



Gerne präsentieren wir Ihnen
auf den nächsten Seiten unser

„WELLNESS - ABC“

und zeigen Ihnen auf, was Sie für
IHR WOHLBEFINDEN und IHRE GESUNDHEIT
in unserem Hause tun können.

Nutzen Sie die Tage der Entspannung,
um NEUES für sich zu entdecken, loszulassen,
um vielleicht dadurch mehr GELASSENHEIT
für das Alltägliche zu üben.

Öffnungszeiten: täglich ab 16.00 h – 21.00 h

**als „PrivateSpa“ von 09.00 – 14.30 h nutzbar und
buchbar über die Rezeption max. 2 Stunden**

**Behandlungstermine bitte am Vortag bis spätestens
12.00 Uhr an der Rezeption erfragen!**

Unser „SPA“ Angebot

Thermium

eine Kombination aus Bio Sauna, & Infrarotstrahlung bei 110°C

Aroma-Dampfbad

mit Licht- und Aromatherapie bei 47°

Erlebnisdusche

mit Kaltnebel und Tropenregen
Kneippschlauch und Schwalldusche.

Whirlwanne

mit Lichttherapie, für max. 2 Personen mit
3 verschiedenen Vital- und Relax- Programmen

Infrarotkabine

zur Anwendung der gesunden Tiefenwärme

„Tegernseer Salinum“

zur Salzinhalation für die Atemwege und Tiefenentspannung

Außensauna

im Garten gelegenes Saunahaus „Zirben-Bio-Sauna 85°C“

Ganzjährig beheiztes Außenschwimmbad

im Garten gelegener Außenpool mit 4 x 8 m Schwimmfläche
und Massagedüsen

Kosmetikbehandlungen

für ein strahlendes Erscheinungsbild

Massagebehandlungen

beste Handarbeit zur völligen Entspannung und Regeneration

Beauty Angle

Beauty Light-Anwendungen in Kombination mit dem patentierten
Vibra Shape-Vibrationstraining

Ergometer mit Infrarot

für ein besonderes Training zur Stoffwechselaktivierung

Laufband & Ruderggerät mit TV

zum Auspowern

Feines „Handwerk“ für Ihre Gesundheit

Klassische Massage/Sportmassage	90 min/ € 140,00 60 min/ € 100,00 30 min/ € 60,00
Aromaöl-Körpermassage	90 min/ € 150,00 60 min/ € 110,00 30 min/ € 65,00
Wohlfühl-Bein und Fussmassage nach dem Sport	30 min/ € 60,00
Meridian - Bürstenmassage mit Aagan-Körpercreme	45 min/ € 70,00
Seidenhandschuhmassage mit Aagan-Körpercreme	45 min / € 85,00

Spezialprogramm

Bitte Termine vereinbaren

Lymphdrainage	60 min/ € 110,00 30 min/ € 70,00
Käuterstempelmassage	60 min/ € 140,00
LAVA Shell Massage	60 min/ € 100,00
Kühlende Bergkristall Massage	60 min/ € 105,00
HOT STONE Massage	60 min/ € 110,00
Cellulitebehandlung	120 min/ € 190,00
Fußreflexzonenmassage	30 min/ € 70,00 60 min/ € 110,00
Ganzkörper-Peeling klassisch verschiedene Aromapeelingsalzen und Aagan-Körpercreme	45 min/ € 75,00
„SENSITIVE“ Ayurvedische Massage Seidenbürstenmassage mit nachfolgender Sensitiver Ganzkörper-Ölmassage mit Kopfmassage *mit Kopfguss oder ohne	90 min/ € 145,00

Inhaltsverzeichnis

A romaöl-Massage.....	Seite 6
B äder med.	Seite 7
D ampfbad.....	Seite 7
E rgometer.....	Seite 8
F ußreflexzonenmassage.....	Seite 9
G üsse.....	Seite 10
H aut-Jod-Schwefel.....	Seite 11
I nfrarotkabine.....	Seite 12
K osmetik.....	Seite 13
M assage / Spezialmassagen.....	Seite 14-15
MRS -Magnet-Resonanz-Stimulation.....	Seite 16
P akete.....	Seite 17
P ool.....	Seite 18
S ALINUM.....	Seite 19
S OLARIUM mit Vibra Shape.....	Seite 20
T hermium	Seite 21
W hirlwanne.....	Seite 22
Z irben - Außensauna.....	Seite 22

A – Aroma Öl Massage



... werden schon seit Jahrtausenden bei religiösen Ritualen, aber auch für kosmetische und medizinische Zwecke benutzt. Schon unsere Urahnen kannten sich mit der Wirkung von aromatisch duftenden Pflanzen-Ölen aus.

