



ORJOLA



## Beauty & Spa

Massagen, Ayurveda, F.X. Mayr Medizin, Skin Concept, Kosmetik & Fitness

2022

*...liebes Rot-Blüh*



# INHALTSVERZEICHNIS

05	Philosophie
05	4 Säulen des Wohlbefindens
06	Massagen
09	Softpack
10	Ayurveda
13	Ayurveda Behandlungen
14	Ayurveda Pauschalen
16	Schönheit
19	Skin Concept
20	Paar Behandlungen
20	Private Spa
21	Mom2be
21	Verwöhnpakete
22	Private Yoga & Private Fitness
24	Die moderne F.X. Mayr Medizin
28	F.X. Mayr Medizin Pauschalen
30	Ärztliche Zusatzleistungen
30	"Es ist in Ordnung, wenn Ordnung ist"
31	Spa Etikette







ORJOLA  
EDLE *Schönheit*  
VOLLENDET DURCH  
DIE *Kraft* DER *Natur*.

# TIEFES WOHLBEFINDEN FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Genießen Sie jeden Augenblick bei einer traditionellen oder fernöstlichen Anwendung im „Orjola Spa“. Und schöpfen Sie neue Kraft und Lebensenergie. Das „...liebes Rot-Flüh“ ist ein Vorreiter im Bereich Wellness und in der Entwicklung von tiefgreifenden, berührenden und hochwirksamen Anwendungserlebnissen. Legen Sie Ihr Wohlbefinden in die fachkundigen Hände unseres Ärzte- und Therapeutenteams, das mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl auf jeden einzelnen Gast eingeht. Gemeinsam finden wir heraus, mit welcher Anwendung Sie Körper, Geist und Seele wieder in Balance bringen.

Was noch zu unserem Orjola Beauty & Spa Angebot gehört? Unter anderem...

- traumhaftes «Orjola Spa» und Beauty mit Spa-Rezeption
- einladendes Ayurveda Zentrum geführt von unserem Ayurveda Arzt Dr. Philip Sahjn
- F.X. Mayr-Anwendungen mit Kurarzt und Anwendungspackages
- Skiv Vital Programm zur Verjüngerung des Hautbildes
- Hochwertige Produkte von Dr. Babor und Dr. Babor PRO
- Tee-Lounge
- Partnerkabine für romantische Paarbehandlungen
- 17 stilvolle Themen-Behandlungsräume für traditionelle und fernöstliche Anwendungen
- vitalisierendes Fitnesszentrum
- tägliches Yoga und Fitness Programm
- Personal Yoga und Personal Training
- asiatischer Ruheraum im Orjola Spa mit Steinplatten und Wasser für noch mehr Wohlbefinden

## UNSERE 4 SÄULEN DES WOHLBEFINDENES

Wie finde ich nun das „Richtige“? Welche Treatments passen zu mir, um mein persönliches Wohlfühlprogramm zu gestalten? Über die Jahre hat sich gezeigt, dass es für unsere Gäste vier zentrale, klassische Themen gibt, welche Sie bei uns im Spa schon immer suchten. Aus unserer Erfahrung heraus haben wir diesen Themen entsprechende Behandlungen zugeordnet:

### DIE Aus-GLEICHENDEN

Alles, was sich mit Entspannung, Ausgeglichenheit, zur-Ruhe-Kommen befasst - alle Behandlungen führen zur Tiefenentspannung, bringen Körper, Geist und Seele wieder in Balance. Finden Sie zur inneren Ruhe und fühlen Sie sich wieder ausgeglichen und entspannt.

### DIE Be-FREIENDEN

Hier finden sich die Themen Entgiftung, Stoffwechsel, Ausleitendes. Ich bin mir wichtig! Be-freien und bringen Sie sich selbst wieder zum Strahlen.

### DIE Auf-RIHTENDEN

Wieder im Lot sein - wieder aufrecht sein! Zentrale Fragen um den Stütz- und Bewegungsapparat, so dass alles was Sie unternehmen wieder Freude macht. So wie ich bin, bin ich genug.

### DIE Ver-BINDENDEN

Herrliche Kombinationstreatments für Paare. Harmonisch, wärmend, liebevoll. Entspannende Massagen, duftende Bäder, süße Köstlichkeiten und kuschelige Entspannung. Lauter Dinge, die noch viel schöner sind, wenn man sie zu zweit erlebt.

#### Wellness Behandlungen einfach online buchen

Buchen Sie jetzt Ihre Wunsch-  
Behandlung bequem online  
vor Ihrer Anreise.





## MASSAGEN *(Ganzkörper & Teilbereiche)*

Unser erfahrenes Team aus kompetenten, medizinischen Therapeuten und Fachkräften setzt alles daran, dass Sie nicht nur unvergessliche Augenblicke genießen, sondern sich rundum wohl und gesund fühlen.

### **Aus-**GLEICHENDE Massagen

#### „GRIASS DI“ DE LUXE

Der „große Bruder“ der kernigen Ganzkörpermassage – druckintensiv, den Muskel in der Tiefe berührend.

Dauer 80 Minuten ..... € 143,-

#### „GRIASS DI“- GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzheitliche Entspannung - druckintensiv, spürbar bis in die Tiefe. Wohlbefinden, Entspannung und Regeneration des Körpers.

Dauer 50 Minuten..... € 92,-

#### RÜCKENMASSAGE

Diese energetische Behandlung mit ausgesuchten Produkten und einer speziellen Rückenmassage löst Verspannungen und Blockaden im Energiekreislauf.

Dauer 40 Minuten ..... € 67,-

#### SELF-NESS-MASSAGE

Wohlbefinden – sanfte Berührung –die Zeit vergessen. Sie genießen die intensive Wirkung einer besonderen Massage mit dauerbedampften Stempeln und einem sorgsam abgestimmten, dazu passenden Körperpflege-Zeremoniell als kleines Fest Ihrer Selbst.

Dauer 50 Minuten..... € 102,-

#### ENTSPANNUNGSMASSAGE

Leichte Wohlfühlmassage für ein harmonisches Körpererlebnis.

Dauer 20 Minuten ..... € 46,-

#### JAPANESE SCALP & SHOULDER MASSAGE

Absolute Entspannung für Kopf, Schultern und Nacken. Sie haben geistig viel gearbeitet und Ihre Konzentration lässt nach? Sie brauchen einen Kick, damit Sie wieder einen kühlen Kopf bekommen? Unsere Japanese Scalp & Shoulder Massage eignet sich dazu ausgezeichnet.

Dauer 45 Minuten ..... € 92,-

#### RELAXING MASSAGE MIT BABOR

Ruhe, Erholung und purer Genuss für alle Sinne! Ein Energieschub, der zu neuer Vitalität und innerer Kraft verhilft. Die einzigartige Qi Massage lässt alle Sinne aufleben.

Dauer 90 Minuten ..... € 143,-

#### LA-STONE-THERAPIE

Ein besonderes Erlebnis! Durch die wohltuende Wirkung warmer Basalt- und kühlenden Marmorsteinen werden Sie mit vitalisierender Urkraft und neuer Energie aufgeladen.

Dauer 40 Minuten ..... € 92,-

Dauer 80 Minuten ..... € 143,-





Entspannungsmassage



Japanese Scalp & Shoulder Massage

#### LOMI-LOMI GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassage mit Kokosöl. Lomi ist der hawaiianische Ausdruck für Massage. Diese Massage hat nicht nur das Ziel die verspannte Muskulatur zu lockern, sondern löst auch innere und äußere Verspannungen. Durch lange, fließende Streichungen mit den Unterarmen über den ganzen Körper, wird ein Gefühl von Schwerelosigkeit und tiefer Geborgenheit erreicht. Es ist ein Fest für alle Sinne.

