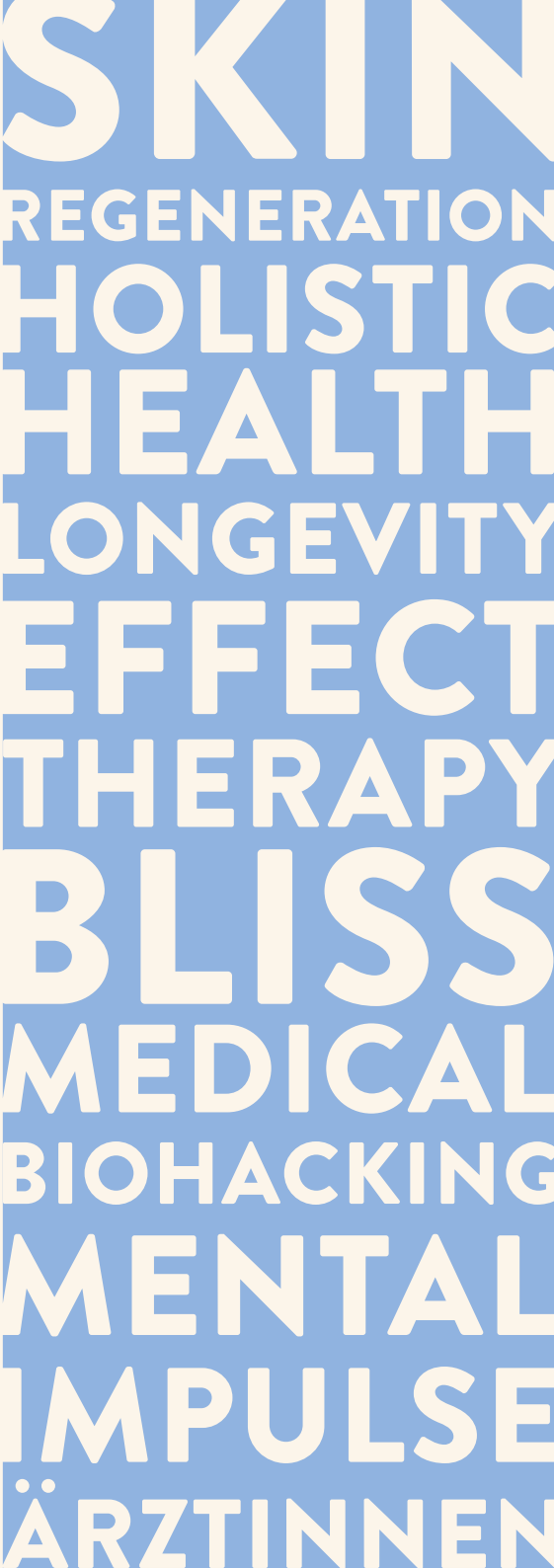
05/26

schwarz

ME Holistic Spa

TREATMENTS 2026



PHILOSOPHY



NEW HEALTH

Willkommen in einer neuen Dimension ganzheitlicher Gesundheit. Unsere Behandlungen basieren auf einem evidenzorientierten Ansatz und stärken gezielt die persönlichen Ressourcen, die für nachhaltiges Wohlbefinden und langfristige Vitalität entscheidend sind. NEW HEALTH schafft Raum für ein tieferes Bewusstsein für den eigenen Körper, individuelle Bedürfnisse und persönliche Gesundheitsziele. So entsteht die Grundlage für eine bewusste, nachhaltige Neuausrichtung hin zu mehr Balance, Energie und Lebensqualität. Unsere Konzepte verbinden die vier zentralen Säulen moderner Longevity: **Therapie. Regeneration. Bewegung. Ernährung.** Diese Bereiche greifen fließend ineinander und bilden ein integratives Gesundheitserlebnis, das Körper und Geist gleichermaßen unterstützt.

NEW HEALTH steht für einen ganzheitlichen Weg zu mehr Kraft, innerer Balance und langfristiger Gesundheit.

GESUNDHEITS-EXPERT:INNEN

Rund 40 qualifizierte Gesundheitsexpert:innen kümmern sich bei Treatments, Checks und Coachings um euer Wohl. Im Fitness Club erwartet euch ein umfangreiches Angebot an effektiven Workouts. Täglich kann aus bis zu sieben Kursen gewählt werden. Als Schwerpunkt wird Yoga bis zu neunmal wöchentlich sowie Reformer Pilates oder im Rahmen von mehrtägigen Retreats mit externen Lehrer:innen angeboten.

- Tina Zarfl . Spa-Managerin
- Elisabeth Brenner . Spa-Managerin, Spa Entwicklung, Business Coach
- Jana Kupczak . Fachbereichsleitung Massage
- Ingrid Vollgruber . Fachbereichsleitung Kosmetik
- Iris Trenkwalder . Fachbereichsleitung Spa Rezeption, Business Coach
- Dennis Steinke . Sportwissenschaftler, Personal Trainer

ÄRZTINNEN

Das ME Medical Center verbindet die wohltuende Urlaubsatmosphäre des Alpenresort Schwarz mit modernster Medizin und Therapie.

DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK Diplome für: Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin. Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

DR . MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplome für: Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr, Klinische Prüfärztin

SPA CLASSICS

AESTHETICS

Hautanalyse	25 min	€ 42
Gesichtsbehandlung Complete	80 min	€ 164
Gesichtsbehandlung Clean	50 min	€ 110
JetPeel	50 min	€ 232
Wimpernwelle	50 min	€ 110
Maniküre	50 min	€ 89
- mit Lack	55 min	€ 97
- mit Shellac	80 min	€ 144
- mit Frenchlack	70 min	€ 121
Podologische Pediküre	50 min	€ 89
- mit Lack	55 min	€ 97
- mit Shellac	80 min	€ 144
- mit Frenchlack	70 min	€ 121
Salzpeeling mit pflegenden Ölen	25 min	€ 56
Verwöhnpeeling	50 min	€ 98
Verwöhnpackung mit Peeling	50 min	€ 98

LONGEVITY & BIOHACKING

InBody Messung I Körperanalyse	25 min	€ 66
Cryo Kältetherapie	15 min	€ 48
IHHT I Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie	50 min	€ 90
uVida Atem- und Stoffwechselanalyse I Ruheanalyse	25 min	€ 98
uVida Atem- und Stoffwechselanalyse I Belastungsanalyse	50 min	€ 180
Personal Trainings	50 min	€ 106
Gesundheitsgespräch mit unseren Ärztinnen	ab 30 min	ab € 120

THERAPY

Individuell abgestimmte Massage	50 min	€ 115	80 min	€ 159
Ganzkörpermassage	50 min	€ 115	80 min	€ 159
Teilmassage			25 min	€ 63
Fußreflexzonenmassage			50 min	€ 115
Kopf- und Gesichtsmassage			25 min	€ 63
Lymphdrainage			50 min	€ 115
Lymphdrainage Kopf und Gesicht			25 min	€ 63
Spezielle Nackenmassage			50 min	€ 115
Aromaölmassage			50 min	€ 115
Intensive Rückenbehandlung			50 min	€ 115





ME SENSE

DIE EXKLUSIVE NATURKOSMETIK

SCHUTZ & PFLEGE

Die richtige Pflege der Haut schützt sie vor Umwelteinflüssen, hält sie gesund und fördert - in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil - Ausstrahlung und Schönheit.

ME SENSE . PFLEGE DEIN LEBEN

Neben einem sofort sichtbaren Pflegeeffekt lag der Fokus bei der Entwicklung unserer exklusiven hoteleigenen Pflegelinie auf nachhaltiger Wirkung, ohne Verwendung synthetischer Stoffe. Dies wird nun mit ME SENSE als reiner, zertifizierter Naturkosmetik ermöglicht. Die Produkte werden rein natürlich konserviert und beinhalten einen speziellen Wirkstoff-Komplex.

