

L

O

N

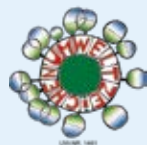
G

KRALLER
HOF

E V V I T Y


Erfahren Sie mehr über

REGENERATION & LONGEVITY		
IM KRALLERHOF		
Im Gespräch mit Michaela Altenberger	_____	7
6 Elemente für Regeneration & Longevity	_____	9
UNSER ANGEBOT		
Retreats & Schwerpunkte	_____	10–11
ÜBER DEN KRALLERHOF		
Kraftplatz Leogang	_____	13
WELLNESS & SPA		
ATMOSPHERE, Refugium & Saunen	_____	14–15
Luxus der Zukunft	_____	16–17
INNOVATIONEN		
LONGEVITY & REGENERATION		
Kälte-Therapie/Kryo	_____	18
Im Gespräch mit Max Gotzler	_____	19
Rotlicht-Therapie	_____	20
IHHT-Sauerstoff-Therapie	_____	20
Infrarot	_____	20
Im Gespräch mit Andreas Breitfeld	_____	21
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		
FITNESS		
BODY		
Peelings	_____	34
Packungen	_____	34
Anti-Cellulite-Behandlung	_____	35
Pflegebäder	_____	35
SPECIALS		
Wohlfühlpakete	_____	36
Pakete Longevity & Regeneration	_____	37
ABSCHLUSS		
Biohacking Take Aways	_____	38



Produziert nach
den Richtlinien des
Österreichischen
Umweltzeichens,
RB Druck GmbH





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.

Das steckt hinter Regeneration & Longevity im Krallerhof.

IM GESPRÄCH MIT MICHAELA ALTENBERGER

LEITERIN „REGENERATION & LONGEVITY BY KRALLERHOF“

Wann bist du zum ersten Mal mit dem Thema Biohacking und Longevity in Berührung gekommen?

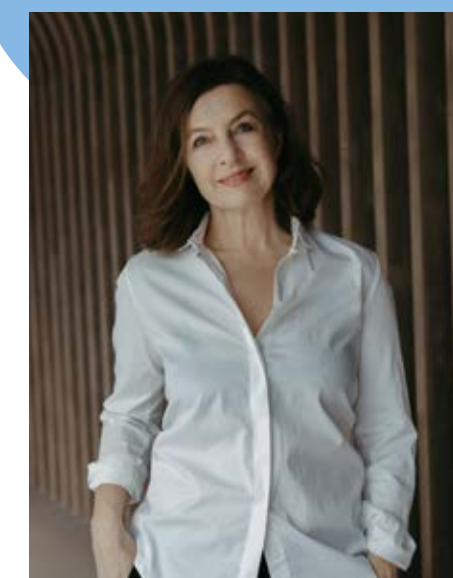
Unsere Reisen, besonders in die USA, haben vor 10 Jahren meine Faszination für das Thema Gesundheit geweckt. Es fasziniert mich zu wissen, dass unser Lebensstil zu 90 % unsere Gesundheit bestimmt. Dies zeigt, wie sehr es in unserer eigenen Hand liegt, kraftvoll und mit Lebensfreude den täglichen Herausforderungen zu begegnen.

Wieso ist Entspannung und Regeneration so wichtig für dich?

Einige glauben, dass zur Stressbewältigung ein kurzer Ausflug, ein Buch oder ein Essen mit Freunden ausreicht. Aber wahre und nachhaltige Entspannung erfordert eine umfassende und regelmäßige Praxis – ein tägliches, bewusstes Engagement für das eigene Wohlergehen. Es ist wichtig, sich kontinuierlich in Ruhe und Gelassenheit zu trainieren – auf körperlicher und seelischer Ebene gleichermaßen.

Wie ist die Idee entstanden, ein solch innovatives Konzept für den Krallerhof zu kreieren?

Unsere Vision ist, dass unsere Gäste immer mehr den wahren Wert eines Urlaubs im Krallerhof erkennen – nicht nur als Auszeit, sondern als tiefgreifende Erfahrung, die nachhaltig wirkt. Gäste sollen kleine, bei



uns kennengelernte Techniken und Anwendungen in ihren Alltag integrieren und dadurch spürbare Verbesserungen in ihrer Energie, Schlafqualität und Vitalität feststellen. Der Krallerhof-Effekt sozusagen.

Wo im Hotel kommt der Gast mit dem Thema „Regeneration & Longevity“ in Berührung?

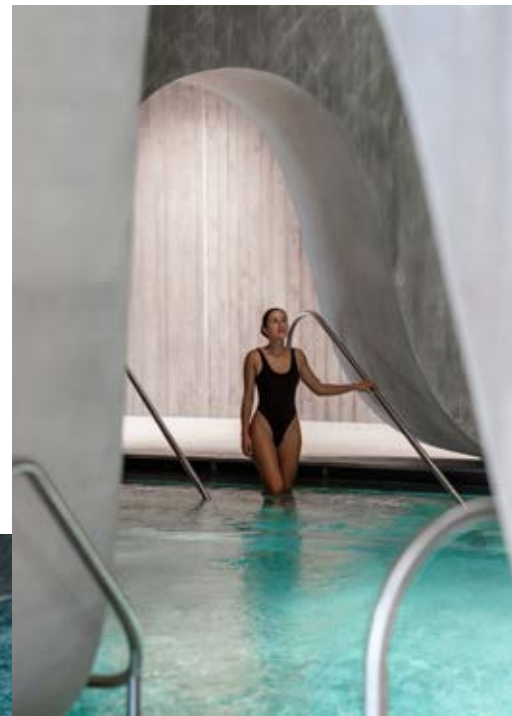
Über das gesamte Jahr hinweg steht Ihnen unsere neue „Longevity Lounge“ mit Anwendungen aus dem Spitzensport wie Kälte-, Rotlicht- oder IHHT-Sauerstoff-Therapie zur Verfügung. Hier liegt der Fokus auf individueller Regeneration und Langlebigkeit und die Therapien können unter anderem zum Ski- oder Golfurlaub dazu gebucht werden.

