



**BALANCE MED SPA**  
*Body. Mind. Emotion. Soul.*



BY FALKENSTEINER  
BALANCE RESORT STEGERSBACH





**FALKENSTEINER**  
BALANCE RESORT STEGERSBACH

*Premium Collection*

## **Purer Genuss und neues Körperbewusstsein**

Das Falkensteiner Balance Resort Stegersbach<sup>\*\*\*\*\*</sup> ist das Premium-Erwachsenen-Resort im Südburgenland, wo Aktivität und Regeneration im harmonischen Einklang miteinander stehen – ganz getreu dem Motto: „IN DER MITTE ICH“.

Mit einem außergewöhnlichen Lifestyle-Konzept präsentiert das Resort seinen Gästen die perfekte Symbiose aus purem Genuss, einer neuen Körpererfahrung, Entschleunigung und Gesundheit. Inspiriert vom Leben und im Einklang mit der Natur, fließt alles harmonisch ineinander und schafft Raum für freie Gedanken und inneres Gleichgewicht.

*Welcome Home!*





//

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

*Sebastian Kneipp*



# Natürlicher Luxus.

*Another kind of lifestyle.*

## ZIMMER & SUITEN

Mit viel Liebe zum Detail und natürlichem Luxus, erinnern die modernen und lichtdurchfluteten Zimmer & Suiten mehr an einen privaten Wohnraum als an ein Hotelzimmer. Der Charme und die Lässigkeit des Südburgenlandes werden im stilvollen Interieur wiedergespiegelt – Ehrlichkeit, Fokus auf das Wesentliche und ein starker Bezug zur Natur. Ein absolutes Highlight sind die Design-Suiten, die entweder mit Whirlpool, einer eigenen Sauna oder einer privaten Sonnenterrasse ausgestattet sind.



# Grenzenlose Freiheit.

*Das wahre Wesen der Entspannung.*



## ACQUAPURA SPA

Der Acquapura SPA erfüllt den Wunsch nach tiefer Entspannung und ist ein Ort, an dem man wieder für sich entdecken kann, wie leicht es ist, sich einfach mal dem Moment hinzugeben. Ein pures und ehrliches Spa Erlebnis in einem weitläufigen Wohlfühl-Refugium mit zwei Infinity-Pools und luxuriöser Saunalandschaft, abgerundet von erstklassigen Massage & Beauty Treatments.







# Naturverbundener Zeitgeist.

*Nachhaltigkeit permanent frisch aus dem Garten.*

## PERMAKULTUR GARTEN

Unter dem Motto „Permanent frisch und nachhaltig“ betreibt das Hotel den größten hoteleigenen Permakultur-Garten Österreichs und versorgt sich zum größten Teil selbst mit Obst, Gemüse und Kräutern. Dies reduziert die umweltbelastende Warenanlieferung und ermöglicht ein nachhaltiges und CO<sub>2</sub>-freundliches Urlaubs- und Genusserlebnis. Darüber hinaus dient der Garten als Wohlfühl-Oase und Rückzugsort für alle, die in der Natur verweilen und zur Ruhe kommen wollen.