Dauer 40 Minuten (Teilkörper) ..... € 92,-

Dauer 80 Minuten (Ganzkörper) ..... € 143,-

#### PANTAI-LUAR-MASSAGE

Ein ostasiatisches Massageritual mit Limettenstempeln und warmem Öl aus Pflanzenextrakten. Erleben Sie eine nachhaltige Zellerneuerung und Revitalisierung.

Dauer 50 Minuten ..... € 102,-

### Be-FREIENDE Massagen

#### CELLULITE – BINDEGEWEBE IM FLUSS

Gegen schwere, geschwollene Beine. Ideal für sie und ihn auch nach sportlichen Aktivitäten. Ihre Beine werden gereinigt, exfoliert und entschlackt. Es folgt eine Massage, welche die Durchblutung anregt und Gleichgewicht und Wohlbefinden fördert.

Dauer 50 Minuten ..... € 100,-

#### ABDOMEN – ZENTRUM BERÜHREND

Entgiftendes Bauch-Straffungs-Programm. Der Bauchraum wird entstaut, der Bauchumfang vermindert.

Dauer 50 Minuten ..... € 100,-

#### FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

An der Fußsohle spiegelt sich der gesamte Körper in Form von Reflexzonen wieder. Die Massage dieser Reflexzonen regt alle Systeme des Körpers an. Die Behandlung eignet sich bei körperlicher Überlastung, Übermüdung oder Verdauungsstörungen.

Dauer 40 Minuten ..... € 67,-

#### LYMPHDRAINAGE

Der Klassiker zur Unterstützung des Lymphflusses. Fließend, weich, beruhigend. Als Teil- oder Ganzkörperbehandlung möglich.

Dauer 40 Minuten ..... € 61,-

Dauer 50 Minuten ..... € 87,-

#### OHRENKERZENBEHANDLUNG

Ohrenkerzenbehandlung mit Gesichts-Lymphdrainage. Ruhe und Stille – beruhigend, wärmegebend, entschlackend.

Dauer 40 Minuten ..... € 61,-



Medical Taping



#### KÖRPERPEELING

Den Alltag abstreifen. Durchblutungsanregend und zellstimulierend für streichelzarte Haut.

Dauer 30 Minuten ..... € 50,-

#### BODY POLISH MIT BABOR

Für eine glatte, zarte und strahlende Haut. Das Body Polish verbindet auf besondere Weise verwöhnende Massage mit der Verfeinerung der Hautoberfläche für eine Haut wie Samt und Seide und eignet sich auch ausgezeichnet zum Vorbereiten der Haut auf das Bräunen.

Dauer 45 Minuten ..... € 81,-

#### ANTI CELLULITE TREATMENT MIT DR. BABOR

Das Anti Cellulite Treatment reduziert die Fetteinlagerungen im Gewebe, glättet das Oberflächenrelief der Haut und reduziert sichtbar das Erscheinungsbild der Cellulite. Schon nach der ersten Behandlung sind Erfolge sichtbar.

Dauer 80 Minuten ..... € 132,-

Dauer 50 Minuten ..... € 100,-

### ■ Auf-*RICHTENDE* *Massagen*

#### KÖRPERFASZINATION

Aufbrechen und auflösen der Faszien, damit der Muskel wieder atmen kann. Kombinationstreatment: Massage, Schröpfen, Ausstreichen, Bindegewebsmassage und Faszien-Tools – Ein Treatment von Fuß bis Kopf.

Dauer 50 Minuten ..... € 100,-

#### DORSALIS – RÜCKEN IM EINKLANG

Kombinationstreatment: Heiße Rolle, Schröpfen, Klang und Massage. Eine perfekte Synergie, um den Rücken zu verwöhnen.

Dauer 50 Minuten ..... € 100,-

#### RÜCKENFASZINATION

Aufbrechen und auflösen der Faszien, damit der Muskel wieder atmen kann. Nur Rückenbehandlung.

Dauer 40 Minuten ..... € 79,-

#### KINESIO-TAPING

Die Mini-Lymphdrainage. Einmal aufgetaped bleibt das Tape für mehrere Tage auf der Haut. Der Muskel wird somit permanent aktiviert. Ein perfekter Begleiter gegen lästige Verspannungen.

Dauer 15 Minuten ..... € 21,-

#### DORN/BREUSS WIRBELSÄULENTHERAPIE

Beinlängtenkorrektur, mit dynamischem Druck werden die Wirbel eingerichtet – wieder aufrecht gehen, im Lot sein.

Dauer ca. 60 Minuten ..... € 129,-





Ohrenkerzenbehandlung



La Stone Therapie



## SOFTPACKS

Erleben Sie einen nahezu schwerelosen Zustand in unserer Wasser-Schwebe-Liege und genießen Sie wohlige Wärme und pure Entspannung.

### — Aus-GLEICHENDES *Softpack*

#### CLEOPATRA-PACKUNG

Luxus pur: ein altägyptisches Schönheitsritual. Die Mischung hochwertigster Öle, verfeinert mit Milch und Honig, bewirken Pflege, Duft und Entspannung über alle Sinne. Mit Nachtkerzenöl.

Dauer 30 Minuten ..... € 45,-

### — Be-FREIENDES *Softpack*

#### ALPENFANGO/THALASSO

In Kombination mit Meersalz werden die entschlackenden und heilenden Eigenschaften der pflegenden Algen zusätzlich verstärkt. Es lindert und beruhigt, zudem fühlt sich Ihre Haut nachhaltig straff und geglättet an.

Dauer 30 Minuten ..... € 45,-







## AYURVEDA EIN GESUNDER NEUBEGINN

Vieles, was in den letzten Monaten passiert ist, hat uns an unsere Grenzen gebracht. Körperlich und seelisch. Nun ist es an der Zeit für einen Neubeginn. Für bewusste Schritte hin zu mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber.

Um Sie bestmöglich dabei zu unterstützen, haben auch wir vom ... liebes Rot-Flüh mit dem kompletten Re-Start unseres Ayurveda-Angebots die Weichen neu gestellt. Entstanden ist ein ausbalanciertes Programm an Treatments, Aktivitäten und kulinarischen Leckerbissen. Eine Melange, die das Beste verschiedener Welten und Traditionen in sich vereint. Wer es probiert, darf sich auf das Erwachen einer völlig neuen Lebenslust freuen.



Dr. Sajin Philip ist mehr als ein Arzt. Als Ayurveda-Spezialist bringt er seine Patienten zurück in eine gesunde Balance, die Körper und Geist nicht überlastet.

Mit seinem Fachwissen und seiner Erfahrung hebt er als medizinischer Leiter das Ayurveda Angebot im ...liebes Rot-Flüh auf ein völlig neues Niveau. Im Interview verrät Dr. Philip, worauf Sie sich bei Ayurveda inspired by love freuen dürfen.