Jedes ätherische Öl hat eine charakteristische und zumeist sehr wohlriechende Duftnote. Es wirkt ebenfalls auf das dem Riechorgan benachbarte seelische Zentrum des Menschen ein. Ätherische Öle regen die Selbstheilungskräfte an und führen zu harmonischem Wohlfühl.

Hochwertige Massageöle aus rein natürlichen Bestandteilen

Aromaöl-Massage mit vorgewärmten Ölen
- individuell auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt -



Ölmassage mit speziell vorgewärmten Ölen

B - Bäder med.

Basenbad mit „MeineBase“

als basische Körperpflege mit einem pH-Wert des Badewassers von ca. 8,5. Zu den Zeiten des Alten Ägyptens, des antiken Griechenlands und der Römer war Körperpflege basisch. Das Basenbad bewirkt eine Selbstfettung und Reinigung der Haut und schenkt ihr Geschmeidigkeit in Vollendung. Spüren Sie die besondere Wertigkeit der in „MeineBase“ in feinsten Mahlung enthaltenen Edelsteine Achat, Karneol, Citrin, Chrysopras, Chalcedon, Saphir, Bergkristall und Onyx. Unterstützt die Mineralisierung des Körpers und pflegt und kräftigt die Haut mit Spuren von Halbedelsteinen.

Badedauer 20 min / € 29,-

D - Dampfbad



... darin schwitzten und entspannten sich schon vor Tausenden von Jahren die Perser, Griechen, Römer, Kelten, Germanen und Türken. Die ersten Steinschwitzbäder gab es sogar schon in der Frühgeschichte der Menschheit!

Ein Dampfbad gehört auch heute noch zu vielen orientalischen oder römischen Entspannungs- und Badezeremonien dazu.

Heißer Wasserdampf strömt aus speziellen Düsen in einen wasserdichten Raum, in dem man auf Sitzen oder Liegen relaxen kann. Die Temperatur ist mit rund 50 Grad nicht so heiß wie in einer klassischen Sauna, dafür ist die Luftfeuchtigkeit extrem hoch. Der Dampf **reinigt die Haut, wirkt angenehm entspannend und befreit die Atemwege** - diesen Effekt kann man mit ätherischen Ölen noch steigern. Außerdem wirkt ein Dampfbad entschlackend, mobilisiert die eigenen Abwehrkräfte und macht Muskeln und Gelenke locker.

Und so erzielen Sie die **optimale Wirkung**: 10 - 20 Minuten richtig schwitzen, dann in die kalte Dusche!

Übrigens: Wer Kreislaufprobleme hat, verträgt das Dampfbad oft besser als die deutlich heißere Sauna

Unser **Aroma- Dampfbad** erreicht eine Temperatur von 47° bei 100 % Luftfeuchte. Sie können zwei Düfte für sich dosieren, und zwar D1=Zitrone und D2 = Eukalyptus. Weiterhin stehen Ihnen verschiedene Duftessenzen zur Verfügung, die Sie als Essenzen direkt unten auf den Verdampfer geben können. Oder Sie machen bei Erkältungen / zur Reinigung der Schleimhäute eine Sole-Inhalation – Hierzu geben wir Ihnen einen Salzkristall aus dem Himalaja, den Sie auf den Verdampfer legen können.

E- ERGOMETETER – mit Infrarot Abnehmen mit Gesundheitsförderung und ohne JOJO Effekt



Infrarot in Verbindung mit Bewegung und Lichttherapie – Sie trainieren auf einem Fitnessgerät und lassen sich mit der heilsamen Wirkung des Infrarotlichtes bestrahlen. Diese völlig neuartige revolutionäre Methode bringt Ihren Körper an den Problemzonen wieder in Form.

Kein anderes Training ist so effektiv, eine halbe Stunde Training entspricht einem 15 km Laufsport und die gleichzeitige Erwärmung des Körpers bei einem Lauf von 30 km.