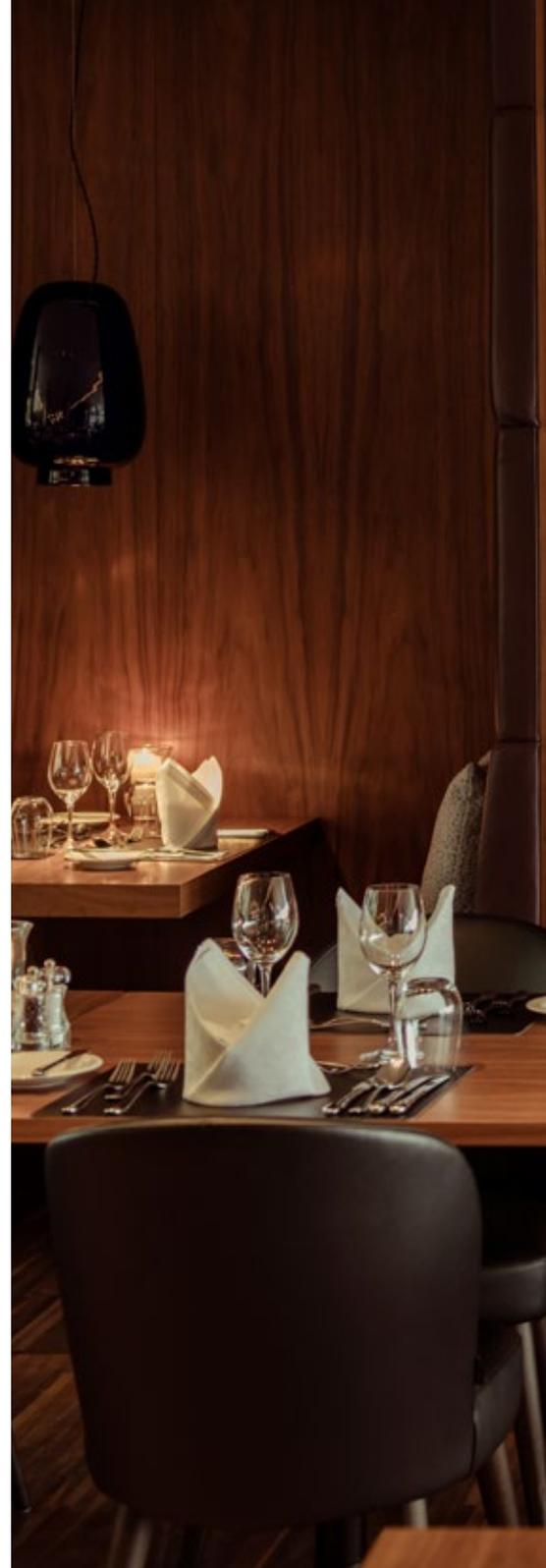


# Unverfälschter Genuss.

*Die Essenz vollkommener Fusion Cuisine.*

## KULINARIK

Im Balance Resort setzt man auf ausgewogene, bewusste und exquisite Kulinarik und kombiniert Elemente aus der regionalen, asiatischen und mediterranen Kochkunst. Darüber hinaus ist die gesamte Küche und der kulinarische Auftritt auf individuelle Ernährungsgewohnheiten, Diäten und Unverträglichkeiten ausgerichtet – sei es vegetarische und vegane Ernährung, Low Carb, Diabetes oder Zöliakie.









## BALANCE MED SPA

*Body. Mind. Emotion. Soul.*

### SICH SELBST NEU ERSCHAFFEN - NUR BESSER!

Leistungsdruck, ein global vernetztes Leben und eine gesteigerte Grundkomplexität des Alltags fordern Kraft und Energie. Man verliert den Zugang zu sich selbst und gerät leicht in ein Gefühl des Ungleichgewichts.

Genau hier setzt das ärztlich betreute, ganzheitliche Gesundheitskonzept des Balance Resort an. Sei es durch unser Regenerationsprogramm oder den Präventionsansatz – das individuelle Bedürfnis nach innerer Balance sowie die Gesamtheit des Menschen stehen im Fokus und werden wiederhergestellt.

Die Zentrierung auf die eigene Mitte optimiert den Gesundheitszustand und vermag zusätzlich, innere Blockaden zu lösen und somit die Basis für langanhaltende Vitalität zu schaffen. Die (Re-)Aktivierung der Selbstheilungskräfte bringt Body. Mind. Emotion. & Soul. dauerhaft in Einklang und sorgt für ein neues Lebensgefühl.





