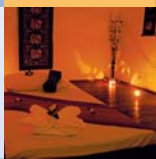


HOTEL
FRYMBURK
wellness & spaPOSEL WELLNESS
HOTELU FRYMBURK

Thajsko na Lipně

Užijte si originální thajskou kuchyni v Čechách.



Thajská romance

Hotel Frymburk nabízí nevsední romantické zážitky. Překvapte svou milovanou polovičku originálním dárkem.



Hotel Frymburk – dříve a nyní

Ze školy v přírodě se stal luxusní hotel.

Úvodník

Úvodní slovo generálního ředitele



Vážené čtenářky a čtenáři,

toto jsou první řádky prvního čísla internetových novin „Posel Wellness Hotelu Frymburk“. Mně, jako generálnímu řediteli, přísluší milá povinnost představit vám náš hotel v celé jeho kráse a pozvat vás do míst, kde se šumavské hory zrcadlí na hladině Lipenské přehrady.

Já a mí spolupracovníci vás chceme informovat o tom, co dokážeme, co nabízíme, co je u nás nového. Doufáme a plně věříme tomu, že se budete na každé číslo našeho časopisu těšit, že pro vás bude zajímavé, přinese vám inspiraci a že se určitě přijedete do našeho hotelu podívat.

Slibujeme, že uděláme vše pro to, abyste se cítili skvěle, odpočinuli si, zbavili se bolestí, užili si dovolenou. Zažili něco nového a nevsedního. Čekají na vás wellness a spa aktivity, sportovní příležitosti, gastronomické zážitky. Nikdo se nebude u nás nudit, za to vám ručíme.

Za všechny, kteří pracují ve Wellness Hotelu Frymburk,
Jaroslav Fischer, generální ředitel

Navštívili nás

Libuše Švormová



„V hotelu Frymburk jsem se zastavila vlastně náhodou cestou na Lipno a věru jsem nelitovala. Při prohlídce zdejšího wellness centra jsem žasla, kolik příležitostí se tu nabízí pro

opravdový odpočinek a obnovu fyzických i duševních sil. Nikde jsem doposud na jednom místě nic podobného neviděla. Mnohé přístroje jsou unikátní v celé republice a hlavně je vše umístěno ve velmi příjemném a kultivovaném prostředí. Hezké masážní kabinky, ze kterých přímo dýchá péče o klienta, bazén, sportovní prostory – a co všechno se tu ještě chystá! Tady bych si pár dnů pro celkovou relaxaci opravdu dovedla představit. Hotelu Frymburk a jeho personálu přeji do budoucna hodně spokojených hostů,“ říká herečka **Libuše Švormová**.

Wellness a spa

Nejsme hotel s wellness centrem, ale Wellness hotel

Wellness a spa. Všichni jsme o tom slyšeli. Tak trochu tušíme, co si pod tímto pojmem představít. Ale víme to opravdu? Podívali jsme si Ivanou Šafránkovou, DIS, wellness spa managerem. V dalších číslech se dozvíte více o těchto velmi zajímavých a v našich krajích neznámých procedurách.

Co si vlastně představit pod pojmem wellness a spa?

Pro každého toto sousloví může znamenat něco jiného, ale podstatou zůstává, aby se klient cítil dobře, odpočinul si, relaxoval, užil si příjemnou atmosféru, lázně, vodu, péči, lidský dotek. Kdybychom se zeptali několika wellness managerů, jsem přesvědčená, že každý to bude formulovat trochu jinak. Pro mě osobně wellness a spa znamená únik od všedních starostí, zastavení se, péči o sebe samého a hlavně libé a příjemné pocity. Cítit se bezpečně v péči druhých.

Jaké procedury wellness a spa zahrnuje?

Existuje pět oblastí, do kterých spadají jednotlivé procedury a služby, které nabízíme. Wellness therapy, wellness beauty, spa, saunový svět a solná jeskyně.



Můžeme je probrat jednu po druhé?

Jistě. Pod wellness therapy spadá vše, co se týká masáží, jak relaxačních a sportovních, tak i naší speciální široké nabídky Thajských masáží, zabalů, peelingů, exkluzivní péče atd. Jde o terapii, protože se péčí o tělo snažíme hosty zbavit stresu a napětí. Uleví se jim, relaxují, možná i příjemně usnou. To hlavní ale je, že se cítí v bezpečí a naprosto spokojeni.

