



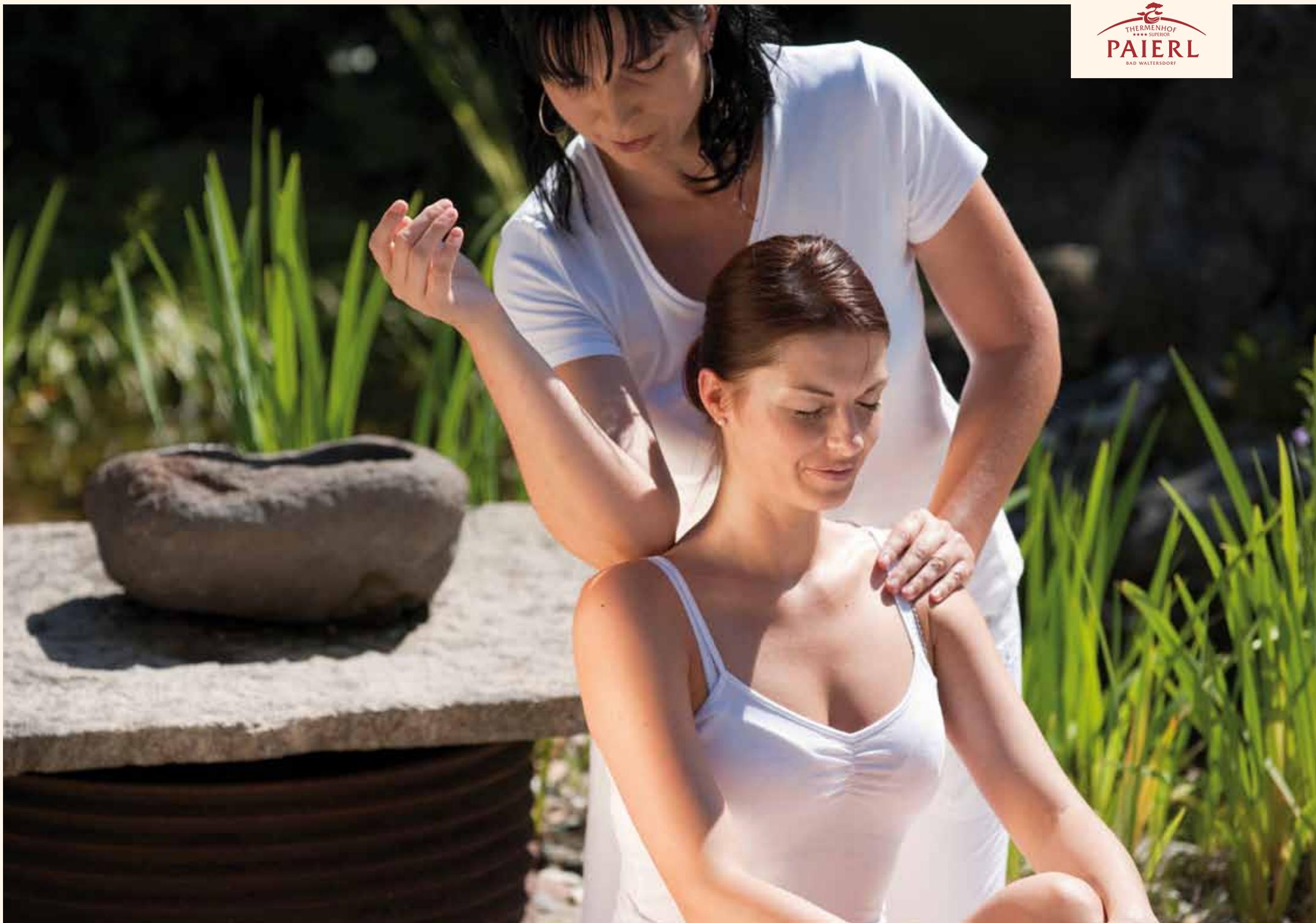
THERMENHOF
★★★★ SUPERIOR
PAIERL
BAD WALTERSDORF



感官府

REICH DER
SINNE

ANGEBOTE FÜR IHR WOHLBEFINDEN



UNSERE BEAUTYBEHANDLUNGEN

Gesichtsbehandlung für Problemhaut	4
Gesichtsbehandlung für den Herrn „Sothys“	4
Klassische Gesichtsbildung „Sothys“	4

Spezial-Gesichtsbehandlungen

Luxuriöse Secrets-Gesichtsbildung „Sothys“	4
Hydrooptimale Feuchtigkeitshildung „Sothys“	4
Active-Contour-Augenbeldung „Sothys“	4

Hand-, Nagel- und Fußpflege	4
Kosmetische Zusatzbeldungen	4

Anit-Aging Beldungen

Collagène Hyaluronique „Sothys“	5
Gesichtsbildung von Cosmeceutics	5
Cellulite-Beldung ohne Skalpell	5

Pflegende Körperwickel

Öwickel	6
Kernölpackung mit Molke und Johanniskraut	6
Paierl's Cremepackung – Expedition der Sinne	6
Himalaya Salzwickel	6
Ganzkörper Peeling und pflegende Wickel	6

Stoffwechsellanregende Entgiftungs-Beldungen „Maria Galland“

Algenbeldung „Poudre Océanique“	7
Entschlackende Meeres-Körperhlick-Beldung „Pâte Océanique“	7
Anti-Cellulite-Beldung „Silhouette Sculptant“	7

Exotische Entspannung-Rituale

Träume des Amazonas – Natur de Luxe	
4-Ritual-Beldung	9
Entgiftungscocktail	9

Luftsprudelbäder

Ölbad „Aloe Vera“	9
Himalaya-Salzbad	9
Ziegenmilchbad	9
Amazonas-Bad „Maria Galland“	9
Romantisch-erotisches Bad für Zwei	9

UNSERE MASSAGEBELDUNGEN

Klassische Massagen

Teil- oder Vollmassage	10
------------------------	----

Spezialmassagen

Hot Stone	10
Aromaölmassage	10
Fußreflexzonenmassage	10
Lymphdrainage	10
Bürstenmassage	11
Kombimassage	11
Energie-Ausgleichsmassage	11
Kranio-Sakrale-Therapie	11
Dorn-Breuss-Massage	11

Packungen

Moorpackung	11
Heublumensack	11

FERNÖSTLICHE HEILMETHODEN

Musikorientierte Klangtherapie	12
Shiatsu	13
Moxen	13
Schröpfen	13
Akupunktmassage	13
Magnetpunktsetzen am Ohr	13

WOHLFÜHLMASSAGEN

Panta-Rhei-Klangmassage	15
Holistic Pulsing	15

FERNÖSTLICHE ENTSPANNUNGSMETHODEN

Qi Gong	16
Tai Chi	16
Meditation der Achtsamkeit	16
Chinesische Kopfmassage	17
Yoga	17

Bewegung

Einzel-Coaching	17
-----------------	----

Solarium von Ergoline	17
-----------------------	----

SHIVA- AYURVEDA ZENTRUM

Intensives Entschlacken - Stressabbau - Stärkung der Leistungsbereitschaft

Intensives Entschlacken & Regenerieren mit Ayurveda	19
Intensives Entschlacken & Regenerieren mit Ayurveda, inkl. persönliche Beratung mit Dr. Gopakumar	19
Pancha Karma – Spezial Ayurveda Intensiv-Kur aus Indien	19

Ayurveda-Einzelbeldungen mit Therapeuten aus Kerala/Indien

Ganzkörper Fußmassage – Pada Hatha-chavitti	20
Spiritual Healing & Body-Balance-Massage	20
Spiritual Healing	20
Chakra-Healing-Massage	20
Udvaartana – Ganzkörper-Peeling-Massage	20
Energie-Balance Body-Masage	20
Ganzkörper Marma-Massage	22
Ayurvedische Wirbelsäulenbeldung	22

Indische Heilkunst

„Kansu“ – Fußsohlenmassage	22
„Pindaswed“ – Trockene Ganzkörpermassage	22
„Snehana“ – Ganzkörper-Ölmassage	22
„Swedana“ – Dampfbad	23
„Shirodhara“ – Stirnguss	23
„Netra Basti“ – Augenbad	23
„Nasya“ – Nasenschleimhaut Beldung	23

Kombinationen

Snehana und Shirodhara	23
Kansu und Nasya	23

Unsere Beauty-Behandlungen

KÖRPER, GEIST UND SEELE ETWAS GUTES TUN

Gesichtsbehandlung für Problemhaut

€ 65,-

Abreinigen, Peeling, Dampf, Ausreinigen, Hochfrequenz, Maske
Dauer: 60 Min.