PRODUKTVIELFALT

Die Bedürfnisse der Haut sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Deshalb umfasst die ME SENSE Linie Produkte für unterschiedliche Hauttypen. ME SENSE ist eine funktionale Linie. Die Produkte aus verschiedenen Serien können dem Hautzustand entsprechend ideal kombiniert werden.

ZERTIFIZIERTE NATUR-KOSMETIK

Unsere ME SENSE Produkte sind ICEA zertifiziert*, frei von Parabenen, Silikonen und synthetischen Stoffen. Nahezu alle Produkte sind vegan.**

*Das Institut für ethische Zertifizierung (ICEA) ist einer der führenden Zertifizierer natürlicher Kosmetikprodukte (organische Kosmetik, Biokosmetik, Ökokosmetik).

**In einigen Produkten sind Honig, Bienenwachs & Seidenproteine enthalten.

ONLINE SHOP

Produkte bequem von zu Hause aus bestellen.

WEBSITE

shop.schwarz.at

EXKLUSIV
im
Alpenresort Schwarz

ME SENSE
Holistic high-tech
natural cosmetics with
alpine active substances

mesense.at

ME SENSE



BLOOM FLOOR

FITNESS CLUB



























SKIN FACE

Schwarz Experten TIPP

HAUTANALYSE

25 min | € 42

Die perfekte Grundlage für eine ganzheitliche Hautpflege.
Mit unserem Hautanalysegerät können wir:

- die Hautfeuchtigkeit messen
- den Fettgehalt auf der Haut erfassen
- eine Porenanalyse durchführen
- die Hautschuppen | Verhornung messen
- eine Messung der Hautelastizität durchführen
- die Hautpigmentierung (Melanin) und Rötung (Erythem) messen.

Wir messen durch die computergestützte Hautanalyse jede Partie der Haut. In Farbbildern zeigt die Kamera des Geräts alle Anomalien – und damit Abweichungen von gesunder und schöner Haut. Basierend auf diesen Ergebnissen stimmen wir alle Behandlungs- und Pflegekonzepte optimal auf die Haut ab.



SKIN FACE

NEU

DEEP SKIN THERAPY

110 min | € 214

Die 110-minütige Gesichtsbehandlung wird individuell auf die Bedürfnisse der Haut abgestimmt, um deren Zustand zu optimieren. Je nach Ziel der Behandlung kann sie straffend, entzündungshemmend oder beruhigend wirken. Zu Beginn erfolgt eine gründliche Reinigung, Tiefenreinigung, Massage und Pflege, gefolgt von einer speziell ausgewählten Maske. Abhängig vom Hauttyp kommen zusätzlich moderne Geräte wie Iontophorese, Ultraschall oder ein Drainagegerät zum Einsatz, um die Wirkung zu verstärken und die Hautregeneration zu fördern. Diese intensive Behandlung sorgt für eine sichtbar verbesserte Hautstruktur und ein frisches, gesundes Aussehen.

GESICHTSBEHANDLUNG COMPLETE

80 min | € 164

Diese klassische Gesichtsbehandlung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling und der Tiefenreinigung. Nach dem Faconieren der Brauen (auf Wunsch) und einer klassischen Gesichtsmassage wird die speziell abgestimmte Gesichts-Packung aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.

Die folgenden Gesichtsbehandlungen sind optimal als Folgebehandlung nach einer Basis-Gesichtsbehandlung geeignet.

GESICHTSBEHANDLUNG CLEAN

50 min | € 110

Die Gesichtsbehandlung Clean ist eine pflegende und reinigende Behandlung, die vor allem auf die gründliche Reinigung und den Erhalt eines klaren Hautbildes abzielt. Diese beinhaltet ein Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigung und Maske mit Abschlusspflege.

GESICHTSBEHANDLUNG BALANCE SPECIAL

50 min | € 110

Eine Spezialbehandlung für empfindliche, gestresste und unreine Haut. Mit Abreinigung und Peeling. Das Wirkstoffkonzentrat wird mit einem Beautybooster zum Beruhigen und Abheilen eingearbeitet. Es folgt eine Alginatmaske und die Abschlusspflege.

WELL AGE FEATHER TOUCH FACIAL

50 min | € 128

Das Well Age Feather Touch Facial ist eine intensive, straffende Gesichtsbehandlung für einen ebenmäßigen Teint. Zuerst wird die Haut mit einem Peeling gereinigt, anschließend wird die Vitamin C-Ampulle mit dem Feather-Touch einmassiert. Zum Schluss folgt eine feuchtigkeitsspendende und straffende Maske - so wird die Haut erfrischt und strahlt wieder jugendlich.

GESICHTSDRAINAGE MIT ULTRASCHALL

50 min | € 110

Eine bioenergetische Lymphdrainage und der Ultraschall bewirken eine tiefgreifende Strukturverbesserung des Gewebes. Dies begünstigt den Stoffwechsel der Zellen, regt die Zirkulation der Lymphe und des Blutes an, intensiviert das Einschleusen von Wirkstoffen, unterstützt die Regeneration, beruhigt und hat eine glättende Wirkung.

MAKE-UP & BERATUNG

50 min | € 110

Mit den exklusiven Produkten von Jane Iredale wird Make-Up neu definiert.
Die Haut sieht mit diesem Make-Up ebenmäßig und frisch aus. Ein Gefühl von seidiger Leichtigkeit der Mineralien. Mit Tipps und Tricks für das perfekte Make-Up zu Hause.

