

\*\*\*\*\* DER  
STEIRER  
Bad Waltersdorf HOF

SPA  
WELLNESS  
RECREATION

## WE RECREATE YOUR LIFE - DAS STEIRERHOF ERHOLUNGSREZEPT!

Farben, Licht, Düfte – Wohlbefinden ist hier allgegenwärtig: durch die Kombination von Ruhe und Harmonie, fachlicher Kompetenz, effektiven Therapien und tiefgreifenden Behandlungen, mitfühlendem Respekt und herzlicher Empathie.

Das Team des Vitalbereiches agiert stets ganzheitlich und unser Ziel ist eine umfassende Recreation unserer Gäste, die Verjüngung von Körper, Geist und Seele und die Neuentdeckung eines gesunden, bewussten Lebensstils. Unser Anspruch der Gesundheitsvorsorge und nachhaltigen Prävention ist in allen Bereichen zu spüren.

Wenn Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern wollen oder der hektische Rhythmus des Alltags Ihren Organismus auf eine harte Probe gestellt und Stress, Müdigkeit und Antriebslosigkeit verursacht hat, dann ist es Zeit für **ERHOLUNG** und **GENESUNG** – Zeit für die **WIEDERHERSTELLUNG** der Beweglichkeit, das Auffrischen der Lebensgeister, ein Überdenken der Situation, ein Abwägen der Möglichkeiten und vielleicht kann der Steirerhof Impulse dafür geben, dass es sogar zu einer **NEUGESTALTUNG** Ihres Alltagslebens kommt.

Wir unterstützen Sie dabei gerne in jeder uns möglichen Form. Dazu gehört ein gutes Gespräch mit individueller Beratung und ein auf Sie abgestimmtes Programm, welches Ihr Bedürfnis nach **PAUSE** und **ENTSPANNUNG** und auch den Wunsch, Ihre Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, abdeckt.

## WIR FREUEN UNS AUF SIE! IHR STEIRERHOF VITAL UND SPA TEAM

We recreate your life	4
.....	
Die Steirerhof Recreation	6
.....	
Vorsorgemedizin	8
.....	
Physikalische & sportwissenschaftliche Leistungen	10
.....	
Winback® Behandlungen	12
.....	
Die Steirerhof-Spezialmassage	14
.....	
Klassische Massagen & Spezialmassagen	16
.....	
Energetische Massagen	18
.....	
Kurpakete	21
.....	
Traditionelle Chinesische Medizin	22
.....	
Gesichtsbehandlungen mit Massada	26
.....	
Beautybehandlungen mit Winback®	28
.....	
Körperbehandlungen mit Winback® und Massada	30
.....	
Gesichtsbehandlungen mit Piroche®	32
.....	
Gesichtsbehandlungen mit Thalgo	34
.....	
Bädertherapien	36
.....	
Wickel & Packungen	38
.....	
Schönheit und ganzheitliches Wohlbefinden	40
.....	
Die Steirerhof-Wasserwelt	42



# WE RECREATE YOUR LIFE!

Es ist uns ein besonderes Anliegen, Sie so gut wie möglich bei Ihrer persönlichen Recreation zu unterstützen und für Ihr Wohlbefinden zu sorgen. Für eine individuelle Beratung sind wir gerne persönlich für Sie da, und wenn gewünscht auch mit ärztlicher Betreuung. Wählen Sie aus unserem vielfältigen Angebot:

## Bewegungsapparat

Ärztliche Betreuung (8)  
Unterwasserheilgymnastik (10)  
Einzelheilgymnastik (10)  
Sportwissenschaftliche Trainingseinheit (10)  
Ultraschallbehandlung (11)  
Elektrotherapie (10)  
Training im Fitnessraum (10)  
Wirbelsäulengymnastik (10)  
Skenar Behandlung (10)  
Physiotherapie (10)  
MediMouse® (11)  
Back-Check® (11)  
Rücken Fit Paket (11)  
Winback® (12)  
Individuelle Massage (16)  
Kombinationsmassage (16)  
Teilmassage mit Kopf-Nackentension (16)  
Kranio Sakrale Entspannung (18)  
TCM-Behandlung (22)  
Chinesisches Heilkräuterbad (36)  
Die Steirerhof-Fangopackung (38)  
Moorpackung (38)

## Energie

Qi Gong (10)  
Taiji (10)  
Entspannungstraining (10)  
Yoga (10)  
Die Steirerhof-Spezialmassage (14)  
Die erweiterte Steirerhof-Spezialmassage (14)  
Kranio Sakrale Entspannung (18)  
Spannungsausgleichsbehandlung (18)  
Shiatsu-Massage (18)  
TCM-Behandlung (22)  
Tuina-Massage (22)  
Chinesische Fußmassage (22)  
Energetisches Face-Lifting (33)  
Energetische Gesichtsbehandlung (33)

## Gesundheit

Herz-Kreislauf-Diagnostik (8)  
Ordination (8)  
Labordiagnostik (8)  
Vorsorgeuntersuchung (8)  
Körperfettmessung (11)  
IHHT Höhenbalance (9)  
Ultraschalluntersuchung (8)  
Ihr persönliches Fitnessprofil (11)

## Bewegung

Training im Fitnessraum (10)  
Muskelfunktionstest (10)  
Schwimmen mit Schwimmanalyse (10)  
Yoga mit unseren Yoga Lehrern (10)  
Physiotherapie (10)  
Back-Check® (11)  
MediMouse® (11)  
Ihr persönliches Fitnessprofil (11)  
Winback® Behandlungen (12)

## Entschlacken

Körperfettmessung (11)  
Winback® (12)  
Die Steirerhof-Spezialmassage (14)  
Die erweiterte Steirerhof-Spezialmassage (14)  
Lymphdrainage (16)  
Lift & Sculpt Körperbehandlung (31)  
Energetisches Face-Lifting (33)  
Energetische Gesichtsbehandlung (33)  
Detox-Bad (36)  
Entschlackungspackung (38)  
Detox-Körperpackung (39)

## **Straffen & Festigen**

Intensive Straffungsbehandlung Gesicht (27)  
Massada Gesichtsbehandlung (27)  
Hyaluronbehandlung (27)  
Winback® (28)  
Strahlend Schön (28)  
Body Firming Paket (30)  
Straffende Augenbehandlung (33)  
Vitamin-Power Behandlung (33)  
Luxury Secrets (35)

## **Verwöhnen & Schönheit**

Kombinationsmassage (16)  
Tiefenentspannungsmassage (16)  
Aromatherapiemassage (16)  
Lymphdrainage (16)  
Klangschalenbehandlung (18)  
Sensitive Aromaölmassage (18)  
Gesichtsbehandlung (26-28, 32-35)  
Strahlend Schön (28)  
Kaiserin-Sisi-Bad (36)  
Klang- und Duftsinfonie (36)  
Ganzkörperpeeling (36)  
Die Steirerhof-Cremepackung (39)  
Venen / Eiswickel (39)  
Algen-Gel-Körperpackung (39)  
Gesichtsmassage (40)  
Body-Cure-Royal-Paket (40)  
Maniküre & Pediküre (40)  
Inselträume (41)  
Genuss zu Zweit (41)  
Spa Vital Package (41)  
Spa Ritual Merveille Arctique (41)

## **Werdende Mamas**

Atemgymnastik (10)  
Schwangerschaftsgymnastik (10)  
Individuelle Massage (16)  
Lymphdrainage (16)  
Kopf-Nackenmassage (16)  
Spannungsausgleichbehandlung (18)  
Shiatsu (18)  
Kranio Sakrale Entspannung (18)  
Gesichtsbehandlung (26-28, 32-35)  
Ganzkörperpeeling (36)  
Topfenwickel (39)  
Die Steirerhof-Cremepackung (39)  
Maniküre (40)  
Pediküre (40)  
Gesichtsmassage (40)

**BEWUSST LEBEN IST NICHT NUR VERNÜNFTIG - ES IST AUCH COOL!**



# Die Steirerhof Recreation

Wir kümmern uns engagiert um Ihre „**HERZENSANGELEGENHEITEN**“, denn das Herz ist das zentrale Organ des Lebens. In ruhiger, **ENTSPANNTER ATMOSPHERE** überprüfen wir ganzheitlich Ihren Gesundheitszustand und zeigen Wege, wie Sie auch im Alltag zu Hause Krankheiten wirksam vorbeugen, Ihr **WOHLBEFINDEN** merklich steigern und sich von einer Erkrankung oder einem operativen Eingriff rasch erholen können. Nicht die Jahre, sondern der Lebensstil entscheidet, wie wir alt werden. Sie haben es in der Hand - **WIR HELFEN IHNEN DABEI!**



## ÄRZTLICHER LEITER

### Dr. Martin Cappy

Arzt für Allgemeinmedizin und Facharzt für Innere Medizin und Kardiologie

Vorzusorgen ist Vielen ein Anliegen, seit 30 Jahren bieten wir in unserer Steirerhof Recreation eine individuelle, über die staatliche Vorsorge hinausgehende Diagnostik an.

### Unsere Schwerpunkte sind:

- ✓ Stoffwechselerkrankungen
- ✓ Herz-Kreislauf-Erkrankungen und deren Risikofaktoren
- ✓ Chronisch entzündliche und degenerative Erkrankungen
- ✓ Psychische und physische Erschöpfungszustände
- ✓ Prävention und Rehabilitation

## Honorar für ärztliche Betreuung und Ordination

### VORSORGEUNTERSUCHUNG:

#### Staatliche Vorsorgeuntersuchung mit e-card beinhaltet:

Labordiagnostik (Blut, Harn, Stuhl), Anamnese, Abschlussgespräch

#### BASIC

(Vorsorgeuntersuchung im Rahmen der e-card) bei Anspruch gratis (1x jährlich) / ohne Anspruch

#### SMALL\*

Beratung, Ruhe-EKG, Therapieempfehlung

#### MEDIUM\*

Beratung, Ruhe-EKG, Ultraschall, Therapieempfehlung

#### LARGE\*

Beratung, RUHE EKG, Ergometrie, Ultraschall inkl. Abdomen

\*) Teilabrechnung bei Anspruch mit e-card

## Einzelleistungen im Rahmen einer Ordination zusätzlich buchbar:

### Ruhe-EKG

### Ergometrie

RR- und Pulsverhalten, KHK-Diagnostik, inkl. Beratung und schriftlichem Befund

### Ultraschall Bauch

Leber, Galle, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nieren, Aorta, Harnblase, (Prostata)

### Ultraschall Herz

Funktion, Klappen

### Ultraschall Schilddrüse

Knoten, Zysten

### Ultraschall Halsgefäße

Dicke, Verengungen

## IHHT Höhenbalance

Während dieser Anwendung kommt gezielt und kontrolliert Höhenluft zum Einsatz. Dadurch vermehren sich unter anderem die Mitochondrien, das zu einer verbesserten Energieversorgung und Verlangsamung des Alterungsprozesses führt. Das individuell gesteuerte Einatmen von Höhenluft löst in den Zellen Sauerstoffmangel aus, wodurch die körpereigenen Anpassungs- und Selbstheilungsprozesse gesteigert werden. Es ist eine effektive Art des Zellstoffwechseltrainings und führt zur Steigerung der Leistungsfähigkeit, Stärkung des Immunsystems und Verbesserung des Schlafes. Der Blutdruck beginnt sich zu regulieren und bewirkt einen gesteigerten Fettabbau - es ist ein Aufladen der Lebensbatterien! Während der gesamten Anwendung liegen Sie entspannt auf einer bequemen Kippliege, atmen die Höhenluft mittels Atemmaske ein und werden permanent mit Hilfe eines Pulsoximeters überwacht.