Dabei verbrennt der Körper pro Trainingseinheit bis zu 2000 Kcal.

Die integrierte Lichttherapie dient der Verbesserung des Gemütszustandes – je nach Farbwahl.

Jedes Training hat folgende gesundheitliche Förderung:

- Erhöhte Giftauusscheidung
- Hautstraffung – bzw. Hautverjüngung
- Entspannung der Muskulatur
- Entzündungshemmende Wirkung
- Positive Wirkung bei Bluthoch- oder Blutniederdruck
- Normalisierung des Blutzuckers, der Triglyzeride und des Cholesterinspiegels
- Anregung des gesamten Stoffwechsels
- Aktivierung des Immunsystems
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens
- Herstellung der körperlichen Balance
- Positive Wirkung auf den gesamten Bewegungsapparat

Bitte an der Rezeption anmelden

F - Fußreflexzonenbehandlung

Geschichtliches

Begründet wurde diese Therapie vom amerikanischen Arzt William Fitzgerald.

Als "**zone therapy**" gehörte sie zu den damals bekanntesten Therapieformen. Als "**reflexology**" wurde die Arbeit an den Füßen von der Therapeutin Eunice Ingham in Europa verbreitet.

Bestimmte Zonen an den Füßen sind den Körperregionen- und Körperorganen zugeordnet, die über die Reflexbahnen durch Massage beeinflusst werden können. Schmerzhafte Zonen an den Füßen signalisieren Störungen in den zugeordneten Organen. Sozusagen spiegelt sich der gesamte Organismus unter den Fußsohlen wider. Durch gezielte und wohldosierte Therapie-Impulse am Fuß werden die Eigenheilkräfte im Menschen angeregt bzw. unterstützt. Durch die gezielte Massage dieser Zonen werden Körper, Geist und Seele harmonisiert und stabilisiert.



Frau Angela Schwarz, unsere Massagetherapeutin ist spezialisiert auf die Fußreflexzonentherapie. Lassen Sie sich überraschen, wie wirkungsvoll diese ist.

G - GÜSSE

Dabei wird Wasser entweder über den ganzen Körper oder aber gezielt über bestimmte Körperteile gegossen. Das verbessert die Blutzirkulation und regt so den Stoffwechsel an. Man unterscheidet grundsätzlich zwei Arten von Güssen: den Blitzguss - dabei wird kaltes oder heißes Wasser aus größerer Entfernung und mit starkem Druck auf den Körper gelenkt - und den Flachguss. Hier wird der Wasserstrahl ohne großen Druck auf einen bestimmten Teil des Körpers gerichtet. Beispiele für Flachgüsse sind der Armguss, der Schenkelguss, z.B. bei akuten Muskelschmerzen, der Knieguss, z.B. bei Gelenkentzündungen, oder der Nackenguss bei Kopfschmerzen und Verspannungen

Die Temperatur bestimmt die Wirkung: Ein kalter Guss regt an, trainiert die Gefäße und härtet ab. Ein Wechselguss ist aber noch effektiver. Der warme Guss dient vor allem der Entspannung.

Ganz wichtig bei allen Güssen: Fangen Sie immer weit weg vom Herzen an (immer auf der rechten Körperseite beginnen) und führen Sie dann den Wasserstrahl von außen nach innen langsam Richtung Herz. Trocknen Sie sich nachher nicht ab, sondern streifen Sie das Wasser nur vom Körper. Halten Sie Ihren Körper nach dem Guss warm.



H- Haut und Jodschwefelbad

Stärkste Jod-Schwefelquelle Deutschlands

Ordnungszahl I 53 - JOD

Genau wie Schwefel ist auch Jod ein natürliches Heilmittel, das insbesondere für die organischen Funktionen und einen gesunden Stoffwechsel wichtig ist. In der Bäderheilkunde dienen Jodidbäder beispielsweise zur unterstützenden Behandlung von Hypertonie (Bluthochdruck).

Ordnungszahl S 16 - SCHWEFEL

Darüber hinaus ist aus der Erfahrungsmedizin die entzündungshemmende Wirkung von Schwefelbädern bekannt. Dies macht sie sowohl für Menschen mit Hautkrankheiten als auch für Asthmatiker, Rheumapatienten und Allergiker besonders wertvoll und interessant. Außerdem können die Bäder bei degenerativen Veränderungen der Wirbelsäule schmerzlindernd wirken.

