

EXKLUSIVES WOHLFÜHLERLEBNIS IM ALPIN SPA

Holistic selfcare für feinsinnige Kosmopoliten. So haben wir unser Programm am goldenen Energieberg betitelt. Jeder Mensch kann sich nur selbst heilen. Wir wollen alles zur Verfügung stellen, das maßgeblich dazu beiträgt, Körper, Geist und Seele eines Menschen und damit die Gesundheit in Einklang zu bringen.

Dies tun wir durch: gesundes Essen: basisch, vegetarisch – vegan oder ketogen, Bewegung mit Yoga, Sport, bewusstem Wahrnehmen der Natur. Im Alpin Spa bieten wir dazu: Detox auf basischem Niveau um alle Säuren aus dem Körper zu ziehen.

Wir bieten sämtliche Behandlungen, welche Verspannungen und Blockaden im Körper lösen, ein umfangreiches Angebot um den Energiefluss wieder frei zu machen, als auch Energiemedizin, die im Bereich der Seele Altes löst. Gepaart mit Meditationen, Coachings und bewusster Bewegung in der Natur, finden Sie alles, was Sie wieder ganz in Ihre Balance bringen kann.

Was genau es sein soll, entscheiden Sie! Wir freuen uns auf Sie.

Inhalt

UNSERE AUSGEWÄHLTEN NATURPRODUKTE AUS ÖSTERREICH FÜR SIE	3
ALPIN SPA- MASSAGEN UND SPEZIALANWENDUNGEN.....	6
ALPIN SPA – PEELINGS und DETOXBEHANDLUNGEN	12
YOGA & AKTIVITÄTEN	16
BEHANDLUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST & BEWEGUNG.....	21
UNSERE ZUSÄTZLICHEN COACHES FÜR SIE:	30
ALPIN SPA - SCHWIMMEN UND SAUNA.....	32
SAUNA-REGELN.....	33

UNSERE AUSGEWÄHLTEN NATURPRODUKTE AUS ÖSTERREICH FÜR SIE



Aus der Natur - für die Natur. 100% naturreine Wohlfühlprodukte. Alles, was wir brauchen, um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt. Das Wissen um die heilende Wirkung ausgesuchter Pflanzen und Öle aus dem Alpenraum für verschiedene Beschwerden basiert auf einem jahrhundertealten Erfahrungsschatz sowie modernen Erkenntnissen der Wissenschaft.

Dr. Ewald Töth's Licht-Quanten Naturprodukte

Der Name Dr. med. Ewald Töth steht für Ganzheitsmedizin und hervorragende Naturprodukte, die am ganzen Menschen wirken! Denn nur, wenn Körper, Geist und Seele in perfekter Harmonie agieren, ist der Mensch gesund. Dr. Töths Produkte sind so konzipiert, dass sie nicht nur aufbauend für den Körper wirken, sondern dem Körper auch viel Energie und gleichzeitig wertvolle Lichtnahrung für die Seele schenken.

Unsere Nahrungsmittel liefern uns nicht mehr genügend Mineralien und Basen – Übersäuerung ist die Folge. Diese kann der Körper auf Dauer alleine nicht abbauen. Die hohe Basenkonzentration der Produkte von Dr. Töth stellt die natürliche Regulationsfähigkeit Ihres Körpers wieder her. Entsäuerung und Entgiftung sind die unmittelbare Folge. Zusätzlich wirken Dr. Töths Basen-Lichtquantenprodukte unterstützend auf die natürlichen Entgiftungs- und Reinigungsprozesse ihres Körpers.



Besondere Düfte mit therapeutischer Wirkung: Erleben Sie die Kraft der Young Living Essential Oils im Alpin Spa. Die ätherischen Öle von Young Living sind reine Naturprodukte, die Lebensqualität und Wohlbefinden steigern.

Elefanten Apotheke: Heilsame Produkte der Elefanten Manufaktur aus dem Allgäu: Salben, Kräuter & Aromaprodukte aus eigener Herstellung.



... nehmen Sie Wohlfühl- und Heilmomente aus Ihrem unvergesslichen Urlaub mit nach Hause!

Als kleine Erinnerung oder als ein besonderes Geschenk aus Österreich. Die exklusiven Pflege- und Gesundheitsprodukte erhalten Sie an der Spa Rezeption.

Wir beraten Sie gerne!

Bitte lassen Sie uns bei der Reservierung Ihre speziellen Bedürfnisse wissen, damit wir Ihre Behandlung individuell auf Sie einstellen können.

GUTES BEI DER MASSAGE

Genießen Sie die spezielle Wirkung der Alpenne und Dr. Töth Naturprodukte bei Ihrer individuellen Massage. Sie wählen Ihr Produkt vor Ort.

Berghonig Öl

harmonisierend, pflegt und schützt die Haut.

Arnika Massagemilch mit Rosmarin & Citronella

perfekt nach dem Sport. Wirkt kühlend und muskelentspannend.

Johanniskraut Massagemilch mit Kamille & Orange

beruhigend, stresslösend und tiefenentspannend.

Propolis Massagemilch mit Schafgarbe & Vanille

entspannend, empfehlenswert bei stark beanspruchter Haut oder vielfältigen Hautirritationen.

