

# SCHÖN

MASSAGE

KOSMETIK

ENERGIE

KRONE  IN AU

★★★★

SEIT DER ANTIKE ZERBRECHEN SICH DIE MENSCHEN DEN KOPF, WAS UNS GENUSS VERSCHAFFT UND WIE WIR DEN RICHTIGEN GENUSS AM BESTEN FINDEN KÖNNEN. WIR GENIESSEN MIT ALLEN SINNEN. HEUTE SUCHEN WIR NICHT NUR GENUSS, AUCH NACH DER WIRKLICHEN ENTSPANNUNG. LASSEN SIE SICH VON UNSEREM HERVORRAGENDEN TEAM BEI EINER WOHLTUENDEN MASSAGE- ODER KOSMETIKBEHANDLUNG ODER BEI EINER TIEFENENTSPANNENDEN ENERGIEBEHANDLUNG VERWÖHNEN. WER BEWUSST ENTSPANNT STEIGERT DIE LEBENSQUALITÄT.

## ÖFFNUNGSZEITEN

SKY SPA	täglich von 14.00 bis 22.00 Uhr und im Winter von 11.00 bis 22.00 Uhr
Hallenbad	täglich von 7.00 bis 22.00 Uhr
Massagen	Montag bis Samstag von 10.00 bis 19.00 Uhr - nach Terminvereinbarung
Kosmetik	nach Terminvereinbarung
Energiebehandlungen	nach Terminvereinbarung

Mit Erscheinen dieser Preisliste verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit.

Stand: 1. 12. 2015



## CHRISTINE

Massage  
Nordic Walking  
Fitness



## ALEXANDRA

Kosmetik  
Fußpflege



## MARIA

Lebens-, Gesundheits- und Ernährungsberatung  
Bewusstseinsbildung, Geistige Heilung  
Yoga und Pilates



## JÜRGEN

Massage

# MASSAGEN

## KLASSISCHE MASSAGE

Durch spezielle Grifftechniken werden Verspannungen und Muskelverhärtungen gelöst und die Regeneration wird unterstützt.

Bei der Teilmassage liegen die Schwerpunkte im Nacken-, Rücken- und Lendenbereich - wahlweise auch bei den Armen und Beinen.

Die Vollmassage dehnt sich auf den ganzen Körper aus.

Teilmassage ca. 25 Min. € 33,-

Vollmassage ca. 50 Min. € 62,-

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Jedes Organ im Körper spiegelt im Fuß eine Reflexzone wider. Bei Störungen oder Erkrankungen wird die Zone empfindlich. Durch die Behandlung bestimmter Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und die Harmonie von Körper, Geist und Seele gefördert.

ca. 50 Min. € 62,-

## LYMPHDRAINAGE

Bei dieser Massagetechnik wird das Lymphsystem durch sanfte, kreisende Streichungen angeregt. Der Abtransport von Lympflüssigkeit, Schlacken und Giftstoffen wird unterstützt.

Diese Behandlung ist gut geeignet bei Wasseransammlungen in den Gliedmaßen, Überanstrengung, Stress und Sportverletzungen.

ca. 60 Min. € 72,-

### TIPP

Christine empfiehlt:  
Kommen Sie schon aufgewärmt, in Unterwäsche und Bademantel zur Massage!

### TIPP

Die wohl sanfteste aller Massagetechniken!  
Aktivierung des Lymphsystems und Abbau von Wassereinlagerungen!



## TIPP

Trinken Sie viel Wasser und gönnen Sie sich eine Ruhepause nach der Anwendung! So erreichen Sie die besten Ergebnisse!



## LASTONE THERAPY®

Schon die Schamanen wussten die reinigende und heilende Wirkung dieser Anwendung zu nutzen. Warme und kalte Steine werden abwechselnd aufgelegt. Eine anschließende Massage mit den Steinen in Kombination mit warmem Öl entspannt die Muskulatur und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

ca. 80 Min.

€ 94,-

---

## WOHLFÜHLPAKET

1 Fußreflexzonenmassage (ca. 50 Min.)

1 Teilmassage (à ca. 25 Min.)

€ 92,-

## RÜCKEN-WOHLFÜHLPAKET

3 Teilmassagen (à ca. 25 Min.)

€ 96,-

## LUXUS-WOHLFÜHLPAKET

3 Vollmassagen (à ca. 50 Min.)

€ 180,-

Massagepakete sind für eine Person buchbar.