Dauer der Anwendung ca. 45 - 50 min.  
Schnuppersitzung ca. 25 min  
3er Block à ca. 50 min.  
5er Block à ca. 50 min.  
10er Block à ca. 50 min.

## LABORDIAGNOSTIK

Nahrungsmittelunverträglichkeiten, oxidativer Stress und Immundefizite sind maßgeblich für unser alltägliches Wohlbefinden verantwortlich. Durch die BIOVIS Diagnostik ist es möglich, den Menschen ganzheitlich und nach dem neuesten Stand der Forschung zu erfassen und aus den Ergebnissen einen präventiven und allumfassenden Gesundheitsplan zusammenzustellen.

Mit der Analyse "Darmcheck Mikrobiom" steht ein weiteres, wichtiges Tool für Ihr individuelles Präventionsprogramm zur Verfügung.

Die persönliche Befundung steht dabei immer im Mittelpunkt.

Der Preis richtet sich nach den Laborwerten. Wir kooperieren mit BIOVIS und SYNLAB



# Physikalische & Sportwissenschaftliche Leistungen

## PHYSIOTHERAPIE

Beschwerden und Funktions-, Bewegungs- bzw. Aktivitätseinschränkungen des Körpers, die bei der physiotherapeutischen Untersuchung festgestellt werden, können bei dieser speziellen Einheit verbessert werden. Die Physiotherapie ist besonders erfolgreich bei orthopädischen Beschwerden, bei gynäkologischen Bedürfnissen (Beckenbodengymnastik), Erkrankungen der Lunge (individuell abgestimmte Atemgymnastik) und wird begleitend zu operativen Eingriffen (Onkologie, Sporttherapie) eingesetzt. Behandlungsdauer ca. 30 min. oder ca. 50 min.

## TANZ- UND AUSDRUCKSTHERAPIE

Sensibilität für den eigenen Körper entwickeln, Möglichkeiten und auch Grenzen der individuellen Bewegungs- und Entspannungsvarianten ausprobieren, Zusammenhänge von Körper und Gefühl erkennen. Die kreative Beschäftigung mit Tanz und Bewegung fördert das persönliche Wachstum, aktiviert die Selbstheilungskräfte, erlaubt eine neue Sichtweise für persönliche Themen und deren Verbindungen zum emotionalen Erleben, sowie mehr Achtsamkeit für sich selbst. Sie wirkt zudem unterstützend bei Depressionen, Burn-out und psychosomatischen Erkrankungen.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## ELEKTROTHERAPIE

Verschiedene Stromtherapien wie Galvanisation, Iontophorese, Faradisation (Schwellstrom), Exponentialstrom oder diodynamischer Strom unterstützen die Therapie von sämtlichen Erkrankungen des Bewegungsapparates. Elektrotherapie trägt auch zum Aufbau einer geschwächten Muskulatur bei. Behandlungsdauer ca. 15 min.

## MUSKELFUNKTIONSTEST

Dieses Übungsprogramm wird speziell für das Training im Fitnessraum ausgearbeitet. Dadurch wird ein falsches und kontraproduktives Üben an den Geräten vermieden.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## SCHMERZREGULATIONS-THERAPIE MIT SKENAR

Diese Form der Elektrotherapie reguliert das vegetative Nervensystem. Der Skenar arbeitet mit einer Impulstechnik, die sich ständig durch Messung der im Körper erzeugten Impulsantworten ändert. Das heißt, jeder Impuls ist anders als der vorhergegangene, was den Körper daran hindert, sich an diese Impulse anzupassen. Besonders bei Schmerzen eingesetzt, kommt es häufig bereits nach 20 bis 30 Minuten zu einer deutlichen Linderung. Auch bei Beschwerden des Bewegungs- und Stützapparates, Frakturen, Störungen des Nervensystems, Atemwegs- und Lungenproblemen und bei Folgen langer Stresseinwirkung werden gute Ergebnisse erzielt.

Behandlungsdauer ca. 25 min. oder ca. 50 min.

## INDIVIDUELLE TRAININGSEINHEIT

Sie dient der Auflösung schmerzhafter Muskelverspannungen. Die individuelle Beratung durch einen Trainer ist auch ideal für alle, die ernsthaft mit dem Laufen, Radfahren oder intensivem Muskeltraining beginnen wollen. Jede Trainingseinheit wird individuell zusammengestellt und besteht z.B. aus Nordic Walking, Wassergymnastik, Unterwasserheilgymnastik, Wirbelsäulengymnastik, Training im Fitnessraum, Entspannungstaining, Qi Gong, Taiji, Laufen, Yoga, Faszientraining, Schwimmen, Krafttraining im Fitnessstudio, Atemgymnastik, Schwangerschaftsgymnastik oder Wirbelsäulengymnastik. Behandlungsdauer ca. 30 min. oder ca. 50 min.

## ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Wirkt entzündungshemmend und schmerzlindernd, kann bei akutem Ischias eingesetzt werden und hilft bei Hartspann (muskuläre Verspannung), Arthrosen, Ödemen, Neuralgien, Epicondylitis und Hämatomen. Narben werden geschmeidiger und weicher, die Lymphfähigkeit wird angeregt.

Behandlungsdauer ca. 15 min.

## BACK-CHECK® KRAFTMESSUNG ALLER HALTUNGSRELEVANTEN MUSKELGRUPPEN

Herkömmliches Krafttraining der oberflächlichen Rückenmuskulatur behebt die Ursache von Rückenschmerzen nicht. Im Gegenteil, wer nur die sichtbaren Muskeln trainiert, kann unter Umständen durch ein solches Training die Probleme noch vergrößern. Mit dem Back-Check® steht uns ein Gerät zur Verfügung, mit dem wir die muskulären Kraft-Defizite und Dysbalancen identifizieren und vor allem auch objektiv messen können. Dadurch ist es möglich, Trainingspläne um vieles effizienter zu gestalten und den Trainingserfolg zu sichern. Ziel ist es, die Wirbelsäule Wirbel für Wirbel zu stabilisieren.

Behandlungsdauer ca. 45 min.

## WIRBELSÄULENVERMESSUNG MITTELS MEDIMOUSE®

Die MediMouse® ermöglicht eine strahlenfreie, nicht invasive, apparative Vermessung der Wirbelsäule, die als Grundlage für eine spezifische Rückenbehandlung dient. Die MediMouse® ist ein Messgerät zur computerunterstützten Darstellung und Untersuchung der Form und Beweglichkeit der Wirbelsäule. Die Wirbelsäule wird im 3D-Format dargestellt und etwaige Haltungsfehler, Schwächen und Probleme werden sichtbar gemacht. (Inklusive Muskelfunktionstest)

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## FITNESS FÜR DIE WIRBELSÄULE

Mit Hilfe der Funktionsanalyse wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule sichtbar gemacht und so etwaige Fehlhaltungen und Fehlfunktionen aufgedeckt. Unsere Therapeuten erstellen darauf aufbauend ein massgeschneidertes Gymnastikprogramm.

✓ 1 Wirbelsäulenvermessung mittels MediMouse® und Muskelfunktionstest

✓ 1 Back-Check®

✓ 1 Trainingseinheit

Behandlungsdauer ca. 90 min.

## KÖRPERFETTMESSUNG

Mit der bioelektrischen Impedanzanalyse wird der persönliche Fett-, Muskel- und Wasseranteil im Körper gemessen. Im Beratungsgespräch wird das Ergebnis interpretiert und ein Therapieprogramm empfohlen. Behandlungsdauer ca. 20 min.

## KINESIOLOGISCHES TAPE

Mit Kinesio Tape können Sie Verletzungen kurieren, Muskeln lockern, Entzündungen hemmen und Rückenschmerzen lindern.

Behandlungsdauer ca. 15 min.

## RÜCKEN FIT PAKET

✓ 1 Vorsorgeuntersuchung

(wird über die E-Card abgerechnet)

✓ 1 Wirbelsäulencheck & Muskelfunktionstest mit MediMouse® (ca. 60 min.)

✓ 1 individuelle Trainingseinheit (ca. 30 min.)

✓ 1 Skenar (ca. 50 min.)

(buchbar ab 2 Übernachtungen von SO bis DO)

## IHR PERSÖNLICHES FITNESSPROFIL

✓ 1 Ergometrie ohne Ausbelastung

✓ 1 Muskelfunktionstest

✓ 1 Back-Check® (Kraftmessung der haltungsrelevanten Muskelgruppen)

✓ Koordinationstest

✓ Körperfettmessung

✓ 1 MediMouse® (Wirbelsäulenvermessung)

Sie erhalten eine umfassende Auswertung aller erfassten Daten (gemäß des Eurofitnessprofils) mit Trainingsplanerstellung und Trainingsempfehlung.

(buchbar ab 2 Übernachtungen von SO bis DO)

# Winback® Behandlungen

**BESEITIGEN SIE DEN SCHMERZ!  
BEFREIEN SIE DIE BEWEGUNG!  
BESCHLEUNIGEN SIE DIE HEILUNG!**

- ✓ **WUNDHEILUNG** – fördert den Zellstoffwechsel - Regulation
- ✓ **GEFÄSSBILDUNG** – Der natürliche Widerstand des Gewebes wandelt die Winback-Energie in Wärme um. Diese Wärme beschleunigt die Gefäßbildung in den schlechter durchbluteten Bereichen (Fibrose, Krämpfe) und fördert dadurch die Bewegungsfreiheit.
- ✓ **SCHMERZTHERAPIE** – Die rasche und langanhaltende Schmerzbesitzigung ist für eine wirksame Rehabilitation entscheidend.
- ✓ **RHEUMATOLOGIE** - arthrotische Syndrome, Tiefendrainage von Ödemen, Wiedererlangung der Bewegungsfreiheit, Zervikalgie, Epicondylitis, akute und chronische Rückenbeschwerden, Muskelverklebungen, Gelenksversteifungen
- ✓ **LYMPHDRAINAGE**
- ✓ **TRAUMATOLOGIE** – bei akuten Notfallbehandlungen von muskuloskelettalen Verletzungen (Verstauchungen, Muskelrisse, Frakturen, prä- und postoperativ bei Gelenkplastiken, Prothesen und Osteosynthesen). Schnellere Rückkehr in die Bewegung durch Verringerung von Traumata.
- ✓ **SPORTKINESIOLOGIE** - Auflösung falscher Bewegungsmuster

**LASSEN SIE SICH VERWÖHNEN!  
TUN SIE IHREM KÖRPER ETWAS  
GUTES! KOMMEN SIE ZUR RUHE!**

- ✓ **ENTSPANNUNG  
DER RÜCKENMUSKULATUR**
- ✓ **DETOX BEHANDLUNG** - Leberreinigung und Aktivierung der Ausscheidungsorgane
- ✓ **ANTI STRESS BEHANDLUNG** - Wärme wirkt besonders entspannend.



