

## **WELLNESS & SPA HOTEL BOLFENK\*\*\*\***

Dobrodošli u Pohorje Village Wellbeing Resort – među šumama, pogledima i wellness opuštanjem.

Pozivamo vas da se prepustite čarima Mariborskog Pohorja – gdje se na 1000 metara nadmorske visine isprepliću tišina šuma, ljekovita energija prirode i bezbroj mogućnosti za aktivan, opušten i ispunjen odmor.

### **Priroda koja liječi**

Na korak od vašeg smještaja nalazi se Energetski put Bolfenk koji uz pomoć 7 bioenergetskih točaka potiče pročišćavanje fizičkih i psihičkih centara – čakri. Istraživanja terapeuta Tomislava Brumca pokazala su da ovo područje ima iznimno snažan energetski potencijal koji pozitivno utječe na dobrobit i zdravlje. Preporučamo 70-minutnu šetnju stazom – možda i svaki dan.

Samo 45 minuta lagane šetnje dijeli vas od vodopada Skalca, prirodne atrakcije koja očarava svojom ljepotom i spokojem. Na putu ćete osjetiti svježinu pohorskog zraka i spokoj moćnih stabala.

### **Na vrh svijeta – gondolom**

Poseban doživljaj nudi vožnja gondolom koja vas iz doline do vrha Pohorja vozi za 8 minuta. Na gornjoj postaji čeka vas vidikovac s pogledom na Maribor i Dravsku dolinu, kao i polazište za brojne pješačke i biciklističke staze.

Za umirovljenike je moguć povratni prijevoz po povoljnijoj cijeni, a gradski autobus br. 6 koja vodi do centra grada Maribora.

Aktivnosti za sve generacije

Pohorje je raj za ljubitelje prirode i aktivnog odmora:

Bike Park Pohorje za adrenalinske spustove brdskim biciklima,

Adrenalinski centar na otvorenom sa zorbingom, brdskim triciklom i parkom vještina,

Drvena igrališta i motorizirani parkovi za djecu,

Minigolf i disk golf teren na vidikovcu Areh,

Šumske pješačke i biciklističke staze pogodne za sve razine kondicije - uz mogućnost najma e-bicikala i vodiča. Spajaju vas s Roglom, Ribniškim Pohorjem, Tremi Kralji i mnogim prirodnim biserima poput Lovrenška jezera, slapa Šumik, Osankarice, Črnog i Ribniškog jezera te moćne pohorske prašume.

### **Obiteljske avanture**

Pohorje je stvoreno i za obitelji. Najmlađi mogu krenuti u potragu za šumskim patuljcima, istraživati prirodu Rozkinom šumskom stazom, igrati se na drvenim igralištima ili doživjeti čaroliju večeri u društvu krijesnica i promatranju velike noćne ptice, jednog od najvećih leptira u Europi.

Na gornjoj postaji gondole nalazi se hotel za bube, park biciklističkih vještina i interpretativne ploče koje educiraju kroz igru. Obitelji se također mogu zajedno uputiti na kulinarsku pješačku stazu, gdje se priroda i okusi domaćih jela spajaju u savršeno iskustvo.

## **Lokalne kulinarske ispostave**

Ne propustite zaustavljanja u planinarskim domovima:

Mariborska kočica, Ruška kočica na Arehu, Trikotna jasa (sa zabavnim spustom PohorJet) - sve nude domaća jela i toplinu planinskih priča.

Također možete otići do turističkih gospodarstava kao što su:

Turistička farma Pri Kovačniku, gdje djeca mogu razgledati životinje i kušati domaće delicije, Eko farma Pri Baronu poznata po gostoljubivosti, izvrsnoj kuhinji i prekrasnim pogledima.

## **Opuštanje u WellNestu - kući blagostanja**

Nakon dana aktivnosti, opustite se u WellNestu, našem spa i wellness centru. Tu je i bazen s kutkom za igru za najmlađe.

U Wellness & Spa Hotelu Bolfenk\*\*\*\* boraviti ćete u osunčanim, udobno namještenim sobama s pogledom na prirodu. Većina ima balkon, a neki imaju pomoćni ležaj za obitelji. Hotel je također izravno povezan s WellNest kućom blagostanja. Bazen radi svaki dan u tjednu od 12:00 sati. do 20:00 sati, a Svijet sauna svakog petka, subote, nedjelje i praznika od 14:00 sati. do 20:00 sat

## **Blizina grada Maribora - grada s dušom**

Samo 25 minuta vožnje dijeli vas od Maribora - drugog najvećeg grada u Sloveniji i doma najstarije vinove loze na svijetu. Mjesta na kojima se isprepliću stoljetne vinske priče, umjetnost i živahan puls događanja. Ispod same stare gradske jezgre smjestio se jedan od najvećih vinskih podruma u ovom dijelu Europe - legendarni Vinag, koji svojim više od 200 godina starim podrumima nudi jedinstvene obilaske i degustacije.

Maribor očarava izvrsnim restoranima, autentičnim gostionicama, živopisnim kulturnim događanjima, galerijama, koncertima i festivalima – uključujući Festival Lent, Festival Stare trte, Mariborski festival i, naravno, proslavu Martinja.

Za završnicu preporučamo posjet Ptuju - najstarijem slovenskom gradu, udaljenom samo pola sata, s bogatom poviješću, termalnim doživljajima i jedinstvenim urbanim šarmom.

Neka vam boravak na Pohorju bude pun nadahnuća, pokreta, mira i radosti.

Svako godišnje doba nosi svoje čari - neka vas ovi trenuci povežu s prirodom i urežu vam se u sjećanje kao nezaboravno iskustvo.

Dobrodošli u bajku. Dobrodošli u Pohorje Village Wellbeing Resort - na 1000 metara nadmorske visine, usred šuma, mir i inspiracija.

