

Herzlich Willkommen im „garten der sinne“

Treten Sie ein in eine Welt der Schönheit und Erholung, in den „garten der sinne“ in **theiner's garten**. Wohltuende Behandlungen, leise Klänge, edle Düfte und zarte Hände die Sie verwöhnen - das ist Entspannung pur.

Auf fast 1.000 m² können Sie die Annehmlichkeiten von Innenpool mit Außenbecken, finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Bio Kräutersauna, Tauchbecken und Kneippanlage mit direktem Zugang in den mediterranen Hotelgarten genießen. Unser professionelles Wellnessteam verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß mit den hochwertigen Pflegeprodukten von Dr.Hauschka und der hauseigenen zertifiziert biologischen Kosmetiklinie.

Lassen Sie sich beraten, unser Team freut sich auf Sie!

Öffnungszeiten Innenpool	07.00 – 19.00 Uhr
Öffnungszeiten Außenpool	je nach Jahreszeit
Öffnungszeiten Saunabereich Sommer	14.00 – 19.00 Uhr 16.00 – 19.00 Uhr
Öffnungszeiten Beautyabteilung	09.00 – 13.30 Uhr
<u>Sonntag geschlossen</u>	15.30 – 19.00 Uhr
Öffnungszeiten Fitnessraum	08.00 – 19.00 Uhr

Bademantel und Badetücher liegen für Sie in Ihrem Zimmer bereit und stehen Ihnen für die Dauer des Aufenthaltes zur Verfügung.

Kleiderordnung: In unserem Fitnessraum auf der Panoramadachterrasse sind Trainingsbekleidung sowie Turnschuhe erforderlich. Zu Ihren Beauty- und Behandlungsterminen erwarten wir Sie im Bademantel.

Terminvereinbarungen & Info können von 8.00 - 21.00 Uhr an der Hotelrezeption bzw. an unserer Wellness-Rezeption vorgenommen werden.

„garten der sinne“ Nr. 507, Rezeption Nr. 500

Terminstornierungen: Wir bitten Sie, Termine 12 Stunden vorher zu stornieren.

Bei kurzfristigen Stornierungen oder Nichterscheinen, stellen wir 80% in Rechnung. Wird der Termin anderweitig vergeben ist die Stornierung kostenfrei.

Sauna: Aus gesundheitlichen Gründen sollte die Sauna nackt betreten werden. Der Zutritt für Kinder unter 14 Jahren ist nicht gestattet.

Fitnessraum und Schwimmbad: Kinder unter 12 Jahren ist der Zutritt aus Sicherheitsgründen nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet.

theiner's garten BIO Vital Kosmetik

Einmalig. Besonders. Die hauseigene, zertifiziert biologische Kosmetiklinie in **theiner's garten BIO Vitalhotel**.

Bei der Verarbeitung unseres Obstes auf dem angrenzenden BIO Obsthof wurden wir immer wieder auf die wohltuende Wirkung der Obstsaft e auf unsere Haut aufmerksam. Wir haben deshalb gemeinsam mit einem S üdtiroler Naturkosmetikerhersteller eine hauseigene Kosmetiklinie mit den Wirkstoffen des Apfels und des Pfirsichs entwickelt.

Die Extrakte des frischen, 100 % biologischen Obstes, wirken besonders feuchtigkeitsspendend und vitalisierend auf die Haut. Die Spurenelemente, Fruchtsäuren und Vitamine wirken direkt auf die Haut ein.

Cremen und Lotionen auf Basis des Pfirsichs sind vor allem für die jugendliche Haut geeignet und verleihen einen samtweichen, frischen Teint. Die Pektine und Tannine des Apfels hingegen glätten die reifere Haut, verleihen neue Spannkraft und Wirken der Faltenbildung entgegen.



Unsere Produkte sind auch im Shop erhältlich:

Duschshampoo Apfel oder Pfirsich	Euro 14
Bodylotion Apfel oder Pfirsich	Euro 29
Gesichtscreme Apfel oder Pfirsich	Euro 29

Apfelfrische

Apfel Peeling
Apfelbad*
Apfel-Packung in der Vitalis Dampfwanne
Kurze Massage
ca. 80 min.

Euro 107

Pfirsichweiche Haut

Pfirsich Peeling
Pfirsichbad*
Pfirsich-Packung in der Vitalis Dampfwanne
Kurze Massage
ca. 80 min.

Euro 107

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

theiner's garten BIO Vital Kosmetik

Gesichtsbehandlung

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske mit Edelweiß oder Salbei Serum und Tagescreme Apfel oder Pfirsich.

ca. 55 Min.

Euro 60

Rückenreinigung

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.

ca. 50 Min.

Euro 60

Körperbehandlungen

Körperpeeling mit Traubenkernen oder Marmorstaub. Macht die Haut glatt und schön.

ca. 20 Min.

Euro 30

Körperpeeling mit anschließendem Einmassieren einer Apfel- oder Pfirsichlotion.

ca. 50 Min.

Euro 60

Salz-Honig-Peeling mit anschließendem Pflegebad in der Whirlwanne.

ca. 50 Min.

Euro 60

Apfelbad in der Whirlwanne*

Der Apfel ist das Sinnbild für die Schönheit der Haut. Besonders der reifen Haut wird Elastizität und neue Frische verliehen.

ca. 20 Min.

1 Pers.

Euro 33

2 Pers.

Euro 38

Pfirsichbad in der Whirlwanne*

Das Pfirsichbad ist vor allem für die jugendliche Haut geeignet. Die Haut wird samtig weich und geschmeidig.

ca. 20 Min.

