

## **EXKLUSIVES WOHLFÜHLERLEBNIS IM ALPIN SPA**

Holistic selfcare für feinsinnige Kosmopoliten. So haben wir unser Programm am goldenen Energieberg betitelt. Jeder Mensch kann sich nur selbst heilen. Wir wollen alles zur Verfügung stellen, das maßgeblich dazu beiträgt, Körper, Geist und Seele eines Menschen und damit die Gesundheit in Einklang zu bringen.

Dies tun wir durch: gesundes Essen: Basisch, vegetarisch – vegan oder Ketogen, Bewegung mit Yoga, Sport, bewusstem Wahrnehmen der Natur. Im Alpin Spa bieten wir dazu: Detox auf basischem Niveau um alle Säuren aus dem Körper zu ziehen.

Wir bieten sämtliche Behandlungen, die Verspannungen und Blockaden im Körper lösen, ein umfangreiches Angebot um den Energiefluss wieder frei zu machen, wie auch Energiemedizin, die im Bereich der Seele Altes löst. Gepaart mit Meditationen, Coachings und bewusster Bewegung in der Natur, finden Sie alles, was Sie wieder ganz in Ihre Balance bringen kann.

Was genau es sein soll, entscheiden Sie! Wir freuen uns auf Sie.

## GUTES VOM BERG – WIR VERWÖHNEN SIE MIT...



Aus der Natur - für die Natur. 100% naturreine Wohlgefühlprodukte.

Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt. Das Wissen um die heilende Wirkung ausgesuchter Pflanzen und Öle aus dem Alpenraum für verschiedene Beschwerden basiert auf einem jahrhundertealten Erfahrungsschatz sowie modernen Erkenntnissen der Wissenschaft.

### Dr. Ewald Töth's Licht-Quanten Naturprodukte

Der Name Dr. med. Ewald Töth steht für Ganzheitsmedizin und hervorragende Naturprodukte, die am ganzen Menschen wirken! Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele in perfekter Harmonie agieren, ist der Mensch gesund. Dr. Töth's Produkte sind so konzipiert, dass sie nicht nur aufbauend für den Körper wirken, sondern dem Körper auch viel Energie und gleichzeitig wertvolle Lichtnahrung für die Seele schenken.

Unsere Nahrungsmittel liefern uns nicht mehr genügend Mineralien und Basen – Übersäuerung ist die Folge. Diese kann der Körper auf Dauer alleine nicht abbauen. Die hohe Basenkonzentration der Produkte von Dr. Töth stellt die natürliche Regulationsfähigkeit Ihres Körpers wieder her. Entsäuerung und Entgiftung sind die unmittelbare Folge. Zusätzlich wirken Dr. Töth's Basen-Lichtquantenprodukte unterstützend auf die natürlichen Entgiftungs- und Reinigungsprozesse ihres Körpers.



Besondere Düfte mit therapeutischer Wirkung: Erleben Sie die Kraft der Young Living Essential Oils im Alpin Spa. Die ätherischen Öle von Young Living sind reine Naturprodukte, die Lebensqualität und Wohlbefinden steigern.



Elefanten Apotheke: Heilsame Produkte der Elefanten Manufaktur aus dem Allgäu: Salben, Kräuter & Aromaprodukte aus eigener Herstellung.

**... nehmen Sie Wohlfühl- und Heilmomente aus Ihrem unvergesslichen Urlaub mit nach Hause!**

**Als kleine Erinnerung oder als ein besonderes Geschenk aus Österreich. Die exklusiven Pflegeprodukte erhalten Sie an der Spa Rezeption.**

**Wir beraten Sie gerne!**

*Wenn Sie auf spezielle gesundheitliche Gegebenheiten achten müssen, dann informieren Sie bitte unsere Therapeuten vor der Behandlung. Teilen Sie Ihre Präferenzen für eine optimale, auf Sie zugeschnittene Behandlung.*

## GUTES BEI DER MASSAGE

Genießen Sie die spezielle Wirkung der Alpenne und Dr. Töth Naturprodukte bei Ihrer individuellen Massage. Sie wählen Ihr Produkt vor Ort.

### **Arnika Massagemilch mit Rosmarin & Citronella**

perfekt nach dem Sport. Wirkt kühlend und muskelentspannend.

### **Berghonig Öl**

harmonisierend, pflegt und schützt die Haut.

### **Johanniskraut Massagemilch mit Kamille & Orange**

beruhigend, stresslösend und tiefen Entspannend.

### **Propolis Massagemilch mit Schafgarbe & Vanille**

entspannend, empfehlenswert bei stark beanspruchter Haut oder vielfältigen Hautirritationen.

## ALPIN SPA- MASSAGEN UND SPEZIALANWENDUNGEN

### **Alpin Spa - Relax Massage**

In der Ruhe liegt die Kraft. Genießen Sie eine wohltuende Massage die Ihren Körper in Einklang bringt.