Dr. Sajin Philip

# AYURVEDA – INSPIRED BY LOVE

## Worin liegt die große Stärke von Ayurveda?

Dr. Sajin Philip: „Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Ayurveda Wissenschaft vom Leben oder Wissenschaft vom richtigen Leben. Sie entstand vor Tausenden von Jahren in Indien, ist universell anwendbar, muss sich aber auch an die jeweilige Region anpassen. Eine Besonderheit liegt darin, dass Ayurveda uns dazu auffordert, auf unseren Körper und unseren Geist zu hören. Auf unsere eigenen Grenzen. Stressfaktoren, die auf Menschen wirken, gibt es schon lange. Aber das Problem „struggling to let go“ kennen wir heute besser denn je. Wir wissen genau, warum wir gestresst sind, aber wir finden keinen Weg, den Stress loslassen. Dieses Gewicht auf unseren Schultern macht uns auf Dauer krank. Wenn Sie Körper und Geist ohne ausreichende Pausen zu sehr belasten, werden Sie früher oder später den Preis dafür zahlen. Mit Hilfe von Ayurveda jedoch kann es gelingen, einem guten Rhythmus zwischen Arbeit und Ruhe zu finden. Eine Balance, die Körper und Geist nicht überlastet.“

## Warum haben Sie das ...liebess Rot-Flüh für Ihre neue Aufgabe entdeckt?

„Für mich ist das ...liebess Rot-Flüh ein perfekter Ort, um Ayurveda anzubieten. Das Hotel verfügt über einen 5500 m<sup>2</sup> großen Spa-Bereich mit 17 Behandlungsräumen, verschiedene Saunatypen und Ruhezone. Es liegt eingebettet in einer atemberaubenden Landschaft, wo Sie nach einer Behandlung die Seele baumeln lassen können. In Summe hat dieser Ort eine unglaubliche Kraft, Energie und natürliche Atmosphäre, die auch unser Ayurveda-Angebot inspiriert.“

## Um welche Aspekte wird das Ayurveda-Angebot im ...liebess Rot-Flüh nun erweitert?

„Schon seit 2002 bietet das ...liebess Rot-Flüh Ayurveda-Massagen an. Jetzt heben wir das Angebot auf eine komplett neue Stufe, indem wir Ayurveda-Dosha-basierte Diagnosen und Pulsdiagnosen anbieten. Sobald ein Gast den Spa-Bereich betritt, kümmert sich ein Ayurveda-Berater um ihn und stellt exakte abgestimmte auf seinen Dosha-Typ einen Plan an Behandlungen, Aktivitäten und Ernährungstipps zusammen. Das ist einzigartig. Außerdem wollen wir den Kräutergarten und das vorhandene Wissen um die Heilkraft der regionalen Kräuter integrieren und mit traditionellen Ayurveda-Weisheit kombinieren.“

## Welche fixen Bestandteile gehören zu einem Ayurveda-Paket, das man im ...liebess Rot-Flüh bucht?

„In einem ersten Schritt bieten wir ein 3- und ein 7-Tages-Programm an. Beide konzentrieren sich auf das allgemeine Wohlbefinden des Gastes. Die Programme beginnen mit einer detaillierten Beratung und Pulsdiagnose. Danach lassen wir unsere Gäste in verschiedene Ayurveda-Behandlungen, eine speziell zugeschnittene Ernährung sowie Aktivitäten wie Yoga, Pranayama und Meditationen eintauchen.“

## Welche zusätzlichen Anwendungen kann man buchen?

„Unser Spa-Angebot umfasst individuelle Ayurveda-Behandlungen wie Abhyanga, Shiro Abhyanga, Pada Abhyanga, Mukha Abhyanga, Shirodhara, Prishtha Abhyanga und Upanaha Sweda. Auch wer nicht am Wochenprogramm teilnimmt, kann jederzeit solche Behandlungen ausprobieren oder eine Dosha-Beratung bzw. Pulsdiagnose beim Ayurveda-Berater buchen.“

## Welche Rolle spielt die Ernährung dabei?

„Ayurveda konzentriert sich grundsätzlich sehr stark auf die Ernährung. Ayurveda-Meister haben seit langer Zeit ein anderes Verständnis von Ernährung. Es unterscheidet sich grundlegend von herkömmlichen Ernährungskonzepten, die auf Kalorien und Allergien beruhen. Vielmehr geht es darum, das eigene Verdauungsfeuer (Agni) zu verstehen und danach zu essen. Hier im ...liebess Rot-Flüh orientieren wir uns am traditionellen Ayurveda-Ernährungsprinzip. Während der Programme wird eine leicht verdauliche, biologische, warme und darmfreundliche Ernährung serviert. Gekonnt verfeinert werden wir sie mit regionalen, frischen Kräutern und Gewürzen.“

## Wem kann Ayurveda helfen?

„Jeder, der bereit ist, gesund zu bleiben, wird Ayurveda als überaus bereichernd erleben. Vielleicht beginnt es damit, dass man einen Kräutertee oder eine Selbstmassage mit Sesamol in seine Tagesroutine integriert. Der Schlüssel liegt darin, den ersten Schritt zu tun.“

## Was zeichnet einen guten Ayurveda-Arzt aus?

„Nach meinem Verständnis muss ein guter Ayurveda-Arzt neben seinen beruflichen Qualifikationen vor allem ein guter Zuhörer sein. Auch Empathie, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit sind Eigenschaften, die einen Ayurveda-Arzt auszeichnen. Schließlich ist er nicht nur ein Arzt, sondern auch ein Heiler. Es geht darum, das Gleichgewicht der Patienten wieder herzustellen. Dabei kommt es nicht allein auf fundiertes Wissen an. Manchmal sind Intuition und Instinkt genauso wichtig.“

Erfahren Sie hier mehr  
über unser Ayurveda Angebot  
im ...liebess Rot-Flüh





# UNSERE AYURVEDA BEHANDLUNGEN

Ayurveda, „die Wissenschaft vom langen und gesunden Leben“ ist das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Es blickt auf eine über 5000-jährige Tradition zurück. Die ayurvedische Medizin sieht den Menschen als Ganzes, als Einheit von Körper, Geist und Seele. Sie berücksichtigt die Wechselwirkung des Organismus in seiner Beziehung zu Natur und Umwelt.

## **Ayurveda** **Aus**-GLEICHEND

### **MUKABHYANGA – GESICHTSMASSAGE**

Die Mukabhyanga hat eine sehr beruhigende, harmonisierende und entspannende Wirkung auf unseren Körper, Geist und unsere Seele. Sie löst innere und äußere Verspannungen, reinigt, vitalisiert und ist ein gutes, natürliches Anti-Aging-Mittel. Durch die sanfte, liebevolle Massage wird die Haut erfrischt und lässt ihre Schönheit neu erstrahlen.  
Dauer 50 Minuten ..... € 92,-

### **PADABHYANGA – FUSS- & BEINMASSAGE**

Zur Anregung Ihrer inneren Organe und zur Förderung der Tiefenentspannung. Bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Verdauungsstörungen.  
Dauer 50 Minuten ..... € 92,-

### **SHIROABHAYANGA – KOPFMASSAGE**

Den Kopf frei machen – verhilft Ihnen zu geistiger und körperlicher Frische: gegen Spannungskopfschmerzen, Schlaflosigkeit und Konzentrationsschwierigkeiten.  
Dauer 50 Minuten ..... € 92,-

### **ABHYANGA – GANZKÖRPER-ÖLMASSAGE**

Stoffwechselanregende, Schlacken lösende Ganzkörperbehandlung mit ayurvedischen Ölen. Sie stärkt Ihr Immunsystem, belebt und verbessert Ihr Hautbild. Danach fühlen Sie sich ausgeglichen und gestärkt.  
Dauer 80 Minuten ..... € 153,-

