



Bio-Wellness. Gesund. (Er)leben.

Herzlich Willkommen im „garten der sinne“

Treten Sie ein in den „garten der sinne“, die Welt der Schönheit und Erholung in theiner's garten. Wohltuende Behandlungen, leise Klänge, edle Düfte und zarte Hände lassen Sie pure Verwöhnmomente und Entspannung erleben.

Genießen Sie auf fast 1.000 m² die Annehmlichkeiten von Innenpool mit Außenbecken, finnischer Sauna, türkischem Dampfbad, Bio-Kräutersauna, Tauchbecken und Kneippanlage mit direktem Zugang in den mediterranen Hotelgarten. Unser professionelles Wellnesssteam 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!

Ihre Familie Theiner

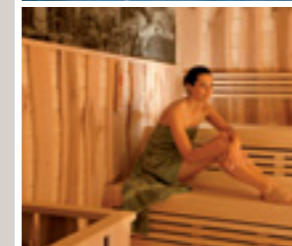
Öffnungszeiten:

Innenpool
07.00 – 19.00 Uhr
Außenpool
je nach Jahreszeit

Saunabereich
14.00 – 19.00 Uhr
Sommer
16.00 – 19.00 Uhr

Beautyabteilung
09.00 – 13.00 Uhr
15.30 – 19.00 Uhr

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 an der Rezeption von 08.00 – 22.00 Uhr und an der Wellness-Rezeption zu den angeführten Öffnungszeiten 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:

Kindern unter 12 Jahren ist der Zutritt aus Sicherheitsgründen nur in Begleitung eines Erwachsenen gestattet.



Ganzheitliche medizinische Beratung in theiner's garten

Um unser Wellnessangebot noch weiter auszubauen und dessen therapeutische Wirkung (auch für die Zeit nach dem Urlaub) nachhaltig zu verstärken, sind wir eine Kooperation mit der Facharztpraxis Dr. Ausserer & Dr. Burger eingegangen (www.aerztepraxis.info).

Somit können wir unseren Gästen in Zukunft eine ganzheitliche medizinische Beratung bieten. Sie werden einmal wöchentlich in unserem Hause Sprechstunde abhalten, in einem ausführlichen Erstgespräch eine gründliche Diagnose erstellen und Ihnen ganzheitliche Behandlungsmöglichkeiten vorschlagen, wobei sich Schulmedizin und Komplementärmedizin sinnvoll ergänzen.