Der unvergleichbar hohe Gehalt der Inhaltsstoffe Jod & Schwefel, macht die Wirkung dieses Heilwassers so einzigartig. Denn das Jod-Schwefelwasser regeneriert nicht nur Körper und Geist, sondern unterstützt die Heilung und natürliche Regeneration bei einer Vielzahl von Beschwerden.

Daneben ergänzen Massagen oder die Leistungen des Therapie-Zentrums die Wiederherstellung des ganzheitlichen Wohlergehens. Die nachhaltigste Wirkung entfaltet sich nach mehrmaligen Anwendungen, welche auch von ärztlicher Stelle u.a. im Rahmen von Behandlungskonzepten verschrieben werden können.

Das 300.000 Jahre alte Wasser kann bestens bei Allergien, Atrose, Atemwegserkrankungen, Augenleiden (Computerarbeit), Bluthochdruck, Entgiftung des Körpers, zur besseren Durchblutung, bei Hauterkrankungen, für das Immunsystem und zum Stresabbau angewendet werden.

Gern vereinbaren wir für SIE Badetermine!

I – INFRAROT Kabine von Physiotherm

Regelmäßig angewandte Infrarot-Wärmeenergie löst eine Reihe von gesundheitsfördernden Prozessen aus. Sie wirkt positiv auf die Selbstheilungskraft des Körpers, erhöht die Widerstandskraft, sorgt für tiefe Entspannung.

Durchblutung

Der Körper reagiert auf das Einwirken der Infrarot-Wärme mit der Erweiterung der Gefäße. Die Wärme wird auf den gesamten Körper verteilt, eine bessere Durchblutung wird erreicht. Die erhöhte Blutzirkulation verbessert die Versorgung der Zellen, die Herzfrequenz wird erhöht.

Stoffwechsel

Die Infrarot-Wärme stimuliert gesunde Körperteile und Organe zu erhöhter Aktivität. Der gesamte Stoffwechsel, die gesamten Vorgänge des Abbaus und der Umwandlung von Nahrungsmitteln und Sauerstoff wird angeregt.

Stimulierung des Immunsystems

Das Gefäßtraining, das Einüben der Blutgefäße auf wechselnde Einflüsse, verbessert die Selbstheilungskraft und die Widerstandskraft des Körpers. Das Immunsystem wird gestärkt. Der Körper bildet mehr Abwehrstoffe, ist gegen Viren und Infektionen weniger anfällig. Ganzkörperüberwärmung kann entzündungshemmend und schmerzlindernd wirken.

Muskeln/Gelenke

Die verstärkte Durchblutung und Erwärmung der Muskulatur lockert Verspannungen oder Reizungen der Gelenke. Schmerzlinderung und Genesung werden unterstützt. Der gesamte Bewegungsapparat wird gestärkt.

Schwitzen

Infrarot-Wärme produziert ein hohes Schweißvolumen. Die Wärme dringt in den Körper ein, Schadstoffe werden mit dem Schweiß aus dem Körper ausgeschwemmt.

Schönheit/Haut

Die anregende Wirkung auf die Schweißdrüsen sorgt für intensive Hautreinigung, die verstärkte Durchblutung verbessert die Elastizität der Hautstruktur. Es entsteht eine sanfte, weiche Haut.

Sport

Ideal nach dem Sport, um die Muskulatur weiterhin durchzuwärmen und Milchsäure abzutransportieren. Verhindert den Muskelkater.

Abnehmen

Direkt Abnehmen oder Fett verbrennen kann Infrarot-Wärme natürlich nicht.

Infrarot-Tiefenwärme verändert jedoch die Konsistenz des Fettgewebes. Nur durch intensive Bewegung und gesunde Ernährung kann es leichter verbrannt werden. Die Bemühungen um Gewichtsverlust werden unterstützt.

Relaxen

Eine wichtige Wirkung der Infrarot-Wärmekabine liegt in der tiefen Entspannung von Körper und Geist. Das Gefühl der Erholung und positive Einflüsse auf die Regeneration schaffen die Grundlage intensiven Relaxens.

K – Kosmetik



Natürliche Ganzheitskosmetik erfahren Sie aus bester Hand von unserer Fachkosmetikerin Susanne Neumaier.