Wellness beauty souvisí zřejmě s krášením těla.

Ano, ale nepředstavujeme si jen ženskou krásu. V poslední době si na svém zevnějšku a péstěnosti zakládají čím dál



častěji také muži. Na naše hosty čeká kosmetika a kosmetická péče. Pracujeme výhradně s francouzskou luxusní kosmetikou SOTHYS a personál je vyskolen přímo u této prestižní kosmetické firmy. Klientům také nabízíme přípravky pro domácí péči. Prospa Concept – péče o tělo SOTHYS péští a zkrášluje celé naše tělo formou peelingů, masáží až rituálů. Nezapomínáme ani na péči o ruce, nehty a nohy. Poslední z nabídky beauty oddělení je solárium, mechanické lipomasáže (LPG, CELLU M6) a do budoucna připravovaná fotoepilace.



Třetí částí je oddělení spa.

Nabízíme procedury a služby spojené s vodou. Můžeme se pochlubit vanami od francouzského výrobce, jako jsou VICHY sprchy, Le Siesté, Chromotherm a Lydo. To je skutečně unikátní. V nabídce naleznete i koupele, hydromasážní vany a turecké lázně (Hammam).



A co saunový svět?

Ten je neméně pozoruhodnou částí našeho wellness a spa. Klienti si u nás mohou odpočinout ve 4 různých saunách či párách a k ochlazení nabízíme sněžnou jeskyni. Unaveným nohám jistě uleví Kneippův chodníček, snít můžete na vyhříváných lůžkách v odpočívárně. Vše je inklusivně v rámci vstupu.



Zbývá solná jeskyně.

Tu mnoho lidí jistě zná. Do naší jeskyně se vejde 12 osob. Uložíme klienty do pohodlných lehátek, dětem zapůjčíme hračky, správnou vlhkost vzduchu zaručuje vodopád a mlžná mísa, solné minerály v ovzduší zase ionizátor vzduchu a podlahové topení. Přijďte navštívit naši relaxační oázu a nasát alespoň atmosféru přímoř.



Co nabízíte kromě wellness a spa?

To by byl opravdu veliký výčet. Ale zmínila bych alespoň náš aquapark. Je zcela zastřešený, takže děti se mají kde vyřádit, i když prší. Na druhou stranu je zde dostatek prostoru i pro plavce a seniory. Najdete zde mnoho atrakcí, bazénový bar, whirlpool a do budoucna také privátní páru. Za zmínku stojí také fitness, tedy rozlehlá posilovna s kardio zónou a fitness barem. K dispozici je i prostor sálu na bodyforming a rozličná cvičení. Hosté si mohou zahrát třeba stolní tenis. Nemůže chybět ani sál na spinning. Kapacita je 10 osob a trenér.

Mohou zmíněných služeb využít i ti, kteří ve Vašem hotelu přímo nebydlí?

Ano, jistě, i když všechny tyto oblasti jsou přístupné pouze přes wellness recepci, kde také přijímáme všechny rezervace. Kdokoliv se i bez objednání může přijít podívat a na místě případně zakoupit cokoli z naší široké nabídky služeb. Pro širokou veřejnost je k dispozici celá nabízená škála. Je však důležité si uvědomit, že náš hotel není hotel s wellness centrem, ale Wellness hotel, kam klient přijíždí a těší se na nové zážitky, odpočinek či regeneraci. Přesto ani ubytovaní nemají na masáže a jiné služby přednost. Kdo dříve přijde, ten si bude užívat.

Thajská romance



Zapomeňte na všední starosti a seznamte se s kulturou vzdáleného Thajska. Prožijte romantiku, na kterou jen tak nezapomenete. Jak může vypadat víkend ve Wellness Hotelu Frymburk?

Uvítá Vás dopis v thajském jazyce. První večere je podávána formou bufetu na hotelové restauraci. Druhý den Vás a partnerku či partnerku pozvou Thajky na společnou thajskou dvouhodinovou olejovou masáž s šálkem orientálního čaje. Společně si pak budete užívat neopakovatelnou Kleopatřinu koupel.