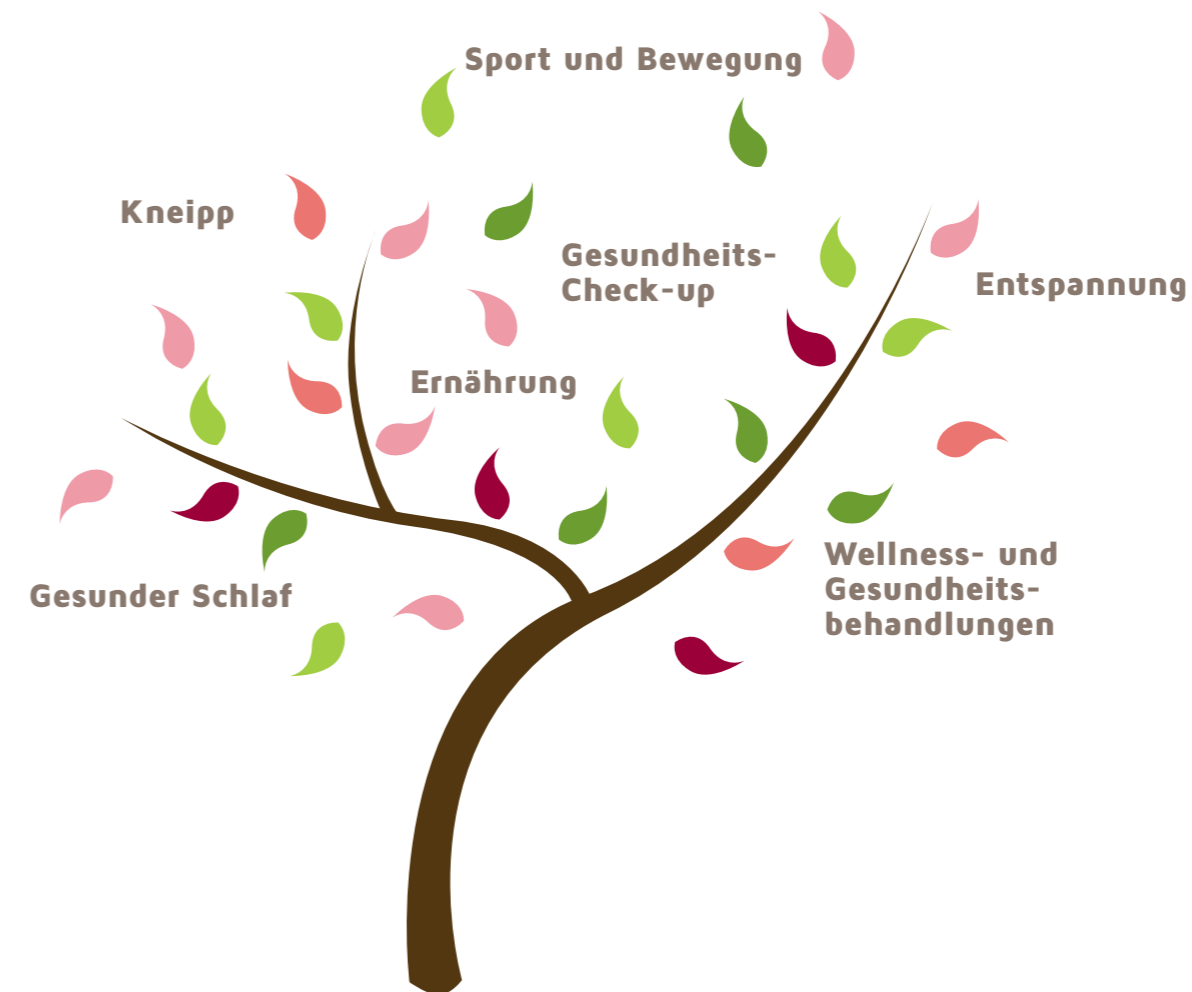
Die Schwerpunkte liegen dabei bei der Abklärung und Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungs- und Verdauungsapparates sowie von vegetativen Dysbalancen, Stressabbau und Burnout-Vorbeugung. Dabei arbeiten sie eng mit unseren Wellness-Mitarbeitern und für Ernährungsprobleme mit dem Küchenchef zusammen.

Wenn Sie diesen Dienst in Anspruch nehmen möchten, reservieren Sie am besten bereits bei der Buchung einen Termin. Für eine sinnvolle Therapie empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens 14 Tagen. In diesem Fall übernimmt theiner's garten die Kosten für das Erstgespräch mit Diagnose und Beratung.

Gesundheitspaket

Ganzheitliches medizinisches Beratungsgespräch mit einem unserer Ärzte:
€ 150.- p. Person/Sitzung (Dienstag-Vormittag)

bei einem Aufenthalt von 14 Tagen **1. Arztvisite inklusive**



Unsere Ärzte

Dr. Elmar Ausserer

Facharzt in Anesthesie und Wiederbelebung, Schmerztherapie



Dr. Herta Burger

Fachärztin in Physikalischer Medizin und Rehabilitation



theiner's garten BIO Vital Kosmetik

Einmalig. Besonders. Die hauseigene, zertifiziert-biologische Kosmetiklinie im Gesundheitshotel **theiner's garten – Das Biorefugium**.

Bei der Verarbeitung unseres Obstes vom angrenzenden BIO-Bauernhof wurden wir immer wieder auf die wohltuende Wirkung der Obstsaften auf unsere Haut aufmerksam. Wir haben deshalb gemeinsam mit einem Südtiroler Naturkosmetikhersteller eine hauseigene Kosmetiklinie mit den Wirkstoffen des Apfels und des Pfirsichs entwickelt.

