

Jetzt ... ICH!  
Einladung ins NaturSpa



... einfach entspannen



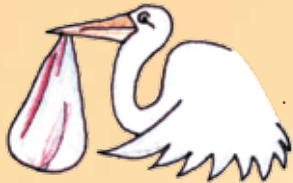
... achtsam leben



... stärken Sie Ihre Vitalität



... strahlendes Aussehen



... für werdende Mamas



... Achtsamkeit für mich

# Achtsamkeit für mich!

## Willkommen im NaturSpa

Ich sehne mich nach einem Ort an den ich mich zurückziehen kann, wenn ich mich selbst in der Hektik des Alltags verliere.

An einen Ort wo ich wieder zu mir finde, wo sich mein Blick klärt und ich wieder beginne mich zu spüren.

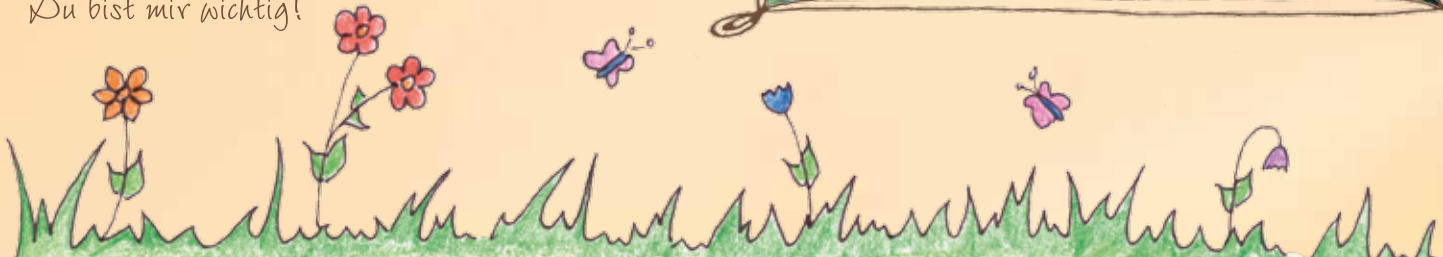
Einen Ort an dem ich erfahre, was es bedeutet, mit meinem Körper in Kontakt zu treten anstatt ihn nur zu gebrauchen.

Wo ich spüre was es bedeutet Stille zu üben.

Einen Ort der mir die Leichtigkeit des Lebens lehrt.

Sprich	ich höre zu
Erzähl	ich staune
Sag es	ich verstehe
Flüstere	ich horche
Schildere	ich bin ergriffen
Rede	ich nehme Anteil

Du bist mir wichtig!



# Einfach entspa ...

## **Kraftspendende Massage mit warmen & kühlen Steinen**

Bei dieser wunderbaren Massagetechnik werden Steine auf die Energiezentren des Körpers gelegt. Warme Öle werden auf den Körper aufgetragen & anschließend werden Sie mit warmen & kühlen Steinen massiert. Es macht sich innerhalb weniger Minuten eine angenehme Entspannung im Körper breit.

40 Min. .... € 51.-

## **NEU! Aroma-Relax-Massage – die duftende Wohlfühlmassage für Ihre Sinne**

Sanfte Massagegriffe und der Duft der naturreinen, biologischen Aromaöle sorgen für Entspannung und Wohlbefinden. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt, die Abwehrkräfte gestärkt und Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Wohlige Wärme verstärkt die Tiefenwirkung der Massage.

25 Min. .... € 34.-

40 Min. .... € 50.-



# nennen & loslassen das ist Balsam für die Seele



... einfach entspannen

## Honigmassage

### Honig – der Nektar der Götter

... mit Bio-Honig von unserem Imker! Zuerst verwöhnen wir Ihre Füße mit einem Honig-Fußbad und einer wohltuenden Massage. Dann wird warmer Honig entlang der Wirbelsäule aufgetragen und kraftvoll in den Rücken einmassiert. Der Honig bindet Schlacken und freie Radikale im Körper.

40 Min. ..... € 51.-

## Honigfußbad mit entspannender Fußmassage –

### ... süßes Nichtstun

Diese Behandlung aus der Api-Therapie hilft bei Erkältungen & Blockaden im Kopf. Der Kopf wird entlastet & wohlige Wärme macht sich breit. Sie atmen frei durch & die Abwehr wird gestärkt. Herrlich auch einfach nur zum Entspannen!

