



Beauty, Treatments & Massagen

Willkommen in der Peternhof
Wellness- & Wohlfühlwelt





*Am schönsten sind wir,
wenn wir niemandem
gefallen wollen.*

06

Wellness-Fibel

12

Massagen

16

Bäder

18

Ayurveda

22

Kosmetik

28

Fitness

34

Heilkunde

36

Friseur

38

A - Z

Pure Entspannung für Körper & Seele

Nehmen Sie sich an Ihren freien Tagen bei uns im Peternhof einmal ganz bewusst Zeit für sich selbst. Hier kümmern sich unsere Mitarbeiter um die **ganzheitliche Gesundheit** von Körper und Seele.

Genießen Sie Ihren Urlaub rundum und tanken Sie neue Energie mit den Anwendungen unseres Beautybereichs. Hier findet die ganze Familie die Möglichkeit, von innen und außen zu strahlen und die Zeit im Peternhof bestmöglich und nachhaltig zu genießen. Erleben Sie die **wahre Schönheit** eines Körpers in Balance.

*Genießen
Sie die Zeit!*

Genussvolle Erholung

Entdecken Sie auf den nächsten Seiten die ganze Palette der Peternhof Wellness- & Wohlfühlwelt.



Willkommen in der Peternhof Wellness- & Wohlfühlwelt

Vielseitig und großzügig präsentiert sich unser **3.500 m²** **großer Wellnessbereich**. Regeneration und tiefgehendes Wohlfühl schenken Ihnen:

- 8 Saunen / 1 Kuglsauna
- 5 Dampfbäder
- 5 Infrarot- & Wärmekabinen
- 5 Schwimmbäder, davon 3 Außenpools (im Sommer)
- Kinderschwimmbad (Piratenland)
- Solarien / Sonneninsel
- Eisgrotte
- Solebad / Soledom
- verschiedene Ruhebereiche
- Wellnessbistro
- Fit-Well-Chalet (650 m² auf 2 Etagen)
- Infinity Außenpool

Mehr Informationen

und Bilder finden Sie auf unserer Website
unter www.peternhof.com





Wellness-Fibel

Alle wichtigen
Informationen auf
einen Blick

06

Allgemein

GUT ZU WISSEN

Die Saunen werden von 12:00 – 19:00 Uhr beheizt. ADULTS ONLY-Bereiche gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Termine

BUCHEN & FIXIEREN

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine noch vor Anreise per Telefon oder Email mit unserer **Beauty-Rezeption** zu vereinbaren. Bitte bedenken Sie, dass wir eine Vorbuchungszeit von ca. drei Wochen haben, um Ihre Wünsche bzgl. Termin und Therapeuten bestmöglich berücksichtigen zu können. Ihre Termine erhalten Sie bei Anreise an der Hotelrezeption.

Behandlungen

Um sich bereits vor der Behandlung auf die wohltuende Anwendung einstimmen zu können, bitten wir Sie, sich **fünf Minuten** vor Anwendungsbeginn an der Beauty-Rezeption einzufinden. Dort werden Sie von einem Mitarbeiter unseres Beauty-Expertenteams direkt zum Anwendungsraum begleitet. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei einer Verspätung Ihrerseits die Behandlung nicht verlängert werden kann.

Pauschalen

Anwendungen, die in Pauschalangeboten enthalten sind, können **nicht abgeändert** werden. Nicht in Anspruch genommene Termine entfallen ersatzlos. Termine für Pauschalangebote werden zwischen **08:00 - 14:00 Uhr** eingeplant.



Bekleidung

WICHTIGE INFORMATION

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung in Bademantel und Badeschuhen. Sie werden während Ihrer Behandlung mit Laken und Handtüchern gut bedeckt, damit Ihre Privatsphäre gewahrt bleibt. Es stehen Ihnen auch Einmal-Slips an der SPA-Rezeption zur Verfügung.

Stornierung

von Behandlungen

Sollten Sie eine Behandlung nicht antreten können, bitten wir Sie, diese bis **24 Stunden vor Terminbeginn** zu stornieren. Andernfalls müssen wir Ihnen die Behandlung in Rechnung stellen.

