SPA
WELLNESS
RECREATION



★★★★★ DER STEIRER HOF
Bad Waltersdorf

VITAL & SPA-REZEPTION

+43 (0)3333 3211 82
vitalbereich@dersteirerhof.at

ÖFFNUNGSZEITEN

Montag bis Samstag	08:00 bis 17:30 Uhr
Sonntag	08:00 bis 14:00 Uhr

Der Vital & Spa-Bereich befindet sich auf der 3. Etage –
hier finden Sie lichtdurchflutete Behandlungsräume,
die Vital & Spa-Rezeption sowie die medizinische Abteilung.

SPA "Sanus per aquam"
Gesund durch Wasser

Die Steirerhof Recreation

Wenn Prävention, Regeneration, Wohlfühlen und Entspannung im Leben berücksichtigt werden, kann Gesundheit verbessert und Wohlbefinden gesteigert werden – sind diese vier Aspekte doch Schlüssel zu einem glücklicheren und erfüllteren Leben.

In ruhiger, entspannter Atmosphäre überprüfen wir ganzheitlich Ihren Gesundheitszustand und zeigen Wege, wie Sie sich auch im Alltag zu Hause gesund halten, wirksam vorbeugen, Ihr Wohlbefinden merklich steigern oder wie Sie sich von einer Erkrankung oder einem operativen Eingriff rasch erholen können. Bei uns im Steirerhof können Sie Ihr persönliches, ganzheitliches Präventions-, Regenerations- oder Rehabilitationsprogramm starten.

30 Therapeuten mit großem Fachwissen führen Sie ein in die Wohlfühlwelt des Steirerhofs – Ihrem Vitalhotel in Österreich. Kommen Sie einfach im Bademantel zu Ihrer Behandlung, genießen Sie noch eine Tasse Tee, Ihr Therapeut holt Sie persönlich ab. Lassen Sie sich fallen … Sie spüren, wie gut es tut, sich im Wellnessurlaub verwöhnen zu lassen.

Unsere 30 Behandlungsräume sind alle großzügig ausgestattet, individuell eingerichtet, mit gut durchdachten Detaillösungen und medizinischem Hintergrund. Jeder Raum verfügt über ausreichend Tageslicht und gibt einen wohltuenden Blick ins Grüne frei. So wird das "Sich-Entspannen" ganz leicht.

DER STEIRER HOF
Bad Waltersdorf

Institut für Vorsorgemedizin und Physiotherapie

Die Steirerhof Recreation 3

Informationen 5

Physikalische &
sportwissenschaftliche Lleistungen 6 | 7

Regenerative Therapien | Longevity 9

Individualbehandlungen
zur Schmerzlinderung 10 | 11

TCM Traditionelle Chinesische Medizin 12 | 13

Signature Treatment 14

Klassische Massagen 15

Spezialbehandlungen 17

Verschönern Sie Ihren Aufenthalt 18

Unsere Produktlinie 20

Gesichtsbehandlungen | Beauty 21

Extras | Maniküre | Pediküre | Nageldesign 22

Ästhetische Schönheitsbehandlungen 25

Glätten | Straffen | Liften für das Gesicht 27

Männerspezial 28 | 29

Glätten | Straffen | Liften für den Körper 30

Ästhetische Körperbehandlungen 31

Private Spa Suite 32 | 33

Zeit zu zweit 34 | 35

Das Steirerhof Fango 37

Wickel & Packungen 38 | 39

Bädertherapien 41

Die Steirerhof-Wasserwelt 42 | 43

INFORMATIONEN

TERMINRESERVIERUNGEN

Direkt an unserer Vital & Spa-Rezeption bzw. vom Hotelzimmer aus unter der Durchwahl 82. **Wir empfehlen, erste Reservierungen per Telefon oder E-Mail frühzeitig von zu Hause aus vorzunehmen. So können wir individueller auf Ihre Wunschtermine eingehen**.

Sie erreichen uns unter der Nummer:
+43 (0)3333 3211-82.

Montag bis Samstag 08:00 bis 17:30 Uhr
Sonntag 08:00 bis 14:00 Uhr

Falls Sie für Ihre Anwendung eine weibliche Therapeutin oder einen männlichen Therapeuten bevorzugen, teilen Sie uns dies bitte im Voraus mit. Je **nach Verfügbarkeit versuchen** wir, Ihrem Wunsch nachzukommen.

SIE KÖNNEN EINEN GEBUCHTEN TERMIN NICHT EINHALTEN

Informieren Sie uns bitte spätestens 24 Stunden vorher. Sollten Sie kurzfristiger absagen, so stellen wir für die ungenützte Arbeitszeit des Therapeuten 50% des gebuchten Preises in Rechnung. Bei Nichterscheinen werden 100% des Behandlungspreises verrechnet. Falls Sie sich verspätet zur Behandlung ein-finden, verkürzt sich Ihre Anwendung entsprechend. Wegen der Folgetermine ist es meist nicht möglich, die versäumte Zeit anzuhängen.

BESONDERE RUHEOASE

Unsere Gäste suchen vor allem Ruhe und Erholung. Wir bitten Sie, dies zu respektieren und Mobiltelefone im gesamten Wellness- und Spa-Bereich auf lautlos zu schalten.

BEKLEIDUNGSHINWEIS

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, kommen Sie bitte im Bademantel und in Badekleidung.
Ausnahmen stellen die Kranio Sakrale Therapie, die Klangschalenmassage, Shiatsu, sportwissenschaftliche Einheiten oder Physiotherapie dar – hier empfehlen wir leichte Trainingskleidung.

