

DEUTSCH



FALKENSTEINER

Therme & Golf Hotel  
Bad Waltersdorf \*\*\*\*\*

# ACQUAPURA SPA

Massagen – Beauty – Private SPAs  
Sport & Fitness



Im Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf kommen Sie zur Wiege der Wellnesskultur in Österreich. Hier im Thermenland Steiermark vereinen sich Natur, Thermalwasser und unsere Acquapura SPA Philosophie zu einem einzigartigen Erlebnis. Nicht umsonst war unser Haus in drei Kategorien mit der begehrten »Wellness-Aphrodite« nominiert. Tauchen Sie ein in unsere 2.300m<sup>2</sup> große Wellness-Welt und erleben Sie Erholung in ihrer schönsten Form.



# Inhalt

## AUSZEICHNUNGEN

### WELLNESS APHRODITE 2009 – 2011 – 2012

Der »Oscar« der Wellnessbranche im deutschsprachigen Raum wird in acht Kategorien verliehen: Wellness, Küche, Fitness & Sport, Beauty & SPA, Innovation, Medical Wellness, Ökologie / Nachhaltigkeit, Gesamtkonzept. Es wird bei der Verleihung auch der Sonderpreis an die »SPA-Personality« des Jahres überreicht.

**2009** wurde das Falkensteiner Therme & Golf Hotel Bad Waltersdorf als einziges Hotel in zwei Kategorien nominiert, in der Kategorie »Beauty & Spa« mit dem Konzept von SPA-Manager Harald Binder und dem Know-How des SPA-Bereichs, und in der neuen Kategorie »SPA-Personality« als einziger Österreicher unter internationalen SPA-Profis.

**2011** gewann unsere Spa-Mitarbeiterin Mónica Bertalan den »Top hotel Beauty Award« als schönste Hotelmitarbeiterin.

**2012** wurden wir wieder nominiert – in Verbindung mit der Steirischen Naturwellness – Rubrik Ökologie / Nachhaltigkeit.

### RELAX GUIDE SPA AWARD 2010 – 2012

SPA AWARD 2010–2012: 1 Lilie 14 Punkte sehr gute Leistungen

SPA AWARD 2013: 2 Lilien 15 Punkte außergewöhnlich

### EUROPEAN HEALTH & SPA AWARD 2011

Nominiert in der Kategorie »Best Hotel Spa«



- 6 ACQUAPURA SPA**  
Wellness exklusiv bei Falkensteiner
- 10 STEIRISCHE NATUR-WELLNESS**  
Spezielle Anwendungen mit steirischen Naturprodukten
- 12 KRÄUTER FÜR IHR WOHLBEFINDEN**  
Eine kleine Einführung in das Kräuterlexikon
- 16 FREIRAUM FÜR KÖRPER UND SEELE**  
Alles über unsere großzügigen Wasser- und Wellness-Welten
- 18 PRIVATE SPA**  
Das besondere SPA-Erlebnis für Paare
- 19 PRIVATE SPA »ROSE«**  
Private SPA für Fortgeschrittene
- 20 MASSAGEN**  
Für jedes Bedürfnis die richtige Massage
- 26 TRADITIONELLE KÖRPERPEELINGS, WICKEL UND PACKUNGEN**  
Von traditionellen Hausmitteln bis zu Heilanwendungen mit tropischem Flair
- 30 BEAUTY FÜR EIN STRAHLENDES ICH**  
Exklusive Gesichts- und Körperbehandlungen mit unseren Top-Kosmetiklinien
- 34 BEAUTY-CLASSICS**  
Klassische Behandlungen für Gesicht, Körper, Hände und Füße
- 36 CELLULITE ADE**  
Stoßwellen-Therapie – Einsatzbereiche »Ästhetik«
- 38 KÖRPERWOHLBEFINDEN FIT – SCHMERZFREI – ÄSTHETISCH**  
Stoßwellen-Therapie – Einsatzbereiche »Schmerzbekämpfung«
- 40 M.A.N.D.U.**  
Die Zukunft Ihres Figurerfolges mittels Hightech-Ganzkörperkrafttraining
- 42 LERNEN SIE IHREN KÖRPER BESSER KENNEN**  
Wichtige Aufschlüsse über Ihren Körper nach neuesten Methoden
- 44 SPORT, FITNESS UND ENTSPANNUNG**  
Programm-Angebote zur Steigerung von Fitness und Wohlbefinden
- 46 NEU: TRENDSPORTARTEN IM AKTIVPROGRAMM INKLUSIVE**  
Zumba – Fitness mit Salsa-Rhythmen, Smovey
- 48 ENTSPANNUNG SPEZIAL**  
Open-Air-Massage & 4-Senses-Lounger – außergewöhnliche Entspannungserlebnisse
- 46 INFORMATIONEN, TIPPS UND ERLÄUTERUNGEN ÜBER DAS ACQUAPURA SPA FÜR IHREN AUFENTHALT**  
Alles Wissenswerte für einen unbeschwerten Wellness-Genuss

# ACQUAPURA SPA

Wellness exklusiv  
bei Falkensteiner








## »Acqua pura« bedeutet »reines Wasser«

In der Acquapura SPA Wellnesswelt der Falkensteiner Hotels & Residences spielt das Wasser eine zentrale Rolle. Es ist ein Lebenselixier, das über sensationelle Fähigkeiten verfügt. Es regt die Durchblutung an, aktiviert den Stoffwechsel und sorgt für Wohlbefinden. Großzügige Wasserflächen, inspirierende Saunabereiche, ein umfangreiches Behandlungsangebot und vieles mehr schaffen im Acquapura SPA die richtige Stimmung für Entspannung, Genuss, Freude, Gesundheit und Vitalität.

Nur wenn unsere Zellen optimal mit Wasser, Nahrung und Luft versorgt werden, fühlen wir uns leistungsfähig und gesund. Außerdem wird unsere Leistungsfähigkeit vom so genannten Biorhythmus gesteuert. Der Biorhythmus ist unsere innere Uhr und bestimmt, ob wir wach sind oder schlafen, ob wir müde oder aktiv sind. Diese Phasen spiegeln sich nicht nur im Tagesverlauf wider, sondern auch in den vier Jahreszeiten.

Unsere Wellnessbehandlungen sind genau darauf abgestimmt und unterstützen Sie dabei, Ihren natürlichen Biorhythmus zu finden:

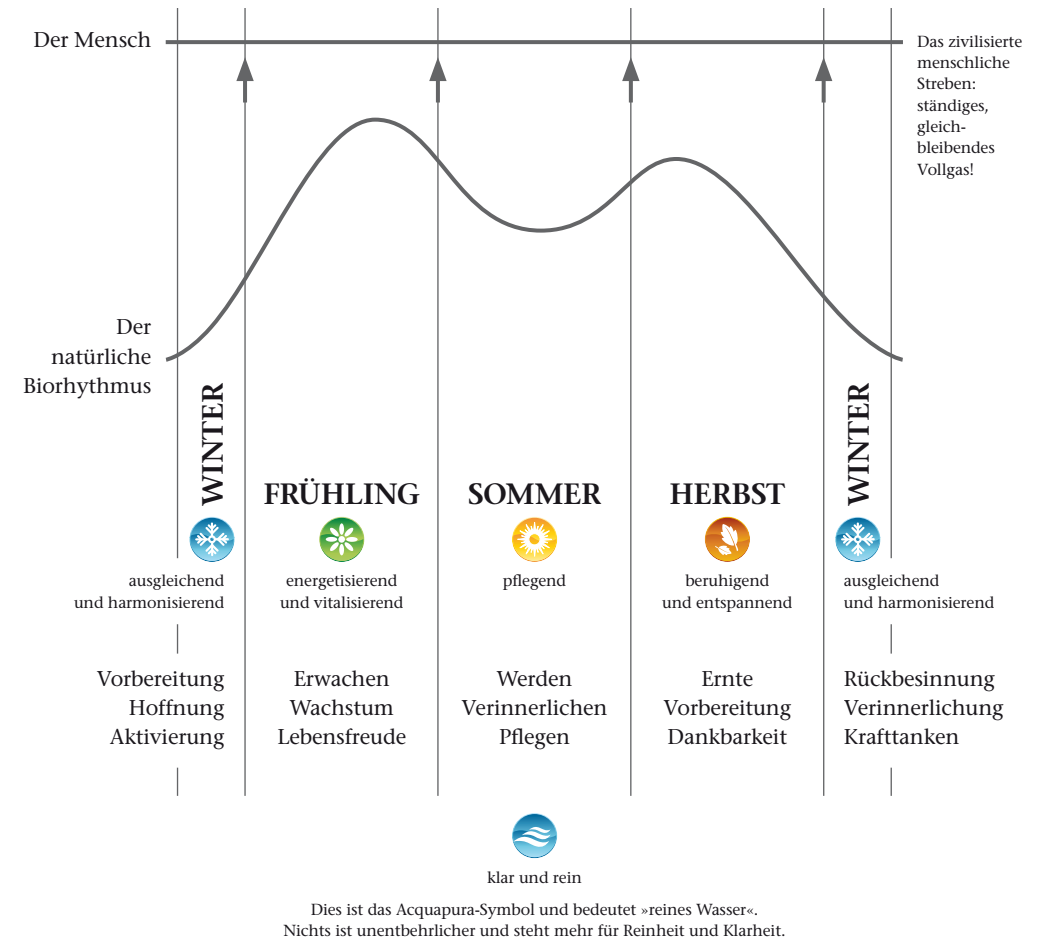
-  energetisierend und vitalisierend
-  pflegend
-  beruhigend und entspannend
-  ausgleichend und harmonisierend
-  klar und rein



# Das Acquapura Wirkprinzip

## Entdecken Sie sich neu!

Der moderne Mensch hat es verlernt, im Einklang mit der Natur zu leben. Doch wie der natürliche Lauf der Jahreszeiten unterliegt auch der menschliche Biorhythmus dem Auf und Ab der Natur. Die Anforderungen des Alltags nehmen keine Rücksicht darauf. Auf Dauer können wir dagegen nicht ankämpfen. Die Folge sind Stress, Müdigkeit und allgemeines Unwohlsein. Wir unterstützen Sie dabei, Ihr rhythmisches Gleichgewicht zu finden und sich dadurch neu zu entdecken. Sie entscheiden, ob Sie sich beleben, pflegen, entspannen oder Kraft tanken möchten. Wir beraten Sie gerne bei der individuellen Gestaltung Ihres Wohlfühlprogramms.