Ihre Gesundheit

IST UNS WICHTIG

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden stehen bei uns an oberster Stelle. Um individuell und einfühlsam auf Ihre Wünsche und **Beschwerden** bestmöglich eingehen zu können, bitten wir Sie, uns diese vor Anwendungsbeginn mitzuteilen. Dies gilt vor allem auch im Falle einer Schwangerschaft.

Hygiene

BITTE BEACHTEN SIE:

Aus gegenseitiger Rücksichtnahme und Respekt voreinander bitten wir Sie, die aushängenden **Saunaregeln** zu wahren. Wir setzen Textilfreiheit und das Unterlegen von Handtüchern in den Saunen ebenso voraus, wie den obligatorischen Gang zur Dusche vor dem Saunieren. Selbstverständlich können Sie sich zur Wahrung Ihrer **Privatsphäre** in den Saunen mit einem Handtuch bedecken.

Reservieren

von Liegen

Bitte beachten Sie das **Reservierungsverbot** von Liegen im Innen- und Außenbereich.



Wellnesstasche

WICHTIGE INFORMATION

Auf Ihrem **Zimmer** finden Sie bei Anreise Ihre Wellnessbadetasche. Diese enthält pro Person einen Bademantel, ein Paar Badeschuhe und 2 Handtücher für Ihren Schwimmbad- oder Saunabesuch. Bei Bedarf erhalten Sie an der Hotelrezeption frische Handtücher zum Wechseln auf Anfrage.

Wir bitten Sie, der **Umwelt zuliebe** sparsam mit Ihren Handtüchern umzugehen. Bei frühzeitiger Wellnessnutzung am Anreisetag bzw. nach Check-Out am Abreisetag erhalten Sie Ihre Wellnesstasche an der Rezeption gegen eine Pfandgebühr i.H.v. € 20,- pro Person. Diese werden Ihnen nach Rückgabe der Tasche rückvergütet.

Familienbad & Sauna

Die beiden Badebereiche **Hallenbad** und **Piratenland** im Hotel stehen unseren Familien zur Verfügung und bieten die Möglichkeit, eine Wellness-Auszeit im Kreise der Familie zu genießen. Die beiden Hallenbäder im Hotel mit Saunen sowie das Außenbecken sind keine textilfreien Zonen.

Erwachsenen

SAUNA/SPA/FITNESS

Die 3.500 m² Wellness- & Spa-Landschaft sowie das Sportschwimmbecken stehen Erwachsenen und Jugendlichen **ab 16 Jahren** für unbegrenztes Genießen und Wohlfühlen zur Verfügung. Das **Fit-Well-Chalet** kann von jungen Sportler/innen bereits **ab 12 Jahren** genutzt werden.



Bitte stellen Sie Ihr Smartphone im Wellnessbereich auf lautlos und unterlassen Sie das Telefonieren und Fotografieren!



Öffnungszeiten

Bitte
beachten
Sie:

Saunalandschaft

ADULTS ONLY

- 09:00 – 20:00 Uhr** Liegewiese/Tauchbecken
10:00 – 20:00 Uhr Bano Real
10:00 – 20:00 Uhr Eventsauna-Bereich
12:00 – 20:00 Uhr Kuglsauna
12:00 – 20:00 Uhr Sauna Almdorf
12:00 – 20:00 Uhr Vitalgarten

Friseur

- 09:00 – 18:00 Uhr** Dienstag bis Freitag
09:00 – 14:00 Uhr Samstag

Sportschwimmbecken

ADULTS ONLY

- 07:00 – 21:30 Uhr**

Fit-Well-Chalet ab 12 Jahre

- 07:30 – 19:00 Uhr**

Kinder- & Familienbad

- 07:00 – 21:30 Uhr**
11:30 – 19:00 Uhr Familiensauna
10:00 – 20:00 Uhr Kinder Piratenland

Beauty-Rezeption

& Behandlungszeiten

- 08:00 – 18:30 Uhr** Montag – Samstag
09:00 – 12:00 Uhr & 13:00 – 17:00 Uhr
Sonntag



Unser Wellness- & Beauty-
Team berät Sie gerne.

Fragen?

+43 5375-6285-60

beauty@peternhof.com



*Lassen Sie die Hektik und
den Lärm hinter sich...*

und genießen Sie die **Ruhe und Harmonie** in unserer großzü-
gigen Sauna- und Wellnesslandschaft. Entspannen Sie bei einer
Behandlung oder beim Relaxen in der Sauna.

