

TEKST NAPISALA: MILJANA TOMIĆ

## Za preporod duše i tela

# EVROPSKI BANJSKI CENTRI

Do skoro banje su smatrane mestima za odmor i lečenje mahom starijih ljudi sa raznim zdravstvenim tegobama. Međutim, sa novim aspektima rehabilitacije i relaksacije i drugačijim pristupom banjskim tretmanima one su dobile potpuno novo značenje. Danas, boravak u spa rizortima, u kojima se pružaju tretmani kompletnog obnavljanje uma i tela predstavlja jedno od obeležja modernog doba, ponekad i stvar prestiža

Evropa može da se pohvali sa izuzetno bogatom ponudom spa rizorta, sa njih oko 1.200, koji predstavljaju raj za sve one koji čeznu za odmorom, relaksacijom i pročišćenjem organizma. Klasični tretmani koji su donedavno korišćeni zamenjeni su izuzetno velikim brojem najrazličitijih tretmana u kojima se koriste aromatična ulja, primenjuju najraznovrsnije istočnjačke masaže za opuštanje i osveženje organizma. Među najpopularnijim tretmanima su akupunktura i akupresura, terapija najrazličitijim travama, balneoterapija (umanjenje stresa, jačanje imunog sistema, poboljšavanje cirkulacije morskom vodom ili vrelom mineralnom vodom). Zatim, tu su i najrazličitiji tretmani detoksikacije tela, duboka, tajlandska, šiacu masaža, sauna i talasoterapija (tretmani morskom vodom i biljem) i još mnogi drugi tretmani. Zbog izuzetno velikog broja banja, predstavljamo tek nekoliko, da bismo vam pružili generalnu sliku o ovom izuzetno bogatom segmentu Evrope.

Bad Gaštajn  
Foto: Gasteinertal TourismusBad Gaštajn, termalni bazen  
Foto: Gasteinertal TourismusOtvoreni bazen Spa  
Foto: Jeanmari - OPT

### Bad Gaštajn

Austrija je bogata termalnim izvorima, naročito zapadni deo zemlje. **Bad Gaštajn** (Bad Gastein) se nalazi u okolini Salcburga i jedna je od najboljih termalnih banja u Austriji. Izvori, kojih ukupno ima 18, najpogodniji su za lečenje artritisa, artroze, astme, oštećenja kičme i kičmenog stuba. Relaksaciju, opuštanje i fitnes možete da potražite u centrima Alpen Therme i Felsentherme. Alpen Therme pruža mogućnost relaksacije u spa centru i saunariumu, opuštanje u parnom kupatilu, vežbanje u teretani, kao i programe prilagođene najmlađima.

#### Cene:

odrasli (4 sata) 19,50 eura, deca 12 eura; odrasli (dnevna karta) 23,50, deca 13 eura; fitnes (dnevna karta) 7 eura; rehabilitacija od 18,10 eura.

#### Informacije:

www.gastein.com, www.alpentherme.com

Felsentherme nudi šest spa oblasti, bazen za relaksaciju i rekreaciju, fitnes zonu sa najmodernijim spravama.

#### Cene:

odrasli (3 sata) 17,50 eura, deca 10 eura; odrasli (dnevna karta) 21, deca 13,50 eura. **Informacije:** www.felsentherme.com

### Bad Glajhenberg

**Bad Glajhenberg** (Bad Gleichenberg) se nalazi nedaleko od granice sa Slovenijom u predivnom okruženju brda i vinograda. Pored banja, ova oblast je bogata i po istorijskom i prirodnom blagu. Banja je najpogodnija za lečenje respiratornog sistema, poremećaja cirkulacije, reume, psorijaze, fibromijozе; za rešavanje problema sa kičmom i unutrašnjim organima. Na raspolaganju je nekoliko masaža, poput masaže za refleksnu zonu, masaže sa akupunkturom, dubinske, relaksacione i tako dalje. Sedam različitih termalnih izvora obogaćuje orga-

nizam kalcijumom, kalijumom, magnezijumom i pospešuje rad unutrašnjih organa. Relaksacija je moguća u turskom i finskom kupatilu, kao i u sauni.