MEDIZINISCHE INFORMATIONEN

Bitte informieren Sie uns vorab, ob Ihr Gesundheitszustand besondere Beachtung erfordert – ob Sie Diabetiker, Krebspatient oder Allergiker sind, blutverdünnende Medikamente oder Cortison einnehmen, Thrombose oder Bandscheibenvorfall hatten, schwanger sind oder einen Herzschrittmacher tragen.
Bei Fragen steht Ihnen unser hauseigener Arzt gerne zur Verfügung.

ENTSPANNUNG ZUM VERSCHENKEN

Sie möchten Ihren Liebsten etwas Erholung schenken? Perfekt – wir erstellen Ihnen gerne den passenden Gutschein dafür.
Bitte wenden Sie sich an unsere Hotelrezeption. Telefonisch erreichbar unter +43 3333 3211 708.

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, € 60,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 98,–

MUSKELFUNKTIONSTEST

Der Muskelfunktionstest ist eine Untersuchungsmethode, die über die Kraft einzelner Muskeln oder Muskelgruppen, welche eine funktionelle Einheit bilden, Auskunft gibt. Er bildet die Grundlage für die analytisch vorgehende Physiotherapie und ist zugleich Hilfsmittel zur Bestimmung der Leistungsfähigkeit eines getesteten Körperteils.

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 60,–

INDIVIDUELLE TRAININGSEINHEIT

Jeder Körper ist anders – und das ist gut so. Ganz nach Ihren persönlichen Zielen und Fähigkeiten gestalten wir Ihre individuelle Einheit.
Sie dient der Auflösung schmerzhafter Muskelverspannungen. Die individuelle Trainingseinheit (z. B. Schwimmen, Dehnen, Kraftaufbau ...) findet mit einem Sportwissenschaftler oder Physiotherapeuten statt.

Trainingseinheit ca. 30 min, € 60,–
Trainingseinheit ca. 50 min, € 98,–

FITNESS FÜR DIE WIRBELSÄULE

Mithilfe 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 MediMouse® (Wirbelsäulenvermessung) und Muskelfunktionstest
- 1 Back-Check® (Kraftmessung der haltungsrelevanten Muskelgruppen)
- 1 Trainingseinheit

Behandlungsdauer ca. 90 min, € 175,–

DER STEIRER HOF ★★★★★ Bad Waltersdorf
Institut für Vorsorgemedizin und Physiotherapie

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, € 55,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 92,–

ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Sie 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 Lymphtätigkeit wird angeregt.

Behandlungsdauer ca. 15 min, € 32,–

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, € 42,–

KINESIOLOGISCHES TAPE

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

Behandlungsdauer ca. 15 min, € 32,–

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 Kraftdefizite 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, € 98,–

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. Diese wird im 3D-Format dargestellt und etwaige Haltungsfehler, Schwächen und Probleme werden sichtbar gemacht. (Inklusive Muskelfunktionstest)

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 60,–

ELEKTROTHERAPIE

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

Behandlungsdauer ca. 15 min, € 32,–



Regenerative Therapien | Longevity

IHHT – INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-TRAINING

GEZIELTES HÖHENTRAINING FÜR MEHR LEISTUNGSFÄHIGKEIT UND REGENERATION

IHHT ist ein modernes, nicht-invasives Trainingsverfahren, bei dem sich sauerstoffarme und sauerstoffreiche Atemluft in individuell abgestimmten Intervallen abwechseln – ganz ohne körperliche Anstrengung.

Die wechselnden Sauerstoffkonzentrationen setzen natürliche Anpassungsprozesse in Gang und können die mitochondriale Funktion, die Sauerstoffverwertung und die Regeneration unterstützen.

Mögliche Anwendungsbereiche

- Unterstützung bei Erschöpfung und Energiemangel
- Förderung von Ausdauer und Leistungsfähigkeit
- Unterstützung der mitochondrialen Funktion und des Stoffwechsels
- Begleitung von Regenerationsprozessen
- Bestandteil ganzheitlicher Longevity- und Präventionskonzepte
- Begleitend bei bestimmten Atemwegs- und Herz-Kreislauf-Belastungen

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 89,–

Vor der ersten Anwendung besteht die Möglichkeit eines ärztlichen Erstgesprächs, um die individuelle Eignung zu beurteilen und mögliche Kontraindikationen abzuklären.

Anschließend erfolgt eine persönliche Einweisung. Während der Behandlung werden Sie von unserem kompetenten Team betreut.

Kurzintervention bei der Erstanwendung € 20,–

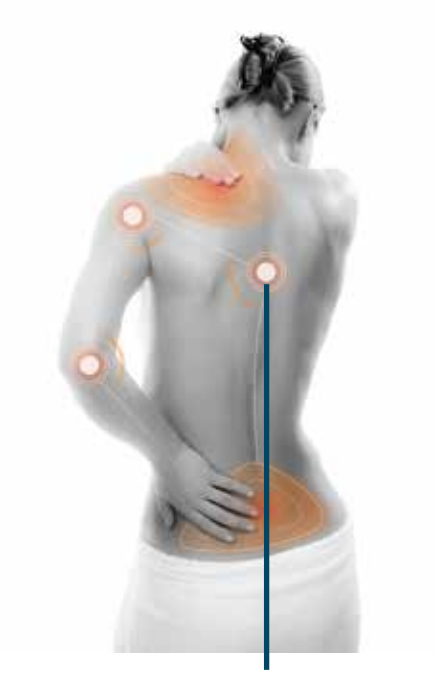
VITUS CORE COOLING

Erleben Sie die innovative Kälteanwendung Vitus Core Cooling, die zu 95 % die Wirkung einer Kältekammer erreicht – jedoch deutlich angenehmer. Durch definierten Unterdruck, der über die Handflächen wirkt, bleibt die Blutzirkulation ungestört und das gekühlte Blut verteilt sich in nur 60 Sekunden im ganzen Körper. Diese Methode unterstützt den Körper bei Arthritis, Arthrosen, rheumatischen Erkrankungen, Entzündungen und nach sportlichen Belastungen.