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

SKIN FACE

Schwarz Experten TIPP

JETPEEL

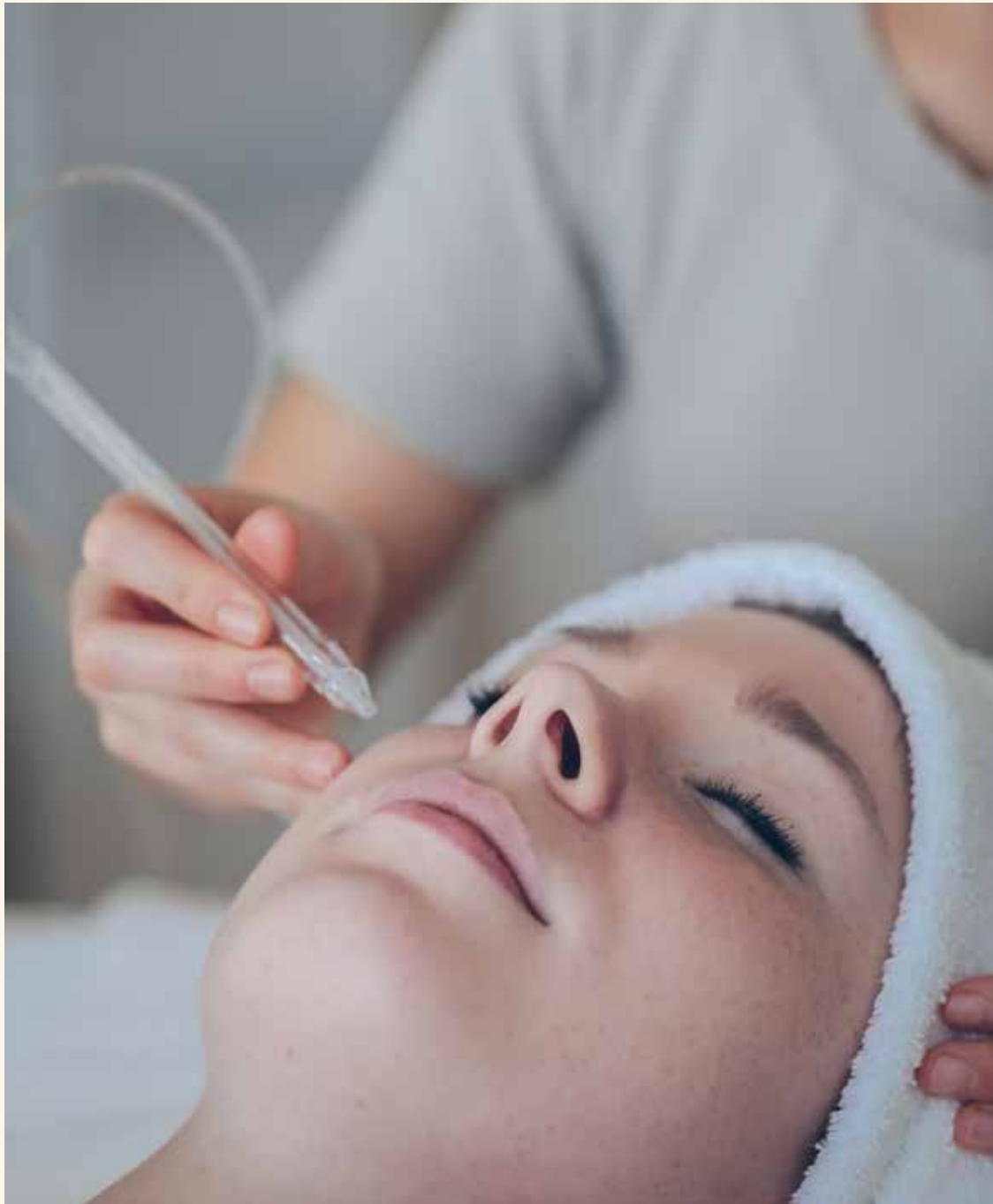
Gezielte Wirkstoffzuführung. So natürlich wie Luft und Wasser – berührungsfrei, nadelfrei und tiefenwirksam. Das innovative Hautverjüngungssystem JetPeel nutzt eine Technik aus der Luft- und Raumfahrt und stellt eine der aktuellsten dermakosmetischen Hautbehandlungen weltweit dar. Hochwirksame und effektive Seren werden aus mikroskopisch kleinen Düsen mit ca. 720 km/h sanft in die Haut eingeschleust. Das Ergebnis ist sofort sichtbar, ohne jegliche Sonnen- und Wettersensibilität und für sensibelste Haut geeignet. Die JetPeel-Technologie gilt als sichere und besonders wirksame Methode. Dies wurde mehrfach an deutschen Universitätshautkliniken durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

WAS JETPEEL LEISTET

- Hautglättung und -straffung
- Sichtbare Reduktion von Hautfältchen
- Sofortiges Frischegefühl und jüngere Haut
- Beruhigung von sensibler, gereizter Haut
- Tiefenreinigung auch für sehr unreine, entzündliche Hautbilder
- Linderung von Hautrötungen, Sensitivität und Couperose
- Linderung von Pigmentstörungen und Narben
- Intensiver Aufbau von entfeuchteter, anspruchsvoller Haut
- Maximaler Pflegeaufbau der Haut für Damen und Herren
- Schneller Langzeiteffekt mit wenigen Anwendungen

JETPEEL ANWENDUNGEN

50 min	€ 232	Gesicht klassisch
3er Kur	€ 642	Gesicht klassisch
50 min	€ 202	Gesicht klärend, speziell für junge Haut
80 min	€ 343	Gesicht, Hals & Dekolleté
3er Kur	€ 985	Gesicht, Hals & Dekolleté



SKIN FACE

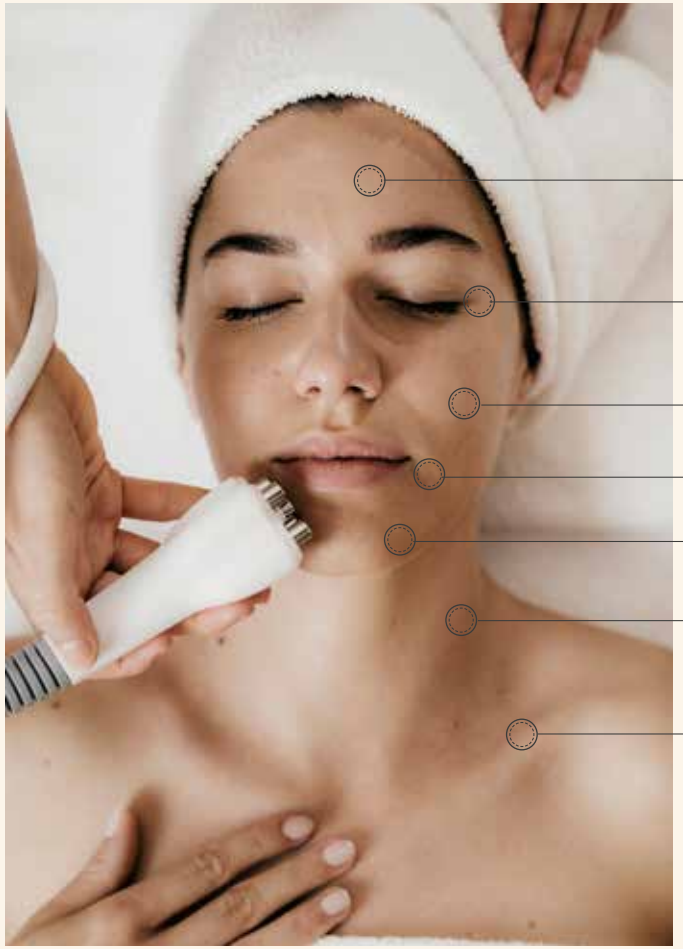
Schwarz Experten TIPP

MICRONEEDLING . RADIOFREQUENZ

Das Microneedling (mit Radiofrequenz) ist eine minimal invasive Behandlung. Sie regt die Zellneubildung und Wundheilung intensiv an und verbessert sichtbar das Erscheinungsbild des Gewebes. Ein langanhaltender Effekt ist nach ca. 2 Tagen sichtbar. Als nicht invasive Behandlung wird das Treatment auch in Form einer Radiofrequenzbehandlung angeboten. Diese erwärmt das Gewebe. Dadurch wird die Neubildung von kollagenen und elastinen Fasern angeregt. Somit wird die Haut gestrafft und die Faltentiefe verringert.

GESICHT

Microneedling	50 min	€ 250
Microneedling mit Radiofrequenz	80 min	€ 349
Radiofrequenzbehandlung	50 min	€ 180



- Verringert sichtbare Poren - für eine gleichmäßige Hauttextur
- Reduziert die Zeichen des Alterns - für ein frischeres, jugendlicheres Aussehen
- Glättet Unregelmäßigkeiten der Hauttextur - für ein verfeinertes Hautbild
- Mildert tiefe Linien und Falten
- Reduziert Aknenarben - für einen reineren und gesünderen Teint
- Korrigiert Halsfalten
- Strafft die Haut - für ein festeres Dekolleté





NARBENBEHANDLUNG

Mithilfe von Microneedling wird die Zellneubildung und Wundheilung intensiv angeregt und das Erscheinungsbild des Gewebes verbessert. Narben können dadurch schmäler, ebenmäßiger und etwaige Empfindungsstörungen normalisiert werden. Je nach Größe ist auch eine zusätzliche Anwendung mit Radiofrequenz möglich.

Je nach Aufwand 15 - 90 min nach Absprache mit einem/r Expert:in
Preis von € 52 bis € 162

SKIN FACE



WIMPERNWELLE INKL. FÄRBEN

50 min | € 110

Die Wimpernwelle verleiht den Naturwimpern einen langanhaltenden, schwungvollen Curl – ganz ohne Wimpernzange oder Extensions. Die Wimpern werden sanft nach oben geformt und optisch verlängert für einen offenen, frischen Blick. Das Ergebnis hält 4-6 Wochen. Auf Wunsch kann die Behandlung mit Wimpernfärben kombiniert werden – für noch mehr Ausdruck, auch ganz ohne Mascara.