Relax Massage 50 Min	€ 120,-
Relax Massage 80 Min	€ 180,-

### **Alpin Spa - Sportmassage oder Tiefengewebemassage**

Die Sportmassage / Tiefengewebemassage ist eine kraftvolle, belebende Massage, die die Muskulatur lockert, die Durchblutung positiv beeinflusst und Verspannungen löst. Ideal vor oder nach sportlichen Aktivitäten.

Sport Massage 25 Min	€ 60,-
Sport Massage 50 Min	€ 120,-
Tiefengewebemassage 50 Min	€ 120,-

### **Alpin Spa - Kopfmassage**

Eine Kopfmassage kann helfen Konzentrationsprobleme zu beheben, Kopfschmerzen zu lindern und entspannt den ganzen Körper!

Kopfmassage 25 Min	€ 60,-
Kopf/Schulter/ Nacken Massage 25 Min	€ 60,-

### **Alpin Spa - Schwangerschaftsmassage**

Die Schwangerschaftsmassage dient primär zur Entspannung sowie diverse Blockaden und Beschwerden zu lösen.

Schwangerschaftsmassage 45 Min	€ 100,-
--------------------------------	---------

## ALPIN SPA- MASSAGEN UND SPEZIALANWENDUNGEN

### Alpin Spa – Fußreflexzonenmassage mit Basen-Fußbad

Wie eine Landkarte ist die Fußsohle in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen des Körpers korrespondieren. Diese Anwendung mobilisiert körpereigene Reserven und erhöht Ihre Vitalität. Nach einem Basen Fußbad nach Dr. Töth genießen Sie die Massage.

Fußreflexzonenmassage 40 Min € 85,-

### Alpin Spa – Wadenmassage

Die perfekte Erholung nach dem Sport! Eine angenehme und wohltuende Unterschenkelmassage mit anschließendem Arnika-Wadenwickel.

Wadenmassage 25 Min € 60,-

Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen verwendete, Produkte als „**Mitbringsl**“ für Zuhause erwerben:

Körperlotion revitalisierend 200 ml € 59,-

Gebirgshonig Zirbenbad 100ml € 25,-

Berghonigöl, 200 ml € 29,-

# ALPIN SPA- MASSAGEN UND SPEZIALANWENDUNGEN

## Masseurin Aileen

### **Holistisch intuitive Relax Massage:**

Genießen Sie eine entspannende Ganzkörper Massage, die geschickt Atem und Nervensystem harmonisiert. Sanfte Berührungen fördern tiefes Atmen, lösen Spannungen und beruhigen das Nervensystem. Diese Massage hilft, Stress abzubauen und innere Balance zu finden, während der Atem den Weg zu innerer Ruhe weist.

50 min

€ 120,-

80 min

€ 180,-

### **Schwedische/ klassische Massage:**

In der klassischen Massage erfahren Sie eine wohltuende Behandlung, bei der gezielte Griffte Verspannungen lösen. Der Körper entspannt sich, die Durchblutung verbessert sich, und Sie spüren, wie Stress weicht. Die sanften und kräftigen Berührungen schenken Ihnen eine Auszeit, in der Sie sich rundum wohl fühlen.

80 min

€ 180,-

110 min

€ 240,-

### **Aromaölmassage**

Die Aromamassage verbindet gezielt Berührungen mit duftenden ätherischen Ölen, um Körper und Geist zu verwöhnen. Mit der Absicht, tiefste Entspannung zu fördern und emotionales Gleichgewicht herzustellen. Die ätherischen Öle werden individuell ausgewählt, um spezifische Wirkungen wie Stressabbau, Schlafverbesserung oder Energieanregung zu unterstützen. Diese Massage bietet nicht nur körperliche Entspannung, sondern auch eine aromatherapeutische Reise für ein ganzheitliches Wohlbefinden.

50 min

€ 125,-

### **Hot Stone – Wärmebehandlung**

Die von den Steinen transportierte Wärme dringt tief in der Haut ein, der Lymphfluss wird sofort angeregt, die Selbstheilungskräfte des Organismus stimuliert und die verhärtete Muskulatur geschmeidig gemacht.

Der bewusste Moment der Entspannung hilft Menschen, vom stressigen Alltag Abstand zu finden sowie körperlichen und seelischen/psychischen Beschwerden vorzubeugen.

Mit dieser Anwendung erreicht man eine tiefe, fast meditative Ruhe, die das erhitzte Gestein in den Körper bringt.

Teilkörper 50 min

€ 120,-

Ganzkörper 80 min

€ 180,-

Ursprünglich stammt diese Art der Massage von den indigenen Stämmen Amerikas und kann mit oder ohne Energiearbeit gebucht werden. Diese umfasst das Auflegen von Chakrensteinen, eine Rückenstallage mit heißen und kalten Steinen sowie eine Energiespirale.