Eine wirklich wohltuende Kältebehandlung für mehr Energie & Mobilität.

Behandlungsdauer ca. 18 min, € 28,–

Individualbehandlungen zur Schmerzlinderung



WUNDHEILUNG
97 % EFFIZIENZ

DURCHBLUTUNG
6x SCHNELLER

REHABILITATION
2x SCHNELLER

SCHMERZBLOCKER
81 % SOFORTIGE &
ANHALTENDE WIRKUNG

Winback®

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 Schmerzbeseitigung ist für eine wirksame Rehabilitation entscheidend.

RHEUMATOLOGIE
Arthrotische Syndrome, Tiefendrainage von Ödemen, Wiedererlangung der Bewegungsfreiheit, Zervikalgie, Epicondylitis, akute und chronische Rückenbeschwerden, Muskelverklebungen, Glenksversteifungen.

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

Winback® Behandlung
Behandlungsdauer ca. 25 min, € 65,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 123,–

Kontraindikationen: Schwangerschaft, Herzschrittmacher, akute Entzündungen und Krebserkrankungen

qmd® Sélene PT
Kryo-Thermo-Therapie

KÄLTE UND WÄRME GEZIELT EINSETZEN

Die qmd® Kryo-Thermo-Therapie kombiniert Kälte, Wärme und deren gezielten Wechsel. Je nach Anwendung kann sie Schmerzen lindern, die Muskulatur entspannen und die Behandlung von Schwellungen sowie bestimmten entzündlichen Beschwerden unterstützen.
Aufgrund der frequenzfreien Technologie ist diese Anwendung auch bei abgeschlossener Krebserkrankung geeignet.

KÄLTE | –10 °C BIS +15 °C

Kann Schmerzen lindern und Schwellungen entgegenwirken. In der ästhetischen Anwendung wird sie bei entsprechender Temperatur und Behandlungsdauer auch zur gezielten Reduktion lokaler Fettpolster eingesetzt.

WÄRME | +30 °C BIS +42 °C

Fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gewebes und unterstützt die Entspannung der Muskulatur.

THERMAL-SHOCK & CONTRAST THERAPY®

Der gezielte Wechsel zwischen Kälte und Wärme kann die Durchblutung anregen, die Muskulatur lockern und die Erholung unterstützen.

qmd® trilevel®

Die Abfolge von Wärme, Kälte und erneuter Wärme wird insbesondere zur Unterstützung der Hautstraffung eingesetzt.

Mögliche Anwendungsbereiche

- Linderung von Schmerzen und Muskelverspannungen
- Unterstützung bei Schwellungen und bestimmten entzündlichen Beschwerden
- Förderung der Durchblutung und Sauerstoffversorgung
- Begleitende Behandlung bestimmter Muskel-, Gelenk- und rheumatischer Beschwerden

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 65,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 123,–

TCM –
Traditionelle Chinesische Medizin

Die über 2.000 Jahre alte TCM hat sich in China als ein eigenständiges Medizinsystem entwickelt und bewährt. Im Steirerhof wird TCM schon seit vielen Jahren durch Frau Jing Zhu, welche über ein großes Fachwissen verfügt und auf eine langjährige Erfahrung im Bereich der TCM zurückblicken kann, angewandt.
Durch die Kombination der Zungendiagnostik 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, € 52,–

indiv. TCM-Behandlung
Behandlungsdauer ca. 25 min, € 63,–

indiv. TCM-Behandlung
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 103,–

TCM ZUM KENNENLERNEN
- 1 Zungen- und Pulsdiagnose
- 1 Tuina-Massage (ca. 50 min)
- 2 chinesische Fußmassagen mit Kräuterfußbad (je ca. 50 min)

Ideal für 3 bis 4 Aufenthaltstage
zum Preis von € 268,–

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
zum Preis von € 259,–

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, € 63,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 92,–

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, € 92,–

TCM BEI ERSCHÖPFUNG ODER SCHLAFSTÖRUNGEN

Körperlicher oder starker emotionaler Stress kann den Qi-Fluss im Körper stoppen. Der Mensch gerät in ein energetisches Ungleichgewicht, es kann zu Erschöpfungszuständen wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit und zu Schlafstörungen führen.
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
zum Preis von € 415,–

TCM BEI RÜCKENPROBLEMEN

Abnützungserscheinungen 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 Kräuterpackung – je nach Empfehlung

Ideal von Sonntag bis Donnerstag
zum Preis von € 278,–

Signature Treatment

DIE STEIRERHOF SPEZIALMASSSAGE

Unser geballtes Wissen und Können für Sie auf den Punkt gebracht: Unser Signature-Treatment kombiniert Techniken aus der TCM mit der Lymphdrainage und der Aromatherapie und ist somit eine ganzheitliche Anwendung. Die aktiven Wirkstoffe der Bioaromen werden individuell auf Ihre jeweiligen Bedürfnisse abgestimmt.

Sie kurbeln den Lymphfluss und den Abbau von Übersäuerung im Gewebe an. Die Stimulation der Akupressurpunkte löst energetische Blockaden und hat eine entspannende und ausgleichende Wirkung.

Ablauf:

- Reflexzonendrainage des gesamten Rückens
- Lymphflussanregende Behandlung mittels Schröpfgläsern
- Stimulation der Meridianpunkte

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 98,–

- Reflexzonendrainage des gesamten Rückens
- Lymphflussanregende Behandlung mittels Schröpfgläsern
- Stimulation der Meridianpunkte
- Aktivierung des Muskelmeridians mittels Stimulation der Akupressurpunkte

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 128,–

DETOX-PAKET

Zum Entschlacken, Entgiften und Formen der Körperkonturen.