# Steirische Natur-Wellness

Das Thermenland Steiermark ist vom Klima besonders begünstigt und reich an Naturschätzen. Hier wächst Wein an sanften Hängen, reines Thermalwasser sprudelt aus unterirdischen Quellen und hier findet man saftige Äpfel und die berühmten steirischen Kürbisse. Kräuterweiber, Volksmediziner und Gesundheitsbetreuer wussten seit jeher um diese Schätze der Natur und verwendeten ihre heilende Kraft in Form von Salben, Tees, Ölen, Wickel und Bäder. Unsere Vorfahren kannten noch keine wissenschaftlichen Untersuchungen. Dennoch gelang es ihnen, treffsicher das richtige Kraut anzuwenden. Über die Jahrhunderte wurde das traditionelle steirische Heilwissen von einer Generation an die nächste weitergegeben und um das berühmte Heil- und Thermalwasser zu den wohltuenden Wellness- und Gesundheitsanwendungen ergänzt. Wir haben dieses Wissen neu belebt und das alte Wissen der Steirer zu einem modernen Wellnesskonzept weiterentwickelt.

Die speziellen Anwendungen der Steirischen Natur-Wellness erkennen Sie übrigens am steirischen Wappen: 



# Kräuter für Ihr Wohlbefinden

Jeder Behandlungsraum wurde einem ganz speziellen Kraut oder einer Heilpflanze gewidmet. Die Anwendungen werden passend mit den Räumlichkeiten verbunden.

---

## HOLUNDER (Sambucus nigra)

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blüten, Blätter, Beeren

**Sammelzeit:** Mai bis Juni (Blüte), August bis Oktober (Beeren)

**Eigenschaften:** schweißtreibend, Vitamin C Lieferant, Leberleiden, Blut und Nieren reinigend

**Anwendung:** Tee, Inhalation, Kompresse, Gelee

---

## JOHANNISKRAUT (Hypericum perforatum)

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Kraut

**Sammelzeit:** Juni bis August

**Eigenschaften:** Depressionen, Brandwunden, Rheuma, Verkrampfung, entspannend

**Anwendung:** Tee, Öl, Salbe

---

## KAMILLE (Chamomilla matricaria)

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blütenköpfe

**Sammelzeit:** Mai bis Juli

**Eigenschaften:** Entzündungen, unreine Haut, Magengeschwüre, Reizhusten, Hämorrhoiden

**Anwendung:** Tee, Salbe, Badezusatz, Kompresse

---

## LAVENDEL (Lavendula officinalis)

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten

**Sammelzeit:** Juni bis September

**Eigenschaften:** beruhigend, entspannend, nervöse Zustände, Entzündungen, Insektenstiche, verdauungsfördernd

**Anwendung:** Gewürz, Tee, ätherisches Öl, Badezusatz, Kräutersäckchen



### KRÄUTERSPIRALE

In unserem einzigartigen, spiralförmig angelegten Kräutergarten können Sie unzählige heimische Kräuter und Heilpflanzen entdecken. Unser SPA-Manager und Kräuterexperte Harald Binder informiert Sie gerne über die Wirkung und Einsatzmöglichkeiten der unterschiedlichen Pflanzen. Fragen Sie nach unseren regelmäßig stattfindenden Aroma-Kräuter-Workshops.

**KRÄUTERTIPP:**

Kräuter im Acquapura SPA für Ihr Wohlbefinden! Rose, Veilchen, Salbei, Thymian, Kamille, Ringelblume, Sonnenblume, Löwenzahn, Lavendel, Pfefferminze, Rosmarin, Johanniskraut, Melisse, Holunder u. v. m.




---

**LÖWENZAHN**  
(*Taraxacum officinale*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blüte, Stängel, Blätter, Wurzel  
**Sammelzeit:** März bis Mai (Blüte), September bis März (Wurzel)  
**Eigenschaften:** schleimlösend, Leber anregend, Gallenfluss fördernd, Blut reinigend  
**Anwendung:** Salat, Kräuterbutter, Tee

---

**MELISSE** (*Melissa officinalis*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Kraut  
**Sammelzeit:** Juni bis Juli  
**Eigenschaften:** anregend, aufmunternd, entspannend, krampflösend, virushemmend  
**Anwendung:** Tee, Kompressen, ätherisches Öl

---

**PFEFFERMINZE** (*Mentha piperita*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter  
**Sammelzeit:** Frühsommer  
**Eigenschaften:** keimtötend, galletreibend, antibakteriell, schmerzstillend, beruhigend  
**Anwendung:** Tee, ätherisches Öl, Inhalation

---

**RINGELBLUME** (*Calendula officinalis*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blüten, Blätter  
**Sammelzeit:** Juni bis November  
**Eigenschaften:** Verstauchungen, Knochenbrüche, Hauterkrankungen, hormonelle Störungen, Entzündungen  
**Anwendung:** Tee, ätherisches Öl, Salbe, Badezusatz

---

**ROSE** (*Rosa centifolia*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blüten  
**Sammelzeit:** Juni bis August  
**Eigenschaften:** adstringierend, blutreinigend, nervenstärkend, aphrodisierend, Melancholie, Kopfschmerzen, Heuschnupfen  
**Anwendung:** ätherisches Öl, Badezusatz

---

**ROSMARIN** (*Rosmarinus officinalis*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Triebe der Blüte  
**Sammelzeit:** April bis Juli  
**Eigenschaften:** verdauungs- und durchblutungsfördernd, niedriger Blutdruck, Muskelverspannungen  
**Anwendung:** Tee, ätherisches Öl, Gewürz, Badezusatz, Komresse

---

**SALBEI** (*Salvia officinalis*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter  
**Sammelzeit:** ganzjährig  
**Eigenschaften:** entzündungshemmend, leberstärkend, zusammenziehend, Milchfluss stoppend  
**Anwendung:** ätherisches Öl, Gurgelwasser, Tee, Kräuterkomresse, Würzkräut

---

**SONNENBLUME** (*Helianthus annuus*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Samen, Öl  
**Sammelzeit:** September bis Oktober  
**Eigenschaften:** wundheilend, Neurodermitis  
**Anwendung:** Knabberkerne, Öl

---

**THYMIAN** (*Thymus vulgaris*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Kraut  
**Sammelzeit:** Mai bis August  
**Eigenschaften:** bei Husten, stärkend, krampflösend, entzündungshemmend, Verschleimungen der Atemwege  
**Anwendung:** Tee, Inhalation, Gewürzmittel, Wickel

---

**VEILCHEN** (*Viola odorata*)
 

---

**Verwendbare Pflanzenteile:** Blätter, Blüten  
**Sammelzeit:** März bis Mai  
**Eigenschaften:** antidepressiv, stimmungsaufhellend, belebend, durchblutungsfördernd, schleimlösend  
**Anwendung:** Tee, Inhalation, ätherisches Öl



# Freiraum für Körper und Seele

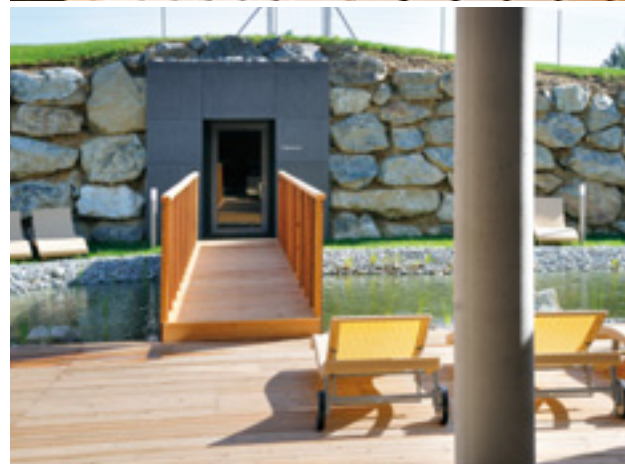
In unseren großzügigen Wasser- und Wellness-Welten auf über 2.300m<sup>2</sup> finden Sie genügend Freiraum für Ihre persönlichen Vorlieben. In unseren Thermalwasser-Pools können Sie herrlich entspannen und im Sportbecken Ihre Fitness steigern. Der Kaltwasserkanal bringt Sie nach einem Aufguss wieder auf Touren und im wohlig-warmen Whirlpool spürt man dann das Kribbeln bis in die Zehenspitzen. Danach gönnen Sie sich eine unserer exklusiven Behandlungen. Sie werden sehen, »Wellnessen« kann süchtig machen.

## ACQUAPURA SPA

- ✕ Innen- und beheizter Außenpool mit Thermalwasser, Sportaußenbecken mit Süßwasser
- ✕ Saunabereich mit Dampfbad, Kräutersauna, Finnischer Sauna, Erdsauna, Infrarotkabine, Kaltwasserkanal, Whirlpool, Ruhebereichen
- ✕ Zwei Private SPAs
- ✕ Zwei 4 Senses Lounger
- ✕ SPA-Bistro und SPA-Shop
- ✕ Steirische Natur-Wellness mit Naturprodukten wie Honig, Kürbis und Kürbiskernen, Trauben etc.
- ✕ Verwöhnende Körper- und Kosmetikprodukte von Babor und Phytomer
- ✕ Massagen, Packungen, Verwöhnangebote
- ✕ Fitness-Diagnoseraum, Cardio-Fitnessraum und Gym, Solarium
- ✕ Innovatives Aktivitätenprogramm wie z. B. Zumba, Smovey, Tae Bo, M.A.N.D.U.: effizientes Hightech Ganzkörpertraining – siehe Seite 45