Mit Energiearbeit: 110 min

€ 240,-

### **Kosmetische Lymphdrainage**

Die kosmetische Lymphdrainage bietet Ihnen eine sanfte, effektive Methode zur Entschlackung und Entspannung. Durch gezielte Griffe wird der Lymphfluss angeregt, Schwellungen reduziert und das Immunsystem gestärkt. Diese Behandlung eignet sich besonders nach Operationen oder bei lymphatischen Problemen. Die Vorteile umfassen nicht nur die Reduktion von Wassereinlagerungen, sondern auch eine Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens und der Regeneration Ihres Körpers.

50min

€ 120,-



## ALPIN SPA – PEELINGS und DETOXBEHANDLUNGEN

### **Alpin Spa - Salz auf meiner Haut**

Ein entspannendes Natursalzpeeling mit Honig-Zirbe reinigt und pflegt Ihre Haut. Im Anschluss erwartet Sie eine Salzsteinmassage mit echten Salzkristallen. Salz zieht Schlake aus dem Körper, reinigt aber auch Energien, die nicht zu uns gehören. Genießen Sie einen unvergleichlichen Pflegemoment.

Salzanwendung 50 Min

€ 120,-

Salzanwendung 80 Min

€ 180,-

### **Alpienne Klärendes Körperpeeling**

für nachhaltige Tiefenreinigung, Entgiftung und Vitalisierung. Regenerierend mit Zirbe- und Honigextrakten, klärend mit Biopir und Johanniskraut oder revitalisierend mit Bergarnika und Rosmarin. Nach dem sanften, zeitintensiven Peeling werden Haut und Körper mit einer luxuriösen Packung verwöhnt, in der kraftvolle Heilpflanzen und Natursubstanzen aus den Alpen in liebevoller Handarbeit verarbeitet wurden.

Körperpeeling 80 Min

€ 155,-

### **Alpin Spa - Salzwickel**

Ein entschlackender und pflegender Körperwickel auf Basis von Bergsalz und wertvollem Bienenhonig sowie einem Extrakt aus Birkenblättern, Wacholder und Orangenöl. Die Haut wird zart, seidig und geschmeidig. Wirkt entschlackend, entgiftend und entwässernd. Salz löst und entfernt auch psychische Blockaden und Energieparasiten aus unserem Feld.

Salzwickel 50 Min

€ 72,-

### **Alpienne - Körperpeeling**

Bergkristallsalz und Honig: reinigt, pflegt, entsäuert und macht Ihre Haut geschmeidig.

Peeling 25 Min

€ 52,-

### **Alpin Spa - Leberwickel**

Während diverser Behandlungen empfehlen wir Ihnen zusätzlich einen Leberwickel. Dieser fördert die Entgiftung der Leber und unterstützt die Leberfunktion.

Leberwickel 25 Min

€ 38,-

Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen verwendete, Produkte als „Mitbrings!“ für Zuhause erwerben:

Basenmineralbad 1000 g

€ 60,-

Bergarnika Aktiv Wickel 50 ml

€ 12,-

Körperlotion revitalisierend 200 ml

€ 59,-

Gebirgshonig Zirbenbad 100ml

€ 25,-

Pur Spa Salzbad mit Wildrosen, 200 g

€ 12,-

Rebalance Körperpeeling 250g

€ 21,-

## **ALPIN SPA – GUTES VON UNSERER KOSMETIKERIN**

(Termin auf Anfrage)

### **Alpin Spa - Strahlende Augen**

Augenbrauen färben 30 Min	€ 55,-
Wimpern färben 30 Min	€ 55,-
Augenbrauen zupfen 30 Min	€ 55,-
Lashlift inkl. Färben	€ 109,-
Browlift inkl. Färben	€ 109,-
Kombi Lash- & Browlift inkl. Färben	€ 190,-

### **Alpin Spa - Depilation**

Oberlippe 15 Min	€ 27,-
Kinn 15 Min	€ 27,-

## ALPIN SPA – GUTES FÜR IHR GESICHT

Genießen Sie eine Gesichtsbehandlung mit 100% natürlicher Kosmetik, die Ihre Haut reinigt, mit Feuchtigkeit versorgt und ihr neue Frische verleiht. Individuelle, umfassende Behandlungen werden von unseren Kosmetikerinnen durchgeführt und sind für alle Hauttypen geeignet. Die aufgetragenen Produkte können Sie nach der Behandlung mitnehmen.

### **Pick me up**

Alpienne Schönheitspaket. 50 Min.

€ 149,-

(Trockene Haut, unreine Haut, empfindliche Haut, reife Haut)

### **Jungbrunnen**

Alpienne's Verjüngungsbehandlung, 80 Min.