ALPIN SPA- MASSAGEN UND SPEZIALANWENDUNGEN

Sportmassage oder Tiefengewebemassage

Die Sportmassage / Tiefengewebemassage ist eine kraftvolle, belebende Massage, die die Muskulatur lockert, die Durchblutung positiv beeinflusst und Verspannungen löst. Ideal vor oder nach sportlichen Aktivitäten.

Sportmassage 25 Min.	€	57,-
Sport Massage 50 Min	€	111,-
Tiefengewebemassage 50 Min	€	111,-

Relax Massage

In der Ruhe liegt die Kraft. Genießen Sie eine wohltuende Massage die Ihren Körper in Einklang bringt.

Relax Massage 50 Min	€	111,-
Relax Massage 80 Min	€	165,-

Kopfmassage

Eine Kopfmassage kann helfen Konzentrationsprobleme zu beheben, Kopfschmerzen zu lindern und entspannt den ganzen Körper!

Kopfmassage 25 Min	€	57,-
Kopf/Schulter/ Nacken Massage 25 Min	€	57,-

Schwangerschaftsmassage

Die Schwangerschaftsmassage dient primär zur Entspannung sowie diverse Blockaden und Beschwerden zu lösen.

Schwangerschaftsmassage 45 Min	€	111,-
--------------------------------	---	-------

Fußreflexzonenmassage mit Basen-Fußbad

Wie eine Landkarte ist die Fußsohle in Areale unterteilt, die mit bestimmten Organen des Körpers korrespondieren. Diese Anwendung mobilisiert körpereigene Reserven und erhöht Ihre Vitalität. Nach einem Basen Fußbad nach Dr. Töth genießen Sie die Massage.

Fußreflexzonenmassage und Fußbad 50 Min € 111,-

Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen verwendete, Produkte als „Mitbringsl“ für Zuhause erwerben:

Körperlotion revitalisierend 200 ml € 62,-

Gebirgshonig Zirbenbad 100ml € 28,-

Berghonigöl, 200 ml € 33,-

Himmel & Erde

Kombination aus Fuß- und Kopf-/Nacken-/Schultermassage

Erdend, erhebend, balancierend und beruhigend.

Massage 50 Min € 111,-

Triggerpunktmassage

Die Triggerpunktmassage konzentriert sich darauf, Schmerzen und Verspannungen in einem bestimmten Bereich des Körpers zu lindern. Neben der Schmerzlinderung bringt eine Triggerpunktmassage

Entspannung in die Muskelstrukturen auf der Ebene des Muskelknotens selbst und in die verschiedenen Gewebe darum herum, einschließlich Haut, Faszien (Bindegewebe) und Fettgewebe. Der Blutfluss in dem Bereich der Massage wird ebenfalls erheblich gesteigert, wodurch Abfallprodukte abtransportiert und neue Nährstoffe zugeführt werden.

Massage 25 Min	€	57,-
Massage 50 Min	€	111,-

Alphyanga

Bei der ayurvedischen Ganzkörpermassage, die bei uns liebevoll "**Alphyanga**" genannt wird – passend zu unserer Lage in den Bergen – wird warmes Öl verwendet, das sanft in die Haut einmassiert wird. Diese Massage dient nicht nur der Entspannung, sondern fördert auch das innere Gleichgewicht und das Wohlbefinden von Körper und Geist. Genießen Sie diese wohltuende Auszeit und lassen Sie die kraftvolle Energie der Berge mit der harmonisierenden Wirkung der ayurvedischen Tradition verschmelzen.

Alphyanga 50 Min	€	122,-
Alphyanga 80 Min	€	175,-

Lymphdrainage Massage

Stehende Kreise: Mit gestreckten Händen macht der Therapeut sanft kreisende Bewegungen. Dadurch wird die Haut flächig verschoben und der Lymphabfluss angeregt. Der Therapeut übt in Richtung des Lymphabflusses stärkeren Druck aus und schwächt diesen in Richtung der Ausgangsposition wieder ab.

Lymphdrainage 50 Min	€	111,-
----------------------	---	-------

Marma-Punkt-Massage

Die Marma-Punkt Massage, auch Vitalpunktmassage genannt, ist eine ayurvedische Massage, die auf 107 bestimmten Punkten des Körpers basiert. Diese Punkte, auch als Marma-Punkte bezeichnet, sind wichtige Energiezentren, die durch sanfte Stimulation oder Druck beeinflusst werden können. Ziel der Massage ist es, den Energiefluss im Körper zu fördern und Blockaden zu lösen, um die Gesundheit und das Wohlbefinden zu verbessern.

Marma-Punkt Massage 50 Min	€	111,-
----------------------------	---	-------

Energiemassage

Diese Massage wirkt sanft und subtil, indem unsichtbare Lebensenergie auf den Körper übertragen wird. Sie schenkt Vitalität sowie ein tiefes Gefühl von Ruhe und Entspannung auf allen Ebenen. Emotionale und mentale Blockaden sind oft die Ursache späterer körperlicher Beschwerden. Diese feine, intuitive Arbeit nährt und umsorgt das gesamte Wesen – Körper, Geist und Emotionen – und hilft, zukünftigen Ungleichgewichten und körperlichen Beschwerden vorzubeugen. Sie fördert Entspannung, Loslassen, Reinigung und Harmonisierung auf allen Ebenen.

