



VIVAMAYR ALTAUSSEE

# BENESSERE NEL CUORE DELL'AUSTRIA

Immerso tra le montagne della Stiria  
questo resort coniuga trattamenti detox e comfort di lusso

DI FRANCESCA GASTALDI

Un moderno chalet, circondato dalle Alpi austriache e direttamente affacciato sulle rive del lago Altaussee: si presenta così **Vivamayr Altaussee**, resort di lusso situato nella bellissima regione del Salzkammergut, a circa un'ora da Salisburgo.

**Qui, tra paesaggi da cartolina** e trattamenti all'avanguardia, è possibile concedersi un soggiorno rilassante per riappropriarsi della propria forma fisica e del proprio benessere. Come il centro Maria Wörth, situato su una sponda meridionale del lago di Wörth e oggi considerato uno dei più sofisticati health resort del mondo, anche Altaussee fa

parte delle proposte di soggiorno firmate Vivamayr, brand che pone al centro della sua filosofia la moderna medicina ispirata al programma messo a punto, quasi 100 anni fa, dal Dottor Franz Xaver Mayr.

Il suo metodo olistico, che punta a risvegliare il potere di auto-guarigione dell'organismo attraverso un approccio detox, mette in relazione la salute del sistema digestivo con quella generale del corpo, tra strategie alimentari ad hoc, esercizio fisico e trattamenti terapeutici di ultima generazione.

**I percorsi made to measure**, studiati dallo staff medico in base a ogni specifica

esigenza, hanno come obiettivo quello di cambiare le proprie abitudini, imparando a prendersi cura di sé e a mantenersi a lungo in salute. Dopo gli esami preliminari, i medici Vivamayr stilano un 'treatment plan' per ciascun ospite, che viene poi discusso nel dettaglio e adattato di giorno in giorno.

**Immerso nel silenzio e nella quiete** della natura e costruito con legno proveniente dalle foreste locali, il resort dispone di 60 camere, tutte con vista, arredate con materiali naturali. Tra queste, spicca la Penthouse Suite: 120 mq che culminano nel balcone panoramico da cui si gode la vista sul lago e




A destra, la piscina di acqua salata e uno scorcio del resort

Nella pagina accanto, la Penthouse Suite con vista su lago e montagne

sulle montagne. Oltre ai trattamenti medici, gli ospiti possono ritrovare la forma fisica in una spaziosa palestra e rigenerarsi nella Spa con trattamenti all'avanguardia in grado di favorire il massimo equilibrio mentale.

Dalla piscina, rigorosamente di acqua salata, alla sauna con vapori marini fino ai massaggi, ogni proposta mette al centro i benefici del sale, estratto dalla miniera di Altaussee, un affascinante labirinto di gallerie scavate nella montagna e meta ancora oggi di numerosi visitatori. Per gli ospiti dell'health resort sono tante le possibilità di esercizio all'aria aperta, tra passeggiate intorno al lago ed escursioni sui sentieri di montagna.

**Vivamayr, che dispone anche di due centri giornalieri** - uno nel quartiere Josefstadt di Vienna e l'altro recentemente aperto in Harley Street a Londra -, è stato premiato per il quarto anno consecutivo dal Seven Stars Luxury Hospitality and Lifestyle Awards, un'organizzazione globale cui spetta il compito di assegnare il sigillo di eccellenza, nel settore dell'hospitality e lifestyle di lusso. Le due cliniche Maria Wörth e Altaussee si sono aggiudicate rispettivamente il premio di Best Medical Resort e Best Medical Wellness & Longevity. 



## Alimentazione, tra detox e gourmet

Centrale nella filosofia di benessere Vivamayr è anche l'alimentazione, che si focalizza sull'idea della disintossicazione.

Tra le regole d'oro: masticare accuratamente il cibo almeno 30 volte, mangiare molto leggero di sera (o eliminare la cena in favore di pasti più consistenti) e mantenere sempre una corretta idratazione.

Gli ospiti del resort di Altaussee possono beneficiare di un programma alimentare stilato dallo staff medico e preparato dallo chef Stefan Mühlbacher.

I suoi piatti sono preparati con cibi biologici e biodinamici, che attraverso speciali cotture mantengono intatti i valori nutrizionali di ogni ingrediente.