### **SHIRODHARA – STIRNÖLGUSS**

Im Fluss sein mit unseren Gedanken und Gefühlen - Tiefenentspannung bei Alltagsbeschwerden (Stress, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen, depressiven Verstimmungen). Bitte beachten Sie: Diese Massage ist nicht als Erstbehandlung geeignet.  
Dauer 80 Minuten ..... € 153,-

## **Ayurveda** **Auf**-RICHTEND

### **PRISTABHYANGA – RÜCKENMASSAGE**

Bei der Pristabhyanga wird die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur mit fließenden Massagegriffen massiert. Das dabei verwendete medizinierte ayurvedische Öl stärkt das Muskel-, Knochen- und Nervengewebe. Präventiv angewendet, beugt diese Massage Verspannungen vor und löst bereits angestaute Emotionen und Schmerzen aus dem Gewebe.  
Dauer 50 Minuten ..... € 92,-

### **UPANA-SVEDA – RÜCKENMASSAGE**

Massage mit warmen Milchreissäckchen, erleichtert Sie bei Verspannungen, Rückenschmerzen und degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen.  
Dauer 50 Minuten ..... € 102,-



Ohrenkerzenbehandlung

# Unser Ayurveda KENNENLERN ANGEBOT

Vereinfacht ausgedrückt bedeutet Ayurveda Wissenschaft vom Leben oder Wissenschaft vom richtigen Leben. Sie entstand vor Tausenden Jahren in Indien. Mit Hilfe von Ayurveda kann es gelingen, einen guten Rythmus zwischen Arbeit und Ruhe zu finden. Eine Balance, die Körper und Geist nicht überlastet. Unser Ayurveda Arzt Herr Dr. Sajin Philip begleitet Sie in dieser Zeit im ...liebess Rot-Flüh. Empathie, Hilfsbereitschaft und Freundlichkeit sind Eigenschaften, die unseren Ayurveda Arzt auszeichnen.

buchbar ab sofort bis 23. Dezember 2022  
ab 2 Nächten

#### Leistungsumfang:

- 2 Übernachtungen mit ärztlich angeordneter individueller Küche nach Ayurveda
- „...liebess Rot-Flüh Sorglospaket“ gemäß Seite 38
- 1 ärztliche Dosha und Pulsdiagnose mit Dr. Philip Sajin
- 2 Ganzkörperbehandlungen (80 min) nach Ayurveda
- 1 Behandlung (50 min) nach Ayurveda
- 1 Personal Yoga
- 1 Personal Meditation
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Empfehlung für Ihren Alltag

#### Gruppenaktivitäten:

- Tägliche Morgengymnastik oder Aquajogging lt. Wochenprogramm

#### Ayurveda PLUS:

- Jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Quellwasser
- Bademantel und freie Benutzung der Wellnesseinrichtungen wie Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Panorama-Fitnessraum, Hallenbad
- Wasserkocher und Wärmeflasche am Zimmer
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst

ab € 797,-

pro Person und 2 Nächte







# Unsere Ayurveda VERJÜNGUNGSKUR

Individuell abgestimmt auf Ihren Dosha-Typ erhalten Sie von Dr. Sajin Philip einen kompletten Plan an Behandlungen, Aktivitäten und Ernährungstipps. Tauchen Sie ein in unsere 5000 m<sup>2</sup> große Welt aus Ruhe, Wärme, Licht und Wohlbefinden, die mit 17 Behandlungsräumen, verschiedene Saunatypen und Ruhezonen den idealen Rahmen schafft, um alles andere erst mal außen vor zu lassen.

buchbar ab sofort bis 23. Dezember 2022  
ab 7 Nächten

#### **Leistungsumfang:**

7 Übernachtungen mit ärztlich angeordneter individueller Küche

#### **Ayurveda:**

- „...liebes Rot-Flüh Sorglospaket“ gemäß Seite 38
- 1 ärztliche Dosha und Pulsdiagnose mit Dr. Philip Sajin
- 6 Ganzkörperbehandlungen (80 min) nach Ayurveda
- 2 Behandlungen (50 min) nach Ayurveda
- 2x Personal Yoga
- 2 x Personal Meditation
- Ärztliches Abschlussgespräch inkl. Empfehlung für Ihren Alltag

#### **Gruppenaktivitäten:**

- Tägliche Morgengymnastik oder Aquajogging
- 1 geführte Wanderung
- Einschulung in unsere Fitnessgeräte
- 1 Arztvortrag zum Thema Ayurveda Medizin
- 1 Kochvortrag

#### **Ayurveda PLUS:**

- Jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Quellwasser
- Bademantel und freie Benutzung der Wellnesseinrichtungen wie Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Panorama-Fitnessraum, Hallenbad
- Wasserkocher und Wärmflasche im Zimmer
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst

ab € 2.197,-

pro Person und 7 Nächte



## SCHÖNHEIT *(Gesicht & Körper)*

Schönheit kommt von Innen: Wohltuende Pflege von Kopf bis Fuß. Unsere Kosmetikerinnen halten ein weit gefächertes Angebot an pflegenden, verwöhnenden und Ihre Schönheit noch mehr zur Geltung bringenden Anwendungen für Sie bereit!

### Be-FREIENDE Schönheit

#### DR. BABOR ANTI AGE

Die effektive Alternative zur Unterspritzung. Eine Behandlung mit Collagen und Hyaluron. Restrukturiert und polstert die Haut von innen auf. Reduziert mit außergewöhnlichen Resultaten Linien und Falten. Verbessert Festigkeit und Spannkraft der Haut und wirkt der Hautalterung entgegen.

Dauer 110 Min. ....	€ 181,-
Dauer 80 Min. ....	€ 140,-
Dauer 50 Min. ....	€ 99,-

#### GESICHTSBEHANDLUNG GROSS

Die Gesichtsbehandlung „Groß“ besteht aus Reinigung, Peeling, Bedampfung, Ausreinigung, Gesichtsmassage, Wirkstoffpackung und Augenbrauenkorrektur.

Dauer 80 Minuten .....	€ 133,-
------------------------	---------

#### GESICHTSBEHANDLUNG KLASSIK

Die Gesichtsbehandlung „Klassik“ besteht aus Reinigung, Peeling, Bedampfung, Gesichtsmassage und einer Wirkstoffpackung.

Dauer 50 Min. ....	€ 92,-
--------------------	--------

#### DR. BABOR TROUBLESHOOTER TREATMENT

Ist eine für Ihren Hauttyp maßgeschneiderte Behandlung. Sie bietet Ihnen eine Synergie aus professioneller Beauty-Pflege und wirkungsvoller Problemlösung. Zur Reduzierung von Hautunreinheiten, Couperose, etc... Behandlungsschritte und Wirkstoffe werden nach einer Hautanalyse individuell zusammengestellt und ermöglichen so einen erleb- und erfühlbaren Erfolg.

Dauer 80 Min. ....	€ 140,-
--------------------	---------

#### DR. BABOR PRO FRUCHTSÄURE TREATMENT

Diese Behandlung stimuliert den Zellstoffwechsel, hellt Pigmentflecken auf, verfeinert Poren und Mimikfältchen. Durch das arbeiten mit Fruchtsäure, gelingt es uns Wirkstoffe tiefer in die Haut zu transportieren und oberflächliche Pigmentflecken, sowie Mimikfältchen verschwinden zu lassen. Die Behandlung ist komplett schmerzfrei und wird auch ohne Rötungen abgeschlossen. Sie genießen nur ein äußerst frisches Hautbild mit verfeinerten Poren und gestrafftem Hautgefühl.

