

„Breath & Balance“:

Atem als Wellness-Tool beim fünften Saunafestival im Schaffelbad

Bad Loipersdorf, 12. Oktober 2026. Dreizehn Aufguss-Profis, 108 Aufgüsse und ein neues Motto: Vergangenes Wochenende, von 9. bis 11. Oktober, verwandelte sich das Adults-only-Schaffelbad des Thermenresorts Loipersdorf zum bereits fünften Mal in eine Bühne für Aufgusskunst, Saunarituale und bewusstes Wohlbefinden. Drei Tage lang zeigten die Aufguss-Profis parallel in fünf Saunen die ganze Bandbreite zeitgemäßer Saunakultur. Unter dem Motto „Breath & Balance“ rückte das Saunafestival diesmal außerdem die Bedeutung des Atems in den Mittelpunkt.

Leise und laut – Vielfalt erlebbar machen

Was **moderner Saunagenuss** heute sein kann, ließ sich im Schaffelbad am vergangenen Wochenende in ungewöhnlicher Dichte erleben. **Dreizehn Aufgussprofis** gestalteten an drei Tagen insgesamt **108 Aufgüsse** – von **entspannenden Zeremonien** und **klassischen Aufgüssen** bis zu **aufwendig inszenierten Show- und Themenaufgüssen**. Mit dabei waren auch **russisch inspirierte Banja- und lettische Pirts-Rituale mit Zweigen** sowie **Kulinarikaufgüsse**, bei denen **Inszenierung und Genuss** zusammenspielen – etwa bei „Jetzt geht’s los“ mit **Steirer-Laugen-Bites** oder bei „Café de Paris“ mit **Quiche Lorraine und Maroni-Uhudler-Tartelettes**.

„Beim Saunafestival ist jeder Aufguss anders – einmal energiegeladen und unterhaltsam, dann wieder ruhig und achtsam. Drei Tage lang geht es darum, raus aus dem Alltag zu kommen, sich bewusst Zeit für sich zu nehmen und Körper, Geist und Seele etwas Gutes zu tun. Genau solche Auszeiten brauchen wir alle immer wieder“, sagt **Philip Borckenstein-Quirini**, Geschäftsführer des Thermenresorts Loipersdorf.

Erstmals konnten Gäste außerdem **limitierte Zusatzrituale** buchen – mit voller Resonanz: Die täglichen Einheiten von „Atem, Eisbad & Pirts“ und der „Pirts Experience“ waren ausgebucht.

„Breath & Balance“: Ein Wellness-Tool, das immer verfügbar ist

Der **rote Faden des Herbstfestivals** war **bewusst leiser gewählt** – und gerade deshalb relevant: der Atem. „Breath & Balance“ machte darauf aufmerksam, dass **Atmung weit mehr ist als ein automatischer körperlicher Vorgang**. Bewusst eingesetzt, kann sie helfen, zur Ruhe zu kommen, die Aufmerksamkeit ins Hier und Jetzt zu lenken und auch intensive Wärme bewusster wahrzunehmen.

Genau das wurde beim Festival praktisch erlebbar gemacht – etwa bei den täglichen Yogaeinheiten mit Pranayama, also Atemübungen. Auch **beim Saunieren selbst spielt die Atmung eine Rolle**: Bewusstes, ruhiges Atmen durch die Nase hilft, den Aufguss angenehmer zu erleben.

Wenn Gäste selbst zu Aufgießer:innen werden

Ein weiteres Novum gab es bei diesem Saunafestival in der Sauna „Südsteirische Weinstraße“: Diese Sauna war bewusst den Gästen vorbehalten. **Wer selbst aufgießen, einen besonderen Duft ausprobieren oder das eigene Können zeigen wollte**, bekam dafür Gelegenheit.

Ergänzend **vermittelte Aufgussprofi Bernd Hofbauer** täglich bei einer **Aufguss-Schulung** Grundlagen und Praxiswissen; bei den **Wedelkursen** konnten Gäste verschiedene Techniken kennenlernen und selbst ausprobieren.

Hofbauer, Mitorganisator des Saunafestivals und seit der ersten Ausgabe mit dabei, zieht ein persönliches Fazit:

„Das Saunafestival ist für mich eine der besten Ideen. Gemeinsam mit dem Thermenresort Loipersdorf ist daraus etwas Großes gewachsen, auf das wir wirklich stolz sein können.“

Nach dem Saunafestival ist vor dem Saunafestival

Der nächste Termin steht bereits fest: **Von Freitag, 16. April, bis Sonntag, 18. April 2027** geht das Saunafestival im Schaffelbad in die nächste Runde. Auch dazwischen wird Saunakultur im Schaffelbad ganzjährig gelebt: Das Sauna-Team sorgt **ganzjährig für tägliche Spezialaufgüsse**, gleichzeitig stehen den Gästen **ausgewählte Saunen für Selbstaufgüsse** zur Verfügung.

Bildtexte:

Foto 01_Philip Borckenstein-Quirini & Bernd Hofbauer:

Geschäftsführer Philip Borckenstein-Quirini und Mitorganisator Bernd Hofbauer mit Christian Klotzner und Gerald Lodron bei der Eröffnung des fünften Saunafestivals im Schaffelbad.

Foto 02_Anja Pöll_Dance of the Eagle:

Themen-Aufguss „Dance of the Eagle“ mit Aufgussprofi Anja Pöll.

Foto 03_Anja & Team_Golden 20s:

Show-Aufguss „Golden 20s“ mit Anja Pöll und Team in der Panorama-Sauna.

Foto 04_Maik & Sabine Thomas_Pirts Experience:

Maik und Sabine Thomas bei der „Pirts Experience“, einem lettischen Saunaritual.

Foto 05_Maik & Sabine Thomas_Café de Paris:

Kulinarikaufguss „Café de Paris“ mit Maik und Sabine Thomas – im Anschluss wurden Quiche Lorraine und Maroni-Uhudler-Tartelettes serviert.

Foto 06_Katji Söls_Atem & Yoga:

Yogatrainerin Katji Söls bei einer Yogaeinheit mit Pranayama, also bewussten Atemübungen, im Rahmen des Festivalmottos „Breath & Balance“.

Fakten über das Thermenresort Loipersdorf:

- eine der größten Thermen Europas mit bis zu 38 °C warmem Thermalwasser
- hoch mineralisiertes Heilwasser aus vier Quellen: Der Mineralstoffgehalt liegt beim Siebenfachen des Mindestwerts für die Bezeichnung „Heilwasser“
- 35 Pools, davon 19 Thermalwasserbecken
- 20 Saunen sowie vielfältige Wellness- und Gesundheitsangebote
- 15.000 m² großer Adults-only-Bereich mit 14 Saunen und 14 Becken
- täglich geführte Spezialaufgüsse in der Panorama-Sauna des Schaffelbads
- Fitnessstudio, Sport- und Aktivprogramm
- drei Restaurants (Marktrerestaurant und Don Camillo im Thermenbad, Speiserei im Schaffelbad) sowie weitere Genussecken wie Poolbar, Thermencafé oder Saunabar