



# Me Holistic Spa 2023

Gesundheit · Massagen · Kosmetik

## WORAUF ES ANKOMMT . . .

### . . . GESUNDHEIT

Im Alpenresort Schwarz folgen wir der Vision „Wir schaffen den Raum für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung“. Diese Vision ist in allen Bereichen des Hauses spürbar und leitet uns in der Gestaltung unserer Angebote. Vor allem eure nachhaltige Gesundheit steht hierbei jederzeit im Mittelpunkt.

### . . . KULINARIK

Die Kulinarik im Alpenresort Schwarz ist vielfältig und verbindet regionale, saisonale und nachhaltig produzierte Lebensmittel mit internationalen Spitzenprodukten. Ihr könnt zwischen der Schwarz Kulinarik in der Genusswelt und der speziell abgestimmten ME Kulinarik wählen.

Zu einem gesunden Lebensstil gehört ganz wesentlich eine ausgewogene und genussvolle Ernährung. Für Gäste, die das Gesundheitsprogramm ME buchen, wird nach dem ärztlichen Einführungsgespräch die Verpflegung gezielt auf die persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Die Kulinarik baut auf pflanzliche Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an Nährstoffen und sekundären Pflanzenstoffen auf. Dabei setzt man auf die präventive Wirkung bioaktiver Nährstoffe. Die Ernährung soll dem Körper so als Schutzschild vor Umwelteinflüssen dienen. Diese Menüs werden auch im Rahmen von Retreats oder auf Wunsch natürlich jederzeit ganz individuell angeboten und entsprechen in Geschmack und Präsentation höchsten kulinarischen Ansprüchen.

Wenn ihr Fragen zu den Angeboten habt, stehen euch unsere Ernährungstrainerinnen und eine Diätologin im Rahmen individueller Ernährungsberatungen zur Verfügung.

### . . . WISSEN

Rund 40 qualifizierte Gesundheitsexperten kümmern sich bei den angebotenen Treatments, im Fitnessbereich und in der Natur um euer Wohl. Zudem bieten wir ein vielseitiges Bewegungsprogramm, bei dem täglich aus bis zu sieben Kursen gewählt werden kann. Als Schwerpunkt wird hier Yoga bis zu neunmal wöchentlich oder im Rahmen von mehrtägigen Retreats mit externen Yoga-Lehrern angeboten. Unterstützt wird das Team im Rahmen des Gesundheitsprogramms ME durch unsere Ärzte.

- Dr. Heidi Pirktl . Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom. Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin, Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
- Dr. Kurt Öhler . Ärztlicher Leiter der Privatklinik am Sonnenplateau, Facharzt für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie, Notarzt.
- Dr. Julia Cordin . Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie.
- Tina Zarfl . Spa-Managerin
- Elisabeth Brenner . Spa Entwicklung, Business Coach
- Mag. Klaus Unterberger . Sportwissenschaftler, Konditions- & Mentaltrainer, Heilpraktiker für Psychotherapie, Gesundheits-, Pilates- und Personal-Trainer, Yogatrainer
- Natalie Plank . Dipl. Mentaltrainerin
- Jana Kupczak . Massageleitung
- Ingrid Vollgruber . Kosmetikleitung

## YOGA . ACHTSAMKEIT . RETREATS

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



### UNSERE RETREATS 2023 / 2024

- |                     |  |
|---------------------|--|
| 11.05. - 14.05.2023 | Natur Retreat mit Barbara Uhl  |
| 21.05. - 25.05.2023 | Recovery Retreat mit Luisa Maxime  |
| 15.06. - 18.06.2023 | Golf & Yoga Retreat mit Jacqueline Eng   |
| 06.07. - 09.07.2023 | NA-WA-YO, Natur, Wandern und Yoga mit Elfriede Scheiring                         |
| 24.08. - 27.08.2023 | NA-WA-YO, Natur, Wandern und Yoga mit Elfriede Scheiring                         |
| 10.09. - 17.09.2023 | Göttinnen-Retreat mit Diarra Diop<br>auch als Wochenend-Retreat mit 3 ÜN buchbar |
| 17.09. - 20.09.2023 | Meditationsretreat mit Kesari  |
| 24.09. - 28.09.2023 | Natur Retreat mit Barbara Uhl  |
| 22.10. - 26.10.2023 | Shaolin Qi Gong mit Großmeister Shi Yan Liang                                    |
| 02.11. - 05.11.2023 | Recharge & let go mit Sinah Diepold  |
| 01.02. - 04.02.2024 | Gesund & Glücklich mit Marcel Clementi   |
| 04.02. - 08.02.2024 | Vinyasa Yoga Retreat mit Alexandra Harfield - Breath & Connect                   |
| 29.02. - 03.03.2024 | Holistic Fitness Retreat mit Tanja Krodel  |

Alle Details und weitere Retreats auf [www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

Anmeldung bis jeweils 4 Wochen vor dem Retreat möglich. Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen.



## NATUR-RETREAT MIT BARBARA

Seit über 10 Jahren begleitet Barbara die Gäste des Alpenresort Schwarz zu den Kraftquellen der Natur. Feinfühligkeit und Gespür für die Bedürfnisse anderer Menschen sind ihre besondere Gabe. So können Menschen innerhalb kürzester Zeit vollkommen in das Naturerlebnis eintauchen. Dabei sind alle Sinne hellwach. Draußensein wird zu einem intensiven Erlebnis. Das berührt und lässt tiefe und nachhaltige Entspannung zu.

### PROGRAMM

3 oder 4 Übernachtungen mit der SCHWARZ Halbpension inklusive

- „Waldbaden – ein erstes Eintauchen“
- „Waldbaden aktiv“ – wir aktivieren am Morgen unsere Sinne
- „Waldbaden – Zeit für mich“
- „Waldbaden kreativ – Landart“
- „Unter dem Sternenhimmel“
- „Sehen - Fühlen - Erkennen“
- „Zauber der frühen Stunde“

Das Programm findet bei jedem Wetter statt. Sollte es erforderlich sein, werden einzelne Programmpunkte der Witterung angepasst.