Na závěr dne je pro Vás připraven v thajské restauraci slavnostně prostřený stůl a před Vašimi zraky Vám thajský kuchař připraví úžasné speciality thajské kuchyně, která patří mezi nejzdravější ve světě.



Ranní probuzení s výhledem na Lipenské jezero Vás vrátí opět do české reality, ale ani ta není zahození. Šumavské hory odrážející se v Lipenské přehradě nejsou rozhodně k zahození. Pokud jste byli s pobytem spokojeni, můžete si thajskou romanci opět objednat při odjezdu na hotelové recepci. Přejeme Vám příjemný pobyt.

Balíček pro dvě osoby obsahuje:

- 2x ubytování se snídaní formou bufetového stolu
- 1x večere formou bufetového stolu pro dvě osoby v den příjezdu
- 1x thajská olejová masáž pro dvě osoby včetně orientálního čaje
- 1x Kleopatřina koupel pro dvě osoby
- 1x Thajská večere pro dvě osoby

Celková cena pro dvě osoby 7.700 Kč



Thajsko na Lipně



Wellness Hotel Frymburk nabízí hostům jedinečné gastronomické zážitky: ochutnejte vynikající thajskou kuchyni v „Original Thai Restaurant“.

Všechny nejnámější

a mnoho dalších specialit vám připraví thajští profesionální kuchaři přímo před vašimi očima v otevřené kuchyni. K docílení autentické chuti a vzhledu používají pouze originální suroviny dovezené přímo z Thajska. Stejně můžete ochutnat pravé thajské pivo, líkér z litchi, kokosové mléko a jiné zajímavé nápoje.

Od polévky po moučník

Thajské jídlo není úplně bez polévky. Mezi hlavními druhy patří „kaengkhut“ – jemná polévka s masem a zeleninou. Chuť jí dodává kořen koriandru. Čistá rýžová polévka se koření octem a chilli. Královnou polévek je však „tom jam kung“. Přípravuje se z krevet, je ochucena šalotkou, lodyhami citronely, koriandrovými listy, rybí omáčkou, chilli a citrónovou šťávou.

Masa je v thajských jídelch méně a krájí se na malé kousky. Je nepsaným pravidlem, že kousek masa nebo ryby s půlkou lžice rýže by měl být právě jedním soustem. To proto, že se při jídle nepoužívá nož, které jsou pokládány za symbol agrese. Thajci jedí s vidličkou v levé ruce, kterou si přisunují jídlo na lžici v pravé ruce.

Dobře nabroušené nože jsou však nezbytné v kuchyni, stejně jako palička a hmoždír, používaný k drčení koření. Většina jídel se připravuje v hluboké pánvi kuželovitého tvaru, které se říká „wok“ nebo „katha“.

Thajské saláty neboli „jam“ se našim vůbec nepodobají. Jsou ostré, sladkokyselé i slané. Dělať se z masa, zeleniny, ovoce, ryb a krevet. Jako dresink se používá citrónová šťáva, chilli, rybí omáčka, šalotka. Po celém Thajsku je velmi oblíbený pálivý salát „som tam“ z nedozrálé papaje.

Thajské moučníky neboli „kanom“ obsahují většinou kokosové mléko a moučku, želatinu, palmový cukr, voňavé esence a žlutky. Některé sladkosti, například „foi thong“ (zlaté vlasy), jsou z karamelu. Na stole nikdy nechybí různé druhy ovoce. Podává se oloupané v cukrovém sirupu s rozdrčeným lemem nebo ve směsi kokosu, cukru, soli a chilli.

Jídlo Thajců se neobejde bez rýže. Nepostradatelnými surovinami při vaření thajských specialit jsou také citronel, bazalka, koriandr, galangal, chilli, česnek, limetková šťáva, kokosové mléko, sojová omáčka a fermentovaná rybí omáčka.

Ochutnali byste?

Pokud jste dostali chuť na zvláštní thajské pokrmy, máte dvě možnosti: rozjedte se do Wellness Hotelu Frymburk a užijte si mistrovství profesionálních thajských kuchařů nebo si zkuste podle následujícího receptu uvařit specialitu sami doma.