1 Pers.

Euro 33

2 Pers.

Euro 38

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

Dr.Hauschka Naturkosmetik für Sie und Ihn



Der Mensch braucht zwei Schönheiten, eine innere und eine äußere

Elisabeth Sigmund (Mitbegründerin der Dr. Hauschka Kosmetik)

Lebendig durchströmt von Kopf bis Fuß

Mit einem duftenden Fußbad beginnt die Behandlung bei unserer Dr. Hauschka Naturkosmetikerin Nadja. Der Stress des Tages löst sich in Wärme und Umsorgt sein auf. In achtsamer Hinwendung berührt Sie Nadja mit rhythmisch atmenden und fließenden Bewegungen. Das Herz der Behandlung bildet die Lymphstimulation, die unsere Mitarbeiterin mit feinen Pinselstrichen und sanften Handbewegungen ausführt. Sie regt die Flüssigkeitsprozesse im Gewebe an und fordert die Regeneration und Gesundheit des Menschen. Sie entstaut, entschlackt und stärkt damit das Immunsystem.

Selbstverständlich gehören auch die Gesichtereinigung und -pflege mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik dazu, sowie eine ausführliche Pflegeberatung: für Männer und Frauen gleichermaßen.

Die Klassische Dr. Hauschka Behandlung führt zu tiefer Entspannung und hinterlässt ein Gefühl des Durchströmteins, ein Gefühl von Licht, Leichtigkeit und innerer Balance.

Die Produkte von Dr. Hauschka sind auch im Shop erhältlich.

Kosmetik

Gesichtsbehandlungen nach Dr. Hauschka

Klassische Dr. Hauschka Behandlung

Gönnen Sie sich einen Kurzurlaub der besonderen Art. Individuell für Sie und nach den Bedürfnissen Ihrer Haut abgestimmt: Revitalisierend, aufbauend oder beruhigend! Die ganzheitliche Behandlung für Körper, Geist und Seele. Angefangen mit einem Salbeifußbad, Reinigung der Haut, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, einer pflegenden Maske bis hin zum Herzstück der Behandlung, die Lymphstimulation mit feinen Pinseln entstaubt und entschlackt! Zum Abschluss werden Sie sanft mit warmen Zitronenkompressen wieder zurückgeholt.

ca. 90 Min.

Euro 98

Dr. Hauschka Luxusbehandlung

Ein erwärmendes Fußbad durchströmt Ihren Körper und führt zu einem Gefühl des Wohlbefindens. Arm- und Fußreibungen durch sanfte Berührungen lockern und entspannen. Duftende Kompressen lassen Sie die Sorgen des Alltags vergessen. Landen Sie im Hier und Jetzt. Eine Rundumbehandlung mit Tiefenreinigung, Reinigungsmaske, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Wirkstoffampulle, Lymphstimulation, Maske und Tagespflege. Als kleine Besonderheit wird Ihr Rücken zum Schluss sanft mit einbezogen.

ca. 120 Min.

Euro 120

Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung

Schwerpunkt dieser Behandlung ist die Tiefenreinigung zum Klären und Verfeinern der Haut.

ca. 50 Min.

Euro 60

Dr. Hauschka „eine Stunde Zeit für mich“

Die individuelle an Ihre Bedürfnisse angepasste Gesichtsbildung mit Ampulle, Lymphstimulation mit feinen Pinseln und Maske für höchste Ansprüche und wenig Zeit. Ohne Tiefenreinigung und Augenbrauenkorrektur.

ca. 50 min.

Euro 65

Körperbehandlungen nach Dr. Hauschka

Dr. Hauschka Ganzkörperbehandlung

Lassen Sie sich sanft berühren und tief entspannen. Die rhythmisch atmende Berührungsqualität dieser Behandlung mit fließenden Bewegungen führt zu einem bewussten, lebendigen Erfahren.

ca. 80 Min.

Euro 95

Dr. Hauschka Rückenbehandlung

Nach einem kurzen Fußbad wird Ihr Rücken mit sanften rhythmischen Streichungen verwöhnt und sorgt für Entspannung pur.

ca. 25 Min.

Euro 35

Dr. Hauschka Hand- und Fußbehandlung

Der Muntermacher für müde und strapazierte Hände und Füße. Diese Behandlung gönnt unseren wertvollsten Helfern Entspannung und Pflege in einem.

ca. 55 Min.

Euro 65

Kosmetik

Hand & Fußpflege

Pediküre
Maniküre
Lack

Euro 43
Euro 43
Euro 5

Dekorative Kosmetik

Augenbrauen faconieren
Make Up mit Dr. Hauschka und individuelle Beratung.

Euro 10
Ab Euro 30

Ohrkerzenbehandlung

Durch die ausziehende Wirkung der Ohrkerzen werden die Ohren ohne mechanische Einwirkung von Ohrenschmalz, Staub und Schmutz befreit. Durch die Bewegung der Flamme hervorgerufene Vibrationswellen ergeben eine sanfte Trommelfellmassage.

ca. 15 Min.

Euro 20

Depilation auf Zuckerbasis

Das Naturprodukt, besteht aus 100% reinem Zucker aus Zuckerrüben, Zitrone und Wasser. Der Wirkstoff der Zitrone wirkt desinfizierend und kann den Haarwuchs verlangsamen. Der Zucker wirkt antibakteriell und ist wasserlöslich.