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

Crems 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

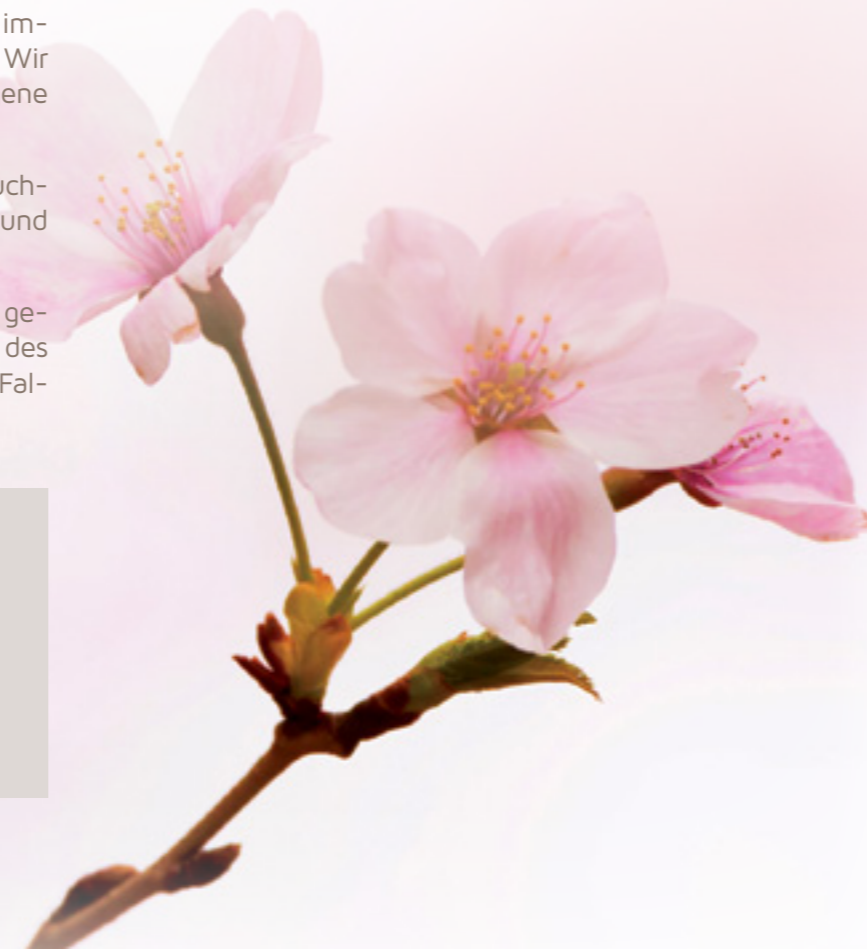
Euro 14

Bodylotion
Apfel oder Pfirsich

Euro 29

Gesichtscreme
Apfel oder Pfirsich

Euro 29



KÖRPERBEHANDLUNGEN

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

..... ca. 20 Min. | Euro 34

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



Apfelfrische

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

ca. 80 min. | Euro 107

GESICHTSBEHANDLUNG

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske mit Edelweiß oder Salbei, Serum, Augenbrauen faconieren und Auftragen einer Tagescreme (Apfel oder Pfirsich).

..... ca. 50 Min. | Euro 60

RÜCKENREINIGUNG

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.

..... ca. 50 Min. | Euro 60



Pfirsichweiche Haut

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

ca. 80 min. | Euro 107

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 34

..... ca. 20 Min. | 2 Pers. Euro 39

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 34

..... ca. 20 Min. | 2 Pers. Euro 39



*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

Die Behandlung bei unserer Dr. Hauschka Naturkosmetikerin Nadja beginnt mit einem duftenden Fußbad. Der Stress des Alltags löst sich in Wärme und Umsorgtheit auf. In achtsamer Hinwendung werden Sie von Nadja mit rhythmisch atmenden und fließenden Bewegungen berührt. 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 fördert die Regeneration und Gesundheit des Menschen. Sie entstaut, entschlackt und stärkt damit das Immunsystem.

Eine Gesichtsreinigung und -pflege mit der natürlichen Dr. Hauschka Kosmetik gehören ebenso selbstverständlich zum Programm wie eine ausführliche Pflegeberatung für den Mann und für die Frau.

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.

Dr. Hauschka



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, Augenbrauenkorrektur, einer pflegenden Maske bis hin zum Herzstück der Behandlung, die Lymphstimulation mit feinen Pinseln, welche entstaut und entschlackt! Zum Abschluss werden Sie sanft mit warmen Zitronenkompressen wieder zurückgeholt.