## VISION & NEUE WEGE

### GESUNDHEIT ALS KULTURGUT MIT EIGENVERANTWORTUNG

Das Balance Resort begleitet mit seiner Expertise auf dem Weg zur eigenen Mitte und fördert den Aufbau von Erfahrungswissen zur nachhaltigen Implementierung in den Alltag. Es ist heilender Weggefährte auf Zeit, Gesundheits-Community und Rückzugsort für kreative HochleisterInnen.

Medizinische Diagnostik, kombiniert mit wirksamen Therapien und Coachings, geben wertvolle Impulse für eine nachhaltige Steigerung des Wohlbefindens und ein neues Körperbewusstsein. Durch Selbsterfahrung in unterschiedlichen Settings – darunter Introspektion sowie Gruppenerlebnisse bei Yoga-, Koch- und Achtsamkeitsworkshops – werden Selbstheilungskräfte aktiviert. Gemeinsam und nachhaltig zur besseren Version Ihrer selbst!





## METHODIK & ZUGANG

Der Balance MedSpa ist ein ganzheitliches, auf den modernen Menschen abgestimmtes System, welches eine Person in ihrer Gesamtheit der Bereiche Body, Mind, Emotion und Soul betrachtet.







## LEARNING HEALTH VACATION

*Die Ritualisierung des Alltags.*

Wohlbefinden als Lifestyle und die sog. „Learning Health Vacation“ für Nachhaltigkeit und Erfolg. Dabei geht es um den Aufbau von Erfahrungswissen, lustvollen Austausch und Selbsterfahrung.

In einer Welt ohne Grenzen ist es für die Menschen wichtig, Rituale des Alltags zu definieren und zu festigen. Die Zeit und Erfahrungen im Balance Resort eröffnen Möglichkeiten der Entwicklung hin zur eigenen Mitte und zur Aktivierung der eigenen Kraft.





# GESUNDHEITS- PROGRAMME

# METABOLIC BALANCE® MED RETREAT

*Detox. Ernährung. Gewichtsmanagement.*

**7 NÄCHTE ERNÄHRUNGS-  
& STOFFWECHSELPROGRAMM**

## **Das Bedürfnis**

Mehr Energie, tiefe, ganzheitliche Entspannung und ein neues Körpergefühl. Regenerations- und Wachstumsprozesse. Die Sauerstoffversorgung aller Organe, Entgiftung über die Leber und ein ausgeglichener Säure-Basen-Haushalt werden über die verschiedenen Stoffwechselfunktionen geregelt. Ein funktionierender Stoffwechsel, befeuert durch gesunde, individualisierte Ernährung, optimiert die Regenerationsfähigkeit des Körpers und sorgt für mehr Vitalität sowie eine verbesserte Lebensqualität.

## Die Diagnostik

Bei der zweigeteilten Diagnostik wird neben einer eingehenden Blutanalyse (Leukozyten, Erythrozyten, Glucose, Cholesterin, Harnsäure, Hämoglobin, Hämatokrit, MCV-Wert, MCH-Wert) zusätzlich eine Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung) durchgeführt, um den aktuellen Zustand des sympathischen und parasympathischen Nervensystems zu ermitteln. Die erhobenen Werte dienen als Basis für die individuelle Ernährungsempfehlung, die nachhaltig den Stoffwechsel in Balance bringt.

## Das Programm – Nutzen & Lerneffekt

Nach detaillierter Analyse des aktuellen inneren Zustandes, erfolgt die Erstellung eines individuellen Ernährungsplans sowie die nachhaltige Umstellung des Stoffwechsels. Diese Optimierung der körpereigenen Funktionen und die dadurch erfolgende Zentrierung der eigenen Mitte, gleichen innere Blockaden aus und führen nachhaltig zu langanhaltender Lebenskraft.