- 1 Steirerhof-Spezialmassage ca. 50 min,
- 1 Detoxbad ca. 45 min,
- 1 Meerschlammpackung aus dem Toten Meer ca. 30 min,

Paketpreis € 177,–

Klassische Massagen

INDIVIDUELL ABGESTIMMTE MASSAGE

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 55,–
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 55,–

TEILMASSAGE MIT FOKUS AUF KOPF-NACKEN-ENTSPANNUNG

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

KOMBINATIONSMASSAGE

Eine Fußreflexzonenmassage kombiniert mit einer klassischen Teilmassage.
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

LYMPHDRAINAGE

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte Massage, die den Abtransport von Schlackenstoffen, Stoffwechselprodukten, Giften und überschüssiger Gewebsflüssigkeit anregt.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

TIEFENENTSPANNUNGSMASSAGE

Die Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung des **warmen Johanniskrautöls** löst Verspannungen der Muskulatur und der Wirbelsäule. Stauungen werden gelöst und das vegetative Nervensystem ausgeglichen.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

AROMATHERAPIEMASSAGE

Der herrliche Duft der ätherischen Öle beeinflusst Körper, Geist und Seele positiv. Sie beruhigen das Nervensystem, stärken die Abwehrkräfte und fördern das Wohlbefinden. Die Massage unterstützt den Lymph- und Energiefluss.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

LA STONE®

Diese besonders entspannende Behandlung bedient sich wohltuender Wärme, ergänzt durch kurze Kälteimpulse. Die auf die Chakren aufgelegten Steine entspannen bis in die Tiefe. Die Durchblutung wird angeregt, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Blockaden lösen sich, Verspannungen verfliegen. Wohltuend für Körper & Geist.

Behandlungsdauer ca. 75 min, € 130,–



Spezialbehandlungen

WOHLFÜHLRITUAL

Ein Traum von innerer Ruhe und körperlicher Balance: Meersalz, Rohrzucker und ätherische Öle umschmeicheln den Körper und sorgen für eine rundum erneuerte Haut. Die anschließende energiespendende Massage leitet sich aus der indischen ayurvedischen Tradition ab und bringt die innere Energie wieder in die Balance. Im Rhythmus der energetischen Massage gewinnen Körper & Geist an Vitalität zurück.

Behandlungsdauer ca. 70 min, € 130,–

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.

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 130,–

SENSITIVE AROMAÖLMASSAGE

Diese ganzheitliche Massage für Körper, Geist und Seele kombiniert einfühlsame Berührungen mit warmen **CHAKRA-STEINEN** und ausgewählten Aromaölen. Sie hilft dabei, zu sich selbst zu finden und die eigene Mitte zu erreichen.

Die Auswahl der Öle wird vor der Massage besprochen – Sie erhalten die individuelle Mischung nach der Behandlung als Geschenk für zu Hause.

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 115,–

KRANIO SAKRALE ENTSPANNUNG*

Hier wird mit besonders sanften, kleinen Bewegungen gearbeitet. Um die Wahrnehmungsgrenze der Sinnesorgane zu erreichen, wird wohldosierter Druck ausgeübt. 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.

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 130,–

* Zu dieser Behandlung bitte in leichter Trainingskleidung kommen.

Verschönern Sie Ihren Aufenthalt

Wir bieten einzigartige Behandlungsmethoden, welche Ihnen helfen, UNAUSGEWOGENHEIT von KÖRPER, GEIST und SEELE auszugleichen, 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!



Unsere Produktlinie



MASSADA

Die nach der ECOA®-Methode hergestellte Produktlinie ist eine ganzheitliche, biozertifizierte Naturkosmetiklinie 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 macht sie zur Kosmetik für alle Sinne.

Gesichtsbehandlungen | Beauty

INDIVIDUELLE GESICHTSBEHANDLUNG KLASSIK

- Reinigung
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Massage
- Maske
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 106,–

INDIVIDUELLE GESICHTSBEHANDLUNG INTENSIV

- Reinigung
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Ampulle oder Serum
- Ultraschall
- Massage
- Spezialmaske
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 158,–

GESICHTS-SHIATSU

Aufgrund der speziellen Massagetechnik und dank der gezielten Stimulation von Akupressurpunkten besitzt diese Gesichtsbehandlung eine äußerst entspannende und lymphflussanregende Wirkung. Die angespannten Mimikfältchen werden gemildert. Eine anschließende, modellierende Maske verfeinert das Hautbild. Für ein strahlendes Ergebnis.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 92,–

SCHNUPPER-SCHÖNHEITSTAG FÜR SIE ODER IHN

- 1 komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung, Tiefenreinigung, Peeling, Ampulle, Maske, Massage
- 1 Pediküre
- 1 Handmassage mit Armpackung

ein Behandlungstag ca. 3 Stunden

Paketpreis € 220,–

Jede Behandlung wird Ihren speziellen Hautbedürfnissen angepasst.

Extras | Maniküre | Pediküre | Nageldesign

EXTRAS FÜR DAS GESICHT

- Wimpern-Service ca. 25 min, € 43,–
  (Wimpern | Brauen färben | fassonieren)
- Wimpern oder Brauen färben € 17,–
  (nur im Zuge einer Behandlung)
- Ampulle individuell € 22,–
- Gesichtsmassage ca. 25 min, € 50,–

HARZEN

- Beine bis zum Knie
  Behandlungsdauer ca. 20 min, € 44,–
- Beine ganz
  Behandlungsdauer ca. 50 min, € 72,–
- Bikinizone | Achsel | Oberlippe und Kinn
  Behandlungsdauer ca. 10 min, € 25,–
- Oberlippe
  Behandlungsdauer ca. 10 min, € 15,–

VON HAND BIS FUSS

Wir bieten ausschließlich medizinische Fußpflege an.