PHA PIAW WAAN – Pražma v tomatové omáčce (4 porce)

4 ks	Pražma královská	1 g	glutamát sodný
120 g	čerstvá barevná paprika	0,5 g	bílý pepř (mletý)
250 g	cibule	10 g	solamyl
1 g	červené čerstvé chilli papričky	200 g	kečup
2 g	sůl	20 ml	sladká sojová omáčka
2 g	cukr	300 ml	molej
		200 g	jasmínová rýže

Očištěné pražmy nafiletujeme, nakrájíme na širší nudličky, osolíme a opepříme. Rybu obalíme v solamylu a na rozpalené pánvi usmažíme. Poté maso vyjmeme a necháme okapat olej. Na pánvi orestujeme papriku a cibuli, přidáme nasekané chilli papričky, kečup, sojovou omáčku a glutamát. Směs krátce podusíme, dle chuti přidáme sůl a cukr. Do hotové směsi přimícháme smažené kousky ryb. Podáváme s jasmínovou rýží.

Wellness Hotel Frymburk – dříve a nyní



Wellness Hotel Frymburk vznikl přestavbou a dostavbou areálu bývalé státní školy v přírodě. Kapacita školy byla 300 žáků. Kromě učitelů, kteří

přijížděli se žáky, ve škole pracovalo přes 60 zaměstnanců – včetně stálých vychovatelů a zdravotnic. Jen pro zajímavost: školu v přírodě od svého otevření v roce 1985 až do zrušení Ústeckým krajem v roce 2002 navštívilo celkem 68 000 žáků z mateřských a základních škol. Nejdříve jen z okresu Most, dále pak z Ústeckého kraje, z Brna a z Prahy. Ovšem byli zde i žáci z Liberce, Pardubic, Přerova, Kroměříže a Hranic na Moravě.



Hotel je v současné době největším hotelovým wellness resortem v České republice. Rozkládá se na ploše 6,5 ha v nadmořské výšce 740 m. Díky své jedinečné poloze a vy-

bavenosti je vhodný pro milovníky přírody, klidu a relaxace. Velké množství indoorových nabídek v oblasti wellness a relaxace uchvátí každého návštěvníka hotelu a je plně srovnatelné s hotely v zahraničí. Outdoor nabídka s pohledem na Lipenské jezero, Šumavu, cyklostezky, golf, letní bobovou dráhu atd. je zcela bezkonkurenční.

Ubytovací kapacita hotelu po jeho kompletním dokončení, tzn. v měsíci září tohoto roku, bude cca 400 lůžek v kategorii First Class. Pro pořádání kongresů, eventů, team buildingových akcí je hotel zajímavý svojí kongresovou částí s velkým a malým kongresovým sálem a salonky.



Wellness Hotel Frymburk a jeho technologie



Při projektování tak rozsáhlého komplexu, jakým Wellness Hotel Frymburk bezesporu je, nelze přehlížet moderní technická systémová řešení a technologie, jež v důsledku nemalou mírou přispívají ke kvalitě poskytovaných služeb a spokojenosti klientů.

Během výstavby datové sítě, která dnes spojuje všechny části hotelu, bylo na tuto skutečnost pamatováno. Uznějte sami – jen pro potřeby slaboproudé komunikace se spotřebovalo na osmdesát kilometrů kabelů.

Hotel disponuje sofistikovaným systémem integrované regulace, který má na starosti, spolu se systémem pro měření a regulace, elektronické ovládání a automatické řízení spotřebičů a energií na pokojích, řízení energií pro celý hotel, aquapark, wellness centrum, sportoviště i veřejné prostory a elektronické ovládání osvětlení.

Hotelové pokoje jsou dále vybaveny elektronickým zámkovým systémem, elektronickými trezory, satelitní TV a telefony. Pokoje pro handicapované jsou navíc vybaveny tzv. emergency systémem.

Celý komplex je hlídán elektronickou požární signalizací a monitorován kamerovým systémem.

V prostorách recepcie, lobby baru a thajské restaurace mají klienti možnost připojení k internetu. Klientům využívajícím prostory kongresového centra, nabízíme bezdrátové připojení ve všech sálech a saloncích.

Bazénové technologie řízené počítačem, mají na starost přesné a bezpečné dávkování chemických prostředků a zaručují bezchybný provoz aquaparku.

Sněžná jeskyně, která se nachází v prostorách saunového světa, je 24 hodin denně pod dohledem dozorového centra, odkud je řízen její provoz on-line.