25 Min. ..... € 33.-



# Tanz der Sinne

## **Abhyanga\* – ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage**

Abhyanga, die Königin der Ölmassagen, ist eine wunderschöne Behandlung für ganzheitliche Entspannung und Wohlbefinden. Sanft und einfühlsam wird der Körper mit wertvollem warmen Öl massiert und Blockaden gelöst. Den alten indischen Schriften zufolge wirkt die Massage verjüngend, sie fördert nachhaltig eine Energiesteigerung und Revitalisierung auf körperlicher, geistiger und seelischer Ebene.

70 Min. plus 10 Min. nachruhen € 92,50

## **Shiroabhyanga\* – ayurvedische Kopf-Nacken-Behandlung**

Wenn der Stress im Nacken sitzt ... für Kopf, Schultern und Nacken. Der Geist kommt zur Ruhe. Gedanken & der Stress des Alltags rücken in weite Ferne.

45 Min. .... € 54,50

## **Padabhyanga\* – ayurvedische Fußmassage**

Gehen wie auf Wolken ... Erdung, Ruhe & Entspannung. Ist ein guter Einstieg in den Ayurveda, wirkt ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen & Kältegefühl.

45 Min. .... € 54,50



# - Fest der Seele

... eintauchen in fremde Welten



... einfach entspannen

## **Lomi Lomi Nui – hawaiianische Tempelmassage**

Fließende Streichungen und Dehnungen durchbluten das Muskelgewebe und regen den Lymphfluss an. Blockaden und Verspannungen werden auf sanfte Weise gelöst. Durch passive Bewegungen werden die Gelenke gelockert. Der Körper wird geschmeidig und kraftvoll.

70 Min. plus 10 Min.  
nachruhen..... € 92,50

## **Ölmassage „Ayurasan Body“ nach Gertraud Gruber – Aromen, Düfte & Entspannung**

Sanftes Peeling, warmes duftendes Öl. Mit sanftem Rhythmus wird der ganze Körper verwöhnt und entspannt. Ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden breitet sich aus.

70 Min. plus 10 Min.  
nachruhen..... € 81.-

\*Diese Angebote werden von einer Ayurveda-Spezialistin praktiziert. Wir bieten sie am Samstag & Sonntag an.



# Für den Rück

...

## **Rücken- & Teilmassage**

Die klassische Rückenmassage ist herrlich für die allgemeine Entspannung & Regeneration. Schmerzhafte Muskelverkrampfungen werden gelöst & die Rückenmuskulatur wird gut durchblutet. Unser NaturSpa-Team geht speziell auf Ihre Wünsche ein.

20 Min. .... € 25,50

20 Min.  
mit Karnischen Ölen ... € 27.-

## **Energetische Rückenmassage & sanfte Wirbelregulation nach Dorn-Breuss**

Durch Massage mit Tiefenwirkung werden Spannungen gelöst, blockierte Energien befreit & die Regeneration wird eingeleitet. Die Bandscheiben werden gut versorgt. Diese Massage empfehlen wir bei allen Rückenproblemen, Hüftproblemen & Beckenschiefstand.

80 Min. .... € 81.-





# en entspannen & kräftigen



... stärken Sie Ihre Vitalität

## **Alpierre Vitalmassage – Nutzen Sie die Kraft der Alpen**

Diese wohltuende Fuß-, Körper- & Gesichtsbehandlung mit wertvollen heimischen Naturprodukten ist herrlich vitalisierend. Anschließend werden Sie mit heißen Kräuterstempeln massiert.

*alpierre*  
AROMATISIERTE ÖLE

80 Min. .... € 81,50

## **Triggerpunktmassage**

Triggerpunkte, sogenannte Muskelverhärtungen, entstehen durch chronische Überanstrengung, Fehlhaltung & Verletzungen. Durch bestimmte Massagegriffe können diese gelöst werden. Wir empfehlen die Triggerpunkt-Massage bei chronischen Verspannungen im Rücken, Schulter-Nackensbereich sowie im Hüft- und Kniegelenk.