**TERMINE:** 11. - 14.05.2023 | 24. - 28.09.2023

buchbar im Alpenresort Schwarz und Biohotel Schweitzer

## BARBARA UHL

Bergwanderführerin, Naturführerin, Naturpädagogin,  
Nordic-Walking-Instruktorin, Mountainbike- und Touring-Guide



## RETREAT MIT ELFRIEDE

Elfriedes Welt sind die Berge. Geboren auf einem Bergbauernhof wurden ihr die Natur, die Berge sowie das Wandern in die Wiege gelegt. Ob am See, am Berg, auf der Wiese oder am Fluss, die Yogaeinheiten draußen genießt du ganz im Einklang mit der Natur und den Elementen.

Die Sinne werden belebt, Körper, Geist und Seele dürfen auftanken.

### PROGRAMM

3 Übernachtungen mit der SCHWARZ Halbpension inklusive

- Natur, Wandern, Yoga an einem Bergsee
- Räuchern einst und jetzt
- SUN RISE Yoga am See - Sonnengebet
- Bogenschießen - finde deine Mitte
- Nordic Walking

Das Programm findet bei jedem Wetter statt. Sollte es erforderlich sein, werden einzelne Programmpunkte der Witterung angepasst.

**TERMINE:** 06. - 09.07.2023 | 24. - 27.08.2023

buchbar im Alpenresort Schwarz und Biohotel Schweitzer



## ELFRIEDE SCHEIRING

geprüfte Wellness Trainerin, Nordic-Walking Instruktorin,  
Bergwanderführerin, Skilehrerin und Yoga Lehrerin

# GANZHEITSMEDIZIN

Wir helfen unseren Gästen dabei, ein tieferes Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu erlangen und damit eine nachhaltige Umsetzung von persönlichen Gesundheitszielen zu verfolgen. In wohlthuender, herzlicher Urlaubsatmosphäre und durch die Verbindung von moderner Medizin und Komplementärmedizin möchten wir sie dabei unterstützen, einen achtsamen und gesunden Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu erlangen und weiterzuverfolgen. Die Stärkung der persönlichen Ressourcen, die zur Entstehung und zum Erhalt der eigenen Gesundheit wichtig sind, steht dabei im Fokus. Unsere Philosophie ist es, den Mensch und die Gesundheit als Ganzes zu sehen - das medizinische Angebot wird durch unsere Experten aus den verschiedenen Gesundheitsbereichen optimal ergänzt.



## DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL

Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom. Akupunktur,  
Arbeitsmedizin, Notfallmedizin.  
Weiterbildung Psychiatrie  
und psychotherapeutische Medizin

Tel.: +43 5264-5212-700

E-Mail: spa@schwarz.at

www.schwarz.at

Alle medizinischen Leistungen sind nur in Verbindung mit einem ärztlichen Erstgespräch buchbar.

## MEDIZINISCHES LEISTUNGSSPEKTRUM

### DIAGNOSTIK

- Blutanalyse (Standard oder individuell nach Bedarf und der Fragestellung angepasst)
- Vitalstoffanalyse (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)
- Allergiediagnostik mittels Blutlabor
- Überprüfung des Hormonstatus
- FRAS Messung (Messung von Freien Radikalen und von antioxidativem Schutz)
- HRV Messung (Herzratenvariabilität)
- Inbody Messung

### PRÄVENTION & THERAPIE

- Ausführliche Beratung mit individueller Therapieplanung
- Akupunktur
- Vitalstoffinfusion (individuell angepasst)
- Blutlasertherapie
- Medizinische Fastenbegleitung

## GESUNDHEITSPROGRAMM

Wir blicken auf eine jahrzehntelange Erfahrung als Gastgeber für Gesundheitsurlauber zurück. Unser Bestreben ist es, stets neue, innovative Angebote zu schaffen, von denen unsere Gäste über den Urlaub hinaus profitieren. Wir bieten eine einzigartige Kombination aus Urlaubsresort und medizinischem Zentrum und auch das ideale Umfeld für unser ärztlich begleitetes Gesundheitsprogramm ME PURE. Weitere Leistungen werden individuell auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt.

Das ME-Vital-Ernährungsprogramm und die ME-Zusatzleistungen runden das Programm ab.

ME PURE | € 810 (EXKL. HOTELAUFENTHALT)

- 1 ausführliche ärztliche Untersuchung
- 1 Blutlabor mit Vitalstoffanalyse
- 1 Messung oxidativer Stress
- 1 Befundungsbesprechung und Behandlungsempfehlungen
- 1 ärztliche Abschlussuntersuchung
- 1 individueller Gesundheitsplan

Anreise Samstag - Donnerstag  
Wir empfehlen einen Aufenthalt von 7 Tagen



## PRIVATKLINIK AM SONNENPLATEAU

Die Privatklinik im Alpenresort Schwarz ist eine moderne und auf höchstem Niveau ausgestattete Tagesklinik. Gearbeitet wird nach neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit entsprechendem technischem Equipment. Die Kombination aus luxuriösem und diskretem Ambiente des Alpenresort Schwarz und professioneller medizinischer Betreuung im Rahmen der Privatklinik ist in dieser Form europaweit einzigartig.



### DR. MED. UNIV. KURT ÖHLER

Ärztlicher Leiter der Privatklinik am Sonnenplateau,  
Facharzt für Plastische, Rekonstruktive  
und Ästhetische Chirurgie, Notarzt

Tel.: +43 5264-5212-749

E-Mail: [klinikum@medical-spa.at](mailto:klinikum@medical-spa.at)

[privatklinik-dr-oehler.at](http://privatklinik-dr-oehler.at)

### DR. MED. UNIV. JULIA CORDIN

Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive  
& Ästhetische Chirurgie