Gute Erholung beim **Kraft und Energie** tanken wünscht Ihnen
Daniel mit seinem Beauty-Team!





*Tue deinem Körper Gutes,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.*



12

Massagen

*Lassen Sie sich
verwöhnen.*

KLASSISCHE VOLLMASSAGE

Ganzkörpermassage – die Muskulatur und das Gewebe werden belebt und gelockert.

25 Min. € 65,00

KLASSISCHE TEILMASSAGE

für Rücken und Nacken

25 Min. € 40,00

LYMPHDRAINAGE

Gewebeentstauende Behandlung z.B. bei Venenschwäche, Unterstützung bei Entschlackungstherapien und Ödembehandlungen.

25 Min. € 45,00 50 Min. € 70,00

SOMALANCE Kerzen-Aroma-Massage

Eine besondere Aromamassage mit aktivierenden, ausgleichenden und beruhigenden Düften oder als sanfte Hypoallergen-Massage für besonders empfindliche Haut.

50 Min. € 75,00

VITALMASSAGE

25 Min. Rücken- und

25 Min. Fußreflexzonenmassage

50 Min. € 65,00

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Behandlung des gesamten Organismus am Fuß

25 Min. € 40,00 45 Min. € 60,00

NARBENBEHANDLUNG

Eine energetische Methode aus der Akupunktur zum Harmonisieren und Lockern von Narbengewebe.

25 Min. € 42,00

AKUPUNKTMASSAGE

Ausgleichende Therapie, die die Energie in den Meridianen zum Fließen bringt.

50 Min. € 75,00

HOT STONE THERAPIE

Eine Massage mit den heißen Steinen erwärmt den Körper, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Seele. Der Energiefluss im Körper wird sanft reguliert.

50 Min. € 75,00 80 Min. € 105,00

HONIGMASSAGE - Rückenbehandlung

Honig wirkt aufgrund seiner Inhaltsstoffe nährend, entgiftend und durchblutungsfördernd im Gewebe. Durch eine spezielle Klopfttechnik werden die Reflexzonen am Rücken aktiviert und die Organfunktionen ausgeglichen.

45 Min. € 62,00

KLANGSCHALENBEHANDLUNG

Sehr wirksame Entspannungsmethode – diese Therapie ist wichtig für die Neubebung und Stärkung der eigenen Selbstheilungskräfte.

50 Min. € 70,00

ORIENTALISCH WIE 1001 NACHT

HAMAM inkl. Ölsalbung (1 Person)

ca. 80 Min. € 95,00

RASUL mit Ölsalbung (1 Person)

ca. 50 Min. € 55,00

Jede weitere Person: Aufpreis € 30,00
(max. 4 Personen möglich)

LOMI LOMI NUI

Die Lomi Lomi Nui Massage ist eine Massagetechnik aus Hawaii und wird auch die Königin der Massagen genannt, denn sie dient nicht nur zur Entspannung des Körpers, sondern soll zugleich Körper, Geist und Seele reinigen. Lomi bedeutet kneten, reiben und drücken. Durch die Verdopplung des Wortes in der Bezeichnung der Massage wird die Einzigartigkeit dieser Technik zum Ausdruck gebracht!

75 Min. € 120,00

Auf Anfrage 4-händig

75 Min. € 175,00

FUNKTIONSTAPE

Das Tape ist eine Behandlungsergänzung mit verschiedenen Wirkungen: schmerzstilzend, stabilisierend oder entstauend.

kleine Anlage € 15,00

große Anlage € 30,00

SHIATSU

Japanische Druckpunktmassage – mit sanftem Druck der Handflächen, Daumen oder Ellbogen folgt man entlang der Energiebahnen des Körpers den so genannten Meridianen. Ebenso kommen sanfte Dehnungen und lockende Gelenkmobilisierungen zum Einsatz. Regt den Energiefluss an und fördert die Ausgeglichenheit.

50 Min. € 75,00 80 Min. € 105,00

PANTAI LUAR

Eine tiefenentspannende Massage mit Fruchtkräuterstempeln, die in 140 °C heißem Pflanzenextraktöl vorgewärmt werden.