---

Ab 3 Behandlungen erhalten Sie ein kleines Überraschungsgeschenk!

# KOSMETIK

SIE KÖNNEN BEI IHRER KOSMETIK-BEHANDLUNG ZWISCHEN DER LUXUSMARKE MARIA GALLAND UND DER NATURNAHEN MOLKE-KOSMETIK VON METZLER AUS DEM BREGENZERWALD WÄHLEN!

## METZLER MOLKEPRODUKTE

Inmitten des Bregenzerwaldes bewirtschaftet Familie Metzler ihren Bauernhof mit eigener Hofkäserei. Die dabei anfallende Molke wird in frischem Zustand zu hochwertigen Pflegeprodukten verarbeitet. Ohne Tierversuche, ohne chemische Wirkstoffe und ohne Farbstoffe. Durch die sorgfältige Verarbeitung entstehen Produkte, die zu ihrem Wohlbefinden beitragen. Einen Teil dieser Produkte können Sie auch an der Rezeption erwerben.



## MARIA GALLAND

Selbstbewusstsein, Lebensfreude, Persönlichkeit und Qualität - dafür steht Maria Galland Paris seit über 50 Jahren. Die Produkte gehen auf die speziellen Bedürfnisse Ihrer Haut ein, versorgen sie dabei mit wertvollen Pflegesubstanzen und verleihen Ihnen ein rundum gutes Körpergefühl. Diese Produkte können Sie in unserer Kosmetikabteilung erwerben.



# GESICHTSBEHANDLUNGEN

## KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Die klassische Gesichtsbehandlung beginnt mit einer Beurteilung der Haut, um die Behandlung auf die individuellen Hautbedürfnisse abzustimmen. Je nach Umfang der Behandlung werden die folgenden Schritte ausgeführt:

Gesicht und Dekolleté werden mit sanften Produkten und einem milden Peeling gereinigt und mit Dampf von Hautunreinheiten befreit. Anschließend werden die Augenbrauen faconiert. Danach folgt eine verwöhnende Massage und eine pflegende Maske. Den Abschluss macht dann die dem Hauttyp entsprechende Pflegecreme.

Der Hautzustand wird verbessert, die Zellen mit neuer Energie aufgeladen und es bleibt ein wunderbar harmonisches Hautgefühl.

### GESICHTSBEHANDLUNG ZUM KENNENLERNEN

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Massage oder Maske, Tagespflege – entsprechend dem Hauttyp

ca. 25 Min. € 41,-

### KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Augenbrauen faconieren, Vapozon, Hautunreinheiten entfernen, Maske, Tagespflege - entsprechend dem Hauttyp

ca. 50 Min. € 69,-

### LUXUS GESICHTSBEHANDLUNG

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Augenbrauen faconieren, Vapozon, Hautunreinheiten entfernen, Massage, Maske, Tagespflege - entsprechend dem Hauttyp

ca. 80 Min. € 99,-



ZU JEDER GESICHTSBEHANDLUNG BIETEN WIR DEM HAUTTYP ENTSPRECHENDE AMPULLEN AN.

€ 15,-





## HERREN GESICHTSBEHANDLUNG

Die pflegende Gesichtsbearbeitung ist genau auf die Bedürfnisse des Mannes abgestimmt und erfüllt höchste Ansprüche. Die Herrenpflegeserie von MARIA GALLAND bringt die Haut in ihr natürliches Gleichgewicht und weckt neue Energien.

### HERREN - GESICHTSBEHANDLUNG ZUM KENNENLERNEN

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Massage oder Maske,  
Tagespflege

ca. 25 Minuten € 41,-

### KLASSISCHE HERREN - GESICHTSBEHANDLUNG

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Augenbrauen faconieren, Vapozon, Hautunreinheiten entfernen, Maske, Tagespflege

ca. 50 Minuten € 69,-

### LUXUS HERREN - GESICHTSBEHANDLUNG

Hautbeurteilung, Reinigung, Peeling, Augenbrauen faconieren, Vapozon, Hautunreinheiten entfernen, Massage, Maske, Tagespflege

ca. 80 Minuten € 99,-

---

## KOSMETIKPAKET ZUM KENNENLERNEN

Gesichtsbearbeitung zum Kennenlernen,  
Manicure und medizinische Fußpflege, Probecreme

ca. 1h 50 Min. € 129,-

## KLASSISCHES KOSMETIKPAKET

Klassische Gesichtsbearbeitung,  
Manicure und medizinische Fußpflege, Probecreme

ca. 2h 20 Min. € 156,-

## LUXUS KOSMETIKPAKET

Luxus Gesichtsbearbeitung,  
Manicure und medizinische Fußpflege, Probecreme

ca. 2h 50 Min. € 185,-

---



## SOIN COCON

Pure Entspannung für Ihre Haut.