Gesichtsbehandlung nur für den Herrn „Sothys“

€ 79,-

Reinigung, entspannende Druckpunkt-Massagemethode (Schulter und Nacken). Belebende Haarlotion mit Ginseng, Anti-Aging-Massage mit ätherischen Ölen, Maske, Feuchtigkeitspflege mit Malzextrakten.
Dauer: 75 Min.

Klassische Gesichtsbildung „Sothys“

€ 80,-

Abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, Dampf (damit sich die Poren erweitern), Ausreinigen von Hautunreinheiten, angenehme, entspannende Massage, dem Typ entsprechende Maske und Tagescreme, anschließend Produktberatung.

Mit Spezialpflege-Ampulle
Dauer: 90 Min.

€ 95,-


S O T H Y S PARIS
La Référence Beauté en Institut

SPEZIAL- GESICHTSBEHANDLUNGEN

Luxuriöse Secrets- Gesichtsbehandlung „Sothys“

€ 129,-

Die sinnliche Anti-Aging-Gesichtsbehandlung gegen Stressreaktionen für Körper und Geist. Reinigung mit einem **warmen Kristallgel** und einer Milchlotion angereichert mit Lillienwasser. Es folgt ein Zwei-Phasen-Peeling mit sofortiger **Glättung**, bestehend aus Kieselpartikeln und Akaziengummi. Mit einer hervorragenden Creme aus **Nachtkerzenöl** und **Gelee Royal** wird die **Anti-Age Massage** durchgeführt.

Durch Stimulation werden Endorphine in der Zelle freigesetzt – **die Gesichtszüge werden entspannt.**

Nun wird ein Mandelextrakt zur Glättung auf die Haut aufgetragen. Darüber streicht man die **nach Ylang-Ylang und Majoran duftende Wachsmaske auf, wodurch die Haut geliftet wird.**

Dauer: 90 Min.

Hydrooptimale Intensiv-Feuchtigkeits- behandlung „Sothys“

€ 99,-

Feuchtigkeit – Entspannung – Glättung und intensive Hydrierung. Mittels „Sothys“ **Druck-Punkt-Massage** wird eine Ceramide Kapsel einmassiert.

Entspannende Gesichtsmassage, Glättung durch die

Hydro-Gel-Creme-Maske, darüber wird eine Pellikular-Maske (milde Tonerde, Algen-Extrakte) aufgetragen, um das **Gewebe praller aussehen zu lassen**, anschließend Produkt-Beratung. / Dauer: 90 Min.

Active-Contour-Augenbehandlung „Sothys“

€ 45,-

Reinigung mit Milch und Lotion. Danach **verbessert das Peeling die Mikro-Blutzirkulation** und entfernt auf milde Weise abgängiges Epithel-Gewebe. / Dauer: 30 Min.

Hand-, Nagel- und Fußpflege

- Maniküre ohne Lack € 35,-
- Pediküre mit Kräuterfußbad ohne Lack
Dauer: 50 Min. € 37,-
- Paraffin Packung / Dauer: 15 Min. € 15,-

Kosmetische Zusatzbehandlungen

- Wimpern färben € 15,-
- Brauen färben und zupfen € 16,-
- Ampulle € 15,-
- Gesichtsdepilation oder Achsel € 14,-
- Beindepilation (Unterschenkel) € 36,-
- Beindepilation (gesamt) € 49,-
- Bikinizone € 25,-

ANTI-AGING BEHANDLUNGEN

Intensivbehandlung „Sothys“ Collagène Hyaluronique € 129,-

Das patentierte Anti-Aging-Konzept: Die täglichen Umweltbelastungen destabilisieren unsere Haut und beschleunigen die Hautalterung. Damit die Haut ihr Gleichgewicht wiederfindet ist es notwendig, mehrmals im Jahr Intensivbehandlungen durchzuführen.

Die Intensivbehandlung Collagène Hyaluronique und die Anti-Aging Intensiv-Seren von „Sothys“ reduzieren sichtbar, schnell und dauerhaft die äußeren Zeichen der Hautalterung. Nach der persönlichen Hautdiagnose stellt die Kosmetikerin ein Pflegeprogramm nach Maß zusammen, entsprechend dem festgestellten Hautalterungsgrad.



Die Intensivbehandlung in 5 Phasen

Phase 1: Peeling mit Mineraldermabrasion

Phase 2: Glätten/Auffüllen mit Hyaluron-Booster

Phase 3: Restrukturieren mit Elastin-Straffer

Phase 4: Aufpolstern mit dem Omega-H2CR Balsam

Phase 5: Lifting-Effekt mit der Collagen-Lifting-Maske
Behandlungsende mit Anwendung Ihres individuellen Serums.

Dauer: 90 Minuten



Gesichtsbehandlung von Cosmeceutics € 140,-

Strahlendes Aussehen ohne Nadel und Skalpell.
Eine Anti-Age-Behandlung nach einer Formel der ästhetischen Chirurgie.

Dauer: 50 Min.

Cellulite-Behandlung ohne Skalpell € 95,-

Die Haut verliert ständig an Straffheit, Kompaktheit und Elastizität. Die Ursachen sind genetischer und hormoneller Natur und hängen oft von externen Faktoren wie Sonne und Beanspruchung der Hautschichten (Gewichtsveränderungen oder Schwangerschaften) ab. Diese Behandlung mit Smooth-Skin ist eine kosmezeutische Körperbehandlung mit biotechnologischer Meeresmasse, welche aufgetragen wird.

Wirkung: Verminderung von Fettgewebe und Cellulite mit positiver Auswirkung auf das Gewebe: Oberschenkel, Hüften und Bauch werden reduziert.

Dauer: 50 Min.





PFLEGENDE KÖRPERWICKEL

Ölwickel

€ 39,-

Mit Oliven-, Jojoba- und Weizenkeimöl:

Schützt vor dem Austrocknen und vor Falten. Vitalisiert das Bindegewebe. Stark regenerierend und aufbauend.
Vitaminbombe: A, B1, B2, B3, B6, E

Anwendung bei: rheumatischen Problemen, Krampfadern.

Mit Johanniskraut-, Mandel-, Avocado- und Sesamöl: Wirkt gegen Feuchtigkeitsverlust, bei trockener, strapazierter Haut, Schuppenflechte und Neurodermitis sowie Muskelkater. Stark durchblutend. Mit Vitamin A, B, Kalzium, Phosphor, Magnesium, Schwefel, Eisen.
Dauer: 50 Min.

Kernölpackung mit Molke und Johanniskrautöl

€ 35,-

Wirkt auflockernd, entspannend, durchblutungsfördernd, krampflösend / Dauer: 50 Min.

Paierl's Cremepackung – Expedition der Sinne

€ 39,-

Wirkt kühlend, belebend, durchblutend, **besonders nährend und feuchtigkeitsspendend**. Verjüngt die Haut, gibt Spannkraft und frisches Aussehen.
Dauer: ca. 50 Min.

Himalaya-Salzwickel

€ 35,-

Das Himalayasalz wird aufgelöst und auf dem Körper verteilt – anschließend werden Sie in Tücher gewickelt.
Wirkt entschlackend. / Dauer: 50 Min.

Ganzkörper-Peeling

Hier **entfernen** kleine Schleifpartikelchen trockene und **abgestorbene Hautzellen**. Dadurch wird eine porentiefe Reinigung erreicht und die Haut wird für die **nachfolgenden Behandlungen aufnahmefähiger**.