In den Behandlungen werden hochwertige Produkte, ätherische Öle und Essenzen mit natürlicher Tiefenwirkung und angenehmen Düfte verwendet, die durch ihre natürliche Tiefenwirkung und angenehmen Düfte für die Entspannung von Körper, Seele und Geist sorgen.

Gerne stellt Ihnen Frau Neumaier ein individuelles Schönheitsprogramm - ganz auf Ihren Typ und Ihre Bedürfnisse abgestimmt - zusammen. Bitte fragen Sie an der Rezeption!

Gesichtsbehandlung	Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté Peeling mit tiefenreinigender Wirkung Hautanalyse, Augenbrauenkorrektur Kräuterdampf mit ätherischen Ölen Ausreinigen, Wirkstoffreiche Ampulle, abgestimmt auf den Hauttyp entspannende Gesichts- und Nackenmassage Maske mit Augenmaske und Halswickel Tagespflege Kleines Tages-Make-up Dauer ca. 1 ½ Stunden	€ 120,00
Zusatzbehandlungen	Wimpern färben Augenbrauen färben	€ 15,00 € 15,00
Pedicure	Fußpflege	€ 60,00
	mit Lack	€ 65,00
Manicure	Manicure	€ 50,00
	mit Lack	€ 55,00
Haarentfernungen	mit Warmwachs	
	Oberlippe	€ 10,00
	Kinn	€ 15,00
	Unterschenkel bis Knie	€ 50,00
	Bikini	€ 30,00
Make-up Beratungen (Preise auf Anfrage)	auf Wunsch möglich	

M – Massage (klassisch)

Massage kommt von dem griechischen Wort "massein", das übersetzt "kneten" heißt. Massiert wurde bereits im Altertum - gegen Schmerzen und um die Leistungen der Sportler zu verbessern. Die klassische Massage hilft vor allem bei **verspannten und verhärteten Muskeln, Durchblutungsstörungen**, aber auch bei **Kopfschmerzen**.

Eine Massage kann sowohl entspannend als auch belebend wirken - außerdem setzen die Berührungen auf der Haut Glückshormone frei.



Massagen kurbeln die Herstellung von Glückshormonen im Körper an

Neben der klassischen Massage gibt's vor allem im Wellness- Bereich noch viele andere wohltuende Massage-Formen:

Aroma-Öl- Ganzkörpermassage

Mit speziellen Aromaölen ausgeführte Massage mit langen Strichen zur Muskelentspannung. Rollen der Haut zwischen Daumen und Fingerkuppen steigert den Blutfluss und sensibilisiert die Nervenenden. Besondere Beachtung erfahren Druckpunkte an Händen und Füßen.

Manuelle Lymphdrainage

An allen Stellen des Körpers können Wasseransammlungen im Gewebe durch gezielte Behandlung ausgeschwemmt werden. Besonders häufig an den Beinen wird dadurch der venöse und lymphatische Rückfluss durch Entstauung verbessert.

Preise dazu finden Sie auf Seite -3

Kräuterstempelmassage

Warme Kräuterstempel, aus Leinen- oder Seidenstoff, gefüllt mit exotischen duftenden Kräutern entfalten ihre Wirkung durch verschiedene Massagebewegungen. Kurze Klopfmassagen wechseln mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisbewegungen entlang der Meridian- und Energiebahnen. Wundervoll duftende Kräuter, getränkt in warmen Basisöl, lockern die Verspannungen in den Muskeln und im Gewebe und führen zu einem ganz neuen wohligen Körpergefühl. Die Gedanken sind sehr entspannt, die Sinne geweckt.

Diese Ganzkörpermassage wird als prickelnd, erfrischend und entspannend zugleich empfunden. Die Kräuterstempelmassage wirkt körperlich stoffwechselanregend, entschlackend, hautpflegend, entkrampfend und ist sowohl Therapie als auch zur Entspannung zu empfehlen.

Zu empfehlen bei: chron. Müdigkeit, Muskelspannungen, Schlafproblemen, Gelenkproblemen, geistiger Erschöpfung und Cellulitis.

Sportmassage

Vor oder auch nach sportlichen Aktivitäten besonders sinnvoll, um muskulöse Strukturen zu lösen, abfluss- und durchblutungsfördernd z.B. am Rücken, Schultergürtel etc.

