

LONG
EV
N
G
EV
V
I
T
Y

BY
KRALLER
HOF

SPA MAGAZIN

Spa-Etiquette.

FÜR EINEN ENTSPANNTEN AUFENTHALT

RUHE UND ENTSPANNUNG

Bitte respektieren Sie die Ruhe anderer Gäste.

VERBOT VON FOTOGRAFIEREN UND FILMEN

Um die Privatsphäre aller Gäste zu schützen, ist das Fotografieren und Filmen in den Spa-Bereichen, vor allem in den Saunen, untersagt.

KLEIDERORDNUNG IN DEN SAUNEN

Die Saunen (mit Ausnahme der Familiensauna im Refugium) sind Nacktbereiche. An der Refugium-Rezeption können Sie Saunakilts ausleihen. Um die Hygiene zu gewährleisten, nutzen Sie bitte bei Ihrem Saunagang ein Handtuch als Unterlage.

BADESCHUHE SIND PFLICHT

Der Zutritt zu den Spa-Bereichen ist nur mit Badeschuhen gestattet, um die Hygiene und Sicherheit zu gewährleisten.

HYGIENE IN DEN EINRICHTUNGEN

Vor der Nutzung von Pools, Whirlpools und Saunen ist es verpflichtend zu duschen.

RESERVIERUNG VON LIEGEN

Das Reservieren von Liegen mit Handtüchern ist nicht gestattet, um allen Gästen eine faire Nutzung zu ermöglichen.

ALTERSBESCHRÄNKUNGEN

Der Zutritt zum ATMOSPHERE by Krallerhof und Refugium ist ab 15 Jahren gestattet. Die Familiensauna sowie der Familien-Indoor- und -Outdoor-Pool sind auch für Kinder zugänglich.

Erfahren Sie mehr über

REGENERATION & LONGEVITY

IM KRALLERHOF

Im Gespräch mit Michaela Altenberger	_____	6–7
6 Elemente für Regeneration & Longevity	_____	8–9

UNSER ANGEBOT

Retreats & Schwerpunkte	_____	10–11
-------------------------	-------	-------

ÜBER DEN KRALLERHOF

Kraftplatz Leogang	_____	12–13
--------------------	-------	-------

WELLNESS & SPA

ATMOSPHERE	_____	14–15
Luxus der Zukunft	_____	16–17
Refugium	_____	18–19

INNOVATIONEN

LONGEVITY & REGENERATION

Rotlicht-Therapie	_____	20
IHHT-Sauerstoff-Therapie	_____	20
Kälte-Therapie	_____	20
Heilsame Kraft von Wärme und Kälte	_____	21–23

TREATMENTS

Kälte-Therapie/Kryo	_____	25
IHHT-Sauerstoff-Therapie	_____	25
Rotlicht-Therapie	_____	25
Klassische Massagen	_____	26
Massagen zum Wohlfühlen	_____	27
Massagen mit Tiefenwirkung	_____	27
Massagen aus aller Welt	_____	28

FACIAL

Behandlungen für strahlende Haut	_____	29–31
----------------------------------	-------	-------

BEAUTY

Nagelpflege, Harzen	_____	32
---------------------	-------	----

PRIVATE SPA

	_____	33
--	-------	----

FITNESS

	_____	33
--	-------	----

BODY

Peelings	_____	34
Packungen	_____	34
Anti-Cellulite-Behandlung	_____	35
Pflegebäder	_____	35

SPECIALS

Wohlfühlpakete	_____	36
Pakete Longevity & Regeneration	_____	37

ABSCHLUSS

Biohacking Take Aways	_____	38
-----------------------	-------	----

Ganzheitlich
regenerieren
an einem
magischen Ort.

„NUR DIE RUHE
IST DIE QUELLE
JEDER GROSSEN KRAFT.“

Fjodor Michailowitsch
Dostojewski,
russischer Schriftsteller



Regeneration & Longevity by Krallerhof.

STELLEN SIE SICH VOR, SIE KÖNNTEN IN DIE GEHEIMNISSE EINTAUCHEN, DIE SPITZENSORTLER_ INNEN NUTZEN, UM IHRE LEISTUNGSFÄHIGKEIT ZU MAXIMIEREN UND GLEICHZEITIG TIEFE REGENERATION ZU ERLEBEN. ENTDECKEN SIE DIESES EINZIGARTIGE PROGRAMM, WELCHES AUS DER WELT DES BIOHACKING INSPIRIERT IST. WIR HABEN MICHAELA ALTENBERGER, LEITERIN DES PROGRAMMS, ÜBER DEN WEG VON DER IDEE HIN ZUR UMSETZUNG BEFRAGT.

IM GESPRÄCH MIT MICHAELA ALTENBERGER

LEITERIN „REGENERATION & LONGEVITY BY KRALLERHOF“

Was war die Inspiration für „Regeneration & Longevity by Krallerhof“?

Unser Konzept entstand aus der festen Überzeugung, das Wohlbefinden unserer Gäste nachhaltig zu fördern. Inspiriert von der zunehmenden Bedeutung von Biohacking und dem Wunsch, Gesundheit ganzheitlich zu betrachten, haben wir ein einzigartiges Programm geschaffen, das Urlaub mit tiefgreifender Regeneration und Erneuerung verbindet.

Wie wird das Konzept im Krallerhof umgesetzt?

Ganzheitlichkeit ist ein zentraler Bestandteil unserer Philosophie. Mit „Longevity by Krallerhof“ vertiefen wir dieses Engagement, indem wir ein umfassendes Erlebnis schaffen, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen anspricht. Das Programm integriert modernste Methoden und zeitlose Praktiken, um unseren Gästen eine perfekte Balance zwischen Erholung und Regeneration zu bieten – ganz im Einklang mit unserer Vision eines gesunden und bewussten Lebensstils.

Welche Methoden und Aktivitäten bietet das Programm, und wie wurden sie ausgewählt?

Wir vereinen hochwirksame Techniken wie Kryo-Therapie, IHHT-Höhentraining und Rotlicht-Therapie mit tiefgehenden Retreats, die es ermöglichen, noch intensiver in die Themen der Langlebigkeit einzutauchen. Jede Methode wurde sorgfältig aufgrund ihrer wissenschaftlich belegten Wirksamkeit ausgewählt, um gezielt die Regeneration zu fördern, die Zellgesundheit zu verbessern und die Leistungsfähigkeit zu steigern.

Wie ist das „Longevity & Biohacking Retreat“ aufgebaut?

Unsere Retreats sind weitaus mehr als eine Auszeit – sie sind eine inspirierende Reise zu mehr Gesundheit, Lebensfreude und persönlichem Wachstum.

Workshops und Vorträge liefern spannende Einblicke, während die gemeinsame Zeit mit Gleichgesinnten Raum für Inspiration, Anwendungen und neue Perspektiven bietet.



LONGEVITY FÜR DIE OHREN

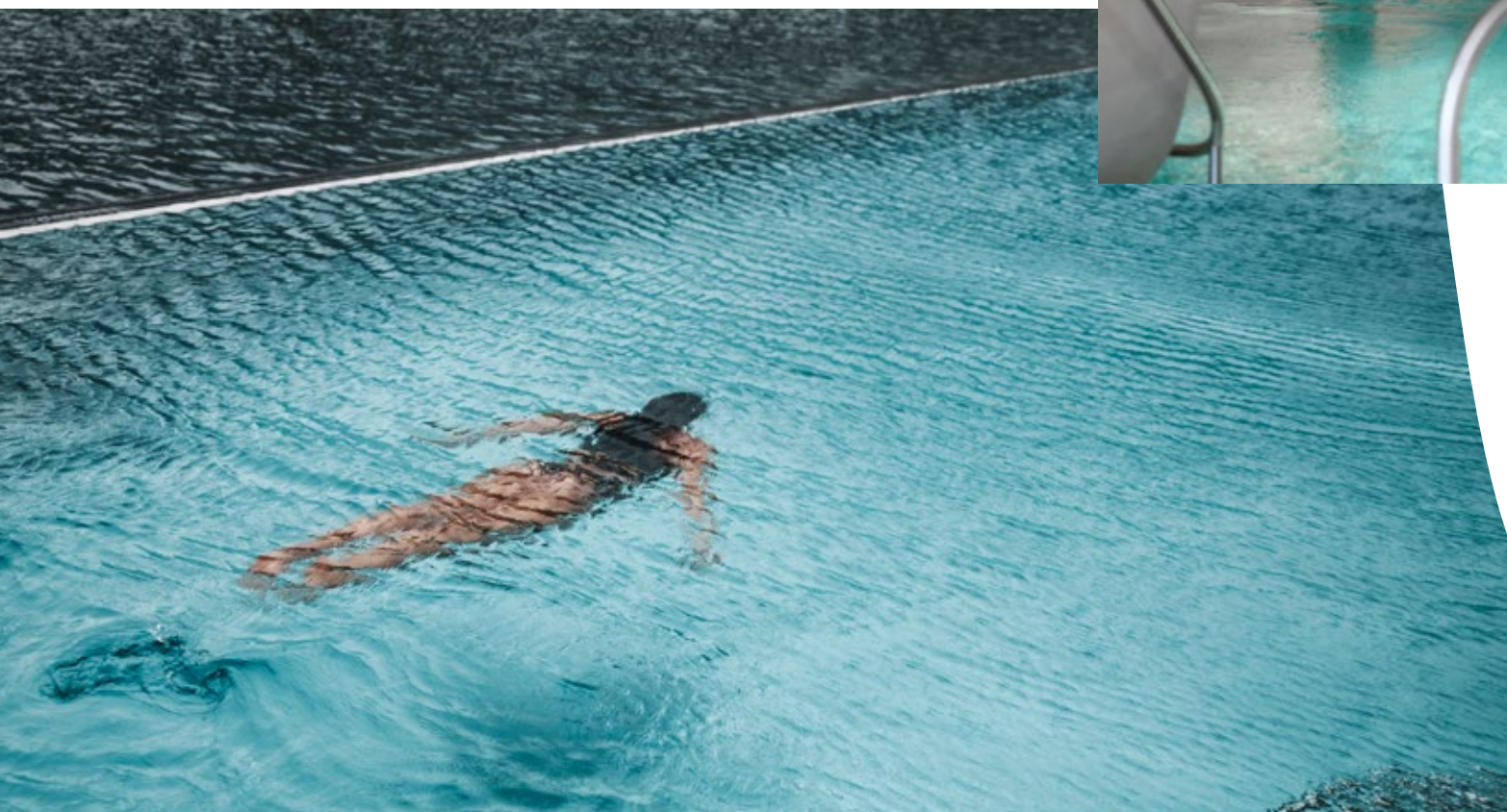
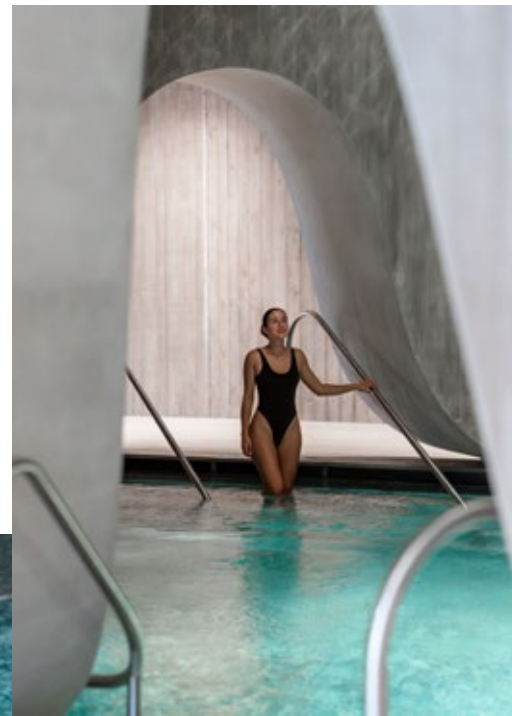
Entdecken Sie unseren neuen Podcast und lauschen Sie den Geheimnissen von spannenden Persönlichkeiten aus dem Bereich Biohacking und Gesundheit.