PANTAI LUAR BODY 50 Min. € 90,00



Besondere Behandlungen

FASCIENMASSAGE

Bei der Fascienmassage werden mit Hilfsmitteln (Fascien-Tools) das Bindegewebe gelockert und Verklebungen gelöst. Durch diese Behandlung wird die Beweglichkeit und die Durchblutung in der Muskulatur gefördert.

50 Min. € 75,00

SPORTMASSAGE

Eine regenerierende Ganzkörpermassage zur Verbesserung der muskulären Flexibilität.

50 Min. € 75,00

HOLISTIC PULSING

Bei dieser Behandlung wird der Körper mit speziellen Griffen in einer sanft wiegenden Bewegung gehalten und auf zarte Weise die verkrampten und zähen Zellen in Bewegung gebracht. Empfehlenswert bei Schwangerschaft, Asthma und Stress.

50 Min. € 70,00

ALPIENNE Top Naturprodukt

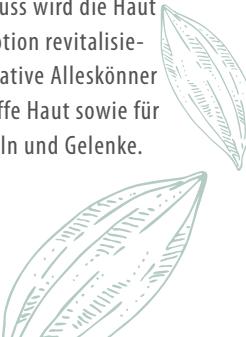
Besonderen Wert legen wir in unserem Beauty- und SPA-Bereich auf **Nachhaltigkeit** und Regionalität. Im Naturpark Kaunergrat werden mit viel Sorgfalt Heilpflanzen von Bergbauernfamilien auf den abgelegenen Bergwiesen gesammelt und anschließend in der Nähe von Hand verarbeitet. Die geschätzte Arbeit mit den **kraftvollen Heilkräutern** wie Arnika, Enzianwurz, Johanniskraut und vielen weiteren bietet ihnen so eine Zukunftsperspektive. Es ist unsere naturgegebene Apotheke in den Alpen.

Körperbehandlung

ALPIENNE-HAUT VITAL

Nach einem Rebalance-Körperpeeling mit Honig und Zirbe folgt ein Schaumbad aus Ringelblumen-, Melissen- und wildem Malvenextrakt. Als Abschluss wird die Haut mit der Alpienne-Körperlotion revitalisierend behandelt. Der ultimative Allesköninger für strapazierte und schlaffe Haut sowie für stark beanspruchte Muskeln und Gelenke.

50 Min. € 75,00



Massagen

ALPIENNE-TIROLER AUSZEIT

Eine Kombination aus einer regenerierenden Teilkörperpackung mit anschließender Teilmassage. Der hohe Anteil an Murmelöl und Enzianextrakt entspannt das Gewebe und kann zur Aktivierung der zellulären Reparaturprozesse beitragen. Zuletzt wird das Alpienne Bergarnika Tonikum aufgetragen. Dies wirkt entkrampfend und wärzend und schafft wohltuende Linderung.

50 Min. € 69,00

ALPIENNE-SPORT VITAL BEHANDLUNG

Die Behandlung wird mit einem speziellen Murmelöl mit Lorbeerblatt-Auszügen durchgeführt. Speziell strapazierte, entzündungsanfällige Haut profitiert von den beruhigenden und intensiv regenerierenden Eigenschaften dieses therapeutischen Pflegeöls. Das aktivierende Alpienne Sportgel ist die ideale Ergänzung zum Öl. Die Essenzen der Bergarnika mit Kampfer und Menthol kühlen und entspannen den Bewegungsapparat. Ideal für verspannte Muskulatur und beanspruchte Gelenke.

25 Min. € 45,00



Bäder & Packungen

PACKUNGEN IN DER SOFTPACKLIEGE (BEHEIZTES WASSERBETT)

• Naturfango-Teilpackung	20 Min. € 38,00
• Naturfango-Vollpackung	45 Min. € 50,00
• Moor-Teilpackung	20 Min. € 38,00
• Moor-Vollpackung	45 Min. € 50,00
• Nachtkerzenölcremepackung	20 Min. € 42,00
• Pflegende Ganzkörperpackung mit Oliven-, Avocado- oder Weizenkeimöl	20 Min. € 42,00