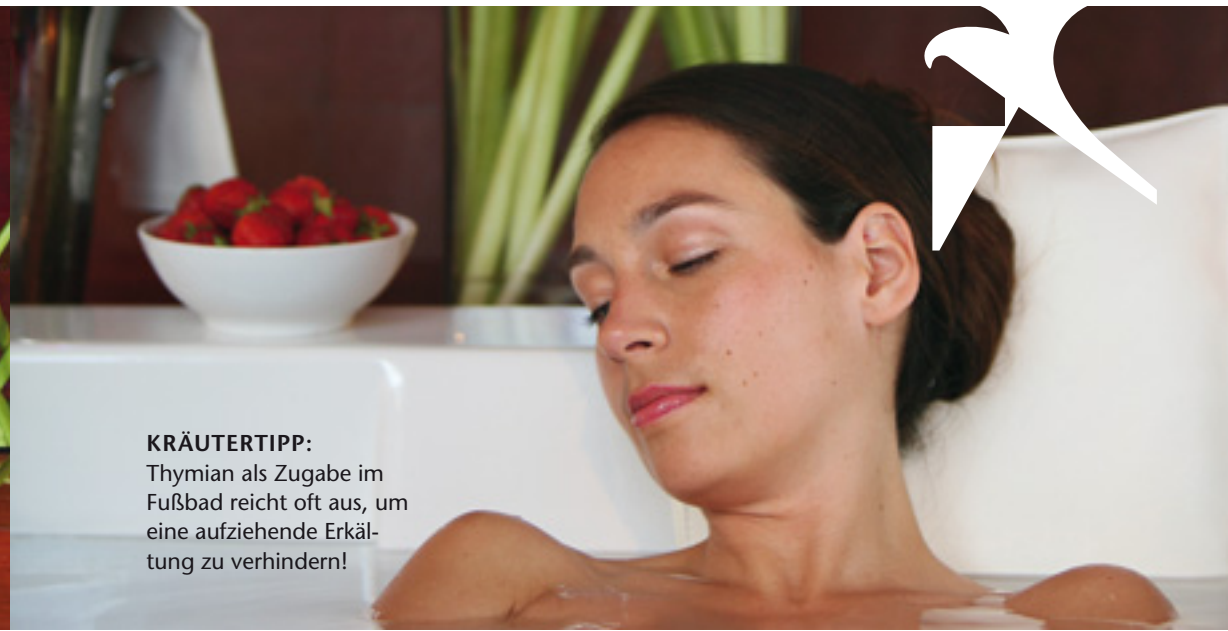
### DIE ERDSAUNA

Hier wird rustikal-gemütlich geschwitzt! Wie der Name schon verrät, befinden Sie sich direkt unter der Erde, wodurch ein besonderes Raumklima inklusive gemütlicher Höhlenstimmung erzeugt wird. Die Erdsauna ist die ursprünglichste Form der Finnischen Sauna und in Klima und Atmosphäre einzigartig. Trotz der hohen Temperaturen wird die Erdsauna als sehr angenehm empfunden. Kombiniert mit dem Geruch des Tiroler Holzes ergibt sich eine herrlich rustikale Atmosphäre. Erleben Sie Entspannung vom Feinsten. Nicht verpassen! Täglich finden Saunaaufgüsse statt.  
Temperatur: 90–110 °C  
Luftfeuchtigkeit: 6–15 %





**KRÄUTERTIPP:**  
Johanniskrautöl hat sich gegen Hexenschuss und Verspannungen bewährt!



**KRÄUTERTIPP:**  
Thymian als Zugabe im Fußbad reicht oft aus, um eine aufziehende Erkältung zu verhindern!

## Private SPA

Das ganz besondere intime SPA-Erlebnis für Paare. Genießen Sie verführerische Anwendungen in ungestörter Atmosphäre und lassen Sie sich mit kleinen Köstlichkeiten verwöhnen.



SÜSSE VERFÜHRUNG

Für 2 Personen  
70min € 95,-

Genießen Sie ein Ganzkörper-Pflegezeremoniell entweder mit Schokolade, Joghurt oder Honig je nach Wahl im Dampfbad. Nach einer erfrischenden Dusche ruhen Sie bei prickelndem Sekt und Süßem auf dem Wasserbett aus.





TIME TOGETHER

Für 2 Personen  
70min € 90,-

Erleben Sie ein Creme-Kräuterpeeling der Sonderklasse auf Ihrer Haut, das Sie mit Gerüchen aus 1001 Nacht im Serailbad verzaubert. Nach einer belebenden Dusche lassen Sie auf dem Wasserbett bei Tee und Früchten die Seele baumeln.

 Steirische Naturwellness Anwendung

 energetisierend und vitalisierend  pflegend  beruhigend und entspannend

 ausgleichend und harmonisierend  klar und rein

## Private SPA »Rose«

Private SPA für Fortgeschrittene. In Ihrer privaten Wellness Suite erwarten sie eine Whirlwanne und zwei Massageliegen zum Entspannen und Genießen in trauter Zweisamkeit.



HONEYMOON

pro Person  
60min € 60,-

Ein Schönheitsbad mit Honig, Milch sowie wohlriechenden Ölen verwöhnt all Ihre Sinne, dazu servieren wir Ihnen prickelnden Sekt mit Süßem. Abschliessend sorgen wir für ein samtig-weiches Hautgefühl bei einer 30-minütigen Honig-Öl-Massage.



VERFÜHRERISCHE ROSE

pro Person  
90min € 90,-

Spüren Sie die aphrodisierende, harmonisierende, aufmunternde und ausgleichende Eigenschaft der Rose im gemeinsamen Badewasser bei Rosensekt und Süßem. Entfliehen Sie dem Alltag bei der anschließenden 60-minütigen Rosenöl-Massage.



ROMEO & JULIA –  
GOLDEN DELUXE

pro Person  
90min € 95,-

Wir alle kennen, brauchen und schätzen das wohl schönste Gefühl und Lebenselixier – die Liebe. Reine Naturkosmetik mit wertvollen Zusätzen wie Blattgold oder Perlenextrakten für eine außergewöhnlich schöne Zeit für zwei. Genießen Sie das knisternde, pudrig goldene und herrlich duftende Baderlebnis, bei Sekt und Süßem. Danach lassen Sie sich bei einer angenehm riechenden 60 minütigen Massage verzaubern.

Alle Privat SPA-Anwendungen auch einzeln buchbar.

# Massagen

Bei unseren Massagen wird nichts dem Zufall überlassen. Neben angenehmer Entspannung lernen Sie zusätzlich Ihre Duftvorlieben kennen. Verschiedene Massage- und ätherische Öle machen die Behandlung zu einem Erlebnis für alle Sinne.



## AROMA-THERAPIE

30min € 35,-  
60min € 69,-

Die Aromatherapie nach H. Binder, eine der schönsten Entspannungsmassagen, ist eine exklusiv entwickelte Kräutertherapie, einhergehend mit duftenden Ölen. Intensiver Hautkontakt und langsame Streichungen bringen Sie in eine tiefe Entspannung. Ein Massageerlebnis für Genießer, das alle Sinne weckt!



## TRAUBEN-KERNÖL MASSAGE

30min € 35,-

Die Behandlung mit regionalem Traubenkernöl stärkt nicht nur das Immunsystem, sondern regt auch den Fettstoffwechsel sowie den Kreislauf und die Durchblutung an.



## JOGHURT-MASSAGE

30min € 35,-

Joghurt enthält wertvolle Milchproteine, die der Haut ein einzigartiges Frischegefühl verleihen und sie vor dem Austrocknen schützen. Proteine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Eiweiß wirken feuchtigkeitsspendend, fördern die Durchblutung und regenerieren die Haut.



## HONIG-MASSAGE

30min € 35,-

Die Honig-Massage verbessert die gesamte Durchblutung, reguliert die Energieverteilung im Körper und stellt das gesunde Gleichgewicht wieder her.



## KRÄUTER-STEMPELMASSAGE

90min € 98,-

Kurze Klopfmassagen wechseln mit langsamen, gleitenden Streichungen, Reibungen und Kreisungen entlang der Energiebahnen ab. Wundervolle heimische Kräuter, getränkt im warmen Basisöl, lockern die Verspannungen in den Muskeln und im Gewebe und führen zu einem ganz neuen wohligen Körpergefühl. Die Kräuterstempelmassage regt den Stoffwechsel und das Repair-System an und wirkt entschlackend, hautpflegend sowie entkrampfend.



## KRÄUTERSTEMPELMASSAGE DELUXE

120min € 128,-

*Pflege, Lösen von Verspannungen, Entschlackung.*

Diese Massage zählt zu den effektivsten Behandlungsmethoden und verbindet die positive und wohltuende Wirkung von Ganzkörpermassage, natürlichen Kräutern und Wärme. Die mit selbst ausgesuchten Kräutern gefüllten Säckchen aus Leinenstoff werden in warmes Öl getaucht und bei der Behandlung in unterschiedlichen Massagebewegungen entlang der Energiebahnen bewegt. Kurze und gezielte Klopfbewegungen wechseln sich mit langsamen und intensiven Streichbewegungen ab. Dabei entfalten sich die Wirkstoffe der Kräutermischung und das zuvor auf den Körper aufgetragene Öl wird in die Haut einmassiert. Die Stempelmassage kann je nach Zusammenstellung der frischen oder getrockneten Kräuter sowohl beruhigend und entspannend als auch erfrischend und anregend auf das vegetative Nervensystem wirken. Verspannungen von Muskeln und Gewebe werden gelockert, der Stoffwechsel angeregt, der Körper entschlackt und die Haut wird durch den peelenden Effekt gepflegt. Purer Genuss für alle Sinne!

Steirische Naturwellness Anwendung

energetisierend und vitalisierend pflegend

beruhigend und entspannend ausgleichend und harmonisierend klar und rein



Kräuterstempelmassage



**KRÄUTERTIPP:**  
Salbei als Spülung pflegt und schützt Kopfhaut und Haar!



**INDIVIDUELLE MASSAGE** 30min € 35,-  
60min € 65,-

Bei dieser Behandlungsform geht der Therapeut ganz speziell auf Ihre Problemzonen ein. Eine einzigartige Mischung verschiedenster Massagetechniken lassen Sie in ein Gefühl des Wohlbefindens und der Gelassenheit eintauchen.



**TEILMASSAGE-  
FUSSREFLEXZONEN-  
MASSAGE** 60min € 65,-

Eine herrliche Kombination aus Rücken-, Nacken- und Fußreflexzonenmassage. Eine Wohltat bei Problemzonen in diesen Bereichen.



**FUSS-  
REFLEXZONEN-MASSAGE** 30min € 35,-

Mit gezieltem Druck auf spezielle Punkte beider Füße kann der Therapeut auf Problemzonen am ganzen Körper eingehen oder auch prophylaktisch das Immunsystem stärken.