- Maniküre & Pediküre (ohne Lack)
  Behandlungsdauer ca. 80 min, € 106,–
- Maniküre mit Lack
  Behandlungsdauer ca. 50 min, € 72,–
- Paraffinhandpackung
  Behandlungsdauer ca. 25 min, € 35,–
- Pediküre mit Lack
  Behandlungsdauer ca. 50 min, € 78,–

Nageldesign

- Maniküre mit Shellack
  Behandlungsdauer ca. 80 min, € 89,–
- Pediküre mit Shellack
  Behandlungsdauer ca. 80 min, € 97,–
- Naturnagelverstärkung inkl. Maniküre
  Behandlungsdauer ca. 80 min, € 97,–
- Verlängerung mit Tips oder Schablone (S,M,L) inkl. Maniküre
  Behandlungsdauer ca. 120 min, € 125,–
- Entfernen von Fremdmodellagen
  Behandlungsdauer ca. 30 min, € 18,–
- Nageldesign mit Strass, Charms oder French
  € 1,– pro Finger | Zehe





Ästhetische Schönheitsbehandlungen
zur Festigung & Straffung

qmd® Sélene PT nutzt gezielte Kälte- und Wärmereize zur ästhetischen Behandlung von Gesicht und Körper. Je nach Behandlungsziel werden unterschiedliche Temperaturreize zur Hautstraffung, Festigung des Gewebes oder Körperformung eingesetzt.

Das Verfahren qmd® trilevel® kombiniert Wärme, Kälte und nochmals Wärme und wird gezielt zur Unterstützung der Hautstraffung angewendet. Die Ergebnisse können je nach Ausgangssituation und Behandlung variieren.

Anwendungsgebiete im Gesicht
- Augenpartie: Behandlung von Tränensäcken, Schwellungen, Augenringen sowie feinen Linien und Krähenfüßen.
- Non-Invasives Face-Lifting: Behandlung zur Straffung der Wangenpartie und zur Betonung der Kinnkontur.
- Doppelkinn: Behandlung zur Reduktion lokaler Fettpolster unter dem Kinn und zur Festigung des Hautgewebes.
- Anti-Aging: Pflege und Behandlung zur Milderung sichtbarer Zeichen der Hautalterung.

qmd® Anti-Aging-Gesichtsbehandlung
- Reinigung
- Peeling
- qmd® Behandlung
- auf Wunsch Tiefenreinigung
- Wirkstoffampulle
- Maske und Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 175,–

qmd® Doppelkinn-Behandlung
- Abreinigung
- Kryo-Thermo-Behandlung
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 25 min, € 65,–

qmd® Spezialbehandlung für die Augenpartie
- Reinigung
- Enzympeeling
- qmd® Spezialbehandlung
- Maske
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 115,–

qmd® Behandlung für Hals und Dekolleté
- Reinigung
- Peeling
- qmd® Behandlung
- Maske
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 115,–

qmd® Face-Lifting
- Reinigung
- Peeling
- qmd® Behandlung
- Maske
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–



Glätten | Straffen | Liften für das Gesicht

ERHALTEN Sie Ihre natürliche Schönheit
VERLANGSAMEN Sie den Alterungsprozess
UNTERSTÜTZEN Sie Ihr Gewebe

WINBACK®-GESICHTSBEHANDLUNG in Kombination mit Massada

Die von Massada entwickelten Linien bieten eine Kombination aus natürlichen Wirkstoffen mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure, welche die interfibrillären Räume mit Kollagen 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 Kollagen und Elastin angeregt. Die Haut ist erholter, gestraffter, hat mehr Feuchtigkeit, ist seidig weich und strahlend schön. Es findet eine Zellerneuerung bzw. Regenerierung statt.

BASIC

- Reinigung
- Peeling
- Winback®
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

INTENSIV

- Reinigung
- Peeling
- leichte Tiefenreinigung
- Serum oder Ampulle
- Maske
- Winback®
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 175,–

ZONER

Mit Hilfe des Infrarotlichts wird die Sauerstoffversorgung und Mikrozirkulation der Gewebezelle erhöht. Die Fotobiostimulation wirkt effektiv gegen Hauterschlaffung und die Reparaturprozesse werden beschleunigt.

RADIOLIFT

Durch dieses intensive, schmerzfreie Lifting wird die Neubildung von Kollagenfasern angeregt, die Faltentiefe reduziert und das Gewebe gestrafft. Der Soforteffekt ist garantiert.

MESOPORATION

Dieses einzigartige und komplett schmerzfreie Verfahren bewirkt einen direkten Wirkstofftransfer in die Zellen mit einer 100-mal höheren Absorption als mit bisherigen Geräten.

Zoner Anti-Aging-Trilogy

Einschleusen auf einer tieferen Ebene. Diese „Drei-in-Eins-Behandlung“ entwässert und festigt das Gewebe, befüllt und nährt die Haut, die Faltentiefe wird verringert.
Das Ergebnis? Adieu kleine Fältchen!

- Reinigung
- Peeling
- Infrarot
- Radiolift und Mesoporese mit Ampulle
- Maske
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 175,–

Zoner Zwei-in-Eins-Behandlung

Als Folgebehandlung nach einer Zoner Anti-Aging-Trilogy bestens geeignet.