WINBACK®  
My body is back!  
BEFREIUNG, HEILUNG, SCHÖNHEIT

Nehmen Sie sich Zeit für WINBACK®  
Behandlungsdauer ca. 25 min. oder ca. 50 min.



FÜR EIN GESUNDES LEBEN  
VOLLER ENERGIE

INDIVIDUELLE BETREUUNG &  
EIN PROFESSIONELLES TEAM -  
NUR FÜR SIE!



# Die Steirerhof-Spezialmassage

DETOXING - STIMULATING - REGENERATING

## PIROCHE® Cosmétiques

Die TCM, die Lymphdrainage und die Aromatherapie bilden die Basis. Gesundheit, Wohlbefinden und Ästhetik sind untrennbar miteinander verbunden.

Die Piroche® Produktserien sind reich an aktiven Substanzen natürlicher Herkunft. Erstklassige Pflanzenextrakte, ätherische Öle in höchster Qualität, Meeresalgen aus der Bretagne in Kombination mit hochwertiger Tonerde entfalten einzeln oder in Kombination ihren wirkungsvollen Effekt.

Unter Einsatz von High-End-Technologien wie Radiofrequenz, Ultraschall, LymphoDrainer und Beauty-Stimm werden die Regenerationskräfte der Haut aktiviert und ein nachhaltiges, überzeugendes Ergebnis erzielt.

**Sports Care Körper** - Entwickelt für den Profisportler, aber auch für den Amateursportler. Bereitet die Muskeln auf die sportliche Aktivität vor und wirkt Verspannungen entgegen. Energetisiert während dem Sport, beugt Müdigkeit vor und verbessert die Muskelkraft - vor allem bei längerem und intensivem Training. Regeneriert nach dem Sport und lindert Muskelschmerzen und Kontrakturen.

**Bioaroma** - Durch die enthaltenen aktiven Wirkstoffe der Bioaromen reicht das Anwendungsspektrum dieser Produktlinie von beruhigend bis anregend, wird von den Therapeuten individuell angewandt und bildet somit die Grundlage aller Behandlungen der Methode Piroche® und der Steirerhof-Spezialmassage.

## Die Steirerhof-Spezialmassage

Die drei Säulen der Steirerhof-Spezialmassage sind: **detoxing - stimulating - regenerating.**

Die Entgiftung findet durch den Einsatz der bioenergetischen Vakuumdrainage in Verbindung mit den aktiven Wirkstoffen der Bioaromen statt. Der Körper wird entschlackt und Übersäuerung wird aus dem Gewebe gelöst. Erst danach ist er bereit, wieder wertvolle Substanzen aufzunehmen. Bei der Elektrostimulation der Akupressurpunkte werden die Energiebahnen wieder in Balance gebracht, wodurch sich der Körper wunderbar entspannen kann und sich Schmerzen verringern oder sogar auflösen können. Das Ergebnis des effektiven Behandlungskonzeptes ist ganzheitlich. Es bewirkt die Regeneration und Aktivierung der Körperzellen und die mentale Regeneration stellt die innere Balance wieder her.

Behandlungsdauer ca. 50 min.  
oder ca. 80 min.



# Klassische Massagen & Spezialmassagen

## INDIVIDUELL ABGESTIMMTE MASSAGE

Behandlungsdauer ca. 25 min. oder ca. 50 min.

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer ca. 25 min.

## TEILMASSAGE MIT KOPF-NACKENENTSPANNUNG

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## KOMBINATIONSMASSAGE

- a) Fußreflexzonenmassage
- b) klassische Teilmassage

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## LYMPHDRAINAGE

Weiche und streichende Bewegungen mit starker Wirkung; hier gibt es keine kräftigen Walkungen, kein Kneten von Muskeln. Drainage bedeutet Entwässerung und damit einen besseren Schlackenabtransport aus dem Körper. Die Filter- und Reinigungsfunktion der Lymphknoten und -bahnen wird unterstützt und somit die körpereigenen Abwehrkräfte gestärkt.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## TIEFENENTSPANNUNGSMASSAGE

Die Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung des warmen Johanniskrautöles löst Verspannungen der Muskulatur und der Wirbelsäule. Durch Entspannung der Wirbelsäule und der Gelenke wird der Energiefluss harmonisiert, die Stauungen werden gelöst und das vegetative Nervensystem ausgeglichen.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## AROMATHERAPIEMASSAGE

Ätherische Öle wirken dynamisch, durchdringen die Haut, die Wände der Blutgefäße und das Gewebe und beeinflussen Organe, Körperfunktionen und Zellen, sowie subtile energetische Ebenen. Die Harmonie von Körper, Geist und Seele wird unterstützt, das vegetative Nervensystem beruhigt, die Abwehrkräfte gestärkt und das gesamte Wohlbefinden positiv beeinflusst. Die Massage zielt aktiv auf den Lymph- und Energiefluss ab.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## LA STONE®

Wechselnde Temperaturanwendungen verschmelzen mit Körperbehandlung und Energieausgleich. Durch die gezielte energetische Einwirkung der auf die Chakren aufgelegten Steine entspannt sich der Körper innerhalb von wenigen Minuten. Die Wärme der Steine kann sofort tief eindringen. Durch das Wechseln der warmen mit kühlen Steine wird eine chemische Reaktion innerhalb der Körpersysteme erreicht, die einfach und doch effektiv Blockaden löst und die Muskelanspannungen im Körper verringert.

Behandlungsdauer ca. 75 min.

**"WER NICHT JEDEN TAG ETWAS ZEIT FÜR SEINE GESUNDHEIT OPFERT, MUSS EINES TAGES SEHR VIEL ZEIT FÜR DIE KRANKHEIT OPFERN."**

SEBASTIAN KNEIPP



# Energetische Massagen

## SPANNUNGS AUSGLEICHS- BEHANDLUNG

Diese Behandlungsart ist eine energetische Arbeit entlang des Meridianverlaufs. Meridiane sind Energiebahnen, die den Körper im Gleichgewicht halten. Am Ohr oder am Körper kann festgestellt werden, in welchem Bereich eine Blockade entstanden ist. Anschließend wird mit einem Metallstäbchen ein energetischer Ausgleich hergestellt. Diese Behandlung kommt besonders dort erfolgreich zum Einsatz, wo der Energiefluss gestört ist, z.B. bei Verspannungen, Verletzungen, psychischen Belastungen, Kopfschmerzen, Narben... und kann helfen, das verlorene innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## SHIATSU-MASSAGE

Mit fließenden Bewegungen wird sanfter Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausgeübt. Energiestauungen und Blockaden werden im Energiefluss gelöst, körpereigene Selbstheilungskräfte aktiviert. Das Ungleichgewicht im Körper wird besser wahrgenommen, Harmonie und Wohlbefinden sind das Ergebnis.

Zu dieser Behandlung bitte in leichter Trainingsbekleidung kommen.

Behandlungsdauer ca. 80 min.

## KLANGSCHALENBEHANDLUNG

Die Behandlung ist zugleich Auszeit und Wohlfühl. KLANG ist die universellste Sprache, denn er berührt auf allen Ebenen und kann somit auf sanfte Weise Anspannung, Stress, körperliche Verdichtungen und innerliche Blockaden lösen. Die tiefgehende Klangvibration einer Klangschale wirkt besonders gut auf uns. Diese Behandlung bringt den Körper und das Energiesystem wieder in Balance mit der in uns wohnenden, ursprünglichen Kraft.

Zu dieser Behandlung bitte in leichter Trainingsbekleidung kommen.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## SENSITIVE AROMAÖLMASSAGE

Dies ist eine Behandlung für Körper, Geist und Seele. Einfühlsame Berührungen in Verbindung mit warmen Chakra-Steinen sowie ausgesuchten Aromaölen helfen Ihnen, wieder zu sich selbst zu finden und in Kontakt mit der eigenen Mitte zu kommen. Dabei können sich körperliche und seelische Spannungszustände lösen und die Energiezentren harmonisieren. Mit welchen Ölen die Massage durchgeführt wird, wird zu Beginn besprochen. Diese Mischung bekommen Sie nach der Behandlung als kleines Geschenk mit nach Hause.

Behandlungsdauer ca. 80 min.

## KRANIO SAKRALE ENTSPANNUNG

Hier wird mit besonders sanften, kleinen Bewegungen gearbeitet. Um die Wahrnehmungsgrenze der Sinnesorgane zu erreichen, wird wohl dosierter Druck ausgeübt. Dadurch bietet sich die Chance, die Lebensqualität zu erhöhen - unabhängig vom aktuellen Grad des Wohlbefindens. Die Behandlung hat eine besonders entspannende Wirkung und hilft sehr gut bei Beschwerden im Bewegungs- und Stützapparat, aber auch nach traumatischen Erlebnissen wie z.B. Unfällen. Mit der kranialen Entspannung bekommt der Körper die Möglichkeit, seine in sich wohnenden Selbstheilungskräfte und körpereigenen Energien wieder zu aktivieren.

Zu dieser Behandlung bitte in leichter Trainingsbekleidung kommen.

Behandlungsdauer ca. 80 min.

**NICHT DIE JAHRE,  
SONDERN DER LEBENSSTIL  
ENTSCHEIDET,  
WIE WIR ALT WERDEN.**





# Recreate your life!

Gesunde **ERNÄHRUNG** und **BEWEGUNG** tragen einen wesentlichen Teil dazu bei, dass Sie Ihre **GESUNDHEIT FÖRDERN** und Krankheiten wirkungsvoll vorbeugen. Gemeinsam sorgen wir dafür, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen, **GESUND UND VITAL** werden und/oder bleiben! Flexibel und mit maximaler Offenheit definiert unsere Physio- und Vitalabteilung im Steirerhof den **WEG ZUR HEILUNG** und **PRÄVENTION** gemeinsam mit jedem Gast. Hierbei ist das interdisziplinäre **MITEINANDER** der entscheidende Faktor.