Massage 25 Min	€	57,-
Massage 50 Min	€	111,-

Myofasciale Release Massage

Diese Behandlung arbeitet mit gezieltem, sanftem Druck und tiefgehenden Griffen, um Spannungen im Bindegewebe (Faszien) zu lösen. Ergänzt durch mobilisierende Bewegungen werden Verklebungen gelockert, die Beweglichkeit verbessert und der Körper in ein natürliches Gleichgewicht zurückgeführt. Ideal zur nachhaltigen Entspannung und zur Unterstützung einer gesunden Körperhaltung.

Myofasciale Release Massage 50 Min	€	122,-
Myofasciale Release Massage 80 Min	€	175,-

Royal Thai Lanna Massage

Diese luxuriöse und fortgeschrittene Form der Thai Massage vereint traditionelle Techniken mit kunstvollen, fließenden Dehnungen. Mit präzisiertem Druck, achtsamen Bewegungen und komplexen Stretching-Elementen wird der Körper sanft mobilisiert, Verspannungen werden gelöst und die Energie kann wieder frei fließen. Eine tiefgehende, harmonisierende Behandlung, die Beweglichkeit, Leichtigkeit und inneres Gleichgewicht fördert.

Royal Thai Lanna Massage 50 Min	€	122,-
Royal Thai Lanna Massage 80 Min	€	175,-

WOHLFÜHL-BÄDER

Honig – Zirben – Badesalz*

Zirbe: die Königin der Alpen - harmonisiert, beruhigt und stärkt Körper und Geist, Honig macht ihre Haut geschmeidig.

45 Min	€	46,-
--------	---	------

Pur Spa Salzbad Wildrosen*

Hagebuttenextrakt und Königskerze

Hagebutte wirkt wohltuend auf Gelenke und Muskulatur, harmonisiert und entspannt. Das Bad hebt nicht nur Ihre Stimmung, sondern spendet auch nachhaltig intensive Pflege und Feuchtigkeit.

Anschließend wird Ihre Haut mit Berghonig-Öl verwöhnt.

45 Min

€ 46,-

Alpin Spa - Basen Vollbad*

Ein nach ganzheitsmedizinischer Grundlagenforschung entwickeltes basisches Bad zur Entsäuerung, Entschlackung und Ausleitung von Säuren über die Haut und reguliert den pH-Wert.

Mit anschließender leichter Massage mit Basencreme.

45 Min

€ 46,-

Alpin Spa - Basen Fußbad

Fuß-Bad in Kräuter-Basen-Essenz.

Basen Fußbad 15 Min

€ 21,-

**Unsere Bäder sind die perfekte Vorbereitung für Ihre Massage. Buchen Sie Ihre Massage in Kombination mit einem 45-minütigen Bad und erhalten Sie 10 % Rabatt auf den Preis des Bades.*

PACKUNGEN IN DER SCHWEBELIEGE

Entspannung und Detox in der Haslauer Schwebeliege. Je nach Wunsch und Ziel tragen wir die jeweilige Packung auf Ihren Körper auf. Dann werden Sie – umgeben von Schutzhüllen, die Sie tragen und die Packung am Körper hält, in ein 38,6 ° warmes Wasserbad abgelassen. Hier driften Sie weg (es erinnert an unser Föten Dasein) in totale Entspannung, während Ihr Körper Giftstoffe ausscheidet und Wohltuendes aufnimmt.

Sport und Vital Packung

Murmeltier Öl, Bienenwachs, Enzianwurzel, Wollwachs Fett und Olivenöl fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur.

Körperpackung 45 Min € 82,-

Entschlackung – Körperpackung

Die Wirkstoffe von Olivenöl, Bienenwachs und Birkenblättern mit Wacholder und Orangenöl entschlacken, entgiften und entwässern Ihren Körper und stärken das Gewebe.

Körperpackung 45 Min € 82,-

Basenpackung

Erleben Sie eine wohltuende Basen-Packung in der Schwebeliege. Diese besondere Anwendung unterstützt die Entsäuerung und Entgiftung des Körpers, während Sie schwerelos entspannen. Die mineralreiche Packung pflegt die Haut, fördert das Wohlbefinden und lässt Sie tief zur Ruhe kommen.

Körperpackung 45 min. € 82,-

ALPIN SPA – PEELINGS und DETOXBEHANDLUNGEN

Salz auf meiner Haut

Ein entspannender Natursalzpeeling mit Honig-Zirbe reinigt und pflegt Ihre Haut. Im Anschluss erwartet Sie eine Salzsteinmassage mit echten Salzkristallen. Genießen Sie einen unvergleichlichen Pflegemoment.

Salzanwendung 50 Min	€	111,-
Salzanwendung 80 Min	€	165,-

Alpierre Klärendes Körperpeeling

für nachhaltige Tiefenreinigung, Entgiftung und Vitalisierung. Regenerierend mit Zirbe- und Honigextrakten, klärend mit Biopir und Johanniskraut oder revitalisierend mit Bergarnika und Rosmarin. Nach dem sanften, zeitintensiven Peeling werden Haut und Körper mit einer luxuriösen Packung verwöhnt, in der kraftvolle Heilpflanzen und Natursubstanzen aus den Alpen in liebevoller Handarbeit verarbeitet wurden.