Für jene Gäste, die jedoch tiefer einsteigen möchten, bieten wir Retreats, die zwischen drei und sieben Tage dauern, die sich jeweils auf eines der Kernthemen unserer sechs Elemente konzentrieren: Ernährung, Kraft und Beweglichkeit, Schlaf, emotionale Balance, Darmgesundheit und Immunsystem.

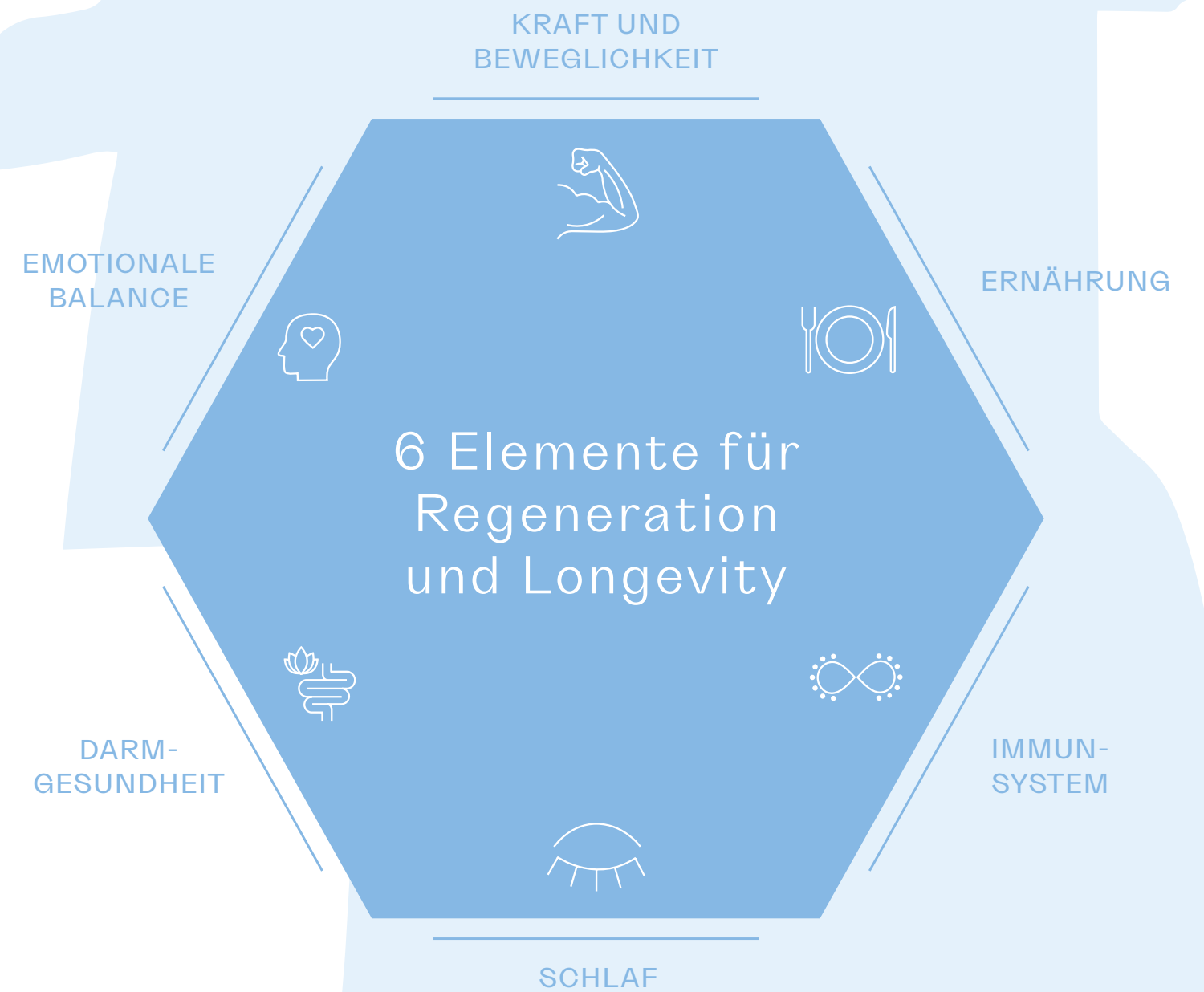


Unsere 6 Elemente Regeneration & Longevity by Krallerhof.

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.

UNSGERROT

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.



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.



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.