- Ganzkörper-Peeling kombiniert mit Ölwickel
Dauer: 75 Min. € 58,-
- Ganzkörper-Peeling kombiniert mit Paierl's Cremepackung
Dauer: 75 Min. € 58,-
- Ganzkörper-Peeling kombiniert mit Stutenwickel
Dauer: 75 Min. € 58,-

STOFFWECHSELANREGENDE ENTGIFTUNGS- BEHANDLUNGEN

Algenbehandlung „Poudre Océanique“

€ 79,-

Der Beginn dieser Körperbehandlung ist ein **Meersalz-Algenöl Peeling**. Man aktiviert den Stoffwechsel mit hochwertigen Braun-, Grün- und Rotalgen. Die **Algenmaske regt die Entschlackung, Entgiftung sowie die körpereigene Selbstreinigung an**. Nachfolgende Behandlungen wirken dadurch viel intensiver. Kurbelt die Lipolyse – Fettspaltung an. Gut bei Lymphstau.
Dauer: 60 Min.



Entschlackende Meeres-Körperschlick- Behandlung „Pâte Océanique“ € 79,-

Der stärkende, marine Schlick aus den Tiefen des Meeres wirkt durch seine Mineralstoffe und Spurenelemente wie Kieselsäure, Silizium, Jod, Mangan... harmonisierend auf das gesamte Körpersystem.

Rosmarinextrakt hilft bei **der Entstauung der Venen, stärkt die empfindlichen Kapillaren, wirkt abschwellend und entzündungshemmend, fördert die Elastizität und verbessert den Venentonus**.

Anwendung bei: Venenproblemen, verspannter Muskulatur, Unreinheiten am Rücken, rheumatischen Beschwerden. Inkl. Meersalz-Algenöl Peeling.
Dauer: 60 Min

Anti-Cellulite Behandlung „Silhouette Sculptant“ € 79,-

Als Vorbereitung wird ein **fettspaltendes Enzympeeling** angewandt und danach ein spezielles Konzentrat und eine Algenmaske aufgetragen.

Die Wirkstoffkombination aus **marinen Algen, Koffein und dem fettspaltenden Enzym Lipolyse entschlackt, strafft, festigt und verfeinert die Körperkontur**. Die Neubildung von Fettdepots in der Haut wird reduziert und die Hautdicke erhöht.

Zusätzlich werden die Lymphe angeregt. Die beste Anti-Cellulite-Kur auch bei Venenproblemen, da die Maske kühlend wirkt.
Dauer: 60 Min.



EXOTISCHE ENTSPANNUNGSRITUALE

Träume des Amazonas – Natur de Luxe

€ 129,-

4-Ritual-Behandlung: Exotisches Bad, Ganzkörper-Peeling, Naturstab-Massage, Amazonas-Packung. Erfahren auch Sie grenzenlose Entspannung und Ruhe. Die perfekte Wohlfühlbehandlung für Sie und Ihn.

Beginnend mit einem wohlriechenden **exotischem Bad**, danach **peelen wir Ihre Haut mit Macadamia-Nusskernen und Fruchtfleisch**.

Der reichhaltige Körperbalsam mit hochwertigen Wirkstoffen wie natürliche **Fette und Öle, Kakao, Cocos, Cupuaçu, Babassu, Buriti, Passionsblume...** wird warm aufgetragen und mit **Natur-Zwetschkenholzstäben eine spezielle Meridian-Massage durchgeführt**. Eine Expedition der Sinne in die triumphierende Natur Amazoniens. Nun hüllen wir Sie in eine wärmende **Naturerde-Maske** und Sie **fühlen sich wie in einem sprudelnden Geysir**, wobei sich die **Tiefen-Muskulatur sehr gut entspannt**. Die intensiv feuchtigkeitsspendende **Lotion „Cascade“ mit Copai-ba-Balsamöl** erfrischt zum Abschluss. / Dauer: 120 Min.

Entgiftungscocktail

€ 75,-

Dieses Package ist eine richtige Entschlackungskur für den gesamten Körper. Es wirkt **ableitend, ent-schlackend, tief reinigend und entstauend**. Die Haut erhält neue Geschmeidigkeit und Elastizität.

Durch das Salzpeeling werden trockene und abgestorbene Hautzellen entfernt. Gleichzeitig füllt das Meersalz den Körper mit Mineralstoffen und Spurenelementen.

Bei den **Aromaöl-Druckpunkten** werden natürliche, ätherische Öle über Haut und Schleimhäute in die Blutbahn aufgenommen. Der Abtransport von gestauten Flüssigkeiten wird begünstigt und die Wirkung der Aromasole kann sich durch die Nase voll entfalten. Danach sorgt ein **Ziegenmilchbad** für sanfte Reinigung und Pflege.

Zum Schluss wird die **pflegende Körpermilch „Thalassothys“** aufgetragen – **wirkt feuchtigkeitsspendend, regenerierend und tonifizierend**.

Dauer: 90 Min.

LUFTSPRUDELBÄDER

Ölbad „Aloe Vera“

€ 35,-

Spendet Ihrer Haut Feuchtigkeit und gibt ihr natürliche Spannkraft und Vitalität zurück. Die Haut fühlt sich zart und geschmeidig an. **Avocadoöl, Johanniskrautöl, Weizenkeimöl, Sesamöl und Aloe Vera**. / Dauer: 20 Min.

Himalaya-Salzbad

€ 35,-

Aus dem Salzkristall-Solebad dringen die Mineralstoffe in Form von Ionen in die Haut ein. Es werden Reize an die lebenden Zellschichten verteilt. Der **Hautstoffwechsel wird angeregt** und dadurch das **Zellwachstum gefördert**. Außerdem bewirkt es eine **energetische Entgiftung**. / Dauer: 20 Min.

Ziegenmilchbad mit Bienenhonig und Calendula, Nuss- und Mandelöl € 35,-

Aus wertvoller Ziegenbutter **mit pflegenden Lipiden aus Mango und Avocado**. Pflegt die Haut und wirkt sanft reinigend. Die **Geschmeidigkeit** und **Elastizität der Haut wird gefördert**. Ideal für trockene und empfindliche Haut.

Enthält **wichtige Mineralien** (u.a. **Calcium, Magnesium, Kalium, Natrium**), **Vitamine** und **Panthenol**.

Dauer: 20 Min.

Amazonas-Bad „Maria Galland“ € 35,-

Ein reichhaltiges Drei-Phasen-Badeöl mit hochwertigen Wirkstoffen wie Macadamia-Nüssen aus Amazonien. Verleiht eine weiche und geschmeidige Haut – wirkt hydrierend und regt die Durchblutung an.

Dauer: 20 Min.

Romantisch-erotisches Bad für Zwei € 79,-

Genießen Sie zu zweit ein wohlthuendes, anregendes Bad. Entspannen Sie danach in der indischen Kuschelecke bei prickelndem Sekt und frischem Obst.

Welche Zusätze Sie im Bad genießen wollen, ist frei wählbar (z.B. Kräuter, Stutenmilch, Alge usw.).

Dauer: 40 Min.

Unsere Massagebehandlungen

ENTSPANNUNG UND WOHLBEFINDEN SPÜREN



Teil- oder Vollmassage

Klassische Massage, dient zur Entspannung und zum allgemeinem Wohlbefinden, fördert die Durchblutung, lindert Verspannungen, der Stoffwechsel wird angeregt.

Dauer: 25 Min. € 29,-

Dauer: 50 Min. € 55,-

SPEZIALMASSAGEN

Hot Stone

Wechselnde Temperaturanwendungen verschmelzen mit Körperbehandlung und Energieausgleich.