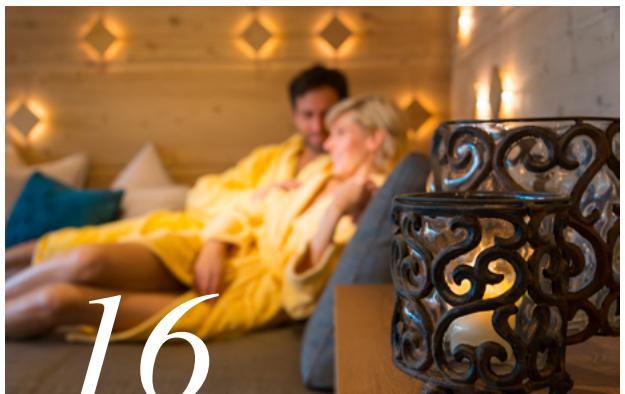
BÄDER - 20 MIN.

• Traumbad Avocado-Vanille (1 Pers.)	€ 32,00
• Traumbad Avocado-Vanille (2 Pers.)	€ 50,00
• Rosenblütenbad (1 Pers.)	€ 32,00
• Rosenblütenbad (2 Pers.)	€ 50,00
• Avocadoöl- oder Kokosölbad nach St. Barth	€ 35,00
• Basensalzbad	€ 32,00

STEINÖLBAD

20 Min. € 35,00

Das heilsame Erbe des Meeres. Durch seinen hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel hat das Tiroler Steinöl eine außerordentlich wohltuende und pflegende Wirkung für den Menschen. Die im Ölstein vorkommenden Wirkstoffe stammen von vorzeitlichen Meerestieren und Pflanzen.



KÖRPERBEHANDLUNGEN

- | | | | |
|--|-----------|---|--------|
| • Ganzkörperpeeling, Entspannungsbad und Einölung – pflegend für trockene Haut | 50 Min. | € | 68,00 |
| • Ganzkörperpeeling & Einölung | 40 Min. | € | 50,00 |
| • Ganzkörperpeeling | 20 Min. | € | 30,00 |
| • Basensalzpeeling, Basensalzbad und Einölung – zum Entschlacken und Entsäubern | 50 Min. | € | 68,00 |
| • Basensalzpeeling & Einölung | 40 Min. | € | 50,00 |
| • Basensalzpeeling | 20 Min. | € | 30,00 |
| • 1 Cellulite-Wickel | à 50 Min. | € | 45,00 |
| • 3 Cellulite-Wickel | à 50 Min. | € | 120,00 |
| • Thalassobehandlung – zum Entschlacken und Entgiften (Basensalzpeeling, Basensalzbad, Algenpackung, Einölung) | 80 Min. | € | 105,00 |

Bitte beachten Sie ...

Sollten Sie einen gebuchten Termin in unserer Wellnessabteilung nicht antreten können, bitten wir Sie diesen **bis 24 Stunden vor der Anwendung zu stornieren**. Ansonsten müssen wir Ihnen die Behandlung in Rechnung stellen.



*Abtauchen
& Eintauchen*





Ayurveda

*Eine leise Medizin
in einer lauten Zeit*

18

Ayurveda verbessert nicht nur die **Blutzirkulation** und den **Lymphfluss**, sondern versorgt zusätzlich die gesamte Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen, befördert Schadstoffe und Schlacken aus dem Körper und korrigiert nervöse Störungen und Einschlaf Schwierigkeiten.

Die Leistungsfähigkeit wird mithilfe von Ayurveda gesteigert und die Haut glatt, geschmeidig und schön gemacht. Die Massagen geben einem das Gefühl von Geborgenheit, Wärme, tiefer **Entspannung**, Stille und Schwerelosigkeit. Nach einer Ayurvedischen Massage empfehlen wir Ihnen, mindestens eine halbe Stunde zu ruhen. Anschließend können das überschüssige Öl und die ausgeschiedenen Schadstoffe von der Haut abgeduscht werden.

KONSTITUTIONS-CHECK

Nach ayurvedischen Prinzipien (Typbestimmung und Ernährungsliste)

ca. 25 Min. € 40,00

ABHYANGA 2-HÄNDIG

Eine Ganzkörpermassage mit reichhaltigem, warmem Sesamöl. Diese besondere, harmonisierende Massage regt den Stoffwechsel an, leitet Giftstoffe aus und macht Ihre Haut weich, zart und strahlend.

ca. 75 Min. € 120,00

4-händig ca. 75 Min. € 175,00
(auf Anfrage)

SIROBHYANGA

Eine entspannende, einzigartige, ayurvedische Kopf-, Nacken- und Schultermassage mit Fußbad. Bei dieser Massage können Sie leicht entspannen und fühlbare Leichtigkeit erfahren.