Körperpeeling 80 Min	€	170,-
----------------------	---	-------

Alpin Spa – Salzwickel

Ein entschlackender und pflegender Körperwickel auf Basis von Bergsalz und wertvollem Bienenhonig sowie einem Extrakt aus Birkenblättern, Wacholder und Orangenöl. Die Haut wird zart, seidig und geschmeidig.

Wirkt entschlackend, entgiftend und entwässernd. Salz löst und entfernt auch psychische Blockaden und Energieparasiten aus unserem Feld.

Salzwickel 50 Min	€	82,-
-------------------	---	------

Alpierre – Körperpeeling

Bergkristallsalz und Honig: reinigt, pflegt, entsäuert und macht Ihre Haut geschmeidig.

Peeling 25 Min	€	62,-
----------------	---	------

Leberwickel

Während diverser Behandlungen empfehlen wir Ihnen zusätzlich einen Leberwickel. Dieser fördert die Entgiftung der Leber und unterstützt die Leberfunktion.

Leberwickel 25 Min	€	25,-
--------------------	---	------

Alpin Spa – Basen Körperpeeling

Dient zur milden, jedoch intensiven Reinigung. Entfernt schonend abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für eine wunderbar klare, feine Haut und wird ebenso entsäuert.

Peeling 25 Min	€	46,-
----------------	---	------

**Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen
verwendete, Produkte
als „Mitbringsl“ für Zuhause erwerben:**

Basenmineralbad 1000 g	€	62,-
Bergarnika Aktiv Wickel 50 ml	€	14,-
Körperlotion revitalisierend 200 ml	€	62,-
Gebirgshonig Zirbenbad 100ml	€	27,-
Pur Spa Salzbad mit Wildrosen, 200 g	€	14,-
Rebalance Körperpeeling 250g	€	23,-

WOHLFÜHL-PAKETE

Alpienne Detox Behandlung

Effiziente Entgiftungsbehandlung mit Zeolith & Honig intensiv, mit Grapefruit, Koriander & Schwarzem Pfeffer.

Das speziell für die Entschlackung und Entgiftung geeignete Zeolithgestein ist Basis des Alpine-Detox Treatments.

Grapefruit: Regt den Stoffwechsel an, wirkt antiseptisch, entgiftend, harntreibend und fettlösend.

Schwarzer Pfeffer: Wirkt entgiftend, entschlackend, zellerweiternd, stimulierend und entzündungshemmend.

Fußbad und Fußmassage, mit Detox Leber Pad und Detox Fuß Pads

Behandlung mit Detox Gel und anschließender Rückenmassage mit Honig Körperöl

Gesamtdauer 60 Min € 122.-

Detox Combo

Lassen Sie Körper und Geist zur Ruhe kommen: Ein wohltuendes Salzbad löst sanft sowohl körperlichen als auch seelischen Stress. Anschließend verwöhnt ein sanftes Peeling Ihre Haut und hinterlässt sie spürbar weich. Abschließend sorgt ein nährendes Berghonig-Öl für ein Gefühl tiefer Entspannung und erfrischender Leichtigkeit.

Bad 20 Min & Körperpeeling 25 Min

Sanftes einmassieren mit Berghonig-Öl 10 Min

Gesamtdauer 60 min. € 132,-

Schwangerschafts Combo

Bad 25 Min (Honig – Zirben – Badesalz)

Wohltuende Teilmassage (Hals, Schulter oder Dekolleté) 25 Min

Gesamtdauer 50 min

€ 99,-

Alpin Spa - Basen Trilogie

Beginnend mit einem Basen Körperpeeling wird Ihre Durchblutung angeregt und der Hautstoffwechsel aktiviert. Im Anschluss genießen Sie ein Basenvollbad, das die Säuren aus Ihren Gelenken, Ihren Lymphbahnen und Ihrer Haut zieht. Abschließend genießen Sie eine kurze Massage mit Basenöl, das dann am besten noch eine Weile auf Ihrem Körper bleibt.

Basen Trilogie 65 Min

€ 111,-

Gerne können Sie folgende, bei den Behandlungen verwendete, Produkte als „Mitbringsl“ für Zuhause erwerben:

Basenfußcreme von Dr. Töth 75 ml

€ 28,-

Basen Mineral Kapsel (90 Stück)

€ 46,-

Basen Shampoo & Duschbad 200 ml

€ 28,-

Basen Haarpflege Balsam 200 ml

€ 30,-

Basen Zahncreme 75ml

€ 16,-

YOGA & AKTIVITÄTEN

Slow Flow Yoga

Slow Flow ist eine achtsame, atemungsgeführte Bewegungspraxis – eine sanfte Verbindung aus der Stabilität des Hatha Yoga und der fließenden Dynamik des Vinyasa. Im meditativen Fluss von Körper, Atem und Geist entsteht innere Balance, Klarheit und Präsenz. Die ruhige Praxis fördert Flexibilität, emotionale Ausgeglichenheit und körperliches Wohlbefinden. Für alle Levels geeignet, lädt Slow Flow dazu ein, sich mit Achtsamkeit und Leichtigkeit zu bewegen – und neue Kraft zu schöpfen.