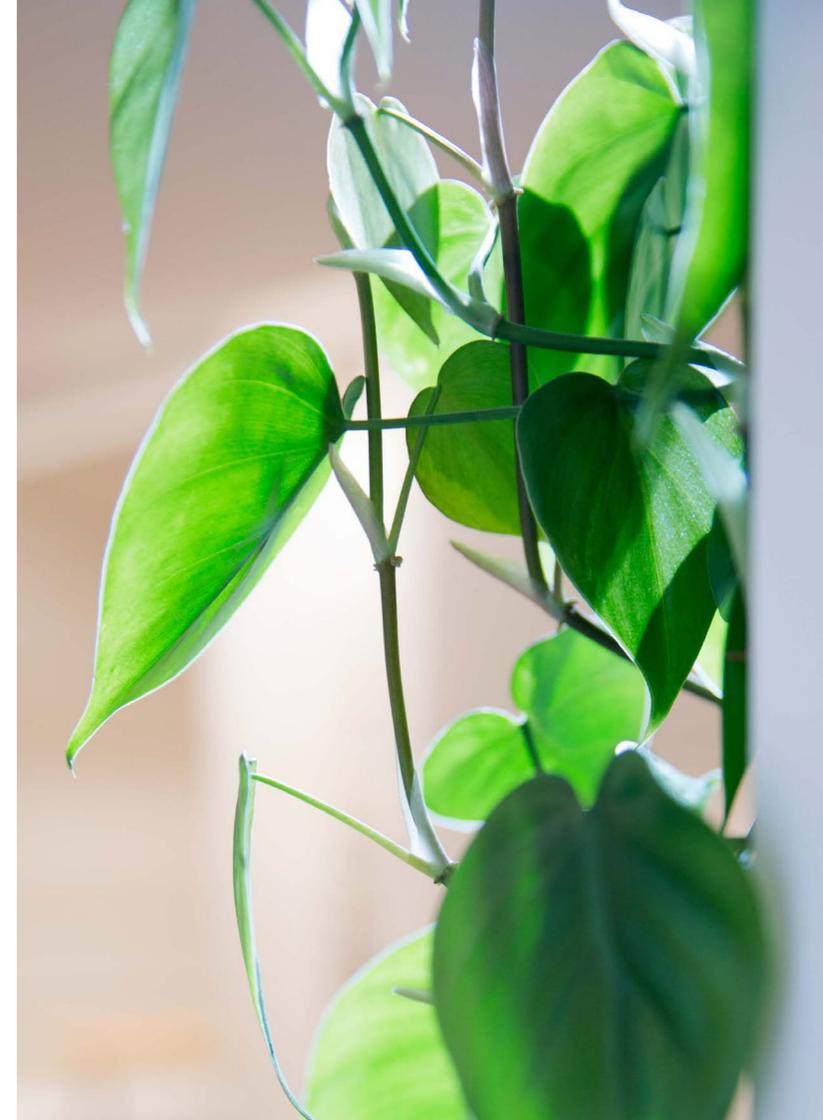
Tel.: +43 512 312305

E-Mail: [ordination@julia-cordin.at](mailto:ordination@julia-cordin.at)

[julia-cordin.at](http://julia-cordin.at)

## LEISTUNGSSPEKTRUM ÄSTHETISCHE & PLASTISCHE CHIRURGIE

- 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 Nerven Chirurgie
- Botox zur Behandlung von Hyperhidrosis (übermäßige Schweißneigung)
- Physikalische Therapie, medizinische Massagen, Bewegungstherapie, Lymphdrainagen, postoperative Behandlungskonzepte



## COACHINGS . CHECKS

### HERZRATEN-VARIABILITÄT – HRV | 40 MIN € 112

Mittels dieser Messung kann man herausfinden, wie der Herzschlag auf verschiedene Gegebenheiten reagiert. Je variabler er ist, desto ausgeglichener und vitaler ist der Mensch. Menschen, die permanent unter Stress stehen, schaffen es oft nicht mehr, sich zu erholen. Mittels Elektroden wird die Herzfrequenz in Form von Musik, Bildern und Farben dargestellt. Je länger man dem Herzschlag lauscht, desto ruhiger wird man und umso besser kann man den idealen Herzrhythmus finden.

### INBODY MESSUNG | 25 MIN € 62

Mittels modernster 8 Punkt Bioimpedanzanalyse wird mit höchster Genauigkeit die aktuelle Körperzusammensetzung gemessen. Es wird die Muskel- und Fettmasse für jeden Arm, den Rumpf und jedes Bein extra erfasst, um aktuelle Ungleichgewichte, Stärken oder Defizite zu erkennen. Der momentane Fitnessstatus wird erkannt, um Empfehlungen für Ihre Gewichts- und Fitness-Optimierung zu erhalten. In einem persönlichen Beratungsgespräch werden weitere praktische Tipps zur raschen Erreichung Ihrer Gesundheits- und Fitnessziele erarbeitet.

### SCHWARZ GET FIT CHECK | 60 MIN € 111

- 1 Beratungsgespräch mit persönlicher Zieldefinition
- 1 Inbody Messung
- 1 Ergo-Fitness-Check mit Ermittlung der individuellen Trainingspulsbereiche
- 1 persönliche Beratung und Erstellung eines 8-wöchigen Ausdauertrainingsplanes

### PROBLEM-LÖSUNG MIT HYPNOSE | 50 MIN € 102 | 80 MIN € 147

Unter der professionellen Anleitung unseres Mental-Trainers können körperliche Spannungen, mentaler Stress oder emotionale Schmerzen des aktuellen oder vergangenen Lebens gezielt verringert, neutralisiert und aufgelöst werden. In 6 speziellen Trainingsphasen erfolgt eine Umwandlung dieser Stress-Themen. Nach 1 bis 3 Trainingseinheiten wird eine körperliche Erleichterung und eine mental-seelische Befreiung erlebt.

### PERSONAL TRAININGS | 25 MIN € 56 | 50 MIN € 99

- Allgemeines Fitness-Training
- Rückentraining
- Bodystyling / Figurtraining
- Nordic Walking / Lauftraining
- Schwimmtraining / Aqua-Training
- Inklusive Trainingsplan und -dokumentation

### PERSONAL YOGA TRAINING | 50 MIN € 99

Yoga hat eine wohltuende und stressabbauende Wirkung auf den Geist, zugleich wird die Muskulatur gestärkt, der Körper gestrafft und die Beweglichkeit erhöht. Neunmal wöchentlich praktizieren wir im Rahmen des Aktivprogramms Asanas (Yogapositionen), Pranayamas (Atemübungen) und Meditation, sanft geführt durch unsere Yoga-Lehrerinnen.

Auf Wunsch können Einzel- oder Paarstunden gebucht werden, um gezielt auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.

### PERSONAL TRAINING MIT EMS | 50 MIN € 119

EMS heißt Elektromuskelstimulation. Elektrische Impulse stimulieren die Muskeln und sorgen für ein hochintensives Personal Training. Sie trainieren 90 Prozent der Muskelgruppe gleichzeitig. Dadurch wirkt das EMS-Training hocheffizient in kurzer Zeit. Verfügbare Größen der Anzüge S | M | L | XL.