**MANUELLE  
LYMPHDRAINAGE** 60min € 65,-




Mit hingabevollen und rhythmischen Druckimpulsen wird der Abfluss von Gewebsflüssigkeit über das Lymph- und Venensystem gefördert. Diese sanfte Massage (ohne Öl) hat eine stark entspannende, schmerzlindernde und beruhigende Wirkung. Anwendungsbereiche sind z. B. Blutergüsse, Ödeme, Zerrungen, Migräne, schwere Beine etc.



**GOLFER-MASSAGE** 60min € 60,-

 Eine speziell für Golfer entwickelte Massageform mit ausgesuchten ätherischen Ölen. Aufgabe der Therapie ist es die Muskulatur zu lockern – für mehr Konzentration und Weitblick beim nächsten Abschlag.

 Steirische Naturwellness Anwendung

 energetisierend und vitalisierend  beruhigend und entspannend  ausgleichend und harmonisierend



**OHRKERZENTHERAPIE 30min € 29,-**

Die Ohrkerzentherapie wird als Naturheil- methode seit etwa 900 Jahren angewandt. Sie wird als Basis- und Begleitanwendung bei Störungen im Stirn-, Hals-, Nasen-, Nebenhö- len- und Ohrenbereich eingesetzt. Ohrkerzen sind ein reines Naturprodukt aus Bienenwachs und Kräuterezusätzen.



**SHIATSU 60min € 65,-**

Bei dieser aus Japan stammenden Heilmassage werden nicht nur mit Fingern, sondern auch mit Handflächen, Handballen, Unterarmen, Ellbogen, Knien und Füßen, vor allem aber mit dem Daumen Blockaden entlang der Körpermeridiane gelöst. Die ganzheitliche Körperarbeit findet traditionell am Boden auf einem Futon statt und kann zahlreiche Alltagsbeschwerden lindern. (Behandlung in bequemer Kleidung)



**LA STONE THERAPY –  
MAGIE DER STEINE 90min € 98,-**

La Stone ist eine besonders tiefgehende Massageform mit verschiedenen großen, heißen und kalten Steinen, um das Wechselspiel der Gefühle zu spüren. Mit warmen duftenden Massageölen werden die Steine entlang des Körpers bewegt und vermitteln eine einzig- artige, wohltuende Erfahrung. Bitte planen Sie Zeit für eine Nachruhe ein!



**KLANGSCHALEN  
THERAPIE 50min € 59,-**

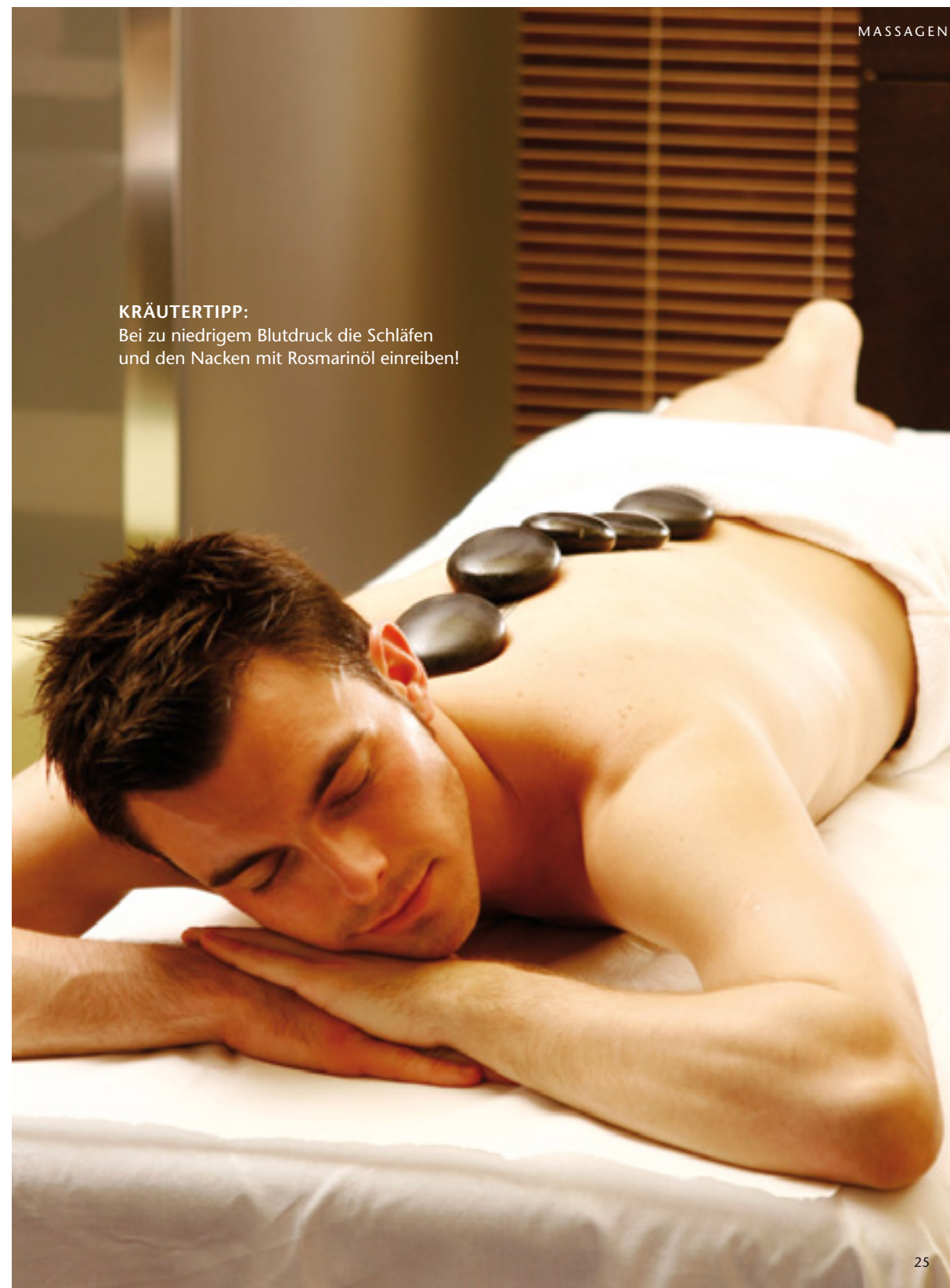
Der einzigartige Klang einer Klangscha- le beruhigt und gibt Kraft. Klangscha- len helfen, den Körper wieder in sein Gleichgewicht zu brin- gen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. (Behandlung in bequemer Kleidung)



**TEENS MASSAGE 20min € 25,-**

Für Kinder von 6–14 Jahren: Die Muskulatur wird ganz sanft und einfühlsam mit duftenden Ölen gelockert.

- energetisierend und vitalisierend
- beruhigend und entspannend
- ausgleichend und harmonisierend
- klar und rein



**KRÄUTERTIPP:**


Bei zu niedrigem Blutdruck die Schläfen und den Nacken mit Rosmarinöl einreiben!

# Traditionelle Körperpeelings, Wickel und Packungen


Es erwarten Sie alte traditionelle Haus- und Heilmittel aus unserer heimischen Natur sowie maritime Heilanwendungen.

**KRÄUTERTIPP:**  
1–2 Tropfen Zitronenöl auf den Staubsaugerbeutel getropft, versprüht einen angenehmen Frischduft beim Staubsaugen!


  AROMA  
TRESTER PEELING 20min € 30,-


 Die milde Fruchtsäure des Weintresters mit Tonerde hat eine hervorragende Peelingwirkung.


  STEIRISCHES  
POLENTAPEELING 20min € 30,-

 Maisgries nimmt überschüssiges Fett von der Haut. Mit sanftem Druck einmassiert, entfernt es abgestorbene Hautzellen wunderbar.

  NATÜRLICHES  
FRUCHTSÄURE PEELING 20min € 30,-

 Die Haut wird wunderbar gereinigt durch frische Früchte der Saison und der natürliche Säureschutzmantel wird wieder hergestellt. Ideal gegen unreine Haut.


   LEBERWICKEL 40min € 37,-

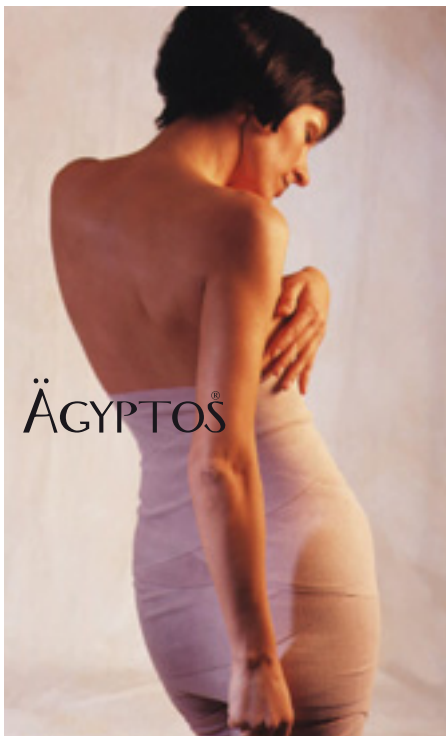
 Das »Organ der Lebensfreude«, wie die Leber auch genannt wird, braucht Ruhe, Diät und regelmäßige Entgiftungskuren mit Kräutern, um ihre Aufgaben (Verdauung, Energiehaushalt, Hormonregulierung, Blutkreislauf, Blutgerinnung sowie Entgiftung) zu erledigen.

 Steirische Naturwellness Anwendung

 pflegend  beruhigend und entspannend  ausgleichend und harmonisierend  klar und rein

  KARTOFFELWICKEL 40min € 37,-

 Der Kartoffelwickel wird auch als »Bauernfango« bezeichnet. Ein wunderbarer Wärmesponder, ideal gegen Verspannungen (Nacken, Schulter, Wirbelsäule), chronische Gelenksbeschwerden, Einschlafstörungen, Stress, Blähungen und Menstruationsbeschwerden.



  **ÄGYPTOS**  
VITALWICKEL

**120min € 110,-**

Auf Cleopatras Spuren ...  
Schon in der Antike machten sich die Menschen die Heilkräfte des Toten Meeres zunutze. Dieses Wissen um den orientalischen Jungbrunnen wurde wiederentdeckt und nach neuesten Erkenntnissen weiterentwickelt.

