Presse-Info Hotel Villa Postillion am See

4. März 2024

**Eisbaden für Warmduscher: Sanfter Einstieg am Millstätter See**
(Millstatt) Am Millstätter See trauen sich auch Neulinge ins eiskalte Wasser. Im seichten Uferbereich, in einer kleinen Gruppe und mit Blick auf die Sauna gleich nebenan fällt die Überwindung ganz leicht. Der Millstätter See bietet ideale Bedingungen fürs erste Mal Eisbaden – dank glasklarem Wasser und Temperaturen zwischen vier und neun Grad. Grundlegend ist die richtige Atmung, deshalb leitet Andrea vom Hotel Villa Postillion am See durch eine rund 20-minütige Übung. Außerdem wichtig: Das richtige Aufwärmen nach dem Baden – erst im Anschluss geht es in den hoteleigenen Wellnessbereich mit Kräutersauna, Dampfbad, Infrarotkabine und finnischer Sauna im Seehäuschen. Wer sich traut, tut gleichzeitig etwas für die Gesundheit: Denn die Kälte-Therapie soll das Immunsystem stärken, den Schlaf fördern und den Blutdruck senken. Die Eisbaden-Prozedur findet noch bis 7. April dienstags um 14.30 Uhr statt und dauert eine Stunde. Wer in der Villa Postillion am See wohnt, meldet sich bis zum Vortag an der Rezeption an, auf Anfrage sind auch externe Gäste willkommen. Eine Übernachtung kostet mit Halbpension ab 107 Euro pro Person im Doppelzimmer. www.villa-postillion.at