JETZT REINHÖREN!

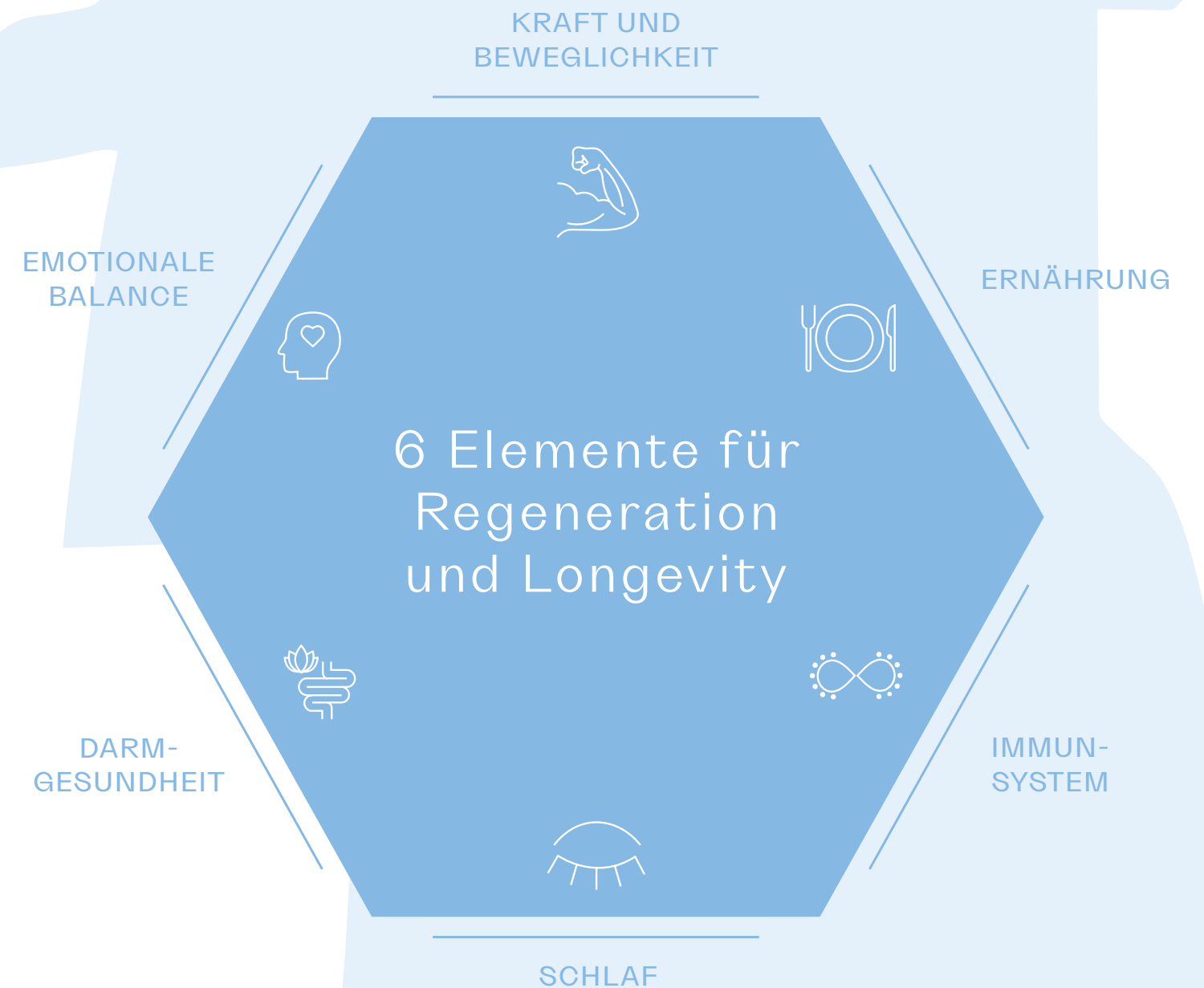


Unsere 6 Elemente Regeneration & Longevity by Krallerhof.

DER KRALLERHOF VERBINDET AUF EINZIGARTIGE WEISE DIE ANNEHMLICHKEITEN EINES 5-STERNE-URLAUBSERLEBNISSES MIT DEN FORTSCHRITTLICHSTEN METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER GESUNDHEIT UND LANGLEBIGKEIT. GÄSTE FREUEN SICH AUF EINE UNVERGLEICHLICHE ERFAHRUNG, DIE NICHT NUR ERHOLUNG UND ENTSPANNUNG BIETET, SONDERN AUCH NACHHALTIG ZU EINEM GESÜNDEREN, VITALEREN LEBENSSTIL BEITRÄGT.



„WIR MÖCHTEN SIE DAZU INSPIRIEREN, EIN LEBEN MIT MEHR EIGENVERANTWORTUNG UND SELBSTBESTIMMUNG HINSICHTLICH IHRER GESUNDHEIT ZU FÜHREN.“



Retreats & Schwerpunkte – wählen Sie Ihren Favoriten und lassen Sie sich inspirieren.

ERHOLSAMER SCHLAF



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie Probleme beim Einschlafen oder Durchschlafen haben, sich morgens nicht erholt fühlen, oder wenn Sie die Qualität Ihres Schlafes verbessern möchten, um die Regeneration zu optimieren und den Alterungsprozess zu verlangsamen. Besonders empfohlen für Personen, die ihre kognitive Funktion und emotionale Ausgeglichenheit fördern möchten.



DARMGESUNDHEIT



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie Wert auf eine optimale Darmgesundheit legen oder Ihr Immunsystem stärken möchten. Es ist ideal, wenn Sie nach Wegen suchen, chronische Entzündungen zu reduzieren, Ihr Risiko für Diabetes und neurodegenerative Erkrankungen zu verringern und Ihre allgemeine Vitalität und geistige Klarheit zu verbessern.



GESUNDES IMMUNSYSTEM



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie Ihre Immunabwehr stärken, Ihre Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöhen und Ihre allgemeine Gesundheit und Langlebigkeit fördern möchten. Geeignet für Personen, die durch ganzheitliche Ansätze wie Ernährungsoptimierung, regelmäßiges Training und Achtsamkeitspraktiken ein umfassendes Wohlbefinden erreichen wollen.



U

N

S

E

R

A

N

G

E

B

O

T

KRAFT UND BEWEGLICHKEIT



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie den natürlichen Alterungsprozess verlangsamen, Ihre Muskelmasse erhalten oder verbessern und Ihre Beweglichkeit und Stabilität steigern möchten. Ideal für Personen, die ihre physische Leistungsfähigkeit maximieren und ein aktives, unabhängiges Leben führen wollen.



EMOTIONALE BALANCE



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie sich oft gestresst oder überwältigt fühlen, Schwierigkeiten haben, Ihre Emotionen zu regulieren, oder nach Methoden suchen, um Ihre mentale Resilienz zu stärken. Es ist perfekt für jene, die ihre emotionale Intelligenz erhöhen und lernen möchten, wie man negative Einflüsse in Stärke umwandelt.



GESUNDE ERNÄHRUNG



Dieses Programm ist für Sie, wenn Sie Ihre Ernährung optimieren, den Alterungsprozess beeinflussen und Ihre geistige Klarheit sowie Ihr Energielevel verbessern möchten. Ideal für Personen, die an einer stabilen Blutzuckerregulierung interessiert sind und durch gezielte Nahrungsaufnahme ihre Lebensqualität steigern wollen.



11



„UNSER ZIEL:
DURCH GEZIELTE IMPULSE
UND REIZE MEHR RESILIENZ FÜR
IHRE ZUKUNFT AUFZUBAUEN.“

DER KRALLERHOF IST EINES DER FÜHRENDEN WELLNESS- UND LUXUSHOTELS IN ÖSTERREICH, GELEGEN IN DER MALERISCHEN LANDSCHAFT LEOGANGS. MIT SEINEM UMFASSENDEN ANGEBOT, DAS TRADITIONELLE GASTFREUNDSCHAFT MIT INNOVATIVEN GESUNDHEITS- UND WELLNESSANGEBOTEN VEREINT, SETZT DER KRALLERHOF SEIT JAHREN STANDARDS IN DER HOTELLERIE.

A V A N T
G A R D E

SEIT
1956

Kraftplatz.

In Leogang offenbart sich die unvergleichliche Kraft der Natur in ihrer ganzen Pracht. Der Krallerhof liegt an einem beeindruckenden Kraftplatz im Salzburger Land. Wer hier aus dem Fenster blickt, dem eröffnet sich nicht nur die imposante Bergwelt der Leoganger Steinberge, sondern auch die wichtigste Kraftquelle die es für uns gibt. Die Natur. Sie gibt, ohne zurückzufordern, sie bereichert, ohne zu überfordern. Potentiale, die es gilt zu erleben.



13

Wellness-Aufenthalt
in neuer Dimension.

ATMOSPHERE

PURISTISCH UND WEITLÄUFIG
PRÄSENTIERT SICH DIE SPA-WELT
ATMOSPHERE BY KRALLERHOF.

ATMEN SIE AUF IN DER LICHTDURCH-
FLUTETEN, OFFENEN SPHÄRE DER
REGENERATION. ERLEBEN SIE LEISEN
LUXUS IN ZAHLREICHEN SAUNEN,
DEM 50-METER-SCHWIMMBECKEN IN
UNSEREM SCHWIMMTEICH UND IN DEN
RUHEBEREICHEN – IHR IDEALER PLATZ
ZUR ENTSCHEUNIGUNG.