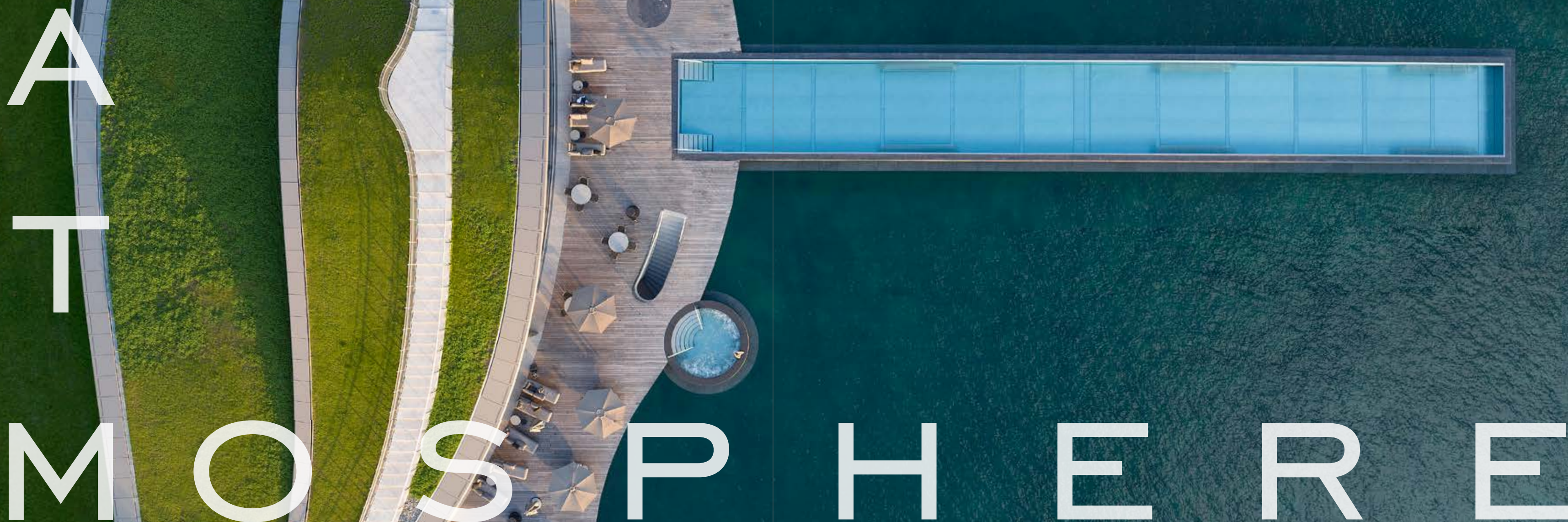
„UNSER ZIEL:
DURCH GEZIELTE IMPULSE
UND REIZE MEHR RESILIENZ FÜR
IHRE ZUKUNFT AUFZUBAUEN.“



13

Wellness-Aufenthalt
in neuer Dimension.

ATMOSPHERE



ATMOSPHERE.

Wir sind überzeugt davon, dass Raum der Luxus der Zukunft ist. Diese räumliche Weite, die sich mit den Elementen Wasser und Berge vereint und durch Licht veredelt wird, schafft eine Umgebung, die ideale Bedingungen für tiefgreifende Erholung bietet.

REFUGIUM.

In unserem SPA-Bereich erwartet die Gäste eine breite Palette bewährter Behandlungen, von entspannenden Massagen bis zu exklusiven Kosmetik-treatments. Dabei bereichern wir unser Angebot mit innovativen Konzepten aus dem Hochleistungssport und Inspirationen aus dem Biohacking, um unseren Gästen Wege zu neuen, gesundheitsfördernden Routinen zu eröffnen, die langfristige Wirkungen versprechen.

SAUNAWELT.

Unsere speziellen Saunaaufgüsse zeichnen sich durch ihre Vielfalt aus. Entdecken Sie wohltuende Aromen und Öle natürlichen Ursprungs und geben Sie Ihrem Körper die Möglichkeit sich der ganzheitlichen Wirkung dieser Aufgüsse hinzugeben.

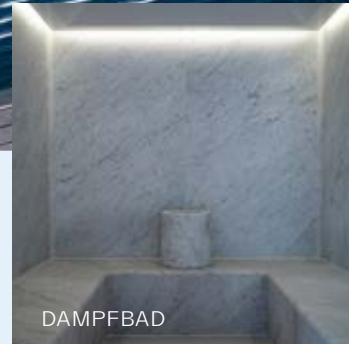
- _9 Saunen
- _2 Infrarotsaunen
- _3 Dampfsaunen
- _Eisgrotte

- _Blaue Grotte
- _4 Ruheräume
- _5.500m² Natur-Badesee
- _50m Infinity Pool im See
- _Whirlpool im See
- _Whirlpool im Refugium
- _2 Kältetauchbecken
- _Saunapool
- _Familien Indoor Pool
- _Familien Outdoor Pool

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.

Innovationen aus der Welt der ganzheitlichen Regeneration

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.

IM GESPRÄCH MIT MAX GOTZLER

SPEAKER IM KRALLERHOF

Sich freiwillig Kälte auszusetzen, stellt für viele Personen eine Hürde dar. Wie motivieren Sie Menschen, sich auf die Kälte-Therapie einzulassen?

Ich sage immer: Die Überwindung des Widerstands gegen Kälte beginnt im Kopf. Ich motiviere Menschen, indem ich ihnen die wissenschaftlich belegten Vorteile vorstelle und echte Erfolgsgeschichten teile, die die Kraft der Kälteexposition illustrieren. Die Freisetzung von Adrenalin und Dopamin, die verbesserte Stimmung, mehr Energie und gestärkte Resilienz. Diese sind nur ein paar der unmittelbaren Belohnungen, die eine tiefe und persönliche Erfahrung schaffen.



Was genau passiert im Körper, wenn man sich in eiskaltes Wasser oder in eine Kryokammer begibt?