**GESUNDHEIT GELINGT, WENN SIE ALS ERGEBNIS DES GANZEN VERSTANDEN WIRD UND AUCH DAS HANDELN DANACH ERFOLGT.**

## DIE STEIRERHOF-KUR FÜR DEN RÜCKEN

### „DIE KLASSISCHE“

7 Nächte / 8 Tage

inkl. Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert sowie

- ✓ 1 ärztliche Betreuung
  - ✓ 8 Therapieeinheiten (je ca. 25 min.)
  - ✓ täglich Wassergymnastik
  - ✓ 1 ärztliches Abschlussgespräch
- Anreise Sonntag

## DIE STEIRERHOF-KUR FÜR DEN RÜCKEN

### „DIE MODERNE“

7 Nächte / 8 Tage

inkl. Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert sowie

- ✓ 1 ärztliche Betreuung
  - ✓ 12 Therapieeinheiten (je ca. 25 min.)
  - ✓ täglich Wassergymnastik
  - ✓ 1 ärztliches Abschlussgespräch
- Anreise Sonntag

## DIE STEIRERHOF-KUR FÜR DEN RÜCKEN

### „DIE INTENSIVE“

14 Nächte / 15 Tage

inkl. Verwöhnkulinarik und dem Steirerhof-Mehrwert sowie

- ✓ 1 ärztliche Betreuung
  - ✓ 30 Therapieeinheiten (je ca. 25 min.)
  - ✓ täglich Wassergymnastik
  - ✓ 1 ärztliches Abschlussgespräch
- Anreise Sonntag

Alle Preise und weitere Informationen finden Sie auf [www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at), oder rufen Sie uns an. Wir beraten Sie gerne!  
Telefonnummer +43 3333 3211.

DER  
STEIRER  
HOF  
Bad Waltersdorf

Institut für  
Vorsorgemedizin  
und Physiotherapie

# TCM - Traditionelle Chinesische Medizin

Die über 2000 Jahre alte TCM hat sich in China als ein eigenständiges Medizinsystem entwickelt und bewährt. Im Steirerhof wird TCM schon seit vielen Jahren durch Frau Jin Zhu, welche über ein großes Fachwissen verfügt und auf eine langjährige Erfahrung im Bereich der TCM zurückblicken kann, angewandt. Durch die Kombination der Zungenbefundung und der chinesischen Pulsdiagnostik erkennt sie relativ einfach und dennoch enorm effektiv eine Fehlfunktion im Meridiansystem. Diese Analyse, sowie das Wiederherstellen der Strömungsverhältnisse in den Meridianbahnen bilden die Basis für jede weitere TCM-Behandlung, wie z.B. Akupressur, Moxibustion, Schröpfen oder Tuina-Massage. Eine zentrale Rolle in der TCM spielt auch die chinesische Kräuterkunde.

## ZUNGEN- & PULSDIAGNOSE

Behandlungsdauer ca. 20 min.

**indiv. TCM-Behandlung** ca. 25 min.

**indiv. TCM-Behandlung** ca. 50 min.

## TUINA-MASSAGE

Diese Behandlung zählt zur manuellen Therapie der TCM. Hierbei werden verschiedenste Formen der manuellen Reizanwendung an Haut, Muskulatur und am Gewebe des Stütz- und Bewegungsapparates durchgeführt. Dadurch werden starke und bereits verhärtete Verspannungen gelockert und Ablagerungen in der Muskulatur gelöst.

Behandlungsdauer ca. 25 min.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## CHINESISCHE FUSSMASSAGE

Bei dieser ebenfalls manuellen TCM-Therapie wird zuerst ein Heilkräuter-Fußbad verabreicht, welches aus unterschiedlichen, hochwertigen, chinesischen Heilkräutern zusammengestellt ist. Beschwerden, wie z.B. Verdauungsprobleme, Schlaf- und Durchblutungsstörungen sowie Stress, können damit sehr erfolgreich behandelt werden. Das Zusammenwirken der Heilkräuter und der anschließenden Fußmassage löst Spannungszustände im Körper und wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## TCM BEI RÜCKENPROBLEMEN

Abnützungerscheinungen der Wirbelsäule, starke Muskelverspannung und Bewegungseinschränkung des Schultergelenkes schwächen die Rückenenergie. Zu deren Aufbau und Schmerzlinderung wirkt folgendes Paket nachhaltig:

✓ 1 TCM-Behandlung (ca. 25 min.)

✓ 3 Tuina Massagen (je ca. 50 min.)

kombiniert mit Schröpfen oder chinesischer Kräuterpäckung - je nach Empfehlung

Ideal von Sonntag bis Donnerstag

## WELLNESS FERNOST

Chinesische und japanische Heilmassagen vereint in einem Angebot:

✓ 2 Tuina Massagen (je ca. 25 min.)

✓ 1 Shiatsu-Massage (ca. 80 min.)

✓ 1 Entspannungstrainingseinheit

mit persönlicher Betreuung

Ideal für 3 Aufenthaltstage

## TCM BEI ERSCHÖPFUNG ODER SCHLAFSTÖRUNGEN

Körperlicher oder starker, emotionaler Stress kann den Qi-Fluss im Körper stoppen, der Mensch gerät in ein energetisches Ungleichgewicht und es kommt zu Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und zu Schlafstörungen.

Folgende Kombination ist empfehlenswert:

✓ 1 TCM-Behandlung (ca. 50 min.)

mit Zungen- und Pulsdiagnose und bereits beginnender Behandlung

✓ 2 chin. Fußmassagen mit Kräuterfußbad (je ca. 50 min.)

✓ 2 TCM-Behandlungen (je ca. 25 min.)

✓ 1 Tuina Massage (ca. 50 min.)

Ideal von Sonntag bis Sonntag

## TCM ZUM KENNENLERNEN

✓ 1 Zungen- und Pulsdiagnostik

✓ 1 Tuina Massage (ca. 50 min.)

✓ 2 chinesische Fußmassagen mit Kräuterfußbad (je ca. 50 min.)

Ideal für 3 bis 4 Aufenthaltstage



# Verschönern Sie Ihren Aufenthalt

Wir bieten einzigartige Behandlungsmethoden, welche Ihnen helfen, **UNAUSGEWOGENHEIT** von **KÖRPER, GEIST** und **SEELE** zu korrigieren, kosmetischen Beeinträchtigungen vorzubeugen, den **ALTERUNGSPROZESS** zu **VERLANGSAMEN** und die **LEBENSQUALITÄT** zu **VERBESSERN**. Jede Anwendung wird **INDIVIDUELL** auf Ihre **BEDÜRFNISSE** abgestimmt, um so **MAXIMALE RESULTATE** zu erzielen.

**BEI UNS SIND SIE IN DEN BESTEN HÄNDEN!**



# Gesichtsbehandlung mit Massada

GLÄTTEN – STRAFFEN – LIFTEN OHNE CHEMIE!

**MASZADA**  
THE NATURAL THERAPY

**MASSADA** - hergestellt nach der ECOA® Methode - ist eine ganzheitliche, biozertifizierte **NATUR-KOSMETIKLINIE** mit einer breiten Palette aus natürlichen und mineralischen Produkten, welche den hohen Ansprüchen und Bedürfnissen professioneller Kosmetik gerecht wird.

**ENERGIE, FARBE und AROMA** sind die drei Achsen der ECOA® Methode. Alle Rezepte sind in ihrer Zusammensetzung ausgewogen und die synergistische Mischung aus Pflanzenextrakten, Vitaminen, Salzen und Schlämmen aus dem Toten Meer, ätherischen Ölen und Blütenwässern machen sie zur Kosmetik für alle Sinne.

Es werden Behandlungstechniken angewandt, welche helfen, die Unausgewogenheit von Körper, Geist und Seele zu korrigieren, kosmetischen Beeinträchtigungen vorzubeugen, den Alterungsprozess zu verlangsamen und auch die Lebensqualität zu verbessern.

DIESE EINZIGARTIGE BEHANDLUNGSMETHODE VERSTEHT ÄSTHETIK auf umfassende Art und Weise und erlaubt uns, jede Anwendung INDIVIDUELL abzustimmen und so MAXIMALE RESULTATE zu erlangen. Die Effektivität ist auf der Kombination von natürlichen und biotherapeutischen Disziplinen aufgebaut:

Cosmethologie – Phytotherapie – Musiktherapie – Akupressur – Kobido-Massage – Drainage - Bachblütentherapie

## BIOCELLULAR LINIE VON MASSADA

Ideal als REGENERATION mit leichter Anti-Aging Wirkung, sowie bei Couperose, Neurodermitis, Psoriasis, Rosazea und bei von Medikamenten geschädigter Haut.

## SENSITIV LINIE VON MASSADA

Für SENSIBLE, GEREIZTE und zu RÖTUNGEN neigende HAUT. Die Eigenschaften der Ringelblume, Malve, Kamille, Lavendel und Azulen schmeicheln auch der empfindlichsten Haut, hydratisieren und schützen. Die Sensitiv Linie ist somit die ideale Verbündete für irritierte Haut.

## HYALURONSÄURE LIFTING KONZEPT

SPEZIELL für REIFE oder VORZEITIG GEALTERTE HAUT, für alle Hauttypen ab 35 bestens geeignet. Das Hyaluronsäure Lifting Konzept ist eine Kombination aus natürlichen, aktiven Inhaltsstoffen und hochkonzentrierter Hyaluronsäure, welche die Kollagen- und Elastinsynthese wirksam anregt und die Zellhydratisierung aufrecht hält. Die Haut wird dadurch geschmeidiger, straffer und seidiger.

Behandlungsdauer ca. 50 min. oder ca. 80 min.



## NELUHM VON MASSADA

Diese Luxuscreme mit Lotus und Seidenwirkstoffen liefert jeder ZELLE ESSENTIELLE NÄHRSTOFFE. Die ZELLREGENERATION wird beschleunigt, das Gewebe verdichtet und revitalisiert und die Haut wirkt dadurch jünger. Zudem schützt sie wirksam vor aggressiver Sonnenstrahlung und vorzeitiger Hautalterung.

## LUXUS VON MASSADA

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen facionieren, Lotus & Seide Serum, Neluhm Intensive Maske mit Ionen Booster, Massage, Abziehmaske, Abschlusspflege und Lippen Voluminizer.

Behandlungsdauer ca. 80 min.



# Beautybehandlung mit Winback®

## DEN ALTERUNGSPROZESS VERLANGSAMEN

**WINBACK® Beauty** - die Winback®-Energie geht unter die Haut, sie wirkt tief und kann auf alle Ressourcen der Haut zurückgreifen, die für den Wiederaufbau notwendig sind. Ihre Haut erfährt eine echte Erholung mit unglaublichen Ergebnissen: Revitalisierung, Verjüngung, Fettabbau, Körperformung und Tonung.