## **WELLNESS & SPA HOTEL BOLFENK \*\*\*\***

Suncem okupane sobe, ukusna domaća kuhinja u restoranu hotela Bolfenk te izravan pristup Wellness kući - WellNest, gdje možete šetati u papučama i kućnom ogrtaču, obećavaju vam vrhunski boravak. Prije nego što nakon opuštajućeg dana utonete u svoj udoban krevet, u san će vas uljuljati pogled na nebo prepuno zvijezda, a sljedeće jutro probudit će vas miris svježeg

pečenog kruha. Za to vrijeme, kroz prozor će proviriti tračak sunca, obećavajući još jedan lijep dan u zagrljaju šume.

## **SOBE**

Hotel raspolaže s dvadesetak Deluxe soba opremljenih kupaonicom s tušem ili kadom, blagovaonicom, kabelskom LCD TV-om, sefom i besplatnim WI-FI internetom. Neke sobe imaju sofu koja se može razvući u dodatni ležaj za 1 odraslu osobu ili 2 djece. Većina soba ima udoban i prostran balkon.

**BAZEN** U WellNest kući dobrog raspoloženja: rekreacijski grijani bazen (26°C), topliji masažni bazen (34°C) i prekrasna sunčana terasa s pogledom na pohorsku šumu. Otvoren svaki dan u tjednu od 12 do 20 sati.

## **SVIJET SAUNA u WellNest kući blagostanja**

**EXTREME FINSKA SAUNA (90°C):** Finska sauna je najpoznatija i najpopularnija sauna. Vrući zrak koji emitira zaista pomaže u detoksikaciji tijela. U finskoj sauni se odmah nakon nekoliko minuta počinjete znojiti i tako detoksikovati. Toplo/hladna sauna izvrstan je način za poboljšanje cirkulacije krvi, smanjenje oteklina i osjećaja umora u rukama i nogama. Za razliku od turske saune, ova se preporučuje osobama koje pate od reume i artritisa.

**KROMOTERAPIJSKA SAUNA (75°C):** Finska sauna s dodatkom kromo – terapije bojama. Da boje utječu na ljudsko tijelo i duh ljudi su shvatili već u davna vremena, kada su počeli koristiti boje u liječenju. Psihološki aspekt je od velike važnosti u percepciji boja. Neke se boje koriste u liječenju raznih bolesti (depresija, alergija,...) jer svaka boja pogoduje određenom ljudskom organu. Boje utječu na čovjekovu dobrobit, ponašanje, prihvatanje i percepciju okoline oko sebe.

**TURSKA PARNA KUPELKA (45°C):** Najstarija poznata metoda liječenja u wellnessu je uz pomoć pare. Parne saune koristili su već Rimljani, Egipćani i Grci, koji su vjerovali da para regenerira ne samo tijelo, već i dušu. Uživajte u iskustvu potpunog blagostanja. Ova hidroterapija koristi vodu u obliku pare koja brzo zagrijava cijelu kožu i dišne putove. Dok tjelesna temperatura u sauni raste s parom, krvne žile se šire, a krv bolje i brže struji svim dijelovima tijela. Fina para nježno obavlja tijelo, a topla temperatura omekšava kožu i čisti je od toksina te pomaže u oslobađanju od stresa. Parna sauna radi s visokom vlagom (90-95%), što znači temperaturom između 40-45°C, što pospješuje znojenje manje intenzivno nego u toplom i suhom okruženju (finska sauna), ali je količina znoja ista, samo što proces treba ponoviti nekoliko puta.

**AROMA PARNA KUPELJ (50°C):** Savršeno ćete se opustiti u ugodnoj klimi s prirodnim aerosolima. Miris parne saune revitalizira, vlaži i čisti naše dišne putove, otvara pore na koži, omogućuje pročišćavanje tijela i ubrzava cirkulaciju. Dodavanjem različitih mirisa dodatno njegujemo dišne putove i time povećavamo osjećaj ugone i opuštenosti.

**LEDENA ŠPILJA:** Vraćanje hladnoće. U toplinskoj obradi hladnoća je jednako važna kao i vruća. Već u antici bila je poznata izvanredna moć hladnoće, koja aktivira sve sustave samoiscjeljenja u tijelu. U Rimskim kupeljima ledene špilje bile su usko povezane s toplim komorama, naime trljanje ledom sprječava nepotrebno i nezdravo dodatno znojenje, nakon završetka toplinske terapije, npr. nakon saunanja u finskoj sauni. Ledena kabina održava temperaturu između 5°C i 10°C.

**KNEIPP BAZEN:** Neizostavan dio ponude, za sve istinske ljubitelje sauna. Kneipp hladni bazen dio je Kneippove metode - posebnog oblika liječenja vodom, koji uključuje naizmjenično polijevanje ili namakanje tijela hladnom i toplom vodom. Kneipp je utvrdio da ovaj postupak ubrzava tjelesnu cirkulaciju, otklanja umor, okrepljuje i jača tijelo i duh. Istodobno djeluje na stimulaciju vegetativnog živčanog sustava i opuštanje mišića kako bi tijelo ponovno pronašlo ravnotežu.

**MASAŽNI BAZEN / WHIRLPOOL:** Masažni bazen ili whirlpool je mali bazen s vodom zagrijanom na 36°C. U masažnom bazenu raspoređene su razne masažne mlaznice za masiranje tijela.

**TEPIDARIJ:** Prostor za opuštanje namijenjen je odmoru između saunanja i nakon njega. U tepidariju se možete okrijepiti čajem i vodom uz mirnu glazbu.

Svijet sauna radi svakog petka, subote, nedjelje i praznika od 14 do 20 sati.