BEAUTY SERVICE

Abrundend zum gewünschten Beauty Service machen wir die Behandlungszeit von 25 Minuten pro Anwendung zu einer kleinen Auszeit.

Behandlungen, jeweils 25 min

Brauen färben	€ 44	Wimpern färben	€ 44
Brauen färben und zupfen	€ 44	Wimpern und Brauen färben	€ 44
Brauen zupfen	€ 44	Wimpern und Brauen färben mit Brauen zupfen	€ 44

HAARENTFERNUNG

wir verwenden Warmwachs

Gesicht/Wange/Kinn harzen	€ 44	Beine bis Knie harzen	€ 44 - 110
Oberlippe harzen	€ 44	(auch 50 min Beine ganz buchbar)	
Bikinizone harzen	€ 44	Brust und / oder Rücken harzen	€ 44 - 110
Achseln harzen	€ 44	(25 - 50 min)	

SAVE THE DATE

GESUNDHEITSTAGE | 08. - 12.11.2026

Inspirierende Talks, Workouts, Yoga u.v.m.
mit unseren Ärztinnen und Gesundheits-Expert:innen

Zur Pauschale

SKIN BODY

VERWÖHNPEELING

50 min € 98

Das angereicherte Kräuterpeeling reinigt die Haut bis in die Tiefe, fördert ihre Regeneration und lässt sie heller, klarer und leuchtender erscheinen. Zum Verwöhnen der Haut wird anschließend eine Intensivpflege mit sanften Streichungen aufgetragen.

SALZPEELING MIT PFLEGENDEN ÖLEN

25 min € 56

Dieses basische Salz-Peeling wirkt anregend und belebend. Es hinterlässt ein samtig weiches Hautgefühl durch Pflegeöle.

VERWÖHNPACKUNG MIT PEELING

50 min € 98

Unsere Pflegepackung nach Wahl bietet intensive Pflege und verwöhnt die Haut mit einem luxuriösen Duft, tiefenwirksamer Feuchtigkeit, wertvollen Nährstoffen und wohltuender Regeneration – wähle deinen Favoriten aus, er wird die Sinne nach einem sanften Peeling verzaubern und sorgt für ein seidig weiches Hautgefühl.

RECOVERY PACKUNG

50 min € 98

Intensive Packung für verspannte Muskeln und schmerzende Gelenke. Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd sowie entzündungshemmend.

DETOX GANZKÖRPER-PACKUNG

50 min € 98

Diese Packung ist eine hochwertige Behandlung, die das natürliche Gleichgewicht der Haut und des Gewebes unterstützt. Sie wirkt entschlackend sowie entgiftend und stärkt den Säureschutzmantel.

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

SKIN BODY

BEINWICKEL LEICHTE BEINE

50 min € 98

Beinwickel zur Revitalisierung von schweren und müden Beinen. Optimal nach körperlicher Betätigung. Eine Kombination aus Meersalz und entstauendem Gel.



CELLULITE KÖRPER-BEHANDLUNG

80 min € 168

Das innovative und wirkungsvolle Celluliteprogramm. Einzigartige Massagetechniken und wirkstarke Naturprodukte helfen, die Zeichen der Cellulite effizient und langfristig zu lindern. Besonderheiten der Massage: Bindegewebstechniken, eine stimulierende Schröpfbehandlung sowie eine Massage mit dem Massageroller „Body Sculptor“.

CELLULITE PROGRAMM

Pauschalpreis für 2 Behandlungstage € 441

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Cellulitebehandlung mit Leberwickel (80 min)
- 1 Radiofrequenzbehandlung (50 min)
- 1 Detox-Ganzkörperpackung mit Alpenfango (50 min)

CELLULITE PROGRAMM INTENSIV

Pauschalpreis 4 Behandlungstage € 562

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Detox-Ganzkörperpackung (50 min)
- 1 Cellulite Körperbehandlung mit Leberwickel (80 min)
- 1 Spezielle Bauchbehandlung (50 min)
- 1 Radiofrequenzbehandlung (50 min)

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

THERAPY

CLASSICS

Individuell abgestimmte Massage	50 min	€ 115	80 min	€ 159
Ganzkörpermassage	50 min	€ 115	80 min	€ 159
Teilmassage			25 min	€ 63
Fußreflexzonenmassage			50 min	€ 115
Kopf- und Gesichtsmassage			25 min	€ 63
Lymphdrainage			50 min	€ 115
Lymphdrainage Kopf und Gesicht			25 min	€ 63
Spezielle Nackenmassage			50 min	€ 115
Aromaölmassage			50 min	€ 115

INTENSIVE RÜCKENBEHANDLUNG

50 min € 115

Wirkungsstarke Naturprodukte und eine modulierte Massage mit Klangschalen, heißer Rolle und Schröpfbecher lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Dynamik der Wirbelsäule. Diese Anwendung schafft Entspannung für den gestressten Rücken, wirkt festigend, erfrischend und belebend. Sie ist entschlackend sowie entgiftend.

SPEZIELLE BAUCHBEHANDLUNG

50 min € 115

Der Bauchraum wird entstaut. Ziel dieser Massage ist eine leichte Stimulation des Bauchraumes mit Verbesserung der Verdauung. Wirkt entkrampfend und stoffwechselanregend. Chronische Beschwerden der Lendenwirbelsäule können positiv beeinflusst werden.

SPEZIELLE FUSSBEHANDLUNG

50 min € 115

Eine spannungslösende Behandlung in Verbindung mit Mobilisation, Akupressur und wohltuender Fuß- und Wadenmassage fördert die Ganzkörperentspannung.

KOBIDO GESICHTS-LIFTINGMASSAGE

50 min € 115

Eine intensive japanische Gesichts-Liftingmassage mit Zupf- und Faszientechniken zum Lösen von Verspannungen und Verklebungen. Unterstützt unter anderem die Faltenreduktion, hilft bei Migräne, Spannungskopfschmerzen und Kiefergelenkssperren. Zur Effektsteigerung empfehlen wir 2 - 3 Massagen. INFO: Es darf bis 6 Wochen vor dieser Behandlung keine Botox-Behandlung erfolgt sein.

KOBIDO LIFTING & GLOW

80 min € 159

Die Kobido-Behandlung ist eine japanische Gesichtsmassage, die die Durchblutung fördert, Falten reduziert und die Haut strafft. Eine straffende, pflegende Gesichtsmaske versorgt die Haut mit Nährstoffen und sorgt für ein festes, glattes Hautbild. Abgerundet wird die Behandlung mit einer individuell abgestimmten Abschlusspflege für ein frisches, strahlendes Aussehen.

NEU

KOBIDO LIFTING & THERAPY

80 min € 159

Kobido ist eine traditionelle japanische Gesichts-Lifting Massage mit rhythmischen, fließenden Handgriffen. Intensive Massageelemente schaffen eine Balance aus Entspannung und Aktivierung. Die Behandlung von Gesicht, Nacken und Dekolleté löst Verspannungen und sorgt für sichtbaren Lifting-Effekt.

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

THERAPY

CRANIO SACRALE BEHANDLUNG

50 min € 120

Diese alternativmedizinische Behandlungsform hat sich aus der Osteopathie entwickelt. Es werden vorwiegend Handgriffe im Bereich des Kopfes und des Kreuzbeins ausgeführt. Die weiche, achtsame, sanft-rhythmische Grifftechnik stellt eine Schwingungs- und Resonanztherapie von Kopf, Wirbelsäule und Becken dar, die Selbstkorrektur, Spannungsausgleich und Heilungsprozesse im Körper anregen.

AKUPUNKTMASSAGE

50 min € 117

Mit Hilfe eines Stäbchens wird durch Ziehen der Meridiane oder punktuelle Behandlung der Gelenke, Becken und Narben die Energie im Körper wieder zum Fließen gebracht.