**Regenerierende Wirkung** - die Hauptfunktion von Winback® ist der Wiederaufbau Ihres Hautgewebes. Die Winback® Energie belebt die intra- und extrazellulären Schichten, sodass die Haut wieder fester und elastischer werden kann. Falten werden verringert und die Haut bekommt wieder eine natürliche Ausstrahlung.

**Dynamisierende Wirkung** - die Wirkung von Winback® greift auf Ihren Zellstoffwechsel zurück (Nährstoffe, Sauerstoff). Die Stoffwechselaktivierung ermöglicht eine schnelle Versorgung mit Wirkstoffen, sowie den Abtransport von Stoffwechselschlacken. Blut- und Lymphzirkulation werden neu belebt, was der behandelten Zone hilft, Ablagerungen abzubauen.

### Winback® Gesichtsbehandlung in Kombination mit Massada

Die von Massada entwickelten Linien bieten eine Kombination von natürlichen Wirkstoffen mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure, welche die interfibrillären Räume mit Collagen füllt und einen molekularen Schwammeffekt ausübt. Zusätzlich wird mit der Winbackenergie® das Gewebe mit Sauerstoff versorgt. Auf diese Weise wird zelluläre Energie erzeugt, die es den Zellen ermöglicht, optimal zu funktionieren. Es wird auch die Bildung von Collagen und Elastin kumulativ und effektiv angeregt. Die Haut ist erholter, gestraffter, hat mehr Feuchtigkeit und ist seidig weich und strahlend schön. Es findet eine Zellerneuerung bzw. Regenerierung statt.

**ERHALTEN SIE IHRE NATÜRLICHE SCHÖNHEIT! VERLANGSAMEN SIE DEN ALTERUNGSPROZESS! UNTERSTÜTZEN SIE IHR GEWEBE!**

**Nehmen Sie sich Zeit für WINBACK®**

Behandlungsdauer ca. 50 min.

**STRAHLEND SCHÖN: MIT WINBACK®**

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum, Maske Winback®, Brauen faconieren, Abschlusspflege  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

MASZADA  
THE NATURAL THERAPY

WINBACK®  
BEAUTY



# Körperbehandlungen mit Winback® und Massada

ENTSCHLACKEN - STRAFFEN - FESTIGEN

## WINBACK® Massage und Körperpflege

Die Winback® Energie ist ein innovativer und einzigartiger Hochfrequenzstrom, welche die „natürliche Regeneration“ des biologischen Gewebes beschleunigt. Seine geringe Stärke liefert eine vollkommen nicht-invasive Energie, die für den menschlichen Körper zu 100% natürlich und schmerzfrei ist. Die Ergebnisse sind von der ersten Sitzung an sichtbar und werden zwischen 3 und 5 Sitzungen stabilisiert. Die Kombination von Winback® und Massage zielt darauf ab, Exzesse zu regulieren. Exzesse sind in der Regel mit chronischen Prozessen im Körper verbunden, die nicht nur die Organaktivität verringern, sondern auch den Heilungsprozess bzw. die Eigenregulierung des Körpers stören. Diese Körperbehandlung wurde entwickelt, um das Gleichgewicht und die Harmonie des gesamten Körpers wieder herzustellen. Eine Winback®-Körperbehandlung verbessert den Stoffwechsel und hat eine schmerzlindernde Wirkung. Zugleich wird bei einer Aktivierung der Lymphknoten ein schnellerer Pumpeffekt verursacht, was wiederum die Entwässerung beschleunigt.

## Body Firming Paket

Greift das Fett in der Tiefe an, bremst die Entstehung neuer Fettzellen und modelliert die Figur.

- ✓ 2 Minceur Intensiv mit Winback® ca. 50 min.
- ✓ 1 Totes Meersalz Peeling ca. 20 min.
- ✓ 1 Minceur Intensiv Packung ca. 30 min.

## Detox Paket

Zum Entschlacken, Entgiften und zur Formung der Körperkonturen

- ✓ 1 Lift & Sculpt Körperbehandlung ca. 50 min.
- ✓ 1 Detoxbad ca. 45 min.
- ✓ 1 Meerschlammpackung aus dem Toten Meer ca. 30 min.

**WINBACK®**  
B E A U T Y

## Minceur Intensiv – Massada mit Winback®

Die Minceur Intensiv Linie von Massada verbindet sich mit der kraftvollen, unbedenklichen und wohltuenden Energie von Winback®, um mit der Zeit effektivere und lang anhaltende Ergebnisse ohne jegliche Nebenwirkungen zu erzielen. Die Winback® Energie versorgt das Gewebe mit Sauerstoff und erzeugt dadurch zelluläre Energie. In Kombination mit den Wirkstoffen von Massada (Myrica cerifera, Koffein, Wacholder, Ruscus, Zimt) führt dies zur Erholung der Zellenergie und optimaler Zellfunktion. Es wurde nachgewiesen, dass Fett im Fettgewebe reduziert wird. Es hat eine dreifache Wirkung auf den Adipozytenstoffwechsel:

- ✓ verminderte Adipogenese
- ✓ erhöhte Lipolyse
- ✓ verminderte Lipogenese

Die Minceur Intensiv Behandlung ist ideal geeignet, wenn man die Gewebezellen reinigen und glätten möchte. Das Ergebnis ist ein schöneres und ebenmäßigeres Hautbild.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## Lift & Sculpt Körperbehandlung

Diese Behandlung von Massada ist eine Ganzkörpermassagetechnik, (ohne Winback®) welche die Festigkeit und Elastizität der Haut erhöht. Dabei verbessern und modellieren sich die Konturen. Es handelt sich um eine spezifische Behandlung für die Haut, die Anzeichen von Flüssigkeitsansammlung, Cellulite oder Schlaffheit zeigt. Es wirkt, indem es hilft, Giftstoffe abzubauen und die Durchblutung zu fördern, während es die Stützfunktion der Haut restrukturiert und stärkt, um deren Festigkeit zu steigern.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

**MASZADA**  
THE NATURAL THERAPY



# Gesichtsbehandlungen mit Piroche®

ZUR MILDERUNG DER MIMIK- UND TROCKENHEITSFÄLTCHEN, SOWIE ZUR  
VORBEUGUNG DES FRÜHZEITIGEN HAUTALTERUNGSPROZESSES

**Piroche® Produktserien** sind reich an aktiven Substanzen natürlicher Herkunft. Erstklassige Pflanzenextrakte, ätherische Öle in höchster Qualität, Meeresalgen aus der Bretagne in Kombination mit hochwertiger Tonerde entfalten einzeln oder in Kombination ihren wirkungsvollen Effekt.

Unter Einsatz der High End Technologie, wie Radiofrequenz, Ultraschall, LymphoDrainer, und BeautyStimm werden die Regenerationskräfte der Haut aktiviert und ein nachhaltiges und überzeugendes Ergebnis erzielt.

**Noesis** - Das Vitaminpowerkonzept verbessert Elastizität und Festigkeit der Haut ab 30. Vitamine A, C und E, sowie Fluide zur optimalen Unterstützung des Feuchtigkeitsstatus, regen zur Regeneration an und mildern erste Zeichen der Hautalterung. Noesis verleiht der Haut neue Vitalität, verbessert die Elastizität und Festigkeit des Gewebes, reduziert Strukturschäden und wiederaufgefüllte Vitamindrops schenken kompakte Konturen.

**Rosalpina** - Pflanzliche Stammzellen der Alpenrose unterstützen die Hautregeneration, helfen der Haut sich vor klimatischen Veränderungen und negativen Umwelteinflüssen zu schützen und machen die Haut widerstandsfähig und resistent. Dieses Produktkonzept bietet allen Ansprüchen gleichermaßen natürlichen Alterungsschutz - insbesondere sensiblen Hauttypen. Haut und Gewebe wirken jugendlicher und vitaler, irritierte Situationen werden ausgeglichen und das Immunsystem der Haut wird regeneriert und gestärkt.

Die italienische Produktlinie Piroche® enthält Pflanzenextrakte von höchster Qualität - und garantiert natürliche ätherische Öle und Formeln nach den neuesten Erkenntnissen der Wissenschaft, die die Revitalisierung und Gesunderhaltung der Haut fördern. Die wirkungsvolle Kombination von aktiven, natürlichen Substanzen und die Stimulation der Akupressurpunkte fördern die ganzheitliche Entspannung der Haut, sie stärken sie und lassen sie vital und jugendlich erstrahlen. Ein Lifting-Effekt ist gegeben.



## ENERGETISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Die Gesichtshaut wird mittels bioenergetischer Lymphdrainage von ihren Schlackenstoffen befreit. Mit gezielt ausgewählten Bioaroma-Synergien und vielen weiteren aktiven, natürlichen Komplexen wird der Haut neue Energie zugeführt. Eine Elektrostimulation strafft zusätzlich Haut und Gewebe.

Rücken-Deblockade, Reinigung, Peeling, Brauen faconieren, Aroma- und Algentherapie mit ätherischen Ölen, bioenergetische Drainage, Maske, Elektrostimulation der Akupressurpunkte, Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min.

## ENERGETISCHES FACE-LIFTING

Diese intensive Gesichtsbildung verleiht dem Teint ein strahlenderes und frischeres Aussehen. Des Weiteren werden die Lymphfunktionen aktiviert und das Bindegewebe gefestigt und stabilisiert. Die Nährstoffverwertung wird gefördert und die Haut kann so die hochwertigen Inhaltsstoffe der Behandlung noch besser aufnehmen.

Reinigung, Peeling, bioenergetische Drainage, Elektrostimulation der Akupunkturpunkte, Maske, Brauen faconieren, Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## VITAMIN-POWER BEHANDLUNG

Das „natural beauty“-Programm zur Milderung der Mimik- und Trockenheitsfältchen und zur Zellregenerierung von Gesicht, Hals und Dekolleté. Mittels einschleusen des belebenden Multivitamin-komplexes und der Aktivwirkstoffe, wird die Haut gekräftigt, genährt und gestrafft

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Vitamin- oder Retinolampulle, Massage, Maske, Brauen faconieren, Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min.

## STRAFFENDE AUGENBEHANDLUNG

Eine besonders regenerierende Zonenbehandlung, die Tränensäcke und Fältchen mildert. Die Augenpartie verfügt über wenig Talgdrüsen und neigt daher zu feinen Linien und Falten.

Reinigung, bioenergetische Lymphdrainage, Druckpunktmassage, Straffungsmaske, Augengel  
Behandlungsdauer ca. 45 min.

## GESICHTS-SHIATSU

Mittels einer speziellen Massagetechnik und gezielt stimulierten Akupressurpunkten besitzt diese Gesichtsbildung eine äußerst entspannende und lymphflussanregende Wirkung. Die angespannten Mimikfältchen werden gemildert. Eine anschließende modellierende Maske verfeinert das Hautbild, ein strahlendes, jugendliches Aussehen ist das Ergebnis.  
Behandlungsdauer ca. 50 min.