Beine komplett
Bein bis Knie
Bikinizone
Achsel
Oberlippe

Euro 38
Euro 25
Euro 15
Euro 15
Euro 8

Reine Männersache

Brustdepilation
Rückendepilation

Euro 25
Euro 25

Anwendungen in der Kneipp Badestube

Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 - 1897) war einer der größten und bekanntesten Naturheiler Europas. Seine Lehre wurde vom Kneippbund laufend weiterentwickelt und den heutigen Gegebenheiten angepasst. Sie beruht auf den 5 Säulen:

Ernährung

Bewegung

Kräuter

Wasser

Balance



Die Wirkung der Wasseranwendungen beruht auf Reizen, die auf unserer Haut und unserem Nervensystem von warmen und kalten Wasser ausgelöst werden und dient zur Abhärtung und Stärkung unseres Immunsystems. In der Kneipp Badestube erwartet Sie ein gemütliches, entspannendes Ambiente mit Gießsecke, Holzzuber und Heubetten. Das durchgängige Gesundheitskonzept von **theiner's garten** wird durch die Umsetzung der Kneipp Lehre in den unterschiedlichen Bereichen des Hotels verstärkt. Herr Theiner, selbst ausgebildeter Kneipp Gesundheitstrainer, berät Sie gerne auch in einem persönlichen Gespräch.

Güsse

Güsse können, je nach Wirkung die man erzielen will, als kalte, wechselwarme oder heiße Güsse verabreicht werden. Güsse sollten vorwiegend am Morgen und vormittags angewendet werden. Gerne beraten wir Sie, wie Sie die Güsse auch zu Hause anwenden können.

Kalte Teilgüsse

1 Pers.

Euro 7

2 Pers.

Euro 10

Gesichts- oder Schönheitsguss

Wirkt straffend, erfrischend und trägt zur gesunden Durchblutung der Gesichtshaut bei. Zu empfehlen bei Augenmüdigkeit, Katharranfälligkeit, geistiger Arbeit, Kopfschmerzen, Akne.

Arm-guss

Wirkt belebend und erfrischend auf Kreislauf und Nervensystem. Wird empfohlen bei körperlicher und geistiger Müdigkeit, Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Sehnscheidenentzündung, Herzschwäche.

Brustguss

Der Armguss kann auch auf die Brust ausgedehnt werden wodurch die Wirkung noch verstärkt wird. Zu empfehlen bei niedrigem Blutdruck. Der kalte Brustguss strafft durch seine Durchblutungsförderung das Bindegewebe der Brust und die Haut des Dekolletees.

Güsse

Knieguss

Der Knieguss bewirkt eine aktive Durchblutung der Unterschenkel und regt die Organe des Unterleibs an. Er tonisiert und kräftigt die Venen, wirkt schlaffördernd und blutdrucksenkend, stärkt die Beckenorgane und ist daher besonders zu empfehlen bei Krampfadern und Venenschwäche, Einschlafstörungen, Migräne und Bluthochdruck.

Schenkelguss

Der Schenkelguss ist die Verlängerung und Verstärkung des Kniegusses, reicht bis zur Hüfte und ist auch bei Cellulite und Hämorrhoiden zu empfehlen.

Heiße Güsse

Die Anwendung beginnt mit einer Wassertemperatur von ca. 35°C und wird langsam (innerhalb 10 bis 15 Minuten) bis zur Erträglichkeitsgrenze gesteigert. Es kommt zu einer intensiven Hautrötung im begossenen Bereich. Anschließend wird dieser mit Johannisöl eingerieben.

1 Pers.

Euro 15

Heißer Nackenguss

Wirkt Muskel entspannend, durchblutungsfördernd und gefäßentkrampfend und ist besonders bei Verspannungen, Nackensteife, Migräne und Ohrensausen zu empfehlen. Anschließend wird eine Stunde Bettruhe angeraten.

Heißer Lumbalguss

Ist besonders bei Verspannungen und Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, Hexenschuss und Rheuma zu empfehlen, nicht aber bei akuten Entzündungen.

Wechselvollguss

Dabei wird der gesamte Körper abwechselnd mit warmen und kaltem Wasser abgegossen. Er wirkt stimulierend und durchblutungsfördernd, stärkt den gesamten Organismus und regt Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung an.

1 Pers.

Euro 10

2 Pers.

Euro 15

Bäder

Wechselfußbad (mit Zusatz von ätherischen Ölen)

Durch die Abwechslung von warmen Wasser mit geeigneten Kräuterzusätzen und kurzem Eintauchen ins kalte Wasser erzeugen wir Reize, die den Kreislauf fördern und Infekten vorbeugen.

1 Pers.

Euro 15

Wechselarmbad (mit Zusatz von ätherischen Ölen)

Hilft bei kalten, schlecht durchbluteten Händen, regt das Gefäßsystem an und beeinflusst organische Störungen des Herzens.

1 Pers.

Euro 15

Wickel und Auflagen

Pfarrer Kneipp hat viele Unpässlichkeiten mit kalten Wickeln und warmen oder heißen Auflagen geheilt. Bei Befindlichkeitsstörungen beraten wir Sie gerne individuell über die Anwendungen von Wickeln und Auflagen.

Kalter Kurzwickel

Brust und Lendenbereich werden in ein nass-kaltes Leinentuch gewickelt und in eine Woldecke gelegt. Schon bald stellt sich eine wohlige Wärme ein. Wirkt Stoffwechsel anregend, durchblutungsfördernd und entkrampfend.

1 Pers.

Euro 30

2 Pers.

Euro 40

Heißer Heublumensack mit Teilmassage

Die Auflage des heißen Heublumensacks ist bei Verspannungen, Krämpfen, Koliken, Ischias, Hexenschuss, Muskelschmerzen und chronischem Rheuma zu empfehlen.

ca. 50 Min.

Euro 60

Kombinierte Anwendungen

Venenstärkung

Nach einem Schenkelguss ruhen Sie kurz im Heubett und genießen einen Kräutertee. Anschließend sorgt eine Beinlymphdrainage für Entspannung und Entschlackung. Die Anwendung wird empfohlen bei Krampfadern, venösen Störungen, schweren Beinen oder nach körperlichen Anstrengungen.

ca. 50 Min.