..... **ca. 90 Min. | Euro 99**

Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung

Schwerpunkt dieser Behandlung ist die Tiefenreinigung zum Klären und Verfeinern der Haut mit Augenbrauen faconieren. Eine Oberlippdepilation kann extra dazu gebucht werden.

..... **ca. 50 Min. | Euro 62**

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 122**

Dr. Hauschka „eine Stunde Zeit für mich“

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

..... **ca. 50 Min. | Euro 67**

KÖRPERBEHANDLUNGEN NACH DR. HAUSCHKA

Dr. Hauschka Ganzkörperbehandlung

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

..... **ca. 80 Min. | Euro 97**

Dr. Hauschka Rückenbehandlung

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

..... **ca. 25 Min. | Euro 37**

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. 50 Min. | Euro 65**



HAND & FUSSPFLEGE

Pediküre **ca. 50 Min. | Euro 45**

Pediküre mit Lack **ca. 50 Min. | Euro 49**

Maniküre **ca. 50 Min. | Euro 45**

Maniküre mit Lack **ca. 50 Min. | Euro 49**

Maniküre & Pediküre mit Lack **Euro 90**

DEKORATIVE KOSMETIK

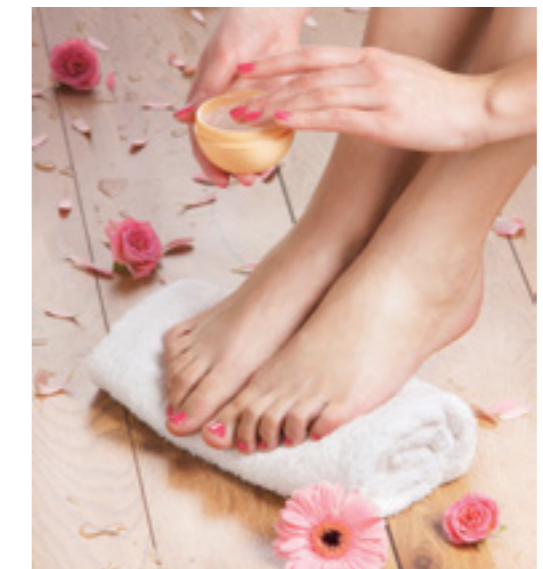
Augenbrauen faconieren **Euro 20**

Make-up mit Dr. Hauschka und individuelle Beratung **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 **Euro 38**

