

BEHANDLUNG & ENTSPANNUNG

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.

Klassische Massagen

Unsere medizinischen Heilmassseure, 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 eine erste Mobilisierung angestoßen.

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.

Fußreflexzonenmassage 55 min | € 70,-
Alle Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen können über die Füße mobilisiert werden sowie der gesamte Organismus energetisiert.

Kombimassage 85 min | € 95,-
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.

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,-

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,-

TCM-Ernährungsberatung mit Brigitte Winkler

Auf Ihren Gesundheitsstatus abgestimmte
Empfehlungen für mehr Wohlbefinden.
2 Termine, schriftliche Anleitungen

135 min | € 135,-

TCM-Impulse

stellen die Weichen Ihres Essverhaltens neu.
Mit kleinen Veränderungen viel bewirken!

90 min | € 90,-

Ayurveda Wohlfühl-Anwendungen

Die ayurvedische Lehre vom gesunden, langen Leben dient seit einigen Tausend Jahren der Gesunderhaltung des Menschen und hat in erster Linie präventiven Charakter. Die Körperanwendungen wirken beruhigend, harmonisierend und vitalisierend auf Körper und Geist. Durch typgerechte Behandlung können Schlafstörungen gelindert, Verspannungen gelöst und Nervosität beruhigt werden. Die Massageanwendungen unterstützen den Körper bei der Verarbeitung von Giftstoffen und nähren alle Körpergewebe. Alle Anwendungen werden typgerecht von unserer Ayurveda Expertin nach einem kurzen Vorgespräch durchgeführt.

Nicht massiert wird bei entzündlichen Erkrankungen, Fieber, akuten Hauterkrankungen, Diabetes, Thrombose, 1.-3. Tag der Menstruation, offene Wunden, frische Verletzungen, Schwangerschaft.

Vor der Behandlung: Bitte trinken Sie bereits die Tage davor heißes Wasser bzw. Ingwerwasser zur Vorbereitung.

Nach der Behandlung: Bitte achten Sie auf Wärme (warme Socken, Kopfbedeckung), keine Spaziergänge direkt danach. Gönnen Sie sich einen Saunagang direkt nach der Anwendung, verzichten Sie auf lange Gespräche und schenken Sie sich Ruhe, damit die Behandlung nachwirken kann. Trinken Sie Ingwerwasser bzw. heißes Wasser.

Terminvergabe: Dienstags 16:00 bis 22:00

Weitere Termine gerne auf Anfrage (bitte mindestens 2 Tage vorab).

Kurz Bio Silvia

Die ganzheitliche Sichtweise der ayurvedischen Lehre fasziniert Silvia seit vielen Jahren. Die einfachen Prinzipien für gesunde Lebensführung sind leicht im Alltag umsetzbar und das macht das Konzept aus ihrer Sicht so erfolgreich, auch außerhalb Indiens. Die ayurvedischen Körperanwendungen betrachtet sie als kraftvolle Ergänzung zur Gesunderhaltung, da sie Körper und Geist nähren und stärken und uns dabei helfen wieder in unserer Mitte anzukommen.

(Ausbildung an der Europäischen Akademie für Ayurveda in Birstein/Wien)

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 genusslichen 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.



BEHANDLUNG & ENTSPANNUNG

Ayurveda

90 Min. Session | € 105,-

Abhyanga

„Entspannung pur“ Ganzkörper Anwendung mit mediziniertem Öl. Beruhigende, nährnde Wirkung, schenkt Lebensfreude und Erdung. Zellerneuernd. Besonders gut bei Stress.

Kalari

„Kriegermassage“ Dynamische Ganzkörper Anwendung mit mediziniertem Öl. Vitalisierende und gleichzeitig entspannende Wirkung. Stärkt und kräftigt den Organismus. Unterstützt die Lösung von unverdauten Stoffen aus dem Körper.

Ayurveda

60 Min. Session | € 70,-

Padabhyanga

„Fußmassage“ Teilkörper-Anwendung (Kopf und Füße bis inkl. Knie) mit mediziniertem Öl. Beruhigende und stressreduzierende Wirkung. Schenkt Erdung und lindert Schlafstörungen. Für die/den Ayurveda Einsteiger/in. Ideal vor dem Einschlafen.

Pristhabhyanga

„Rücken spezial“ Entspannende Teilkörperbehandlung mit mediziniertem Öl. Löst Verspannungen und schenkt Leichtigkeit.

Ayurveda

30 Min. Session | € 35,-

Shiroabhyanga

„Kopf spezial“ Teilkörperbehandlung für Gesicht und Kopf. Hautstraffend und entspannend. Nährt und beruhigt die Sinne und die Kopfhaut.

Padabhyanga kurz

Teilkörperbehandlung der Füße, ohne Kopf. Lindert Schlafstörungen und schenkt Erdung.

Auf Anfrage bietet unsere Ayurveda Expertin gerne folgendes an:

Mukabhyanga

„DIE ayurvedische Gesichtsmassage von Frau zu Frau“.

Besonders sanfte Massage von Gesicht und Dekolleté. Wenden Sie sich liebevoll Ihrem Inneren zu. Spüren Sie Ihre innere Schönheit und ihr starkes, strahlendes Herz.

Abhyanga in einer Kurzversion als 60 Minuten Session (nicht bei Erstbehandlung)

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.