So entstand mit feinsten Wirkstoffen aus dem Toten Meer und einer anschmiegsamen Umhüllung des Körpers mit angenehm warmen Baumwollbandagen der Ägyptos Vitalwickel – eine pure Wellnesskur mit außergewöhnlichen Erfolgen:






- ✕ verjüngt, strafft und festigt die Haut – schon bei der 1. Behandlung
- ✕ entgiftet, entschlackt, entsäuert – stärkt die Gesundheit und die Abwehrkräfte
- ✕ reduziert den Taillenumfang um Zentimeter, hartnäckige Pölsterchen und Cellulite
- ✕ arbeitet intensiv an den Problemzonen – formt die Figur neu
- ✕ ein Jungbrunnen für alle Stressgeplagten – aktiviert und schenkt neue Energie

  **NEU:**  
CELLULITE ADE –  
ÄGYPTOSWICKEL QUICK!

**60min € 69,-**


Die straffenden Wickel mit feinsten Ägyptos-erde und Mineralien aus dem Toten Meer verjüngen die Haut schnell und effektiv bereits bei der 1. Behandlung. Der Ägyptoswickel Quick entschlackt, arbeitet intensiv an den Problemzonen, reduziert Cellulite deutlich und schenkt neue Kraft und Energie.

Wellness mit Wirkung für SIE und IHN!  
Gönnen Sie sich das Besondere.

-  Steirische Naturwellness Anwendung
-  energetisierend und vitalisierend  pflegend
-  beruhigend und entspannend  klar und rein


   **MOORPACKUNG**

**30min € 37,-**

 Die Moorpackung wird auf Problemzonen aufgetragen und wirkt dort positiv, erleichternd und ausgleichend auf den gesamten Körper.


  **NACHTKERZENÖL-CREMELPACKUNG**

**30min € 39,-**

 Bei sehr trockener, irritierter und sensibler Haut (Neurodermitis, Psoriasis) hat sich die feuchtigkeitsspendende Cremepackung mit Nachtkerzenöl bewährt.

   **STEIRISCHE KÜRBISKERNPACKUNG**

**30min € 37,-**

 Die naturbelassene, sehr reichhaltige Kürbiskernpackung mit einem hohen Anteil an ungesättigten Fettsäuren, Spurenelementen, Vitaminen und Mineralien wirkt sehr entwässernd sowie entschlackend.

   **THALASSO-PACKUNG**

**30min € 37,-**

Thalasso-Packungen regen den Zellstoffwechsel an, ideal auch für die Entschlackung des Körpers und zur Hautstraffung.

   **SCHOKOCREMELPACKUNG**

**30min € 39,-**

Die Schokocremer regeneriert von Alltagsstress ermüdete Haut und wirkt damit gegen vorzeitige Hautalterung. Sie fördert darüber hinaus die Hautdurchblutung und verleiht der Haut eine samtige Frische. Durch die Beimischung von natürlicher Kakaobutter und Mandelmilch wird die Haut mit essenziellen Fetten und Feuchtigkeit versorgt, ermüdete und trockene Haut erholt sich.



# Beauty für ein strahlendes ICH

Exklusive Gesichts- und Körperbehandlungen von unseren Top-Kosmetiklinien »Phytomer« und »Babor«.

## KRÄUTERTIPP:

Grapefruitöl hat sich bei innerer Unruhe und Lernstress bewährt. Einige Tropfen auf dem Handrücken verreiben!

## PHYTOMER

Phytomer – die Kosmetiklinie aus dem Meer mit 104 Spurenelementen für Ihr Wohlbefinden, strahlend schöne Haut und eine schlanke, straffe Figur. Das Phytomerkonzept hat Konzentrate aus Meerwasser, Algen sowie Meerschlammschlamm als Hauptbestandteil der Produkte ausgewählt, um kosmetische Probleme effizient zu bekämpfen. Die Reflexothermale-Methode mit selbsterwärmendem Meerschlammschlamm macht Phytomer besonders einzigartig und ist Basis aller Behandlungen.

  SEA ESSENTIAL 60min €65,-  
APAISANT 90min €95,-

### Sensible, reizbare Haut

Die Behandlung sorgt mit aktiven Wirkstoffen wie Meeresquellwasser und Korallenkonzentrat für Beruhigung, mildert Rötungen und Hitzegefühl und kräftigt die Blutgefäße bei Couperose. Die Empfindlichkeit der Haut wird reduziert und die hauteigene Abwehrfunktion gestärkt.

 RITUEL AUX PERLES 60min €65,-  
D'EAU DE MER 90min €95,-

### Feuchtigkeits-Pflegeritual für trockene, feuchtigkeitsarme Haut

Eine Reihe von sanften Gesichtsmassagen mit Meeresstempeln aus Algengel und Meerwasserperlen führen der Haut alle Nährstoffe und remineralisierenden Mineralsalze des Meeres zu, die für die Feuchtigkeitsversorgung unerlässlich sind. Die Stempelmassage löst Spannungen und verwöhnt mit einem intensiven Gefühl des Wohlbefindens. Die Haut wird weicher, angenehm glatt und besser mit Feuchtigkeit versorgt. Die beste Waffe gegen vorzeitige Hautalterung.

  SOIN ACCEPT 60min €65,-  
CAPITAL DEFENSE



### Reizbare, allergieanfällige Haut

Frauen mit extrem empfindlicher oder allergieanfälliger Haut haben es schwer, ihre Schönheit voll zur Geltung zu bringen. Für sie hat Phytomer die Pflege ACCEPT CAPITAL DEFENSE entwickelt, deren Produkte selbst die empfindlichste Haut besänftigen, reparieren und kräftigen.

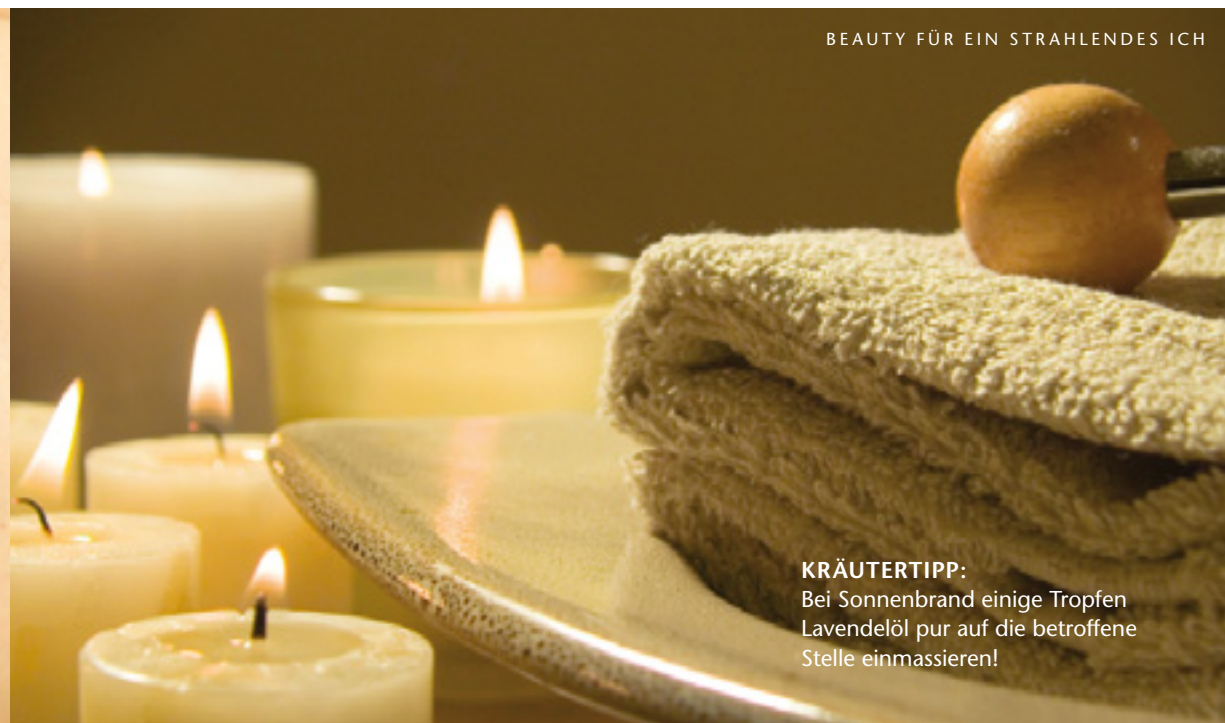
 SEA ESSENTIAL 30min €35,-  
CONTOUR DES YEUX

### Spezielle Pflege für die Augenzone

Die zarte Augenpartie braucht besondere Pflege. Die Behandlung Contour des Yeux strafft die Augenpartie, Fältchen, Krähenfüße sowie Augenringe und mildert Tränensäcke. Ihr strahlender, vitaler Blick ist das sichtbare Ergebnis dieser Behandlung, die zu jeder beliebigen Gesichtsbildung dazu gebucht werden kann.

 pflegend  beruhigend und entspannend





**KRÄUTERTIPP:**  
Bei Sonnenbrand einige Tropfen Lavendelöl pur auf die betroffene Stelle einmassieren!

  SEA ESSENTIAL 60min € 65,-  
JEUNESSE 90min € 95,-

**Anti-Aging-Pflege für vitale Haut**

Die ultimative Behandlung für die Bewahrung des jugendlichen Aussehens. Extrem leistungsstarke marine Wirkstoffe sowie Phytosterole und Fettsäuren straffen, regenerieren und verjüngen die Haut sichtbar! Diese Behandlung sollte immer vor Abschluss eines Wellness-Urlaubes gebucht werden, um zu Hause mit einem tollen Aussehen zu brillieren!

  SEA ESSENTIAL 60min € 65,-  
PURIFANT 90min € 95,-

**Entgiftungsbehandlung bei glänzender, unreiner Haut**

Ist die Talgdrüsenfunktion aus dem Lot, so zeigen sich Hautprobleme wie glänzende Gesichtspartien, trüber Teint, Unreinheiten bis hin zu Akne. Die Behandlung Purifant bietet tiefenreinigende, entgiftende und heilende Eigenschaften und schafft ein klares, entspanntes Hautbild.

 SEA MASCULIN 70min € 75,-  
FACIAL DETOX 90min € 95,-




**Pflege speziell für den Mann**

Mit exklusiven, marinen Aktivstoffen und der Methode Reflexothermale – exakt zugeschnitten auf männliche Pflegebedürfnisse. Die Behandlung wirkt außerordentlich entspannend, lindert strapazierte und gereizte Haut, reguliert die Talgproduktion, speichert die Extraportion Feuchtigkeit und verleiht müder Haut im Nu gesunden Ausdruck.