Wenn wir uns der Kälte aussetzen, erlebt unser Körper eine faszinierende Kaskade von Reaktionen. Zuerst ziehen sich die Blutgefäße an der Hautoberfläche zusammen, um die Körperwärme zu bewahren – das nennt man Vasokonstriktion. Das wiederum führt zu einer erhöhten Durchblutung der vitalen Organe. Parallel dazu wird eine hormonelle Reaktion ausgelöst, die Adrenalin und Noradrenalin freisetzt, was zu einer erhöhten Herzfrequenz, gesteigerter Wachsamkeit und Energieanstieg führt. Auf zellulärer Ebene aktiviert die Kälte die Umwandlung von weißem Fett in braunes Fett – ein metabolisch aktives Gewebe, das Kalorien verbrennt, um Wärme zu erzeugen und

den Stoffwechsel anzukurbeln. Diese psychologischen Veränderungen stärken nicht nur das Immunsystem, sondern verbessern auch die Stressresilienz und fördern eine tiefere Selbstwahrnehmung.

Was sind für Sie die 3 wertvollsten Effekte der Kälte-Therapie?

- _Steigerung der mentalen Klarheit und des Wohlbefindens.
- _Verbesserung der körperlichen Gesundheit und Leistungsfähigkeiten.
- _Entwicklung von Resilienz und Stressbewältigung.

VITA

MAX GOTZLER, EHEMALIGER LEISTUNGSSPORTLER UND GRÜNDER VON FLOWGRADE, IST EINE FÜHRENDE FIGUR IM DEUTSCHSPRACHIGEN BIOHACKING UND EXPERTE FÜR PERFORMANCE. MIT EINEM AKADEMISCHEN HINTERGRUND IN PSYCHOLOGIE UND ÖKONOMIE VERBINDET MAX WISSENSCHAFTLICHE ERKENNTNISSE MIT PRAKTISCHEN STRATEGIEN, UM MENSCHEN DABEI ZU HELFEN, IHR VOLLES POTENZIAL ZU ERREICHEN. DURCH SEINE BÜCHER „BIOHACKING – OPTIMIERE DICH SELBST“, „DER TÄGLICHE BIOHACKER“ UND „DAS FLOW JOURNAL“, SOWIE REGELMÄSSIGE BEITRÄGE FÜR DAS FOCUS MAGAZIN, TEILT ER SEIN UMFASSENDES WISSEN ÜBER SELBSTOPTIMIERUNG UND FLOW-ZUSTÄNDE. MIT FLOWGRADE BIETET ER EINE PLATTFORM, DIE PRODUKTE, WISSEN UND EINE COMMUNITY FÜR JEDEN BEREITSTELLT, DER SICH AUF DIE REISE DER PERSÖNLICHEN TRANSFORMATION UND SELBSTOPTIMIERUNG BEGEBEN MÖCHTE.

ON 19

INNOVATIONEN

I N N O V A T I O N

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.



Infrarot

Unsere 14 Saunen, auch mit Infrarotwärme, bieten vielfältige Gesundheitsvorteile: Durch das Eindringen unter die Hautschicht stimuliert Infrarot die Durchblutung, kann Bluthochdruck senken und unterstützt die Hautreinigung, indem es toxische Stoffe eliminiert. Die diversen Saunen bieten eine wirksame Entspannung bei Stress, stärken das Immunsystem und lindern Verspannungen.

IM GESPRÄCH MIT ANDREAS BREITFELD

SPEAKER IM KRALLERHOF

Was kann man sich unter Therapien mit Rotlicht vorstellen?

Die Photobiomodulation oder Rotlicht-Therapie nutzt die gleichen Lichtfrequenzen, die wir aus der Morgen- und Abendsonne kennen. Bei einem „Bad“ in der Rotlicht-Dusche nutzen wir unterschiedliche Rotlicht- und Infrarot-Frequenzen. Die Wirkung dieser Frequenzen ist schon seit den alten Ägyptern bekannt. Stellen Sie sich einen Sonnenuntergang am Meer vor – so fühlt es sich an.

Welche Erfolge kann man erzielen, wenn man nur in seinem Urlaub Zugang zur Rotlicht-Therapie hat?

Bereits bei einer einzigen Photobiomodulations-Session verspüren wir Glücksgefühle! Die Produktion von unterschiedlichen Hormonen wie Dopamin und Serotonin wird angeregt. Dazu kommt eine spürbare Energieproduktion in den Zellen (ATP). Die Kollageneinlagerung in der Haut wird verbessert, Wunden heilen schneller, etc. Die meisten Effekte sind sofort spürbar beziehungsweise stellen sich nach wenigen Anwendungen ein.