Euro 60

Anti-Celluliteprogramm

Wir zeigen Ihnen einfache Anwendungen für zuhause.

Bürstenmassage

Schenkelguss

Auftragen von Dr. Hauschka Zitronen-Lemongrassöl

ca. 25 Min.

Euro 35

Kneipp Wohlfühlbehandlung

Nach einem Wechselvollguss ruhen Sie im Heubett bei einer Tasse Kräutertee. Anschließend folgt eine leichte Massage mit einer Apfel- oder Pfirsichlotion. Stärkt die Abwehrkräfte, wirkt anregend und vitalisierend.

ca. 45 Min. 1 Pers.

Euro 48

ca. 75 Min. 2 Pers.

Euro 80

Anti Stress Behandlung

Die Behandlung beginnt mit einer Trockenbürstenmassage zur Hautdurchblutung und Öffnung der Poren. Damit können die Wirkstoffe des Lavendelbades* im Anschluss bestens eindringen und beruhigend auf die Nerven einwirken. Nach dem Bad ruhen Sie im Heubett bei einer Tasse Kräutertee. Ein kalter Kurzwickel im Heubett verleiht Entspannung. Die abschließende Ganzkörperpflege verleiht Ihrer Haut wieder Geschmeidigkeit und Vitalität. Wirkt besonders beruhigend, Stress abbauend und vitalisierend.

ca. 80 Min. 1 Pers.

Euro 110

ca. 110 Min. 2 Pers.

Euro 130

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

Packungen in der Vitalis Dampfwanne

Baden ist einer der ältesten Genüsse der Menschheit. Das Baderitual fördert Heilung, bringt Entspannung und schafft Wohlbefinden. Gründe für ein Packungsbad in der Vitalis Dampfwanne:

- Wohltuende Erhöhung der **Körpertemperatur**
- **Entgiftung und Entschlackung** durch das Ausscheiden von bis zu 250 ml Flüssigkeit
- Starke **Besserdurchblutung** des Gewebes
- Stark **erhöhte Wirkstoffaufnahme** dank des micromolekularen Dampfes
- Pure **Entspannung für Muskeln und Wirbelsäule**

Algenpackung

Algen enthalten wichtige Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie entwässern und entgiften den Körper. Sehr gut geeignet für die Cellulite Behandlung.

Fangopackung

Fango aus dem Toten Meer stärkt das Immunsystem und übt eine wohltuende Wirkung auf Stoffwechsel und Gelenke aus. Es kann schmerzlindernd und belebend wirken. Es hat eine gute Wirkung bei rheumatischen Beschwerden.

Heupackung (Südtiroler Heubad)

Südtiroler Bergheu ist absolut naturbelassen und wird oberhalb von 1.700 m auf ungedüngten Wiesen gemäht. Es müssen mindestens 40 verschiedene Pflanzen auf 50 m² Wiese vorhanden sein. Glieder- und Kreuzschmerzen werden gelindert und der Körper gereinigt.

Apfelpackung

Schönheit, Gesundheit und sogar heilende Kräfte werden dem Apfel zugeschrieben. Seine Inhaltsstoffe wie Fruchtsäuren, Vitamine und Pektine sind Wundermittel der Kosmetik und wirken straffend, pflegend und reinigend.

Pfirsichpackung

Die Mineralien und Vitamine des Pfirsichs wirken feuchtigkeitsspendend und lassen müde Haut wieder frisch und munter erscheinen.

ca. 45 Min.

ca. 75 Min. mit Teilmassage

ca. 100 Min. mit Ganzkörpermassage

Euro 50

Euro 80

Euro 105

Verwöhn- und Schönheitsbäder in der Whirlwanne

Lavendelölbad*

Lavendel ist bekannt für seine nervenberuhigende, aber auch durchblutungsfördernde Wirkung. Duftend und einfach schön.

Rosenblütenbad

Feinste Rosenöle und reine ätherische Öle. Wohlriechend, ausgleichend, beruhigend. Ein Bad für die Sinne und die Sinnlichkeit.

Latschenkieferbad*

Das belebende Bad nach einem sportlichen Tag. Latschenkiefer macht die Atemwege frei und stärkt die Muskulatur. Stärkt das Immunsystems und sorgt für neue Vitalität.

Zitronenbad

Die ätherischen Öle der Zitrone wirken erfrischend und anregend und sorgen für gute Laune.

Wacholderbad*

Das Wacholderbad hat eine positive Wirkung bei Cellulitis und hilft dem Körper Wasseransammlungen schneller abzubauen.

Tymianbad

Es fördert die Entschlackung und Entgiftung des Körpers. Ideal bei Verspannungen, Übersäuerung und Muskelkater.

Apfelbad*

Der Apfel ist das Sinnbild für die Schönheit der Haut. Besonders der reifen Haut wird Elastizität und neue Frische verliehen.

Pfirsichbad*

Das Schönheitsbad für die jugendliche Haut. Die Haut wird samtig weich und geschmeidig.

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

ca. 20 Min. 1 Pers. Euro 33

ca. 20 Min. 2 Pers. Euro 38

Bäder im Holzzuber

Romeo & Julia Bad

Fühlen Sie sich wie Romeo & Julia, das antike Sinnbild für Romantik. Milch und Honig wirken auf Ihren Körper wohltuend und machen die Haut weich und geschmeidig. Anschließend werden Sie mit einer Hand- und Fußmassage, 1 Glas Sekt und einem Früchtespieß verwöhnt.