25 Min. € 45,00

STIRNÖLGUSS

Während des Shirodara fließt ein konstanter, wohltemperierter Ölstrahl über die Stirn. Die Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung. Öffnet und klärt Ihren Geist. Empfehlenswert bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und hohem Blutdruck.

Stirnölguss + Kopfmassage 45 Min. € 85,00

Stirnölguss + Abhyanga 105 Min. € 155,00

PADABHYANGA

Ihre Füße werden mit speziell gereiftem Sesamöl massiert. Rauheit, Trockenheit, Müdigkeit und Taubheit werden gelindert. Stärke und Festigkeit der Füße werden gefördert. Sie gehen danach wie auf Wolken.

25 Min. € 40,00

GELENKSGUSS

Diese ayurvedische Behandlung mit warmem Sesamöl nährt und unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Der Guss ist empfehlenswert bei schmerhaften und chronischen Gelenksbeschwerden.

1 Gelenk 25 Min. € 48,00

2 Gelenke 50 Min. € 79,00

(Nicht möglich bei Schulter- und Hüftgelenk.)



Für unsere jungen Gäste

„BIENE MAJA“ - Warme Fuß-Honigmassage

Honig ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gut für die Haut! Bei dieser Behandlung werden kalte Füßchen wieder sanft gewärmt.
20 Min. € 32,00

AROMAÖLMASSAGE für Rücken oder Beine

Verspannungen entstehen z.B. vom Tragen der schweren Schultasche oder durch Fehlhaltung. Diese Massage wirkt sanft entgegen.
20 Min. € 32,00

PHANTASIEREISE mit Holistic Pulsing

Eine sanfte Behandlungsform für Kinder zum Entspannen, z. B. bei Lernstörungen, Unruhe oder Hyperaktivität empfehlenswert.
20 Min. € 35,00





Medec-Beauty Body Forming

NEUROMUSKULÄRE STIMULATION

- Lipolyse ohne Operation
- Muskelstraffung für Bodyforming
- Cellulite wirkungsvoll behandeln
- Lymphdrainage - für die Ausleitung von Schadstoffen
- Ergebnisse mess- und sichtbar nach der ersten Behandlung

Problemzonenbehandlung 80 Min. € 119,00



D-TOX
für die ölige, unreine Haut

Reinigung, Tonic, Tiefenreinigung,
Reinigungsmaske, lymphanregende
Massage, klärende Maske,
Abschlusspflege
85 Min. € 90,00

BEAUTY
GESICHTSBEHANDLUNG 55

Reinigung, Tonic, Peeling, Tiefenreinigung,
Maske, Tagespflege
55 Min. € 75,00

BEAUTY
GESICHTSBEHANDLUNG 85

Gesichtsbehandlung (1h) und
Augenbrauen färbung, Gesichts- und Dekolletémassage
85 Min. € 99,00

BEAUTY
GESICHTSBEHANDLUNG
für den Mann

Reinigung, Tonic, Peeling, Tiefenreinigung,
Maske, Massage,
Tagespflege
55 Min. € 75,00

22
Kosmetik

SOIN THALASSO VISAGE

Algen-Feuchtigkeitsbehandlung

Die Power-Kur aus dem Meer - der perfekte Kurzurlaub für die Haut. Effektbehandlung mit einem individuell abgestimmten Wirkstoffkomplex. Das Ergebnis ist ein einmaliges Gefühl belebender Frische und wohltuender Entspannung. Die Haut ist straffer und optimal mit Feuchtigkeit versorgt. Jegliche Spuren von Müdigkeit sind wie wegewischt.

55 Min. € 85,00



SOIN LIFT EXPERT

Die neue Pflegelinie Lift Expert bietet nachgewiesene Lifting Resultate. Ihr revolutionärer Age Control MG Komplex hilft, das jugendliche Erscheinungsbild der Haut länger zu bewahren. Diese Behandlung trägt zur unmittelbaren Festigung und Definition der Gesichtskonturen bei. Sie wirkt aufpolsternd und glättet Falten für ein straffereres, remodelliertes Aussehen und eine sichtbar jünger wirkende Haut.