Bein bis Knie **Euro 25**

Bikinizone **Euro 15**

Achsel **Euro 15**

Oberlippe **Euro 10**

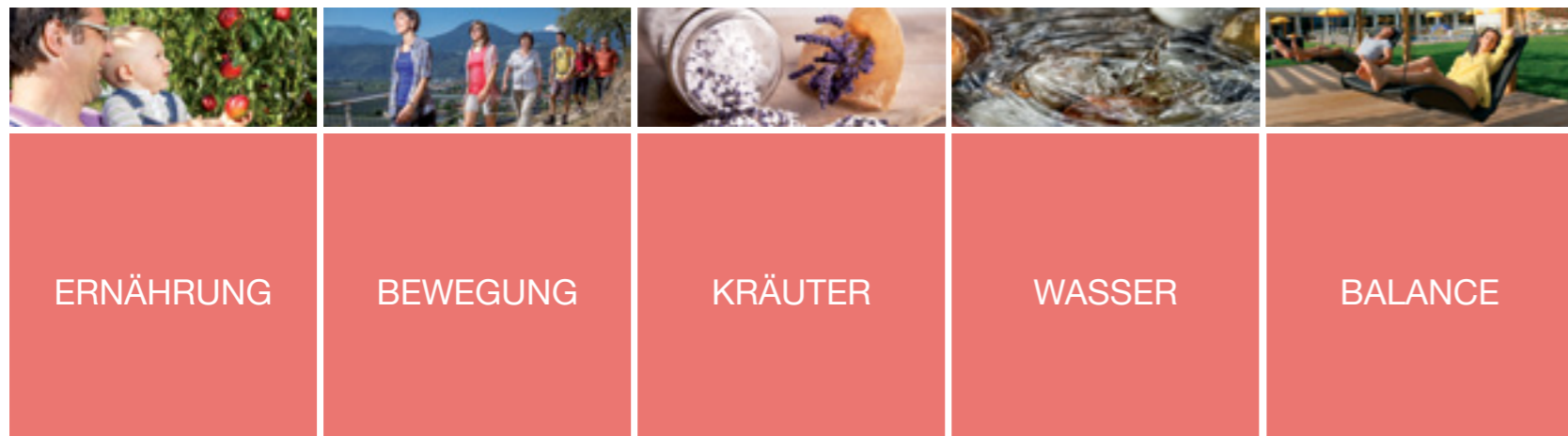
REINE MÄNNERSACHE

Brustdepilation **Euro 25**

Rückendepilation **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 warmem und kaltem Wasser ausgelöst werden, welches zur Abhärtung und Stärkung unseres Immunsystems dient. In der Kneipp Badestube erwartet Sie ein gemütliches, entspannendes Ambiente mit Gießbecke, 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 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 durchgeführt werden. Gerne beraten wir Sie, wie Sie die Güsse auch zu Hause anwenden können.

Gesichts- oder Schönheitsguss

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

Arm-guss

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

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.

Heiße Nackenguss

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

Heiße 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 warmem und kaltem Wasser abgossen. Er wirkt stimulierend und durchblutungsfördernd, stärkt den gesamten Organismus und regt Kreislauf, Stoffwechsel und Atmung an.

GÜSSE

1 Guss	Euro 12
3 Güsse	Euro 30
5 Güsse	Euro 40



BÄDER

Wechselfußbad

(mit Zusatz von ätherischen Ölen)

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

..... **1 Person | Euro 19**

Wechselarmbad

(mit Zusatz von ätherischen Ölen)

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

..... **1 Person | Euro 19**

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 25**

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 Wolldecke gelegt. Schon bald stellt sich eine wohlige Wärme ein. Wirkt stoffwechselanregend, durchblutungsfördernd und entkrampfend.

..... **1 Person | Euro 35**

..... **2 Personen | Euro 45**

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 62**

KOMBINIERTE ANWENDUNGEN

Venenstärkung

Nach einer Trockenbürstenmassage und 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 62**

Anti-Celluliteprogramm

Wir zeigen Ihnen einfache Anwendungen für zuhause.

- Bürstenmassage
- Schenkelguss
- Auftragen von Dr. Hauschka Zitronen-Lemongrassöl

..... **ca. 25 Min. | Euro 37**

Kneipp Wohlfühlbehandlung

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

..... **ca. 45 Min. | 1 Person | Euro 49**

..... **ca. 75 Min. | 2 Personen | 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 139**



*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 **Durchblutung** des Gewebes
- Stark **erhöhte Wirkstoffaufnahme** dank des mikromolekularen 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 Behandlung von Cellulite.

Fango packung

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

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. | Euro 50

mit Teilmassage

..... ca. 75 Min. | Euro 85

mit Ganzkörpermassage

..... ca. 100 Min. | Euro 108



VERWÖHN- UND SCHÖNHEITS- BÄDER IN DER WHIRLWANNE

Lavendelölbäd*

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 nicht nur die Muskulatur sondern auch das Immunsystem 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 Cellulite und hilft dem Körper Wasseransammlungen schneller abzubauen.

Thymianbad

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.

Kräuterbad*

Ideal bei Erkältung und zur Beruhigung der Atemwege.

..... ca. 20 Min. | 1 Person | Euro 34

..... ca. 20 Min. | 2 Personen | Euro 39

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

BÄDER IM HOLZZUBER

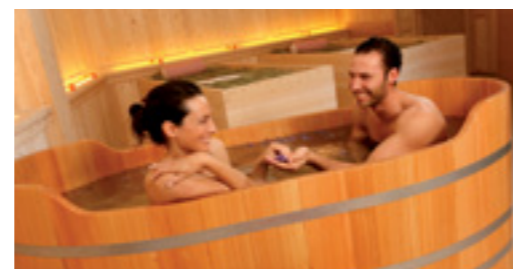
Romeo & Julia Bad

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 Fruchteteller 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 haus-eigenen Brennerei oder Apfelsaft.