€ 215,-

(Trockene Haut, unreine Haut, empfindliche Haut, reife Haut)

### **Purer Genuss**

Eine Gesichtsmassage mit den Zirben-Massage-Herzen. 20 min

€ 60,-

(Trockene Haut, unreine Haut, empfindliche Haut, reife Haut)

### **Augenwunder**

Alpienne Augenmaske & Augenpads verleihen Ihnen ein frisches und erholttes Aussehen. Sie helfen, dunkle Augenringe und Tränensäcke zu reduzieren. Gleichzeitig spenden sie Feuchtigkeit und straffen die Haut um die Augen. Am besten in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung.

Eine verwöhnende Behandlung für die Augen.

15-25 Min.

€ 79,-

## ALPIN SPA BÄDER IN DER KRISTALLWANNE

### „Alpin Spa – Bäder „

#### ***Honig – Zirben - Badesalz***

Zirbe: die Königin der Alpen - harmonisiert, beruhigt und stärkt Körper und Geist, Honig macht ihre Haut geschmeidig.

*oder*

#### ***Pur Spa Salzbad Wildrosen*** – Hagebuttenextrakt und Königskerze

Hagebutte wirkt wohltuend auf Gelenke und Muskulatur, harmonisiert und entspannt. Das Bad hebt nicht nur Ihre Stimmung, sondern spendet auch nachhaltig intensive Pflege und Feuchtigkeit.

Anschließend wird Ihre Haut mit Berghonigöl verwöhnt.

45 Min

€ 42,-

#### **Alpin Spa - Basen Vollbad**

Ein nach ganzheitsmedizinischer Grundlagenforschung entwickeltes basisches Bad zur Entsäuerung, Entschlackung und Ausleitung von Säuren über die Haut und reguliert den pH-Wert.

Mit anschließender leichter Massage mit Basencreme.

45 Min

€ 42,-

## ALPIN SPA – PACKUNGEN IN DER SCHWEBELIEGE

Entspannung und Detox in der Haslauer Schwebeliege. Je nach Wunsch und Ziel tragen wir die jeweilige Packung auf Ihren Körper auf. Dann werden Sie – umgeben von Schutzhüllen, die Sie tragen und die Packung am Körper hält, in ein 38,6 ° warmes Wasserbad abgelassen. Hier driften Sie weg (es erinnert an unser Föten Dasein) in totale Entspannung, während Ihr Körper Giftstoffe ausscheidet und Wohltuendes aufnimmt.

### **Sport und Vital Packung**

Murmeltier Öl, Bienenwachs, Enzianwurzel, Wollwachs Fett und Olivenöl fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur.

Körperpackung 45 Min

€ 89,-

### **Entschlackung - Körperpackung**

Die Wirkstoffe von Olivenöl, Bienenwachs und Birkenblättern mit Wacholder und Orangenöl entschlacken, entgiften und entwässern Ihren Körper und stärken das Gewebe.

Körperpackung 45 Min

€ 89,-

## ALPIN SPA -PAKETE

### Alpienne Detox Behandlung

€ 125,-

Effiziente Entgiftungsbehandlung mit Zeolith & Honig intensiv, mit Grapefruit, Koriander & Schwarzem Pfeffer. Das speziell für die Entschlackung und Entgiftung geeignete Zeolithgestein ist Basis des Alpienne-Detox Treatments. Grapefruit: Regt den Stoffwechsel an, wirkt antiseptisch, entgiftend, harntreibend und fettlösend. Schwarzer Pfeffer: Wirkt entgiftend, entschlackend, zellerweiternd, stimulierend und entzündungshemmend.

Fußbad und Fußmassage, mit Detox Leber Pad und Detox Fuß Pads  
Behandlung mit Detox Gel und anschließender Rückenmassage mit Honig Körperöl  
50 Min

### Detox Combo

€ 139,-

Wirkt harmonisierend und entspannend auf Körper und Geist. Nach Salzbad und Körperpeeling entgiftet die warme Körperpackung die Haut und verleiht ihr ein sanftes Finish.

Bad 20 Min  
Körperpeeling 25 Min  
Leberwickel 25 Min

### Schwangerschafts Combo

€ 89,-

Bad 20 Min (Honig – Zirben – Badesalz oder Pur Spa Salzbad Wildrosen)  
Wohltuende Teilmassage (Hals, Schulter oder Décolte) 25 Min

# GESUNDES NACH DR. TÖTH

## **Alpin Spa - Basen Körperpeeling**

Dient zur milden, jedoch intensiven Reinigung. Entfernt schonend abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für eine wunderbar klare, feine Haut und wird dabei entsäuert.