80 Min. € 115,00



SOIN MASQUE MODELANT YEUX

Augenmodelage

Für strahlende Augenblicke - zur Pflege und Glättung der zarten Augenpartie kommt ein wirkstoffreiches Retinol-Konzentrat zum Einsatz - perfekt bei Linien und Fältchen um die Augen. Anschließend kühlt und erfrischt die mineralstoffreiche Algenmaske die Haut. Sie fühlen, wie Spuren von Stress und Müdigkeit verschwinden. Schwellungen und Augenringe werden deutlich gemildert. Die Augenpartie erstrahlt jugendlich glatt und frisch.

25 Min. € 42,00

SOIN MILLE LUMIÈRE

Luxusbehandlung

Dies ist die Luxusvariante unter den Behandlungen von Maria Galland. Sie verleiht ein Optimum an Ausstrahlung und zeigt eine unmittelbare Anti-Aging-Wirkung. Zwei Masken, eine wohltuende Massage mit der luxuriösesten Creme, tragen signifikant zur Faltenreduktion, Regeneration und Straffung der Haut bei. Die exklusive Behandlung ist ideal für die Haut ab 40 mit höchsten Ansprüchen.

85 Min. € 125,00



Foto: Ligne St. Barth - Michael Grimm

ST. BARTH GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DIE DAME

Reinigung, Melonentonic, Papayapeeling, Augenbrauen fassonieren, Tiefenreinigung, entspannende Gesichts- und Dekolleté-Massage mit Avocadoöl, Aloe Vera und Mangobuttercreme, Passionsfrucht- oder Ananasmaske, Abschlusspflege

85 Min. € 120,00

ST. BARTH GESICHTSBEHANDLUNG FÜR DEN MANN

Reinigung, Melonentonic, Papayapeeling, Tiefenreinigung, Gesichtsmassage mit Avocadoöl, Aloe Vera und Mangocremebutter, Passionsfrucht- oder Ananasmaske, Abschlusspflege

55 Min. € 95,00

ST. BARTH FEELING FÜR DEN KÖRPER

Ganzkörperpeeling mit frischem Fruchtmousse und eine entspannende Massage mit Ölen und Pflegeprodukten der Ligne St. Barth

80 Min. € 120,00

HYALURON-KALTLASER-BEHANDLUNG VON COSMODERM

Natürlich schön mit unserem Bio-Lifting. Tiefenwirksam ganz ohne Unterspritzen zur großflächigen Faltenreduktion. Wir geben der Haut mit dem Hyaluron-Interzellular-Gel zurück, was sie zur Regeneration braucht. Die Hautstraffung hält 4-6 Wochen an.

85 Min. € 140,00

Kosmetik Extra

GESICHTSPFLEGE

• Ampulle	€ 15,00
• Augenbrauen fassonieren	€ 8,00
• Augenbrauen färben	€ 12,00
• Wimpern färben	€ 12,00
• Wimpern + Augenbrauen färben	€ 22,00
• Tages-Make-Up	25 Min. € 35,00
• Abend-Make-Up	25 Min. € 42,00
• Gesichtsmassage	25 Min. € 37,00
• Gesichts-Lymphdrainage	25 Min. € 45,00

DEPILATION

• Oberlippe und Kinn	€ 15,00
• Beine bis Knie	€ 35,00
• Beine komplett	€ 43,00
• Bikinizone	€ 20,00
• Oberlippe	€ 10,00
• Achseln	€ 20,00
• Rücken	€ 55,00

Alpienne Gesichtsbehandlungen

ROSENHAUCH

55 Min. € 82,00

Gesichtsbehandlung für die Dame | Eine ultraregenerierende Gesichtsbehandlung mit Rosenöl, Hagebuttenöl und einem Hyaluron Boost Komplex.

Strahlend
schön &
entspannt

WALDMEISTER

55 Min. € 82,00

Gesichtsbehandlung für den Mann | Eine ausgleichende, hydrierende und revitalisierende Gesichtsbehandlung mit Rosmarin, Thymian, Wacholder und vielem mehr.