..... ca. 50 Min. | 2 Personen | 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 59

Klassische Massage

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

..... ca. 50 Min. | Euro 59

Schulter-Rücken-Nacken-Massage

..... ca. 25 Min. | Euro 37

Bein-Fuß-Massage

..... ca. 25 Min. | Euro 37

Rücken-Gesicht-Kopf-Nacken-Massage

..... ca. 50 Min. | Euro 59

Gesichts-Massage

..... ca. 25 Min. | Euro 37



Kindermassage

Ganzkörper-Entspannungsmassage für 6 bis 14jährige.

..... **ca. 25 Min. | Euro 37**

Kräuter-Stempelmassage

Verwendet werden selbstgemachte Stempel gefüllt mit Kräutern aus unserem haus-eigenen 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.

- Beruhigend: mit Lavendel + Kamille
- Anregend-entgiftend: Mit Heu + Brennessel
- Klassisch: mit verschiedenen Kräutern

Ganzkörper **ca. 50 Min. | Euro 75**

Gesicht **ca. 25 Min. | Euro 42**

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 37**

Individuelle Fußreflexzonenmassage mit Fußbad

Individuelle Behandlung auf Ihre Bedürfnisse

abgestimmt, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Verdauungsstörungen, Schwangerschaft, Wechseljahre u.v.m.

..... **ca. 50 Min. | Euro 59**

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 62**

Ganzkörper

..... **ca. 80 Min. | Euro 89**

Gesichtslymphdrainage

..... **ca. 25 Min. | Euro 39**



Colonmassage

Bei dieser Massage des Bauchraumes wird besonders auf den Dickdarm (Colon) eingewirkt. Angewendet wird diese vor allem bei der Behandlung chronischer Verstopfung.

..... **ca. 25 Min. | Euro 37**

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. 50 Min. | Euro 65**

* nicht als erste und/oder einzige Behandlung buchen.

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 Wohlgefühl.

..... **ca. 75 Min. | Euro 95**

Vitalmassage

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

..... **ca. 50 Min. | Euro 59**

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 25**

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 62**

Neurolymphatische Punkt-Behandlung

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**

Kerzenölmassage

Die Massagekerzen aus Kokosöl, reines Aloe Vera, 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.

- | | |
|------------|-----------|
| • Senses | • Mandel |
| • Lavendel | • Vanille |
| • Exotic | • Jardin |
- **ca. 50 Min. | Euro 70**

Honig Entgiftungsbehandlung 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**

Pinselkörpermassage

Unsere Haut ist unser sensibelstes Organ. Deshalb sind zarte Streicheleinheiten genauso wirksam wie eine handfeste Knetmassage. Die Pinselmassage beseitigt Stauungen der Lymphflüssigkeit und Energieblockaden.

..... **ca. 50 Min. | Euro 59**

Antisinusmassage (Nebenhöhlenmassage)

Bei einer Erkältung oder verstopften Nase kann das Massieren der Nebenhöhlen helfen, die Reizung zu lindern und den Druck und die Stauungen zu reduzieren.

..... **ca. 25 Min. | Euro 39**

Bindegewebsmassage

Bei der Bindegewebsmassage handelt es sich um eine manuelle Reiztherapie, deren Ziel es ist, mit speziellen Techniken Störungen in der Unterhaut des ganzen Körpers zu beheben.

..... **ca. 50 Min. | Euro 65**

Akupunkt Meridian Massage (TCM)

Die Meridianmassage versucht die Energieleitbahnen des Körpers zu stimulieren, um das darin fließende Qi zu harmonisieren. Eine Stauung, ein Überschuss oder ein Mangel im Körper können zu Krankheiten führen. Sie dient Blockaden zu erkennen und aufzuheben und so das Qi fließen zu lassen. Durch den Druck der Hand, der Handkante, des Daumens oder des Ellbogens auf Akupunkturpunkte oder ganz bestimmte Stellen entlang der Meridiane lösen sich Verhärtungen und der Körper entspannt sich. Die Behandlung ist effektiver wenn Sie eine Diagnose im Voraus machen, da zuerst festgestellt werden muss, auf Grund welcher energetischen Störung eine Disharmonie besteht.