Bei dieser Behandlung dreht sich alles ums Verwöhnen.

In einem Cocon aus Gaze und Schaum wird die Schönheit zu neuem Leben erweckt. Individuell ausgewählte Ingredienzien entfalten unter der MASQUE COCON aus der Maria Galland - Pflegeserie ihre volle Wirksamkeit. Das Höchstmaß an Entspannung wird durch die speziell entwickelte „Massage COCON“ erreicht. Diese exklusive Wohlfühlbehandlung ist sowohl für das Gesicht, als auch für zarte Hände buchbar.

Gesicht	ca. 80 Min.	€ 87,-
Hände	ca. 50 Min.	€ 42,-

## SOIN THALASSO

Eine Anti-Aging-Kur aus dem Meer.

Die erfrischende Maria Galland - Algenmaske strafft die Haut und sorgt für hochkonzentrierte, langanhaltende Feuchtigkeit. Spuren von Müdigkeit verschwinden, die Haut strahlt.

Meeresalgen sorgen für eine Verjüngung der Haut. Erleben Sie ein einmaliges Gefühl belebender Frische und ein Maximum an Pflege und Wohlbefinden. Extrakte aus bretonischen Braunalgen-Zellen befreien die Haut von negativen Umwelteinflüssen und sorgen für eine intensive Hydratation der Haut. Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut.

Gesicht	ca. 80 Min.	€ 87,-
---------	-------------	--------



## MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

Nach fachlicher Beurteilung und einem Kräuterbad werden die Füße von Hornhaut und Schwielen befreit. Nagelhaut und Nägel werden optimal geschliffen und geformt. Zum Schluss werden die Füße mit Lotion, Creme und Nagelöl massiert.

Medizinische Fußpflege	ca. 50 Min.	€ 52,-
Auf Wunsch mit Nagellack		€ 57,-
Frenchlack oder PHĒNOM Lack		€ 60,-



## MANICURE

Die Nägel werden geformt und poliert und die überschüssige Nagelhaut entfernt. Danach werden die Hände mit einer reichhaltigen und wohltuenden Pflegecreme massiert und verwöhnt.

Manicure	ca. 50 Min.	€ 41,-
Auf Wunsch mit Nagellack		€ 46,-
Frenchlack oder PHĒNOM Lack		€ 49,-
SOIN COCON - Maske für die Hände mit Manicure		€ 69,-



---

Augenbrauen zupfen	€ 15,-
Augenbrauen färben	€ 15,-
Augenbrauen zupfen und färben	€ 25,-
Wimpern färben	€ 17,-
Tages-Make-up	€ 35,-

## ENTHAARUNGEN

MIT WARMWACHS ODER SUGARING

Beine bis Knie	€ 35,-/40,-
Beine ganz	€ 55,-/60,-
Achseln	€ 25,-/30,-
Rücken	€ 35,-/40,-
Brust	€ 35,-/40,-
Oberlippe oder Kinn	€ 12,-/17,-
Wangen	€ 15,-/20,-

---

# ENERGIE

KÖRPER, SEELE UND GEIST, LEBENSKRAFT UND LEBENSFREUDE, BALANCE, STÄRKUNG UND STABILISIERUNG, FREISEIN, ENTSPANNEN UND GENIESSEN. SPIRITUALITÄT IST NICHTS ABGEHOBENES, SPIRITUALITÄT IST DIE BESCHÄFTIGUNG DES BEWUSSTSEINS MIT UNS SELBST IN ALL UNSEREM WIRKEN, HANDELN UND TUN.  
SPIRITUALITÄT IST LEBENSQUALITÄT!

Ich grüße Dich herzlich und freue mich, dass ich Dir mein Angebot vorstellen darf.