PANTAI LUAR

50 min € 143

Zur Einstimmung auf diese Heißöl-Fruchtstempelmassage gibt es eine wohltuende Salbung des ganzen Körpers mit erlesenem Öl. Nach altem Brauch kommen nun die frisch gebundenen Fruchtstempel zum Einsatz. Diese Massage hinterlässt ein völlig losgelöstes Entspannungs- und Regenerationsgefühl.

DORN & BREUSS

50 min € 125

Die Dorn & Breuss-Therapie kombiniert zwei Techniken: die Dorn-Therapie zur Korrektur von Wirbel- und Gelenkfehlstellungen durch manuelle Eingriffe und die Breuss-Massage, eine entspannende Rückenmassage für die Regeneration der Bandscheiben. Sie wird vor allem bei Rücken- und Gelenksbeschwerden eingesetzt.

LOMI LOMI NUI

90 min | 2-händig € 198 | 4-händig € 342

Diese hawaiianische Tempelmassage vermittelt mit fließenden Bewegungen, behutsamen Dehnungen und spürbarer Mobilisierung ein einzigartiges Wohlbehagen. Warmes Öl und hawaiianische Klänge machen diese Körperarbeit zu einem eindrucksvollen Erlebnis. Dieses Tempelritual ermöglicht das Loslassen und schenkt dem Körper wertvolle Energie.

LA STONE THERAPIE

70 min € 196

Eine faszinierende Massage mit warmen und kühlen Steinen, durch die der Körper von einem außergewöhnlichen Wohlgefühl durchflutet wird.

KLANGSCHALENMASSAGE *

50 min € 113

Tiefenentspannende Massage, bei der sanfte Klänge und Vibrationen der Klangschale Körper und Geist harmonisieren und Blockaden lösen.

SCHWANGERSCHAFTS-MASSAGE

25 min € 63 | 50 min € 115

Eine individuell abgestimmte Behandlung, bei der unsere geschulten Therapeut:innen gezielt auf den Schwangerschaftsmonat und die Bedürfnisse der werdenden Mutter eingehen. Erst ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich.

* Bitte in Trainingsbekleidung erscheinen.

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

THERAPY

OHRKERZEN-BEHANDLUNG

50 min € 115

Mit der Ohrkerzenbehandlung führen wir ein traditionelles Ritual der indigenen Völker durch. Dieses Treatment wirkt entspannend auf den Kopf- und Ohrenbereich und unterstützt die Reinigung des Gehörgangs sowie die Druckregeneration der Nebenhöhlen. Abrundend verwöhnen wir mit einer wohltuenden Kopf- und Gesichtslymphdrainage.

SHIATSU *

50 min € 125

Aktiviert durch Druck, Mobilisation und Dehnung, vorwiegend an den Meridianen, die natürlichen Selbstheilungskräfte und löst Blockaden.

THAI YOGA MASSAGE *

75 min € 149

Diese Massage vereint passive Bewegung und mentales Entspannungstraining. Der Fokus liegt auf verbesserter Flexibilität durch tiefe Massagetechniken und Yoga-Dehnungen.

PHYSIOTHERAPIE *

25 min € 74 | 45 min € 138

Bei einer Physiotherapie können Bewegungsübungen, Massagen und physikalische Anwendungen eingesetzt werden. Eine physiotherapeutische Behandlung soll Schmerzen lindern, beweglicher machen oder auch helfen, geschwächte Muskulatur wieder zu stärken.

MEDICAL TAPING

25 min € 65

Sinnvoll bei Schmerzen, Blockaden und Haltungsschäden. Die flexiblen Tapes (Klebebänder) werden direkt auf die Haut geklebt, dadurch wird die Blut- und Lymphzirkulation erhöht.

* Bitte in Trainingsbekleidung erscheinen.

kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

PACKAGES

BALANCE ALPINE 1000+ KRAFTTAGE

Pauschalpreis für 2 Behandlungstage € 304

- 1 Balance Alpine Gesichtsbehandlung „Vitalkraft Basic“ (50 min) mit Abreinigung, Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege
- 1 Balance Alpine Ganzkörpermassage (50 min)
- 1 Maniküre mit Lack (55 min)

ALPINES FEELING

Pauschalpreis für 2 - 3 Behandlungstage € 398

- 1 Spa-Pediküre (50 min)
- 1 Balance Alpine Gesichtsbehandlung „Vitalkraft Plus“ (80 min) mit Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Facionieren der Brauen (auf Wunsch), Massage, Maske und Abschlusspflege
- Verwöhnpackung mit Peeling (50 min)
- 1 individuelle Teilmassage (25 min)

RITUAL

ME TIME BEHANDLUNG

105 min € 208

Zeit für ein exklusives Verwöhnritual. Dieses Me Sense Ritual ist eine Zeremonie für Körper und Geist, durch welches die eigene Strahlkraft sowie natürliche Schönheit unterstützt wird. Man fühlt sich verwöhnt, umsorgt und wie neu geboren.

- Ganzkörperpeeling und Verwöhnpackung
- Gesichtsreinigung | Peeling | Wirkstoffkonzentrat
- Entspannende Gesichtsmassage
- Pflegemaske
- Abschlusspflege



kühlen & entspannen · detox & energetisieren · reinigen & beruhigen · erden & zentrieren

#MY ALPINE LIFE BALANCE

MY ALPINE SPA CONCEPT

Wie die Natur in den Alpen immer nach Balance strebt, tun es auch wir Menschen. Aber so verschieden die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sind, so unterschiedlich sind auch die individuellen Vorstellungen von Gleichgewicht. Und natürlich auch die Wege dorthin. Hinzu kommt, dass sich Wünsche und Sehnsüchte ändern können. Zum Beispiel mit den Jahreszeiten, aufgrund aktueller Befindlichkeiten oder einfach aus einer spontanen Laune heraus. Deshalb ist es so wichtig, den eigenen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu gehen.

Aus allen diesen Gründen haben die Best Alpine Wellness Hotels ein Spa-Konzept mit der Kraft der Berge entwickelt, das Ihnen einerseits die Wahl lässt, andererseits den Weg weist. Mit unterschiedlichen Anwendungen und Packages sowie Einsatz von Kräuteressenzen, die mit diesen Symbolen gekennzeichnet sind. So etwa deutet die Welle auf eine Anwendung hin, die kühlt und entspannt. Der Berg steht für eine aktivierende und energetisierende Wirkung. Der Tropfen repräsentiert reinigende und beruhigende Anwendungen und der Baum symbolisiert Behandlungen, die erden und zentrieren. Der Kreis wiederum ist ein Synonym für die Kombination von Sport und Spa zu jeder Jahreszeit. Weshalb unsere Einladung an Sie lautet: Wählen Sie aus!



BALANCE ALPINE 1000+

Mit Balance Alpine 1000+ bieten Ihnen die Best Alpine Wellness Hotels exklusive Produkte, in denen die ursprüngliche Kraft der Alpen wirkt. Edle Essenzen, die aus ökologisch gezogenen Bergkräutern gewonnen werden, bilden die Basis der Produkte. Das Ergebnis sind wertvolle und einzigartige Cremes, Öle und Lotionen zur Gesichts- und Körperbehandlung, die Ihre Haut tiefgreifend versorgen, ihre Substanz wieder aufbauen und so Ihre individuelle Schönheit auf natürliche Weise zum Ausdruck bringen.

Die Balance Alpine 1000+ Körperbehandlungen helfen dabei, Verspannungen und Blockaden zu lösen, und sorgen für eine Entlastung des Bewegungsapparates. Die Balance Alpine 1000+ Gesichtsbehandlungen wirken tiefgreifend, versorgend und substanzaufbauend.

Die naturnahe, basische Kosmetik verzichtet generell auf künstliche Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Mineralöle, Paraffine und Parabene. Daher ist sie für jeden Hauttyp geeignet, auch und gerade für sehr sensible und irritierte Haut.