Jede Behandlung von Piroche® wird Ihren speziellen Hautbedürfnissen angepasst. Ihre Kosmetikerin entscheidet vor Ort, welche Produkte verwendet werden.

# Gesichtsbehandlungen mit Thalgo

## THALGO COSMETIC

Durch die Mikropulverisierung der Algen werden die im Zellkern so zahlreich enthaltenen Mineralstoffe, Spurenelemente, Vitamine und Pigmente in vollem Umfang verfügbar gemacht und ein höchst aktiver, kosmetischer Wirkstoff gebildet, der osmotisch wirkt und als Grundlage von Thalgo Cosmetic dient. Dem Körper werden Mineralien und Spurenelemente zugeführt, welche als Enzymaktivator zum Schutz vor freien Radikalen dienen.

## Die drei wichtigsten Thalgo Algen sind:

**Laminaria digitata (Fingertang)** - durch ihre entschlackende, entwässernde und lokal stoffwechsellagernde Wirkung ist sie bei Figurproblemen ideal einsetzbar.

**Fucus vesiculosus (Blasentang)** - regt die Aktivität der Fibroblasten an, die für die Collagen-Herstellung zuständig sind.

**Lithothamnion calcareum (fossile Rotalge)** - unterstützt Schlankheits- und Cellulitebehandlungen und wirkt bei unreiner Haut absorbierend.

Die aufwendige Forschung auf dem Gebiet der Algen und anderer maritimer Wirkstoffe garantiert Thalgo Cosmetic ein Optimum an Wirksamkeit bei äußerst guter Verträglichkeit.

**Linie Source Marine** - für feuchtigkeitsarme und energielose Haut. Die 24-h Feuchtigkeitspflege wirkt vitalisierend und schenkt der Haut Leuchtkraft.

**Linie Cold Cream Marine** - für trockene und sensible Haut. Erhöht die Toleranzschwelle gegenüber äußeren Einflüssen wie Kälte, Hitze, Luftverschmutzung u.ä.

**Linie Puret  Marine** - für Mischhaut und fettende Haut – zwischen 25 und 45. Das Abklingen von Unreinheiten wird gefördert und die Talgproduktion ins Gleichgewicht gebracht.

**Maritimes Collagen** - für erste Fältchen ab 25. Als Einstieg in die Anti-Aging Pflege geeignet mit intensiver Feuchtigkeitsversorgung.

**Maritimes Hyaluron** - für ausgeprägte Falten ab 40. Durch einen Komplex aus maritimem Hyaluron wirkt das Hautbild aufgepolstert und geglättet.

**Maritimes Silizium** - für sichtbare Falten und Elastizitätsverlust ab 40. Wie geliftet aussehen durch Stimulation der körpereigenen Produktion von Collagen, Elastin und Hyaluronsäure.

**Exception Ultime (Luxury Secrets)** - für reife anspruchsvolle Haut ab 50. Diese integrale Anti-Aging Pflegeserie sorgt für eine maximale Hautregeneration.

## GESICHTSBEHANDLUNG klassik

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Massage, Maske, Brauen faconieren, Abschlusspflege  
Behandlungsdauer ca. 50 min.

## INTENSIVBEHANDLUNG

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle oder Serum, Maske, Abschlusspflege  
Auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, Wimpern und Brauen färben oder eine Augenmaske.  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

## THALGO-HERRENBEHANDLUNG

Spezielle „Thalgo-Men“-Produkte verwöhnen die müde, anspruchsvolle und feuchtigkeitsarme Männerhaut.  
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle, Massage, spezielle Maske, Brauen faconieren, Abschlusspflege  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

## THALGO-SPEZIALBEHANDLUNG

Hier wird die Maske speziell auf das jeweilige Hautbild abgestimmt. Die verschiedenen Masken enthalten feuchtigkeitsspendende, klärende, aufbauende oder straffende Wirkstoffe.  
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle oder Serum, Massage, Spezialmaske, Brauen faconieren, Abschlusspflege  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

**THALGO**  
LA BEAUTÉ MARINE

## LUXURY SECRETS

Eine Kostbarkeit in der Anti-Aging Behandlung. Besonderes Highlight ist die Anti-Age-Maske aus Bio-Zellulose, angereichert mit Phytohormonen aus Algen. Sie schmiegt sich wohltuend und beruhigend an die Haut und versorgt diese mit kostbaren Aktivstoffen. Das Resultat ist sofort sichtbar und wird im Laufe einer Kur noch intensiviert. Es verspricht klare, straffe Gesichtszüge und sichtbare Hautverjüngung.  
Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Anti-Age-Serum und Maske, Anti-Age-Augencreme, anschließende Massage mit der Spezial-Anti-Age-Creme.  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

Jede Behandlung von Thalgo wird Ihren speziellen Hautbedürfnissen angepasst. Ihre Kosmetikerin entscheidet vor Ort, welche Produkte verwendet werden.

# Bädertherapien

## CHINESISCHES HEILKRÄUTERBAD

Ein Originalabsud aus reinen, chinesischen Kräutern und Wurzeln wird diesem Regenerationsbad beige-  
setzt, welches Blockaden und Verspannungen der  
Gelenke und Muskeln löst, Schmerzen lindert, Ent-  
zündungen abbaut und den Energiefluss fördert.  
Sehr bewährt auch bei stressbedingter Erschöpfung.  
Behandlungsdauer ca. 30 min.

## SEIFENSCHAUMBEHANDLUNG MIT WOHLFÜHLMASSAGE

Diese intensive Seifenschaumbehandlung reinigt  
den Körper und fördert die Durchblutung, welche  
durch die angenehme Wärme der speziellen Liege  
noch verstärkt wird. Die Wärme öffnet die Hautpo-  
ren und dringt tief in die Muskulatur ein. Nach der  
Waschung wird der ganze Körper mit warmem Öl  
massiert. Genussvolle Zurückgezogenheit, bei der  
sich das Angenehme mit zunehmender innerer Ruhe  
trifft. Körper, Geist und Seele können sich wunder-  
bar entspannen.

Behandlungsdauer ca. 50 min.

## KLANG- UND DUFTSINFONIE

Der menschliche Körper besteht überwiegend aus  
Wasser. Durch die angenehmen Schallwellen der  
Musik, welche in der Badewanne übertragen werden,  
versetzt sich dieses in Bewegung und so ist das Bad  
letztlich eine „Massage der Körperzellen“. Um die  
wohltuende Wirkung zu erhöhen, wird eine indivi-  
duell abgestimmte Duftölmischung beigefügt. Somit  
entsteht eine Sinfonie aus Klang und Duft, wo sich  
Verspannungen und Blockaden lösen können und  
auch das seelische Loslassen unterstützt wird.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## GANZKÖRPERPEELING

Ein feines Peeling aus Maisgrieß und Stutenmilch  
entfernt schonend trockene Hautzellen und reinigt  
gründlich. Diese Behandlung eignet sich für jeden  
Hauttyp, macht die Haut glatt und geschmeidig.  
Ideale Vorbereitung auf Bäder, Wickel, Packungen  
und Massagen.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## KAISERIN-SISI-BAD

Den Auftakt bildet ein Natur-Peeling aus Stuten-  
milch und Maisgrieß. So wird der pH-Wert der Haut  
wieder neutralisiert. Es folgt eine feuchtigkeits-  
spendende Gesichtsmaske. Das abschließende Voll-  
bad verwöhnt mit einer Komposition aus frischen  
Rosenblüten, sowie einer Mischung aus Milch und  
Rosenöl. Ein erfrischender Fruchtsaftcocktail rundet  
dieses Baderlebnis der besonderen Art ab.

Behandlungsdauer ca. 60 min.

## DETOX-BAD

Die Haut ist unser größtes Entgiftungsorgan, da  
Schweißdrüsen Giftstoffe beseitigen und so den  
Körper reinigen. Giftstoffe auszuschwitzen, den Kör-  
per zu reinigen, Gelenks- und Muskelschmerzen zu  
reduzieren, sowie den Geist zu entspannen und da-  
durch besser zu schlafen, sind die Hauptwirkungen  
dieses Bades. Zudem wird der Feuchtigkeitsgehalt  
der Haut verbessert und der Stoffwechselprozess im  
Körper erhöht. Mit einem Natursalz-Öl-Peeling, wel-  
ches reich an Nährstoffen ist, wird der Körper opti-  
mal für das Bad vorbereitet.

Behandlungsdauer ca. 45 min.

**WASSER wirkt WUNDER**



# Wickel & Packungen

## DIE STEIRERHOF-FANGOPACKUNG

Der Naturfango aus dem Vulkangestein Phonolith stammt vom Kaiserstuhl in der Nähe von Breisgau. Das pulverfeine Gesteinsmehl wird mit Bad Waltersdorfer Thermalwasser direkt im Haus und für jede Behandlung frisch vorbereitet. Der Haupteffekt: Auch tief liegende Gewebeschichten werden stark, langanhaltend und wirkungsvoll erwärmt. Die hohe Temperatur wirkt durchblutungsfördernd, schmerzlindernd, entspannt die Muskulatur und lockert das Bindegewebe. Man schwitzt verstärkt, die Herzaktivität wird angeregt. Diese individuell dosierte Anwendung führt zu reflektorischen Wirkungen auf die inneren Organe und Drüsen. Bei einer Naturfangobehandlung sollte vorher eine ärztliche Untersuchung gemacht werden (beim Kurarzt im Haus möglich); dabei werden Anwendungsart, Temperatur sowie Dauer und Häufigkeit der Behandlung bestimmt.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## DIE STEIRERHOF-CREMEPACKUNG

Besonders ideal bei trockener Haut. Eine hautbelebende Vorbehandlung fördert die Durchblutung, danach wird eine lotionähnliche Mischung aus einer Basiscreme mit Stutenmilch und verschiedenen Körperölen wie Jojoba-, Mandel-, Sesamöl aufgetragen und der Körper in Vliestücher gehüllt. Die Wärme des 37°C warmen Wasserbettes öffnet die Hautporen noch mehr und die Körperpackung mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen kann optimal einziehen.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## MOORPACKUNG

Das Heilmoor von Neydharting gilt als besonders hautfreundlich, wertvoll und regenerierend. Es ist reich an wasserlöslichen Bestandteilen, die von der Haut gut resorbiert werden. Diese Behandlung wirkt hormonstimulierend. Durch die im Moor enthaltene Huminsäure werden die Gelenke besonders gut durchblutet. Im erwärmten Wasserbett liegend, erlebt man zudem noch Entspannung pur.

Behandlungsdauer ca. 30 min.