Dauer 70 Min. inkl. einem Sonnenschutz SPF 50.....	€ 161,-
--	---------

#### GESICHTSBEHANDLUNG DE LUXE

Unsere einzigartige Eigenkreation einer Gesichtsbehandlung erfüllt alle Wünsche und lässt Sie strahlen. Die Gesichtsbehandlung besteht aus Peeling, Bedampfung, bioenergetischer Lymphdrainage, Ausreinigung, Augenbrauenkorrektur; Wirkstoffpackung, sowie einer Gesichts-, Dekolleté- und Hals-Nacken-Massage.

Dauer 110 Minuten .....	€ 164,-
-------------------------	---------



Dr. Babor Fruchtsäure Treatment



Maniküre

**BABOR AMPULLEN TREATMENT**

Der schnelle Fit- und Schönmacher für Ihre Haut. Eine gut durchfeuchtete Haut strahlt Lebendigkeit aus und ist die Eintrittskarte für alle Pflegeprodukte. Spüren Sie die überragende Wirkung, wenn bis zu 5 Wirkstoffampullen in Folge in Ihre Haut eingearbeitet werden. Ampullen sind schnelle Schönmacher, die von der Haut besonders gut aufgenommen werden, rückstandslos einziehen und so effektiv und schnell wirken. Nie war Ihre Haut strahlender, frischer und praller!

Dauer 45 Min. inkl. Augenmaske ..... € 81,-

**PEDIKÜRE**

Fußpflege für Frau und Mann.

Dauer 55 Minuten ..... € 71,-

**MANIKÜRE**

Perfekt gepflegte Nägel und Hände.

Dauer 50 Minuten ..... € 66,-

**LACKIEREN**

Wir lassen Ihre Nägel glänzen, mit höchster Farbbrillanz.

Dauer 20 Minuten ..... € 22,-

**PERMANENT-LACK**

Lackierung mit sofort-trocknendem, lichtgehärtetem Nagellack. Farbbrillanz bis zu 3 Wochen. Das Auftragen des Permanent-Lacks ist nur in Kombination mit einer Maniküre oder Pediküre möglich.

Hände oder Füße 25 Minuten ..... € 40,-

**DEPILATION**

Professionelle Haarentfernung.

Beine bis Knie ..... € 38,-

Beine komplett ..... € 81,-

Rücken ..... € 40,-

Bikini Zone ..... € 48,-

Arme ..... € 40,-

Achsel ..... € 20,-

Gesicht ..... € 19,-

Oberlippe ..... € 12,-

**FÄRBEN & FASSONIEREN**

Augenbrauen färben..... € 12,-

Augenbrauen fassonieren..... € 12,-

Wimpern färben..... € 22,-







## SKIN CONCEPT

Dank der Anwendung neuester Technologien (RF,SVC-Needeling-Abrasion und Skin Fitness) in Verbindung mit den ausgezeichneten Skin Concept Seren (Dermatest SEHR GUT) werden alle Hautfunktionen reanimiert. Ihre Haut erscheint sofort jugendlicher, rosiger, fühlt sich durch die besondere Gesichtsmuskulatur-Massage fester und straffer an. Fältchen sind sichtbar geglättet und die Gesichtskonturen erscheinen wie ein Minilift. Dank der nachhaltigen Wirkung von RF und den individuell angewendeten Skin Concept Hautseren sieht ihre Haut noch mehrere Tage nach der Behandlung verjüngt aus.

### Gesichtsbehandlung::

Dauer 110 Minuten ..... € 288,-  
Radiofrequenz Reinigung, Peeling, Microdermabrassion, Needeling, Phyto Cellulose Mask, Massage, Abschlusspflege

Dauer 80 Minuten ..... € 185,-  
Reinigung, Peeling, Microdermabrassion, Needling, Phyto Cellulose Mask, Massage, Abschlusspflege

### Körperbehandlung Oberschenkel:

Dauer 50 Minuten ..... € 133,-  
MD Glysyl Peel, Radiofrequenz

### Körperbehandlung Arme:

Dauer 40 Minuten ..... € 123,-  
MD Glysyl Peel, Radiofrequenz

### Körperbehandlung Bauch:

Dauer 40 Minuten ..... € 123,-  
MD Glysyl Peel, Radiofrequenz





Romantik Bad

## FÜR PAARE *(Kombinationstreatments)*

### — Ver-BINDENDE *Paarbehandlungen*

#### ROMANTIKBAD

Partner-Bad, Jacuzzi mit Alpenkräuterzusatz.

Dauer 30 Minuten ..... € 45,-

#### VERWÖHN-RITUAL

Pflegendes und entspannendes Verwöhnritual Softpack & Entspannungsmassage im Wechsel

Dauer 80 Minuten ..... € 176,-

#### SPRUNG INS GLÜCK – KÖRPER

Pures Massageerlebnis (Körper) für Zwei mit Zwei, lassen Sie sich entführen.

Dauer 90 Minuten ..... € 235,-

#### SPRUNG INS GLÜCK – KÖRPER/GESICHT

Pures Massageerlebnis (Körper & Gesicht) für Zwei mit Zwei, lassen Sie sich entführen.

Dauer 120 Min. .... € 306,-

#### PARTNER-RITUAL DE LUXE

Entspannung, Genuss pur – von Kopf bis Fuß. Fußbad, Dampfbad, Wannenbad, Nachruhen auf dem Wasserbett, Softpack, Entspannungsmassage im Wechsel.

Dauer 140 Minuten ..... € 246,-

#### REISE DURCH INDIEN

Indien, ein Land so groß und vielfältig in seinen Kulturen - geheimnisvoll, mystisch und exotisch. Mit dem Partnerritual "Eine Reise durch Indien", laden wir Sie zu einem außerordentlichen Erlebnis ein. Eine herrliche Kombination aus den verschiedensten Bereichen des Wohlfühlens werden alle Ihre Sinne ansprechen und Sie in eine andere Welt entführen. So startet Ihre "Reise" mit einem einzigartigen Klangbad mit tibetischen Klangschalen. Nachfolgend werden Sie mit einer Öl-Massage mit abschließender Körperreinigung verwöhnt. In der enthaltenen Nachruhezeit, verwöhnen wir Sie mit einem frisch zubereiteten Lassi. Die einzelnen Behandlungen werden parallel durchgeführt, so dass Sie Ihre/n PartnerIn immer in Ihrer Nähe haben.

Dauer 180 Minuten..... € 411,-

#### PERLEN DES LEBENS

Liebe, Träume, Kraft – zeitlos, immer während! Klangmeditation, Zeolith-Peeling, Kopfmassage, Dampfbad, Steinmassage, Fußmassage, Nachruhen auf dem Wasserbett inkl. Erfrischungsgetränk, Sekt, Sushi, Pralinen, Give-away. Mit zwei Therapeuten.

Dauer 150 Minuten ..... € 411,-

## PRIVATE SPA

#### REFRESHING MOMENTS

Genießen Sie unseren Private Spa im Cinderella Castle in den Abendstunden von 20:00 bis 23:00 Uhr inkl. einer Flasche Champagner, Mineralwasser und feinen Haus-Pralinen, und Überraschungsaufguss von unserem Saunameister. Massagen und Beauty Anwendungen können Sie einfach nach Lust und Laune hinzubuchen.