Weitere Infos unter:
www.balancealpine.at





BERG-LÖWENZAHN
Löwenzahn wirkt kühlend, etwa bei Überanstrengung der Muskulatur, und unterstützt die Regenerierung. Zudem hat er eine beruhigende und ausleitende Wirkung.





WILDER THYMIAN
Thymian wärmt und stärkt das Atmungssystem und unterstützt die Entspannung. Macht innerlich ruhig.





SCHAFGARBE
Schafgarbe ist bindegewebskräftigend, entlastet und stärkt die Venen. Ebenso wirkt sie ausgleichend und regulierend.





ENGELWURZ
Engelwurz unterstützt die Regeneration und wirkt allgemein stärkend, kräftigend, aber auch harmonisierend. Sie steigert Energie und Vitalität.

MY ALPINE TREATMENTS

WIR SIND GRÜNDUNGSMITGLIED

der Best Alpine Wellness Hotels. Die Spa Expert:innen haben ein gemeinsames Pflegekonzept entwickelt, das die Treatments nach ihren Wirkungen zuordnet.

BALANCE ALPINE 1000+ FASZIENBEHANDLUNG NACH MASS

80 min € 168

Die Anwendung „BEWEGUNGSFASZINATION“ ist Bestandteil der Methode Balance Alpine 1000+ auf Basis aktuellster sport- und bewegungswissenschaftlicher Grundlagen. Aus der Kombination der Faszientherapie mit weiteren spezifischen Techniken werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Gewebestrukturen gelöst. Ihr Ergebnis ist nachhaltige Mobilitäts- und Bewegungsfreiheit, Entlastung des Bewegungsapparates und Lösen von Blockaden sowie beschleunigte Muskelerholung. Das Körpergefühl ist leicht, entstaut, erholt und leistungsfreudig.

Die Anwendung ist ideal für:

- Sportlich Aktive
- Stress-Abbau
- Haltungsverbesserung
- Zur Spannungsnormalisierung auf physischer und psychischer Ebene
- Beschwerden aus sitzenden Tätigkeiten
- Gezielte Unterstützung in Aufbautrainings

MASSAGE BALANCE ALPINE 1000+ HARMONIE

50 min € 110

Die Behandlung startet mit der individuellen Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+ Methode. Die Massage ist somit hochindividualisiert auf die ureigenen Bedürfnisse.

GESICHTSBEHANDLUNG VITALKRAFT BASIC

50 min € 110

Diese klassische Gesichtsbehandlung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling. Nach einer klassischen Gesichtsmassage wird die Maske aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.

GESICHTSBEHANDLUNG VITALKRAFT PLUS

80 min € 164

Diese klassische Gesichtsbehandlung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling und der Tiefenreinigung. Nach dem Faconieren der Brauen (auf Wunsch) und einer klassischen Gesichtsmassage wird eine Maske aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.



KIDS SPA



KOSMETIK

FIRST BEAUTY FACIAL Abreinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege und Handmassage	bis 12 Jahre	25 min	€ 56
FIRST MAKE-UP STEPS | Beratung	bis 12 Jahre	25 min	€ 56
TEENIE SPEZIAL Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Massage, Maske, Abschlusspflege	12-15 Jahre	80 min	€ 153
JUST CLEAN Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske, Abschlusspflege	12-15 Jahre	50 min	€ 98

MASSAGE

KIDS SHIATSU	bis 14 Jahre	25 min	€ 56
KIDS MASSAGE	bis 14 Jahre	25 min	€ 56
	bis 14 Jahre	50 min	€ 98

CHECKS | ANALYSEN





INBODY MESSUNG

25 min € 66

Eine wissenschaftliche Auswertung der Körperzusammensetzung

- Muskelmasse (kg)
- Körperfettanteil (%)
- Viszerales Fett (Organfett)
- Wasserhaushalt: intra- & extrazellulärer Körperwasseranteil

Mittels modernster 8 Punkt Bio-Impedanz-Analyse messen wir mit höchster Genauigkeit die aktuelle Körper-Zusammensetzung. Wir erfassen die Muskel- und Fett-Masse für jeden Arm, den Rumpf und jedes Bein extra. Man erkennt aktuelle Ungleichgewichte, Stärken oder Defizite und bekommt Auskunft über den momentanen Fitnessstatus sowie Empfehlungen für die Gewichts- und Fitness-Optimierung. In einem persönlichen Beratungs-Gespräch geben wir weitere praktische Tipps zur raschen Erreichung der jeweiligen Gesundheits- und Fitness-Ziele.

BASIC CHECK

€ 130

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

KOMBI CHECK

€ 220

- uVida Ruheanalyse (25 min)
- uVida Belastungsanalyse (50 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

CARDIO

€ 310

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- uVida Belastungsanalyse (50 min)
- Personal Training (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

LONGEVITY

uVIDA | STOFFWECHSELANALYSE

uVIDA RUHEANALYSE

Innerhalb von wenigen Minuten ermitteln Sensoren das Verhältnis des aufgenommenen Sauerstoffs zur ausgeatmeten Kohlendioxidkonzentration. Es wird dabei festgestellt, in welcher Ruhestoffwechselsituation sich ein Körper befindet. Sowohl die Menge an verbrannten kcal als auch die Verteilung der Nährstoffe kann exakt über die Atemgase bestimmt werden. Dadurch erkennt man den aktuellen Zustand des Stoffwechsels.

ERMITTLUNG VON

- Grundumsatz
- Fettstoffwechsel
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Kalorischem Gesamtbudget
- Leistungsumsatz
- Persönlichem Stresslevel
- Handlungsempfehlungen

ZIELGRUPPE

Für alle, die wissen möchten, wie ihr persönlicher Stoffwechsel funktioniert und wie er positiv beeinflusst werden kann.

uVIDA BELASTUNGSANALYSE

Mit uVida Activity kann durch einen Stufentest in ca. 20 bis 30 Minuten mit Messung der Atemgase exakt ermittelt werden, in welchen Pulsbereichen Training sinnvoll ist und wie man auf gesunde und nachhaltige Art und Weise seine Fitness- und Gesundheitsziele erreichen kann.

Dies ist die wissenschaftliche Methode nach dem Goldstandard zur Erstellung von individuellen Plänen für Bewegung, Ausdauer und Aktivitäten.

ERMITTLUNG VON

- Pulsbereichen
- IAAS (individuelle anaerobe Schwelle)
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Kalorischem Gesamtbudget
- Leistungsumsatz
- Trainingsplanung anhand von VO2max, Pulsbereichen, uvm.

ZIELGRUPPE

Für alle Fitness-/Sport-Begeisterten, die die richtigen Pulsbereiche für eine optimale Steuerung der Bewegungsintensität wissen möchten.



PREIS UND PAKETE

uVida Ruheanalyse	€ 98,- | 25 min
uVida Belastungsanalyse	€ 180,- | 50 min

Checks und Analysen siehe Seite 40

IHHT | INTERVALL-HYPOXIE-HYPEROXIE-THERAPIE

IHHT steht für Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie, eine Form eines simulierten Höhentrainings, bei der der Körper abwechselnd sauerstoffarme und sauerstoffreiche Luft atmet.

Ziel ist es, die Funktion der Mitochondrien, der Zellkraftwerke, zu verbessern und die allgemeine Zellgesundheit zu fördern. Diese nicht-invasive Methode kann die Leistungsfähigkeit, Regeneration, den Stoffwechsel und das Immunsystem positiv beeinflussen. Die Anwendung erfolgt im Liegen.

Im Aufklärungsbogen finden Sie Kontraindikationen, die eine Behandlung ausschließen könnten. Personen mit Vorerkrankungen sollten Rücksprache mit unseren Ärztinnen halten.