RAUM – DER LUXUS DER ZUKUNFT.
DIESE RÄUMLICHE WEITE, DIE SICH MIT
DEN ELEMENTEN WASSER UND BERGE
VEREINT UND DURCH LICHT VEREDELT
WIRD, SCHAFFT EINE UMGEBUNG FÜR
TIEFGREIFENDE ERHOLUNG.

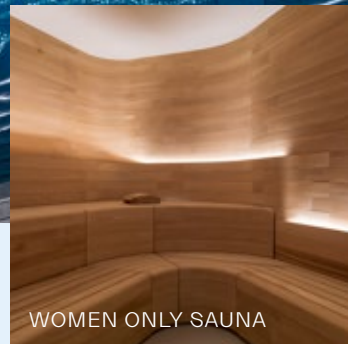
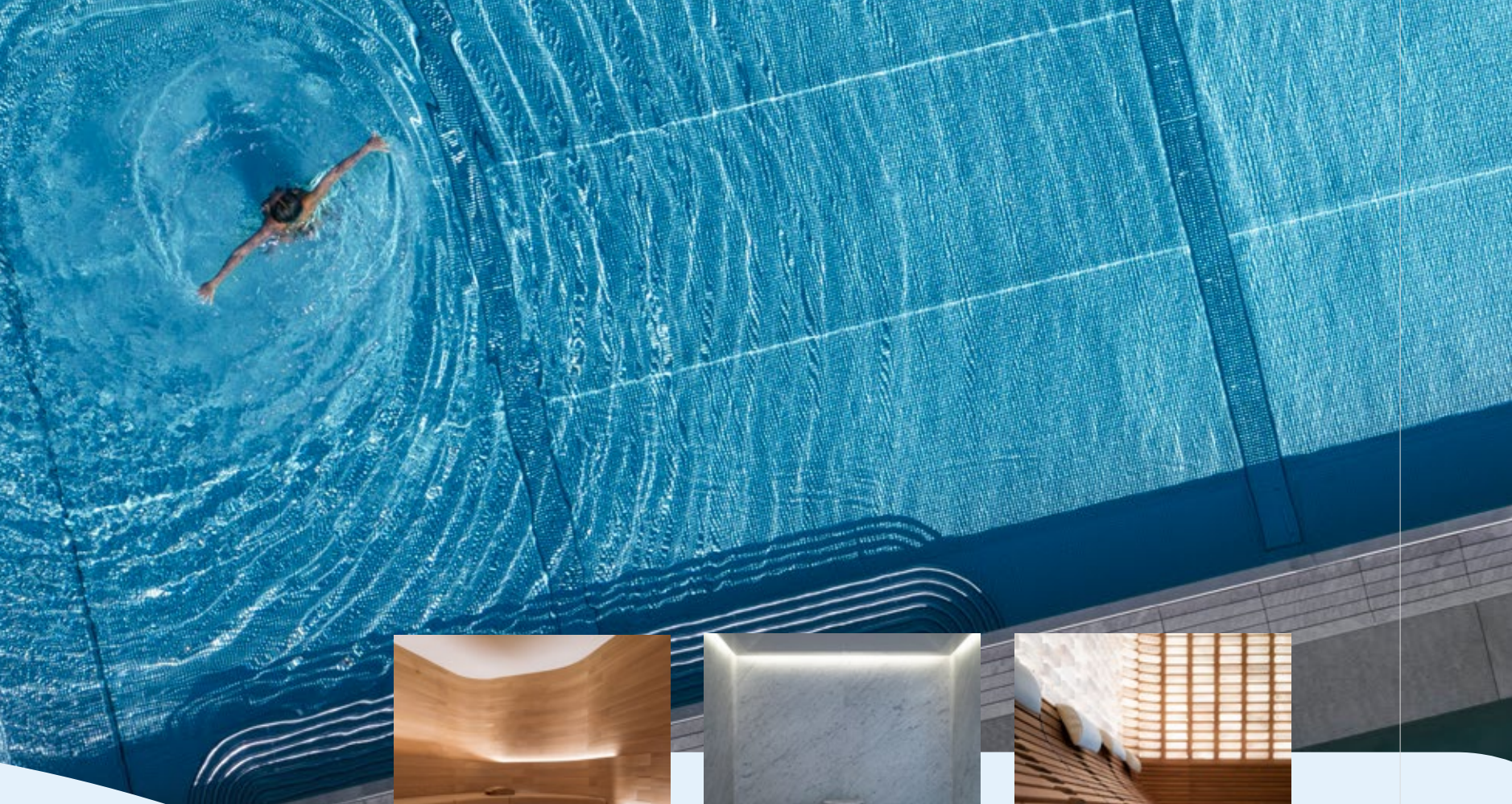
EIN BESONDERES HIGHLIGHT IST DAS
CAFÉ AM SEE MIT RUHEBEREICH, VOR
ALLEM IM SOMMER DER PERFEKTE ORT
FÜR UNBESCHWERTE ENTSCHEUNIGUNG
INMITTEN DER NATUR.

Highlights.

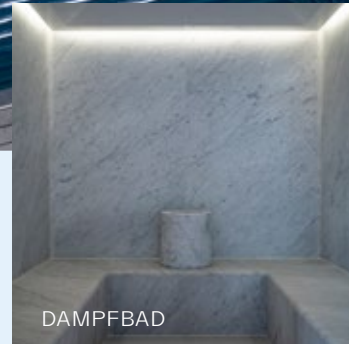
- _Café am See mit großzügigem Ruhebereich
- _Ruheraum Meerblick
- _Eisgrotte
- _Blaue Grotte
- _Yoga-Raum
- _Saunawelt ATMOSPHERE: Infrasalraum,
Women Only Sauna, Dampfbad, Finnische
Meerblicksauna, Kräuter Meerblicksauna

- _Outdoor-Kältetauchbecken
- _Yoga-Plattform am See
- _5.500 qm großer Natur-Badesee
- _Outdoor-Whirlpool
- _50 Meter Infinity Pool integriert im See

15



WOMEN ONLY SAUNA



DAMPFBAD



INFRASALZRAUM

BLAUE GROTTE

Das energetische Zentrum von ATMOSPHERE.



EISGROTTE



GESUNDHEIT DURCH WASSER. DER GEDANKE IST SO ALT, WIE DIE MENSCHHEIT. GENAU AUS DIESEM GRUND SPIELT DAS ELEMENT WASSER EINE ZENTRALE ROLLE IM KRALLERHOF – INSZENIERT DURCH EINEN 50 METER LANGEN INFINITY-POOL, DER FAST NAHTLOS IN DEN 5.500M² GROSSEN NATUR-BADESEE INTEGRIERT IST.

DAS BESONDERE DARAN IST, DASS DIESER NUR EIN EINZIGES MAL DURCH DIE EIGENE HAUSQUELLE BEFÜLLT WURDE, DIE REGULATION DES WASSERSTANDES IST DURCH DEN NATÜRLICHEN ZYKLUS VON VERDUNSTUNG UND NIEDERSCHLAG GEGEBEN. IN DEN WINTERMONATEN WIRD DER NATUR-BADESEE ZUM HIGHLIGHT FÜR FREUNDE DES EISBADENS.

Luxus der Zukunft. Natur. Raum. Kraftplatz.

RUHERAUM MEERBLICK

Eine außergewöhnliche Aussicht auf das Steinerne Meer – Sommer wie Winter ein atemberaubend schöner Blick. Der Raum ist mit einer besonderen Belüftungsanlage ausgestattet, speziell für Allergiker geeignet.



REFUGIUM



MEERBLICKSAUNEN

FINNISCHE MEERBLICKSAUNA
KRÄUTER MEERBLICKSAUNA
Durch eine Glasscheibe voneinander getrennt, bieten diese zwei Saunen einzigartige Ausblicke auf das Steinerne Meer und die Leoganger Steinberge.



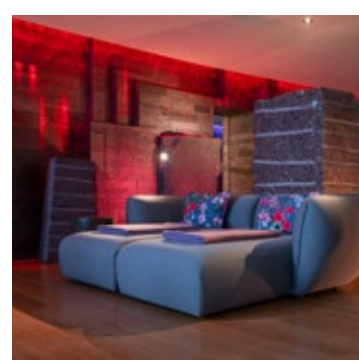
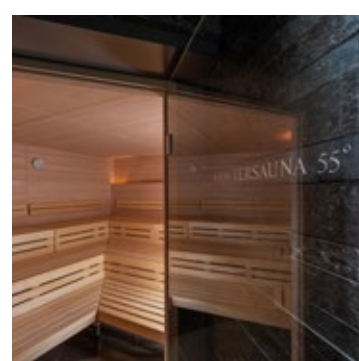
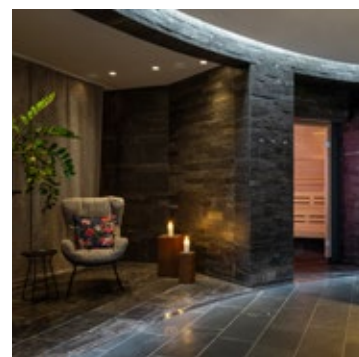
R

Refugium spüren & erfahren.

Unser Refugium im Krallerhof Spa bietet einzigartige Anwendungen, die die Essenz ganzheitlicher östlicher und westlicher Wellnessphilosophien vereinen.

Erleben Sie verschiedene Treatments wie Massagen, Beautybehandlungen, Personal Training, wohltuende Hot Stone-Anwendungen, Shiatsu, Ayurveda sowie exklusive Körperbehandlungen und Bäder mit hochwertigen Produktlinien.

Die neu gestalteten Saunen und Ruheräume im Refugium bieten eine Oase der Stille und Geborgenheit. Gedämpftes Licht, natürliche Materialien und ein minimalistisches Design schaffen einen intimen Raum für tiefe Entspannung und Meditation. Ein Rückzugsort, der Körper und Geist in Einklang bringt.



ENTDECKEN SIE UNSERE
SPA-WELT REFUGIUM –
GEMÜTLICH, INTIM, TRADITIONELL.

LASSEN SIE SICH AN UNSERER
SPA-REZEPTION BERATEN UND
ERLEBEN SIE EXKLUSIVE MASSAGEN
SOWIE KOSMETIKBEHANDLUNGEN.
ENTSPANNEN SIE ANSCHLIESSEND
IN EINEM DER DREI RUHERÄUME,
DIE RUHE UND ERHOLUNG
BIETEN, ODER GENIESSEN SIE
DIE WOHLTUENDE WÄRME IM
GROSSZÜGIGEN SAUNABEREICH. EIN
BESONDERES HIGHLIGHT IST UNSER
NACKTSCHWIMMBECKEN, DAS
KÖRPER UND GEIST REVITALISIERT.
BESUCHEN SIE ZUDEM UNSERE
LONGEVITY LOUNGE, WO INNOVATIVE
WELLNESS-ANGEBOTE FÜR
NACHHALTIGE REGENERATION
UND ENERGIE SORGEN.