**KOSTEN-ÜBERNAHME**  
durch zahlreiche private  
Krankenversicherungen

## CRYO-KÄLTETHERAPIE

Tiefsttemperaturen von  $-85^{\circ}\text{C}$  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.

Einfluss auf die Anwendungszeit nehmen unter anderem das Geschlecht, Alter, Körpergröße, Gewicht, Hauttyp und das Anwendungsgebiet. Die Anwendungszeiten liegen zwischen 2,5 Minuten und 5 Minuten pro Sitzung.

## WIRKUNG

- Stärkung des Immunsystems
- Reduzierung von oxidativem Stress
- Entgiftung des Körpers
- Optimierung des Schlafverhaltens
- Schmerzmanagement und -kontrolle
- Linderung von Migräne
- Entzündungshemmende Wirkung
- Linderung von Hautproblemen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Stimulierung der Gefäße
- Aufhellung des Gemüts, Stressbewältigung, Resilienz
- Regeneration, physisch wie psychisch
- Schnellere Regeneration und Erholung nach dem Sport
- Bei Muskelkater / Muskelüberreizung
- Als Ergänzung / zur Optimierung der Trainingsstrategie
- Im Schmerzmanagement
- Unterstützend bei der Behandlung von Sportverletzungen
- Begleitend zur Gewichtsreduktion / Diät
- Effektive Well-Aging-Anwendungen
- Für ein vitales Körpergefühl
- Aktivierung des Fettstoffwechsels
- Verbesserung des Hautbildes
- Hautstraffende Begleiteffekte zur Cellulite-Reduktion
- Stärkung der hormonellen Balance
- Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems
- Erholung für Körper & Seele
- Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens durch Stimulierung von Endorphinen
- Zur Muskel-Stimulation
- Ausgleich des Nervensystems Anti-Stress-Effekt

## PREIS UND PAKETE

Einzelbehandlung | € 48,-

5er-Paket | € 220,-

10er-Paket | € 440,-



### Was passiert im Körper?

Durch die extrem schnelle Abkühlung des Körpers werden die Thermorezeptoren aktiviert und die Blutgefäße ziehen sich zusammen. Beim Rückfluss des Blutes nach Verlassen der Kältekammer kommt es zu einer Blutgefäß-Erweiterung und zu einem sogenannten Flash-Effekt. Endorphine werden freigesetzt. Ein Therapie-Erfolg ist rasch spürbar.

### Wie erfolgt die Anwendung?

In der bei uns verwendeten elektrischen Kältekammer befindet sich der gesamte Körper in der Kabine. Während der Anwendung werden knöchelhohe Socken, kurze Sportbekleidung oder Badebekleidung bzw. Unterwäsche getragen.

EXKLUSIV

im  
Alpenresort  
Schwarz

ME SENSE

ME SENSE

Holistic high-tech  
natural cosmetics with  
alpine active substances

[www.mesense.at](http://www.mesense.at)

## 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 speziell entwickelten Wirkstoff-Komplex aus der Region des Mieminger Plateaus.

### 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 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.

## DAS GEHEIMNIS IN DEN PRODUKTEN

ME SENSE reflektiert die Kraft der Tiroler Bergwelt und ist eine Symbiose aus den wertvollen Essenzen des Bergwacholders, der Rosenwurz und der Madonnen-Lilie. Diese Pflanzen findet man in unserer Region in verschiedenen Höhenlagen. Dadurch steht jede von ihnen für unterschiedliche Anforderungen und Bedürfnisse. So wie das Berg-Quellwasser die verschiedenen Lagen miteinander verbindet, so verbindet ME SENSE die Wirkstoffe zu einem wahren alpinen Schatz.

### BERGWACHOLDER

Er benötigt drei Jahre zur vollkommenen Reifung und füllt die Energiedepots nachhaltig auf. Die kostbaren Wirkstoffe geben der Haut Kraft, wirken aktivierend und entzündungshemmend.

### ROSENWURZ

Sie gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen zur Steigerung körpereigener Belastungs- bzw. Stressresistenz. Dies bedeutet eine ganzheitliche Stärkung des Körpers gegenüber biologischen, chemischen und physikalischen Einflüssen sowie Stressfaktoren.

### MADONNEN-LILIE

Sie steht in ihrer Sanftheit für das Weibliche. Sie gilt als Geheimtipp für sensible Haut und wirkt intensiv schützend und pflegend. Sie schützt die Haut nachhaltig.



# #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 Kräuteresenzen, 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!



KÜHLT &  
ENTSPANNT



DETOX &  
ENERGETISIERT



REINIGT &  
BERUHIGT



ERDET &  
ZENTRIERT

# 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](http://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 SPA CONCEPT

### BALANCE ALPINE 1000+ FASZIENBEHANDLUNG NACH MASS | 80 MIN € 134

Die neu entwickelte 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 € 91

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

## PFLEGE . FÜR MEIN GESICHT

### HAUTANALYSE\* | 25 MIN € 38

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

- die Hautfeuchtigkeit messen
- den Fettgehalt auf Haut und Haar erfassen
- eine Porenanalyse durchführen
- die Hautschuppen | Verhornung messen
- eine Messung der Hautelastizität (biologisches Hautalter) 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.

### GESICHTSBEHANDLUNG SPEZIAL | 110 MIN € 178

Mit Reinigung, Peeling, bioenergetischer Lymphdrainage, Tiefenreinigung, Brauen faconieren, klassischer Gesichtsmassage, Wirkstoffkonzentrat und Packung.

### GESICHTSBEHANDLUNG CARE | 50 MIN € 95

Mit Reinigung, Peeling, entspannender Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté, inklusive Pflegepackung.

### GESICHTSBEHANDLUNG INTENSIV | 80 MIN € 150

Mit Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Wirkstoffkonzentrat, Brauen faconieren, klassischer Gesichtsmassage und Packung.



### STRAHLENDER TEINT MIT ULTRASCHALL | 50 MIN € 122

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 Tiefenreinigung und hat eine glättende Wirkung.



### STEMPELMASSAGE FÜR DAS GESICHT | 50 MIN € 124

Diese Kombination aus klassischer Gesichtsmassage und moderner Stempelmassage ist ein wahres Erlebnis für die Haut. Mit dauerbedampften Kräuterstempeln aus reinen Naturprodukten erlebt man hier eine völlig neue Art der Entspannung und ein tolles Hautgefühl. Dieses wird durch eine Gesichts-Pflegemaske noch unterstützt. Je nach Hauttyp haben wir verschiedene Stempel zur Auswahl.