Ich bin ausgebildet als diplomierte Lebens- und Gesundheitsberaterin, Körper- und Energie-Heilarbeiterin und gehe seit 1990 den Weg der Bewusstseinsarbeit. Es ist für mich eine Freude, Dich auf diesem wunderbaren Weg der Erfahrungen und Erkenntnisse zu begleiten, Dich zu unterstützen und Dir zu helfen, Deine einzigartigen Fähigkeiten, Talente, die alle in Dir angelegt sind, zu entdecken und zu leben. Die Aufgabe des Menschen in diesem Dasein ist die Heilung in und um sich. Für unsere Gesundheit und unser Wohlergehen sind wir selbst verantwortlich.

Gerne berate ich Dich bei einem persönlichen Gespräch.



## ENERGIE-HEILBEHANDLUNG

Wenn der Akku leer ist, dann ist Stillstand angesagt, vielmals sind wir ausgebrannt (Burn-out), aber soweit muss es nicht kommen.

Im Menschsein merken wir das sehr schnell, auf der körperlichen und auf der psychischen Ebene. Es stockt und es ist nichts mehr im Fluss.

Die Energieheilbehandlung reinigt Dein Energiefeld, setzt Deine universelle Lebensenergie frei, entspannt, vitalisiert und aktiviert Deine Selbstheilungskräfte.

Dein Wohlbefinden wird gefördert und dadurch Deine Lebensfreude und Leistung. Durch die Zentrierung und Ausrichtung der Energiefelder kommst Du wieder bei Dir an, spürst Dich und fühlst Dich frei. Du findest Deine Mitte, Deine Balance und kannst dadurch leichter das Bewusstsein auf der Verstandes- und Herzesebene miteinander verbinden. Der Mensch ist eine Einheit zwischen Körper, Seele und Geist!

ca. 60 Min.

€ 72,-

ca. 90 Min.

€ 99,-





## BANDO(LINO)

Der Rücken ist die Stütze des Körpers und der Träger des Lebens ...

Die Beine und die Füße stehen für Stabilität und Standfestigkeit.

Bando ist eine sanfte, energetische Behandlung entlang der ganzen Wirbelsäule, Beine, Füße und der damit verbundenen Energiebahnen (Meridiane). Bando löst seelische und körperliche Verspannungen, die sich gerne im Schulter-Nackenbereich, im Rückgrat, in den Knien und Füßen bemerkbar machen. Das warme Öl aus 34 Kräutern wirkt wohltuend, entspannend und kräftigend auf Körper, Seele und Geist.

Bandolino	(nur Rücken)	ca. 60 Min.	€ 72,-
Bando komplett	(Rücken, Beine, Füße)	ca. 90 Min.	€ 99,-

## MARI-AMBAA

Ist das Energiefeld der Liebe, Hingabe und der Wertschätzung an Dich selbst.

Eine spezielle, energetische Behandlung mit sanften und bewussten Streichbewegungen. Dein Körper wird mit einem warmen, wohlriechenden naturreinen Öl verwöhnt, das für ein rundum wohlige Gefühl sorgt und tiefe Entspannung schenkt.

Mari-Ambaa baut Stress ab, löst Blockaden, entspannt das Nervensystem und aktiviert Deine Selbstheilungskräfte.

Nach dieser Behandlung fühlst Du Dich ausgeglichen, gut genährt und zentriert.

Und all das spiegelt sich in Deinem Körper, in Deinem Geist, Gesicht und in Deinen Augen wieder. Die Augen sind der Spiegel der Seele! Wie innen so außen! Ein klarer Kopf verbunden mit einer positiven Ausstrahlung sind die Garanten für Erfolg und Lebensfreude und ein erfülltes Leben!

ca. 90 Min.	Vorderseite	€ 99,-
ca. 120 Min.	Ganzkörper	€ 133,-

## MANA LOA

Energetische Tempelmassage aus Hawaii.

Getragen von der Hawaiianischen Philosophie „Huna“ und dem Aloha-Spirit wird Dein Körper in seiner Ganzheit berührt, harmonisiert und regeneriert. Berührungen - sanft, klopfend, drückend, streichelnd, dehnend - am ganzen Körper tragen dazu bei, dass Du nach kurzer Zeit bei Dir ankommst und völlig entspannt bist. Dabei werden immer tiefere Schichten abgetragen und Du zu Dir geführt. Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert und der Energiefluss gestärkt. Mana Loa ist ein Fest für alle Sinne. Hawaiianische Musik, eine warme Ölmischung aus Mandel-, Kokos- und Johanniskrautöl, immer wieder großflächige fließende Berührungen lassen diese Heilungszeremonie zu einem tiefen Erlebnis der Hingabe und Dankbarkeit für dein SOSEIN werden. Mana Loa schenkt Dir ein neues Lebensgefühl, stärkt Deine Lebensfreude und Lebenskraft.

ca. 120 Min. Ganzkörper

€ 133,-

TIPP

Denk stets daran, dass  
Dein größtes Geschenk  
das Leben ist!