Erste Behandlung

..... **75 Min. | Euro 95**

ab der zweiten Behandlung

..... **50 Min. | Euro 69**

SPORTLER AUFGEPASST: ZIRBHOLZ GEGEN MUSKEL- KATER UND VERSPANNUNGEN

Gipfelsturm Ganzkörperbehandlung

- Thymianbad
- Sportmassage
- Zirmholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
- Kälter und warmer Fango

..... **ca. 2 Stunden | Euro 144**

Alpentraum Rückenbehandlung

- Rückenmassage
- Zirmholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
- Wärmender Fango

..... **ca. 50 Min. | Euro 70**

Berggipfel Beinbehandlung

- Beinmassage
- Zirmholzschabung zur Entgiftung und Entschlackung
- Kälter Fango

..... **ca. 50 Min. | Euro 70**

*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. Hauschka Schlehenblütenöl, welches Schwangerschaftsstreifen vorbeugt und die Haut elastischer und dehnfähiger macht.

..... **ca. 50 Min. | Euro 59**

Lavendelbad*

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

..... **ca. 20 Min. | Euro 34**



Dr. Hauschka „eine Stunde Zeit für mich“

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

..... **ca. 50 min. | Euro 67**

Mami, Papi und Baby

Wir zeigen Ihrem Partner 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 Kurzwinkel 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 139**

Kneipp Wohlfühlbehandlung

Nach einem Wechselvollguss ruhen Sie im Heubett bei einer Tasse Kräutertee. Anschließend folgt eine leichte Massa-

ge 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 „Stämperl“ Obstbrand von unserer haus-eigenen Brennerei oder Apfelsaft.

..... **ca. 50 Min. | Euro 65**

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

PAKETE IM „GARTEN DER SINNE“
BUCHEN SIE EINES UNSERER STIMMIGEN PAKETE UND SPAREN SIE BIS ZU 30 EURO.

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 145**

Schönheitsbouquet Dr. Hauschka

- 1 Dr. Hauschka Reinigungsbehandlung
- 1 Stunde Zeit für mich Dr. Hauschka
- 1 Maniküre

..... **2 Tagesprogramm | Euro 159**

Was Mann will

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

..... **1-2 Tagesprogramm | Euro 159**

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 dem Heubett mit einer Tasse Tee

..... **3 Tagesprogramm | Euro 119**

Natur pur

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

..... **2 Tagesprogramm | Euro 139**

Theiner's Rückenpaket

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

..... **2 Tagesprogramm | Euro 179**

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 trockenen 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, 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 Kaltdusche bzw. das schnelle Abkühlen durch den Wasserschlauch nicht weg, um in Genuss der stärkennden 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 Schwimmmatze, 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.

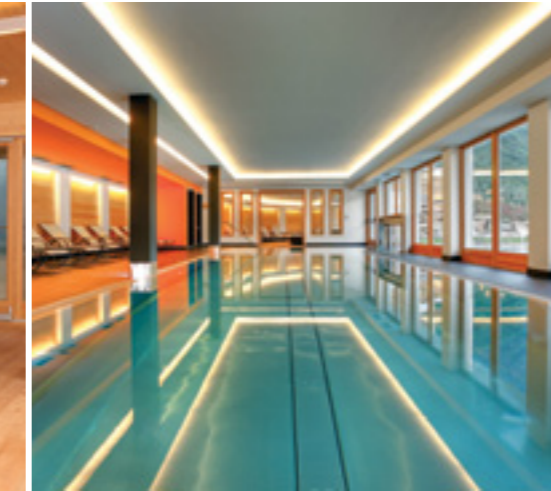
Mit langsamen und rhythmischen Bewegungen und mit der richtigen Atemtechnik angewandt, werden Sie am Morgen sanft geweckt, um fit in den Tag zu starten. So werden nach einer langen Nacht die erstarrten Muskeln wieder in Form gebracht.

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 Stützmuskulatur. 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.





Andreas-Hofer-Straße 1
I-39010 Gargazon

Tel. +39 0473 490 880
Fax +39 0473 291 519

info@theinersgarten.it
www.theinersgarten.it