Wirkung der Hot-Stone-Behandlung:

- Tiefenentspannung
- Verminderung von Stress und Nervosität
- Erhöhung der Mobilität des gesamten Bewegungsapparates
- Lösen von Verspannungen
- Stärkung der Gewebe und Gefäße durch Temperaturreize
- Stimulation des Stoffwechsels – Abtransport von Schlackenstoffen
- Vorsorge bei Erkältungskrankheiten
- Förderung von Verdauung und Entgiftung
- Lösen von Energieblockaden in den Meridianen

- Wirksam bei Schlaflosigkeit, Frauenleiden und Kreislaufproblemen

Dauer: 50 Min. € 65,-

Dauer: 80 Min. € 95,-

Aromaölmassage

Teil- oder Vollmassage mit einer Komposition aus natürlichen ätherischen Ölen. Wohlriechende Düfte von Blüten, Blättern, Wurzeln und Hölzern.

Dauer: 25 Min. € 35,-

Dauer: 50 Min. € 58,-

Fußreflexzonenmassage € 30,-

Der Körper spiegelt sich auf den Fußsohlen wider. Durch die Fußreflexzonen **werden Blockaden gelöst** und Selbstheilungskräfte angeregt. / Dauer: 25 Min.

Lymphdrainage

Hat die Aufgabe, **das Lymphsystem** des Körpers zu **aktivieren** und ist für **eine optimale Entwässerung** zuständig. Zu empfehlen bei Stauungszuständen wie Ödemen, schweren Beinen, nach Operationen und Unfällen und bei nervlich bedingten Störungen.

Dauer: 25 Min. € 35,-

Dauer: 50 Min. € 55,-

Bürstenmassage

€ 40,-

Spezialgriffe führen zu einer **verstärkten Durchblutung** der betroffenen Stellen. **Schlackenstoffe werden abtransportiert**, der Stoffwechsel wird angeregt.
Dauer: 25 Min.

Kombimassage

€ 58,-

Teilmassage und Fußreflexzonen kombiniert.
Dauer: 50 Min.

Energie-Ausgleichsmassage

€ 65,-

Teilmassage und Akupunkturmassage nach Penzel **kombiniert.** Durch gezieltes Drücken und Reizen schmerzhafter Zonen erreicht man **Lösungen von Gelenks- und Wirbelblockaden** und somit **Schmerzlinderung.**

Man kann die **Funktion innerer Organe beeinflussen** und auch auf psychische Problemstellungen Einfluss nehmen. / Dauer: 50 Min.



Kranio-Sakrale-Therapie

€ 65,-

Mit besonders **sanften** und **kleinen Bewegungen** versucht der Therapeut, den **Kopf zu entspannen.**

Man erreicht eine Entspannung aller Muskeln, Organe und Drüsen und ein **psychologisches Gleichgewicht.** Bei Ohrengeräuschen, Ischialgie, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Migräne u.v.m.
Dauer: 50 Min.

Dorn-Breuss-Massage

€ 65,-

Wiederherstellung einer geraden und aufrechten Wirbelsäule.

Unterscheidet sich von der Chiropraktik durch ihre sanfte Vorgehensweise. Bei Ischiasleiden, Nackenproblemen, Muskelverspannungen, Knieproblemen uvm.
Dauer: 50 Min.



PACKUNGEN

Moorpackung (2 Stk.)

€ 27,-

Aus dem wertvollen Leopoldskroner Moor mit hochwertigen organischen Inhaltsstoffen wie Huminsäuren, Extraktbitumina und Ligninbestandteile. **Für Gelenke, Knochen und Unterleib sowie bei Gelenksbeschwerden** (Arthrosen etc.).
Dauer: ca. 50 Min.

Heublumensack (2 Stk.)

€ 27,-

Eine Vielzahl unterschiedlicher Gräser und Kräuter werden durch die Aufbereitung im warmen Wasser angelöst und treten mit der Haut in Kontakt. Dadurch bleiben 70 % des vorhandenen Cumarins in der wässrigen Phase erhalten.

Bei Erkrankungen des Magen-Darm Kanals, des Urogenitalsystems, der Atemwege und **des Bewegungsapparates. Entspannt Muskeln und Gewebe.**
Dauer: 50 Min.



Fernöstliche Heilmethoden

MIT CHINESISCHEN & JAPANISCHEN HEILMETHODEN ZU EINEM NEUEN LEBENSGEFÜHL

Die Wurzeln der fernöstlichen Medizin liegen mehr als 4.000 Jahre zurück. **Die Aufmerksamkeit gilt dem gesamten Menschen.** Die Körperhaltung, der Teint der Haut, die Lebensweise des Menschen sind zuverlässige Anhaltspunkte, um die „Muster der Disharmonie“ festzustellen. Die fernöstlichen Behandlungen **zielen darauf ab, das Gleichgewicht im Menschen wiederherzustellen.** Im **ganzheitlichen Denken** der östlichen Medizin ist es natürlich, dass mit der **Steigerung des körperlichen Wohlbefindens** auch eine **Veränderung der menschlichen Psyche** einhergeht. **Die Einheit von Körper und Geist bleibt in allen Bereichen erhalten.**



Musikorientierte Klangtherapie

Eine sehr sanfte Behandlungsmethode, die den Menschen durch rhythmische Klangfolgen und Melodien auf dem Weg zur Gesundheit begleitet. Man verwendet hierzu **„Tibetische Klangschalen“** als Instrumente. Diese werden auf verschiedene Körperregionen (z.B.: Fußsohlen, Lendenwirbelsäule, Herzbereich, ...) aufgestellt, oder neben dem Körper (z.B.: Kopf) mit Gefühl in einer runden, gleichmäßigen Bewegung sanft angeschlagen.

Der Klang führt zur tiefen Entspannung.

Der Atem wird in diesem Vertrauen tiefer und tiefer, man gleitet in den **„Alpha Zustand“** - dies ist vor dem Einschlafen ein wunderbarer **Zustand des Loslassens.**

Die wohltuenden Schwingungen der für den Körper gespielten Musik breiten sich in diesem wellenförmig aus. Jede Zelle, jedes Molekül tanzt, schwingt und bringt so Energie zum Fließen. Musikorientierte Klangtherapie löst festsitzende Blockaden, die häufig durch Stress, tägliche Sorgen, negative Kindheitserlebnisse in Form von Muskelverhärtungen, Gelenkproblemen, Organschwächen u.v.m. deutlich und oft schmerzhaft spürbar sind.

Dauer: 50 Min.

€ 65,-

Dauer: 25 Min.

€ 45,-



Shiatsu

€ 65,-

Shiatsu kommt aus Japan und bedeutet „Fingerdruck“. Die Körpermitte im Unterbauch des Menschen wird in China als „Hara“ bezeichnet. Aus dem Hara bauen sich alle Meridiane (Energiebahnen) auf, um die Knochen, die Muskeln und Organe für die Körperfunktionen (Stoffwechsel, Ausscheidung und Fortpflanzung) zu unterstützen.

Bei Shiatsu wird mit Finger, Handballen, Ellbogen und mit Füßen Druck auf diese Meridiane ausgeübt, um Blockaden und Stauungen im Energiefluss zu lösen. Man bedient sich bei Shiatsu auch bestimmter spezieller **Druckpunkte (Tsubos)**, die je nach Anwendungsfall genützt werden. Die Behandlung wird auf einer Matte am Boden durchgeführt.

Anwendung bei: Kopfschmerzen, Stress, Nacken-, Schulter-, Rücken-, Schwangerschafts-, Verdauungsbeschwerden, Menstruationsstörungen, Müdigkeit, nach Verletzungen, u.v.m. / Dauer: 50 Min.

Moxen (Wärmebehandlung)

€ 40,-

Die Moxa-Behandlung ist eine **Wärmebehandlung**, wobei eine **Zigarre**, gewickelt aus **chinesischem Beifußkraut**, verwendet wird. Dadurch wird bei einem Abstand von ca. 1-2 cm ein **Hitzereiz auf bestimmte Punkte auf die Haut ausgeübt**. Die Punkte entsprechen den Akupunktur-Punkten, welche den Reiz über die Meridiane (Energiebahnen) zu den schmerzenden Körperpartien weiterleiten. Durch den Wärmereiz löst sich die Spannung und die **Durchblutung wird beschleunigt.** **Anwendung:** Bei chronischen Beschwerden / Dauer: 25 Min.