Aqua Yoga

Eine sanfte und zugleich belebende Praxis im Wasser, die Leichtigkeit, Beweglichkeit und innere Ruhe vereint. Beim Aqua Yoga werden klassische Yoga-Positionen an die Eigenschaften des Wassers angepasst, wodurch Gelenke entlastet und Bewegungen besonders fließend und schonend ausgeführt werden können. Der natürliche Widerstand des Wassers stärkt die Muskulatur, während die Schwerelosigkeit ein Gefühl von Freiheit und Loslassen fördert. Diese Praxis wirkt harmonisierend auf Körper und Geist, unterstützt die Durchblutung und schenkt ein tiefes Gefühl von Entspannung. Jede Einheit lädt Sie dazu ein, sich getragen zu fühlen und in einen Zustand von sanfter Balance und Erneuerung einzutauchen.

Vinyasa Yoga (oder Vinyasa Flow)

Vinyasa Yoga ist eine dynamische, fließende Praxis, bei der Atem und Bewegung eins werden. Durch achtsame Übergänge zwischen den Haltungen entsteht ein meditativer Flow, der Kraft, Flexibilität und Fokus fördert.

Die Verbindung von Atmung und Bewegung stärkt das Herz-Kreislauf-System, regt den Energiefluss an und bringt emotionale Balance. Vinyasa schenkt Lebendigkeit, baut Stress ab und schafft innere Klarheit und Präsenz.

Hatha Flow Yoga

Die traditionelle Praxis des Hatha Yoga – vom Sanskrit-Wort für „kraftvoll“ abgeleitet – vereint körperliche Haltungen (Asana), Atemtechniken (Pranayama), Handgesten (Mudra) sowie das Rezitieren von Mantras.

Diese kraftvolle und zugleich achtsame Praxis fördert Präsenz, innere Ruhe und Körperbewusstsein. Jede Einheit legt den Fokus auf bewusstes, stabiles Halten der Positionen, wodurch Körper, Geist und Atem in Einklang gebracht werden.

Hatha Yoga stärkt Flexibilität, Kraft, Vitalität und Konzentration – und eignet sich durch seinen strukturierten Aufbau für jedes Niveau.

Post Hiking Recovery Yoga

Diese sanfte und regenerierende Yogaeinheit ist speziell darauf ausgerichtet, den Körper nach ausgedehnten Wanderungen zu entspannen und zu revitalisieren. Durch achtsame, ruhige Bewegungen und länger gehaltene Dehnungen werden beanspruchte Muskelgruppen wie Beine, Hüften und Rücken gezielt gelockert und entlastet. Ergänzt wird die Praxis durch bewusste Atemtechniken (Pranayama), die die Regeneration unterstützen, den Kreislauf beruhigen und neue Energie schenken. Sanfte Mobilisationen fördern die Durchblutung und helfen, Spannungen sowie Muskelkater vorzubeugen.

Post Hiking Recovery Yoga bringt den Körper zurück in Balance, verbessert die Beweglichkeit und unterstützt eine nachhaltige Erholung – ideal für alle, die nach einem aktiven Tag in der Natur bewusst entspannen und neue Kraft schöpfen möchten.

Yin & Restorative Yoga

Yin Yoga (verankert im chinesisches Medizinsystem) wirkt tief in das Bindegewebe, um Spannungen zu lösen und Veränderungen zu aktivieren. Es ist eine hervorragende Praxis, wenn du dich festgefahren, steif oder gestresst fühlst. Yin Yoga ist eine sehr effektive Methode, um die Flexibilität zu erhöhen, da es sich auf die Bereiche rund um die Gelenke konzentriert. Die Posen werden in der Regel mehrere Minuten lang gehalten, mit so wenig Aufwand wie möglich.

Restorative Yoga hilft, einen Körper und Geist, die Heilung benötigen, wiederherzustellen und zu unterstützen. Wir nutzen Bolster, Kissen und Blöcke, um so bequem wie möglich zu sein.

Der Flow ist: passiv und ruhig.

Cardio Yoga

Eine dynamische und aktivierende Praxis, die die fließenden Bewegungen des Yoga mit kraftvollen, herzstärkenden Elementen verbindet. Beim Cardio Yoga werden klassische Asanas in einem zügigeren Tempo ausgeführt und durch funktionelle Bewegungsabläufe ergänzt, die den Kreislauf anregen und die Ausdauer fördern.

Diese energiegeladene Praxis stärkt nicht nur die Muskulatur, sondern verbessert auch die Kondition und bringt den Körper in Schwung. Gleichzeitig bleibt die bewusste Atmung ein zentraler Anker, der dabei hilft, Fokus und Balance zu bewahren.

Jede Einheit schenkt neue Energie, steigert die Vitalität und lädt dazu ein, sich kraftvoll und lebendig zu fühlen.

Yoga Nidra

Auch bekannt als der „yogische Schlaf“, ist Yoga Nidra eine tief regenerierende Praxis, die den Körper in einen Zustand tiefer Entspannung führt – bei gleichzeitig wacher Bewusstheit.