Highlights.

- _4 Saunen & Dampfbäder
- _Infrarotkabine
- _Whirlpool und Sauna-Outdoor-Pool
- _Tauchbecken, gefüllt mit frischem Quellwasser
- _Private Spa mit Partnerbehandlungen
- _3 außergewöhnliche und großzügige Ruheräume
- _Refugium-Spa-Rezeption
- _7 Behandlungsräume für Anwendungen & Massagen
- _Tee- und Vital-Snack-Bar
- _Fitnessbereich mit professionellen Geräten
- _Longevity Lounge mit Kältekammer, IHHT-Höhentraining, Rotlichtkabine

Im Familien-Outdoor-Pool und Indoor-Pool, in der Familiensauna und bei den Wasserbetten sind alle Kinder herzlich willkommen.



REFUGIUM

19

I N N O V

NEU Rotlicht-Therapie

Die Effekte der Rotlicht-Therapie sind beeindruckend und vielfältig: Sie unterstützt gezielt die Zellgesundheit, bekämpft Entzündungen, lindert Schmerzen und stärkt das Immunsystem. Zudem produziert das Rotlicht Kollagen, verbessert den Schlaf und steigert die geistige Leistungsfähigkeit.

NEU IHHT-Sauerstoff-Therapie

Um ein Leben lang vital zu bleiben ist ein gesunder Zellstoffwechsel entscheidend. Die Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) fördert die Erneuerung der Zellen und unterstützt so die Erholung, Belebung und Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit, indem sie die Gesundheit auf Zellebene stärkt.



NEU Kälte-Therapie/Kryo

Die Kälte-Therapie dient als effektiver Stimulus für Zellen und das Immunsystem. Sie fördert die Durchblutung, was wiederum Schmerzlinderung, Fettreduktion, Anregung des Zellstoffwechsels unterstützt und besonders für Personen mit Rheuma, Arthrose, Hautproblemen oder jene, die ihr Hautbild verbessern möchten, von Vorteil ist.

A

T

I

O

N

Heilsame Kraft von Kälte und Wärme.

IM KRALLERHOF ERWARTEN SIE VIELFÄLTIGE ANWENDUNGEN, UM DIE WOHLTUENDEN EFFEKTE VON WÄRME UND KÄLTE ZU ENTDECKEN UND ZU GENIEßEN. BEIDE GELTEN ALS ÄUSSERST EFFEKTIVE LONGEVITY-TOOLS, DIE KÖRPER UND GEIST NACHHALTIG STÄRKEN UND IHR WOHLBEFINDEN AUF EIN NEUES NIVEAU HEBEN. VIELE BESCHWERDEN DER HEUTIGEN ZEIT LASSEN SICH MIT GEZIELTEN WÄRME- UND KÄLTREIZEN VERBESSERN.

DIE BELEBENDE KRAFT DER KÄLTE

In der modernen Welt fordern wir unseren Körper selten heraus – dabei liegt darin der Schlüssel zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden. Kälteanwendungen wie Eisbaden, kaltes Duschen oder der Besuch einer Kältekammer setzen gezielte Reize, die wichtige Anpassungsprozesse im Körper fördern.

Kälte wirkt über das Nervensystem, indem sie den Körper aktivierende Reize auslöst: Der Sympathikus wird stimuliert, Herz und Kreislauf kommen in Schwung, der Vagusnerv sorgt langfristig für Entspannung und Schmerzlinderung. Studien zeigen, dass regelmäßige Kältereize das Immunsystem stärken, die Insulinresistenz verbessern und entzündungshemmend wirken können.

1. KÄLTEKAMMER (-85 °C)

Erleben Sie die intensive Kälte einer Kältekammer – eine bewährte Methode, die für positive Effekte auf Regeneration, Schmerztherapie und sportliche Erholung bekannt ist.

_Temperatur und Anwendung: In der Kältekammer erleben Sie für drei Minuten Temperaturen von bis zu -85 °C. Trotz der Intensität bleibt der Aufenthalt sicher und ist sehr wohltuend.

_Wirkungsweise: Die extreme Kälte aktiviert den Sympathikus, setzt Endorphine frei und sorgt für ein erfrischendes, belebendes Gefühl. Gleichzeitig wird die Durchblutung angeregt, Entzündungen werden reduziert und Muskeln entspannen sich spürbar.

_Wissenschaftliche Erkenntnisse: Studien belegen, dass regelmäßige Anwendungen in der Kältekammer Schmerzen bei chronischen Erkrankungen wie Arthritis lindern, die sportliche Regeneration unterstützen und das Immunsystem nachhaltig stärken können.

2. SEE ZUM EISBADEN

Unser Schwimmteich bietet die Möglichkeit, sich beim Eisbaden der Natur und der ursprünglichen Kraft der Kälte hinzugeben.

_Temperatur und Umgebung: Ganzjährig zugänglich, lädt der See besonders in den Wintermonaten mit seiner eiskalten Wassertemperatur zu einem intensiven Erlebnis ein.

_Wirkungsweise: Kaltes Wasser stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt die Ausschüttung von Glückshormonen an und verbessert die Kältetoleranz. Es fördert die Stressresistenz, reduziert Entzündungen und stärkt das Immunsystem nachhaltig.

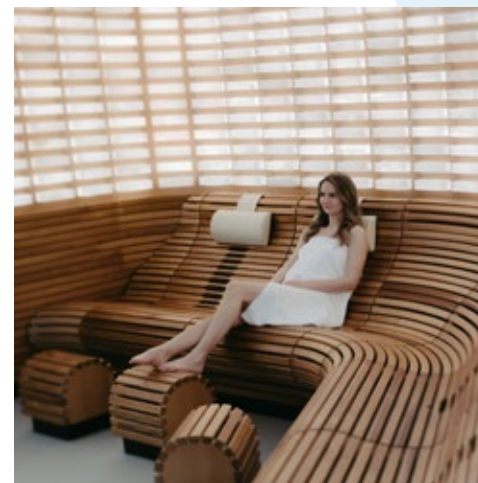
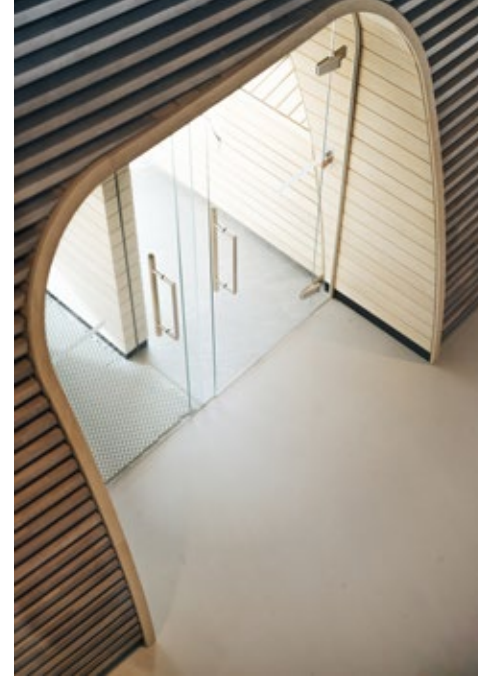
_Wissenschaftliche Basis: Eine groß angelegte Studie mit über 3.000 Teilnehmern zeigte, dass regelmäßiges Eisbaden oder kaltes Duschen die Krankheitsanfälligkeit um 29 % reduzieren kann.

3. KÄLTEBECKEN

Unsere Kältebecken sind die ideale Ergänzung zu Ihrem Spa-Erlebnis und sorgen für gezielte Erfriechung und Regeneration nach der Sauna.

_Temperatur und Anwendung: Mit Wassertemperaturen von etwa 10–15 °C bieten die Becken eine sanfte, aber effektive Abkühlung, ideal nach einer Sauna oder Wärmebehandlung.

_Wirkungsweise: Der Wechsel zwischen warm und kalt regt die Durchblutung an, stärkt das Bindegewebe und sorgt für ein belebendes Gefühl. Gleichzeitig können Kaltwasseranwendungen Muskelkater lindern und die Erholung nach körperlicher Anstrengung unterstützen.



2. INFRAROTKABINE

Für eine sanfte und tiefenwirksame Wärme ist die Infrarotkabine ideal.

_Temperatur und Strahlung: Infrarotkabinen arbeiten mit Temperaturen von 30–60 °C und erzeugen durch drei verschiedene (IR-A-, IR-B- und IR-C-) Strahlung Tiefenwärme, die je nach Wellenlänge 1 bis 5 mm tief in die Haut eindringt.

_Wirkungsweise: Die tief eindringende Wärme fördert die Durchblutung, lindert Muskel- und Gelenkschmerzen, reguliert den Blutdruck und stärkt das Immunsystem. Zudem unterstützt sie die Hautreinigung und Entgiftung durch verstärktes Schwitzen und kann Hautprobleme wie Akne oder Ekzeme verbessern.

_Wissenschaftliche Erkenntnisse: Eine Studie der Firma Physiotherm zeigt, dass die Anwendung den Grundumsatz erhöht, den Ruhepuls und Blutdruck tendenziell senkt und eine Wirkung erzielt, die mit leichtem Herz-Kreislauf-Training vergleichbar ist – und das ohne negative Nebenwirkungen.

DIE WOHLTUENDE KRAFT DER WÄRME

Wärme ist mehr als nur angenehm – sie ist ein essentielles Element für Gesundheit und Langlebigkeit. Sie fördert die Durchblutung, regt den Stoffwechsel an und entspannt Körper und Geist. Ob traditionelle Sauna, Infrarotkabine oder Rotlicht-Therapie – jede Methode bietet einzigartige Vorteile.

1. TRADITIONELLE SAUNA, DAMPFAUNA UND KRÄUTERSAUNA

_Temperatur und Luftfeuchtigkeit: Die finnische Sauna arbeitet bei 70–100 °C mit geringer Luftfeuchtigkeit. Die Kräutersauna bietet moderate Wärme von 55–60 °C, ergänzt durch beruhigende Kräuteraromen, während Dampfbäder mit niedrigeren Temperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit überzeugen.

_Wirkungsweise: Saunahitze stimuliert den Blutkreislauf, regt Herz-Kreislauf- und Immunreaktionen an, fördert die Durchblutung, entspannt Muskeln und setzt Endorphine frei.