**Informacije:** www.bad-gleichenberg.at

### Spa

Od 14. veka grad **Spa** u Belgiji je poznat po svojim lekovitim termalnim izvorima, koji su mnoge posetioce doveli u ovu zemlju. Danas, je njihovim korisnicima na raspolaganju moderan kompleks sa otvorenim i zatvorenim bazenima, prostorijama za termalne i fizioterapije, hidromasažu, anticelulit masažu, šiacu masažu, tretmane u blatu, podvodne masaže, relaksaciju na vodenom krevetu i naravno ulepšavanje sa oko desetak različitih tretmana za lice i telo, kako za odrasle tako i za decu.

#### Cene:

u zavisnosti od starosne dobi, perioda boravka i tretmana, kreću se od 12 do oko 700 eura.

**Informacije:** www.thermesdespa.com

Spa  
Foto: Jeanmart - OPT

Karlovy Vary

### Karlovy Vary

Češka je nadaleko poznata po banjskom gradu **Karlovy Vary** (Karlovy Vary) ili Karlsbadu (Carlsbad), kako ga naročito Englezi zovu. Grad je omiljena destinacija ljubitelja spa centara jer pruža mogućnosti za relaksaciju, opuštanje, rekreaciju i terapijsko lečenje. Sa 12 izvora celokupna ponuda obuhvata različite tretmane u kadi (sa termalnom vodom, vodom obogaćenom karbon-dioksidom, jodom ili lekovitim biljem), tretmane parafinom i glinom, dubinske, refleksne i podvodne masaže, hidroterapije, fizioterapije. Minimalni banjski tretman traje nedelju dana, a klasični aranžmani uključuju sobu sa punim pansionom i kompletan tretman.

#### Cene:

variraju od sezone (visoka od maja do



Baden Baden

septembra i niska od novembra do aprila) u proseku od 45 do 150 eura po osobi dnevno, ali mogu biti i više.

**Informacije:** [www.karlovyvary.cz](http://www.karlovyvary.cz)

### Toskanske banje

Italija obiluje termalnim i mineralnim izvorima koji sa blagom klimom čine odličnu kombinaciju za pravi "rasadnik" banja. Italija se u načelu deli u 20 banjskih regiona, a među najposećenijim, što zbog banjske ponude, što zbog lepog okruženja i slikovitih predela jesu **Toskanske banje**. U njima se leče bolesti respiratornog sistema i fizikalne povrede, oboljenja vaskularnog sistema, oboljenja kože, urinarnog trakta. Koriste se tretmani sa lekovitim blatom, termalna kupatila, inhaliranje, različite vrste masaža i hidromasaže, terapije morskom vodom, kao i kozmetički tretmani. Svaki od izvora ima različitu koncentraciju minerala i gasova, te se i koriste u različite namene. Banje su opremljene najmodernijim terapijskim pomagalicama i aparatima za dijagnostiku, kao i velikim brojem otvorenih i zatvorenih bazena. Među najposećenijim banjama je Montecatini, jer nudi veoma širok izbor tre-

tmana za relaksaciju, osveženje, pročišćenje i ulepšavanje.

#### Cene:

u zavisnosti od vrste tretmana kreću se od 10 do oko 300 eura, mada mogu da budu i više.