## ENTSCHLACKUNGSPACKUNG

Bei dieser Packung werden bis zu 15 große Bandagen verwendet, die mit Heilerde, Mineralien und Meersalz vom Toten Meer getränkt sind. Nach einer hautbelebenden Vorbehandlung wird der Körper mit einer speziellen Wickeltechnik zum Entschlacken und Entgiften angeregt. Der Fettstoffwechsel kommt in Schwung, überflüssige Depots werden abgebaut. Die Methode zielt nicht nur auf kurzfristigen Gewichtsverlust ab, sondern auch auf eine bestmögliche Entgiftung und Reinigung des Gewebes. Vor der Entschlackungspackung ist ein Ganzkörperpeeling empfehlenswert, um trockene Hautzellen zu entfernen und die Haut aufnahmefähiger zu machen. Um die entschlackende Wirkung zu unterstützen, wird Entschlackungstee angeboten.

Behandlungsdauer ca. 80 min.

Entschlackungspackung mit Peeling

Entschlackungspackung ohne Peeling

## ALGEN-GEL-KÖRPERPACKUNG

Eine Körperbehandlung, der ein Ganzkörperpeeling vorangeht. Anschließend wird Algen-Gel aus reinem Algenextrakt auf den Körper aufgetragen. Die Einwirkphase erfolgt im beheizten Wasserbett. Durch die Wärme werden die Hautporen geöffnet und die Packung kann optimal einziehen. Das Gewebe wird entschlackt, mit Mineralien und Spurenelementen versorgt, Fettdepots werden abgebaut. Die Haut ist danach zart, geschmeidig und gut durchfeuchtet. Behandlungsdauer ca. 50 min.

## VENEN-/ EISWICKEL

Diese wohltuende Kälteanwendung unter Zusatz von ätherischen Ölen wirkt besonders gut bei Krampfadern und Flüssigkeitsstau in den Beinen. Bei Aromaölunverträglichkeiten kann auch ein Topfenwickel gemacht werden. Behandlungsdauer ca. 30 min.

## DETOX-KÖRPERPACKUNG

Eine intensive Algenpackung, welche aufgrund der enthaltenen Mineralsalze, den Spurenelementen, dem Jod sowie ätherischen Ölen sehr entschlackend und entwässernd wirkt. Während der 30 Minuten im Wasserbett entgiftet der Körper über die Haut und der Stoffwechsel wird angeregt. (Bei Schilddrüsenstörungen ist diese Behandlung kontraindiziert.) Behandlungsdauer ca. 30 min.

## HEILKREIDEPACKUNG

Aus Heilkreiden, Heilerde und verschiedenen ätherischen Ölen zusammengesetzt, wirkt diese Packung besonders bei empfindlicher und sensibler Haut immunstärkend. Durch ihren niedrigen pH-Wert bewirkt Heilkreide eine Neutralisierung bzw. Senkung des pH-Wertes im Körper und beugt Übersäuerung vor, welche besonders bei rheumatischen Erkrankungen entstehen kann. Die Wärme des Wasserbettes beschleunigt zusätzlich die Aufnahme der wirksamen Inhaltsstoffe. Behandlungsdauer ca. 30 min.

## ENTSCHLACKEN

## STRAFFEN

## PFLEGEN

Die aufwendigen Behandlungsmethoden erzielen besonders  
**INTENSIVE EFFEKTE.**



# Schönheit und ganzheitliches Wohlbefinden

## EXTRAS FÜR DAS GESICHT

Wimpern-Service ca. 25 min.  
(Wimpern/Brauen färben/faconieren)  
Wimpern oder Brauen färben  
(nur im Zuge einer Behandlung)  
Ampulle individuell  
Gesichtsmassage ca. 25 min.

## VON HAND BIS FUSS

Wir bieten ausschließlich  
medizinische Fußpflegen an.  
Maniküre & Pediküre (ohne Lack) ca. 80 min.  
Maniküre mit Pflege oder Lack ca. 50 min.  
Paraffinhandpackung ca. 25 min.  
Pediküre mit Pflege oder Lack ca. 50 min.

## HARZEN

Beine bis zum Knie  
Beine ganz  
Bikinizone/Achsel/Oberlippe und Kinn  
Oberlippe

## BODY FIRMING PAKET

Greift das Fett in der Tiefe an, bremst die Entstehung neuer Fettzellen und modelliert die Figur.  
✓ 2 Minceur Intensiv mit Winback® ca. 50 min.  
✓ 1 Totes Meersalz Peeling ca. 20 min.  
✓ 1 Minceur Intensiv Packung ca. 30 min.

## DETOX PAKET

Zum Entschlacken, Entgiften und Formung der Körperkonturen  
✓ 1 Lift & Sculpt Körperbehandlung ca. 50 min.  
✓ 1 Detoxbad ca. 45 min.  
✓ 1 Meerschlammpackung aus dem Toten Meer ca. 30 min.

## SCHNUPPER-SCHÖNHEITSTAG FÜR SIE UND IHN

✓ 1 komplette Gesicht-,  
Hals- und Dekolletébehandlung,  
Tiefenreinigung, Peeling, Ampulle,  
Maske, Massage  
✓ 1 Pediküre  
✓ 1 Handmassage mit Armpackung  
ein Behandlungstag – ca. 3 Stunden

## STEIRERHOF-SCHÖNHEITSTAG

✓ 1 erweiterte Steirerhof-Spezialmassage  
(Vibro Train Behandlung zur Lockerung der Rückenmuskulatur, Rückendeblockade, individuelle Reflexzonendrainage)  
✓ 1 Algenpackung  
✓ 1 energetisches Face-Lifting (Reinigung, Peeling, Aroma- und Algentherapie, energetische Drainage, manuelle Massage, Maske und Elektrostimulation zur Straffung von Haut und Gewebe)  
ein Behandlungstag – ca. 3 Stunden  
(inkl. Ruhezeiten)

## REGENERATIONSTAG

✓ 1 Seifenschäumbehandlung mit anschließender Wohlfühlmassage  
✓ 1 Kopf-Nackenenentspannung  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

## BODY-CURE-ROYAL-PAKET

✓ 1 Ganzkörperpeeling  
✓ 1 Aromatherapiemassage  
Behandlungsdauer ca. 80 min.

## Spa Ritual Merveille Arctique

Die Weltmeere stehen für grenzenlose Freiheit und bergen unendliche Schätze. Sie besitzen die Kraft zu beruhigen, zu vitalisieren und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Lassen Sie sich ein auf ein vitalisierendes Spa Ritual, entstanden aus der Symbiose von Warm & Kalt. Genießen Sie dabei die wohltuende Wirkung traditioneller nordischer Rituale, bei denen sich erholsame Wärme und belebende Kühle abwechseln, um den Körper zu lockern und Verspannungen zu lösen.

- ✓ arktisches Salzpeeling – ein Trio aus Peeling-Salzen wird mit belebenden Bewegungen einmassiert, um die Haut rundum zu erneuern.
- ✓ arktisches Kristallbad – betört vom entspannenden, duftenden Badewasser entschweben die Gedanken zu den heißen Quellen Islands.
- ✓ genießen Sie die wohltuende Wärme des Dampfbades
- ✓ arktische Massage – exklusive Massage, bei der sich erholsame Wärme mit belebender Kühle abwechseln und somit Verspannungen lösen kann, Stress abbaut und den Körper wieder in Balance bringt.

Behandlungsdauer

für 1 Person ca. 120 min.

für 2 Personen ca. 150 min.

## SPA VITAL PACKAGE ZU ZWEIT

Durch die Bürstung des gesamten Körpers wird die Durchblutung der Haut gefördert und für die anschließende Algenpackung vorbereitet. Diese kurbelt zusätzlich den Stoffwechsel an, entschlackt und entsäuert. Die Einwirkzeit findet im privaten Dampfbad statt, die Giftstoffe werden dadurch besser gelöst. Den Abschluss bildet eine Wohlfühlmassage mit ätherischen Ölen – kulinarisch begleitet von frischem Obst und Sekt.

- ✓ Totes Meersalzpeeling
- ✓ Algenpackung mit Einwirkung im privaten Dampfbad
- ✓ Wohlfühlmassage

Behandlungsdauer ca. 90 min. p.P.

## GENUSS ZU ZWEIT –

### PARTNERBEHANDLUNG

Eine pflegende Behandlung mit einem Hauch von Meer, welche den Körper und die Sinne berührt. Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie die Atmosphäre einer Behandlung zu zweit. Aufwärmen in der Infrarotkabine mit anschließendem, gemeinsamen Bad mit Algen- und Wasserlilienextrakt, danach jeweils eine entspannende und feuchtigkeitsspendende Maske sowie eine Wohlfühlmassage mit ätherischen Ölen. Kulinarisch begleitet von Schokofrüchten und einem erfrischenden Cocktail. Behandlungsdauer ca. 120 min.

### INSELTRÄUME

Tiefenentspannung, Wohlbefinden und Pflege in einer außergewöhnlichen, ganzheitlichen Behandlung. Eine exotische Reise hin zu mehr Ausgeglichenheit, Vitalität und Wohlbefinden – einzigartige Texturen, exklusive Inhaltsstoffe und anregende Duftkompositionen lassen Sie mit allen Sinnen genießen. Inspiriert von den traditionellen Schönheitsgeheimnissen der Inselbewohner verwöhnt Sie dieses Ritual mit

- ✓ einem herrlich duftenden Peeling,
- ✓ einem wohltuenden Lagunenwasserbad,
- ✓ einer tiefenentspannenden Massage mit warmem schimmerndem Körperöl.

Sie fühlen sich erholt, entspannt und voll positiver Energie, Ihre Haut erhält neue Leuchtkraft und fühlt sich geschmeidig und zart an.

Behandlungsdauer

für 1 Person ca. 120 min.

für 2 Personen ca. 150 min.

### MASSAGE ZU ZWEIT

Sich behandeln lassen und dabei gemeinsam eine schöne Zeit genießen. Zwischen der klassischen Ganzkörpermassage, einer Aromatherapiemassage, Teilmassage mit Kopf-Nackentension oder der Kombinationsmassage auswählen. Anschließend herrliche Entspannung bei Kerzenschein und sanfter Musik. Einen erfrischenden Früchtecocktail genießen und zudem noch Zeit zum Plaudern finden. Behandlungsdauer ca. 50 min.

### PRIVATE SPA SUITE

Ganz unter sich sein, miteinander plaudern, Erlebnisse austauschen und die Vorzüge privater Wellnessräume genießen. Die gesunde Wärme der Infrarotkabine erleben, zwischen verschiedenen Badeölen gustieren und sich in der gemütlichen Kaminecke an Kerzenschein, frischem Obst, Sekt und kleinen Naschereien erfreuen.