_Wissenschaftliche Erkenntnisse: Die finnische KIHD-Langzeitstudie, an der über 1.600 Männer und Frauen (53–74 Jahre) teilnahmen, zeigt, dass häufige Saunabesuche das Risiko an Herz-Kreislauferkrankungen zu sterben, signifikant senken können. Personen, die vier bis sieben Mal pro Woche die Sauna nutzen, haben ein um 70 % geringeres Sterberisiko, während bei zwei bis drei Saunabesuchen pro Woche das Risiko um 29 % reduziert ist. Die regulierenden Effekte von Saunagängen auf Blutdruck und Herzfrequenzvariabilität tragen wesentlich zur Risikoreduktion bei. Besonders vorteilhaft ist eine wöchentliche Saunazeit von über 45 Minuten. Diese positiven Ergebnisse gelten gleichermaßen für Männer und Frauen. Weitere Forschungen sollen klären, wie sich die Kombination von Sauna und sportlicher Aktivität auf die Gesundheit auswirkt.

3. ROTLICHT-THERAPIE

Die moderne Rotlicht-Therapie, auch bekannt als Photobiomodulation (PBM), bietet gezielte Impulse durch kaltes, rotes Licht.

_Temperatur und Strahlung: Die Kombination von rotem Licht (660 nm) und nahinfrarotem Licht (850 nm) entspricht dem Spektrum der Morgensonne und gilt als besonders effektiv für die Stimulation der Mitochondrien und die ATP-Produktion, also mehr Energie für unsere Zellen.

_Wirkungsweise: Rotlicht fördert die Zellregeneration, lindert Schmerzen und unterstützt die Kollagenbildung. Ideal bei Muskel- und Gelenksbeschwerden, Anti-Aging oder zur allgemeinen Regeneration.

_Wissenschaftliche Basis: Über 4.000 Studien belegen die positiven Effekte von Rotlicht in Medizin, Kosmetik und Sporttherapie. Photobiomodulation (PBM) zeigt außerdem vielversprechende Ergebnisse in der Behandlung von Augen- und neurologischen Erkrankungen. Studien belegen Verbesserungen bei Alzheimer, Parkinson und Depressionen.

R

E

G

E

N



Innovative Therapien

KÄLTE-THERAPIE/KRYO

Nur 3–5 Minuten in der Kältekammer bieten eine Vielzahl an gesundheitlichen Vorteilen, die durch wissenschaftliche Studien belegt sind. Diese Behandlung wird auch im Spitzensport geschätzt für ihre stimulierende Wirkung auf Zellen und das Immunsystem. Die Nutzung der Kältekammer fördert die Blutzirkulation, was wiederum positive Effekte bei der Schmerzlinderung, der Fettverbrennung, der Aktivierung des Zellstoffwechsels und der Unterstützung bei Entzündungsprozessen hat.

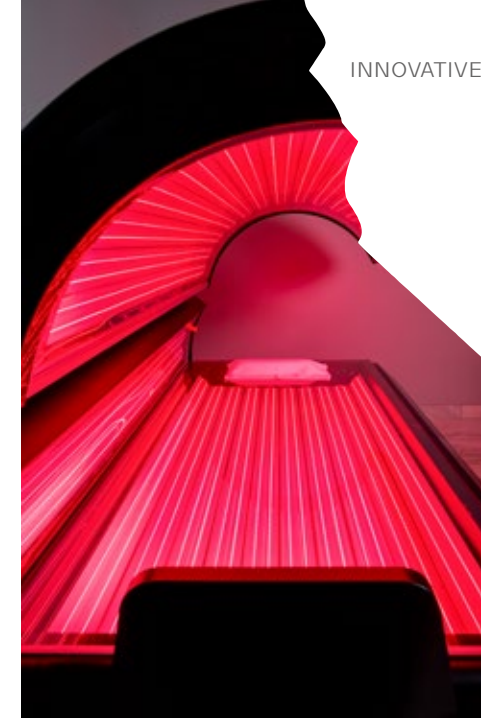
- _verbessert das Hautbild
- _vorteilhaft bei rheumatischen Erkrankungen und Arthrose
- _hilft bei Schuppenflechte und Neurodermitis
- _reduziert die Stresshormone
- _steigert die Kollagenbildung
- _unterstützt den Schlaf

EINZELBEHANDLUNG & BERATUNG 25 MIN. | 45 €
 5ER-PAKET | 190 €
 10ER-PAKET | 360 €

IHHT-SAUERSTOFF-THERAPIE

Das IHHT, bekannt als Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, ist ein innovatives Verfahren, das durch abwechselnde niedrige und hohe Sauerstoffkonzentrationen den Körper trainiert und somit die körperliche Leistungsfähigkeit steigert. In der Hypoxie-Phase (niedrig) passt sich der Körper an Sauerstoffknappheit an, indem er die Produktion roter Blutkörperchen steigert, was die Sauerstoffversorgung im Körper verbessert. Die folgende Hyperoxie-Phase (hoch) versorgt den Körper mit einem Überfluss an Sauerstoff, was die Mitochondrien stimuliert und zur Zellteilung anregt, was wiederum den Energiestoffwechsel optimiert. Dieses Training, das Bedingungen großer Höhen simuliert und auch im Spitzensport eingesetzt wird, hat vielfältige positive Effekte auf den Organismus:

- _Stärkung des Immunsystems
- _kann die Fettverbrennung ankurbeln
- _verbessert die Sauerstoffverwertung im Körper
- _hilft Stress zu reduzieren



- _stärkt das Herz-Kreislauf-System sowie die Lungenfunktion
- _steigert die sportliche Leistungsfähigkeit

EINZELBEHANDLUNG & BERATUNG 50 MIN. | 75 €
 5ER-PAKET | 320 €
 10ER-PAKET | 590 €

ROTLICHT-THERAPIE

Unsere Zellen werden durch Mitochondrien, unsere körpereigenen Energiequellen, mit Kraft versorgt. Diese Licht-Therapie trägt zur Produktion von ATP bei, DER Schlüsselenergie für unsere körperlichen Funktionen. Ein ausgewogener ATP-Spiegel ist essenziell, um Energie und das Wohlbefinden zu steigern. Eine 25-minütige Sitzung mit unserer Rotlichttherapie kann vielfältige gesundheitliche Vorteile bieten, unter anderem:

- _Anti-Aging und verbesserte Hautgesundheit durch Kollagensynthese
- _beschleunigte Regeneration nach sportlichen Aktivitäten und Unterstützung der Muskelreparatur
- _Reduzierung von Entzündungen, Schmerzen und Beschleunigung der Heilungsprozesse
- _Steigerung der Zellenergie durch Anregung der Zellatmung und ATP-Produktion
- _Verbesserung der Schlafqualität durch die Regulation von Serotonin und Melatonin
- _Stärkung des Immunsystems durch Aktivierung der weißen Blutkörperchen

EINZELBEHANDLUNG & BERATUNG 25 MIN. | 45 €
 5ER-PAKET | 190 €
 10ER-PAKET | 360 €

E R R A T I O N

25

Klassische Massagen

TEILKÖRPERMASSAGE

Eine Teilkörpermassage fokussiert sich auf bestimmte Körperregionen, um gezielt Verspannungen zu lösen und die Durchblutung zu verbessern. Sie ist ideal für Menschen mit lokalen Verspannungen. Wählen Sie Ihren Schwerpunkt aus:

- _Rücken
- _Nacken und Kopf
- _Beine und Füße

25 MIN. | 45 €

GANZKÖRPERMASSAGE

Eine Ganzkörpermassage bietet eine Behandlung, die den gesamten Körper miteinbezieht, von Kopf bis Fuß. Diese Art der Massage zielt darauf ab, allgemeine Verspannungen zu lösen, die Durchblutung zu fördern und ein tiefes Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens zu schaffen.

50 MIN. | 89 €

FASZINATION BEWEGUNG

Die neu entwickelte Anwendung „Faszination Bewegung“ ist Bestandteil der Methode Balance Alpine 1000+ auf Basis aktuellster sport- und bewegungswissenschaftlicher Grundlagen. Aus der Kombination der Faszienbehandlung mit klassischen Massagegriffen werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Faszien gelöst.

50 MIN. | 89 €

GANZKÖRPERMASSAGE BALANCE ALPINE 1000+

Behandelt wird mit einem speziellen Balance Alpine 1000+ Massageöl (wärmend oder kühlend) in Verbindung mit spagyrischen Wirkstoffen mit besonders tiefgreifender Wirkung.

50 MIN. | 89 €

SPORTMASSAGE

Ob mit wärmendem oder kühlendem Sportöl, die Sportmassage lindert oder löst körperliche Probleme, die durch einseitige Belastung bei bestimmten Sportarten entstehen.

50 MIN. | 89 €

RÜCKEN-INTENSIV-MASSAGE

Mit einer Kombination aus klassischer Rückenmassage und Hot-Stone-Therapie wird der gesamte Rücken inklusive Nacken behandelt. Die Wärme der Steine sorgt für intensive Tiefenwirkung, entspannt die Muskulatur und verstärkt die Durchblutung. Dabei lösen sich hartnäckige Verspannungen und der Säurehaushalt wird optimiert.

50 MIN. | 89 €



Massagen mit Tiefenwirkung

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Diese Methode ist eine sanfte Massageform, die sich durch streichende Bewegungen auszeichnet. Ihr Hauptziel ist die Förderung der Entgiftung des Körpers, indem sie den Lymphfluss verbessert und die Immunfunktion optimiert. Ideal bei Wassereinlagerungen, Cellulite, Hautproblemen, chronischer Erschöpfung, Verdauungsstörungen und Migräne.

GESICHT 25 MIN. | 45 €
KÖRPER 50 MIN. | 89 €

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Füße, reich an Nervenenden und feinen Verzweigungen, sind besonders empfänglich für Stimulation. Diese Art der Massage verbessert die Blutzirkulation und zielt darauf ab, die körpereigenen Heilkräfte zu fördern. Hilfreich bei:

- _Kopfschmerzen und Migräne
- _Erschöpfung und Stress
- _Verdauungsproblemen
- _Innerer Unruhe und Nervosität
- _Schlafproblemen

40 MIN. | 72 €

KOMBINATION: TEILKÖRPER- & FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die ideale Verbindung aus Fußreflexzonen- und Teilkörpermassage (nach Wahl: Rücken, Nacken/Kopf, Beine/Füße) bietet eine ganzheitliche Behandlung, die sowohl die tiefliegenden als auch die oberflächlichen Spannungen des Körpers adressiert.

50 MIN. | 89 €

Massagen zum Wohlfühlen

ENTSPANNUNGSMASSAGE

Langsame und rhythmische Bewegungen sorgen für eine ganzheitliche Entspannung.