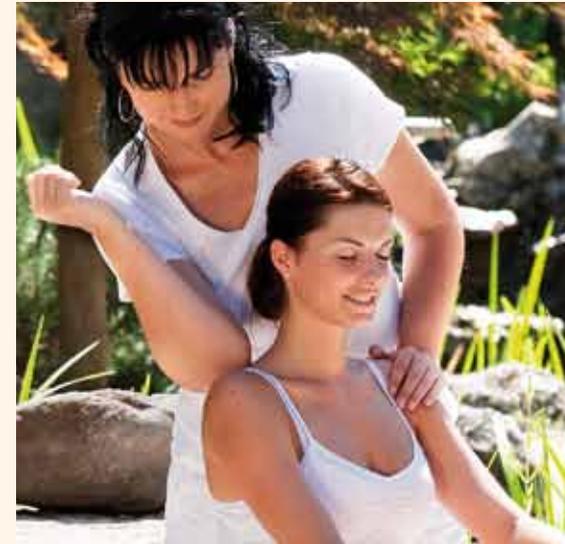
Schröpfen

€ 40,-

Beim Schröpfen werden **Glasglocken** (sogenannte Schröpfköpfe), die vorher mit einer kleinen Flamme oder mit Hilfe einer Pumpe luftleer gemacht wurden, **auf bestimmte Hautstellen**, etwa am Rücken oder Bauch, **aufgesetzt**. Durch die Schröpfköpfe wird ein kräftiger Reiz auf die Reflexzonen der Haut ausgeübt, der an die **zugehörigen inneren Organbereiche weitergeleitet wird**. Das Schröpfen gilt als **Reiztherapie** und ist eine **Methode des Ableitens**, die das **körper-eigene Abwehrsystem zu verstärkter Tätigkeit anregen soll**.



Anwendung bei: Kopf-, Nacken-, Schulter-, Rückenverspannungen und Stress. Bestimmte Organe werden zu besserem Funktionieren angeregt. / Dauer: 25 Min.



Akupunktmassage

€ 40,-

Die APM therapiert den Energiekreislauf, also das Steuerungssystem, das allen anderen Körpersystemen übergeordnet ist.

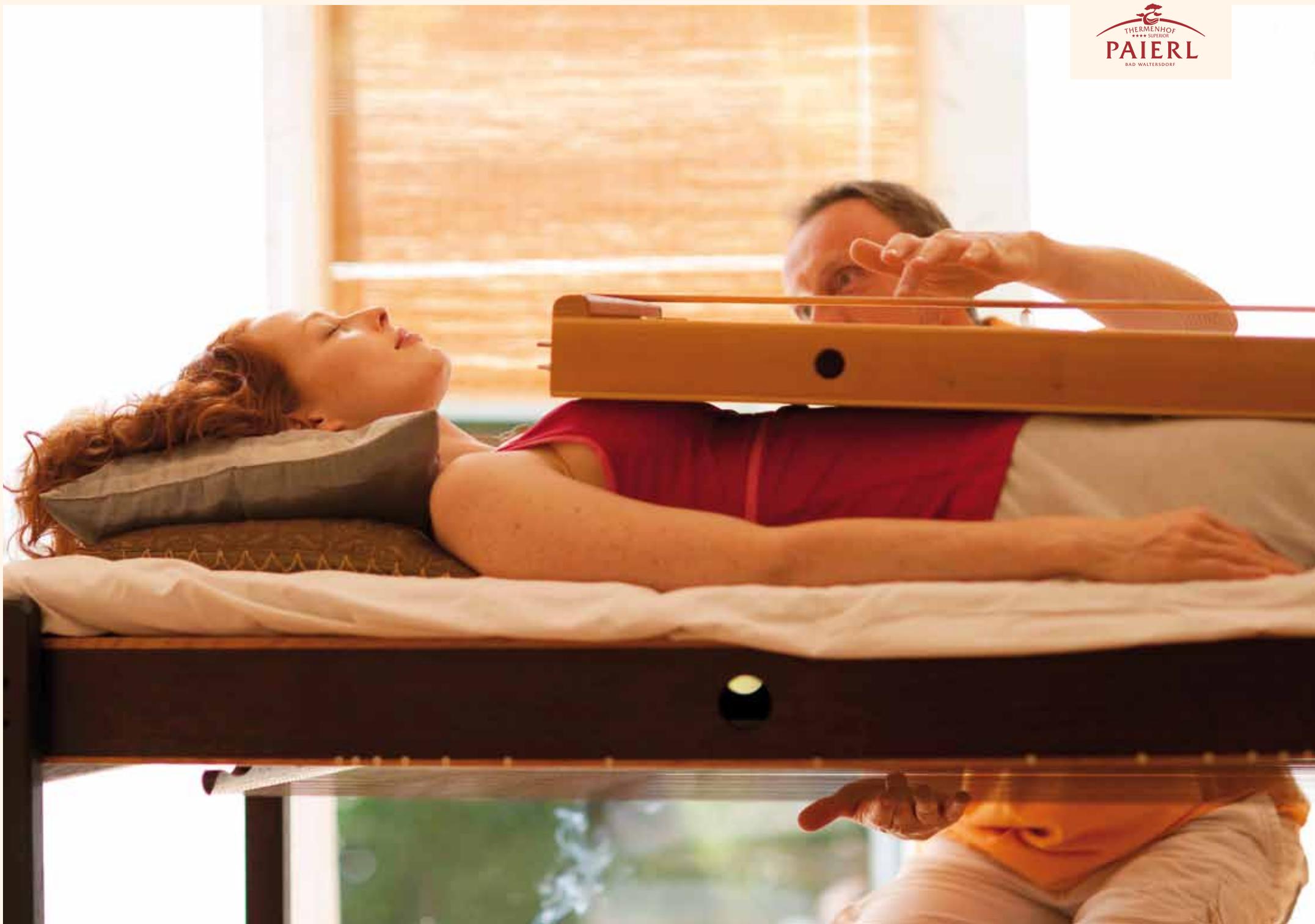
Nach unserer Vorstellung kann jedes Körpersystem (z.B. das Nerven- oder Muskelsystem) seine Aufgabe nur richtig erfüllen, wenn es in richtigem Maße mit Energie versorgt wird. Hat es momentan zu wenig Energie, sehen wir eine Unterfunktion, hat es zu viel, sehen wir Störungen im Sinne einer Überfunktion.

Dauer: 25 Min.

Magnetpunktsetzen am Ohr

€ 12,-

Durch den Magnet wird die Schmerzstelle stimuliert.



Wohlfühlmassagen

NEUE KRAFT DURCH SANFTE BERÜHRUNG SCHÖPFEN

Panta-Rhei-Klangmassage € 65,-

Auf einem **Klangbett mit 54 unterhalb verlaufenden Saiten** liegen und die **Panta-Rhei-Harfe auf seinem Körper spüren** heißt, in engem Kontakt mit dem Instrument, dem schwingenden Klangkörper sein.

Körper, Seele und Geist werden von einer Klangwolke umhüllt und geraten mit den verschiedenen Schwingungen in Resonanz.

Ziel einer Klangmassage ist es, **energetische Blockaden im Körper und der Psyche zu lösen.**

Die Klänge werden nicht nur mit den Ohren gehört, sondern mit dem ganzen Körper erfahren. Vom therapeutischen Gesichtspunkt her hat dies eine sehr **entspannende, krampflösende Wirkung** auf den Körper, z.B. bei stressbedingten Rücken- oder Kopfschmerzen, es steigert die Durchblutung der Gliedmaßen und **wirkt ausgleichend auf das vegetative Nervensystem.** Es führt zu einem **Gefühl des Schwebens.**

Die Klangvibrationen erreichen jede einzelne Zelle und **bringen so den gesamten Organismus in Harmonie und Einklang.**

Dauer: 40 Min.

Holistic Pulsing € 65,-

Diese ganzheitliche Entspannungstechnik **bringt den Körper** durch **wiegende und vibrierende Bewegungen in eine sanfte Schwingung.**

Sie brauchen nur ruhig dazuliegen, alles andere geschieht ganz von selbst. Die Gedanken beruhigen sich, der Alltag zieht sich immer mehr zurück, **alles Belastende fällt ab.**

Dadurch **kommt die Energie in unserem Körper wieder ins Fließen**, seelische und **körperliche Blockaden beginnen sich aufzulösen.**

Dauer: 50 Min.