Bauernbadl

Entspannen Sie sich und schenken Sie Ihrem Körper eine Belohnung. Dieses Heublumenbad wirkt vor allem entgiftend und entschlackend. Eine kurze Nackenmassage rundet das Programm ab. Dazu reichen wir Ultner Schüttelbrot und ein „Stamperl“ Obstbrand von unserer hauseigenen Brennerei oder Apfelsaft.

ca. 50 Min. 2 Pers. Euro 65

Massagen

Unsere Mitarbeiter verwenden bei Ihren Anwendungen ausschließlich hochwertige biologische Öle und beraten Sie gerne bei der Auswahl.

Sportmassage

Tief gehende Massage für verspannte Muskeln und müde Knochen. Die Sauerstoffaufnahme wird erhöht, der Abtransport der Milchsäure verbessert und die Muskeln werden wieder leistungsfähig.

ca. 50 Min.

Euro 58

Entspannungsmassage

Lindert Beschwerden und baut Stress ab. Sie wirkt ausgleichend auf Körper, Geist und Seele.

Ca. 50 Min.

Euro 58

Teilkörpermassage

Rücken oder Beine.

ca. 25 Min.

Euro 35

Gesichts-Kopf-Nacken-Massage

Durch sanfte Berührungen und Kreisungen am Nacken, im Gesicht und am Kopf wird die Muskulatur gelockert und entspannt.

ca. 25 Min.

Euro 35

Ästhetische Spezialmassagen

Colonmassage

Ist eine Massage des Bauchraumes, welche besonders auf den Dickdarm (Kolon) einwirkt. Angewendet wird diese vor allem bei der Behandlung chronischer Verstopfung.

ca. 25 Min.

Euro 35

Dorn Methode

Zur Korrektur von Wirbelverschiebungen und Gelenksblockaden. Kontrolle und eventuelle Korrektur von Beinlängendifferenz. Kontrolle jedes einzelnen Wirbels und eventuelle sanfte Korrektur von Fehlstellungen.

ca. 25 Min.

Euro 38

ca. 50 Min.

Euro 65

Hot Stone Massage

Antike indische Heilmethode mit heißen Lavasteinen - Energie aus dem Herzen der Natur. Durch die Hot Stone Massage werden Muskelverspannungen gelöst und die Energie der Meridiane aktiviert. Sie hinterlässt ein Gefühl der Schwerelosigkeit und angenehmes Wohlbefinden.

ca. 50 Min.

Euro 65

La Stone Massage

Die Massage entspringt indianischen Heilweisen und ist eine faszinierende Verbindung aus Ganzkörpermassage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von warmen Basalt-, kalten Marmorsteinen und warmen ätherischen Ölen. Sie harmonisiert das Energiefeld und führt zu Tiefenentspannung und Wohlfühl.

ca. 75 Min.

Euro 95

Kräuter-Stempelmassage

Verwendet werden selbstgemachte Stempel gefüllt mit Kräutern aus unserem hauseigenen Kräutergarten. Bei dieser Wärmebehandlung wirken die Kräuter auf Körper, Geist und Seele. Die Massage schenkt Ihrem Körper Energie und Ihre Muskulatur wird durchblutet und entspannt.

ca. 50 Min.

Euro 75

Fußreflexzonenmassage – Basis

Bei dieser Druckpunktmassage geht man davon aus, dass bestimmte Körperabschnitte über die Nervenbahnen mit bestimmten Organen des Körpers verbunden sind. Die Organe werden angeregt und Stress abgebaut.

ca. 25 Min.

Euro 35

Individuelle Fußreflexzonenmassage mit Fußbad

Individuelle Behandlung auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Wie zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Schwangerschaft, Wechseljahre u.v.m.

ca. 50 Min.

Euro 58

Vitalmassage

Nach einer intensiven Rückenmassage werden zusätzlich die betroffenen Stellen über die Reflexzonen am Fuß stimuliert

ca. 50 Min.

Euro 58

Trockenbürstenmassage

Wirkt durchblutungsfördernd, Kreislauf anregend, regenerierend, abhärtend und belebend und wird auch bei Cellulite empfohlen. Ideal als Vorbereitung für darauffolgende Behandlungen.

ca. 15-20 Min.

Euro 20

Heißer Heublumensack mit Teilmassage

Die Auflage des heißen Heublumensacks ist bei Verspannungen, Krämpfen, Koliken, Ischias, Hexenschuss, Muskelschmerzen und chronischem Rheuma zu empfehlen.

ca. 50 Min.

Euro 60

Neurolymphatische Punkt Massage

Die Energiezufuhr zum Lymphatischen System wird über die neurolymphatischen Zonen reguliert. Diese Reflexpunkte funktionieren wie Sicherungen, die ausgeschaltet werden, wenn das System überlastet ist. Diese sanfte Punkt-Massage aus der Kinesiologie führt zu einem energetischen Ausgleich im Körper.

ca. 50 Min.

Euro 65

Manuelle Lymphdrainage

Eine angenehme, sanfte Massagetechnik, bei der die Lymphzirkulation angeregt wird und zu einer Entschlackung führt. Das Lymphsystem ist die Lebensader des menschlichen Körpers.

Beine	ca. 50 Min.	Euro 60
Ganzkörper	ca. 75 Min.	Euro 85
Gesichtslymphdrainage	ca. 25 Min.	Euro 35

Kerzenölmassage

Die Massagekerzen aus Demeter Olivenöl, Demeter Bienenwachs und natürlichen, ätherischen Ölen verbinden ein sinnliches Massage-Erlebnis mit reiner Wärme. Das durch die Flamme der Kerze erwärmte Massageölwachs sorgt für eine nachhaltige Entspannung. Genießen Sie die wohltuende Wärme und schenken Sie Ihrem Körper die Pflege reiner Natur. Diese Massage nährt und pflegt die Haut, wirkt sehr reichhaltig und langanhaltend.