25 Min. .... € 33.-

40 Min. plus 10 Min.  
nachruhen ..... € 50.-



# Daberer Achtsamkeitsmomente

## Kleiner Achtsamkeitsmoment:

Lass dich nicht treiben.

Nicht von außen und nicht von innen.

Spür den Boden unter dir,  
die Erde die dich trägt.

Achte darauf bei jedem Schritt.

Dann ist Gehen nicht eine Fortbewegungsart,  
sondern Leben — Schritt für Schritt.

## Ritual zum Einstimmen vor Ihrer Behandlung

Schenken Sie sich wertvolle Zeit — ganz für sich!

Kommen Sie schon 10 Minuten vor Ihrer

Behandlung in die BiblioTEE.

Unsere Kräuterfrauen aus der Region haben  
4 liebevolle Kräutermischungen zum Entspannen

und Wohlfühlen für Sie zusammengestellt.

Schluck für Schluck entschleunigen.

„Glücks,  
Lachen  
Liebe m  
Und je

## Achtsamkeitsmoment nach der Behandlung

Nach der Behandlung sich wohlig warm im  
Panorama-Wintergarten einkuscheln. Dem Körper  
Zeit geben die Massage wirken zu lassen.  
Die Muskulatur lässt los – entspannt sich und  
die Seele tankt auf.

gefühle verhindern Herzattacken.  
kräftigt die Lungen.  
macht die Augen strahlend.  
des Lächeln tut der Haut gut."



... achtsam leben

## Handreflexzonen: Selbstmassage für Zwischendurch!

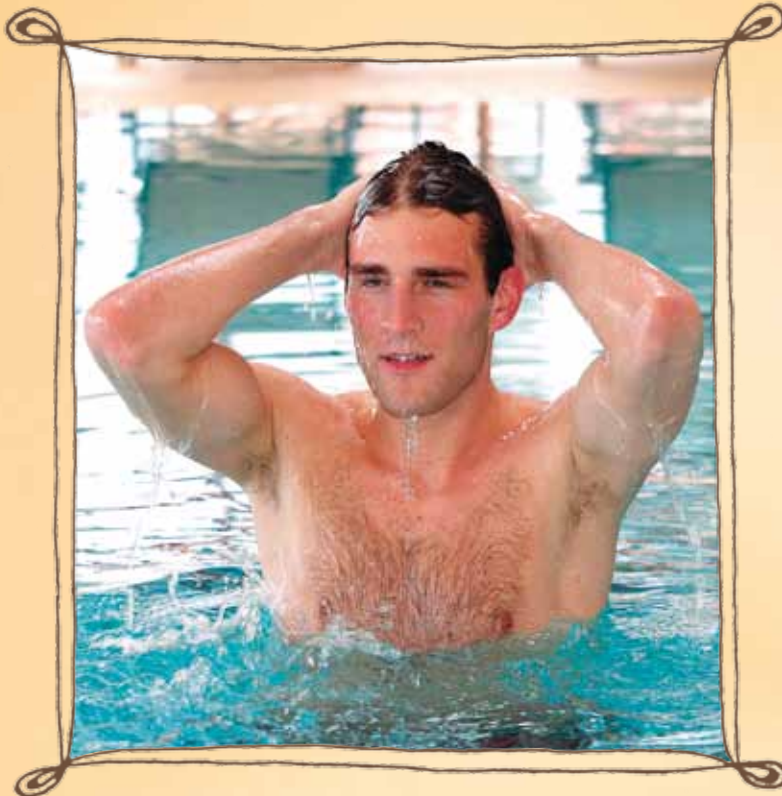


# Reine Männersache

... für Vitalität & Energie



... stärken Sie Ihre Vitalität



## **Carnia für den Mann ... mit der Kraft der Berge**

Zu Beginn ein anregendes Heubad in der Softpack-Liege, anschließend wird der ganze Körper mit Murmeltieröl kraftvoll massiert, dabei wird die Muskulatur gelockert und vitalisiert!

80 Min. .... € 81,50

## **Sportmassage ... macht müde Muskeln munter**

Genießen Sie eine besonders kraftvolle & intensive Massage.

