

BEHANDLUNG & ENTSPANNUNG



GRAFENAST



Unser Pflegeserien

„arc en sol“ – 100% Biologische Naturkosmetik

Garantiert 0% chemische Konservierungsmittel, 0% synthetische Zusatzstoffe! Sie sind zu 100% vegan. „arc en sol“ ist eine hochwertige Frisch-Kosmetik. Die Produkte eignen sich für alle Hauttypen, besonders auch für allergische und/oder irritierte Haut – von Hautärzten ausdrücklich empfohlen.

Argand'Or – Vegan, Keine Tierversuche

Dermatologisch und allergologisch getestet und sehr gut bewertet. Argand'Or ist eines der besten Anti-Aging-Produkte und dank seinem Vitamin E Reichtum ein Top Produkt für Jugendprobleme. Als Kinder-/Babypflege oder Haarkur sorgt es für eindrucksvolle Geschmeidigkeit.

Reiki-Behandlung bei Esther:

80 min | € 85,-

Zeit für die Seele. Eine tief entspannende Behandlung im Liegen, die sanften Ausgleich auf der körperlichen Ebene schafft, während die Gedanken und die Emotionen zur Ruhe kommen. Sie schöpfen Kraft und Energie, und die Welt darf einen Moment still werden.

Private Yoga Einzelstunde mit Alexandra

In dieser besonderen Yogaeinheit geht Alexandra ganz auf ihre persönlichen Bedürfnisse ein und sie findet ein Übungsprogramm, das individuell zu Ihnen passt. Alexandra ist zertifizierte Yogalehrerin und unterrichtet mit viel Freude seit mehreren Jahren Yoga in folgenden Stilen: AcroYoga, Vinyasa Flow Yoga, Yin Yoga, Yin & Yang Yoga
90 min, 1 Person € 90,-, max. für 2 Personen € 110,-

Waldsauna ganz privat

Entspannt für sich oder mit Freunden 2 Stunden Waldsaunahaus mit Erfrischungsdrinks oder Prosecco & entspannter Musik genießen.
Termin nach Vereinbarung. Preis € 68,- für 1 – 2 Personen, jede weitere Person € 15,-; Leihgebühr Saunatuch & Bademantel € 8,-

Klassische Massagen

Unsere medizinischen Heilmasseure, Ronny unser Fruchtweinfreak und Alex unser Feldenkreis-Therapeut, freuen sich auf Sie. Behandlungstermine gerne an der Rezeption buchbar. (Donnerstag & Sonntag Ruhetag)

Grafenaster „Sehnsucht-Massage“

85 min | € 95,-

Vom Scheitel bis zur Sohle: Extra lange Aromaölmassage nach Ihrem Wunsch gerne kombinierbar.

Stressless Aromaöl Massage 25/55/85 min | € 35,-/70,-/95,-

Ob Rücken, Nacken, Beine... nach Ihrem Wunsch und Intensität in Zirben, oder Latschenduft zum Wohlfühlen und Genießen.

Vollmassage

55 min | € 70,-

Dient zur Schmerzbekämpfung, einer verbesserten Funktion der Muskeln und Gelenke des gesamten Körpers sowie dem allgemeinen körperlichen Wohlbefinden.

Teilmassage

25 min | € 35,-

Je nach Wunsch und Bedürfnis können das die Beine, die Arme, der Rücken, die Schulter, der Nacken usw. sein. Hierbei werden Blockaden gezielt behandelt und ein erste Mobilisierung angestoßen.

Fußreflexzonenmassage

55 min | € 70,-

Alle Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen können über die Füße mobilisiert werden sowie der gesamte Organismus energetisiert.

Kombimassage

55 min | € 70,-

Durch den perfekt aufeinander abgestimmten Mix aus Rücken-, Bein- und Fußreflexzonenmassage der extra Energieschub für Ihren Körper!

Lymphdrainage

55 min | € 70,-

Das Lymphgefäßsystem ist ein sehr wichtiger Teil unseres Immunsystems. Vorbeugend zur Stärkung des Systems oder führt zu Verbesserung nach Verletzungen, Narbenbehandlung oder Cellulite.

Bindegewebsmassage

55 min | € 70,-

Mit speziellen Techniken wird auf das Unterhautgewebe, auf Faszien und unbewusste Regulationskreise Einfluss genommen und eine vegetative Umstimmung angestrebt. Mit der therapeutischen Behandlung kann hier also gegengleich auf das innere Organ Einfluss genommen werden.

WICHTIG: Behandlungen sind bitte im Anschluss direkt an den Therapeuten zu bezahlen.

Pediküre / Maniküre / Fußmassage

Termine sind individuell gerne organisierbar. Bitte mit 2 bis 3 Tagen Vorlauf an der Hotelrezeption reservieren.