 TEENS GESICHTSBEHANDLUNG 40min € 45,-

**Für Kinder von 6–14**

Auch sie wollen verwöhnt werden. Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Tagespflege und Pflgetipps.

 energetisierend und vitalisierend  pflegend  
 klar und rein



**SCHÖNHEIT INSPIRIERT VON DER NATUR**

Babor ist eine der bedeutendsten Weltmarken für professionelle Kosmetik mit über 50 Jahren Erfahrung. Die natürlichen Rohstoffe werden vorwiegend aus nachhaltig biologischem Anbau gewonnen.

  50min € 60,-  
BABORGANIC 90min € 95,-

Durch die Energie der Bergkristalle leuchtet ihr Teint lebendig strahlend und weckt Ihre natürliche Schönheit. Körperenergien werden aktiviert und harmonisiert. Verspannungen lösen sich.

Bei 90minütiger Behandlung inklusive Maske und Gesichtsmassage.

**DOCTOR BABOR**

Die Synergie von Medizin und Natur. Diese außergewöhnliche Pflegelinie an der Grenze zur Medizin verbindet den neuesten Stand der Wissenschaft und Medizin mit jahrzehntelanger Erfahrung im Umgang mit hocheffizienten Wirkstoffen optimaler Pflegegrundlagen und innovativer Behandlungsmethoden. Mit Resultaten die bislang in der Kosmetik unerreichbar waren.

  SKIN RENEWAL TREATMENT 50min € 60,-

Fruchtsäurebehandlung für jede regenerationsbedürftige Haut, insbesondere bei unreiner Haut, Pigmentunregelmäßigkeiten oder glanzlosem Teint.

 ULTIMATE FACE LIFTING 60min € 72,-


Anti-Aging Behandlung inklusive Lifting Druckpunktmassage für jede anspruchsvolle Haut.

# Beauty-Classics

  **REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG** 60min € 65,-

Zur Lösung kleiner Hautprobleme: Abreinigung, Peeling, intensive Tiefenreinigung mit Dampf, Honig/Topfenmaske und schützender Tagespflege

  **NATÜRLICHE FRUCHTSÄUREPACKUNG FÜR DAS GESICHT** 20min € 25,-

 Vitamine schützen vor freien Radikalen, sind tolle Feuchtigkeitsspende und stellen den natürlichen Säureschutzmantel wieder her. Bei dieser Anwendung wird mit frischem Obst gearbeitet, so sieht Ihre Haut wieder strahlend schön aus. Ideal bei unreiner Haut!

 **KLASSISCHE FUSSPFLEGE** 50min € 42,-

Klassische Pediküre, Fußpeeling, Fußbad, Fußpflege, Fußmassage, ohne Lack

 **KLASSISCHE HANDPFLEGE** 40min € 35,-

Handbad, Nagelpflege, Handmassage, ohne Lack




**LACK EXTRA** 10min € 6,-

 **STRAHLENDE AUGEN** 25min € 32,-

Brauen und Wimpern färben, Brauen formen  
**Brauen formen** 15min € 10,-  
**Brauen färben** 10min € 10,-  
**Wimpern färben** 15min € 10,-

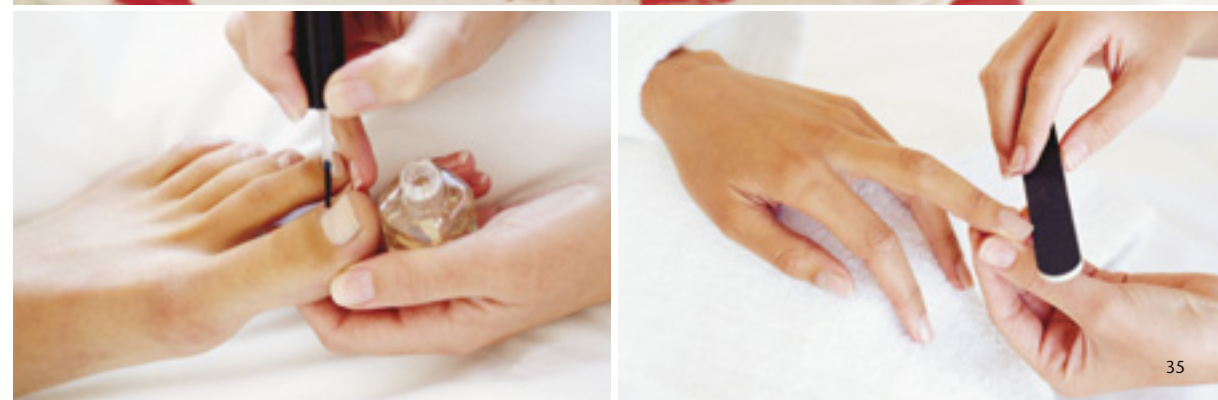
 **SANFTE HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS**

**Gesicht** (Oberlippe, Unterlippe/ Kinn oder Augenbrauen) € 9,-  
**Rücken** € 35,-  
**Brust** € 35,-  
**Unterschenkel bis Knie** € 28,-  
**Oberschenkel inkl. Knie** € 29,-  
**Arme** € 28,-  
**Achsel** € 15,-  
**Bikini** € 16,-

 Steirische Naturwellness Anwendung  
 pflegend  klar und rein



**KRÄUTERTIPP:**  
 Bei geröteten und geschwollenen Augen zwei mit abgekühltem Ysoptee getränkte Wattepad auf die geschlossenen Augen legen!



# Cellulite adé

Stoßwellen-Therapie – Einsatzbereiche »Ästhetik«

- ✂ Cellulitis-Therapie
- ✂ Straffung des Bindegewebes
- ✂ Hautverjüngung und Steigerung der Elastizität
- ✂ Bei Auftreten von Schwangerschaftsstreifen
- ✂ Reduktion von unschönen Narben

Cellulite – früher fälschlich Zellulitis und im Volksmund Oranjenhaut genannt – betrifft rund 80% aller Frauen. Eine neue, besonders schonende Option stellt der Einsatz von Stoßwellen in der Cellulite-Behandlung dar.

Cellulite ist eine unerfreuliche Mischung aus Bindegewebsschwäche, Fettzellen, dem spezifischen Aufbau der weiblichen Haut und deren Reaktion auf Östrogene. Während die Kollagenfasern der Unterhaut beim Mann netzartig verwoben sind, liegen sie bei der Frau parallel zueinander. Fettzellen können sich »hindurchzwängen« und so entsteht die noppige Struktur. Östrogen ist unter anderem dafür verantwortlich, dass sich das Depotfett der Frau vorwiegend als »Reithose« an Hüfte und Gesäß anlagert. Zudem werden die weiblichen Fettspeicherzellen (Lipozyten) größer als jene des Mannes. Faktoren der Lebensführung wie etwa Übergewicht oder Nikotinabhängigkeit tragen ebenfalls zur Entstehung der Cellulite bei. Dennoch helfen Diäten, Abnehmen, und Sport nur wenig.

## Wie wirkt die Stoßwelle?

Die Stoßwellentherapie hat ihren Ursprung in der Orthopädie. Da die extrakorporalen Schallwellen die Freisetzung von durchblutungs- und heilungsfördernden Stoffen verursachen, werden sie dort vor allem gegen Schmerz- und Entzündungszustände verschiedener Art eingesetzt. Die niedrigerenergetischen Impulse dringen je nach Energie bis zu 3,5 cm in die Tiefe. Sie regen Fettstoffwechsel, Lymphzirkulation und

Durchblutung massiv an. In der Folge vermehren sich die Kollagenfasern, die das Bindegewebe wieder straffen. Die Haut an Oberarmen, Bauch, Hüfte, Ober- und Unterschenkeln wird wieder glatter.

## Beweise der Wirksamkeit

Umbau und Stoffwechselbeeinflussung der Haut finden gelegentlich äußere Zeichen, die jedoch keinen Anlass zu Besorgnis geben. Sie können sich als zarte Schwellung, Rötung, Mini-Blutergüsse oder leichten Druckschmerz äußern. Statt Sorge ist hier eigentlich Freude angezeigt, denn das ist nichts anderes als die »biologischen Arbeitsgeräusche« der Hautregeneration.

---

CELLULITE- STOSSWELLENTHERAPIE	<b>€ 49,-</b>
-----------------------------------	---------------

---

CELLULITE-QUICK	<b>€ 109,-</b>
-----------------	----------------

---

1x Stoßwellentherapie  
1x Ägyptoswickel Quick, 60 min  
oder manuelle Lymphdrainage, 60 min

---

CELLULITE-PREMIUM – FÜR DEN BESTMÖGLICHEN ERFOLG	<b>€ 159,-</b>
---	----------------

---

1x Stoßwellentherapie  
1x Ägyptoswickel Quick, 60 min  
1x Lymphdrainage, 60 min

Bei Therapiebeginn empfehlen wir je nach Hautbeurteilung einmal täglich eine Stoßwellentherapie mit ergänzenden Behandlungen. Je nach Behandlungsziel empfehlen wir zur Erhaltung des Hautbildes eine Sitzung pro Monat.

NEU: X-WAVE  
EXKLUSIV & EINZIGARTIG  
IM THERMENLAND STEIERMARK



# Körperwohlfinden fit – schmerzfrei – ästhetisch

Stoßwellen-Therapie – Einsatzbereiche »Schmerzbekämpfung«

Die Stoßwellentherapie ist eine moderne, sehr wirkungsvolle Behandlungsmethode, bei der energiereiche Schallwellen in die schmerzenden Körperareale geleitet werden. Mit Hilfe dieses innovativen Heilverfahrens können krankhafte Veränderungen an Sehnen, Bändern, Kapseln, Muskeln und Knochen gezielt behandelt und sogar beseitigt werden.

Ein Behandlungserfolg ist oft schon nach 2–3 Sitzungen spürbar. Die wiedergewonnene Schmerz- und Bewegungsfreiheit gibt ein Stück Lebensqualität zurück.

Medizinisch werden Stoßwellen seit 1980 u. a. zur Auflösung von Nierensteinen eingesetzt. In der modernen Schmerztherapie übertragen Stoßwellen die Energie vom Ort der Erzeugung – dem Stoßwellengerät – auf die Schmerzzonen im menschlichen Körper und entfalten dort ihre heilende Wirkung.