- Reinigung
- Peeling
- Infrarot plus Mesoporese
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 125,–

Männerspezial

HERRENBEHANDLUNG

Gepflegte Haut ist nicht nur für Frauen wichtig – auch Männer dürfen auf ihr äußeres Erscheinungsbild achten. Unsere maßgeschneiderten Behandlungen sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen. Die auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmten Produkte sind von unserer Naturlinie Massada.

Basic:

- Reinigung
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Massage
- Maske
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 106,–

Intensiv:

- Reinigung
- Peeling
- Tiefenreinigung
- Ampulle oder Serum
- Ultraschall
- Massage
- Spezialmaske
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 158,–

GESICHTS-SHIATSU

Dank der speziellen Massagetechnik und der gezielt stimulierten Akupressurpunkten besitzt diese Gesichtsbehandlung 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, € 92,–

qmd® Spezialbehandlung für die Augenpartie

- Reinigung
- Enzympeeling
- qmd® Spezialbehandlung
- Maske und Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 115,–

qmd® Face-Lifting

- Reinigung
- Peeling
- qmd® Behandlung
- Maske und Abschlusspflege

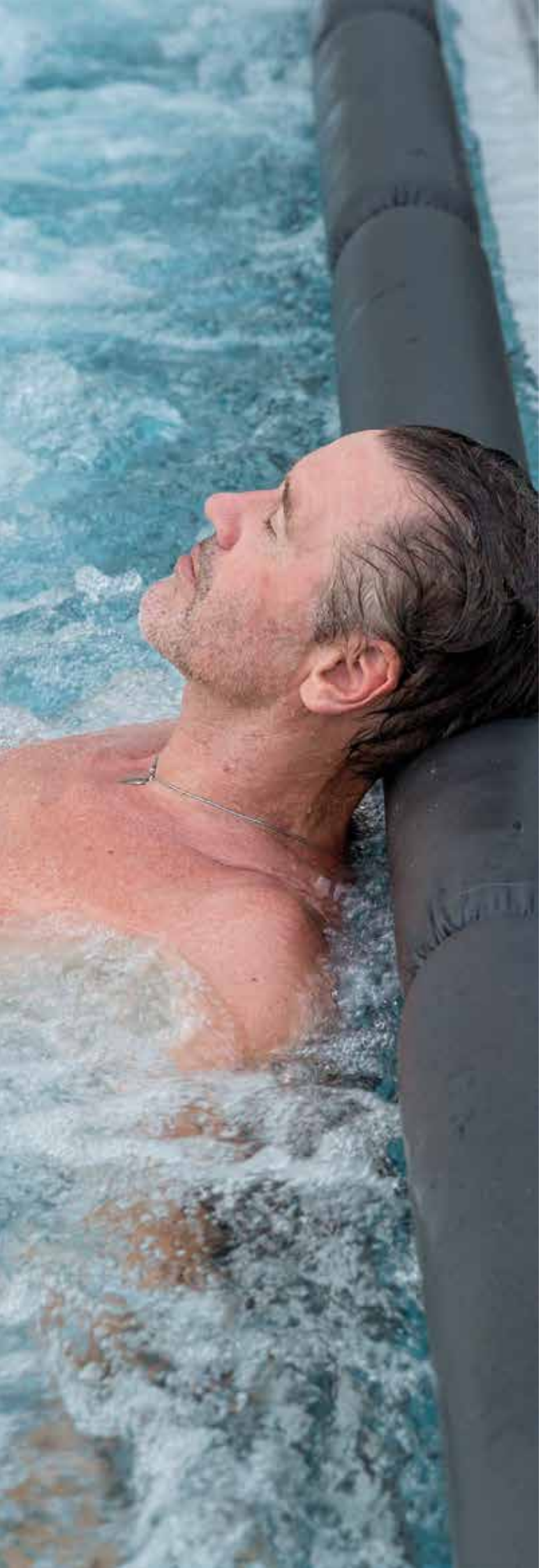
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

qmd® Anti-Aging-Gesichtsbehandlung

- Reinigung
- Peeling
- qmd® Behandlung
- auf Wunsch Tiefenreinigung
- Wirkstoffampulle
- Maske und Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 175,–





WINBACK®-Gesichtsbehandlung in Kombination mit Massada

Die von Massada entwickelten Linien bieten eine Kombination aus natürlichen Wirkstoffen mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure, welche die interfibrillären Räume mit Kollagen 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 Kollagen und Elastin kumulativ und effektiv angeregt. Die Haut ist erholter, gestraffter, hat mehr Feuchtigkeit, ist seidig weich und strahlend schön. Es findet eine Zellerneuerung bzw. Regenerierung statt.

Basic

- Reinigung
- Peeling
- Winback®
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

Intensiv

- Reinigung
- Peeling
- leichte Tiefenreinigung
- Serum oder Ampulle
- Maske Winback®
- Brauen fassonieren
- Abschlusspflege

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 175,–

Glätten | Straffen | Liften für den Körper

WINBACK®-Massage- und Körperpflege

Die Winback®-Energie ist ein innovativer und einzigartiger Hochfrequenzstrom, welcher 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 in 3 bis 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.

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, um die Gewebezellen zu reinigen und zu glätten. Das Ergebnis ist ein schöneres und ebenmäßigeres Hautbild.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

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-Meer-Salzpeeling ca. 20 min
- 1 Minceur-Intensiv-Packung ca. 30 min

Paketpreis € 300,–

Ästhetische Körperbehandlungen

qmd® Sélene PT nutzt gezielte Kälte- und Wärmereize diese beeinflussen die Durchblutung, den Stoffwechsel und die Sauerstoffversorgung des Gewebes. Je nach Anwendung können sie die Hautstraffung und Festigung des Gewebes unterstützen sowie die Muskulatur entspannen. Kontrollierte Kälte wird außerdem zur gezielten Behandlung lokaler Fettpolster eingesetzt.