Peeling 25 Min

€ 65,-

## **Alpin Spa - Basen Vollbad**

Ein nach ganzheitsmedizinischer Grundlagenforschung entwickeltes basisches Bad zur Entsäuerung. Die Haut ist unser größtes Ausscheidungsorgan und mit diesem Bad werden alle Säuren im Körper ausgeschieden. Abschließend genießen Sie eine kurze Massage mit Berghönigöl, welches dann am besten noch eine Weile auf Ihrem Körper bleibt.

Basen Vollbad 45 Min

€ 42,-

## **Alpin Spa - Basen Fußbad**

Fuß-Bad in Kräuter-Basen-Essenz.

Basen Fußbad 15 Min

€ 25,-

## **Alpin Spa - Basen Trilogie**

Beginnend mit einem Basen Körperpeeling wird Ihre Durchblutung angeregt und der Hautstoffwechsel aktiviert. Im Anschluss genießen Sie ein Basenvollbad, das die Säuren aus Ihren Gelenken, Ihren Lymphbahnen und Ihrer Haut zieht. Abschließend genießen Sie eine kurze Massage mit Basenöl, das dann am besten noch eine Weile auf Ihrem Körper bleibt.

Basen Trilogie 50 Min

€ 25,-

Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen verwendete, Produkte als „**Mitbringsl**“ für Zuhause erwerben:

Basenfußcreme von Dr. Töth 75 ml

€ 26,-

Basen Mineral Kapsel (90 Stück)

€ 44,-

Basen Shampoo & Duschbad 200 ml

€ 26,-

Basen Haarpflege Balsam 200 ml

€ 28,-

Basen Zahncreme 75ml

€ 14,-



# TRAINING & OUTDOOR AKTIVITÄTEN

## YOGA mit Aileen

### Relax Yoga

Im Gegensatz zum Hatha Yoga kommt es beim Yin Yoga nicht darauf an, die Asanas exakt auszuführen. Vielmehr, dass sich die Posen gut anfühlen und Sie sie ohne Anstrengung halten können – manchmal bis zu zehn Minuten. Es geht also darum, sich fallen und den Atem frei fließen zu lassen und sich und seinen Körper komplett zu entspannen. Der Flow ist: **passiv und ruhig**.

### Vinyasa Yoga (oder Vinyasa Flow)

Sie kennen sicher den „Sonnengruss“. Weil die Bewegungen, wie eben beim Sonnengruss, fließend ineinander übergehen, nennt man diesen Yoga-Stil auch Vinyasa Flow. Wichtig ist, dass Sie Ihre Bewegungen mit Ihrer Atmung synchronisieren. Zwar fordert dieser Yoga-Stil Ihren Körper, gleichzeitig beruhigt er aber auch Ihren Geist. Der Flow ist: **dynamisch**.

### Hatha Yoga

Wenn Sie Hatha Yoga ausüben, dann wechseln Sie die einzelnen Haltungen langsam und kraftvoll. Zu einer Hatha-Stunde gehören zudem Atemübungen und Meditationen. Übrigens, „Ha“ bedeutet Sonne und „tha“ bedeutet Mond. Yoga-Kenner/innen interpretieren es so: Yoga findet dann statt, wenn sich Gegensätze vereinen.

Der Flow ist: **langsam und kraftvoll**.

Einheit Privat Session 60 Min € 98,-

Einheit Gruppen Session 60 Min € 25,-

### Alpenbaden – geführte sinnliche Wanderung mit Meditation

Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die Umgebung, aber vor allem in uns selbst. Durch dieses Alpenbad wird das Herz geöffnet und berührt. Die Sinneserlebnisse werden im Herzen gespeichert und dienen als Kraftquelle für das ganze Jahr.

Einheit Privat Session ca. 120 Min € 25,-

Einheit Gruppen Session ca. 120 Min € 120,-

# Therapeut Darko

Termine auf Anfrage (Alle Behandlungen werden nur in englischer Sprache angeboten)

## INFORMIERTE BERATUNG / KENNENLERNGESPRÄCH

20 min. € 40,-

## GANZHEITLICHE BERATUNG

Ganzheitliche Beratung ist eine detaillierte Untersuchung der Geschichte eines Gastes, einschließlich der aktuellen Ernährung und des Lebensstils, mit besonderem Augenmerk auf die Wechselbeziehung zwischen Stress und anderen psychologischen Variablen auf die allgemeine Gesundheit.

90 min. € 225,-

## GANZHEITLICHE BERATUNG UND ERNÄHRUNGSNACHBEREITUNG

Unterstützung auch zu Hause: Eine Analyse für Diät- und Ernährungsberatung hilft Ihnen, Ihre Ziele zu verfolgen. Es umfasst eine beliebige Kombination von 4x 25-minütigen Telefon- oder Videositzungen oder E-Mail-Austausch mit Ihrem Coach und Ernährungsberater Darko. So können Sie Ihre Fortschritte überprüfen und erhalten die Unterstützung, die Verantwortung und die Anleitung, die Sie brauchen. Für eine fortlaufende Unterstützung und ein hervorragendes Preis-Leistungs-Verhältnis können Sie weitere Ernährungscoaching-Pakete buchen.