## SINFONIE KRISTALL

„Klang und Schwingung“

Die Klänge und Schwingungen der Kristallklangschalen sind einzigartig.

Sie erzeugen ein starkes, schwingendes und heilendes Kraftfeld, welches Dich tief berührt, durchdringt und durchlichtet. Der reine, kristallklare Klang kann auf sanfte, entspannende, jedoch sehr wirkungsvolle Art und Weise, Dein ganzes Sein klären, reinigen, heilen und stärken.

Deine Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Du fühlst Dich wohl und schwingst in Einklang mit Körper, Seele und Geist.

ca. 60 Min.

€ 88,-

## KLANGMASSAGE

Stärkung der Lebenskraft und Lebensfreude

Der Mensch ist eine Einheit zwischen Körper, Seele und Geist.

Bei der Klangmassage werden die Schwingungen tibetischer Klangschalen direkt auf Deinen Körper und auf Dein Energiefeld übertragen. Dadurch wird die Atmung vertieft und Heilungsprozesse angeregt. Tiefe Entspannung, Lösen von Verspannungen und Blockaden.

ca. 60 Min.

€ 78,-

## 5-ELEMENTE ATMUNG

Die meisten Menschen atmen zu flach, zu oberflächlich oder haben Aussetzer bei der Atmung. Negativer Stress ist gleichsam wie eine „tickende Zeitbombe“. Richtiges Atmen ist Leben. Der Atem versorgt Dich und Deine Organe mit optimaler Lebens- und Heilenergie und dadurch mit Lebensfreude und Lebenskraft. Dies wirkt sich auf all Deine Lebensbereiche aus. Lerne durch einfache und effektvolle Übungen bewusst zu atmen, damit aktivierst Du Deine Selbstheilungskräfte und spüre wie gut es tut.

Richtiges Atmen befreit, macht glücklich und ist der Jungbrunnen des Lebens!

Atem-Schulung inkl. Übungen für zu Hause.

ca. 90 Min.

€ 99,-

Auf Anfrage auch in der Gruppe.

## OHRENKERZE

Die Behandlung mit Ohrenkerzen wirkt ganzheitlich, tief entspannend, und stabilisierend. Beim Abbrennen der Ohrenkerze (reines Naturprodukt) wird Kräuterweihrauch frei, der auf die Akupunkturpunkte des äußeren Gehörganges wirkt. Die angenehme Wärmeintensivierung wirkt entspannend und wohltuend. Die Ohrenkerze wirkt je nach Zusammenstellung von Kräutern und Gewürzen positiv auf physischer und psychischer Ebene. Über die Ohren können wir den ganzen Körper erreichen und deshalb ist die Behandlung u.a. vorbeugend und unterstützend bei Stress, Nervosität, Schlaflosigkeit, Entzündungen, Schnupfen, Erkrankungen im Kopf-, Hals-, Ohren- und Nasenbereich, Durchblutungsstörungen, Neuralgien, Schlafstörungen, Verdauungssystem, die Nerven, das Herz und den Kreislauf und dient der allgemeinen Ohrhygiene.

Erstbehandlung	ca. 90 Min.	€ 99,-
Jede weitere Behandlung	ca. 60 Min.	€ 78,-
Paket „Drei Behandlungen“	1 x 90 Min. und 2 x 60 Min.	€ 245,-

---

## PACKAGE „BALANCE“

Zum Loslassen - Regenerieren - Wohlfühlen

- 1 „Energie Heilbehandlung“ ca. 90 Min.
- 1 „Mari-Ambaa“ ca. 90 Min.
- 1 „Bando“ ca. 90 Min.

Aufenthalt mindestens 3 Tage € 287,-

## PACKAGE „RÜCKEN“

- 1 „Energie Heilbehandlung“ ca. 90 Min.
- 1 „Bando“ ca. 90 Min.
- 1 Pilates ca. 70 Min.