Seidenhandschuhmassage

Hierbei handelt es sich um eine sogenannte „trockene Massage“ die mit einem Rohseidenhandschuh ausgeführt wird und nicht auf die Muskulatur zielt.

Stattdessen wird in dieser anregenden, stoffwechsel- und lymphaktivierenden Massage die Haut mit gleichmäßigen Streichungen massiert.

Durch das sanfte beseitigen der Hautschüppchen ist die Haut besonders aufnahmefähig für die nachfolgenden pflegenden Öle oder Bäder.

Besonders zu empfehlen bei Durchblutungsstörungen, Bindegewebsschwäche, stark verschlacktem Organismus.

Preise dazu finden Sie auf Seite -3

Thai-Massage

Die traditionelle Thai-Massage steht im Zeichen von Gesundheit und Prävention, aber es geht besonders auch um körperliches und geistiges Wohlbefinden, letztendlich um Lebensqualität. Die traditionelle Thai-Massage besteht aus passiven, dem Yoga entnommenen Streckpositionen und Dehnübungen, Gelenkmobilisation und Druckpunktmassagen. Zehn auserwählte Energielinien, die nach ayurvedischer Lehre den Körper als energetisches Netz durchziehen, werden über sanfte Dehnung und mit dem rhythmischen Druck von Handballen, Daumen, Knien, Ellenbogen und Füßen bearbeitet. **Nur auf längerer Vorbestellung-**

M - eMRS – MAGNET - RESONANZ – STIMULATION

Die Magnetresonanzstimulation (eMRS) ist Energie für müde Zellen, steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und stärkt Seele und Geist.

„Die magnetische Energie ist die elementare Energie, von der das gesamte Leben des Organismus abhängt“, erkennt schon Werner Heisenberg, Nobelpreisträger der Physik. Doch er war nicht der erste, der dies wusste. Bereits im alten China benutzte man magnetisierte Steine zum Heilen und auch die Ägypter wussten um die Beeinflussung von Magneten auf unseren Organismus.

Mit der eMRS - Methode zu mehr Leistungsfähigkeit und Gesundheit –

- Wirkungsweisen:
- 1.** Das Herz pumpt kräftiger und fördert mehr Blut, Herzrhythmusstörungen bessern sich
 - 2.** Die Durchblutung wird in allen Blutgefäßen verbessert und der Blutfluss beschleunigt sich
 - 3.** Die Atmung wird vertieft. Mehr Sauerstoff gelangt über die Lunge ins Blut und damit in die Zellen
 - 4.** Die Zellernährung wird verbessert und die „Schlackstoffe“ werden aus den Zellen schneller entsorgt
 - 5.** Die Viskosität des Blutes wird erniedrigt, die Gerinnung normalisiert – ein Anti-Thrombose- Effekt
 - 6.** Eiweiße werden vermehrt gebildet (Enzyme, DNS, RNS, Immunkörper, Struktureiweiße)
 - 7.** Die Zellregeneration wird angeregt und beschleunigt. Zerstörtes Gewebe (Knochen, Knorpel, Muskeln) wird wieder aufgebaut
 - 8.** Die Regeneration von Nervenzellen ist um ½ mm / Tag beschleunigt
 - 9.** Stimulierung des Immunsystems
 - 10.** Insulin wird vermehrt ausgeschüttet, der Blutzuckerspiegel senkt sich
 - 11.** Allergische Hautreaktionen sind abgeschwächt
 - 12.** Diabetes – Spätschäden werden gebessert (Augenschäden, Nervenkrabbeln, Nierenstörungen)
 - 13.** Die Lysozym-Aktivierung ist um 100 % erhöht (Lysozym zerstört Bakterien, indem es ihre Zellwände auflöst)
 - 14.** Die Kollagenproduktion ist um 11 % gesteigert
 - 15.** Eine Magnetresonanztherapie wirkt gegen Schmerzen und ist entspannend und beruhigend

Kontraindikation

- nicht zu benutzen mit Herzschrittmacher und nicht zu benutzen bei Epilepsie

P - PAKETE

Paket A „Entspannung pur“

80 min/ 125,- €

Massage mit dem Seidenhandschuh
anschließende Ganzkörpermassage

Paket B „Entschlackung & Entspannung pur“

90 min / 135,- €

Massage mit der Meridianbürste
Heilerde - Ganzkörperwickel
Ruhezeit

P – POOL - außen und ganzjährig beheizt



Unser Außenpool hat eine Schwimmfläche von 4 x 8 m mit Massagedüsen und einer Sitzbank, Tiefe 1,50 m.