Orange Ingwer: bei Erkältung und Muskelverspannung

Lavendel: beruhigend und entspannend

Calendula: bei trockener Haut

Pfefferminz Zitrone: erfrischend

ca. 50 Min.

Euro 70

Honig Entgiftungsmassage für den Rücken

Durch eine intensive saugend-schröpfende Massagetechnik werden Schlackenstoffe und Gifte aus dem Körpergewebe heraus befördert.

Sie belebt den ganzen Organismus und eignet sich daher bei Erschöpfung und Schwäche infolge von Stress, Verspannungen und Unruhezuständen. Es wird die Entgiftungsfähigkeit des Körpers wieder hergestellt.

ca. 50 Min.

Euro 65

Sportler aufgepasst: Zirbenholz gegen Muskelkater und Verspannungen

Gipfelsturm Ganzkörperbehandlung

Thymianbad
Sportmassage
Zirnholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
Kalter und Warmer Fango
ca. 2 Stunden

Euro 144

Alpenraum Rückenbehandlung

Rückenmassage
Zirnholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
Wärmender Fango
ca. 50 min.

Euro 70

Berggipfel Beinbehandlung

Thymianbad
Beinmassage
Zirnholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
Kalter Fango
ca. 75 min.

Euro 97

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

Für unsere werdenden Mamis

Schwangerschaftsmassage

Tiefe Entspannung für Körper und Seele. Abgestimmt auf den Fortschritt Ihrer Schwangerschaft mit dem pflegenden Dr.Hauscka Schlehenblütenöl, welches Schwangerschaftstreifen vorbeugt und die Haut elastischer und dehnfähiger macht.

ca. 50 Min.

Euro 58

Lavendel Bad*

Wirkt beruhigend und entspannend, fördert einen gesunden Schlaf und schenkt neue Vitalität.

ca. 20 Min.

Euro 33

Dr.Hauschka „eine Stunde Zeit für mich“

Die individuelle an Ihre Bedürfnisse angepasste Gesichtsbehandlung für höchste Ansprüche und wenig Zeit. Ohne Tiefenreinigung und Augenbrauenkorrektur.

ca. 50 min.

Euro 65

Mami, Papi und Baby

Wir zeigen Ihrem Mann wie er Sie mit einfachen Massagegriffen in der Schwangerschaft unterstützen und somit Verspannungen und Stress abbauen kann.

ca. 25 min.

Euro 35

Babymassage

Wir zeigen Ihnen wie Sie Ihr Kind richtig massieren. Das pflegende Rosenblütenöl, das verwendet wird, wirkt harmonisierend und verwöhnt die Haut und Sinne Ihres Babys.

ca. 25 min.

Euro 35

Paar Behandlungen

Ein Traum für zwei

1 Honig-Salz Peeling

1 Aromabad im Holzzuber*

Ausruhen auf dem Heubett mit einer Tasse Tee

Entspannende Einölung

ca. 80 Min.

pro Person Euro 97

Anti Stress Behandlung

Die Behandlung beginnt mit einer Trockenbürstenmassage zur Hautdurchblutung und Öffnung der Poren. Damit können die Wirkstoffe des Lavendelbades* im Anschluss bestens eindringen und beruhigend auf die Nerven einwirken. Nach dem Bad ruhen Sie im Heubett bei einer Tasse Kräutertee. Ein kalter Kurzwickel im Heubett verleiht Entspannung. Die abschließende Ganzkörperpflege verleiht Ihrer Haut wieder Geschmeidigkeit und Vitalität. Wirkt besonders beruhigend, Stress abbauend und vitalisierend.

ca. 110 Min.

Euro 130

Kneipp Wohlfühlbehandlung

Nach einem Wechselvollguss ruhen Sie im Heubett bei einer Tasse Kräutertee. Anschließend folgt eine leichte Massage mit einer Apfel- oder Pfirsichlotion. Stärkt die Abwehrkräfte, wirkt anregend und vitalisierend.

ca. 75 Min.

Euro 80

Romeo & Julia Bad

Fühlen Sie sich wie Romeo & Julia, das antike Sinnbild für Romantik. Milch und Honig wirken auf Ihren Körper wohltuend und machen die Haut weich und geschmeidig. Anschließend werden Sie mit einer Hand- und Fußmassage, 1 Glas Sekt und einem Früchtespieß verwöhnt.

ca. 50 Min.

Euro 65

Bauernbadl

Entspannen Sie sich und schenken Sie Ihrem Körper eine Belohnung. Dieses Heublumenbad wirkt vor allem entgiftend und entschlackend. Eine kurze Nackenmassage rundet das Programm ab. Dazu reichen wir Ultner Schüttelbrot und ein „Stamperl“ Obstbrand von unserer hauseigenen Brennerei oder Apfelsaft.

ca. 50 Min.

Euro 65

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

Pakete im „garten der sinne“

Anti-Cellulite Paket

Dieses Anti-Cellulite Paket hilft Ihrer Haut zu entschlacken.

- 1 Kaffee Peeling
- 1 Wacholderbad*
- 1 Algenbad in der Vitalis Dampfwanne
- 1 Lymphdrainage- Beine

ca. 2 Stunden

Euro 143

Schönheitsbouquet Dr.Hauschka

- 1 Dr.Hauschka Reinigungsbehandlung
- 1 klassische Dr.Hauschka Gesichtsbehandlung
- 1 Maniküre

2 Tagesprogramm

Euro 190

Was Mann will

- 1 Heißer Heublumensack mit Teilmassage
- 1 Gesichtsbehandlung auf Apfel oder Pfirsich Basis
- 1 Maniküre oder Pediküre

1-2 Tagesprogramm

Euro 150

Apfelfrische

- Apfel-Marmor Peeling
- Apfelbad*
- Apfel-Packung in der Vitalis Dampfwanne
- Kurze Massage

ca. 80 min.