Dauer 180 Minuten..... € 381,- für zwei Personen



Partner Ritual

## MOM2BE

Der wohl wunderbarste Zustand einer Frau ist verbunden mit großer Achtsamkeit für den eigenen Körper. Unsere Spezialisten umsorgen Sie abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse mit nachfolgenden Empfehlungen ideal nach dem 3. Schwangerschaftsmonat:

- Lymphdrainage
- Mukabhyanga
- Padabhyanga
- Shiroabhyanga
- Scalp & Shoulder Massage
- Entspannungsmassage
- Ohrenkerzen
- Gesichtsbehandlungen
- Maniküre
- Pediküre

## VERWÖHN PAKETE

### ORJOLA-SPA MASSAGEPAKET

Orjola Cremepackung im Softpack - ca. 30 Min.

Bewegungsfaszination - ca. 60 Min.

Ganzkörpermassage - ca. 50 Min.

Paketpreis ..... € 213,-

### AYURVEDAPAKET - UNSER KLASSIKER IM SPA

Abhyanga - ca. 80min

Shirodara - ca. 80min

Paketpreis ..... € 275,-

### BEAUTYPAKET

Maniküre - ca. 50 Min.

Pediküre - ca. 55 Min.

Gesichtbehandlung „Klassik“ - 50 Min.

Paketpreis ..... € 206,-





## KÖRPER UND GEIST

### PERSONAL FITNESS

Sie haben individuelle Ziele, persönliche Wünsche oder suchen Linderung für Beschwerden?

Unser Personal Fitness Trainer bietet Ihnen persönliche, individuelle und private Betreuung durch körperlichen und mentalen Einsatz. Dank angenehmes Trainieren, im kleinen Rahmen und mit viel Persönlichkeit, begleiten wir Sie zu Ihren Zielen.

**Vorteile:**

- Professionelle Einzelberatung
- Fachkundige Betreuung
- Individuelles Programm für Ihre Wünsche und Ziele
- Persönliche Ansprechpartner und Erreichbarkeit bei Fragen
- Freude und Spaß am Training

Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Ziele mit.  
Gerne gestalten wir mit Ihnen Ihr persönliches Training.

Dauer 50 Minuten ..... € 81,-

### PERSONAL YOGA

Mit unserem Private Yoga profitieren Sie von individuell auf Sie abgestimmten Übungs-Einheiten, die Sie gemeinsam mit einem unserer professionellen Yogalehrerinnen oder -Lehrer erarbeiten. Es spielt für uns keine Rolle, ob Sie Anfänger sind, Ihre Skills erweitern möchten oder einfach Ihren Geist zur Ruhe bringen möchten. Ganz nach Ihren Bedürfnissen und Wünschen gestalten wir Ihre ganz individuelle Yogastunde. Geniessen Sie zudem entspannende ayurvedische Ölmassagen oder unser vielseitiges Spa-Angebot im «Cinderella Castle».

Teilen Sie uns Ihre Wünsche und Ziele mit.  
Gerne gestalten wir mit Ihnen Ihre persönliche Yogastunde.

Dauer 50 Minuten ..... € 81,-  
Dauer 80 Minuten ..... € 133,-

Bei zwei Personen verrechnen wir einen Aufpreis von € 40,- für die Dauer.





MR Dr. med. Walter Bachlechner

MR Dr. med. Erwin Pfefferkorn

# DIE MODERNE F.X. MAYR MEDIZIN

Noch immer assoziieren viele Menschen die „F.X. Mayr-Kur“ mit trockenen Semmeln und ein paar Löffelchen Milch. Doch in den letzten Jahren haben sich die Diagnose, Therapie und begleitende Maßnahmen deutlich weiterentwickelt, sodass sie in der modernen Medizin immer mehr Bedeutung erlangen.

Besonders wirksam ist die Moderne F.X. Mayr Medizin bei chronischen Gesundheitsstörungen wie Gastritis, Refluxkrankheit, Pankreatitis, Obstipation, Reizdarm oder Nahrungsmittelintoleranzen. Auch viele andere Beschwerden wie Rheuma, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, Hautkrankheiten, Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden, Migräne, Allergien oder gynäkologische Krankheiten können dadurch einen Heilungsimpuls erfahren. Als regelmäßige Gesundheitsvorsorge ist die Moderne Mayr Medizin in ihrer Wirksamkeit nicht zu übertreffen!

Die moderne F.X. Mayr Medizin beruht auf den fünf Grundsäulen

- **Schonung** in Form von Fasten, das nichts mit Hungern zu tun hat. Tee, Milch, Joghurt oder ähnliches, Semmel, Knäckebrot oder Müsli & milde Ableitungsdiäten mit Gemüse werden als Darmschonungsprogramm vom Arzt individuell verordnet
- **Säuberung** durch Einnahme von Bittersalz und manuellen ärztlichen Bauchbehandlungen
- **Schulung**
- **Substitution** zur Behebung von Mangelzuständen mit Hilfe von Spurenelementen und Vitaminen
- **Seelische Entspannung**

Erfahren Sie mehr über unsere F.X. Mayr Kur





**Auf unseren Körper hören? Das sollten wir öfter tun! Um Ihnen das zu erleichtern, haben wir ein fiktives, aber durchaus ernst gemeintes „Interview“ zwischen dem menschlichen Organismus und unserem F.X. Mayr Arzt Dr. Walter Bachlechner geführt.**

**Organismus:** „Mich plagen schon länger kleinere und größere Beschwerden. Ich bin müde und unkonzentriert. Die Glieder schmerzen manchmal, der Blutdruck steigt und auch meine Verdauung ist nicht optimal. Außerdem schlafe ich schlecht. Was könnte man dagegen tun?“

**Dr. Walter Bachlechner:** „Eines vorweg: Eine F.X. Mayr Kur bewirkt nicht nur eine Besserung der beschriebenen Beschwerden. Sie ist auch eine optimale Vorsorge, um größeren Leiden vorzubeugen, die daraus entstehen könnten.“

**Organismus:** „Wir muss ich mir eine F.X. Mayr Kur vorstellen?“

**Dr. Bachlechner:** „Im Grund besteht sie aus den sogenannten fünf S-Säulen:

- **Schonung** bedeutet, dass weniger und vor allem basische Kost gegessen wird. Dazu zählen Kartoffeln und viel gekochtes Gemüse. Individuell wird die milde Ableitungsdiät mit Berücksichtigung von Intoleranzen serviert.
- Die **Säuberung** dient zur Reinigung des Darmes. Das entsäuert und entgiftet.
- Durch die **Schulung** soll wieder ein gesünderes Essensverhalten antrainiert werden. Dazu gehört vor allem langsames Essen und gutes Kauen. Dadurch wird das Sättigungsgefühl früher und nicht erst beim belastenden Völlegefühl wahrgenommen.
- Eventuelle Mangelzustände werden durch **Substitution** von Basenstoffen, Vitaminen und Spurenelementen ausgeglichen.
- Für die **seelische Entspannung** sorgen genügend Ruhe, Schlaf und bewusste Medienkarenz.“

**Verdauungsapparat:** „Ich fühle mich wie ein Mülleimer, der möglichst alle schädlichen Schlacken ausscheiden soll. Gleichzeitig ist es meine Aufgabe, alle wichtigen Nährstoffe aufzunehmen. Aber die Übersäuerung macht mir zu schaffen. Und dann bin ich wieder schuld, wenn sich das auf die Stimmung auswirkt. Wenn zu viel, zu schnell und zu spät gegessen wird, bin ich überfordert. Der Nahrungsbrei bleibt liegen und fängt an zu gären. Die Folge sind unangenehme Blähungen, Verstopfung oder Durchfälle. Würde mir eine F.X. Mayr Kur helfen?“