4x 25 min. Sitzungen € 220,-  
Zusätzliche Sitzungen je € 70,-

## ERNÄHRUNGSBERATUNG

Eine gute Ernährung hat die Kraft, unsere Fähigkeit, mit Stress umzugehen, zu stärken und das Immunsystem zu unterstützen. Mit einer ausgewogenen Ernährung läuft Ihr Körper aber auch ihr Geist wieder zur Hochform auf.

50 Min. € 120,-

### **ANALYSE DER LEBENDEN BLUTZELLEN & DUNKELFELDMIKROSKOPIE**

Blut ist ein lebendiges, lebenswichtiges Gewebe in der Körperflüssigkeit, das bei einer normalen Blutuntersuchung nur kurz visuell beurteilt wird. Eine genauere Betrachtung des nüchternen Bluts zeigt viele zusätzliche Facetten der Gesundheit, einschließlich Reflexionen über die Nährstoffaufnahme, die Verdauung, die Entgiftung, den Immunstatus, das Gleichgewicht der essentiellen Fettsäuren, die Leberfunktion, die Blutgerinnung und mehr.

50 Min. € 220,-

### **ENTSPANNUNG UND ATMUNGSCOACHING (privat)**

Atemarbeit ist das Studium und die Anwendung bewusster Atemtechniken, um Heilungszustände in Körper, Geist und Seele herbeizuführen.

50 Min. € 120,-

### **TAI CHI SITZUNG (privat)**

Tai Chi ist eine nicht wettkampforientierte Kampfkunst, die für ihre Selbstverteidigungstechniken und ihre gesundheitlichen Vorteile bekannt ist. Als Übungsform verbindet es sanfte körperliche Bewegung und Dehnung mit Achtsamkeit.

50 Min. € 120,-

### **INNERE BALANCE**

Übersehener Stress kann Ihre Gesundheit und Lebensqualität beeinträchtigen. Gut gemanagter Stress kann jedoch ermutigend und sogar anregend sein. Lernen Sie, wie Sie Stresssituationen mit größerer persönlicher Klarheit und Effektivität wahrnehmen und auf sie reagieren können.

50 Min.€ 120,-

## **UNSERE ZUSÄTZLICHEN THERAPEUTEN FÜR SIE:**

<b>Bergit Sutter</b>		<b>auf Anfrage</b>
<b>Priya Maria Ender</b>	<b>Mittwoch &amp; Freitag</b>	<b>auf Anfrage</b>
<b>Martina Mangova</b>		<b>auf Anfrage</b>
<b>Daniela Pfefferkorn</b>		<b>auf Anfrage</b>

## BERGIT SUTTER

(donnerstags und freitags auf Anfrage)

Mein Name ist Bergit Sutter

**Naturheiltherapeutin - Lebensenergie für Körper, Geist und Seele**

*"Gesundheit ist der Zustand einer körperlichen, geistigen und seelischen Ausgewogenheit"*

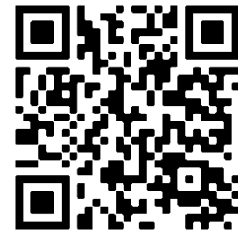
Seit 2016 habe ich meine Leidenschaft für die ganzheitliche Gesundheit entdeckt. Mit meinen umfangreichen Ausbildungen und Erfahrungen bin ich bestens gerüstet, um Sie zu unterstützen.

Selbst motiviert, strebe ich kontinuierlich nach persönlicher Weiterentwicklung und Wissenserweiterung.

Dieser innere Antrieb führt mich auf einen fortwährenden Bildungspfad, auf dem ich stets bestrebt bin, meine Fähigkeiten und mein Wissen zu vertiefen.

Bildung ist für mich nicht nur ein Ziel, sondern eine lebenslange Reise, die meine Neugierde befriedigt und mir die Möglichkeit gibt, in vielen Aspekten meines Lebens zu wachsen. Mit dieser Hingabe zur Weiterbildung eröffnen sich mir neue Horizonte und unzählige Möglichkeiten zur persönlichen und beruflichen Entfaltung.