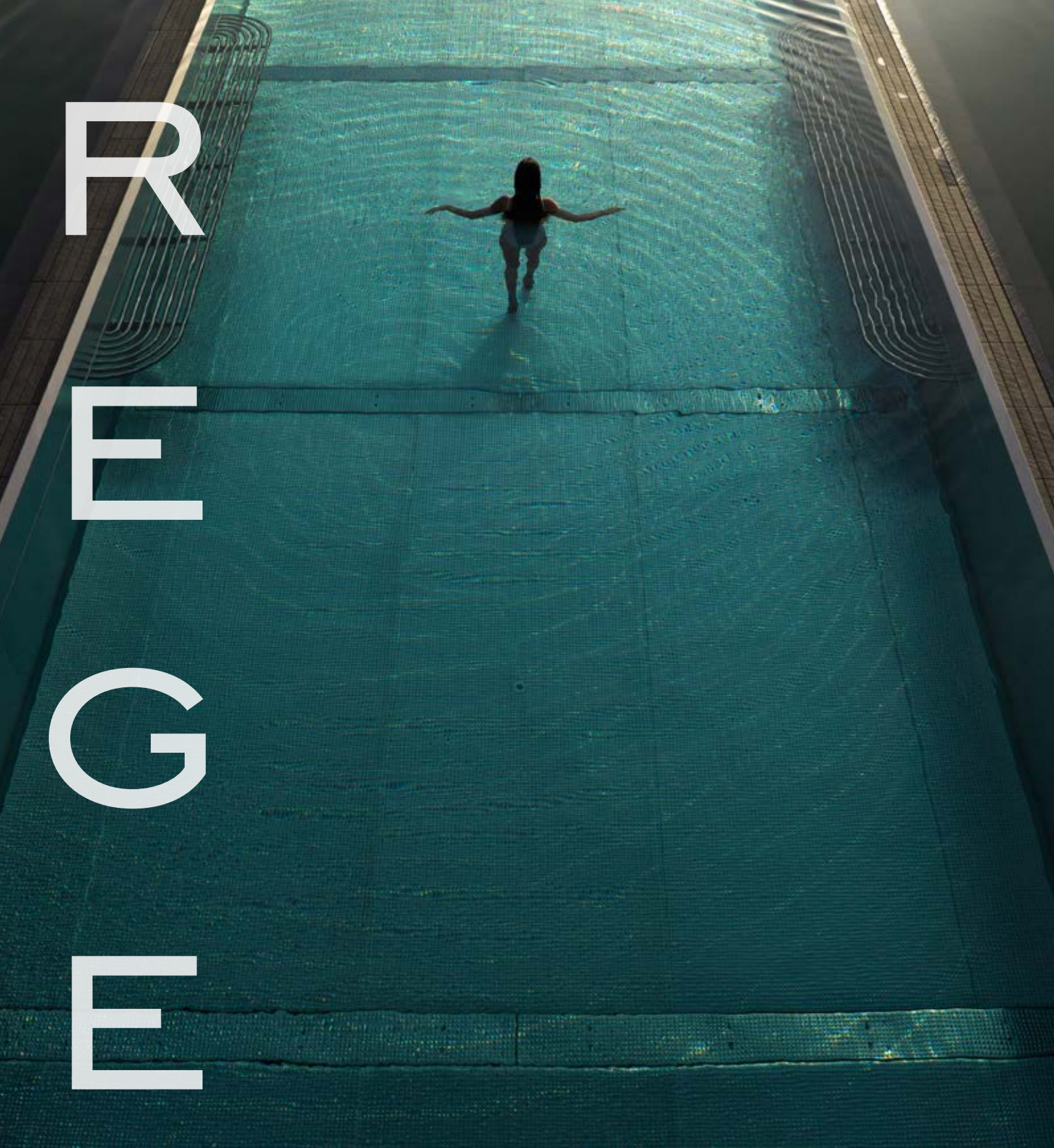
Können auch äußerliche Veränderungen festgestellt werden?

Tatsächlich, ja! Die Photobiomodulation wird auch genutzt, um die Follikel in der Kopfhaut zu stimulieren, also das Haarwachstum anzuregen, in Verbindung mit der verbesserten Kollageneinlagerung in der Haut, kann die Anwendung also zu weniger Falten und besserem Haarwachstum führen.

VITA

ANDREAS BREITFELD (1973 IN MÜNCHEN GEBOREN) GEHÖRT ZU DEUTSCHLANDS BEKANNTESTEN BIOHACKERN UND IST GRÜNDER DES ERSTEN BIOHACKING-LABS IM DEUTSCHEN SPRACHRAUM. SEIT 2014 ARBEITET DER GESUNDHEITS-JOURNALIST ALS PROFESSIONELLER BIOHACKER, VERÖFFENTLICHT MONATLICH EINE EIGENE BIOACKING-KOLUMNE IM „RED BULLETIN“ UND ERREICHT ZUSAMMEN MIT CO-HOST STEFAN WAGNER MIT DEM RED BULL PODCAST „DIE BIOHACKING-PRAXIS“ JEDE WOCHE ÜBER 10.000 ZUHÖRER. ALS COACH UND MENTOR BEGLEITET ER BIOHACKING-INTERESSIERTE AUF IHREM WEG FORT VON KRANKHEIT UND HIN ZU BESSERER PERFORMANCE, MEHR RESILIENZ UND DAUERHAFTER LEISTUNGSFÄHIGKEIT, KANN SICH ABER AUCH AUF NAMHAFTE REFERENZEN IM PROFISPORT BERUFEN. MIT SEINEN BEIDEN BÜCHERN „BIOHACKING FÜR SPORTLER“ UND „AB JETZT BIOHACKING“ HAT ER WESENTLICHE TEILE SEINER ARBEIT FÜR EIN BREITES KLIENTEL ZUGÄNGLICH GEMACHT. UM SO LIEBER TEILT ER HEUTE SEIN WISSEN ALS SPEAKER UND BERATER.





R
E
G
E

N

E R R A T I O N

25

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 | 180 €
10ER-PAKET | 350 €

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

EINZELBEHANDLUNG & BERATUNG 25 MIN. | 45 €
5ER-PAKET | 180 €
10ER-PAKET | 350 €



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

EINZELBEHANDLUNG & BERATUNG 50 MIN. | 75 €
5ER-PAKET | 300 €
10ER-PAKET | 562 €

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 | 180 €
10ER-PAKET | 350 €

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

Massagen zum Wohlfühlen

ENTSPANNUNGSMASSAGE

Langsame und rhythmische Bewegungen sorgen für eine ganzheitliche Entspannung.

50 MIN. | 85 €

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. | 85 €

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 €

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.