In einer geführten Reise durch Atem, Körperwahrnehmung und Bewusstsein unterstützt Yoga Nidra den emotionalen Ausgleich, reduziert Stress und fördert innere Klarheit. Diese kraftvolle Methode reguliert das Nervensystem, verbessert die Schlafqualität und schenkt neue Energie. Durch den Zugang zum Unterbewusstsein entsteht ein sicherer Raum, in dem Sie sich mit einem tieferen Teil Ihres Selbst verbinden können. Für alle geeignet, ist Yoga Nidra eine sanfte, zugleich tiefgreifende Praxis für emotionales und psychisches Wohlbefinden.

Pranayama

„Prana“ bedeutet Lebensenergie, „Yama“ Kontrolle – Pranayama ist die Praxis, den Atem bewusst zu lenken, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch gezielte Atemtechniken wird das Nervensystem reguliert, die Sauerstoffversorgung verbessert und ein Zustand innerer Ruhe und Klarheit gefördert. Auf therapeutischer Ebene hilft Pranayama, Stress abzubauen, die Atemfunktion zu stärken und emotionale Widerstandskraft zu entwickeln.

In diesem Kurs lernen Sie eine Vielzahl an Atemtechniken kennen – wirkungsvolle Werkzeuge, die Sie im Alltag dabei unterstützen können, Ihre Vitalität, Ausgeglichenheit und innere Harmonie zu stärken.

Alle Yoga Einheiten Privatsession 60 Min	€	124,-
Alle Einheiten Gruppensession 60 Min	€	20,-

Alpenbaden – geführte sinnliche Wanderung mit Meditation

Mit allen Sinnen tauchen wir ein in die Umgebung, aber vor allem in uns selbst. Durch dieses Alpenbad wird das Herz geöffnet und berührt. Die Sinneserlebnisse werden im Herzen gespeichert und dienen als Kraftquelle für das ganze Jahr.

Einheit Privat Session ca. 120 Min	€	247,-
Einheit Gruppen Session ca. 120 Min	€	25,-*
Gruppensession ab 3 Personen möglich		

BEHANDLUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST & BEWEGUNG

Reiki

Reiki (Rei = universell, Ki = Lebensenergie) ist eine energetische Heilmethode, die in den 1920er-Jahren von Mikao Usui in Japan entwickelt wurde. Durch sanftes Auflegen der Hände – oder auch ohne Berührung – wird universelle Lebensenergie weitergeleitet, um den Energiefluss im Körper zu harmonisieren, Blockaden zu lösen und neue Vitalität zu schenken. Reiki aktiviert die körpereigenen Selbstheilungskräfte, reduziert Stress und fördert emotionales Wohlbefinden.

25 Min	€	67,-
50 Min	€	111,-

Personal Training

Bewegung im Alltag ist wichtig – auch kurze Einheiten können schon viel bewirken. In dieser Einheit versuchen wir Übungen zu finden, welche sich auch gut zu Hause einbauen lassen, Spaß machen und man vor allem den Fortschritt mitverfolgen kann. Jede Person hat ein anderes Ziel, an dem er/sie arbeiten möchte – hier finden wir gemeinsam einen Weg.

50 Min

€ 111,-

Physiotherapie

Physiotherapie ist eine Behandlungsmethode, die auf die Wiederherstellung, Verbesserung und Erhaltung der körperlichen Funktionsfähigkeit abzielt. Sie umfasst verschiedene Techniken, wie Übungen, Massagen und physikalische Anwendungen, um Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu verbessern und die Muskelkraft zu stärken

50 Min

€ 111,-

Dry Needling

Erleben Sie eine effektive Methode zur Linderung von Muskelverspannungen und -schmerzen. In nur 25 Minuten werden präzise Nadeln in triggerpunkte Ihrer Muskulatur eingesetzt, um die Durchblutung zu fördern und die Muskulatur zu entspannen. Ideal bei Verspannungen, chronischen Schmerzen oder nach intensiven Trainingseinheiten.

25 Min

€ 57,-

GUTES FÜR IHR GESICHT

Face Massage

Diese wohltuende Gesichtsbildung entspannt die Gesichtsmuskulatur, fördert die Durchblutung und verleiht der Haut neue Frische und Ausstrahlung. Sanfte, fließende Bewegungen sorgen für tiefe Entspannung und ein sichtbar revitalisiertes Hautbild. Eine kleine Auszeit für strahlende Schönheit und inneres Wohlbefinden.

Face Massage 25 Min.

€ 57,-

MEHR LEBEN EINATMEN

Cellgym

Cellgym ist ein modernes Hypoxie-Zelltraining, das den Körper sanft dabei unterstützt, neue Energie zu gewinnen, den Stoffwechsel zu aktivieren und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Durch den Wechsel von sauerstoffarmer und sauerstoffreicher Luft werden natürliche Regenerationsprozesse im Körper angeregt – ganz entspannt im Liegen. Viele Gäste berichten bereits nach wenigen Anwendungen von besserem Schlaf, mehr Energie und gesteigerter Belastbarkeit im Alltag. Das Training kann außerdem dabei helfen, Stress abzubauen, die körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten und den Körper nachhaltig zu unterstützen. Eine wohltuende Auszeit für Körper und Geist.