50 MIN. | 89 €

AROMAÖLMASSAGE

Bei dieser Behandlung, einer Form der Ganzkörpermassage, werden alle Teile des Körpers durch den Einsatz vielfältiger Massagetechniken behandelt. Gezielt werden Verspannungen und Verhärtungen gelockert. Das Erlebnis wird durch die Anwendung spezieller ätherischer Öle bereichert. Ihre aktiven Inhaltsstoffe werden sowohl über die Haut als auch über die Nase aufgenommen und wirken über die Nervenbahnen sowie den Blutkreislauf auf den gesamten Körper. Dazu verwenden wir hochwertige Aroma- und Kräuteröle wie:

- _Rose & Vanille – entspannt und beruhigt
- _Lemongras & Minze – sorgt für Energie
- _Orange & Grapefruit – erfrischt

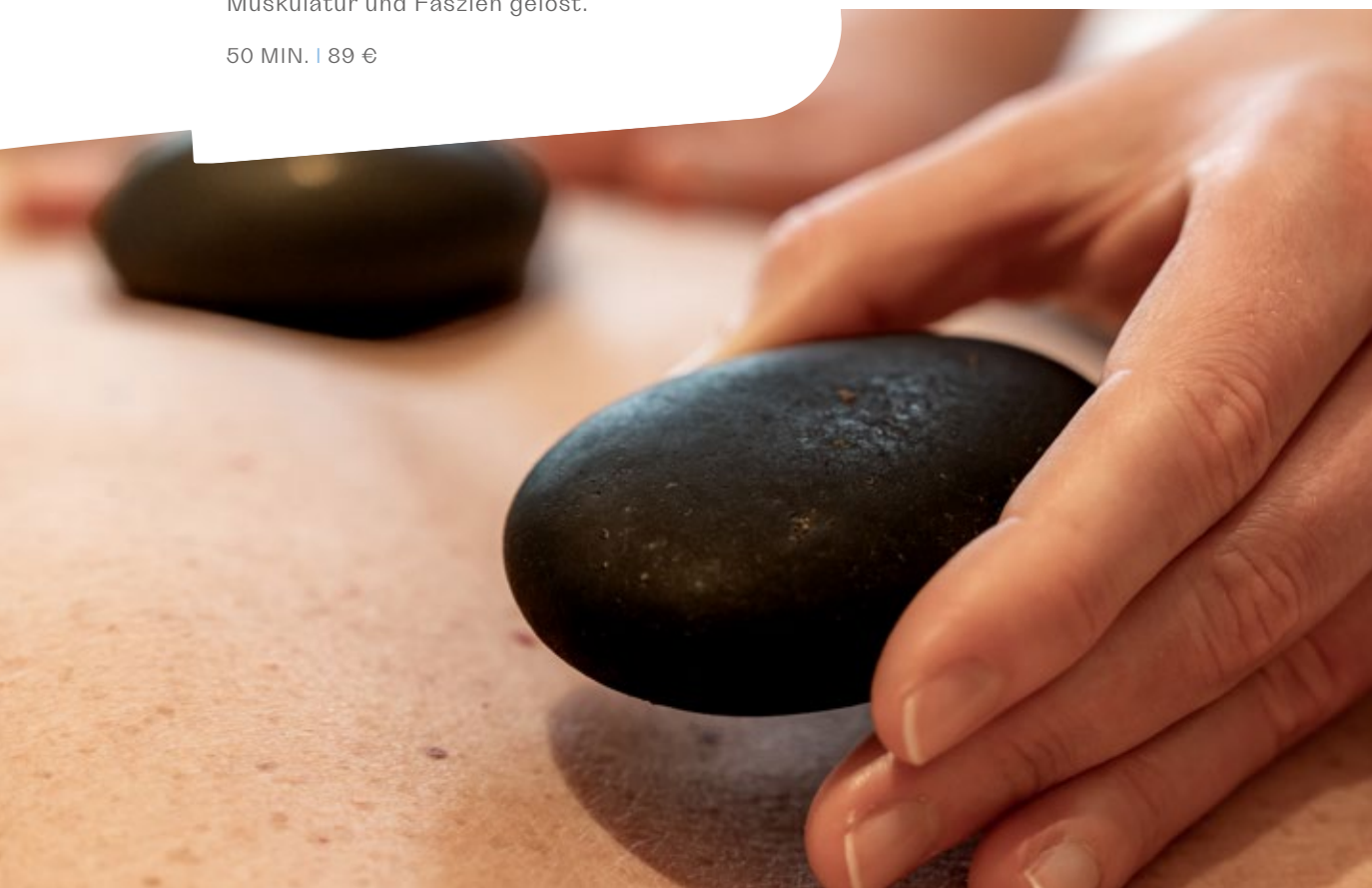
50 MIN. | 90 €

ST BARTH VERWÖHNMASSAGE

Eine sanfte Körpermassage mit speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten intensiven Pflegeölen von Ligne St Barth. Wählen Sie zwischen:

- _Kokosnussöl – zur intensiven Versorgung von besonders trockener Haut
- _Avocado-Öl – bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung

40 MIN. | 70 €



F A C I A L

HOT STONE

Diese Massage arbeitet mit natürlich geformten Basaltsteinen, welche auf ca. 50 °C erhitzt werden. Das tiefe Eindringen der Wärme in den Körper verstärkt die entspannende Wirkung. Muskelverkrampfungen lösen sich, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und der Abtransport von Säuren werden gefördert. Gleichzeitig findet auch eine geistige und seelische Lösung von Stress und innerer Anspannung statt. Das Wohlbefinden wird gesteigert und das innere Gleichgewicht wiederhergestellt. Diese Massage ist auch ideal bei Gelenksproblemen, Muskelkater, Verdauungsproblemen und zur Erhöhung des Fett- und Gewebestoffwechsels.

80 MIN. | 136 €

PADABHYANGA

Ayurvedische Massage an Fuß, Waden und Knie. Hier stehen Ihre Füße im Mittelpunkt, jene werden sanft gedehnt und massiert.

50 MIN. | 98 €

MUKABHYANGA

Sanfte ayurvedische Kopf-, Nacken und Gesichtsmassage. Durch sanfte Streichbewegungen wird eine Beruhigung des Geistes (Vata) erreicht. Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich, die durch Stress entstanden sind, werden gelöst und können spürbar nachlassen.

50 MIN. | 98 €

ABHYANGA

Eine ayurvedische Ganzkörpermassage mit Öl, die von Kopf bis Fuß reicht. Dabei werden flächige Streichbewegungen und kreisende Massagen im gleichmäßigen Rhythmus durchgeführt, um die Energie im Körper zum Fließen zu bringen.

80 MIN. | 153 €

ABHYANGA MIT SHIRODARA

Der Stirnörguss, ist eine besondere Form der Behandlung, bei der warmes Öl in einem gleichmäßigen, sanften Strahl über die Stirn gegossen wird. Diese Kombination aus Ganzkörper-Ölmassage und Stirnörguss hilft dabei, sowohl physische als auch emotionale Blockaden zu lösen, fördert die Durchblutung und unterstützt, den Körper und Geist in Einklang zu bringen.

110 MIN. | 195 €

SHIATSU

Die japanische Technik löst Energieblockaden. Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Finger- bzw. Daumendruck. In der Praxis kann diese Technik aber auch mit der Handfläche, dem Ellbogen, Fuß oder Knie auf die Druckpunkte ausgeführt werden. Einfache Dehnungen, Rotationen und eben jener Druck aktivieren die Lebensenergie sowie die Selbstheilungskräfte. Zusätzlich beinhaltet Shiatsu auch Techniken aus dem physiotherapeutischen, osteopathischen Bereich und wirkt daher positiv bei Gelenksproblemen, Wirbelsäulen- und Rückenbeschwerden, Verdauungsproblemen etc. Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

50 MIN. SHIATSU CLASSIC | 89 €
80 MIN. SHEN-SHIATSU | 136 €Massagen
aus aller WeltBehandlungen für
strahlende HautMEDICAL BEAUTY ANWENDUNGEN
FÜR SIE UND IHN

SEIT 1986 STEHT REVIDERM AN DER SCHNITTSTELLE ZWISCHEN MODERNER DERMATOLOGIE UND BAHNBRECHENDER WIRKSTOFFFORSCHUNG, UM SOWOHL FRAUEN ALS AUCH MÄNNERN FORTSCHRITTLICHE HAUTPFLEGE ZU BIETEN. MIT INNOVATIVEN GERÄTEN UND BEHANDLUNGSMETHODEN SOWIE SPITZENPRODUKTEN AUS DER DERMAKOSMETIK WIRD DAS HAUTBILD LANGFRISTIG VERFEINERT UND VERBESSERT.

REVIDERM SKINPEELER
MIKRODERMABRASION

Entdecken Sie den Schlüssel zu strahlender Haut – Mikrodermabrasion. Diese hochwirksame Tiefenpeeling-Behandlung nutzt feine Mikrokristalle, um Ihre Haut sanft zu verjüngen, ganz ohne Schmerzen. Erleben Sie, wie Ihre Poren feiner werden und sich Ihre Hauttextur spürbar glättet und weich anfühlt schon nach einer Behandlung. Mit dieser schonenden, doch effektiven Technik können Sie gezielt behandeln:

- _licht- und altersgeschädigte Haut
- _stark verhornte Haut
- _Pigmentstörungen
- _Unreinheiten

50 MIN. | 120 €
80 MIN. | 164 €

ULTRASCHALL

Entdecken Sie jugendlichere und straffere Haut mit unserem innovativen Ultraschallgerät, womit die Wirkstoffe tiefer in die Haut gelangen. Die 10-MHz-Ultraschallwellen dringen gezielt in die Haut ein und fördern die Produktion von Kollagen und Elastin. Dies führt zu einer sichtbaren Straffung.

50 MIN. | 85 €
80 MIN. | 136 €NATUR PUR
GESICHTSBEHANDLUNG
MIT BALANCE ALPIN 1000+
NATURKOSMETIK

Erleben Sie eine Gesichtsbehandlung, die Ihre Haut mit alpiner Naturkraft verwöhnt. Die Behandlung umfasst Reinigung, Peeling, spagyrische Durchfeuchtung, ein Harmonisierungsritual, Augenpflege, Massage von Hals, Dekolleté und Gesicht, Feuchtigkeitsmaske und abschließende Pflege. Die verwendeten Produkte sind frei von künstlichen Farbstoffen, Konservierungsstoffen, Mineralölen, Paraffinen und Parabenen und daher für alle Hauttypen geeignet, besonders für sensible und irritierte Haut.

50 MIN. | 85 €



29

Behandlungen für strahlende Haut

QMS MEDICOSMETICS UNTERSCHIEDET SICH GRUNDLEGENDE VON HERKÖMMLICHEN KOSMETIKMARKEN, DA SIE IHRE WURZELN IN DER MEDIZINISCHEN FORSCHUNG HAT. DER FOKUS LIEGT AUF HOCHWERTIGEN ANTI-AGING-WIRKSTOFFEN WIE HAUTIDENTISCHEM KOLLAGEN UND HYALURONSÄURE. DIESE NATÜRLICHEN BESTANDTEILE DES KÖRPERS FÖRDERN DIE EIGENREGENERATION DER HAUT, INDEMN SIE IHRE AUFNAHME UNTERSTÜTZEN UND SO ZU EINER SICHTBAR REVITALISIERTEN HAUT VERHELFFEN.