**Die Öffnungszeiten
sind von 08.00 h bis 19.00 h**

Regeln:

1. Liegetücher finden Sie in Ihrem Zimmer in der Filztasche sowie ausreichend Badetücher vor dem Ausgang zum POOL und in der Kommode im Vorraum zum SPA-bereich.
2. Wir bitten vor jedem Schwimmen zu duschen. Eine Außendusche befindet sich gleich beim Ausgang im Gartengeschoss oder im Saunahaus, oder im SPA-Bereich.
3. Wir bitten Sie nur mit Badebekleidung und Bademantel den Pool zu besuchen, bitte benutzen Sie den LIFT, um ins UG zu kommen.
4. An sehr kalten und schneereichen Tagen überdachen wir den Pool zusätzlich, bitte melden Sie sich kurz an der Rezeption an, wenn Sie schwimmen gehen möchten.
5. Wir bitten auf gegenseitige Rücksichtnahme. Das Springen vom Beckenrand ist nicht gestattet.
6. Hunde sind im Wellness- und Poolbereich nicht gestattet.

**Eltern haften für Ihre Kinder.
Kinderschwimmzeiten sind täglich nur von 10.30 h – 13.00 h**

S- SALINUM

Was ist eine Suppe ohne eine ordentliche Prise Salz? Salz dient nicht nur als Würzmittel, es ist ein Lebensmittel, im wahrsten Sinne des Wortes, ohne das wir nicht überleben könnten und es hat auch eine heilende Wirkung.

Es ist ein lebensnotwendiger Stoff und nimmt eine wichtige Funktion für unseren Körper ein: Es ist für die Regulation des Nährstoff- und Wasserhaushalts, für die Regulation des Blutdrucks und für den Aufbau von Knochen verantwortlich.

In der heutigen Medizin kommt Salz in den verschiedensten Bereichen zur Anwendung. Unter anderem wird es im Zusammenhang mit Atemwegserkrankungen verwendet, aber auch bei Stoffwechselstörungen, Konzentrationsschwäche, Schlafstörungen oder bei Hautkrankheiten.

Wissenschaftliche Studien belegen, dass das Inhalieren von Sole zu einer besseren Befeuchtung und Durchblutung der Schleimhaut in den Atemwegen führt, was zweierlei positive Effekte hat: Die Lösung von Schleim und die Hemmung von Entzündungen. „Festsitzender Schleim in den Atemwegen, aber auch eingedrungene Erreger, Schadstoffe oder Allergene können nach dem Inhalieren einer Salzlösung besser verflüssigt und abtransportiert werden. Insgesamt wird durch das Sole-Inhalieren der natürliche Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege (die sog. mucoziliäre Clearance) merklich gefördert: Die Schleimhaut der Atemwege schlagen schneller, so dass Fremdstoffe effektiver aus den Atemwegen herausbefördert werden, gleichzeitig wird das Abhusten erleichtert.“ Bekanntlich werden aus diesem Grund Aufenthalte an der See direkt in der Brandungszone oder in Salzheilstollen - insbesondere für chronische Atemwegspatienten - empfohlen.

- Schleimlösend
- Entzündungshemmend
- Aktivierung des Selbstreinigungsmechanismus der Atemwege
- Entspannend

S – Solarium „Beauty Angle mit Vibra Shape“

Eine für Sie ganzheitliche „Beauty-Anwendung“ - gut für die Muskulatur, Durchblutung und Vitamin D Aufbau!

Beauty Light-Anwendungen in Kombination mit dem patentierten Vibra Shape-Vibrationstraining sind der Megatrend in den USA.