ANWENDUNGSGEBIETE AM KÖRPER

- Gezielte Fettreduktion: Behandlung lokaler Fettpolster an Gesäß, Bauch, Hüften, Oberschenkeln und Oberarmen
- Cellulite-Behandlung: Behandlung zur Verbesserung des Hautbildes bei Orangenhaut
  Gewebestraffung und Festigung: Behandlung zur Unterstützung eines strafferen Hautbildes
- Drainage und Entstauung: Behandlung zur Unterstützung des Lymphflusses bei schweren Beinen und lokalen Wassereinlagerungen

Kryolipolyse zur gezielten Körperformung

Gezielte Kältebehandlung zur Reduktion von Fettpolstern in einer ausgewählten Körperzone, kombiniert mit unseren bewährten Körperpflegeprodukten von Massada.
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

qmd® Körperbehandlung

Behandlung zur Straffung und Festigung des Gewebes, kombiniert mit abgestimmten Pflegewirkstoffen von Massada.
Behandlungsdauer ca. 50 min, € 136,–

qmd® Kurzzone

Behandlung zur Straffung und Festigung einer Einzelzone, kombiniert mit abgestimmten Pflegewirkstoffen von Massada.
Behandlungsdauer ca. 25 min, € 65,–

Private Spa Suite

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, Champagner und kleinen Naschereien erfreuen.

Pro Stunde € 105,–





Zeit zu zweit

Genießen Sie entspannende Behandlungen in einem wundervollen Ambiente.
Unsere Spa-Suite lädt zum Verweilen, Wohlfühlen und Relaxen ein.

FRENCH RIVIERA

Ein Hauch von Côte d'Azur – maritim, luxuriös und tief entspannend.

French Riviera ist ein luxuriöses Verwöhnritual für alle Sinne – inspiriert von der Kraft des Meeres und der zeitlosen Eleganz der Côte d'Azur. Dieses exklusive Behandlungsritual vereint wertvolle Meereswirkstoffe mit wohltuender Wärme und einer außergewöhnlichen Massage. Freuen Sie sich auf seidig weiche Haut, tiefe Entspannung und das Gefühl, für einen Moment an die sonnigen Küsten Südfrankreichs entführt zu werden.

Den Beginn bildet ein sanftes Ganzkörperpeeling mit Meeresalgenextrakt, Bambus und feinen Zelluloseperlen. Es befreit die Haut schonend von abgestorbenen Hautschüppchen, verfeinert das Hautbild und versorgt sie gleichzeitig mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen. Die Haut fühlt sich sichtbar glatter, geschmeidiger und vitalisiert an.

Im anschließenden Meeresalgenbad entfalten die maritimen Wirkstoffe ihre wohltuende Wirkung. Während der anschließenden Ruhephase können Körper und Geist vollkommen entspannen und die pflegenden Essenzen ihre Wirkung optimal entfalten.

Den krönenden Abschluss bildet eine harmonische Ganzkörpermassage mit einem warmen oder kühlenden Jadestein und einem maritimen Massageöl. Die fließenden Bewegungen und die sanfte Energie des Jadesteins lösen Verspannungen, fördern die Durchblutung und schenken ein Gefühl von Leichtigkeit, Ausgeglichenheit und neuer Kraft.

Kulinarisch begleitet von frischem Obst, Schokofrüchte und Champagner.

Behandlungsdauer
für 1 Person ca. 130 min, € 185,–
für 2 Personen ca. 150 min, € 185,– pro Person

SPA-VITAL-PACKAGE

Durch das Tote-Meer-Salzpeeling 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-Meer-Salzpeeling
- Algenpackung mit Einwirkung im privaten Dampfbad
- Wohlfühlmassage ca. 25 min

Behandlungsdauer
für 1 Person ca. 90 min, € 126,–
für 2 Personen ca. 90 min, € 126,– pro Person

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
- Obstteller, Schokofrüchte, Cocktail

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. 130 min, € 185,–
für 2 Personen ca. 150 min, € 185,– pro Person

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, € 215,– für 2 Personen

MASSAGE ZU ZWEIT

Sich behandeln lassen und dabei gemeinsam eine schöne Zeit genießen: Zwischen der klassischen Ganzkörpermassage, einer Aromatherapiemassage, Teilmassage mit Kopf-Nackenentspannung 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,
Gemeinsame Nachruhezeit ca. 20 min,
€ 98,– pro Person



Das Steirerhof Fango

Jahrtausende alt und kein bisschen müde

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.

Bereits vor 6.000 Jahren wussten die Ägypter um die heilende Wirkung des Nilschlamms für den Körper. Römische Legionäre der Antike nutzten regelmäßig den Vulkanschlamm Fango zur Behandlung von Muskelverletzungen. Im Mittelalter soll der legendäre Mediziner Paracelsus gerne regenerierende Moorbäder empfohlen haben. „Im Wandel der Zeit können Heilpraktiken immer wieder in Vergessenheit geraten. Immer auf der Suche nach der nächsten Neuigkeit, kommt man von Altbewährtem ab. Bis man erkennt, dass diese Methoden nicht zufällig den Test der Zeit bestanden haben und einen reichen Erfahrungsschatz in sich bergen."

DIE STEIRERHOF-FANGOPACKUNG

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 Herztätigkeit 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, € 53,–

DER STEIRERHOF Bad Waltersdorf

Institut für Vorsorgemedizin und Physiotherapie

Wickel & Packungen

MOORPACKUNG

Das Heilmoor von Neydharting (Oberösterreich) 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, € 50,–

ENTSCHLACKUNGSPACKUNG

Bei dieser Packung werden bis zu 11 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 eine Detoxampulle angeboten.