PREIS UND PAKETE

Einzelbehandlung	€ 90,- | 50 min
3er-Paket	€ 243,-
5er-Paket	€ 405,-

EXPERTENTIPP

CRYO KÄLTETHERAPIE

Tiefsttemperaturen von -85°C für
Gesundheit und Prävention

Die Cryo-Kältetherapie stellt eine nicht-invasive, schonende und sehr effektive Therapieform dar. Man nutzt dabei den Temperaturunterschied zwischen Körper und Kältekammer, um diesen blitzartig abzukühlen. Dadurch werden zahlreiche Körperfunktionen angeregt.

Die positive Wirkung der Cryo-Kältetherapie
in den 3 Haupt-Wirkungsbereichen

GESUNDHEIT & PRÄVENTION
SPORT & FITNESS
WELL-AGING & BEAUTY

ist wissenschaftlich belegt.

Grundsätzlich ist die Anwendung der Cryo-Kältetherapie täglich möglich. Die empfohlene Anwendungswiederholung und die Anwendungszeit werden durch die Procare Software anhand einer ausführlichen Anamnese sekundengenau und für jeden Anwender individuell errechnet.



PREIS UND PAKETE

Einzelbehandlung	€ 48,-
5er-Paket	€ 195,-
10er-Paket	€ 390,-

KOSTEN-ÜBERNAHME durch zahlreiche private Krankenversicherungen

COACHINGS

PERSONAL TRAININGS

50 min € 106

- Yoga (nur 50 min)
- Allgemeines Fitness-Training
- Rückentraining
- Bodystyling / Figurtraining
- Nordic Walking / Lauftraining
- Schwimmtraining / Aqua-Training

BUSINESS COACHING

Entfalte dein Potenzial – Mit Business Coaching, das Klarheit schafft
Stehst du vor beruflichen Herausforderungen? Suchst du nach effektiver Unterstützung, um deine mentale Stärke zu festigen und deine persönliche sowie professionelle Entwicklung voranzutreiben? Unser Business Coaching öffnet dir neue Türen.

Mit gezielten Gesprächen und individuellen Lösungsansätzen helfen unsere Business-Coaches dir, innezuhalten, neue Perspektiven zu gewinnen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie regen dich dazu an, alternative Lösungswege zu entdecken und fördern deine Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung – damit du deine Stärken optimal einsetzen kannst.

In einem kostenlosen und unverbindlichen Vorgespräch entwerfen wir deinen individuellen Coaching-Prozess – ganz nach deinen persönlichen Anforderungen.

UNSERE ÄRZTINNEN

Wir schauen uns gerne den Menschen in seiner Ganzheit an, hören und schauen in seine Lebenswelt hinein, nur so kann Prävention die volle Wirkung zeigen und funktionieren. Zeit als größtes Gut. Zuhören, verstehen und verstanden werden.

DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK Diplome für: Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin. Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

DR. MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplome für: Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr, Klinische Prüfärztin



ORDINATIONSZEITEN

Montag – Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Nach vorheriger Vereinbarung

Termine über **spa@schwarz.at**

Longevity & Medical

Das Angebot verbindet die wohltuende Urlaubsatmosphäre des Alpenresort Schwarz mit innovativen Gesundheitsstrategien basierend auf modernster Medizin und Therapie. Begleitet durch unsere Ärztinnen, die ganzjährig im Haus für euch da sind.

Infos auf **schwarz.at**

LEISTUNGSSPEKTRUM

MEDIZINISCHE DIAGNOSTIK

- Ausführliches ärztliches Gespräch
- Klinische Untersuchung
- Blutanalyse (individuell)
- Vitalstoffanalyse, Fettsäurestatus
- Zuckerbelastungstest
- Allergiediagnostik (Serum)
- Hormonstatus
- uVida | Atem Stoffwechselanalyse
- FRAS Messung | Messung von freien Radikalen und antioxidativem Schutz
- Bioimpedanzanalyse | Messung der Körperzusammensetzung
- Harnstreifentest
- Hämocculttest
- Stuhldiagnostik
- Darm-Mikrobiomanalyse
- H2-Atemtests | Abklärung von Fructose-, Laktose- und Sorbitintoleranz sowie bei Verdacht auf bakterielle Fehlbesiedelung des Dünndarms (SIBO)

MEDIZINISCHE PRÄVENTION UND THERAPIE

- Ausführliche Beratung und individuelle Therapieplanung
- Ernährungsmedizinische Beratung
- Frauenmedizinische Beratung
- Akupunktur
- Vitalstoffinfusionen
- Blutlasertherapie
- Medizinische Fastenbegleitung/-beratung

THERAPIEN | DIAGNOSTIK *

- Cryo Kältetherapie
- Individuell abgestimmte Massagen
- Physiotherapie
- Osteopathie
- Craniosacrale Therapie
- Shiatsu
- Detox Ganzkörperpackung
- uVida | Atem Stoffwechselanalyse
- Sportwissenschaftlich begleitetes Personal Training
- Personal Coachings

* betreut durch die Gesundheits-Expert:innen des Me Holistic Spa.





MEDICAL RETREAT



TIPP

Gerne können Sie aktuelle Blutwerte bereits vorab zu Hause bestimmen lassen und zum ersten Termin mit den Ärztinnen mitbringen.

Unsere Philosophie ist es, den Menschen und seine Gesundheit ganzheitlich zu betrachten. Unsere Ärztinnen, Dr. Heidi Pirktl und Dr. Irene Brunhuber, sowie Expert:innen aus unterschiedlichen Gesundheitsbereichen gehen individuell auf die Bedürfnisse der Retreat-Teilnehmer:innen ein. Sie unterstützen dabei, einen achtsamen und gesunden Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu entwickeln und nachhaltig fortzuführen.

ME MEDICAL & LONGEVITY RETREAT MIT DR.MED. UNIV. HEIDI PIRKTL ODER DR.MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

MEDICAL

- 2 Gesundheitsgespräch mit unseren Ärztinnen. Abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse* (30min)

TREATMENTS

- uVida | Stoffwechselanalyse in Ruhe (25min)
- IHHT | Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Training (50 min)
- Individuell abgestimmte Massage (50 min)
- Cryo-Kältetherapie (15 min)

BEWEGUNG

- Schwarz Outdoor- und Sport-Programm
- Tägliche Workouts laut Wochenprogramm

ERNÄHRUNG

- Dinner in der Schwarz Genusswelt auf Wunsch als speziell abgestimmtes Menü
- Alkoholfreie Getränke, Tees, Obst von den Getränkebuffet

MINDSET

- Täglich Yoga oder Meditation

4 Übernachtungen ab € 1.629,- | Person

07.06. - 10.06.2026 | 18.10. - 22.10.2026 20.09. - 24.09.2026 | 22.11. - 26.11.2026

ME RETREAT DARMGESUNDHEIT

MIT DR.MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

RETREAT PAKET

- Montag Ernährungs-Talk (50min)
- Dienstag Vortrag Darmgesundheit (50min)
- Dienstag Vortrag Panaceo (50min)
- Mittwoch Nachmittag Workshop Fermentieren (90min)

ME MEDICAL PURE PAKET INKL. VORSORGELABOR UND FRAS MESSUNG

- Gesundheitsgespräch inklusive ausführliches Anamnese-Gespräch, Blutabnahme, körperliche Untersuchung, detaillierte Befundbesprechung und Therapieplanung (60min)
- Blutanalyse | diese beinhaltet: Ausführliches Vorsorgebasislabor, wesentliche Vitalstoffparameter inkl. Vitamin D (optional zubuchbar: Hormonstatus, PSA, Nahrungsmittelallergen-Screening, Fettsäurestatus etc.)
- Bestimmung von Lipoprotein a (relevanter Vorsorge-Fettstoffwechsel-Risikofaktor)
- FRAS Messung
- (Telemedizinisches) Gesundheitsgespräch nach Einlangen der Blutbefunde und auf Basis der Fras Messung
- PH Stuhlanalyse

4 Übernachtungen ab € 2.103,- | Person

21.06. - 25.06.2026 | 15.11. - 19.11.2026

* Arztleistungen, die über das Paket hinausgehen, werden separat verrechnet. Sie erhalten eine individuelle Honorarnote über die inkludierten Arztleistungen.