Aufenthalt mindestens 3 Tage € 268,-

---



## MAYA LEBENSBAUM

Erkenne Dein selbst und verbinde Dich mit Deiner Seelenaufgabe. Erinnerung Dich wer Du bist woher Du kommst und wohin Du gehst – entdecke Dein Potential. 2005, bei meiner ersten Guatemala-Reise, lernte ich den Maya-Kalender und -Lebensbaum kennen und wertschätzen. Oberstes Ziel dieser Aufstellung ist, Bewusstheit zu schaffen "erkennen, erinnern und entdecken". Dies führt zu einer besseren Wahrnehmung und zu einem ehrlichen Für- und Miteinander. Für die Aufstellung des Lebensbaumes benötige ich Dein Geburtsdatum, wenn möglich Geburtszeit und -ort. Die Sitzung und Beratung wird von mir mit Deinem Einverständnis in ein Heil-Ritual gestellt, so dass auf allen Ebenen Liebe und Heilung fließen darf.

Es steht jedem Menschen frei, die ihm von der Aufstellung angezeigten Möglichkeiten und Tendenzen im Rahmen seiner Anlagen zu nutzen.

Ausarbeitung und Unterlagen

Beratung mit Heil-Ritual                      ca. 60 Min.                      € 99,-

## YOGA

Yoga fördert nicht nur die physische Gesundheit, sondern stellt auch eine Schulung der Aufmerksamkeit dar, die zu einer Sensibilisierung der Wahrnehmung und zu größerer, innerer Ruhe führt.

Die Yogastunde enthält eine angenehme Folge von Dehnübungen, um körperliche Verspannungen aufzulösen, Kraft, Ausdauer und Flexibilität zu entwickeln, Atemübungen, um die Vitalkraft zu erhöhen, Affirmationen, um das Selbstbewusstsein zu stärken und gezielte Entspannung, um Ruhe und inneres Gleichgewicht zu genießen.

Yoga zum Kennenlernen und für Geübte!

Einzelsitzung                      ca. 70 Min.                      € 80,-

ab 4 Personen pro Person                      € 20,-







## PILATES

Pilates ist ein ganzheitliches, gesundes System von Bewegungen, das Körper, Geist und Seele gleichermaßen gut tut und sich vor allem auf die Kräftigung tief liegender, meist schwächerer Muskelgruppen konzentriert, die für eine gesunde Körperhaltung sorgen. Ohne sich völlig auszupowern, kannst Du auf schonende Art dein Körperbewusstsein verbessern. Die Kombination von bewusster Atmung und präziser Bewegung ermöglicht eine bessere Durchblutung, bringt Kraft in die Mitte, baut Stress ab und wirkt entspannend. Das steigert die Leistung und schenkt Lebensfreude. Pilates ist eine effiziente Trainingsmethode für bewusste Menschen, die Freude an der Bewegung haben.

Einzelstunde,	ca. 70 Min.	€ 80,-
ab 4 Personen pro Person		€ 20,-

## STIL- UND FARBBERATUNG

Bringe selbstbewusst und attraktiv Deine innere Schönheit zum Leuchten. Ziel der Farbberatung ist die Bestimmung der optimalen Farben, die perfekt zum Basiston „Haut-, Haar- und Augenfarbe“ passen und Deinen Typ unterstreichen. Hierbei handelt es sich um die eventuelle Farbveränderung der Haare, die vorteilhaften Make-up-Farben und die passenden Farben der Kleidung. Sehr wichtig sind die Farben der Accessoires. Während der Beratung wirst Du selbst feststellen können, welche Farben optimal auf Dich wirken. Farben sind imstande, bei jedem Menschen einen Harmonisierungs- und Selbstheilungsprozess in Gang zu setzen. Mit den richtigen Farben fühlst Du Dich wohl und es stärkt dein Selbstbewusstsein.

Inkl. Farbpass	ca. 90 Min.	€ 133,-
----------------	-------------	---------

# SCHWANGERSCHAFT

FÜR EINE ERLEBNISREICHE UND ENTSPANNTE SCHWANGERSCHAFT. SCHAUEN SIE DARAUF, WAS IHNEN GUT TUT UND HÖREN SIE AUF IHREN KÖRPER. GENIEßEN SIE UNSERE BEHANDLUNGEN, SPEZIELL AUF IHRE BEDÜRFNISSE ABGESTIMMT UND NEHMEN SIE SICH ZEIT FÜR SICH.