Euro 107

Natürlich Kneipp

- 3 Trockenbürstenmassagen
- 1 Ganzkörper Wechselguss
- 1 Wechsel Fuß - oder Armbad
- 1 Kalter Wickel
- Ausruhen auf den Heubett mit einer Tasse Tee

3 Tagesprogramm

Euro 107

Natur pur

- 1 Apfel oder Pfirsich Schönheitsbad*
- 1 Ganzkörper Traubenkernpeeling mit anschließendem Auftragen einer Apfel- oder Pfirsichlotion
- 1 Gesichtsbehandlung auf Apfel oder Pfirsich Basis

2 Tagesprogramm

Euro 138

Theiner's Rückenpaket

- 2 Fangobäder in der Vitalis Dampfwanne
- 1 Teilkörpermassage
- 1 Sportmassage 50 Min.

2 Tagesprogramm

Euro 178

Pfirsichweiche Haut

- Pfirsich-Marmor Peeling
- Pfirsichbad*
- Pfirsich-Packung in der Vitalis Dampfwanne
- Kurze Massage

ca. 80 min.

Euro 107

*es wird Sahne oder Milch zur Bindung des ätherischen Öls verwendet

Sauna

Dampfbad

Bei Dampfbädern sind die Temperaturen niedriger als in der trocknen Sauna. Sie liegen hier zwischen 45° und 48°C. Die Luftfeuchtigkeit ist in Dampfbädern sehr viel höher (90-100%) als in Saunen und liegt über der Sättigungsgrenze (Nebel). Dampfbäder können genauso wie Saunen durch Aromaaufgüsse ergänzt werden.

Biosauna

Die Biosauna wird auch Niedrigtemperatursauna genannt. Sie ist sehr kreislaufschonend. Die Luftfeuchtigkeit liegt bei ca. 50-60% und die Temperatur beträgt im Schnitt 55-60°C. Oft wird sie auch als Kräuter-Sauna (mit Kräuter-Aufgüssen oder ätherischen Ölen) angeboten. Da die Biosauna kreislaufschonend ist, kann die Verweildauer etwas länger ausfallen.

Finnische Sauna (80-100°C)

Der Besuch einer Sauna wird saunieren oder saunen genannt. Er dient der körperlichen Erbauung, der Gesundheit, der Körperreinigung und der Verbesserung des Wohlbefindens. Das Saunieren soll vor allem der Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten dienen. Durch die Erhöhung der Körpertemperatur auf bis zu 39 °C während der Schwitzphase (künstliches Fieber) bewirkt innerhalb des Körpers dasselbe, was auch ein echtes Fieber bewirkt, nämlich eine Zerstörung von Krankheitserregern durch erhöhte Temperatur. Die Abfolge von Hitze mit dem anschließenden Kaltbad entspannt die Muskulatur und hat neben einigen physiologischen Effekten wie der Senkung des Blutdrucks, Anregung des Kreislaufs, des Stoffwechsels, des Immunsystems und der Atmung vor allem auch eine wohltuende Auswirkung auf das subjektive Wohlbefinden. Saunabaden dient auch der Hautpflege und verlangsamt die Hautalterung; unmittelbar nach dem Betreten des Saunaraumes reagiert die Haut, die Blutgefäße weiten sich, die Durchblutung nimmt zu und die Oberflächentemperatur steigt nach etwa 15-minütigem Aufenthalt auf 40–42 °C an; in der Abkühlphase verengen sich die Blutgefäße dann wieder durch Kaltwasseranwendungen (Gefäßtraining). Menschen mit Entzündungen, mit akuten Infektionskrankheiten, mit Herz-Kreislauf-Krankheiten, mit Venenthrombosen oder Krampfaderleiden wird im Allgemeinen vom Besuch einer Sauna abgeraten.

Sauna - So macht man es richtig!

Lassen Sie sich Zeit

Generell gilt: Vor dem Saunabesuch duschen und gut abtrocknen - einfach aus hygienischen Gründen und auch, weil trockene, saubere Haut besser schwitzt. Schließlich ist das eines der Hauptziele eines Saunagangs: Ordentlich schwitzen um den Körper zu reinigen. Auch sollte vor dem Saunagang noch einmal die Toilette aufgesucht werden, denn die Nieren kommen während des Saunierens "auf Trab" und erhöhen ihre Aktivität deutlich (was natürlich ebenfalls mehr Schadstoffe aus dem Blut filtert als unter normalen Umständen).

Nun geht es zum ersten Mal in den Saunaraum selbst. Als Ungeübter sollte man sich hier auf eine der mittleren Bänke setzen oder legen (die Luft ist oben heißer als unten), wobei immer ein Handtuch unterzulegen ist. Hier sollte ebenfalls um der Hygiene willen kein Schweiß auf das Holz tropfen. Sitzen oder liegen? Wenn der Platz es zulässt, sollten Sie sich hinlegen, um sich möglichst gut zu entspannen (ein Keil, der den Kopf stützt, ist eine gute Hilfe). Ist die Sauna aber gut besucht und der Platz knapper oder Sie bevorzugen die sitzende Position aus Ihrer persönlichen Empfindung heraus, so ist es natürlich klüger und rücksichtsvoll anderen Gästen gegenüber, sich aufzusetzen. Der Saunagang sollte etwa 8 bis 15 Minuten dauern, längere Verweildauer ist nicht zu empfehlen. Sehr wichtig: Wenn es zu heiß wird (zum Beispiel nach einem Aufguss), sollte man sich auf eine tiefere Bank setzen, um in einen etwas weniger warmen Bereich zu gelangen. Bei Unwohlsein sofort die Sauna verlassen - Ihr Wohlbefinden hat höchste Priorität. Zwingen Sie sich keinesfalls zum Bleiben!