## 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 DER 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	€ 222		Gesicht klassisch
3er Kur	€ 617		Gesicht klassisch
80 min	€ 330		Gesicht, Hals & Dekolleté
3er Kur	€ 947		Gesicht, Hals & Dekolleté

## MICRONEEDLING . RADIOFREQUENZ

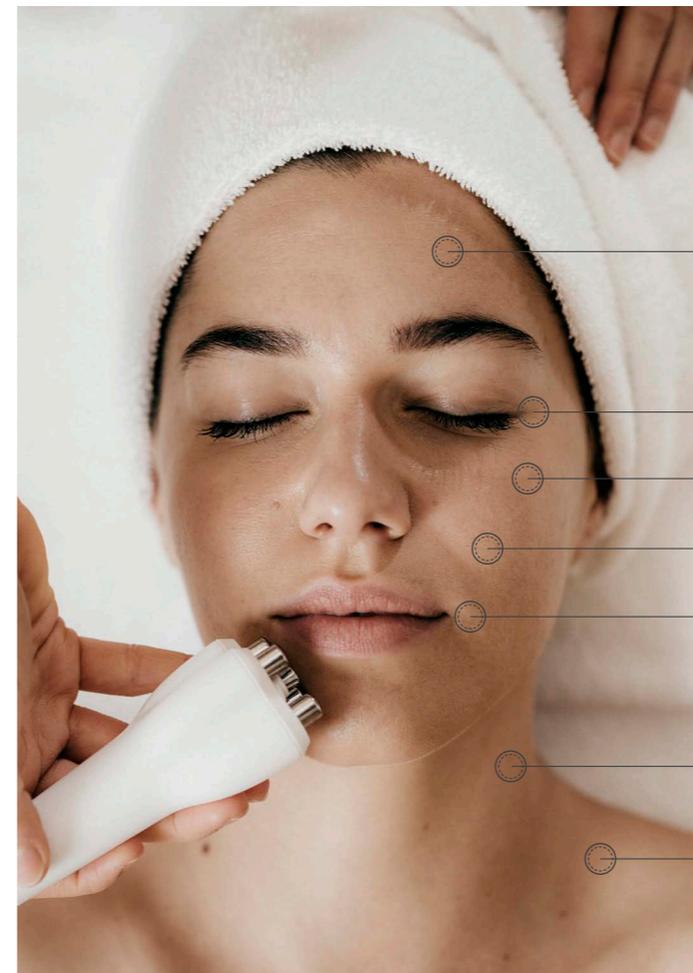
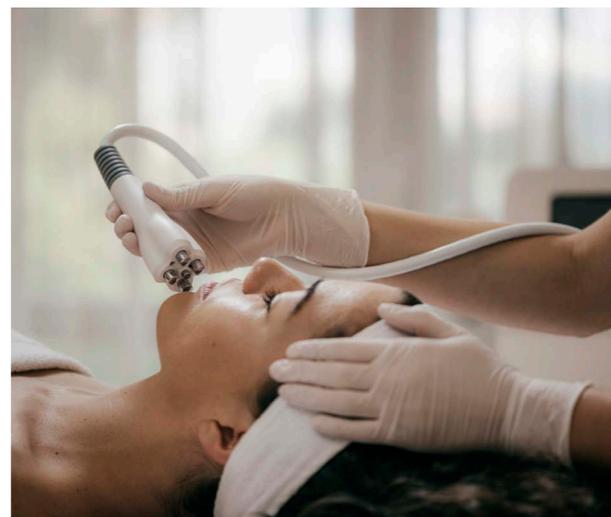
Das Microneedling (mit Radiofrequenz) ist eine minimal invasive Behandlung. Sie regt die Zellneubildung und Wundheilung intensiv an und verbessert sichtbar das Erscheinungsbild des Gewebes. Ein langanhaltender Effekt ist dann nach ca. 2 Tagen sichtbar. Als nicht invasive Behandlung wird das Treatment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

### GESICHT

Microneedling	50 min	€ 250,00
Microneedling mit Radiofrequenz	80 min	€ 349,00
Radiofrequenzbehandlung	50 min	€ 180,00

### KÖRPER

Individuelle Körperbehandlung wie zB.: Narbenbehandlung, Dehnungsstreifen, je nach Aufwand 15 - 90 Min nach Absprache mit einem Experten.



## WIRKUNGSBEREICHE ANWENDUNG

- Zur Verringerung sichtbarer Poren und für eine gleichmäßige Hauttextur
- Zur Reduktion der Zeichen des Alterns und für ein frischeres, jugendlicheres Aussehen
- Zum Glätten von Unregelmäßigkeiten der Hauttextur und für ein verfeinertes Hautbild
- Zur Reduktion von Akne-Narben und für einen reineren und gesünderen Teint
- Zur Milderung von tiefen Linien und Falten für jünger aussehende Haut
- Zur Korrektur von Halsfalten, um die Zeichen des Alterns zu verringern
- Zur Straffung und Verringerung von schlaffer Haut und für ein festeres Dekolleté

## MAKE UP | 50 MIN BERATUNG € 78

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.

## AUGEN- UND LIPPENPFLEGE SPEZIAL | 50 MIN € 95

Gezielt aufbauende und regenerierende Behandlung der sensiblen Augen- und Lippenpartie mit bioenergetischer Massage, Shiatsu-Druckpunkten, sowie speziellem Aufbauserum und Maske für Augen und Lippen.

## WIMPERNWELLE INKL. FÄRZEN | 50 MIN € 73

Eine einzige Wimpernwelle Lifting Behandlung lässt die Wimpern für 6 bis 8 Wochen länger wirken und schenkt einen atemberaubenden Augenaufschlag mit WOW-Effekt. Eine Wimpernzange oder mühsames Hochtuschen der Wimpern sind nicht mehr nötig.

## AUGENBRAUEN FIXATION | 50 MIN € 73

Beim Brow Lifting werden die Augenbrauen-Haare semi-permanent ihrer ursprünglichen Form entlehnt und in einer neuen, aufrechten Position fixiert.