Fernöstliche Entspannungsmethoden

VOLLKOMMENHEIT VON HERZ UND SEELE STÄRKT DEN KÖRPER UND BEWAHRT DIE GESUNDHEIT

Die Voraussetzung für ein gesundes Leben ist die Harmonie zwischen Geist und Körper, denn die Lebenskraft „Qi“ oder „Ki“ kommt aus der Harmonie.

Ist der Energiefluss gestört, gibt es ein Ungleichgewicht zwischen Ruhe „Yin“ und Aktivität „Yang“. Deshalb bringen wir unser „Qi“ oder „Ki“ zum Fließen.



Qi Gong - Einzelstunde

€ 69,-

Die Anfänge dürften etwa 4.000 Jahre zurückliegen. Qi Gong ist eine **sanfte Art** der **konzentrierten Bewegung**, in der man zu **Ruhe und Entspannung findet**. Wer regelmäßig Qi Gong übt, spürt wie sich das Gefühl von Lebendigkeit in seinem Körper ausbreitet. Dauer: 55 Min.

Tai Chi - Einzelstunde

€ 69,-

Auf der Suche nach neuen Wegen der körperlichen Auseinandersetzung mit und ohne Waffen entstand gegen Ende der Ming-Dynastie in China eine neue Form des „Boxens“.

Am Anfang waren viele explosive und kraftbetonte Bewegungen, übrig blieben entspannte, **weiche Bewegungen**, welche die körperliche Leistungsfähigkeit wie **Muskelkraft, Beweglichkeit und Atmung** ansprechen.

Sie wirken positiv auf die **Fähigkeit zur Entspannung (Stressbewältigung)** und dienen der Kräftigung des Organismus und der mentalen Fitness.

Sie **spüren dabei Ihre Bauchmitte** (das „Hara“ mit dem Zentrum „Tantien“), aus dem das „Chi“ entspringt. Dauer: 55 Min

ENTSPANNUNGSMETHODEN MIT FIE PFINGSTL

Meditation der Achtsamkeit

€ 69,-

Die Meditation der Achtsamkeit ist eine einfache Technik, um Geist und Körper in einen zutiefst entspannten Zustand zu bringen. Während der Geist langsam ruhig wird bleiben Sie jedoch wach und gelangen auf eine tiefere, stillere Bewusstseinssebene.

Dauer: 55 Min

Chinesische Kopfmassage

€ 69,-

Das öffnen der Meridiane am Kopf

Die Massage am Kopf, Gesicht, Hals, Nacken und Schulterbereich ist ein wirkungsvolles Mittel zum lösen von stressbedingten (körperlichen und emotionalen) Verspannungen. Blockaden werden gelöst, negative Energie kann abfließen und das Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Die Durchblutung der Kopfhaut wird gefördert und führt dadurch zu einer besseren Versorgung der Haarfollikel. Wirkt sehr beruhigend.

Dauer: 55 Min.

Yoga - Einzelstunde

€ 69,-

Yoga besagt, dass es einen höheren Sinn im Leben gibt. Die Selbstdisziplin – einfach leben und edel denken. „Der Körper ist der Tempel oder das Transportmittel der Seele auf Ihrer Reise zur Vollkommenheit.“

Die Wirkungskraft des Yoga findet man in 5 Hauptprinzipien:

Richtige Körperübungen – **Asanas**;

Richtige Atmung – **Pranayama**;

Richtige Entspannung – **Savasana**;

Richtige Ernährung – **vegetarisch**;

Positives Denken und Meditation

In den Körperübungen, den Asanas – übersetzt „ruhige Stellung“, wird durch das ruhige Anhalten der Position die **innere Unruhe verlangsamt**, die **Achtsamkeit** und die **Konzentration** auf das innere Selbst **geför-**

dert, damit unser Geist zur Ruhe kommt.

Weiters mobilisiert, dehnt und kräftigt man die Muskulatur, Gelenke und Wirbelsäule. Besonders gut für das **Verdauungs-, Ausscheidungs- und das Hormonsystem**. **Pranayama** sind Atemtechniken, in der man die volle Yogaatmung einsetzt. Hierbei wird das Prana (Lebensenergie) kontrolliert, gesammelt und vermehrt. So hat man den Geist und das gesamte Leben in der Hand und kann Blockaden und Krankheiten an der Wurzel auflösen. Dies hat eine sehr **positive Auswirkung auf unser Befinden**:

- Balancierung
- Harmonisierung
- Tiefer innerer Frieden und das **Gefühl des Ganzseins**.

Dauer: 55 Min.

BEWEGUNG

Einzel-Coaching

€ 39,-

Beschwerden am Bewegungsapparat werden mittels individueller Behandlung gelindert

Dauer: 30 Min.

Solarium von Ergoline

1 Einheit

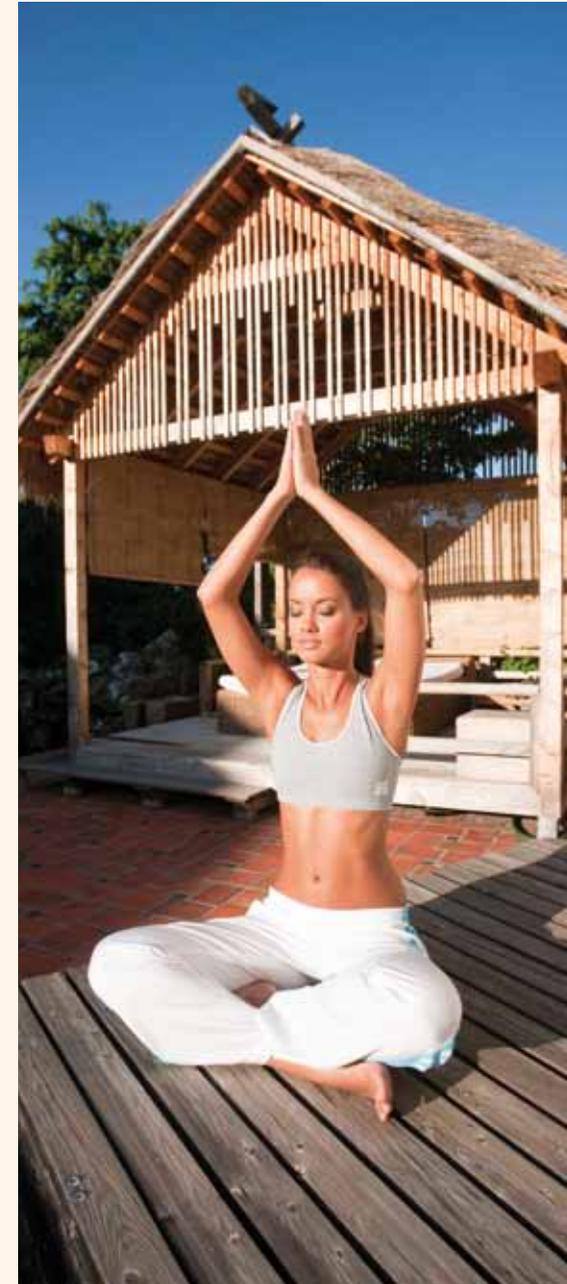
€ 8,-

5 Einheiten

€ 35,-

10 Einheiten

€ 60,-



Shiva-Ayurveda Zentrum

DIE SANFTE INDISCHE HEILKUNST – GANZHEITLICHES WOHLBEFINDEN

Richtet sich an Menschen, die Stress abbauen und neue Lebensenergie gewinnen wollen.

Bringt angespannte Nerven zur Ruhe, stärkt die Leistungskraft und zeigt uns Möglichkeiten die innere Balance wiederzufinden (Stärken und Schwächen auszubalancieren) – und dies unter medizinischer Leitung.