**Behandlungsspektrum: Honig-Salz Rückenbehandlung, Klangschalentherapie, Raindrop Massage, Breuß Rückmassage...**



Alle Behandlungen finden Sie unter dem folgenden QR Code

## PRIYA MARIA ENDER

(mittwochs und freitags – auf Anfrage)

### Schamanin und indische Heilarbeiterin

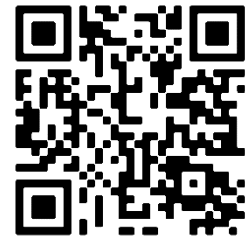
*Priya setzt als Schamanin und indische Heilarbeiterin auf wirkungsvolle Mindshift-Tools und transformativen Methoden aus der Energiearbeit sowie der Achtsamkeits- und Meditationsschulung in Verbindung mit der Natur.*



Oft leidet das **persönliche Sein** an Stress, Leistungsdruck und Reizüberflutung. Dabei verlieren wir das Gespür für uns selbst, für Andere und für unsere Umwelt. Gemeinsam finden wir **Zugang zu unserer tragenden inneren Mitte**, wo wir Ruhe, Kraft, Stabilität und Harmonie erfahren.

Als ausgebildete **Energiemedizinerin, Gesundheitscoach und vedische Sai Shakti Heilerin** unterstütze ich dich durch **wirkungsvolle Methoden** aus der Energiearbeit der Achtsamkeits- und Meditationsschulung, in Verbindung mit der Natur. Gemeinsam schauen wir uns dein Erleben an, verändern es, und schaffen so die Voraussetzungen für einen neuen Umgang mit deinen Erfahrungen.

**Behandlungsspektrum: Schamanische Energiebegleitung, Rise and Shine Workshop...**

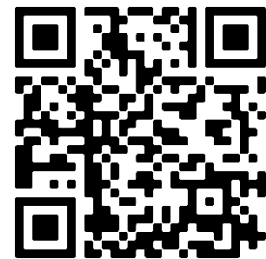


Alle Behandlungen finden Sie unter dem folgenden QR Code

## MARTINA MANGOVA

(auf Anfrage)

*Ich bin Sportwissenschaftlerin, Luna Yoga® □ und Hormon Yoga  
Lehrerin, Hormon-spezialistin  
Seit 2006 helfe ich Frauen deren Zyklus und Hormone in Balance zu  
bringen, unangenehme Beschwerden auch im Wechsel oder beim  
Kinderwunsch loszuwerden.*



Alle Behandlungen finden  
Sie unter dem folgenden  
QR Code

# DANIELA PFEFFERKORN

(auf Anfrage)



## Energiemedizinerin und Gesundheitscoach

*„Es sei gesagt: Jeder Mensch kann sich nur selbst heilen. Der Therapeut kann etwas herausholen, zurückbringen, ableiten. Aber der Klient muss es im Weiteren pflegen, sonst spürt man zwar kurzfristig eine Veränderung, rastet aber sehr rasch wieder in der alten Struktur ein. Aufgaben sind Teil der Behandlungen. Jeder bestimmt selbst, wie wichtig ihm die Veränderung und Gesundheit ist.“*

## Alpenbaden

Gemeinsames Erleben der Natur, mit Atemtechniken, Meditation, Bewusstheitstraining, direkt von der Haustüre weg.

ca. 180 Min € 180,--

## Ernährungsberatung

Besprechung wo Sie jetzt stehen, wo vielleicht der Schuh drückt und welche Ernährung Sie ganz gewiss zu einem vermehrten Wohlbefinden in ihrem Tempel – Ihrem Körper führen kann.

ca. 50 Min € 120,--

## Extraktionen – Ausleiten von Fremdenergien aller Art

Die meisten Menschen sind von ihrer Kindheit aber auch von Vorleben mit Energien besetzt, die die Kraft für das hiesige Leben teilweise oder ganz entziehen. Diese können auf allen Ebenen entfernt werden um den Energiefluss im Körper und im Leben wieder herzustellen.

ca. 120 Min € 180,--



## **Seelenrückholung – verlorene Seelenanteile wieder integrieren**

Bei großen Traumata, die wir alle erleben und auch in vergangen Leben erlebt haben, spaltet sich ein gesunder Teil der Seele ab und wir fühlen uns unvollständig. Wir holen diesen Anteil zu Ihnen zurück, damit Sie sich wieder ganz fühlen.

**ca. 120 Min € 180,--**

## **Arbeit mit den Ahnen**

Unsere Ahnen schenken uns unser Leben. Oft aber erklären sie uns noch im Erwachsenenalter energetisch wo es für uns lang geht. Wir lernen diese in ihre eigene Bestimmung zurück zu führen und sind frei, unsren eigenen Weg zu gehen.

**ca. 120 Min € 180,--**

## **Orakellesen**

Sie haben eine wichtige Frage? Wollen etwas in Ihrem Leben verändern? Was hindert Sie daran? Das Steinorakel gibt Ihnen wichtige Hinweise und kann bereits etwas in Fluss bringen

**ca. 50 Min € 110,--**

## **Bestimmungsfindung**

Wofür bin ich in dieses Leben gekommen? Was ist meine Bestimmung, wo geht meine Reise hin? Diese Bestimmung kann getrackt und wieder energetisch integriert werden, um dann den Weg in das eigne Glück geradeaus gehen zu können.