Das Abkühlen: Nach einem Saunagang fühlt man sich bereits wie neugeboren und strotzt vor Energie - aber um die positiven Effekte genießen zu können, darf man nicht auf das richtige Abkühlen verzichten. Deshalb: Duschen Sie sich methodisch mit kaltem Wasser ab oder stellen Sie sich gleich unter die Kaltdusche, auch wenn es ein Schock für den Körper ist - dieses "Abschrecken" hat durchaus seinen Sinn! Es ist außerdem sinnvoll, an die frische Luft zu gehen und tief durchzuatmen, da die erweiterten Gefäße der Lunge jetzt ganz besonders gut den Sauerstoff der Luft aufnehmen, und dabei ständig die Muskeln in Bewegung zu halten. Geübtere Saunagänger können auch nach einem schnellen Abduschen kurz ins Tauchbecken steigen, sollten dabei aber auch bewusst ruhig weiteratmen. Generell ist es wichtig, gut abzukühlen, da zu starkes Nachschwitzen schon manche Erkältungskrankheiten verursacht hat!

Während der Ruhephase ist es am besten, sich ruhig hinzulegen, die Beine hoch und schön warm gehalten. Vor dem Saunabesuch und während der Pausen muss viel getrunken werden: Ein bis zwei Liter Wasser oder Kräutertee sind genau das Richtige, auf aufputschende Getränke wie Alkohol oder Kaffee sollte verzichtet werden.

Vermeiden sollten Sie folgendes:

- Das Betreten der Sauna in Badekleidung: Bedecken Sie sich nur mit einem Handtuch und ziehen Sie Badesandalen schon vor der Tür aus.
- Schweiß aufs Holz: Verwenden Sie das Saunatuch, damit die hygienische Behandlung der Umgebung gewährleistet ist.
- Saunabesuch in Eile: Die Sauna dient der Entspannung, bringen Sie also genug Zeit auch zum Ausruhen und Abkühlen mit.
- Zuviel Bewegung in den Pausen: Sport ist nur vor dem Saunieren sinnvoll, in den Pausen stellt er nur eine ungewöhnliche und unnötige Belastung des Kreislaufs dar.
- Lärm: Seien Sie rücksichtsvoll und verhalten sich leise im Saunabereich (dazu zählt auch lautes Sprechen während des Saunierens).
- Verlassen Sie die Sauna wenn möglich nicht bei einem Aufguss (ausgenommen, Sie fühlen sich unwohl). Betreten Sie sie lieber kurz davor und halten sich auf einer der unteren Bänke auf.
- Lassen Sie die Kalt dusche bzw. das schnelle Abkühlen durch den Wasserschlauch nicht weg, um in Genuss der stärkenden Wirkungen des Immunsystems und des Kreislaufes zu kommen.

Der Aufguss

Der Aufguss ist das Begießen der heißen Steine des Ofens mit kaltem oder heißem Wasser in der Sauna.

Vorgang: Das Wasser verdampft auf den ca. 100 °C heißen Steinen zu Wasserdampf und erhöht so kurzzeitig die Luftfeuchtigkeit in der Sauna. Der Dampfstoß steigt durch die Hitze zunächst nach oben an die Decke des Saunaraums. Durch Verwirbeln der Luft mit einem Handtuch kann er gleichmäßig im Saunaraum verteilt werden. Das Anwedeln bewirkt zudem, dass sich die auf der Oberfläche der Haut befindende Luftschicht mit warmer Luft verwirbelt und sich dadurch der Körper weiter erhitzt. Der Aufguss verstärkt so das Hitzeerleben der Sauna. Ungeübten Saunabesuchern wird empfohlen, sich während des Aufgusses auf eine der unteren Bänke zu setzen, wo die Luft weniger heiß ist.

Fitness

Wassergymnastik ca. 25 min.

Aquafitness ist ein Ganzkörpertraining, welches im Flachwasser in Brusthöhe oder im Tiefwasser mit und ohne Gerät wie Schwimmmudel, Hanteln oder Disc angeboten wird. Dabei werden Arme, Beine, Po und Rumpf trainiert. Durch Wassergymnastik wird die Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gesteigert und die Entspannung gefördert. Vor allem der Wasserauftrieb und der Wasserwiderstand fördern die Gelenkentlastung, Muskelkraft und Ausdauer.

Morgensport ca. 25 min.

Mit langsamen und rhythmischen Bewegungen und mit der richtigen Atemtechnik angewandt, werden Sie am Morgen sanft geweckt um fit in den Tag zu starten. So werden nach einer langen Nacht die erstarrten Muskeln wieder in Form gebracht.

Pilates ca. 50 min.

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training beinhaltet Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung. Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Nordic Walking ca. 50 min.

Nordic Walking ist ein völlig revolutionäres Bewegungskonzept und darüber hinaus ein sehr schonendes und sanftes Ganzkörpertraining.

Nordic Walking ist Lebensfreude, Lust an der Bewegung in der freien Natur, und vieles mehr. Beim Nordic Walking bewirkt die Arm-Stockarbeit eine Beanspruchung des gesamten Muskelapparates, eine Steigerung der Herzfrequenz sowie des Stoffwechsels und einen erhöhten Energieumsatz. Nordic Walking ist ein wirksames Ganzkörpertraining mit optimalen Trainingseffekten. Der ganze Körper ist in schwingender Bewegung, fast alle Oberkörpermuskeln werden zusätzlich trainiert.