## Wie wirkt die Stoßwelle?

Stoßwellen beschleunigen den Heilungsprozess im Körper, die Selbstheilungskräfte werden in Gang gesetzt. Der Stoffwechsel verbessert sich, die Durchblutung wird gesteigert, geschädigtes Gewebe regeneriert und heilt aus.

## Was wird behandelt?

- ✘ Schulterschmerz, z. B. Kalkschulter
- ✘ Chronische Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden
- ✘ Muskelverspannungen durch schmerzende Muskelknötchen (Trigger)
- ✘ Kniearthrose
- ✘ Tennis- oder Golferellenbogen
- ✘ Patellaspitzen-Syndrom (»Jumper's knee«)
- ✘ Schienbeinschmerzen/Tibiakanten-Syndrom
- ✘ Schmerzen der Achillessehne
- ✘ Fersenschmerz

Die extrakorporale Stoßwellentherapie ist – von qualifizierten Therapeuten durchgeführt – ein weitgehend risiko- und nebenwirkungsfreies Verfahren.

## Behandlungsdauer und Häufigkeit

Die Behandlung selbst dauert zwischen 5 und 10 Minuten.

Empfehlenswert sind 2–3 Sitzungen – bereits da berichten über 80% der Patienten über Schmerzfreiheit oder deutliche Schmerzverminderung.

---

STOSSWELLENTHERAPIE € 49,-

---



---

SCHMERZ-BEHANDLUNG € 109,-

---

1x Stoßwellentherapie  
1x Manuelle Lymphdrainage, 60 min

---

SCHMERZ-ADE € 109,-

---

1x Stoßwellentherapie  
1x Aromatherapie, 60 min

---

SCHMERZ-ADE-DELUXE –  
FÜR DEN BESTMÖGLICHEN  
ERFOLG € 159,-

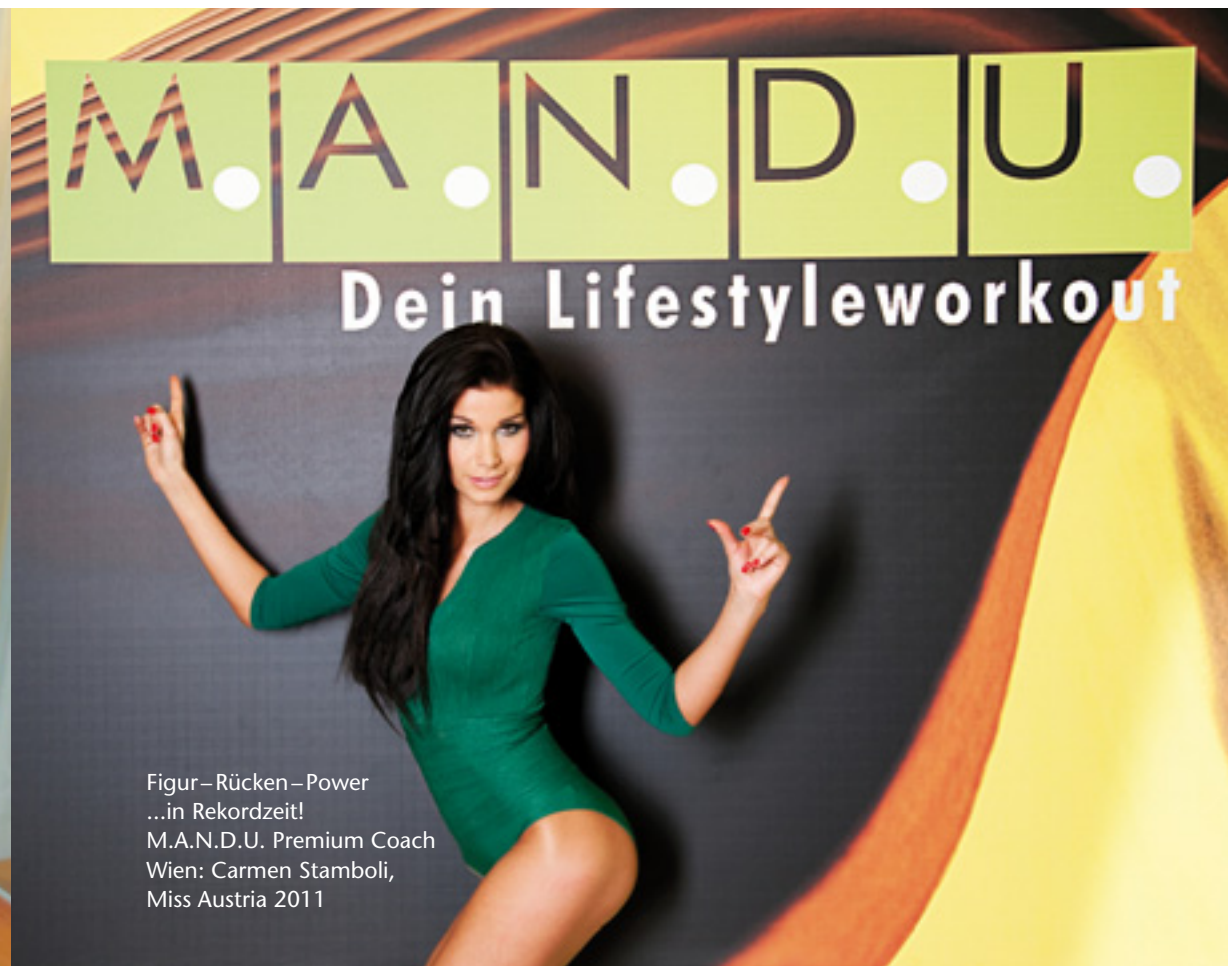
---

1x Stoßwellentherapie  
1x Shiatsu, 60 min  
1x Klangschalen Therapie, 50 min

NEU: STOSSWELLEN-THERAPIE  
EXKLUSIV & EINZIGARTIG  
IM THERMENLAND STEIERMARK



**NEU: EXKLUSIV & EINZIGARTIG  
IM THERMENLAND STEIERMARK**



Figur–Rücken–Power  
...in Rekordzeit!  
M.A.N.D.U. Premium Coach  
Wien: Carmen Stamboli,  
Miss Austria 2011



## Die Zukunft Ihres Figurenerfolgs – Ihr Erfolg ist unsere Motivation

Der Schlüssel zum Erfolg ist die enorme Wirkung des gelenkschonenden und zukunftsweisenden M.A.N.D.U. Ganzkörper-Krafttrainings mittels miha bodytec!  
Schneller und effektiver geht es nicht!  
Hunderte von zufriedenen Kunden an knapp 30 Standorten österreichweit beweisen die Richtigkeit und die Nachhaltigkeit des »Toni Klein Konzeptes«.

15 Minuten pro Woche reichen aus, um Ihre 656 Muskeln – ihr »Make-up« von innen – zu kräftigen, damit den Grundumsatz zu erhöhen und den Körper optimal zu formen und zu stabilisieren.

### Die Vorteile im Überblick:

- ✦ Minimalster Zeitaufwand mit spürbaren Effekten
- ✦ Kräftigt gelenkschonend die gesamte Muskulatur
- ✦ Lindert und beseitigt Rückenschmerzen
- ✦ Mehr Beweglichkeit und besseres Körpergefühl
- ✦ Ideal zur Fett- und Gewichtsreduktion
- ✦ Stoffwechselaktivierend und durchblutungsfördernd
- ✦ Reduziert Cellulite und »Reiterhosen«
- ✦ Stärkt den Beckenboden
- ✦ Begleitung und Betreuung durch Personal Coach
- ✦ M.A.N.D.U. Erfolgsprogramm und Erfolgscard

ERSTE TRAININGSEINHEIT	€ 49,-
------------------------	--------

mit Beratung und Anamnese durch den Personal Trainer inklusive einer M.A.N.D.U.-Einheit  
Jede weitere Einheit € 39,-

EINSTIEGSPAKET M.A.N.D.U. - CLASSIC	€ 79,-
--	--------

1x M.A.N.D.U.-Einheit  
1x Fußreflexzonenmassage, 30 min.

EINSTIEGSPAKET M.A.N.D.U. - PREMIUM	€ 99,-
--	--------

1x M.A.N.D.U.-Einheit  
1x individuelle Massage, 50 min



# Lernen Sie Ihren Körper besser kennen



Exklusiv und einzigartig im Thermenland Steiermark: Mit unseren neuesten Methoden des Gewichtsmanagements und der Wirbelsäulenanalyse erhalten Sie wichtige Aufschlüsse über Ihren Körper, die Sie im täglichen Leben positiv für mehr Wohlbefinden umsetzen können.

Gesünder Leben und in Form bleiben – die regelmäßige Kontrolle der Körperzusammensetzung und Rückenbefindlichkeiten gehört dazu.

---

**BODYEXPLORER:**  
KÖRPERSTRUKTURANALYSE  
MITTELS BIA **20min € 29,-**

---

Die BioImpedanzAnalyse nutzt die unterschiedliche elektrische Leitfähigkeit von Knochen, Organen, Muskeln und Körperfett. Bei der Messung werden jeweils zwei Elektroden an Hand und Fuß platziert. Zwischen den Elektroden wird ein elektrisches Wechselstromfeld erzeugt. Das Ergebnis gibt Auskunft über Ihren Körperfettanteil, aber auch ob Ihr Körper ausreichend Muskulatur aufgebaut hat.

**Sechs Gründe, weshalb MediMouse® bei der Rückenbehandlung nicht fehlen darf:**

- ✦ Unkomplizierte und fundierte Vermessung
- ✦ Präzise Daten über die Geometrie der Wirbelsäule
- ✦ Transparente und einfache Information für den Gast
- ✦ Hochwertige Dokumentation auf Knopfdruck
- ✦ Übungen als ergänzendes Rückentraining
- ✦ Ökonomisch sinnvoll

---

**WIRBELSÄULENSCREENING  
MIT DER MEDIMOUSE**  
**inkl. Trainingsplan 30–40min € 55,-**

---

Rasche detaillierte Resultate mit hoher Genauigkeit:  
Die MediMouse® ist ein neuartiges, computerunterstütztes Hilfsmittel zur Bestimmung der sagittalen und frontalen Rückenform sowie der Beweglichkeit jedes einzelnen Wirbelsegmentes. Der Messkopf wird der Wirbelsäule entlang geführt. Er passt sich selbstständig der Rückenkontur an und liefert die relevanten klinischen Daten drahtlos an den PC oder Laptop. Auffälligkeiten werden sofort am Bildschirm sichtbar. Die gute Reliabilität und eine hohe Validität im Vergleich zu Röntgenaufnahmen wurden in wissenschaftlichen Untersuchungen mehrfach nachgewiesen.