## INKLUDIERTE PACKAGE LEISTUNGEN IM DETAIL

### PRIMÄRDIAGNOSTIK UND ÄRZTLICHE KOORDINATION

- Gesundheitscheck mit Blutabnahme (Blutlabor)
- Vitalstoffanalyse
- Vermessung des vegetativen Nervensystems (HRV-Kurzzeitmessung)
- Auswertung & Ärztliches Koordinationsgespräch
- Ärztliches Transfergespräch zum Check Out

### BALANCE RITUALS & TREATMENTS

- 1× Balance Signature Ritual (60 Min.)
- 1× Lymphbasenwickel
- 1× Leberentgiftungsritual
- 1× No Tox Massage (80 Min.)
- 1× Personal Coaching (30 Min.)
- 2× Detox Basenbad am Zimmer

### LEARNING HEALTH VACATION

- Begrüßungsgespräch mit dem Kompetenzteam am Anreisetag
- Individualisierter Metabolic-Ernährungsplan und Ernährung
- 5× Entspannung, Balance oder Aktivierung laut HRV-Analyse
- Workshops und Impulse zum Thema Gesundheit
- Tägliche Nutzung des Acquapura SPA mit Ritual-Aufgüssen
- 2× Einweisung Kondition/ Koordination/ Kraft/ Flexibilität
- 1× Kochkurs (90 Min.)

**ab € 2.499,- p. P.**

für 7 Nächte in der Junior Suite Superior inkl. persönlich abgestimmter Metabolic Balance® Vollpension.

# BODY & ENERGY HEALTH RETREAT

*Yoga. Bodyforming. Prävention.*

## 7 NÄCHTE REGENERATIONS- & GESUNDHEITSPROGRAMM MIT KÖRPERDIAGNOSTIK

### Das Bedürfnis

Gesteigerte, langanhaltende Leistungsfähigkeit, innere Balance und optimierte Stabilität, um mit der täglichen Konfrontation des hohen Leistungsniveaus – im Beruf und Privatleben – umgehen zu können. Eine vielfach sitzende Haltung und wenig Bewegung führen zu einem eingeschränkten

Bewegungsapparat, und das wiederum mindert den gesamtheitlichen Gesundheitszustand. Die mangelnde Beweglichkeit des Körpers (äußere Haltung) ist auch ein Ausdruck des unzureichenden Zugangs zu sich Selbst und zur inneren Mitte (innere Haltung). Präventives Handeln bringt Körper und Geist in Einklang, sorgt für innere Balance und ermöglicht ein ganzheitliches Wohlbefinden im Alltag.

## Die Diagnostik

Neben einer sportwissenschaftlichen Analyse des gesamten Bewegungsapparates, erfolgt ein umfangreicher ärztlicher Gesundheitscheck inkl. Vitalstoffanalyse, einer detaillierten Bioelektrischen Impedanz Analyse (BIA) sowie einer Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung).

## Das Programm – Nutzen & Lerneffekt

Durch sportwissenschaftliche Abläufe und Yogaübungen, werden Blockaden ausgeglichen und Bewegung sowie Beweglichkeit wieder hergestellt. Das dient als Basis für langanhaltende Gesundheit und Mobilität und wird durch individuelle Supplementierung mit Vitalstoffen und Vitaminen nachhaltig unterstützt. Zusätzlich erlernt man, durch Meditations- und Atemtechniken sowie Aufmerksamkeitsregulation, das eigene vegetative Nervensystem zu kontrollieren und dadurch Zugang zum eigenen Körper und Selbst zu bekommen.