# PFLEGEBEHANDLUNGEN . HÄNDE, FÜSSE UND KÖRPER

## SPA MANIKÜRE | 50 MIN € 79 | MIT LACK € 87

Durch Handpeeling, Handbad, Formen, Polieren, Pflegen und anschließender Pflegecreme wird diese Behandlung zu einem Luxuserlebnis für die Hände.

## MANIKÜRE MIT GELERATION | 65 MIN € 109

Das Geheimnis für lange Nagelschönheit. Ein spezieller, durch UV-Licht gehärteter Lack verhindert das Abblättern, bleibt glänzend und verstärkt den Naturnagel für bis zu 10-14 Tage (keine Nagelverlängerung und kein Nageldesign).

## SPA PEDIKÜRE | 50 MIN € 79 | MIT LACK € 87

Diese Behandlung beinhaltet weit mehr als eine übliche Fußpflege. Ein warmes, pflegendes Fußbad und ein Heu-Peeling bereiten die Haut ideal vor. Durch medizinisches Pflegen werden die Füße in Form gebracht und eine pflegende Creme lässt die Haut samtig und weich erscheinen.

## LACKIEREN | 25 MIN € 39

## PEDIKÜRE MIT GELERATION | 65 MIN € 109

## ENTFERNUNG GELNAGELLACK | 25 MIN € 39

## BEAUTY SERVICE

Individuelle Wohlfühlmomente. Neben dem gewünschten Beauty-Service machen wir die Behandlungszeit von 25 Minuten pro Anwendung zu einer kleinen Auszeit.

Die Behandlung wird je nach Wunsch mit einer Augenmassage, Gesichtlymphdrainage oder Handmassage abgerundet.

### Behandlungen jeweils 25 min

- |  |      |   |      |
|--|------|---|------|
| • Brauen färben                                  | € 39 | • Gesicht/Wange/Kinn harzen                                 | € 39 |
| • Brauen färben und zupfen                       | € 39 | • Oberlippe harzen  | € 39 |
| • Brauen zupfen                                  | € 39 | • Bikinizone harzen   | € 39 |
| • Wimpern färben                                 | € 39 | • Achseln harzen  | € 39 |
| • Wimpern und Brauen färben                      | € 39 | • Beine harzen bis Knie<br>(auch 50 min Beine ganz buchbar) | € 39 |
| • Wimpern und Brauen färben<br>mit Brauen zupfen | € 39 | • Brust oder Rücken harzen<br>(25 - 50 min)                 | € 39 |

Für die Haarentfernung verwenden wir Warmwachs.

## PFLEGEBEHANDLUNGEN . PEELINGS UND PACKUNGEN



HEUPEELING | 50 MIN € 90

Das angereicherte Heupeeling 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 € 51

Anregend und belebend, hinterlässt ein samtig weiches Hautgefühl durch Pflegeöle.



VERWÖHNPACKUNG MIT KÖRPERPEELING | 50 MIN € 90

Ein pflegender Genuss, der die Haut intensiv durchfeuchtet und geschmeidig werden lässt. Ideal für sehr trockene Haut.  
NEUE REZEPTUR.



DETOX GANZKÖRPERPACKUNG MIT ALPENFANGO | 50 MIN € 90

Diese Packung fördert die Entspannung des Gewebes, wirkt straffend und festigend, erfrischend und belebend. Sie ist entschlackend sowie entgiftend.



SPORT AKTIV PACKUNG | 50 MIN € 90

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

## BEHANDLUNGEN . BODYFORMING



### EMS BODYFORMING | 50 MIN € 59

Bequem auf der Liege entspannen, während das EMS Gerät arbeitet. Die EMS Anzugshose sorgt durch Elektromuskelstimulationen für straffere Beine und Gesäß und wirkt aktiv gegen Cellulite.



### BEINWICKEL LEICHTE BEINE | 50 MIN € 85

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

### DEHNUNGSSTREIFEN-BEHANDLUNG | 50 MIN € 92

Schröpftechnik, Leberwickel, Roll- und Zupfmassage unterstützen die Gewebeneubildung.

Effektsteigerung durch Ultraschall 80 MIN € 145



### CELLULITE KÖRPERBEHANDLUNG | 80 MIN € 139 | 110 MIN € 187 Effektsteigerung durch Ultraschall

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

### CELLULITE PROGRAMM | PAUSCHALPREIS FÜR 2 BEHANDLUNGSTAGE € 395

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Ultraschallbehandlung für den Körper (25 min)
- 1 Spezielle Bauchbehandlung (50 min)
- 1 Detox Ganzkörperpackung mit Alpenfango (50 min)

### CELLULITE PROGRAMM INTENSIV | PAUSCHALPREIS FÜR 4 BEHANDLUNGSTAGE € 525

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Detox-Ganzkörperpackung (50 min)
- 1 Cellulite Körperbehandlung mit Leberwickel (80 min)
- 1 Spezielle Bauchbehandlung (50 min)
- 1 Dehnungsstreifenbehandlung (50 min)
- 3 Ultraschallbehandlungen für den Körper

## THERAPIEN . MASSAGEN

Ob zur Entspannung oder Schmerzlinderung – Massagen werden seit Jahrhunderten erfolgreich gegen die „Verspannungen des Alltags“ eingesetzt. Unsere Therapeuten bieten Momente der Ruhe und führen in den Zustand der Tiefenentspannung. Mit unserem Angebot an klassischen, wohltuenden und energetischen Massagen können wir uns ganz nach den individuellen Bedürfnissen richten.

INDIVIDUELL ABGESTIMMTE MASSAGE | 50 MIN € 104

  GANZKÖRPERMASSAGE | 50 MIN € 91

  TEILMASSAGE | 25 MIN € 53

  FUSSREFLEXZONENMASSAGE | 50 MIN € 91

  KOPF- UND GESICHTSMASSAGE | 25 MIN € 52

 LYMPHDRAINAGE | 50 MIN € 91

 LYMPHDRAINAGE KOPF UND GESICHT | 25 MIN € 52

  SPEZIELLE NACKENMASSAGE | 50 MIN € 91

  AROMAÖLMASSAGE | 50 MIN € 97



INTENSIVE RÜCKENBEHANDLUNG | 50 MIN € 91

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 € 91

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.