## INDIVIDUELLE VERWÖHNZEIT

Ganz nach Ihren Bedürfnissen wählen Sie gemeinsam mit unseren Therapeut\_innen aus deren Angebot. Ob es nun eine Fußreflexzonenmassage, eine Lymphdrainage oder eine spezielle Massage oder eine Mischung aus verschiedenen Behandlungen ist - es wird speziell auf Sie und Ihre Wünsche eingegangen.

ca. 50 Min.

€ 74,-

## GESICHTSBEHANDLUNG

Eine Gesichtsbehandlung, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut in der Schwangerschaft.

ca. 50 Min.

€ 69,-

## FÜR SCHÖNE ZARTE HÄNDE

Eine zarte Massage der Hände mit einer anschließenden SOIN COCON - Maske und einer wohltuenden Pflegecreme sorgen für zarte und geschmeidige Hände.

ca. 50 Min.

€ 42,-

TIPP

Bücher zum Thema Schwangerschaft sind an der Rezeption verfügbar.



## YOGA & PILATES

Yoga- und Pilates-Übungen sind ideal, um sich während der Schwangerschaft und in der Zeit danach fit zu halten und dabei wohl zu fühlen. Im Mittelpunkt stehen Übungen, die für die Frau und das Baby völlig unbedenklich sind und sicher in der Schwangerschaft durchgeführt werden können. Durch die Übungen wird u. a. der Beckenboden sanft gekräftigt und gut durchblutet; die Körperhaltung wird nachhaltig korrigiert und in Balance gebracht und ermöglicht es, in der Zeit nach der Geburt schnell zu einer deutlich besseren, aufrechten Haltung zurück zu finden. Die bewussten Atemübungen bauen Spannungen und Schmerzen ab und verbinden Mutter und Kind auf besondere Art. Die psychische und physische Verfassung wird positiv durch Lebenskraft und Lebensfreude gesteigert, was wohltuend auf Mutter und Kind wirkt.

ca. 70 Min.

€ 80,-

## SANFTE VORBEREITUNG

Das größte und schönste Wunder ist das Entstehen neuen Lebens, die Geburt eines Kindes. Während der Schwangerschaft verändert sich vieles im Körper einer Frau. Die Energie- und Heilbehandlung unterstützt die Mutter und ihr werdendes Kind in dieser Zeit und bereitet Körper und Seele auf dieses großartige Geschehen vor. Die Entspannung und das bewusste Atmen verbindet Mutter und Kind, heilsame Düfte und sanfte Berührungen fördern das Wohlbefinden.

ca. 60 Min.

€ 72,-

ca. 90 Min.

€ 99,-

## SINFONIE KRISTALL

„Klang und Schwingung“ - Die Schwingungen der Kristallklangschaalen umhüllen mit ihren einzigartig sphärischen Tönen das gesamte Energiefeld von Mutter und Kind, streicheln die Seele und klären den Geist. Wir bauen ein starkes, schwingendes und heilendes Kraftfeld auf, welches Mutter und Kind tief berührt, durchdringt und durchlichtet. Der einzigartige, kristallklare Klang kann auf sanfte, entspannende, jedoch sehr wirkungsvolle Art und Weise, das ganze Sein von Mutter und Kind klären, heilen und stärken. Dadurch werden Selbstheilungskräfte aktiviert, Mutter und Kind fühlen sich wohl und schwingen im Einklang mit Körper, Seele und Geist.

ca. 60 Min.

€ 88,-



# KISSENMENÜ

WÄHLEN SIE IN IHREM URLAUB IM HOTEL KRONE IM BREGENZERWALD IHR KRÄUTERKISSEN FÜR EINE GUTE NACHT UND EINEN ERHOLSAMEN SCHLAF.

## BERGKRÄUTER-KRAFTKISSEN

Echtes Bregenzerwälder Bergheu und reine Dinkelsorten, angereichert mit Haferkraut, wildem Thymian, Schafgarbe, Rosmarin, Gebirgsarnika, Löwenzahnwurzeln und Zinnkraut werden für dieses Kissen verwendet. Es ist eine kompakte und dennoch anpassungsfähige Stütze. Die reichhaltigen Inhaltsstoffe wirken während des Schlafes. Durch die Beschaffenheit der Spelzen wird das Bindegewebe effektiv massiert.