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:

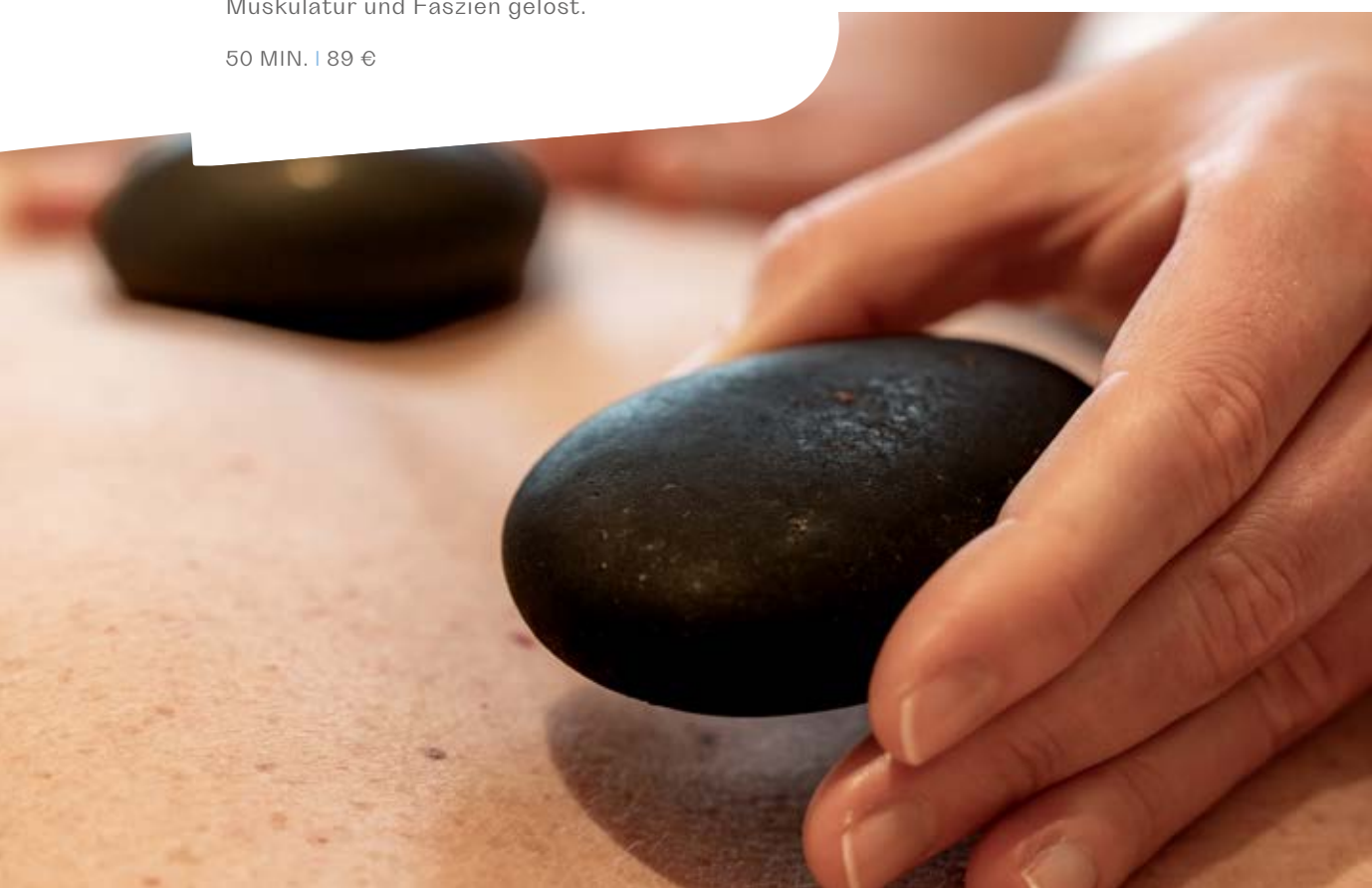
- _Kopfschmerzen und Migräne
- _Erschöpfung und Stress
- _Verdauungsproblemen
- _Innerer Unruhe und Nervosität
- _Schlafproblemen

50 MIN. | 89 €

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 €



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 €

Massagen
aus aller Welt

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 €Behandlungen für
strahlende HautMEDICAL BEAUTY ANWENDUNGEN
FÜR SIE UND IHN

SEIT 1986 STEHT REVIDERM AN DER SCHNITTSTELLE ZWISCHEN MODERNER DERMATOLOGIE UND BAHNBRECHENDER WIRKSTOFF-FORSCHUNG, 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. Die 10-MHz-Ultraschallwellen dringen gezielt in die Haut ein und fördern die Produktion von Kollagen und Elastin. Dies führt zu einer sichtbaren Straffung und stärkt zugleich die natürlichen Schutzfunktionen Ihrer Haut für anhaltende Schönheit und Widerstandskraft.

50 MIN. | 85 €
80 MIN. | 136 €

VITALE SCHÖNHEIT

Gesichtsbehandlung, die für natürliche Schönheit, tiefes Wohlbefinden, Revitalisierung der Kräfte und nachhaltige Balance sorgt. Dabei werden die exklusiven Produkte der Linie Balance Alpine 1000+ verwendet.

50 MIN. | 85 €
80 MIN. | 136 €

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, INDEM SIE IHRE AUFNAHME UNTERSTÜTZEN UND SO ZU EINER SICHTBAR REVITALISIERTEN HAUT VERHELFFEN.