40 Min

€ 55,-

60 Min

€ 82,-

UNSERE ZUSÄTZLICHEN THERAPEUTEN FÜR SIE:

Bergit Sutter Donnerstag & Freitag auf Anfrage

Priya Maria Ender Mittwoch & Freitag auf Anfrage

Daniela Pfefferkorn auf Anfrage

Bergit Sutter

(donnerstags und freitags auf Anfrage)

Mein Name ist Bergit Sutter

Naturheiltherapeutin - Lebensenergie für Körper, Geist und Seele

"Gesundheit ist der Zustand einer körperlichen, geistigen und seelischen Ausgewogenheit"



Ich biete eine Vielzahl an wohltuenden Anwendungen an, darunter die **Klangschalenterapie**, **Thai Fußreflexzonenbehandlung mit Nackenlockerung**, die **Honig-Salz Rückenbehandlung**, die entspannende **Hot Stone-Wärmebehandlung**, die kräftige **Teilkörper Breuß-Massage**, **Ba Guan – Schröpfen** und **Heilströmen (Jin Shin Jyutsu)**. Jede Behandlung fördert Ihre Regeneration und bringt Körper und Geist in Einklang.

Alle Behandlungen finden Sie unter dem folgenden QR-Code →



Priya Maria Ender

(mittwochs und freitags – auf Anfrage)

Schamanin und indische Heilarbeiterin

Als ausgebildete **Energiemedizinerin, Gesundheitscoach** und **vedische Sai Shakti Heilerin** unterstütze ich dich mit wirkungsvollen Methoden aus Energiearbeit, Achtsamkeit und Meditation. Gemeinsam transformieren wir deine Erfahrungen und schaffen so den Raum für einen neuen Umgang mit deinen Herausforderungen.

Ich biete folgende Anwendungen an:

Energiemedizin & Sai Shakti Healings: Blockierte Energien erkennen und transformieren.

Dauer: 60–90 Minuten / € 198,-

Rise & Shine-Journey: Selbstvertrauen aufbauen und Glaubenssätze auflösen.

Dauer: 180 Minuten / € 450,-

Energiearbeit für Tiere: Blockaden im Energiefeld deines Tieres lösen.

Dauer: 90 Minuten / € 198,-

Jede Sitzung fördert Selbstheilung und innere Ruhe.



Alle Behandlungen finden
Sie unter dem folgenden
QR-Code

Daniela Pfefferkorn

(auf Anfrage)

Energiemedizinerin und Gesundheitscoach

„Es sei gesagt: Jeder Mensch kann sich nur selbst heilen. Der Therapeut kann etwas herausholen, zurückbringen, ableiten. Aber der Klient muss es im Weiteren pflegen, sonst spürt man zwar kurzfristig eine Veränderung, rastet aber sehr rasch wieder in der alten Struktur ein. Aufgaben sind Teil der Behandlungen. Jeder bestimmt selbst, wie wichtig ihm die Veränderung und Gesundheit ist.“



Alle Behandlungen finden Sie unter dem folgenden QR-Code →



Alpenbaden

Gemeinsames Erleben der Natur, mit Atemtechniken, Meditation, Bewusstheitstraining, direkt von der Haustüre weg.

ca. 180 Min

€ 190,-

Ernährungsberatung

Besprechung wo Sie jetzt stehen, wo vielleicht der Schuh drückt und welche Ernährung Sie ganz gewiss zu einem vermehrten Wohlbefinden in ihrem Tempel – Ihrem Körper führen kann.

ca. 50 Min

€ 130,--

Extraktionen – Ausleiten von Fremdenergien aller Art

Die meisten Menschen sind von ihrer Kindheit aber auch von Vorleben mit Energien besetzt, die die Kraft für das hiesige Leben teilweise oder ganz entziehen. Diese können auf allen Ebenen entfernt werden um den Energiefluss im Körper und im Leben wieder herzustellen.

ca. 120 Min

€ 185,--

Seelenrückholung – verlorene Seelenanteile wieder integrieren

Bei großen Traumata, die wir alle erleben und auch in vergangen Leben erlebt haben, spaltet sich ein gesunder Teil der Seele ab und wir fühlen uns unvollständig. Wir holen diesen Anteil zu Ihnen zurück, damit Sie sich wieder ganz fühlen.

ca. 120 Min

€ 185,--

Arbeit mit den Ahnen

Unsere Ahnen schenken uns unser Leben. Oft aber erklären sie uns noch im Erwachsenenalter energetisch wo es für uns lang geht. Wir lernen diese in ihre eigene Bestimmung zurück zu führen und sind frei, unsren eigenen Weg zu gehen.

ca. 120 Min

€ 185,--

Orakellesen

Sie haben eine wichtige Frage? Wollen etwas in Ihrem Leben verändern? Was hindert Sie daran? Das Steinorakel gibt Ihnen wichtige Hinweise und kann bereits etwas in Fluss bringen

ca. 50 Min

€ 125,--

Bestimmungsfindung

Wofür bin ich in dieses Leben gekommen? Was ist meine Bestimmung, wo geht meine Reise hin? Diese Bestimmung kann getrackt und wieder integriert werden, um dann den Weg in das eigne Glück geradeaus gehen zu können.