Medical Wellness ist ein Begriff, welcher eine Kombination aus Wellness und medizinischer Anwendung ist.

Die Grundsäulen hierfür sind:

- Ärztliche Anamnese
- Individuelle Beratung
- Gezieltes Coaching
- Bewegung – mentale Veränderung
- Entspannung mit Genuss
- Vitale, ausgeglichene Ernährung
- Innere und äußere Schönheit

So wird ayurvedische Medizin und Wellness, wie es in der Heimat dieser **fünftausend Jahre** alten Heilkunde in Indien üblich ist, im Hotel Thermenhof Paierl im Shiva Zentrum angeboten.

Laut Ayurveda ist alles, was in dieser Welt existiert, eine Kombination der **fünf Elemente**, genannt **Pancha Maha Bhootas** (Erde, Wasser, Feuer, Luft, Äther).

Auch der menschliche Körper setzt sich in verschiedener

Weise aus den fünf Elementen zusammen.

Diese Elemente manifestieren sich in unserem Körper als die **Tridoshas**, wie sie im Sanskrit heißen.

Die Grundenergien:

Vatha, Pitha und Kapha.

Die Pancha Maha Bhootas und die Tridoshas sind mit den Augen nicht sichtbar, sie können jedoch aufgrund ihrer physischen Strukturen und physiologischen Funktionen im Körper erkannt werden. Besondere Erfolge werden vor allem bei psychosomatisch bedingten Krankheiten – im ayurvedischen ist dies der Ausdruck einer seelischen Befindlichkeit – und bei chronischen Problemen erzielt.

Durch Ölanwendungen, Wärmebehandlungen, individuelle Ausleitungsmethoden, Heilkräuter, spezielle Chakra-Heilberührungen, durch Mantras, ayurvedische Ernährung, gezielte Bewegung, Yoga, Atemübungen und Pranayama werden überschüssige „Doshas“ aus dem Körper ausgeleitet.

So wird Pancha Karma zum wahren Jungbrunnen für Körper, Geist und Seele. Dies hat eine sehr positive Auswirkung auf unser Befinden:

Balancierung - Harmonisierung - Entstressung - Tiefer innerer Frieden und das Gefühl des Ganzseins.



INTENSIVES ENTSCHLACKEN – STRESSABBAU – STÄRKUNG DER LEISTUNGSBEREITSCHAFT

Ayurveda steigert unser Wohlbefinden und führt uns zu einem gesunden, glücklichen und friedvollen Leben auf allen Ebenen – physisch, mental und sozial. Außerdem betont Ayurveda, dass Vorbeugen besser ist als Behandlung. So übernehmen wir die Eigenverantwortung für unsere Gesundheit.

**Intensives Entschlacken & Regenerieren
mit Ayurveda ab € 1.798,- p.P./DZ**

Buchbar von 06. 01. bis 25. 12. 2011

7 Nächte inkl. Paierl's Well-In Leistungen

5 x Energie Balance Ganzkörper Massage

3 x Pindaswed (Kräuterpudding)

2 x Shirodhara (Stirnguss) 60 Min.

2 x Snehana 50 Min.

2 x Nasya inkl. Kopf-, Schulter- & Nackenmassage 30 Min.

Ohne Ärztliche Anamnese

**Intensives Entschlacken & Regenerieren
mit Ayurveda ab € 1.848,- p.P./DZ**

inkl. persönlicher Beratung mit Dr. Gopakumar

Buchbar von April bis Oktober 2011

7 Nächte inkl. Paierl's Well-In Leistungen

Inkl. persönliche Beratung durch Ayurveda Arzt Dr. Gopakumar an allen Tagen 90–110 Min.

5 x Energie Balance Ganzkörper Massage

3 x Pindaswed (Kräuterpudding)

2 x Shirodhara (Stirn Guss) 60 Min.

2 x Snehana 50 Min.

2 x Nasya inkl. Kopf-, Schulter- & Nackenmassage 30 Min.

- Physischer, mentaler und emotionaler Ausgleich
- Ernährungsberatungs-Ratschläge
- Entspannend für Ihren Lebensstil
- Stressabbau, Schlacken lösen sich
- Tonisierend (Muskeln) – Immunsystem wird gestärkt
- Ruhiger Schlaf und die Sexualität wird gesteigert
- Selbstheilung wird forciert und damit die Eigenverantwortung gefördert
- Stärkt die Leistungskraft
- Geist und Verstand werden gelehrt zu kontrollieren

Pancha Karma – Spezial Ayurveda-Intensivkur aus Indien ab € 3.129,- p.P./DZ

Buchbar von April bis Oktober 2011

**Ärztliche Beratung und fachliche Betreuung
mit Ayurveda Arzt Dr. G. Gopakumar mit seinen
Therapeut/Innen aus Kerala/Indien und spezieller
Ayurveda Kost.**

Für Menschen, welche nicht die Zeit haben eine spezielle Ayurveda-Kur in Indien zu machen, oder sich die Flugzeit ersparen möchten. Während dieser Intensiv-Ayurveda-Kur ist es jederzeit möglich, mit Dr. Gopakumar zu sprechen. Öle und Kräuter für diese Behandlungen kommen ebenso aus Indien.

Diese 14-tägige Reinigungskur hilft chronische Krankheiten zu lindern oder sie sogar zu heilen, wirkt entschlackend und regeneriert den gesamten Körper. Ayurveda ist eine alte, ganzheitliche Heilkunde. Wie sie seit fünf-

tausend Jahren in Indien Menschen hilft, unterstützt sie auch hier die Schulmedizin. Die Qualität der Ayurveda setzt hervorragend ausgebildete ayurvedische Ärzte voraus – wie Dr. G. Gopakumar, welcher in Kerala/Indien schon seit Jahren ein Pancha Karma Center erfolgreich leitet.

Diese spezielle Ayurveda-Kur bewirkt:

- Gewichtsabnahme
- Besserung bei Multipler Sklerose
- Anti-Aging
- Hilfe beim Heilungsprozess von Krankheiten, welche das Immunsystem des Körpers schwächen.

**14 Nächte inkl. Paierl's Well-In Leistungen und
spezieller Ayurveda Kost**

1 ärztliche Anamnese von Dr. med. Wolfgang Kölbl, 60 Min.

1 ärztliche Anamnese von Dr. Gopakumar (Ayurveda Arzt)

3 x Ghee-Reinigung

1 x Snehana

9 x Energie-Balance-Massage

3 x Pindaswed (Kräuterpudding)

2 x Shirodhara

3 x Nasya inkl. Kopf-, Schulter- und Nackenmassage, 30 Min.

2 x Udvartana (Ganzkörper-Synchron-Peelingmassage)

2 x Svedana-Kräuterdampfbad

1 x Basti-Einläufe

Spezielle Ayurveda-Kost, abgestimmt auf die Ayurveda Typen Vatha, Pitha und Kapha.

AYURVEDA - EINZELBEHANDLUNGEN MIT THERAPEUTEN AUS KERALA/INDIEN

Ganzkörper Fußmassage – Pada Hatha-chavitti € 90,-

Eine typische Massage aus Kerala, welche mittels den Füßen des Ayurveda Therapeuten durchgeführt wird. Es wird hierbei der gesamte Körper mit Ausnahme des Kopfes und des Gesichtes mit warmem Öl behandelt. Wirkt sehr regenerierend, tonisch und entspannend. Macht Ihren Körper geschmeidig und widerstandsfähig gegenüber Belastungen.
Dauer: 60 Min

Spiritual Healing & Body-Balance-Massage € 90,-

Anwendung bei: Stress, Burn-out-Syndrom, Depressionen, psychosomatischen Störungen, Angst, Panik, Zwang, Entzündungen im Körper, nach Krebserkrankungen, bei Schlafstörungen.
Körper, Seele und Geist werden in Einklang gebracht,



der Energiefluss wird ausbalanciert. Die Atmung normalisiert sich. Stoffwechsel und Verdauung werden ange-regt, Ruhe kehrt ein, der Gedankenfluss wird reduziert, Lebensfreude wird gefördert. Bringt Selbstsicherheit, Selbstrespekt, Selbstliebe, Vitalität und gesunden Schlaf.
Dauer: 90 Min

Spiritual Healing € 60,-

Dauer: 45 Min

Chakra-Healing-Massage € 70,-

Hier wird die Energie ausbalanciert. Spezielle Chakra-Heilberührungen durch Mantras wirken durch die Schwingung und bringen Balance und seelische Ausgeglichenheit, was wiederum unsere Selbstheilungskräfte aktiviert und unsere inneren Kräfte stärkt. Dauer: 50 Min.