QMS CLASSIC COLLAGEN

Diese maßgeschneiderte Anti-Aging-Behandlung verwendet das exklusive QMS Medicosmetics Collagen System, um hohen Hautpflegeansprüchen zu entsprechen. Sie beginnt mit einer Tiefenreinigung durch den Deep Gentle Cleanser, gefolgt von einem Peeling mit Active Exfoliant, das die Haut für eine Algenmodellage vorbereitet. Die Behandlung erhöht die Hautfeuchtigkeit signifikant durch 70% natürlich lösliches Kollagen, welches intensiv hydratisiert und die Zellregeneration fördert. Entwickelt, um die Haut zu verjüngen und zu revitalisieren, eignet sich diese Behandlung auch hervorragend für sensible Haut.

- _Deep Cleaning (Reinigen)
- _Peeling
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Freshening Tonic
- _Kollagen
- _Massage
- _Abschlusspflege

80 MIN. | 153 €



QMS ACTIVATOR

Perfekt für trockene und sensible Haut. Durch die Anwendung einer speziellen Vliesmaske, angereichert mit hochmolekularer Hyaluronsäure, wird die Feuchtigkeitsbindung Ihrer Haut verbessert. Diese Behandlung harmonisiert Hautfunktionen, fördert die Durchblutung und bietet intensive Feuchtigkeitszufuhr. Erleben Sie, wie Ihre Haut nach der Behandlung frisch und erholt wirkt.

- _Deep Cleaning (Reinigen)
- _Peeling
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Kollagen
- _Activator + Tab Maske
- _Abschlusspflege

50 MIN. | 99 €
80 MIN. MIT MASSAGE | 149 €

QMS PURE OXYGEN

Diese Top Anti-Aging-Behandlung bringt Wirkstoffe effektiv und nachhaltig in Ihre Haut ein. Dank der Verwendung von 98% reinem Sauerstoff, der mit einem Oxygen Energy Applicator eingeschleust wird, in Kombination mit Stammzellen, Kollagen und Hyaluronsäure, erhält Ihre Haut einen außergewöhnlichen Frischekick. Kohlendioxid wird effizient abgebaut, während neuer Sauerstoff tief in die Zellen eindringt und sie regeneriert. Das Ergebnis ist ein gesund aussehender, frischer Teint.

- _Deep Cleaning (Reinigen)
- _Peeling
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Straffendes Kollagen-Serum
- _Oxygen Boost mit HO₂ Hyaluron Oxygen Serum
- _Einschleusung von 98% reinem Sauerstoff mit Oxygen Energy Applicator
- _Massage
- _Abschlusspflege

80 MIN. | 165 €

INDIVIDUELLE GESICHTSBEHANDLUNG

Wir richten unseren Fokus ganz auf die einzigartigen Bedürfnisse Ihrer Haut. Diese maßgeschneiderte Behandlung wird individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und beinhaltet Pflegeprodukte, die perfekt zu Ihrem Hauttyp passen.

50 MIN. | 99 €
80 MIN. | 149 €

STRALENDE HAUT IN NUR 2 TAGEN

Unsere exklusive 2-Tages-Kur kombiniert die effektivsten Behandlungen für ein sichtbares und fühlbares Ergebnis.

Tag 1: Mikrodermabrasion von Reviderm 50 MIN.

Eine sanfte und hocheffektive Methode zur Hauterneuerung, die abgestorbene Hautzellen entfernt und die Hautoberfläche verfeinert. Vorteile: verfeinertes Hautbild, weniger feine Linien und Fältchen, 400-fach verbesserte Aufnahme von Pflegeprodukten.

- _Peeling
- _Mikrodermabrasion
- _Reinigende Algenmaske
- _Nährstoffreiche Crememaske
- _Schulter-, Kopf- und Nackenmassage

Tag 2: Oxygen Pure Behandlung von QMS 50 MIN.

Nach der Mikrodermabrasion ist Ihre Haut optimal vorbereitet, um die wertvollen Wirkstoffe tief aufzunehmen und die Zellen aktiv zu regenerieren. Ihre Haut wird mit purem Sauerstoff und hochwirksamen Inhaltsstoffen verwöhnt. Vorteile: beschleunigte Zellregeneration, intensive Tiefenhydratisierung und Pflege, frisches und jugendliches Aussehen.

- _Reinigung
- _Peeling
- _Reinigende Algenmaske
- _Straffendes Collagen Serum oder aufpolsterndes Hyaluronserum
- _Sauerstoff-Boost extra
- _Anregende Entgiftungsmaske
- _Schulter-, Kopf- und Nackenmassage
- _Entstauende Augenlifting-Pads

Hydro Foam Recovery Maske in Travel-Größe für die Behandlung danach inklusive.

100 MIN. | 190 €



Zubuchbare Leistungen

OPTIONAL ZU JEDER GESICHTSBEHANDLUNG BUCHBAR:

WIMPERN

| FÄRZEN | 20 €

AUGENBRAUEN

FACONIEREN 10 MIN. | 15 €
FÄRZEN UND FACONIEREN 15 MIN. | 23 €

AUGENBRAUEN & WIMPERN

FÄRZEN UND IN FORM BRINGEN 15 MIN. | 40 €

Nagelpflege

MANIKÜRE

45 MIN. | 80 €
55 MIN. MIT LACK FÜR ZUHAUSE | 95 €

PEDIKÜRE

50 MIN. | 80 €
60 MIN. MIT LACK FÜR ZUHAUSE | 95 €

LACKIEREN

mit Lack für Zuhause
15 MIN. | 30 €

Harzen

UNTERSCHENKEL

25 MIN. | 39 €

BEINE GANZ

55 MIN. | 60 €

OBERLIPPE

15 MIN. | 20 €

ACHSELN

20 MIN. | 29 €

RÜCKEN HERREN

45 MIN. | 69 €

BRUST HERREN

25 MIN. | 39 €

Private Spa

ERLEBEN SIE EIN PRIVATES SPA-ERLEBNIS FÜR 2 PERSONEN. DIESER LUXURIÖSE BEREICH STEHT IHNEN EXKLUSIV ZUR VERFÜGUNG, UM RUHE, ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN ZU GENIEßEN. DER 50 M² GROSSE BEREICH UMFASST EINE DAMPFSAUNA, EINE FINNISCHE SAUNA UND EINE DOPPELBADEWANNE, DIE ZUM ENTSPANNEN EINLÄDT. MASSAGEN UND BÄDER SIND IM PRIVATE SPA ZUBUCHBAR.

PRIVATE MOMENTE

_2 Stunden Private Spa Nutzung
_0,375 | Champagner-Flasche und Wasser
_Früchteteller

120 MIN. 2 PERSONEN | 179 €

ZUBUCHBARE LEISTUNGEN

_Massagen siehe Seite 26–28
_Pflegebäder siehe Seite 35

Fitness

PERSONAL COACHING

50 MIN. (1 PERSON) | 85 €
50 MIN. (2–3 PERSONEN) | 70 € P.P.

KIDS PERSONAL COACHING

Training von Koordination, Kraft und Ausdauer als Basis für viele Sportarten wie Tennis, Fußball und Skifahren für Kinder.
50 MIN. (1 KIND) | 85 €
50 MIN. (2–3 KINDER) | 70 € P.P.

YOGA PRIVATSTUNDE

Yoga ist der Weg, Körper, Geist und Seele ins Gleichgewicht zu bringen. Um die Lebensenergie (Prana) zu mobilisieren und die Energiezentren (Chakren) zu stimulieren. Die Wirkung – enormer Zuwachs an Stärke und Energie. Das Ziel jeder Yogaübung ist es, einen Umstand von Samadhi (Einswerden mit dem Göttlichen) zu erreichen. Jeder kann von den vielen positiven Wirkungen von Yoga profitieren. Auf die Art die innere Balance wieder herstellen und das Gefühl der Zentriertheit genießen.

50 MIN. (1 PERSON) | 85 €
50 MIN. (2–3 PERS.) | 70 € P.P.

Peeling

LIGNE ST BARTH SOFTNESS

Entspannende Papaya-Seesand-Peeling-Massage für eine zarte, samtige und ebenmäßigere Haut: Die Fruchtenzyme frischer Papayas, Kokos- und Avocadoöl und ein spezieller Seesandkomplex entfernen abgestorbene Hautschüppchen.

30 MIN. | 51 €

Packung

FANGOPACKUNG

Sie löst Verspannungen und eignet sich daher besonders zur Massagevorbereitung.

30 MIN. | 36 €

Peeling & Packung

DIE SOFTPACKLIEGE ERMÖGLICHT EIN FAST SCHWERELOSES LIEGEN, DADURCH IST VÖLLIGE ENTSPANNUNG VORPROGRAMMIERT. VOR DER PACKUNG GENIEßEN SIE EIN PEELING, DIE HAUT WIRD DADURCH OPTIMAL AUF DIE NACHFOLGENDE PFLEGEPAKUNG VORBEREITET.

MILCH- UND HONIGPACKUNG

Sowohl Milch als auch Honig enthalten die Vitamine A und E, die sich positiv auf den Hautzustand auswirken. Zusätzlich hat das Milchfett auf die Haut eine beruhigende und glättende Wirkung und ist somit vor allem geeignet für sehr trockene Haut.

60 MIN. | 79 €

„HASLAUER“ ALGENPACKUNG

Stark entschlackend und reinigend beeinflussen die Meeresalgen den Stoffwechsel positiv. Sie machen die Haut weich und geschmeidig. Gleichzeitig entfalten sie ihre entgiftende Wirkung.

60 MIN. | 79 €

B O

LIGNE ST BARTH SENSATION

Im Anschluss an ein entspannendes Papaya-Seesand-Peeling verwöhnen wir Sie mit einer Avocado-Packung. Diese besonders feuchtigkeitsspendende Packung sorgt für ein sichtbar verfeinertes und samtiges Hautbild am ganzen Körper.

60 MIN. | 93 €

LIGNE ST BARTH HARMONY

Auf ein Papaya-Seesand-Peeling folgt eine sanfte und entspannende Harmony-Ganzkörperstreichung mit Efeu-Gel. Ihren Abschluss findet sie in straffendem Menthol-Öl und einer pflegenden Bodylotion nach Wahl.

80 MIN. | 139 €

NACHTKERZENÖL-CREME-PACKUNG INKL. PEELING

Nach einem Ganzkörperpeeling wird die cremige Essenz auf Ihren Körper aufgetragen. Bei ca. 38 °C schlummern Sie entspannt, während das kostbare Öl vermischt mit hochwertigen Cremes seine Wirkung entfaltet.