**KRÄUTERTIPP:**  
Zur Schleimlösung und gegen Husten  
hat sich das Veilchen als Tee bewährt!

# Sport, Fitness und Entspannung

Ob in der freien Natur oder im Fitness-Studio – erleben Sie Spaß an der Bewegung! Unsere WellnesstrainerInnen erwarten Sie täglich mit einem abwechslungsreichen Programm. Treffpunkt an der SPA-Rezeption!

---

## HERZ & KREISLAUF

---

Nordic Walking, Power Walking, Radfahren etc.

---

## KRAFT & FIGUR

---

Fitness-Cardio-Studio, Gymnastik-Studio (wechselndes Aktiv-Programm), Aqua Fitness, Zumba, Smovey Gym, M.A.N.D.U. etc.

---

## WIRBELSÄULE & RÜCKEN

---

Gym, Koordination, Balance, Stretching etc.

---

## ENTSPANNUNG & MEDITATION

---

Meditation, Yoga, Aroma-Kräuter Workshop, Aufgüsse etc.



# NEU: Trendsportarten im Aktivprogramm inklusive



## ZUMBA – FITNESS MIT SALSARHYTHMEN

Der Fitness-Trend aus den USA verbindet lateinamerikanische Tänze mit Fitnessübungen zu einem dynamischen Workout. Das Intervalltraining kombiniert langsamere und schnellere Rhythmen aus u. a. Salsa, Merengue, Cha Cha, Tango uvm.

Zumba® ist für jeden geeignet, der Stress und Kilos ohne großen Aufwand »wegtanzen« möchte. Bei heißer, leidenschaftlicher Musik wird der Körper gestrafft und die Kondition verbessert. Die Abfolge der Schritte ist leicht erlernbar und man muss nicht tanzen können!

Zumba® ist Spaß – ein Trainingsprogramm, das man jeden Tag machen möchte, weil die mitreißende Musik gute Laune macht. Man denkt dabei eher an Urlaub als an ein Workout!

Dieses Training ist nicht nur eines der effektivsten aufgrund des hohen Kalorienverbrauches und der gezielten körperformenden Bewegungen, es macht vor allem Spaß und wirkt damit höchst positiv auf Körper und Geist!

## SMOVEY

Smovey ist ein Fitness- und Rehasystem, bestehend aus zwei Schwingringen mit freilaufenden Stahlkugeln. Beim Schwingen entsteht ein einzigartiges Bewegungsmuster aus dem Schwingen der frei beweglichen Kugelmasse und dem daraus resultierenden Vibrieren. Die Grundfrequenz beim Vibrieren beträgt 60 Hz – dies entspricht dem Taktmuster Mensch. Besonderer Trainingseffekt mit gelenkschonenden Schwingkräften.

### Positiv für:

- ✗ Gesteigerte Gehirndurchblutung und Förderung der Konzentrationsfähigkeit
- ✗ Steigerung der Sauerstoffaufnahme und Transportfähigkeit der roten Blutkörperchen
- ✗ Stärkung der Problemmuskulatur (Nacken, Schulter, Rücken, Brust, Gesäß, Hüften)
- ✗ Verbesserte Fließeigenschaften des Blutes und Stärkung des Herzmuskels
- ✗ Steigerung der Muskelkraft des Körpers – Bänder und Sehnen werden belastbarer
- ✗ Vorbeugung Osteoporose und Förderung der Darmtätigkeit








Entspannung unter freiem Himmel:  
Bei mildem Wetter können Sie  
verschiedene Wohlfühlmassagen  
und -behandlungen im Freien im  
abgeschirmten Pavillon genießen.

# Entspannung Spezial



OPEN-AIR MASSAGE

50min € 70,-

 Besondere Wohlfühlmassagen und -behandlungen im Freien: Der abgeschirmte Pavillon am Waldrand, nahe der herrlich duftenden Kräuterspirale, ist der ideale Ort für eine kleine Auszeit unter freiem Himmel. Nach einer Massage inmitten der Natur fühlt man sich wieder wie neugeboren.





4 SENSES LOUNGER –  
EIN AUSSERGEWÖHNLICHES  
ENTSPANNUNGSERLEBNIS 25min € 19,-

Erleben Sie eine einzigartige, multisensorische Reise in die Welt der Tiefenentspannung und des Wohlbefindens. Hinlegen – Augen schließen – sich fallen lassen! Das Licht der 4-Senses-Liege hüllt Sie in ein Gefühl der Geborgenheit. Die Wärme und sanften Schwingungen der Liegefläche wirken auf den Körper beruhigend. Angenehme Klänge sowie Düfte führen den Geist in einen meditativen Zustand.



 Steirische Naturwellness Anwendung

 energetisierend und vitalisierend  pflegend  beruhigend und entspannend

 ausgleichend und harmonisierend  klar und rein

# Informationen, Tipps und Erläuterungen über das Acquapura SPA für Ihren Aufenthalt!

## BERATUNG, INFORMATION UND RESERVIERUNG

Termine für Ihr Wohlfühlprogramm können per Telefon +43/(0)3333/31 065  
spa.bad-waltersdorf@falkensteiner.com  
Fax +43/(0)3333/31 065-900 oder vor Ort an der SPA-Rezeption +43/(0)3333/31 065-910 vereinbart werden.

## STORNOBEDINGUNGEN

Wir haben uns für Ihre gebuchten Termine gewissenhaft vorbereitet und ersuchen Sie um Verständnis, Behandlungen, die erst innerhalb 12 Stunden vor Ihrem Termin storniert werden, mit 50% in Rechnung zu stellen. Bei Nichteinhaltung stellen wir den vollen Betrag in Rechnung.

## BEKLEIDUNG

Für Ganzkörper- und Relaxmassagen, Packungen, Peelings etc. sollten Sie sich vollständig entkleiden. Darum bitten wir Sie im Bademantel zu erscheinen. Bei der Massage werden Sie zugedeckt und nur die zu massierenden Bereiche freigelegt. Für die Shiatsu-Anwendung und die Klangschalentherapie tragen Sie bitte bequeme Kleidung. Bitte legen Sie für alle Behandlungen Ihren Schmuck und Ihre Uhren ab. Für die Beautybehandlungen tragen Sie bitte trockene Kleidung. Im Wellness- und Poolbereich ist Badebekleidung vorgeschrieben, der Saunabereich sowie die Saunen sind eine Nacktzone, Sauna – außer Dampfbad – bitte mit Handtuch benutzen!

## FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Um Ihre Wünsche an Behandlungen und Paketen optimal für Sie planen zu können, empfehlen wir schon einige Tage vor der Anreise Ihr Wohlfühlerlebnis zu buchen.

EINE WEISHEIT BESAGT:

»In Kräutern steckt die ganze Kraft der Welt, derjenige, der ihre geheimen Fähigkeiten kennt, ist allmächtig!«

## KINDER

Bitte beachten Sie, dass unser Badebereich für Kinder unter Aufsicht der Erziehungsberechtigten zugänglich ist, solange sie andere Gäste bei ihrer Entspannung nicht stören. Der Saunabereich ist eine absolute Ruhezone und daher ausschließlich Gästen ab 16 Jahren vorbehalten.

## GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

Sollten Ihnen Krankheiten, Beschwerden, eine Schwangerschaft bekannt sein oder Sie sich in ärztlicher Behandlung befinden, teilen Sie uns dies bitte bei der Terminreservierung mit, da nicht alle Anwendungen dafür geeignet sind.

## NACH JEDER BEHANDLUNG ZU BEACHTEN

Wir empfehlen Ihnen, nach jeder Behandlung Aktivitäten zu vermeiden und sich eine mindestens 30-minütige Nachruhe zu gönnen. Bitte nehmen Sie ebenfalls nach jeder Anwendung genügend Flüssigkeit zu sich.

## VERKAUFSARTIKEL

Alle verwendeten Kosmetikprodukte und ätherischen Öle sowie Gutscheine sind auch als Verkaufsartikel im SPA-Shop erhältlich. Für spezielle Fragen über die Wirkungsweisen und Preise wenden Sie sich bitte an unsere KosmetikerInnen und SPA-RezeptionistInnen.

## BEZAHLUNG

Die Anwendungen werden direkt auf Ihr Hotelzimmer gebucht.

## WERTSACHEN

Bitte bringen Sie keine Wertsachen mit. Das Management übernimmt keine Haftung!

## ÖFFNUNGSZEITEN

Spa-Rezeption & Shop 08.30–18.00 Uhr  
Behandlungen 08.00–20.00 Uhr

## WICHTIGE INFORMATIONEN

Das Acquapura SPA ist eine Nichtraucherzone! Bitte schalten Sie im gesamten Bereich des Acquapura SPAs Ihr Handy aus, um andere Gäste bei der Entspannung nicht zu stören.

Wir möchten uns im Voraus bei Ihnen bedanken, dass Sie sich an unsere SPA-Etikette halten.

Ihr Harald Binder und das Falkensteiner Acquapura SPA-Team Bad Waltersdorf

Änderungen bezüglich der Anwendungen, Preise und Öffnungszeiten bleiben vorbehalten. Alle Preise inkl. Steuern und Abgaben. Alle Preise verlieren bei Erscheinen einer neuen Preisliste ihre Gültigkeit. Stand Oktober 2012. Druckfehler und Irrtümer vorbehalten.

ACQUAPURA SPA

Falkensteiner Therme & Golf Hotel

Bad Waltersdorf \*\*\*\*\*

A-8271 Bad Waltersdorf 351, Steiermark

Tel +43 / (0)3333 / 31 065

Spa Rezeption: Tel +43 / (0)3333 / 31 065-910

Fax +43 / (0)3333 / 31 065-900

spa.bad-waltersdorf@falkensteiner.com

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

A clear glass bottle, likely a perfume or essential oil bottle, is shown in a close-up shot. The bottle is partially filled with a clear liquid, and a large, vibrant green leaf is submerged within it. A slice of lemon is also visible, partially submerged. Small bubbles are rising from the bottom of the bottle, suggesting the liquid is being stirred or is freshly prepared. The background is softly blurred, showing what appears to be a wooden surface.

Welcome Home!

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