Behandlungsdauer ca. 80 min,
Entschlackungspackung mit Peeling € 138,–
Entschlackungspackung ohne Peeling € 105,–

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- und Sesamöl aufgetragen und der Körper in Vliestücher gehüllt. Die Wärme des 37 °C warmen Wasserbetts öffnet die Hautporen noch mehr und die Körperpackung mit ihren wertvollen Inhaltsstoffen kann optimal einziehen.

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 53,–

ALGEN-GEL-KÖRPERPACKUNG

Eine Körperbehandlung, der ein Ganzkörperpeeling vorangeht. Anschließend wird Algen-Gel aus reinem Algenextrakt und ätherischen Ölen 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, € 105,–

VENEN- | EISWICKEL

Diese wohltuende Kälteanwendung unter Zusatz von ätherischen Ölen wirkt besonders gut bei Krampfadern und Flüssigkeitsstau in den Beinen. Bei Aromaölunverträglichkeiten verwenden wir einen Topfenwickel.

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 39,–

DETOX-KÖRPERPACKUNG

Eine intensive Algenpackung, welche aufgrund der enthaltenen Mineralsalze, den Spurenelementen und dem Jod sehr entschlackend und entwässernd wirkt. Während der 30 Minuten im Wasserbett entgiftet der Körper über die Haut und der Stoffwechsel wird angeregt. (Bei Schilddrüsenstörungen wird diese Behandlung nicht empfohlen.)

Behandlungsdauer ca. 40 min, € 53,–

HEILKREIDEPACKUNG

Auch für sensible Haut geeignet.

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, € 53,–



Bädertherapien

CHINESISCHES HEILKRÄUTERBAD

Ein Originalabsud aus reinen, chinesischen Kräutern und Wurzeln wird diesem Regenerationsbad beigesetzt. Dieser löst Blockaden und Verspannungen der Gelenke und Muskeln, lindert Schmerzen, baut Entzündungen ab und fördert den Energiefluss. Sehr bewährt auch bei stressbedingter Erschöpfung.

Behandlungsdauer ca. 30 min, € 53,–

SEIFENSCHAUMBEHANDLUNG MIT WOHLFÜHLMASSAGE

Diese intensive Seifenschaumbehandlung reinigt den Körper und fördert die Durchblutung. Nach der Waschung wird der ganze Körper mit warmem Öl massiert. Körper, Geist und Seele können sich wunderbar entspannen.

Behandlungsdauer ca. 50 min, € 85,–

REGENERATIONSTAG

- 1 Seifenschaumbehandlung mit anschließender Wohlfühlmassage
- 1 Kopf-Nacken-Entspannung

Behandlungsdauer ca. 80 min, € 112,–

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, € 50,–

KAISERIN-SISI-BAD

Den Auftakt bildet ein Natur-Peeling aus Stutenmilch und Maisgrieß – so wird der pH-Wert der Haut wieder neutralisiert. Es folgt eine feuchtigkeitsspendende Gesichtsmaske. Das abschließende Vollbad verwöhnt mit einer Komposition aus Rosenblüten sowie einer Mischung aus Milch und Rosenöl. Ein erfrischender Fruchtsaftcocktail rundet dieses Badeerlebnis der besonderen Art ab.

Behandlungsdauer ca. 60 min, € 94,–

DETOX-BAD

Die Haut ist unser größtes Entgiftungsorgan, da Schweißdrüsen Giftstoffe beseitigen und so den Körper reinigen. Giftstoffe auszuschwitzen, den Körper zu reinigen, Gelenks- und Muskelschmerzen zu reduzieren sowie den Geist zu entspannen und dadurch 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, welches reich an Nährstoffen ist, wird der Körper optimal auf das Bad vorbereitet.

Behandlungsdauer ca. 45 min, € 70,–

Das Bad Waltersdorfer Thermalwasser

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

- vegetativen Erschöpfungszuständen, Regenerationsbedarf
- allgemeiner Immunsystemschwäche, Herz-Kreislauf-Störungen
- entzündlichem Rheumatismus (chronische Polyarthritis, 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 Gelenksentzündungen
- Asthma bronchiale
- nach Herzinfarkt oder Schlaganfall

Der Naturpool

Unter dem Motto „Seensucht“ eröffnet sich den Nacktschwimmern ein seengleiches Badevergnügen im chemiefreien Naturpool. Umgeben von sattem Grün bildet der Naturpool die erfrischende Ergänzung zu dem Sole- und Thermalwasser.
Der besondere Genussfaktor: Beheizbar bis 20 °C, lässt es sich im 200 m² großen Wasseridyll zu jeder Jahreszeit unter freiem Himmel schwimmen. In Kombination mit Biosauna, Finnischer Sauna sowie überdachten Ruheflächen. Ein unvergleichlicher Wohlfühl-Mehrwert.

Der Sportpool | Infinitypool

Zu den absoluten Highlights der insgesamt 800 m^2 großen Wasserfläche zählt im Freien das 28 x 10 m-Sportbecken, ein wahrer „Endless-Pool“, der zum Sonnenuntergangsschwimmen verführt. Ganzjährig geöffnet und bei jedem Wetter ein Genuss für Schwimmer und Badenixen.



Das Solebecken

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 Perlwasser-Pool nicht passieren: Denn das besondere pH-neutrale Wasser sorgt für spürbar zarte und weiche Haut und samtig-geschmeidiges Haar.

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

Dieses Journal löst alle früheren ab. Stand Dezember 2026. Druck- und Satzfehler vorbehalten.
Fotocredit: Kompatscher, Bergmann, Humeniuk, Kristoferitsch, Koren, Steirerhof Archiv