**Dr. Bachlechner:** „Natürlich! Deine Regeneration erfolgt durch die Schonkost, die Säuberung mittels Einnahme von Bittersalz und durch ärztliche manuelle Bauchbehandlungen. So wird die ödematöse Schwellung deines Darmes ähnlich einer Lymphdrainage entlastet und die Filterfunktion der Darmzotten verbessert. Da sich 80 % des menschlichen Immunsystems in der Darmwand befinden, wird der ganze Körper auch gegen Infektionen oder sonstigen Erkrankungen widerstandsfähiger.“

**Bewegungsapparat:** „Profitiere auch ich von der Kur?“

**Dr. Bachlechner:** „Du wirst die positiven Auswirkungen sehr schnell spüren. Ein lockerer Bauch ‚zieht‘ nicht mehr an der Wirbelsäule, Nackenprobleme durch Verspannungen sowie Gliederschmerzen, die ja besonders durch Übersäuerung entstehen können, werden sich deutlich bessern. Wenn du dich regelmäßig in der freien Natur bewegst, verbesserst du den Kurerfolg. Überanstreng dich aber nicht, denn die FX Mayr Kur ist eine Rast- und keine Rosskur. Mein Tipp: Lass‘ dich zusätzlich verwöhnen durch Bäder, Massagen und sonstige Anwendungen.“

**Lunge-Herz-Kreislaufsystem:** „Hast du für mich auch gute Nachrichten?“

**Dr. Bachlechner:** „Ja! Durch die Verkleinerung des Bauchraumes bekommt das Zwerchfell mehr Bewegungsfreiheit und die Lunge kann sich besser entfalten. Dadurch kann das Herz mit mehr Sauerstoff versorgt und seine Pumpleistung erhöht werden. Verbesserte Fließeigenschaften des Blutes können sich zudem positiv auf die Blutdruckregulation auswirken.“

**Organismus:** „Scheint, als ob alle dafür wären! Wie viel Zeit sollen wir uns nehmen?“

**Dr. Bachlechner:** „Für einen spürbaren Kurerfolg sollte man dem Körper zumindest eine Woche zugestehen. Jeder zusätzliche Tag verbessert den Erfolg. So wie in vielen Religionen regelmäßige Fastenzeiten vorgegeben werden, empfiehlt sich zur Reinigung, Regeneration und Antiaging eine jährliche FX Mayr Kur.“

**Organismus:** „Danke für das Gespräch!“









## EINBLICK IN EINEN TAGESABLAUF DER F.X. MAYR KUR

- morgens 1 Teelöffel Bittersalz auf ¼ Liter warmes Wasser trinken
- anschließend Bewegung, Morgengymnastik, wenn möglich an der frischen Luft und danach Wechselduschen
- frühestens nach ½ Stunde Frühstück je nach Diätform mit bewusstem Kauen
- vormittags reichlich trinken, vor allem Kräutertees oder stilles Wasser
- Basenpulver oder Bullrichs Vital nach Bedarf/ Verordnung
- ärztliche manuelle Bauchbehandlung nach F.X. Mayr
- anschl. Heublumen-Leberwickel im Wasserbett
- zusätzliche verordnete physikalische Behandlungen
- ca. 11:00 Uhr Gemüsebrühe
- ca. 13:00 Uhr Mittagessen je nach Diätstufe
- nachmittags ebenfalls reichlich Flüssigkeit, Kräutertees
- leichte Bewegung, Wanderung, Schwimmen
- eventuelle physikalische Anwendungen
- Abendessen zwischen 18:00 Uhr und 19:00 Uhr je nach Diätform
- früh schlafen gehen, wenig Fernsehen, Computerabstinenz

Tagsüber immer wieder Ruhephase einplanen und sich bewusst  
Zeit für sich selbst gönnen.





# REFRESHERWOCHE

7 NÄCHTE

## *nach der Modernen F.X. Mayr Medizin*

### Leistungsumfang:

- 7 Übernachtungen mit ärztlich angeordneter individueller Küche nach F.X. Mayr
- 1 Erstuntersuchung
- 3 ärztliche manuelle Bauchbehandlungen nach F.X. Mayr
- 5 Heublumenleberwickel im Wasserbett
- 1 Schlussuntersuchung mit Ernährungsberatung
- 1 Spezialmassage nach Verordnung
- 1 Fangobehandlung
- 1 Padabhyanga – Fuß- & Beinmassage

### Gruppenaktivitäten:

- Tägliche Morgengymnastik oder Aquajogging
- 1 geführte Wanderung
- Einschulung in Fitnessgeräte
- 1 Arztvortrag zum Thema Moderne F.X. Mayr Medizin
- 1 Kochvortrag

### Labor Untersuchung (fakultativ):

Harn chemisch und Sediment, Blutzucker Cholesterin ges., HDL und LDL, Triglyceride Gamma GT, Kreatinin

Labor Untersuchungspreis: € 80,00

**Inklusivpreise pro Person ab € 1.890,00** in unserer Premium Superior Doppelzimmer ohne Einzelzimmerzuschlag

Täglicher salinischer Morgentrunken von Bittersalz. Jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Quellwasser. Bademantel und freie Benutzung der Wellnesseinrichtungen wie Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Panorama-Fitnessraum, Hallenbad. Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Internetzugang, Parkplatz.

Kurbeginn Montag (Anreise Sonntag), Mittwoch (Anreise Dienstag) oder Freitag (Anreise Donnerstag)

### Unser F.X. Mayr PLUS für Sie:

- jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Energie - Quellwasser
- 1 Handtuch für Ihren Leberwickel am Abend
- 1 Dose Bittersalz inklusive Anleitung
- Wasserkocher und Wärmeflasche am Zimmer





## REGENERATION UND ENTSCHLACKUNG

14 NÄCHTE

### *nach der Modernen F.X. Mayr Medizin*

#### Leistungsumfang:

- 14 Übernachtungen mit ärztlich angeordneter individueller Küche nach F.X. Mayr
- 1 Erstuntersuchung
- 6 ärztliche manuelle Bauchbehandlungen nach F.X. Mayr
- 11 Heublumenleberwickel im Wasserbett
- 1 Schlussuntersuchung mit Ernährungsberatung
- 2 Spezialmassagen nach Verordnung
- 2 Fangobehandlung
- 1 Padabhyanga – Fuß- & Beinmassage

#### Gruppenaktivitäten:

- Tägliche Morgengymnastik oder Aquajogging
- 2 geführte Wanderungen
- Einschulung in Fitnessgeräte
- 1 Arztvortrag zum Thema Moderne F.X. Mayr Medizin
- 1 Kochvortrag

#### Labor Untersuchung (fakultativ):

Harn chemisch und Sediment, Blutzucker Cholesterin ges., HDL und LDL, Triglyceride Gamma GT, Kreatinin

**Labor Untersuchungspreis: € 80,00**

**Inklusivpreise pro Person ab € 3.486,00** in unserer Premium Superior Doppelzimmer ohne Einzelzimmerzuschlag

Täglicher salinischer Morgentrunke von Bittersalz. Jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Quellwasser. Bademantel und freie Benutzung der Wellnesseinrichtungen wie Sauna, Dampfbad, Whirlpool, Panorama-Fitnessraum, Hallenbad. Ärztlicher Bereitschaftsdienst, Internetzugang, Parkplatz.