SAVE THE DATE

GESUNDHEITSTAGE | 08. - 12.11.2026

Inspirierende Talks, Workouts, Yoga u.v.m. mit unseren Ärztinnen und Gesundheits-Expert:innen

Zur Pauschale

MEDICAL BEAUTY

ÄSTHETISCHE & PLASTISCHE CHIRURGIE

Die Praxis von Dr. Julia Cordin ist nach modernen Standards und auf höchstem Niveau ausgestattet. Gearbeitet wird nach neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit entsprechendem technischen Equipment.

Die Kombination aus luxuriösem und diskretem Ambiente des Alpenresort Schwarz sowie professioneller medizinischer Betreuung ist in dieser Form europaweit einzigartig.



PRIVATKLINIK DR. MED. UNIV. JULIA CORDIN

Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie

+43 512 312305
ordination@julia-cordin.at

julia-cordin.at

LEISTUNGS-SPEKTRUM

- Harmonie durch Midfacelift, Halslift und Stirnlift
- Lidkorrekturen
- Nasenkorrekturen
- Ohrenkorrekturen
- Brustvergrößerung, Brustverkleinerung, Brusthebung und -straffung
- Bauchstraffung, Oberschenkelstraffung, Oberarmstraffung
- Bodystyling durch modernste Fettabsaugung (Doppelkinn, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel)
- Lasertherapie zur Entfernung von Hautveränderungen, Couperose, Besenreisern und Hämangiomen
- Venenoperationen
- Narbenkorrekturen
- Piercing
- Hand- und Nervenchirurgie
- Botox zur Behandlung von Hyperhidrosis (übermäßige Schweißneigung)
- Physikalische Therapie, medizinische Massagen, Bewegungstherapie, Lymphdrainagen, postoperative Behandlungskonzepte



RETREATS

YOGA . ACHTSAMKEIT . FITNESS

Die entspannende Atmosphäre in unserem Resort sowie die umliegende alpine Natur eignen sich wunderbar für Retreats mit verschiedensten Schwerpunkten. Durch mehrtägige Intensiv-Retreats mit Gast-Expert:innen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die innere und äußere Balance (wieder)finden und stärken, Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen, sowie neue Perspektiven für sich entdecken.

YOGA RETREATS

23.08. - 27.08.2026 31.01. - 04.02.2027	**Breathe & Connect Yoga Retreat** mit Alexandra Harfield
27.08. - 30.08.2026	**Elements Sense Yoga Retreat** mit Theresa Prisslan
03.09. - 06.09.2026	**In Balance sein - Yoga Retreat** mit Ranja Weis
01.10. - 04.10.2026	**Yoga Retreat - weiblich.echt.ganz.** mit Diarra Diop
05.11. - 08.11.2026	**Yoga Retreat mit Fokus auf Achtsamkeit und körperlicher, wie mentaler Gesundheit** mit Marcel Clementi
12.11. - 15.11.2026	**REconnect: Yoga Retreat** mit Michaela Waibel
03.12. - 06.12.2026	**Yoga, Pilates & Mental Health** mit Verena Riedl
28.02. - 04.03.2027	**Yoga & Stille Retreat** mit Silvia Schmid
01.04. - 04.04.2027	**Faszien-Yoga Retreat** mit Helene Wallaert
08.04. - 11.04.2027	**Yoga & Sound Retreat: Feel it all** mit Sinah Diepold

FITNESS . MINDSET . ACHTSAMKEIT

05.07. - 09.07.2026	**Re.Connect Retreat - Tage der Stille, der Einkehr und der ehrlichen Begegnung mit dir selbst** mit Carina Ehrnhöfer
30.08. - 03.09.2026	**FitmacherTage - Neue Energie für Körper und Geist** mit Patrick Arnold
17.09. - 20.09.2026	**Trailrunning-Retreat** mit Florian Reiter
20.09. - 24.09.2026	**Sinne.Seele.Krafttage - Ein Natur Retreat für mich** mit Barbara Uhl
24.09. - 27.09.2026 27.09. - 01.10.2026	**GoldenBody Fitness Retreat** mit Laura Müdespacher
12.11. - 15.11.2026	**Ernährungs- und Mindset-Retreat** mit Carolin Kotke
24.01. - 28.01.2027	**Ice Days** mit Barbara Uhl
07.03. - 11.03.2027	**Raum für dich - Retreat für stille Kraft, klare Gedanken und eine tiefe Verbindung zu dir selbst** mit Benedikt Salehi
14.03. - 20.03.2027	**Breathwork Retreat** mit Frank Roser
11.04. - 15.04.2027 15.04. - 18.04.2027	**GoldenBody Fitness Retreat** mit Laura Müdespacher

QI GONG RETREATS

18.02. - 21.02.2027	**Qi Gong & Breathwork Retreat** mit Wolfgang Stemer

Anmeldung bis jeweils 4 Wochen vor dem Retreat möglich. Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung.
Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen. Alle Details und weitere Termine auf **schwarz.at**

RETREATS



PILATES REFORMER RETREATS

Neu in unserem Bloom Floor erwartet euch ein modernes Reformer-Studio mit 10 Reformern und stilvoller, heller Atmosphäre für ein besonders ganzheitliches Trainingserlebnis. Reformer Pilates im Alpenresort Schwarz ist mehr als nur ein Training – es verbindet bewusste Bewegung, Kraft, Stabilität und Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise.

Auf dem speziellen Reformer-Gerät entstehen durch kontrollierte, fließende Bewegungen effektive Einheiten, die besonders die tiefliegende Muskulatur aktivieren und die Körpermitte stärken. Ob Einsteiger oder erfahrene Pilates-Liebhaber – unsere Reformer Sessions schaffen Raum, um sich selbst etwas Gutes zu tun und Bewegung in einer stilvollen, inspirierenden Atmosphäre neu zu erleben.

BEWEGUNG . KRAFT . STABILITÄT

16.08. - 20.08.2026	**Weform - Reformer Pilates Retreat** mit Hannah Kaiser
15.10. - 18.10.2026 18.10. - 22.10.2026	**Reformer Pilates Retreat** mit Fabia Freienmuth Anfänger & Fortgeschrittene
03.12. - 06.12.2026	**Pilates Retreat** mit Selina Schwaabe
28.01. - 31.01.2027	**Longevity Retreat** mit Maria Felsner
21.03. - 27.03.2027	**YTTP Modern Reformer Retreat** mit Charlotte Forster

Anmeldung bis jeweils 4 Wochen vor dem Retreat möglich. Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung. Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen. Alle Details und weitere Termine auf **schwarz.at**





SAVE THE DATE

GESUNDHEITSTAGE | 08. - 12.11.2026

Inspirierende Talks, Workouts, Yoga u.v.m.
mit unseren Ärztinnen und Gesundheits-Expert:innen

Zur Pauschale

TERMINVEREINBARUNG

Me Holistic Spa im Alpenresort Schwarz
+43 5264 5212-700 oder spa@schwarz.at

Eine Marke des Alpenresort Schwarz

WEBSITE

ALPENRESORT SCHWARZ

INSTAGRAM

FACEBOOK

ONLINE SHOP | shop.schwarz.at

WEBSITE

Freie Spa-Termine

TERMINE

Gründungsmitglied der

BEST ALPINE WELLNESS HOTELS

ME SENSE

Holistic high-tech natural cosmetics
with alpine active substances.

mesense.at

WEBSITE