#### Informacije:

[www.enit.it](http://www.enit.it), [www.termeditoscana.com](http://www.termeditoscana.com)

### Baden Baden

Kao i u mnogim drugim zemljama Evrope i u Nemačkoj postoji veliki broj banja, njih oko 300. Najpoznatiji banjski centar u Nemačkoj nalazi se u pokrajini Baden-Wuerttemberg (Baden-Wuerttemberg), to jest u gradu **Baden Baden**. U 19. veku to je bilo glavno mesto okupljanja evropske aristokratije, a ni danas mu ne manjka posetilaca. Baden Baden je u pravom smislu reči mesto za obnavljanje uma, duše i tela. Na raspolaganju su programi za rehabilitaciju uz pomoć doktora, anti-stres i antiaging terapije, masaža refleksnih zona stopala, talaso i termalna terapija, tretmani ulepšavanja i opuštanja, tri termalna kupatila i desetak kliničkih centara. Banja je pogodna za lečenje kardiovaskularnog sistema, pospešenje metabolizma i cirkulacije, relaksaciju i opuštanje, rehabilitaciju.

#### Cena:

u zavisnosti od vrste tretmana i dužine boravka, cene se kreću od 13 do oko 600 eura.

**Informacije:** [www.baden-baden.de](http://www.baden-baden.de)

### Đula

Prvi sused, Mađarska, velikom broju naših turista poznata je po, takođe bogatom izboru banja koje su najviše skoncentrisane u oblasti Budimpešte i oko nje (oko 130 izvora) i oko jezera Balaton, ali ih ima i u ostalim delovima Mađarske. Banja **Đula** se nalazi na samom jugoistoku zemlje. Ima šest dubokih termalnih izvora, a voda ima odlično dejstvo na lečenje poremećaja motorike, nervnih problema, rehabilitacije, bolesti želuca kiselog porekla i ginekoloških zapaljenja. Pri lečenju se koriste pakovanja sa muljem, magnetoterapija, galvansko kupanje, lečenje inhalacijom, ugljeno-kiselinska kupka, lečenje tangentorom, odnosno lekovito plivanje. Osvežavajuće masaže se vrše lekovitim kremom, a na raspolaganju su i sauna i parno kupatilo.

#### Cene:

ulaznice se kreću od 1.000 forinti za dnevni boravak (oko 3,95 eura) do 80.000 forinti (oko 315 eura) za godišnju kartu. Cene tretmana su od 1.000 do 2.200 forinti (8,70 eura).

**Informacije:** [www.varfurdo.hu](http://www.varfurdo.hu)

### Heviz

Banja **Heviz** udaljena je oko šest kilometara od jezera Balaton i leži na jezeru Heviz koje se smatra najvećim termalnim jezerom na svetu. Voda je podjednako bogata minerali-

Mondor le Ban  
Foto: ONTMondor le Ban  
Foto: ONT

Lojkerbad, relaksacija u termalnom bazenu  
Foto: Leukerbad Tourismus

Lojkerbad, Termalni bazen  
Foto: Leukerbad Tourismus

ma i gasovima, a lekovito blato sa dna jezera se koristi za medicinske tretmane. Pored relaksacije i opuštanja termalni izvori pomažu i u ozdravljenju kože i tkiva, kod oboljenja zglobova, lečenja gojaznosti, celulita, artritisa i reumatizma.

#### Cene:

ulaznica za jedan boravak se kreće od 1.200 forinti (oko 4,75 eura) do 2.600 forinti (oko 10 eura).

**Informacije:** [www.heviz.hu](http://www.heviz.hu)

### Mondor le Ban

U Luksemburgu, nedaleko od glavnog grada, nalazi se banjski rizort **Mondor le Ban** (Mondorf-les-Bains). U sklopu rizorta se nalaze teretana, unutrašnja staza za vožnju bicikla, fitnes klub, tereni za skvoš, sauna i otvoreni bazen, tursko kupatilo, solarijum, virpul, sauna i tursko kupatilo samo za dame i prostorije za masažu. U ponudi su najrazličitije vrste tretmana za opuštanje, termalna kupatila, salon za ulepšavanje. U banji se leče bolesti kože, različite vrste povreda, ortopedske povrede, respiratorni trakt, problemi sa cirkulacijom, problemi u vezi sa digestivnim traktom.