**ca.30 Min € 60,--**

## **Lesung im morphischen Feld**

Wir alle sind Energie und durch diese Energie miteinander verbunden. In diesem, ihrem morphischen Feld befinden sich alle Infos aller Zeiten. Bei wichtigen Fragen zur Gesundheit, zum Job, zum nächsten Schritt im Leben, kann eine Lesung in diesem Feld die Antworten bringen und oft auch das Gefühl bestätigen, das wir bereits haben.

**ca. 30 min € 85,--**

# ALPIN SPA - WEGWEISER

## Alpin Spa - Öffnungszeiten

Schwimmbad:	08:00 – 20:00 Uhr
Sauna und Whirlpool: bei Niederschlag	14:00 – 20:00 Uhr ab 11:00 Uhr
Behandlungen:	08:00 – 20:00 Uhr
Alpin Spa - Rezeption:	15:00 – 19:00 Uhr

## Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Bitte kommen Sie 5-10 Minuten vor Ihrem Termin an unsere Alpin Spa - Rezeption und stimmen Sie sich mit einem Tee auf Ihre Verwöhn-Behandlung ein.

## Wie viel ziehe ich aus?

Bei jeder unserer Behandlungen unterschiedlich, jedoch erhalten Sie immer die Möglichkeit einen Spa- Behandlungsslip von uns zu tragen. Sie werden von uns sehr diskret und geschützt behandelt.

## Terminabsage?

Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, sagen Sie diesen bitte **24 Std. vor Behandlungsbeginn** ab. Ansonsten behalten wir uns vor, den vollen Betrag bei Nichtantritt der Behandlung in Rechnung zu stellen. Gerne können Sie mit unserem Alpin Spa - Team einen neuen Termin vereinbaren.

## Mein Saunabesuch?

Bitte besuchen Sie unsere Saunen frisch geduscht und verwenden Sie bei jedem Saunagang ein Handtuch, auf welches Sie sich setzen und Ihre Füße platzieren oder welches Sie um sich legen.

Badeanzüge, Bikinis und Badehosen sind für die Sauna nicht geeignet.

Zutritt zum Saunabereich für Gäste über 14 Jahre.

Preis- und Angebotsänderungen, Tippfehler und Irrtümer vorbehalten.

## **ALPIN SPA - SCHWIMMEN UND SAUNA**

### **Belebend, entspannend und nah an der Natur im „Alpin Spa“**

Lassen Sie sich im frischen Quellwasser des Pools treiben und genießen Sie dabei die Reize der Berglandschaft durch die großzügige Fensterfront Ihres Alpin Spa´s.

Werden Sie eins mit der Natur und wecken Sie Ihre Lebensgeister im sprudelnden Außen Panoramapool – ein Ort, an dem Sie zu sich selbst finden, aufatmen und sich frei fühlen.

### **Entspannung in der Saunawelt im "Alpin Spa"**

- Dampfbad
- Tepidarium
- Finnische Sauna (90°C)
- Bio Sauna (60°C)
- Frischluftzugang vom Saunabereich
- verschiedene Aktivierungsduschen
- Eiskübel Dusche

## SAUNA-REGELN

- Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Sauna nicht benutzen, wenn Sie hungrig sind oder einen vollen Magen haben
- Bitte **duschen** Sie sich, bevor Sie die Sauna benutzen
- Legen Sie ein **Handtuch** als Basis für Körper und Füße auf die Bänke
- Bitte betreten Sie die Sauna mit einem Handtuch umwickelt - ziehen Sie die **Badebekleidung bitte aus**
- Sie sollten sich zwischen zwei Saunagängen ca. 20 Minuten erholen. Bitte nehmen Sie maximal drei Saunagänge.
- Bitte verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Ihnen schwindlig ist
- Trinken Sie nach dem Saunagang ausreichend Flüssigkeit wie Basenwasser, Kräutertees oder ein Glas aromatisiertes Wasser, das Sie an unserer Alpin Spa Rezeption erhalten
- Die **Handtücher für das Spa** sind im Korb **auf Ihrem Zimmer**

Das weiße Waffelhandtuch dient in der Sauna als Unterlage, das rote Badetuch für den Pool.  
Bitte nehmen Sie **der Umwelt zuliebe** diese mit in das Spa!

**... nehmen Sie Wohlühl-Momente aus Ihrem  
unvergesslichen Urlaub mit nach Hause!**

**Als kleine Erinnerung oder als ein besonderes Geschenk aus  
Österreich. Die exklusiven Pflegeprodukte erhalten  
Sie an der Spa Rezeption.**

**Wir beraten Sie gerne!**