Kurbeginn Montag (Anreise Sonntag), Mittwoch (Anreise Dienstag) oder Freitag (Anreise Donnerstag)

#### Unser F.X. Mayr PLUS für Sie:

- jederzeit zugängliche Trinkbar mit Kräutertee und hauseigenem Energie - Quellwasser
- 1 Handtuch für Ihren Leberwickel am Abend
- 1 Dose Bittersalz inklusive Anleitung
- Wasserkocher und Wärmeflasche am Zimmer





# ÄRZTLICHE ZUSATZLEISTUNGEN

## nach der Modernen F.X. Mayr Medizin

Medizinisches Labor nach ärztlicher Anordnung .....	€ 80,00
Zusätzliche ärztliche Bauchbehandlung nach F.X. Mayr .....	€ 80,00
Ruhe EKG .....	€ 50,00
Spirometrie zur Messung der Lungenfunktion.....	€ 40,00
<b>VEGA-Check—energetische Ganzkörperuntersuchung</b> .....	€ 200,00
erfasst den energetischen Gesamtzustand und die Reaktionsfähigkeit des Organismus beurteilt Abwehrkräfte gibt Hinweise auf Störfelder,...	
<b>Infusionstherapie</b> (z.B. Baseninfusionen, Radikalfängerinfusionen).....	€ 30,00 - € 50,00
bei Elektrolytstörungen zur allgemeinen Roborierung	
<b>Manuelle Medizin, Chirotherapie</b> .....	€ 60,00 - € 100,00
bei funktionellen Störungen des Bewegungsapparates	
<b>Neuraltherapie nach Huneke</b> .....	€ 60,00 - € 150,00
Störfeld- und Schmerztherapie	

## BEHANDLUNGS PAKETE

### Relax Paket

- 1 große Gesichtsbildung
- 1 Cleopatra Softpack
- 1 Körperpeeling
- 1 Relaxing Massage

Paketpreis ..... € 334,00

### DETOX - Entstauung

- 2 manuelle Lymphdrainagen Ganzkörper
- 1 Fußreflexzonenmassage
- 2 Softpack (Alpenfango oder Alge)

Paketpreis ..... € 298,00

## "ES IST IN ORDNUNG, WENN ORDNUNG IST"

Systemisches Einzel-, Paar-, Familien- und Firmencoaching mit

**Katharina Bachlechner-Lanser** MSC

(Psychotherapeutin, Supervisorin, Trainerin der Neuen Autorität)

Fern vom Alltag in Ruhe entspannen, über Belastungen nachdenken und durch ein Coachinggespräch einen neuen Blick auf problematische Lebenssituationen finden.

Im Regenerieren des Körpers sollte auch der Seele Raum und Beachtung gegeben werden.

Diverse Vortragsthemen:

- "Die systemische Ordnung"
- „Neue Autorität als Führungsressource“
- „Chancen und Fallen in der (Paar-)Beziehung“ und andere mehr.

Individuelle Coachingstunde nach Terminvereinbarung ..... € 150,00



# SPA ETIKETTE

## TERMINE NACH IHREN WÜNSCHEN

An speziellen Tagen oder zu bestimmten Zeiten können manche Anwendungen bereits ausgebucht sein. Wir empfehlen, Reservierungen so früh wie möglich vorzunehmen. Bei Arrangements, die verschiedene Anwendungen beinhalten, können Sie uns Ihre Wünsche auch schon vor Ihrer Anreise von zu Hause aus, per E-Mail oder Telefon mitteilen. Gerne senden wir Ihnen eine Bestätigung der reservierten Termine zu. Bitte beachten Sie, dass uns eventuelle Terminänderungen jedoch vorbehalten bleiben müssen. Zusätzliche Anwendungen reservieren Sie am besten gleich nach Ihrer Anreise.

## VOR IHRER BEHANDLUNG

Wir bitten Sie, sich einige Minuten vor jeder Behandlung an der Spa-Rezeption zu melden. Sie werden danach von Ihrem Therapeuten bzw. Ihrer Therapeutin in der Spa-Lounge abgeholt. Haben Sie bitte Verständnis, wenn der Zutritt zur Spa-Lounge, zum Water-Garden und zu den Anwendungsräumen ausschließlich Gästen mit gebuchten Anwendungen vorbehalten ist.

## BEKLEIDUNG

Wir bitten Sie, sich für Körperbehandlungen und Massagen bis auf die Unterwäsche zu entkleiden. Während der Behandlung werden wir Sie mit unseren Eindecktechniken warmhalten. Bei Bedarf stehen auch Einmal-Slips zur Verfügung. Sauna-Bereiche sind grundsätzlich FKK-Bereiche.

## IHR/E THERAPEUT/IN

Vor jeder Behandlung werden Sie von unseren Spa-Beratern gefragt, was Ihnen im Rahmen der gewünschten Behandlung besonders wichtig ist, um diese möglichst ideal auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abzustimmen. Lassen Sie uns bitte auch während der Anwendung alle Unannehmlichkeiten und Besonderheiten wissen.

## RUHE UND ENTSPANNUNG

Schließen Sie Ihre Augen, gönnen Sie Ihrem Geist und Körper nichts als Ruhe und Entspannung. Konzentrieren Sie sich ganz auf Ihr Empfinden und Ihre Sinne. Atmen Sie ruhig und tief und lassen Sie Stress und Alltag abfließen. Diese Zeit gehört ganz allein Ihnen.

## POOL & SAUNA

Wir bitten Sie, keine eigenen Getränke und Speisen in den gesamten Freizeitbereich mitzubringen. In der angrenzenden Montanarahalle stehen die vielfältigsten Speisen und Getränke bereit. Auch bitten wir Sie höflich vom Reservieren von Liegen abzusehen. Unser Bademeister räumt belegte Bereiche regelmäßig frei.

## RAUCHEN & TELEFONIEREN

Der gesamte Spa-Bereich ist eine Nichtraucherzone. Rauchen ist nur in der Zigarren-Lounge gestattet. In den Ruhebereichen bitten wir Sie nicht mit dem Handy zu telefonieren. Deponieren Sie Ihre persönlichen Wertgegenstände im Zimmer-Safe oder an der Hotelrezeption. Für Wertgegenstände übernehmen wir keine Haftung.

## KINDER

Kinder und Jugendliche unter dem vollendeten 16. Lebensjahr haben allein keinen Zutritt zum Saunabereich und dürfen den Pool nur unter Beaufsichtigung nutzen. Bis 15:30 Uhr steht Kindern in Begleitung der Eltern das Hallenbad samt der angrenzenden Sauna zur Verfügung. Wir verwöhnen auch unsere jüngsten Gäste.

## STORNIERUNGEN UND VERSPÄTUNGEN

Kommen Sie zu spät, wird die Zeit Ihrer Behandlung leider entsprechend kürzer. Die Anwendung endet pünktlich, damit der nächste Gast nicht warten muss. Die Behandlungszeiten wurden speziell für Sie reserviert. Reservierte Termine können bis 24 Std. vor jeder Behandlung kostenlos storniert werden. Danach berechnen wir 90 % der Behandlungskosten bzw. gilt die Anwendung als konsumiert, wenn diese in einem Arrangement inkludiert ist.





# KONTAKT

...liebes Rot-Flüh Hotel Betriebs GmbH & Co. KG

Seestraße 26, 6673 Haldensee/Grän

Telefon: +43 5675 6431 86

E-Mail: [orjola-spa@rotflueh.com](mailto:orjola-spa@rotflueh.com)

Bildnachweis: Daniel Zangerl, Melissa Bruch, Adobe Stock