20 Min. .... € 27.-

## **NEU! XO MEN Männerpflege – ein Muntermacher für die Haut**

Für ein natürliches, gut gepflegtes Erscheinungsbild. Revitalisierende Pflege und eine tief wirkenden Massage für Nacken-, Arm- und Brustmuskulatur. Löst Stress und Verspannungen und verleiht eine gepflegte Haut voller Frische und Vitalität.

50 Min. .... € 46.-

80 Min. .... € 78,50

# Bewährte Klassiker

... für ein gutes Körpergefühl



... stärken Sie Ihre Vitalität

## Fußreflexzonen-Massage

Durch die Fußreflexzonen-Massage wird eine Verbesserung von Organ- & Gewebefunktionen erreicht. Körper-eigene Abwehrkräfte werden gesteigert, über Nervenpunkte werden gezielt innere Organe beeinflusst.

25 Min. .... € 33.-

## Akupunkt-Massage

In der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ sind alle Körperregionen & Organsysteme durch Energiebahnen – Meridiane verbunden. Ihr Energiestatus wird ermittelt & Meridiane werden gestärkt oder beruhigt – der Energiefluß wird harmonisiert. Eine Rücken-Nackenmassage rundet die Behandlung ab. Bei akuten Situationen empfehlen wir die Akupunkt-Massage mit 25 Minuten.

25 Min. .... € 33.-

50 Min. .... € 50.-

## Ganzkörpermassage, Rücken- & Teilmassage

Die klassische Ganzkörper- oder Rückenmassage ist herrlich für die allgemeine Entspannung & Regeneration. Schmerz-hafte Muskelverkrampfungen werden gelöst & Beschwerden des Bewegungsapparates wird entgegengewirkt.

20 Min. .... € 25,50

40 Min. .... € 42,50

## Lymphdrainage

Mit sanftem Druck & flächigen Streichungen wird der Lymphfluß unterstützt. Die Lymphdrainage entstaut & entschlackt das Bindegewebe. Besonders zu empfehlen ist die Massage bei gestauten Beinen, Cellulite & als Nachbehandlung bei Erkältungen.

25 Min. .... € 33.-

50 Min. .... € 50.-

# Strahlendes

Welche  
Behandlung  
passt zu  
meiner Haut?

**Wir sind für Sie da  
und beraten Sie gerne.**

Sie entscheiden, ob Sie sich 50 oder 80 Minuten verwöhnen lassen wollen. Wir bestimmen in der Behandlung Ihren Hauttyp, gehen auf Ihre individuellen Wünsche und Pflegebedürfnisse ein und beraten Sie welche Behandlung und welche Pflegelinie Ihre Haut am Besten zum Strahlen bringt.

## **GERTRAUD GRUBER** **Gesichtsbehandlung „Rose“**

Entspannen – Einschwingen ...  
Hautdiagnose, Tiefenreinigung,  
Peeling, Dampf, Ampulle, individu-  
elle Wirkstoffmaske, Augenmaske,  
Massage, Tagespflege.

80 Min. .... € 78,50

## **GERTRAUD GRUBER** **Symphonie Anti-Aging-Pflege**

Wirkstoffaktive Gesichtsbildung  
mit Phytohormonen aus Soja,  
Yamswurzel & Rotklee bei  
hormonell bedingter Hautalterung.  
Stärkt das Bindegewebe, vermindert  
das Ausdünnen der Haut & festigt  
die Hautstruktur.

80 Min. .... € 81,50

## **GERTRAUD GRUBER** **Reinigungs- oder Verwöhnbehandlung**

Möchten Sie eine Stunde lang entspan-  
nen & gleichzeitig viel Pflege genießen,  
dann empfehlen wir die Verwöhnbe-  
handlung. Wenn Ihr Gesicht wieder  
eine Reinigung, Brauenkorrektur oder  
Harzen braucht, dann empfehlen wir die  
Reinigungsbehandlung.

50 Min. .... € 46.-

## **GERTRAUD GRUBER** **Ayurasan-Behandlung für Kopf, Gesicht und Dekolleté**

Die Marma-Vital-Punkte zwischen Stirn  
& Dekolleté werden durch sanfte  
Massage stimuliert. Ein Sandelholz-  
peeling & typgerechte Dosha-Cremen  
verleihen Zartheit & innere Harmonie.