DORN UND BREUSS THERAPIE | 50 MIN € 98

Wirbelsäule und Gelenke werden durch gezielte Griffe wieder in ihre natürliche Position gebracht. Durch die anschließende energetische Breuss Massage mit Johanniskrautöl werden die Bandscheiben sanft regeneriert.



SPEZIELLE FUSSBEHANDLUNG | 50 MIN € 91

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



PANTAI LUAR | 50 MIN € 127

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.



### AKUPUNKTMASSAGE | 50 MIN € 97

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.



### GANZKÖRPER-STEMPELMASSAGE | 50 MIN € 124

Diese moderne Ganzkörper-Stempelmassage ist ein wahres Erlebnis für die Sinne. Mit dauerbedampften Stempeln aus reinen Naturprodukten erlebt man hier eine völlig neue Art der Entspannung und ein tolles Hautgefühl. Je nach Wunsch haben wir verschiedene Stempel zur Auswahl.



### CRANIO SACRALE BEHANDLUNG \* | 50 MIN € 103

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 anregt.



### BEHANDLUNG IN DER SCHWANGERSCHAFT | 50 MIN € 91

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.



### LOMI LOMI NUI | ZWEIHÄNDIG 90 MIN € 184

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 ein Loslassen und schenkt dem Körper wertvolle Energie.



### LA STONE THERAPIE | 70 MIN € 150

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



### KLANGSCHALENMASSAGE \* | 50 MIN € 97

Der Körper wird behutsam in einen absoluten Ruhezustand versetzt. Dieses Loslassen ist die notwendige Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.



SHIATSU \* | 50 MIN € 102

Aktiviert durch Druck, Mobilisation und Dehnung die natürlichen Selbstheilungskräfte und löst Blockaden.



OHRKERZENBEHANDLUNG | 50 MIN € 94

Mit der Ohrkerzenbehandlung führen wir ein traditionelles Ritual aus Indien durch. Dieses Treatment wirkt entspannend auf den Kopf- und Ohrenbereich und reinigt zudem den Gehörgang. Abrundend verwöhnen wir mit einer wohltuenden Kopf- und Gesichtsymphdrainage.



THAI YOGA MASSAGE \* | 75 MIN € 135

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



FLOSSING | 25 MIN € 52

Fördert die Durchblutung, lindert Schmerz in den Gelenken, bei Zerrungen und Sehnenreizungen, lockert Gewebe, verbessert die Beweglichkeit und regeneriert Muskelgewebe und Faszien. Bei der Behandlung wird ein elastisches Band mit Zug um eine Extremität gewickelt. Dabei wird das Gewebe für kurze Zeit durch das Band komprimiert und die Strukturen mit passiver, assistiver oder aktiver Bewegung angesteuert. Sobald das Band gelöst wird, ist eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine Schmerzlinderung zu spüren.



MEDICAL TAPING | 25 MIN € 51

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

## PHYSIOTHERAPIE

SPORT & GOLF PHYSIOTHERAPIE \* | 50 MIN € 129

Eine präventive Behandlung oder eine gezielte auf Ihre funktionellen Störungen und Schmerzsymptome abgestimmte Therapie.

PHYSIOTHERAPIE \* | 25 MIN € 65 | 50 MIN € 129

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.

INDIVIDUELL ABGESTIMMTE MASSAGE  
BEI UNSEREN PHYSIOTHERAPEUTEN | 50 MIN € 136



# GLOW TO GO

spontane Kurzbehandlungen mit Soforteffekt im **Me Holistic Store**

KOSMETIK KURZBEHANDLUNGEN			
Hautanalyse	durch computergestützte Analyse stimmen wir Behandlungs- und Pflegekonzepte optimal auf Ihrer Haut ab	25 min	€ 36,00
Express Facial	Abreinigung   Peeling   Maske   Pflege	25 min	€ 59,00
Glow Facial	Abreinigung   Serum   Maske   Pflege	25 min	€ 59,00
Well Aging Facial	Feather Touch   Maske   Vitamin C	25 min	€ 98,00
Exfoliating Hands	für Hände - Peeling   Serum   Öl & Creme	25 min	€ 33,00
Refresh Manicure	Nägel feilen   lackieren   Pflege	25 min	€ 44,00
Colour Up Your Nails	Nägel lackieren	15 min	€ 24,00
Quick Make Up		25 min	€ 44,00
Bright Eyes	wohltuende Augenbehandlung	15 min	€ 30,00
Supreme Bright Eyes	wohltuende Augenbehandlung zur Faltenreduktion   Augenschatten und Entstauen	25 min	€ 40,00
Wimpern färben		15 min	€ 24,00
Augenbrauen färben	harzen   färben (nur Färben € 17,00)	15 min	€ 24,00





## PFLEGE . FÜR MEINE HAARE

SPLISSCUT € 24

CUT & GO € 36 | € 48  
Beratung, Waschen, Schneiden

CUT & STYLING € 72 | € 98  
Beratung, Waschen, Schneiden, Föhnen und Stylen

WASH & STYLING € 45 | € 69  
Beratung, Waschen, Föhnen und Stylen

STYLING & CURLS € 24 | € 39  
Glätten, Locken

STYLING & HAIRDO € 48 | € 89  
Flechtfrisur, Hochstecken

HIGHLIGHTS ab € 45

COLERATION € 59 | € 72  
Beratung, Ansatzfärbung

COLERATION & LÄNGENAUSGLEICH € 78 | € 89

INTENSIVTÖNUNG € 49 | € 69  
Beratung, Tönung

STRÄHNEN ab € 45 | ab € 99  
Folientechnik:  
Oberkopf | Ganzer Kopf

GLOSSING € 48 | € 59  
Farbauffrischung

# LA BIOSTHETIQUE®

PARIS

## HERREN

SCHNITT € 18  
Maschinenhaarschnitt ohne waschen

SCHNITT € 24  
Maschinenhaarschnitt mit waschen

CUT € 30  
nur schneiden | ohne waschen

CUT & WASH € 36  
Waschen, schneiden, stylen

## KINDER

BABY HAARSCHNITT € 14  
(bis 3 Jahre)

KINDER HAARSCHNITT ab € 23  
3-12 Jahre (ohne waschen)

KINDER HAARSCHNITT ab € 45  
3-12 Jahre (mit waschen)

## SPEZIALBEHANDLUNG

PEELING € 34  
Kopfhautpeeling, Waschen, Nachbehandlung

INTENSIVE HAARPFLEGE € 18  
Maske, 2 Phasen Kur



## RITUALE . FÜR ZWEI

PRIVATE SPA | PAUSCHALPREIS FÜR 120 MIN € 178

Das ganz private Spa-Erlebnis für 2 bis 4 Personen. Der luxuriöse Bereich wird exklusiv gemietet, um Ruhe, Erholung und Wohlbefinden in einem einmaligen Ambiente zu finden. Inklusive ist die Benutzung des „Private Spa“ für 2 Stunden. Die Nutzung des „Private Spa“ ist auch für Familien mit Kindern möglich.