Die Ergänzung der Lichtanwendung beim Beauty Angel CVT 32 mit Vibra Shape ist der ganzheitliche Ansatz für Schönheit und Fitness. Ermöglicht wird dies durch eine in die Standfläche integrierte Vibrationsplatte. Mit den seitenalternierenden Bewegungen werden alle Muskeln von den Beinen bis hinauf in den Bauch und Rücken trainiert. Gleichzeitig wird die Kalorienverbrennung angeregt und durch die Straffung des Bindegewebes kann Cellulite effektiv vorgebeugt werden. Die verbesserte Durchblutung und Mikrozirkulation unterstützt gleichzeitig die Fettverbrennung,

HIGHLIGHTS

32 x 180 W Beauty Light mit leicht bräunendem Effekt – Unabhängig von Alter/Hauttyp nutzbar mit nachgewiesene Wirksamkeit des Vibra Shape-Vibrationstraining (Vier Fitness-Programme mit integriertem Timer (Time Control)), Anschluß für Handy

Bitte buchen Sie hierfür Termine an der Rezeption. Hier erhalten Sie Wertmarken. Für eine 20 minütige Anwendung berechnen wir EUR 10.



T - Thermium

Wir bieten Ihnen eine neue ganzheitliche „Sauna“ an - das THERMIUM, Die wärmephysikalischen Vorteile gegenüber einer klassischen Sauna liegen in folgendem begründet:

Das Thermium wird über sowohl über den Saunaofen als auch über die Wände erwärmt. Die Wärme wird großflächig in den Kabinenwänden rundum erzeugt. Dadurch wirkt die Wärme angenehm langwellig wie ein Kachelofen. Es entsteht ein räumliches Wärmestrahlungsfeld im Austausch mit dem Menschen.

Angenehm vom Menschen wird nur die langwellige, diffuse Infrarotstrahlung empfunden, die von Oberflächen bei mäßigen Temperaturen (bis max. 90 ° C) möglichst großflächig abgestrahlt wird. Glühende Wärmestrahlen (600 – 10000° C) strahlen kurzwellig und selektiv und erreichen deshalb keine mit dem RUKU Thermium vergleichbare Strahlenqualität.

Die im Thermium rundherum vorgesehene Frischluftzufuhr gewährt eine ständige ausreichende Sauerstoffversorgung in der Luft, denn bei einer Lufttemperatur ab 80°C trocknen die Atemwege und Schleimhäute aus, die Infektionsgefahr steigt und die Sauerstoffversorgung lässt nach.

Das Luftaroma beim Baden: Hier stehen Ihnen 5 Duftessenzen aus 100% naturreinen ätherischen Ölen zur Verfügung, die Sie mit etwas Wasser in die Aromaschale geben und auf den Saunaofen stellen können.

Folgende Aromen stehen zur Verfügung

- Eukalyptus bei Atemwegserkrankungen,
- Latschenkiefer zur Erweiterung der Luftwege,
- Lavendel zur Beruhigung und Entspannung
- Heublume zur Erfrischung des Geistes
- Alpenkräuter zur Anregung, wirken basisch auf den Körper

W - Whirlwanne

Nehmen Sie eine den ganzen Körper massierende „**Sprudelkur**“ in unserer Whirlwanne – wir bieten Ihnen dazu auch gern entsprechende Badezusätze. Die Luft- und Wasserdüsen sowie die Lichttherapie sorgen für eine wohltuende Massage am ganzen Körper. So löst die Sprudelkur Verspannungen und erhöht die Durchblutung – **baden Sie nicht länger als 20 Minuten**

Bitte beachten Sie Ihren körperlichen Zustand – das Baden in der Whirlwanne ist sehr anstrengend – lassen Sie sich gern beraten.

Folgendes bitten wir zu beachten:

Bitte geben Sie keine eigenen Badezusätze in die Whirlwanne – Ihren Hand- und Armschmuck bitten wir Sie vor dem Baden abzulegen

Z - Zirben - Außensauna

Auf der Poolebene befindet sich unsere Außensauna – diese ist im Herbst und Winter von 16.00 h bis 21.00 h geöffnet. Im Sommer bitten wir um rechtzeitige Voranmeldung.

Für einen Aufguss stehen hier ebenfalls Aroma-Essenzen zur Verfügung

- Eukalyptus bei Atemwegserkrankungen,
- Latschenkiefer zur Erweiterung der Luftwege,
- Lavendel zur Beruhigung und Entspannung
- Heublume zur Erfrischung des Geistes
- Alpenkräuter zur Anregung, wirken basisch auf den Körper

Bitte beachten Sie Ihren körperlichen Zustand – das Saunieren belastet den Kreislauf. Pro Saunagang maximal 10 Minuten, dann 15 Minuten abkühlen und insgesamt 3 – 4 mal wiederholen.