80 Min. .... € 78,50

# Aussehen

gesunde und schöne Haut



... strahlendes Aussehen

## PRIMAVERA

### Aromaritual für Haut und Seele Bio-Kosmetik!

Genießen Sie die wohltuende Wirkung ätherischer Öle und biologischer Pflanzenextrakte. Die Pflege von außen und die wohltuende Stimulation der Energieflüsse durch die Vitalpunktmassage sorgen für inneren Einklang und eine natürlich schöne Ausstrahlung.

50 Min. .... € 49.-  
80 Min. .... € 81,50

### Fußpflege komplett

mit entspannendem Fußbad  
und herrlicher Fußmassage

45 Min. .... € 44.-

## THALGO

### Terre & Mer Gesichtspflege Bio-Kosmetik!

Warme Kräuterstempel und mediterrane Öle aus Orangenblüten, Olivenblättern und Süßmandeln verwöhnen und pflegen Ihre Haut. Durch Schönheitskonzentrate mit Bio-Power wird die entspannende Pflege oder die Anti-Agingpflege betont und nachhaltig Ihre Schönheit und Authentizität unterstrichen.

50 Min. .... € 49.-  
80 Min. .... € 81,50

### Maniküre komplett

mit verwöhnender Handmassage,  
Pflege und Lack

45 Min. .... € 44.-



# Entschlacken, Stra



## **THALGO Slim & Sculpt Expert**

Effektiv bei Cellulite & schlaffem Gewebe. Spezialbehandlung zur Straffung und Modellierung der Problemzonen an Oberschenkeln, Po, Bauch, Brüsten und Armen. Nach einem erfrischenden Peeling wird Ihr Gewebe durch eine anregende Fitnessmassage aktiviert und die modellierende Wirkstoff-Algenpackung verleiht dem Körper Elastizität & Kontur.

90 Min. inkl. 15 Min.  
Verwöhnzeit ..... € **116.-**

## **THALGO Algen-Sahne Ganzkörperpeeling**

Ein vitalisierendes Algen-Mousse befreit Ihren Körper sanft & pflegend von trockenen Hautschüppchen – Ihre Haut wird frisch & zart.

25 Min. .... € **32,50**

## **THALGO Thalasso Body Shape**

Kurze Wellnesspause für Körper & Gesicht bei Cellulite & müdem Gewebe. Aktivierend wirken Peeling & Massage. Zarter Ingwerduft, Sheabutter & der Extrakt aus süßen Mandelproteinen umhüllen & straffen den Körper. Gleichzeitig wird Ihr Gesicht gepflegt und Ihre Haut atmet auf.

45 Min. .... € **59.-**

## **THALGO Frigi Wickel**

Anregung des Fettstoffwechsels bei Cellulite und müdem Gewebe durch kühle Wickel mit Algen, Kampfer und Menthol. Gesäß und Bauch werden mit Bandagen gewickelt – die Durchblutung wird angeregt und die Silhouette wirkt klar und revitalisiert.

40 Min. .... € **46.-**



# ffnen & Pflegen

... für einen schönen Körper



... strahlendes Aussehen

## Ganzkörper-Wohlfühlpackungen – Herrlich entspannend im warmen Wasserbett

### Entschlackung Bergsole

Eingehüllt in Soletücher wird die Entschlackung des Körpers ange-regt. Durch die wohlige Wärme von 37 °C beginnen Sie sanft zu schwit-zen und Giftstoffe können ausge-schieden werden.

20 Min. .... € 24.–

### Lockernde Moorpackung für den Rücken

Löst Verspannungen in der Muskulatur und mildert Schmer-zen im Rücken. Wir empfehlen die Moorpackung mit einer lockernden Teilmassage zu kombinieren.

20 Min. .... € 24.–

### Pflegende Cleopatra Packung

Milch und pflegende Öle sorgen für ein samtig weiches Hautgefühl. Das Schönheitsgeheimnis gegen trockene Haut.