24 Stunden im Leben unserer Haut



23 – 3 Uhr früh	Ideale Zeitspanne für den Schönheitsschlaf Zur Unterstützung der Haut Nachtcreme verwenden, sie enthält Wirkstoffe, die die Haut jetzt braucht (Amphecerin besonders gut)
04 Uhr morgens	Leichtes körpereigenes Stresshormon Cortisol aktiviert den Körper langsam, gleichzeitig setzt Kampf gegen freie Radikale ein (freie Radikale werden durch Rauchen und zu viel Sonne vermehrt).
05 Uhr morgens	Haut wird wach, noch mehr Cortisol von Nebennierenrinde strömt ins Blut. Cortisol sorgt für frisches Aussehen (zwischen 05 und 08 Uhr Höchstwert). Unter der Dusche lässt sich's auf die Spitze treiben
06 Uhr morgens	Allergien 3 x heftiger als zwischen 21 – 24 Uhr
07 Uhr morgens	Zu wenig Schlaf ist nicht immer der Grund für geschwollene Lider. Wasser wird in Zellen zurück gehalten – Lymphstauungen.
08 Uhr morgens	1 Zigarette am Morgen belastet besonders stark. Haut wird schneller fahl und fad.
09 Uhr morgens	Ideal für Röntgenuntersuchungen & Impfungen – wesentlich weniger Nebenwirkungen.
10 Uhr morgens	Absolutes Leistungshoch, Körpertemperatur ist auf Maximum. Fühlen uns topfit (Haut wird am optimalsten durchblutet).
11 Uhr morgens	Talgdrüsen arbeiten auf Hochtouren.
12 Uhr mittags	Körperliche Leistungsfähigkeit 20% gegen Durchschnitt abgesackt. Organismus und Haut reagieren empfindlicher auf Reizstoffe. Z. B. Alkohol wirkt viel extremer als abends. Haut selbst wirkt fahl und zeigt leichte Rötungen.
13 Uhr	Blutdruck und Hormonspiegel noch weiter abgesunken (müde). 10 Minuten Nickerchen ist besser als Kaffee. Gesichtsmuskeln entspannen sich.
14 Uhr	Resistenzstunde – am unempfindlichsten gegen Schmerzen. Ideal für Operationen und Zahnarzt. Auch Friseur ist ideal – Haare sind widerstandsfähiger.
15 Uhr	Haut ist am unempfindlichsten.
16 Uhr	Die Haut erlebt ein zweites Hoch – Körpertemperatur und Blutzirkulation steigen wieder an. Beste Zeit für Gymnastik.
17 Uhr	Kosmetikstunde - Haut nimmt am besten auf. Alle Produkte wirken am allerbesten (Maske, Ampulle, Kur...). Keimschicht fängt an, sich neu zusammen zu setzen.
18 – 21 Uhr	Saunazeit. Schwitzen entschlackt und reinigt. Schweißporen öffnen sich leichter.
21 – 23 Uhr	Nachruhe der Verdauungsorgane. Magen und Darm nehmen Speisen zwar auf, verarbeiten sie nicht mehr. Haut reagiert auf spätes Essen mit Pickeln und Rötungen. Gärende Speisereste können Darmtrakt angreifen.

Infos zu Waltraud's Reich der Pflege

Wir stehen Ihnen gerne für Fragen und Terminreservierungen an der Rezeption zur Verfügung. Wir raten Ihnen, mindestens 2 Tage vorab einen Termin zu vereinbaren. Die Therapeuten sind während der Behandlung nicht für Termininfos ansprechbar. Für den Therapeuten ist es wichtig von Ihnen Informationen zu gesundheitlichen Aspekten zu bekommen – freudiger Natur wie z. B. Schwangerschaft oder auch Bluthochdruck, Allergien, Fieber oder Krampfadern...

Zum Termin: Wir empfehlen Ihnen 10 Minuten vor der Behandlung sich im Massagebereich einzufinden und sich z. B. mit einem genüsslichen Tee einzustimmen. Am besten kommen Sie im Bademantel und mit Hausschuhen zu Ihrem Treatment und lassen Wertgegenstände und Telefon einfach im Zimmer. So entspannt es sich sicher besser.

Storno: Mit Rücksicht auf Gäste und Team bitten wir Sie im Falle einer Absage rechtzeitig Bescheid zu geben, z. B. am Vortag. Zu kurzfristig annullierte Termine werden mit 50% in Rechnung gestellt.

Nach der Behandlung: Wir laden Sie ein, z. B. in der Infrarot Zirben Sauna nachzuruhen. Nachruhen ist ein wichtiger Teil der Behandlung und kann auch gut in der Gartenliege, Ruheraum oder kuschelig im Bett zelebriert werden. Folgetermine können Sie gerne mit der Therapeutin absprechen und sich sogleich auf einen weiteren Genussmoment freuen.