- 40 m<sup>2</sup> Spa
- Bio-Sauna (55 °C)
- Tee-Ecke

### UNSER TIPP AUSZEIT ZU ZWEIT

2 oder 3 Übernachtungen mit der SCHWARZ Halbpension inklusive

- feine Pralinen & eine Flasche Champagner 0,375 als Welcome am Zimmer
- ein romantisch gedeckter Tisch am ersten Abend
- unser exklusives Private Spa Erlebnis

PAUSCHALPREIS PRO PERSON AB € 613



## ME SENSE RITUALE

ME SENSE COMPLETE AESTHETICS | PAUSCHALPREIS PRO PERSON FÜR 110 MIN € 191

**Zeit für das Beauty-Verwöhnritual.** Dieses ME SENSE Ritual ist eine Zeremonie der Sinne, durch welche die eigene Strahlkraft sowie natürliche Schönheit auf eine einzigartige Art und Weise neu entdeckt werden. In einem ausführlichen Gespräch zu Beginn des ME SENSE Complete Aesthetics Rituals geht unsere Therapeutin auf die individuellen Bedürfnisse ein. Daraus resultiert der Ablauf des Treatments mit hochwertigsten Produkten unserer Naturkosmetiklinie ME SENSE. Die Besonderheit der Anwendung ist, sich voll und ganz in die Obhut seiner Therapeutin zu begeben, die aus ihrem reichen Erfahrungsschatz die Behandlungen auswählt, die im Augenblick besonders gut tun.

- Individuelle ME SENSE Beratung
- Ganzkörperpeeling
- Gesichtspeeling
- Tiefenreinigung
- Augenbrauen faconieren
- Wahlweise: Ultraschallbehandlung, Lymphdrainage Gesicht, Gesichtsmassage oder Behandlung mit Schröpfgläsern
- Pflegecreme für Gesicht und Körper

ME SENSE COMPLETE RELIEF | PAUSCHALPREIS PRO PERSON FÜR 110 MIN € 191

**Zeit für Ihr Wohlbefinden.** Dieses Treatment ist ein ganzheitliches Ritual, eine Wohltat für Körper und Geist. Beginn und Basis dieser spannenden Reise ist ein ausführliches Gespräch über die individuellen Bedürfnisse und Gesundheitsziele. Es werden therapeutische Maßnahmen ausgewählt, um die Gesundheit zu stärken und mögliche Beschwerden zu lindern - unter Verwendung hochwertigster Produkte aus unserer Naturkosmetiklinie ME SENSE.

- Individuelle ME SENSE Beratung
- Basisches Fußbad
- Spezifisch abgestimmte Massage
- Individuelle Packung mit speziellen Wirkstoffen

## SPA PROGRAMME

Im Urlaub auch mal an sich denken und sich etwas gönnen, das tut gut: Entspannende Massagen unter den einfühlsamen Händen unserer Profis. Alpine Spa-Behandlungen mit der ursprünglichen Kraft der Berge. Typgerechte Beauty für die individuelle Pflege, Gesicht und Figur.

### BALANCE ALPINE 1000+ KRAFTTAGE | PAUSCHALPREIS FÜR 2 BEHANDLUNGSTAGE € 248

- 1 Balance Alpine Gesichtsbildung „Vitalkraft“ (50 min)
- 1 Balance Alpine Ganzkörpermassage (50 min)
- 1 Maniküre mit Lack

### ALPINES FEELING | PAUSCHALPREIS FÜR 2 - 3 BEHANDLUNGSTAGE € 347

- 1 Spa-Pediküre
- 1 exklusive Gesichtsbildung nach Wahl (80 min)
- 1 Verwöhnpackung mit Körperpeeling (50 min)
- 1 individuelle Teilmassage (25 min)

### RELAXING FÜR DEN MANN | PAUSCHALPREIS FÜR 1 - 2 BEHANDLUNGSTAGE € 380

- 1 Gesichtsbildung Intensiv (80 min)
- 1 Spa-Maniküre
- 1 Detox-Ganzkörperpackung mit Alpenfango (50 min)
- 1 Ganzkörpermassage (50 min)

### RELAX TAGE | PAUSCHALPREIS FÜR 3 BEHANDLUNGSTAGE € 461

- 1 Verwöhnpackung (50 min)
- 1 Ganzkörpermassage (50 min)
- 1 Gesichtsbildung Intensiv (80 min)
- 1 Kopf- und Gesicht-Lymphdrainage (25 min)
- 1 Spa-Pediküre

### BERGTRÄUME | PAUSCHALPREIS FÜR 2 - 3 BEHANDLUNGSTAGE € 375

- 1 Ganzkörper-Stempelmassage (50 min)
- 1 Heupeeling (50 min)
- 1 Körperpackung mit Alpenfango (50 min)
- 1 Massage nach Maß (50 min)

### BEAUTY VERWÖHNTAGE | PAUSCHALPREIS FÜR 3 BEHANDLUNGSTAGE € 485

- 1 Spa-Pediküre
- 1 Verwöhnpackung mit Körperpeeling (50 min)
- 1 Gesichtsbildung Spezial (110 min)
- 1 Spa-Maniküre
- 1 Ganzkörpermassage (50 min)

## TERMINVEREINBARUNG

Me Holistic Spa im Alpenresort Schwarz  
+43 5264 5212-700 oder [spa@schwarz.at](mailto:spa@schwarz.at)

Eine Marke des **ALPENRESORT SCHWARZ**



**ME SENSE**  
Instagram & Facebook



**ONLINE SHOP**  
[shop.schwarz.at](http://shop.schwarz.at)



# ME SENSE

Holistic high-tech natural cosmetics  
with alpine active substances.

[www.mesense.at](http://www.mesense.at)