## INKLUDIERTER PACKAGE LEISTUNGEN IM DETAIL

### PRIMÄRDIAGNOSTIK UND ÄRZTLICHE KOORDINATION

- Vermessung des vegetativen Nervensystems (HRV-Kurzzeitmessung)
- Körpermessung (BIA: Fett-Muskel-Wasser)
- Analyse des Bewegungsapparats
- Gesundheitscheck mit Blutabnahme (Blutlabor)
- Vitalstoffanalyse
- Auswertung & Ärztliches Koordinationsgespräch
- Ärztliches Transfergespräch zum Check Out

### BALANCE RITUALS & TREATMENTS

- 1× Ayurveda Ganzkörpermassage (75 Min.)
- 1× Balance Signature Ritual (60 Min.)
- 2× Personal Coaching (je 50 Min.)
- 2× Personal Yogatherapie (je 50 Min.)
- 1× Magnesiumbad mit Aromatherapie am Zimmer
- 1× Ayurveda Bad am Zimmer

### LEARNING HEALTH VACATION

- Begrüßungsgespräch mit dem Kompetenzteam am Anreisetag
- Individuell abgestimmte gesunde Ernährung auf metabolischer und ayurvedischer Basis
- 5× Entspannung, Balance oder Aktivierung laut HRV-Analyse
- Workshops und Impulse zum Thema Gesundheit
- Tägliche Nutzung des Acquapura SPA mit Ritual-Aufgüssen
- 2× Einweisung Kondition/ Koordination/ Kraft/ Flexibilität
- 1× Kochkurs (90 Min.)

**ab € 2.422,- p. P.**

für 7 Nächte in der Junior Suite Superior inkl.  
Vollpension auf metabolischer Basis

# BODY & MIND BALANCE RITUAL

*Achtsamkeit. Reflexion. Coaching.*

3 NÄCHTE BODY & MIND CHECK  
MIT GESUNDHEITS-COACHING

## Das Bedürfnis

Innere Balance, neue Energie und ein verbessertes Körpergefühl durch Analyse des aktuellen Zustandes mit Präventions- und Handlungsempfehlungen.

## Die Diagnostik

Umfassende Körper- und Regenerationsdiagnostik durch Herzratenvariabilitätsmessung (HRV-Messung), Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA) und Analyse des Bewegungsapparates inklusive Auswertung und ärztlichem Transfergespräch.

## Das Programm – Nutzen & Lerneffekt

Einen genauen Einblick in den eigenen Status-Quo gewinnen und gezielt für körperlichen Ausgleich, mehr Beweglichkeit und Balance sorgen. Ergänzt wird dieses Programm mit einem Fokus auf gesunder Ernährung und Achtsamkeit im Alltag.

## INKLUDIERTE PACKAGE LEISTUNGEN IM DETAIL

### PRIMÄRDIAGNOSTIK UND ÄRZTLICHE KOORDINATION

- Vermessung des vegetativen Nervensystems (HRV-Kurzzeitmessung)
- Körpermessung (BIA: Fett-Muskel-Wasser)
- Analyse Bewegungsapparat
- Interpretation als Teil des ärztlichen Koordinationsgesprächs

### BALANCE RITUALS & TREATMENTS

- 1× individuelle Massage (50 Min.)
- 1× Personal Coaching (50 Min.)
- 1× Magnesiumbad mit Aromatherapie am Zimmer

### LEARNING HEALTH VACATION

- Gesunde Ernährung
- 2× Entspannung, Balance oder Aktivierung laut HRV-Analyse
- Workshops und Impulse zum Thema Gesundheit
- Tägliche Nutzung des Acquapura SPA mit Ritual-Aufgüssen
- 2× Einweisung Kondition/ Koordination/ Kraft/ Flexibilität

**ab € 1.035,- p. P.**

für 3 Nächte in der Junior Suite Superior inkl. Vollpension auf metabolischer Basis





## INFORMATION & BUCHUNG

Gerne beraten wir Sie ausführlich telefonisch oder per Email,  
um herauszufinden, welches Gesundheitsprogramm Ihren  
individuellen Bedürfnissen entspricht.

Unser Team freut sich auf Ihre Anfrage.

+43 3326 55155

[reservations.balanceresort@falkensteiner.com](mailto:reservations.balanceresort@falkensteiner.com)

[www.falkensteiner.com/stegersbach](http://www.falkensteiner.com/stegersbach)

FALKENSTEINER.COM