ca. 30 Min

€ 65,--

Lesung im morphischen Feld

Wir alle sind von Energie umgeben und durch diese Energie verbunden. In diesem, ihrem morphischen Feld befinden sich alle Infos aller Zeiten. Bei wichtigen Fragen zur Gesundheit, zum Job, zum nächsten Schritt im Leben, kann eine Lesung in diesem Feld die Antworten bringen und oft auch das Gefühl bestätigen, das wir bereits haben.

ca. 30 min

€ 90,--

UNSERE ZUSÄTZLICHEN COACHES FÜR SIE:

*auf Anfrage



Stephanie Straub

Spiritueller Coach, Trainerin und Speakerin



Sabine Maria Frei

Mentalcoach, Business- Coach und Trainer

Anja Löhning

Life & Business Coach



Natascha Taglöhner

Psychologist, (e) Motion Coach



ALPIN SPA - WEGWEISER

Alpin Spa - Öffnungszeiten

Außen & Innenpool	08:00 – 20:00 Uhr
Sauna:	15:00 – 20:00 Uhr
*bei Niederschlag	ab 11.00 Uhr
Behandlungen:	09:00 – 20:00 Uhr
Alpin Spa - Rezeption:	15:00 – 20:00 Uhr

Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Bitte kommen Sie 5-10 Minuten vor Ihrem Termin an unsere Alpin Spa - Rezeption und stimmen Sie sich mit einem Tee auf Ihre Verwöhn-Behandlung ein.

Wie viel ziehe ich aus?

Bei jeder unserer Behandlungen unterschiedlich, jedoch erhalten Sie immer die Möglichkeit einen Spa-Behandlungsslip von uns zu tragen. Sie werden von uns sehr diskret und geschützt behandelt.

Terminabsage?

Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, sagen Sie diesen bitte 24 Std. vor Behandlungsbeginn ab. Ansonsten behalten wir uns vor, den vollen Betrag bei Nichtantritt der Behandlung in Rechnung zu stellen. Gerne können Sie mit unserem Alpin Spa - Team einen neuen Termin vereinbaren.

ALPIN SPA - SCHWIMMEN UND SAUNA

Belebend, entspannend und nah an der Natur im „Alpin Spa“

Lassen Sie sich im frischen Quellwasser des Pools treiben und genießen Sie dabei die Reize der Berglandschaft durch die großzügige Fensterfront Ihres Alpin Spa's.

Werden Sie eins mit der Natur und wecken Sie Ihre Lebensgeister im sprudelnden Außen Panoramapool – ein Ort, an dem Sie zu sich selbst finden, aufatmen und sich frei fühlen.

Entspannung in der Saunawelt im "Alpin Spa"

- Dampfbad *
- Finnische Sauna (90°C) *
- Bio Sauna (60°C) *
- Frischluftzugang vom Saunabereich
- Innenpool
- Infinity-Außenpool

*Textilfrei

SAUNA-REGELN

- Bitte stellen Sie sicher, dass Sie die Sauna nicht benutzen, wenn Sie hungrig sind oder einen vollen Magen haben
- Bitte **duschen** Sie sich, bevor Sie die Sauna benutzen
- Legen Sie ein **Handtuch** als Basis für Körper und Füße auf die Bänke
- Bitte betreten Sie die Sauna mit einem Handtuch umwickelt - ziehen Sie die **Badebekleidung** bitte aus
- Sie sollten sich zwischen zwei Saunagängen ca. **20 Minuten erholen** . Mehr als drei Sitzungen erhöhen die positiven gesundheitlichen Auswirkungen nicht
- Bitte verlassen Sie die Sauna sofort, wenn Sie sich unwohl fühlen oder Ihnen schwindlig ist
- Lassen Sie Ihren Körper im Außenbereich etwas **abkühlen** – das tut Ihrem Kreislauf gut.
- **Trinken** Sie nach dem Saunagang ausreichend Flüssigkeit wie Basenwasser, Kräutertees oder ein Glas aromatisiertes Wasser, das Sie an unserer Alpin Spa Rezeption erhalten.
- Die **Handtücher** für das Spa sind im Korb auf Ihrem Zimmer
- Es ist gut für Ihren Körper, die ausgeschwitzten Mineralien nach dem Saunagang wieder dem Körper zuzufügen: Gerne versorgen Sie unsere Therapeuten mit einem Lichtquanten – Basensalz - € 3,50.

Das weiße Waffelhandtuch dient in der Sauna als Unterlage, das rote Badetuch für den Pool.

Bitte nehmen Sie der Umwelt zuliebe diese mit in das Spa!

**... nehmen Sie Wohlfühl-Momente aus Ihrem unvergesslichen
Urlaub mit nach Hause!**

**Als kleine Erinnerung oder als ein besonderes Geschenk aus
Österreich. Die exklusiven Pflegeprodukte erhalten**

Sie an der Spa Rezeption.

Wir beraten Sie gerne!

*Preis- und Angebotsänderungen, Tippfehler und Irrtümer vorbehalten.