20 Min. .... € 24.–

### **NEU!** Daberer-Kombi-Angebot

1 Teilmassage &  
1 Körperpackung Bergsole,  
Cleopatra oder Moor

statt € ~~49,50~~ NUR € 45.–

### **NEU!** THALGO

#### Straffende Algen Packung

Die Algen-Gelpackung mit Lavendel und Minze wirkt straffend, entschlackend und mineralisierend auf Ihre Haut. Nachdem die Algen-Essenz auf Ihren Körper aufgetra-gen ist, werden Sie in sanftes Vlies gehüllt und können im warmen Wasserbett schwerelos entspannen. Ihr Stoffwechsel und die Fettver-brennung werden angeregt.

20 Min. .... € 28.–

# Körpergefühl & Achtsamkeit



... Achtsamkeit  
für mich

... aktiv & entspannt



Täglich von 8:00 bis 8:30 Uhr findet unsere Morgengymnastik statt – wir freuen uns auf einen gemeinsamen, bewussten Start in den Tag. Weitere tägliche Bewegungsangebote finden Sie in unserem Wochenplan.

## **NEU!** Yoga / Yogawochen im neuen Yogaraum

Der Yoga spricht den Menschen in seiner Ganzheit an. Zur Ruhe kommen & Energie tanken. Im Frühling/Herbst finden unsere Yogawochen statt – wir informieren Sie gerne!

## **Qi Gong-Gymnastik**

Die ruhigen Übungen des Qi Gong regulieren den Energiefluss im Körper und fördern so das Wohlbefinden.

## **Cardio- & Krafttraining**

Life-Fitness-Geräte in der Aktiv-Balance ermöglichen effektives Körpertraining.

## **Meridiangymnastik**

Ein Bewegungszyklus nach den 12 Energieflüssen in unserem Körper. Spendet Kraft & Energie.

## **Pilates / Pilateswochen**

Pilates ist eine Trainingsmethode, die Ihrem Körper unabhängig von Ihrem Alter & Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit mehr Balance & Beweglichkeit verleiht. Pilateswochen im Frühling und Herbst.

## **Wirbelsäulengymnastik**

Die Wirbelsäule ist die Säule unseres Körpers – hier wird sie sanft mobilisiert, gedehnt & gekräftigt.

# Entspannte Schwangerschaft



für werdende Mamas

## Mammamia-Massage

Milde & sanfte Entspannungs-Behandlung mit Bio-Körperbutter und kostbaren Bio-Pflanzenölen. Pflegt Haut & Seele & lockert sanft Verspannungen.

25 Min. ....	€	34.-
40 Min. ....	€	50.-

## Pflege & Entspannung in der Schwangerschaft

1 Mammamia Rücken-Nackenmassage (25 Min.)	
1 Gesichtsbehandlung nach Wahl (50 Min.)	
1 Maniküre (45 min.)	
1 Fußpflege (45 Min.)	€ 160.-

## Familiensauna

Täglich von 10 bis 14 Uhr heizen wir für Sie auf Wunsch unsere finnische Sauna im Blockhaus ein. Ein Wellnessstag für die ganze Familie. Wenden Sie sich an die Rezeption, wir beraten Sie gerne!





## „Das **BESTE** Leben“

- Mit fachlicher **Kompetenz** und achtsamer **Betreuung** stellen wir Sie in den Mittelpunkt.
- 2 zertifizierte **Bio-Naturkosmetiklinien**: „Primavera“ und „Terre & Mer“
- Regionale Kräuteröle, duftende Natur-Cremen und Bio-Honig für Ihre Behandlungen
- **NEU!** Unsere **BiblioTEE**: Liebevolle Teemischungen von regionalen Kräutern & viel Lesenswertes über Gesundheit & Wohlbefinden.



### Biohotel Daberer\*\*\*\* vital & spa

9635 St. Daniel 32 · Gailtal / Kärnten / Österreich  
 Tel. +43/(0)4718/590 · Fax +43/(0)4718/590-310  
 info@biohotel-daberer.at · [www.biohotel-daberer.at](http://www.biohotel-daberer.at)  
 Blog: [www.wasserwald.at/daberer](http://www.wasserwald.at/daberer)  
 Facebook: [www.facebook.com/biohotel](http://www.facebook.com/biohotel)



Empfohlen von  
**GEO SAISON**  
 2008, 2009 & 2010