QMS CLASSIC COLLAGEN RECOVERY BEHANDLUNG

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 11%, 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)
- _Exfoliant Fluid
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Freshening Tonic
- _Kollagen
- _Massage
- _Gipsmodellage
- _Abschlusspflege

80 MIN. | 153 €
100 MIN. MIT TIEFENREINIGUNG | 180 €

QMS ACTIVATOR BEHANDLUNG

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)
- _Exfoliant Fluid
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Freshening Tonic
- _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 speziellen Gerät erzeugt 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)
- _Exfoliant Fluid
- _Algenmodellage (Algen-Maske)
- _Tonic
- _Oxygen Boost mit HO₂ Hyaluron Oxygen Serum
- _Massage
- _Activator Maske
- _Massage
- _Abschlusspflege

80 MIN. | 160 €
100 MIN. MIT TIEFENREINIGUNG | 195 €

INDIVIDUELLE GESICHTSBEHANDLUNG

Bei der individuellen Gesichtsbehandlung richten wir unseren Fokus ganz auf die einzigartigen Bedürfnisse Ihrer Haut. Diese maßgeschneiderte Behandlung beginnt mit einer sorgfältigen Analyse Ihrer Haut, um Ihre spezifischen Anforderungen zu verstehen. Basierend auf dieser Einschätzung wählen wir gezielte Pflegeprodukte und Behandlungstechniken, die perfekt auf Ihren Hauttyp und dessen aktuelle Bedingungen abgestimmt sind.

50 MIN. | 99 €
80 MIN. | 149 €

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

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

PEDIKÜRE

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

LACKIEREN

mit Lack für Zuhause
25 MIN. | 30 €

NAGELPFLEGE FÜR DEN HERRN

inkl. Handmassage
40 MIN. | 65 €

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 IN EINER EINZIGARTIGEN ATMOSPHÄRE RUHE, ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN ZU GENIEßEN. IM ANGEBOT ENTHALTEN IST DIE 2-STÜNDIGE NUTZUNG DES „PRIVATE SPA“. DER 50 M² GROSSE SPA-BEREICH UMFASST EINE DAMPFAUNA, EINE FINNISCHE SAUNA UND EINE DOPPELBADEWANNE, DIE ZUM VERWEILEN UND 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.

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. Und auch zu spüren. 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 PERSONEN) | 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 PFLEGEPACKUNG 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

Nach dem Papaya-Seesand-Peeling gönnen Sie sich eine „kleine Auszeit“: Die sanfte und entspannende Harmony-Ganzkörperstreichung mit Efeu-Gel findet ihren Abschluss mit 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. Sie werden in ein sanftes Vlies gehüllt und „versenkt“. 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

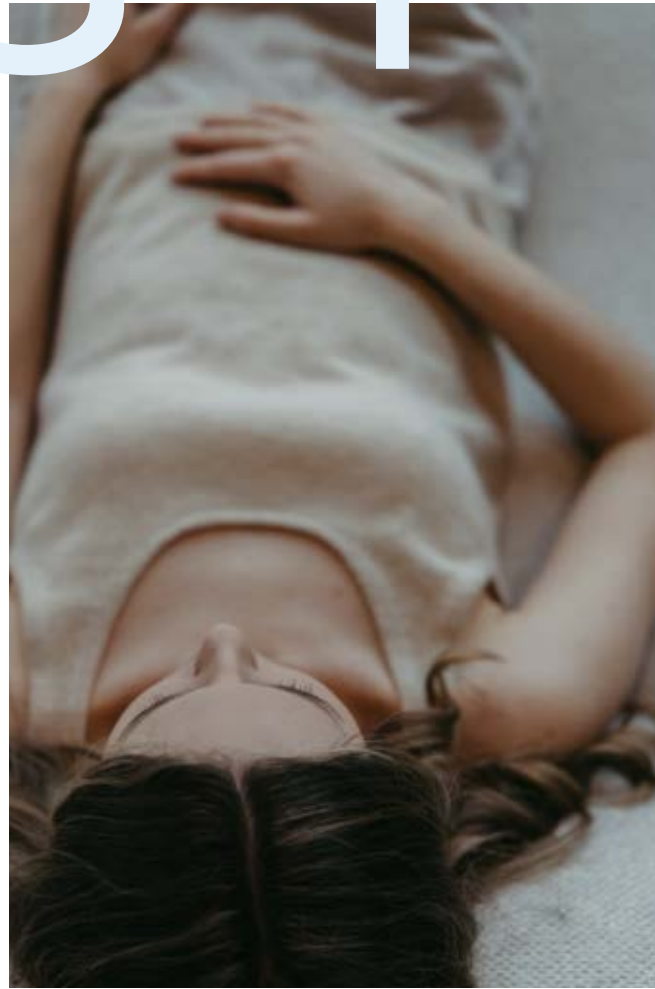
QMS ANTI-CELLULITE-CONTOURING-BEHANDLUNG

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)

35

SPECIALS



Für Sie

KLEINE AUSZEIT

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

- _Pflegebäd (20 Min.)
- _Gesichtsbehandlung (55 Min.)
- _Maniküre (50 Min.)
- _Pediküre (60 Min.)
- _Ganzkörpermassage (50 Min.)

235 MIN. | 228 €

„LIGNE ST BARTH“
SCHÖNHETSTAG

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

- _Harmony-Peeling und Streichung (80 Min.)
- _Freshness-Gesichtsbehandlung (80 Min.)