## 7-KRÄUTER-RUHEKISSEN

Hopfenzapfen, Baldrian, Goldmelisse, Schachtelhalm, Schafgarbenkraut, beruhigende Kamille und der hochwertige Lavendel harmonisieren diese Mischung aus unserem Natur-Kräutergarten. Die stützenden Hirseschalen bilden die Grundlage für dieses herrliche Ruhekissen. Himmlisch entspannt schlafen Sie einem neuen Tag entgegen.

## ZIRBEN-RUHE-KISSEN

Zirbe reduziert die Herzfrequenz und unterstützt dadurch die Nachterholung bestens. In verschiedenen Studien wurde die positive Wirkung auf das Herz-Kreislaufsystem nachgewiesen.

## ENERGETIC KISSEN

Eine kraftvolle Powermischung: kompakter Dinkelspelz, durchblutungsfördernder Buchweizen, Hirseschalen und Haferkraut. Sie erwachen frisch und munter nach einer guten Nacht auf dieser Energie Tankstelle. Energetic Kräuter wie die wilde Minze und der Schachtelhalm aus unserem Kräutergarten sind die wertvollen Zugaben der Natur. Diese vermögen Schlaflosigkeit, Nervosität, Kopfschmerzen und weitere Beschwerden auf natürliche Art zu lindern.

## TIPP

Die Kissen können an der  
Rezeption oder mit der  
Bestellkarte im Zimmer  
reserviert werden!

## DINKEL-NACKENROLLE

Die kompakte Beschaffenheit des Dinkelspreus sorgt für einen gesunden Stützeffekt. Die Nackenrolle fördert die Durchblutung, kann Verspannungen wunderbar lösen und hat einen Massageeffekt auf das Bindegewebe.

## BUCHWEIZEN-VENENKISSEN

mit Weinlaub

In diesem Kissen ist der Buchweizen mit wohltuendem Weinlaub und Beinwell Kraut angereichert. Buchweizen hat ausgezeichnete Wirkungen auf Gefäßerkrankungen – insbesondere bei Venenleiden. Bei schweren, müden Beinen, das keilförmige Kissen darunter legen und genießen.

## TIPP

Haben Sie gut geschlafen?  
Die Kissen können an der  
Rezeption gekauft werden.  
Nehmen Sie sich ein Stück  
Urlaub mit nach Hause!  
€ 50,-



# INFORMATIONEN

## BEHANDLUNGSRÄUME

Unsere Behandlungsräume befinden sich im Erdgeschoss, neben dem Hallenbad

## VORBEREITUNG

Wir bitten Sie, sich bereits im Zimmer umzuziehen und im Bademantel zur Behandlung zu kommen.

Bei gesundheitlichen Problemen, besprechen Sie diese bitte unbedingt vor jeder Anwendung mit Ihrer Therapeutin oder Ihrem Therapeuten oder weisen Sie uns bei der Terminvereinbarung darauf hin.

Während der Behandlung gebuchte Zusätze, werden separat verrechnet.

Bitte beachten Sie, dass Sie reservierte Termine bis 12 Stunden vor der Behandlung kostenlos absagen können. Bei einer späteren Absage berechnen wir 50% des Preises, sofern der Termin nicht anderweitig vergeben werden kann.

## HALLENBAD

Das Hallenbad befindet sich im Erdgeschoss und ist barrierefrei erreichbar. Die Wassertemperatur beträgt etwa 31°C.

## SKY SPA

- Panoramasauna auf der Dachterrasse
- Sanarium®
- Aroma Dampfbad
- Infrarotraum mit Farblicht-Stimulation
- Eisbrunnen mit Crushed Ice
- Großzügiger Ruhe- und Liegebereich mit offenem Kamin
- Im Sommer Außenliegen mit Blick auf eine atemberaubende Berg- und Naturkulisse
- Tee- und Erfrischungsbar

1x pro Woche Moonlight-Spa bis 23:00 Uhr

2x wöchentlich Damensauna

## BITTE BEACHTEN SIE:

Der Zutritt zum Sky SPA ist ab 16 Jahren gestattet.

Der Sky SPA ist Flüster-, Nackt- und Barfußbereich.

Speise- und Getränkeservice ist nicht möglich.





★★★★

[www.krone-au.at](http://www.krone-au.at)

HOTEL KRONE IN AU | FAMILIE LINGG  
Jaghausen 4, 6883 Au/Bregenzerwald, Austria  
Tel.: +43 5515 / 2201-0 Fax: +43 5515/2201-201 [office@krone-au.at](mailto:office@krone-au.at)