze Iglu-Dörfer unter seiner Leitung, z.B. in Davos, Gstaad oder Zermatt. Die einzelnen Räume der Iglu-Dörfer werden Jahr für Jahr neu gebaut und von internationalen Kunstschaffenden mit viel Liebe zum Detail in Kunstwerke aus Eis verwandelt. Ausgestattet sind die Schneehotels mit Restaurant und Bar, Whirlpool und Sauna sowie einer gemütlichen Holzhütte mit offener Feuerstelle. Ein abwechslungsreiches Angebot an Outdoor-Aktivitäten macht den Aufenthalt im Schneehotel zu einem naturnahen Gesamterlebnis. Foto: Iglu-Dorf GmbH

IGLU-DORF.COM