160 MIN. | 205 €

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

- N _individuelle Gesichtsbehandlung für
E strahlende Haut (50 Min.)
- U _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

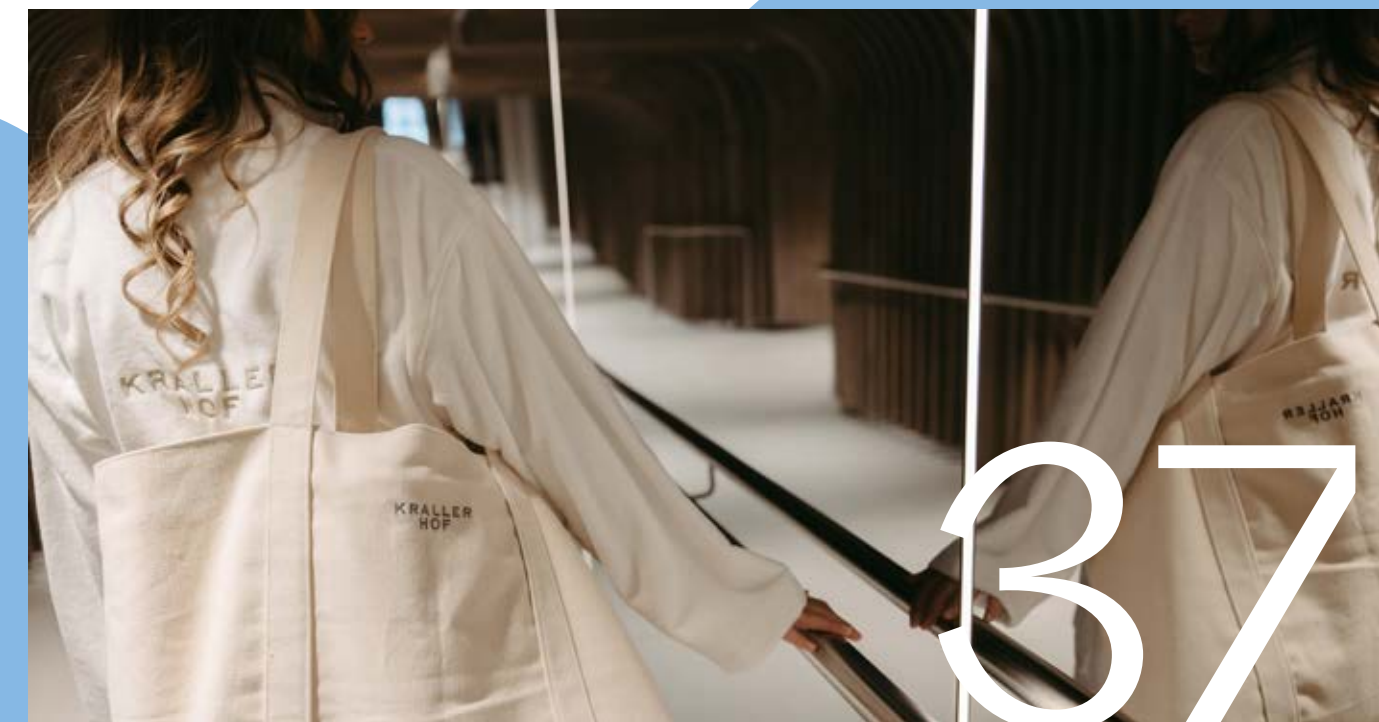
- N _Kälte-Therapie (25 Min.)
- E _Rotlicht-Therapie (25 Min.)
- U _Ganzkörpermassage (50 Min.)

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.“



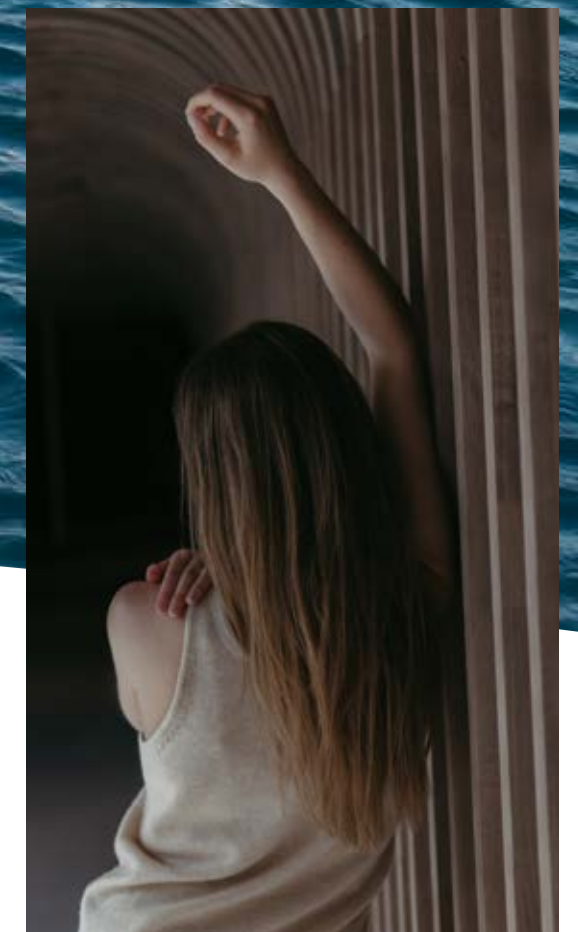
37

Die 3 wichtigsten Biohacking Take Aways für Ihren Alltag:

GEHEN SIE ZU FUSS: DAS GEHEN WIRD NACH WIE VOR ZU SEHR UNTERSCHÄTZT. ES IST EINE ÜBUNG MIT GERINGER INTENSITÄT, DIE SICH HERVORRAGEND FÜR DEN FETTABBAU, DIE AEROBE KAPAZITÄT UND DIE EMOTIONALE BALANCE EIGNET.

EIN GUTER START IN DEN TAG: EINE KALTE DUSCHE UND 15 MINUTEN SONNENLICHT VOR DEM FRÜHSTÜCK BRINGEN EINEN WAHREN BOOST FÜR IHREN TAG!

EIN GUTER BEGLEITER: TRINKEN SIE VOR DEM ESSEN EIN GLAS WASSER MIT EINEM SCHUSS APFELESSIG! DAS STABILISIERT DEN BLUTZUCKERSPIEGEL.



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

39

2024

KRALLERHOF.COM

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