Udvaartana – Ganzkörper Peeling Massage € 90,-

Wirkt entchlackend und gewebestraffend. Nach einer Ölanwendung werden hochwirksame Kräuter am ganzen Körper einmassiert. Der Körper wird geschmeidig und von Schlacken befreit!
Dauer: 45 Min.

Energie-Balance-Body-Massage € 80,-

Dies ist eine Ganzkörpermassage unter Verwendung von Ölen aus Indien, um die Kanäle zu öffnen.

Beginnend mit einer wohltuenden Kopfmassage, wo-durch das ganze Nervensystem angeregt wird.

Der Lymph-Fluss beginnt zu fließen, die Tridoshas wer-den ausgeglichen, Stress wird abgebaut, was zu einer tiefen Entspannung, Regeneration und zur Kommunikati-on mit der Seele führt.
Dauer: 60 Min.







Ganzkörper Marma-Massage € 80,-

Bei Organproblemen, Sexualproblemen, Schlaflosigkeit, Wirbelsäulenproblemen, Tinnitus und Gelenksproblemen
Wirkung: Entspannend, spürbares Wohlgefühl, friedvolles Empfinden und Behaglichkeit, regenerierend, guter Schlaf, Lust an der Sexualität, Stabilität und Mobilität für den Körper – sich selbst annehmen.
 Öffnet Blockaden, stärkt die Leistungsbereitschaft.
 Dauer: 60 Min.

Ayurvedische Wirbelsäulenbehandlung € 90,-

Bei Skoliose, Lendenwirbelsäulenproblemen, Bandscheibenproblemen, Ilija-Sakral-Problemen und Ischias-Schmerzen.

Wirkung: muskeltonisierend und schmerzlindernd, durchblutungsfördernd, sauerstoffzuführend.
 Dauer: 75 Min.

INDISCHE HEILKUNST

KANSU (Ayurvedische Fußsohlenmassage mit einer Metallschale) € 42,-

Anwendung: Bei Müdigkeit, Hitze im Körper, Schwierigkeiten bei der Verdauung.
 Agni – das Verdauungsfeuer – wird ausgeglichen und harmonisiert. Geistige Aufarbeitung der Emotionen.
Beschreibung: Ghee (gereinigte Butter) wird auf die Fußsohlen aufgetragen. Danach werden die Fußsohlen mit einer speziell legierten Metallschale kräftig massiert.
 Dauer: 25 Min.



PINDASWED (Trockene Ganzkörpermassage) € 115,-

Anwendung: Bei Cellulite, Ödemen und Schwellungen am Körper, schwachem Kreislauf, Bronchitis.
Beschreibung: Ganzkörper-Massage mit 2 erhitzten Kräutersäckchen (mit Ingwerpulver und Ajowanpulver gefüllte Baumwollsäckchen). Löst festsitzende Schlacken aus dem Gewebe.
 Dauer: 50 Min.

SNEHANA (Ayurvedische Ganzkörper Ölmassage) € 80,-

Der Lymph-Fluss beginnt zu fließen. Das ganze Nervensystem wird insbesondere durch die Kopfmassage angeregt. Dadurch wird Stress abgebaut, was zu einer tiefen Entspannung und Regeneration des Körpers führt. Die Verdauungsorgane werden aktiviert. Die Sinne werden belebt, wodurch das Körperbewusstsein und die Wahrnehmung gesteigert werden.
Beschreibung: Warmes Sesamöl wird auf den ganzen Körper aufgetragen und achtsam einmassiert.
 Dauer: 50 Min.

SWEDANA (Das Dampfbad)

€ 12,-

Erweitert alle Gefäße und leitet so die durch die Massagen gelösten Giftstoffe von den Geweben zum Verdauungskanal. Sehr gut als unabhängige Verjüngungstherapie geeignet. Swedana stimuliert den Fettstoffwechsel.

Anwendung: Bei Schlaflosigkeit, Nervosität, Rheuma und Erkältungen.

Beschreibung: Man sitzt aufrecht in einer Dampf-Holzkabine, wobei der Kopf frei ist.

Dauer: 10 Min.

SHIRODHARA (Stirnguss)

€ 120,-

Beruhigt Geist und Sinne, gleicht die rechte und linke Gehirnhälfte aus, aktiviert das dritte Auge.

Anwendung: Bei hohem Blutdruck, emotionalem Ungleichgewicht, Stress, Migräne, Kopfschmerzen.

Beschreibung: Ein warmer Kräuter-Öltee oder Milch wird auf die Stirn sanft und gleichmäßig gegossen und danach mit einer sanften Kopfmassage abgeschlossen.



Eine Kombination mit der Ganzkörper-Ölmassage ist sehr empfehlenswert und erhöht den gesundheitlichen Effekt.
Dauer: 50 Min.

NETRA BASTI (Augenbad)

€ 38,-

Anwendung: Bei brennenden Augen, Bindehautentzündungen, Augenschmerzen, Stress, verschwommenem Sehen, Anspannungen & überbeanspruchten Augen.

Beschreibung: Eine warme Milch-Kräuter Mischung wird in eine spezielle Augenbadewanne gegossen.

Dauer: 25 Min.

NASYA (Nasenschleimhaut Behandlung)

€ 38,-

Anwendung: Bei Erkältungen, Stirn- & Nebenhöhlentzündungen, Kopfschmerzen, Nervosität, Mundtrockenheit.

Beschreibung: Die Stirn und das Gesicht werden mit Sesamöl massiert, dann werden die Sinushöhlen mit warmen Tüchern aufgewärmt. Danach wird ein spezielles Kräuter-Öl in die Nase eingeträufelt.

Dauer: 25 Min.



KOMBINATIONEN

SNEHANA und SHIRODHARA € 179,-

Dauer: 105 Min.

KANSU (Fußsohlenmassage) und NASYA (Nasenschleimhautbehandlung) € 70,-

Anwendung: Bei Nacken-Schulterproblemen (Energiefluss wird angeregt)

Beschreibung: Kapha (Element Erde und Wasser) – eine zähe Flüssigkeit-Schleimansammlung im Brust- und Körperbereich – wird entfernt. Regt das Verdauungsfeuer an.

Dauer: 50 Min.





Persönliches All Inklusive ERLeben



Auto: Auf der Südautobahn A2 bis zur Abfahrt Bad Waltersdorf/Sebersdorf; weiter Richtung Bad Waltersdorf, durch den Ort Richtung Therme, vor der Therme nach links.

Mit dem Navigationssystem finden Sie uns unter „Hotelsuche – Hotel“ bzw. unter der Rubrik „Besondere Orte“.

Autoreisezug: Von Feldkirch und Innsbruck kommend, nach Graz – weiter über die Südautobahn A2 bis zur Abfahrt Bad Waltersdorf/Sebersdorf.

Eisenbahn: Zielbahnhof Bad Waltersdorf – kostenlose Abholung.

Hausabholung in Wien, Graz: Firma Jagerhofer – Tel: 03333-4141;

Firma Gerngross – Tel: 03332-8210;

Firma Gruber – Tel: 03338-2376;

Preise jeweils auf Anfrage.

Flughäfen: Die nächstgelegenen Flughäfen sind Graz-Thalerhof und Wien-Schwechat. Shuttle-Service wird angeboten!

Hotel Thermenhof Paierl ****Superior

A-8271 Bad Waltersdorf, Wagerberg 120, Telefon: +43-(0)3333-2801, Fax: +43-(0)3333-2801-400

E-mail: paierl@thermenhof.at, www.thermenhof.at