#### Cena:

U zavisnosti od dužine boravka i vrste tretmana kreću se od oko 100 do oko 1.200 eura

**Informacije:** [www.mondorf.lu](http://www.mondorf.lu)

### Sent Moric

Švajcarska može da se pohvali dobrim vazдушnim banjama, koje zbog odlične klime, sunca i okruženja dobro utiču na ozdravljenje i obnovu organizma. Na raspolaganju je sedam velikih termalnih banja. U banjskom centru u **Sent Moricu** (St. Moritz) mogući su tretmani u različitim mineralnim kupatilima, sa lekovitim blatom. Na raspolaganju su individualne i grupne fizikalne terapije, različite vrste masaža, tretmani tradicionalne kineske medicine. Banja je pogodna za posetioce sa bolovima u leđima, mišićnom tenzijom i reumatizmom mekog tkiva. Doprinosi revitalizaciji, harmonizaciji i opuštanju tela.

#### Cene:

u zavisnosti od tretmana cene se kreću od 10 do oko 400 švajcarskih franaka (od oko 6 do oko 250 eura).

**Informacije:** [www.heilbad-stmoritz.ch](http://www.heilbad-stmoritz.ch)

### Lojkerbad

**Lojkerbad** (Leukerbad) je najveća termalna banja u Alpima, sa 22 termalna bazena. Na raspolaganju su tretmani sa aromatičnim biljem, ajurveda, terapije kamenjem, lekovitim blatom, masaže, rehabilitacija. Tretmani pozitivno utiču na različite vrste oboljenja vaskularnog sistema, respiratornog sistema i odlični su za relaksaciju i opuštanje.



#### Cena:

u zavisnosti od uzrasta i dužine boravka ulaznice se kreću od 11 do 490 švajcarskih franaka (od oko 7 do oko 300 eura). Doplata od pet franaka se vrši za saunu i tursko kupatilo.

**Informacije:** [www.leukerbad.ch](http://www.leukerbad.ch)

### Kontrekevil

Francuska najveće termalno bogatstvo čuva kraj francuskih Alpa i kao i većina banja u Evropi odličnom kombinacijom lekovitih voda, čistog vazduha i tretmana blagotvorno deluje na organizam. **Kontrekevil** (Contrexéville) je postao poznat po svom lečilišnom blagu još u 18. veku. Banjski kompleks se nalazi u centru grada i podeljen je u dve glavne oblasti: termalna kupatila i centar za balneoterapiju. Od tretmana na raspolaganju su virpul, mlazne masaže, akvarobik, podvodna masaža, ručna masaža, dubinski tretmani lica, dubinski tretmani tela blatom, esencijalnim uljima, morskom travom, kao i tretmani lepote. Banja je pogodna za oslobađanje od celulita i gojaznost, lečenje fizikalnih povreda, stimulisanje mišića i cirkulacije, relaksaciju, pročišćenje kože, lečenje digestivnog trakta i urinarnog sistema. Pored standardne ponude, moguće je kombinovati tretmane u skladu sa potrebama posetioaca.

#### Cena:

tretmani od 10 do 100 eura; paketi tretmana od 38 do 135 eura

#### Informacija:

[www.thermes-contrrexeville.com](http://www.thermes-contrrexeville.com)

### Vitel

Grad **Vitel** (Vittel), dom poznate istoimene mineralne vode je i dom popularnog francuskog banjskog centra. Banja je poznata po lečenju reumatoloških problema, urinarnih infekcija, digestivnog sistema, poremećaja metabolizma, a koristi se nekoliko vrsta tretmana: lečenje konzumiranjem mineralne vode, fizioterapija, termalna fizikalna terapija, termalna kupatila, lekovito blato.

#### Cene:

u zavisnosti od tretmana od 10 do 40 eura.

**Informacije:** [www.thermes-vittel.com](http://www.thermes-vittel.com)

Pored navedenih banjskih centara, detaljniji spisak banjskih asocijacija po zemljama možete da potražite na sajtu Evropske asocijacije banjskih centara - [www.european-spas-health-resorts.com](http://www.european-spas-health-resorts.com). ■