60 MIN. | 85 €



D Y

Pflegebad

DREAM-SCHÖNHEITSBAD LIGNE ST BARTH

Ein individuelles Schönheitsbad mit einer besonderen Pflege- und Duftkomposition aus drei Zutaten: Mildes Duschgel wird nach Wunsch mit einem Körper-Öl und einer Bodylotion von Ligne St Barth zu einem pflegenden Badezusatz gemischt. Ein Ritual der Reinheit und sinnlichen Erfahrung: Das Bad versorgt die Haut, sie duftet und behält anschließend einen samtigen Schimmer.

25 MIN. | 29 €

MEERSALZBAD

Dieses Bad entgiftet, entwässert und nährt die Haut mit essenziellen Mineralien, strafft das Bindegewebe, belebt den Kreislauf und fördert den Stoffwechsel sowie die Fettverbrennung.

25 MIN. | 29 €

BASEN-BAD

Entdecken Sie die revitalisierende Wirkung unseres Basenbades: Es lindert Muskelschmerzen, unterstützt bei Hautbeschwerden und fördert das allgemeine Wohlbefinden. Reich an Mineralien hilft es der Haut, sich zu regenerieren und straffer zu wirken. Rissige Haut wird wieder geschmeidig, fettige beruhigt und reguliert sich. Selbst bei Neurodermitis und Schuppenflechte profitiert die Haut von der Wirkung basischer Bäder.

25 MIN. | 29 €

Anti-Cellulite-Behandlung

QMS ANTI-CELLULITE- CONTOURING-BEHANDLUNG

Hocheffektiv & exklusiv. Setzen Sie Akzente in Sachen Wohlfühlen und Körperbewusstsein mit der formgebenden Anti-Cellulite-Contouring-Behandlung von QMS. Die Wirkstoffkombination aus drei revolutionären Produkten sorgt für gezielte Erfolge an Bauch, Oberschenkeln und Hüfte. Ein exzellentes Treatment, das die Hautstruktur sichtbar verfeinert und die Körperkonturen strafft.

50 MIN. QMS BEHANDLUNG | 92 €
(BAUCH, HÜFTE, OBERSCHENKEL)

60 MIN. QMS BEHANDLUNG PLUS | 113 €
(BAUCH, HÜFTE, OBERSCHENKEL, OBERARME)

SPECIALS



UNSERE WOHLFÜHLPAKETE:
MASSGESCHNEIDERTE ERLEBNISSE
FÜR IHR WOHLBEFINDEN.

Für Sie

KLEINE AUSZEIT

Dieses ganzheitliche Regenerationsprogramm ist wie eine kleine Flucht aus dem Alltag.

- _Pflegebäd (20 Min.)
- _Gesichtsbehandlung (55 Min.)
- _Maniküre (50 Min.) oder Pediküre (60 Min.)
ohne Lack
- _Ganzkörpermassage (50 Min.)

235 MIN. | 268 €

„LIGNE ST BARTH“
SCHÖNHEITSTAG

Erleben Sie Entspannung pur! Mit den erlesenen Produkten aus der Karibik vergessen Sie Stress und Alltag.

- _Harmony-Peeling und Streichung (80 Min.)
- _Gesichtsbehandlung (80 Min.)

160 MIN. | 220 €

Für Teens

GLOWMANIA

Das Special für junge Damen bis 16 Jahre.

- _Gesichtsbehandlung (30 Min.)
- _Hand- oder Fußpflege mit Lack

50 MIN. | 85 €

TEENS SPEZIAL

- _Peeling
- _Ausreinigung
- _Gesichtsmassage
- _Maske
- _Abschlusspflege

50 MIN. | 85 €

Für Ihn

VERWÖHNTAG FÜR IHN

Das umfassende Pflegeprogramm für den Mann.

- _Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- _Maniküre (50 Min.)
- _Ganzkörpermassage (50 Min.)
- _Fango-Packung (20 Min.)

170 MIN. | 245 €

BOXENSTOPP

Ein besonderes Hautpflege-Erlebnis.

- _Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- _Nagelcheck

80 MIN. | 119 €

Entdecken Sie die Welt von
Longevity und Regeneration

GLOW

- _individuelle Gesichtsbehandlung für strahlende Haut (50 Min.)
- _Kälte-Therapie oder Rotlicht-Therapie (25 Min.)
- _Nachtkerzenöl-Creme-Packung inkl. Peeling (60 Min.)

Die Gesichtsbehandlung verfeinert die Hautstruktur und verleiht Ihrer Haut ein frisches, jugendlich wirkendes Leuchten. Lymphdrainage hilft die Schwellungen und Stauungen im Gewebe zu reduzieren, die Entgiftung des Körpers zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken. Die Kältekammer regt die Zellregeneration bzw. die Kollagenbildung an. Körperpeeling und Packung pflegen und nähren Ihren Körper.

Die Behandlungen können Sie individuell während Ihres Aufenthalts in Anspruch nehmen. Reservierung ist erbeten.

135 MIN. | 199 €
FRÜHBUCHER (7 TAGE VOR ANREISE) | 149 €

ENERGIE

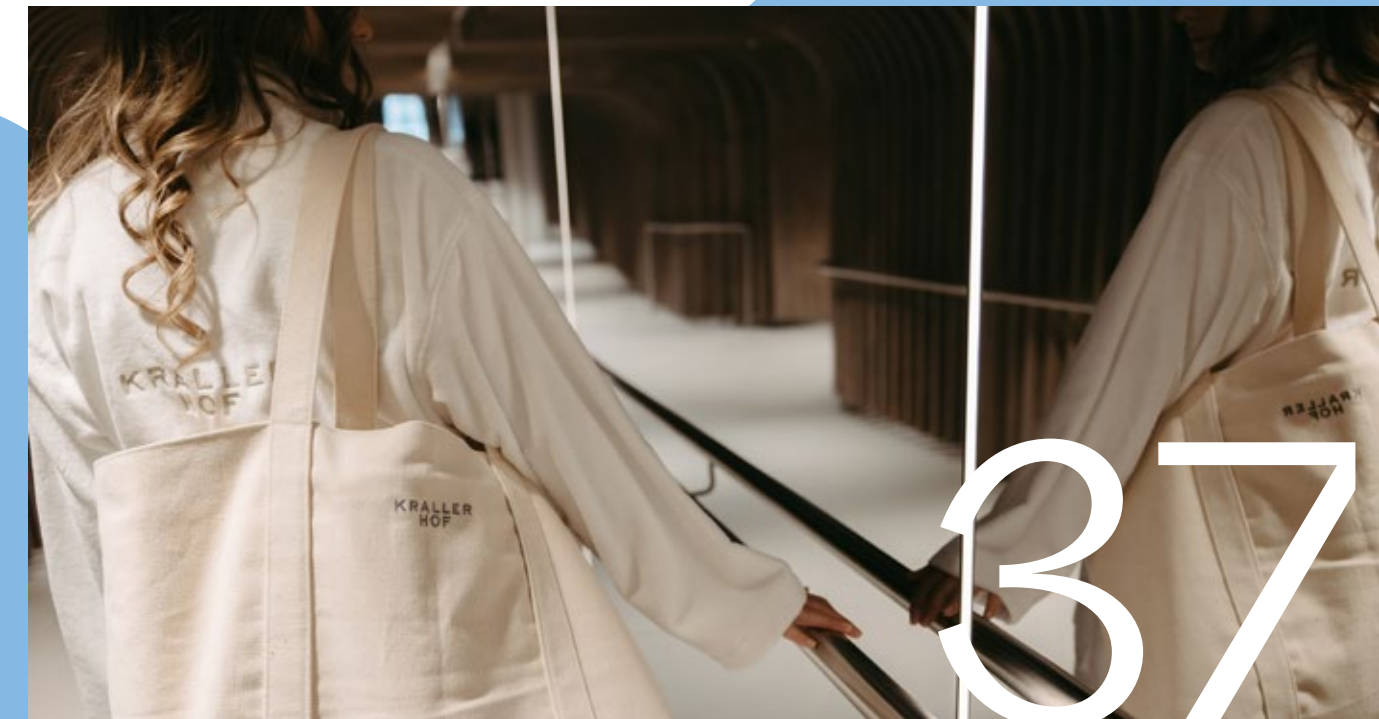
- _Kälte-Therapie (25 Min.)
- _Rotlicht-Therapie (25 Min.)
- _Ganzkörpermassage (50 Min.)

Beide Behandlungen fördern die Zellregeneration, außerdem wird bei der Rotlicht-Therapie die Kollagenproduktion angeregt und sie hat entzündungshemmende Eigenschaften. Die Massage löst Verspannungen am ganzen Körper.

Die Behandlungen können Sie individuell während Ihres Aufenthalts in Anspruch nehmen. Reservierung ist erbeten.

100 MIN. | 150 €
FRÜHBUCHER (7 TAGE VOR ANREISE) | 110 €

„PRÄVENTION
IST EINFACHER
ALS HEILUNG.“



37

Die 3 wichtigsten Biohacking Take Aways für Ihren Alltag:

NASENATMUNG FÜR MEHR ENERGIE

Atmen Sie bewusst durch die Nase – sie filtert und befeuchtet die Luft besser als der Mund. Für schnelle Entspannung, die 4:4:4:4 Atmung: Einatmen auf 4 Sekunden, 4 Sekunden halten, 4 Sekunden ausatmen, auf 4 Sekunden halten. So wird der Entspannungsmodus aktiviert.

ERNÄHRUNG FÜR EINE GESUNDE DARMFLORE

Der Darm liebt vollwertige Ballaststoffe und probiotische Lebensmittel wie Kimchi, Sauerkraut, Joghurt oder Kefir, um die Balance der Darmflora zu unterstützen. Ein gesunder Darm stärkt Ihr Immunsystem und gibt Ihnen mehr Energie für den Alltag!

ERDEN FÜR STRESSABBAU UND ENTZÜNDUNGSEHMUNG

Barfußlaufen, idealerweise morgens auf feuchtem Gras oder am Strand entlang, hilft, Stresshormone wie Cortisol zu senken, fördert erholsamen Schlaf und lindert Entzündungen durch den Ausgleich der elektrischen Ladung im Körper. Bereits 10–20 Minuten täglich können Ihrer Gesundheit und Langlebigkeit spürbar guttun.



TAUCHEN SIE EIN IN DIE WELT DES KRALLERHOFES
UND ERFAHREN SIE MEHR ÜBER LONGEVITY UND
REGENERATION IM KRALLERHOF.

39

2021
5

KRALLERHOF.COM

HOTEL KRALLERHOF
RAIN 6 | 5771 LEOGANG
URLAUB@KRALLERHOF.COM
+43 6583 82 46