Pro Stunde

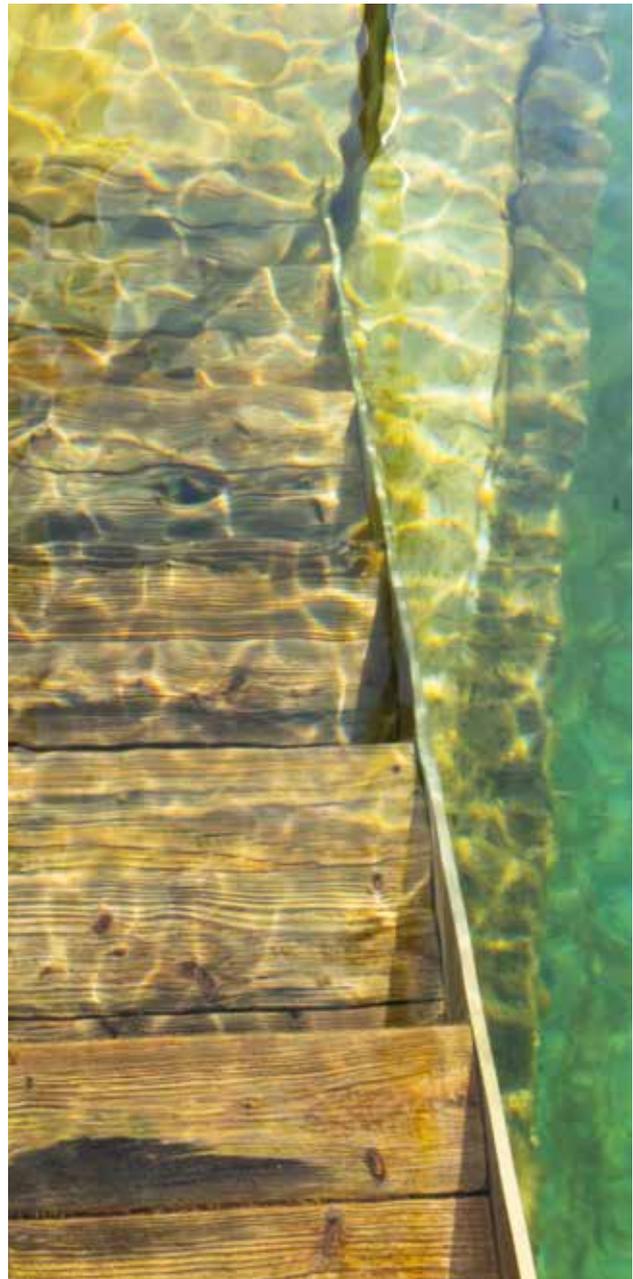
## DAS BAD WALTERSDORFER THERMALWASSER

Ist eine Natrium Hydrogencarbonat-Chlorid Lösung, welche seit über 10.000 Jahren in 1.200 Metern Tiefe lagert und mit 62°C aus der Quelle kommt. Es ist eines der hochwertigsten und schonendsten Thermal-Heilwasser Österreichs. Neben der bekannt regenerierenden Wirkung bewährt sich unser Heilthermalwasser besonders zur unterstützenden Behandlung bei:

- √ vegetativen Erschöpfungszuständen, Regenerationsbedarf
- √ allgemeiner Immunschwäche, Herz-Kreislaufstörungen
- √ entzündlichem Rheumatismus (chronische Polyarthrit, Gicht)
- √ degenerativem Rheumatismus (Ischias-, Nervenschmerzen, Arthrose, Bandscheiben und Wirbelschäden, Muskelschmerzen)
- √ Weichteilrheumatismus, Erkrankungen der Atemorgane
- √ Nachbehandlungen bei Verletzungen und Operationen am Bewegungsapparat

Bei folgenden Krankheiten ist das Benutzen des Thermalbades nur mit Zustimmung des Haus- oder Kurarztes möglich:

- √ Herzmuskelschwäche
- √ schwere Durchblutungsstörungen wie Raucherbein, Krampfadern, akute Venenentzündung und Thrombose
- √ Bluthochdruck
- √ akute Gelenkentzündungen
- √ Asthma bronchiale
- √ nach Herzinfarkt oder Schlaganfall



## DER NATURPOOL

Als erstes Hotel Mitteleuropas eröffnet der Steirerhof Nacktschwimmern im chemiefreien Naturpool ein seengleiches Badevergnügen.

Umgeben von sattem Grün, duftenden Blumen und Kräutern bildet der Naturpool die erfrischende Ergänzung. Der besondere Genussfaktor: Beheizbar bis 20 Grad Celsius, lässt es sich im 200 m<sup>2</sup> großen Wasseridyll zu jeder Jahreszeit unter freiem Himmel schwimmen.

In Kombination mit Biosauna, Finnischer Sauna sowie überdachten Ruheflächen ein unvergleichlicher Wohlfühl-Mehrwert.

## DAS SOLE

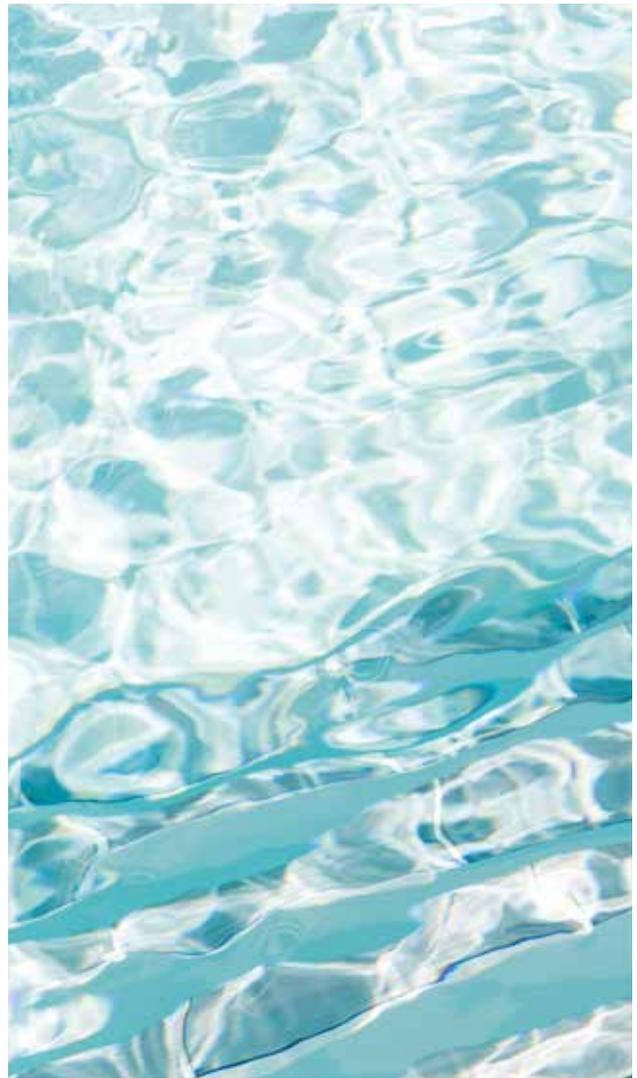
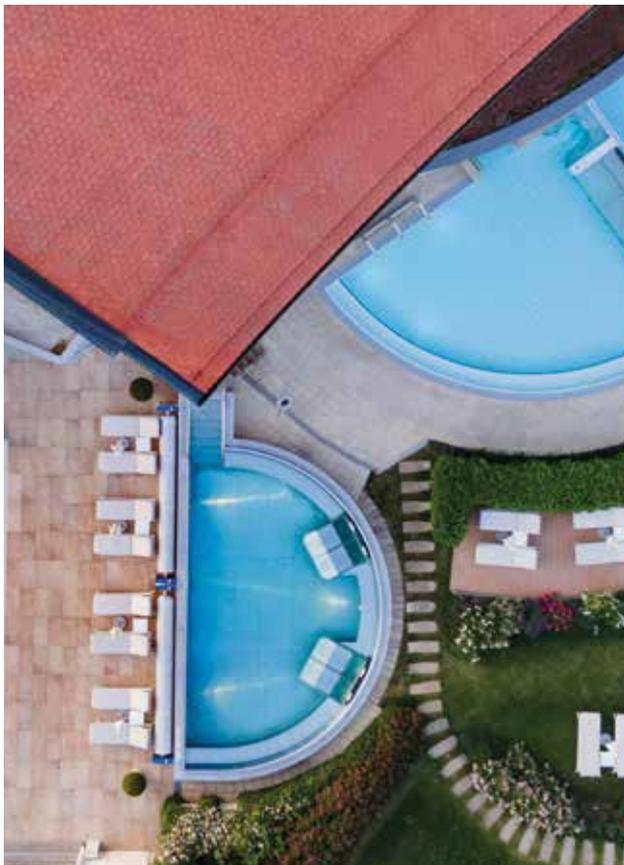
Eine besondere und sehr beliebte Attraktion im Steirerhof ist auch das Sole-Außenbecken. Die warme Sole wirkt bekanntlich beruhigend auf Psyche und Körper und stärkt das Immunsystem. Auch wird bei einem Bad in Sole die Durchblutung der Haut gefördert und der osmotische Hautstoffwechsel angeregt. Der erhöhte Auftrieb durch die Solekonzentration entlastet zudem den Bewegungsapparat und die Gelenke und entspannt die Muskulatur. Aus diesem Grund wird die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates besonders unterstützt:

- √ Arthritis und Gicht
- √ Arthrose
- √ Osteoporose
- √ Knochenbrüche, Verstauchungen, Prellungen, Zerrungen.

Positiven Einfluss nimmt die warme Sole auch auf Verdauungsbeschwerden, Stoffwechselstörungen, entzündliche Erkrankungen des Nervensystems, Konzentrationsschwäche und Schlafstörungen.

Bei schweren Allgemeinerkrankungen ist das Benutzen des Solebeckens nur mit Zustimmung des Haus- oder Kurarztes möglich u.a.:

- √ ausgeprägte Herzschwäche
- √ schwere Leber- oder Niereninsuffizienz
- √ akute Infektionen
- √ nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall



## DAS PERLWASSER

Seidenweich, kalkfrei und pH-neutral. Nach einem ausgiebigen Bad im Pool ist die Haut oft sehr trocken und spannt. Das kann Ihnen im neuen Perlwasser-Pool nicht passieren: denn das seidenweiche, kalkfreie und pH-neutrale Wasser sorgt für spürbar zarte und weiche Haut und samtig geschmeidiges Haar.

### EIN NEUES STEIRERHOF-BEAUTYGEHEIMNIS!

Vorteile von Perlwasser:

- √ Aktivierung des Lymphsystems durch den sanften Wasserdruck
- √ positive Auswirkung auf das vegetative Nervensystem, das lebenswichtige Funktionen wie Blutdruck, Puls, Atmung und Stoffwechsel steuert
- √ optimale Entlastung des Bewegungsapparates
- √ spürbar weiche und zarte Haut
- √ geschmeidiges Haar
- √ technischer Vorteil: keine Kalkablagerungen im und rund ums Becken!



Hotel & Spa Der Steirerhof  
8271 Bad Waltersdorf  
Tel.:+43 (0) 3333 3211-82  
vitalbereich@dersteirerhof.at

[www.dersteirerhof.at](http://www.dersteirerhof.at)