Kosmetik Extra

HAND- UND FUSSPFL EGE

• Maniküre ohne Lack	50 Min.	€ 45,00
• Maniküre inkl. Lack	50 Min.	€ 48,00
• Maniküre mit French Look	50 Min.	€ 52,00
• Paraffin-Handpackung + Peeling	25 Min.	€ 42,00
• Pediküre ohne Lack	50 Min.	€ 48,00
• Pediküre inkl. Lack	50 Min.	€ 52,00
• Pediküre mit French Look	50 Min.	€ 55,00
• Nägel lackieren	20 Min.	€ 25,00
• Hühnerauge entfernen	je	€ 15,00
• Hornhaut entfernen	25 Min.	€ 34,00

NÄGEL LACKIEREN MIT GELLACK (inkl. kleiner Maniküre/Pediküre)

• Hände oder Füße	50 Min.	€ 58,00
• Hände oder Füße mit French Look	50 Min.	€ 62,00

PERMANENT MAKE-UP (auf Nachfrage)

In der Hektik des Alltags fehlt oft die Zeit, ein passendes Make-up aufzutragen. Trotzdem können und wollen die meisten nicht darauf verzichten. Mit **SWISS COLOR Permanent Make-up** werden die natürlichen Vorteile Ihres Gesichtes hervorgehoben. Unebenmäßigkeiten und Störendes können durch die ästhetische Gesichts- und Formgestaltung optimiert und ausgeglichen werden.

• Augenbrauen nach Härchentechnik (inkl. 1 Nachbehandlung)	€ 480,00
• Lidstrich oben (inkl. 1 Nachbehandlung)	€ 250,00
• Lidstrich unten (inkl. 1 Nachbehandlung)	€ 250,00
• Lidstrich oben und unten (inkl. Nachbehandlung)	€ 480,00
• Lippenpigmentierung mit Schattierung	€ 650,00
• Microblading (inkl. Nachbehandlung)	€ 350,00



Wellnesspakete



SCHÖNHEITSTAG FÜR DIE DAME

Gesichtsbehandlung (85 Min.) Maria Galland oder St. Barth, Maniküre inkl. Lack, Pediküre inkl. Lack, Ganzkörperpeeling mit anschl. Kokos- oder Avocadoölbad in der Thalassowanne, Friseurbesuch für Waschen, Föhnen oder Legen

€ 245,00

SCHÖNHEITSTAG FÜR DEN HERRN

Gesichtsbehandlung nach St. Barth, Maniküre oder Pediküre, Basensalzbad in der Thalassowanne, Ganzkörpermassage, Fußreflexzonenmassage

€ 230,00

Ihr
Verwöhn-
Paket

VERWÖHNBEHANDLUNG

Zusammen aufwärmen in unserer Dampfgrotte unter romantischem Sternenhimmel oder in unserem Traumbad für 2 Personen, Ruhephase mit warmen Fußwickeln auf unserem großen Wasserbett, Aromamassage mit pflegendem Öl. In diesen 2 Stunden verwöhnen wir Sie gemeinsam in unserer Trilogie. Freuen Sie sich auf entspannende und romantische Stunden zu zweit!

€ 180,00

DAY SPA

Starten Sie Ihren perfekten Tag mit einem reichhaltigen Verwöhn-Frühstück. Ihre Day-Spa-Badetasche mit Bademantel, Handtüchern und Badeschuhen erhalten Sie an der Hotel-Rezeption. Genießen Sie anschließend eine vitalisierende Ganzkörpermassage (50 Min.). Zum Relaxen und Entspannen lädt unser 3.500 m² großer Wellness-& Spa-Bereich ein.

€ 139,00



28

Fitness

*Sportlich durch
die Urlaubstage*

Bodystyling

Ganzkörpertraining, bei dem Ober- und Unterkörper, Brust und Rücken in ein harmonisches Verhältnis zueinander gebracht werden. Straffe schöne Muskeln sehen nicht nur gut aus, sondern tragen auch zu einer guten Haltung bei!

Unser **Fit-Well-Chalet** verfügt über einen lichtdurchfluteten Cardio- und Kraftsportbereich mit modernsten Geräten der Firma Technogym sowie einen großen Yogaraum. Im Funktionalraum stehen ein Octagon, eine Kinesiswand sowie Spinning-Räder für ein optimales Training bereit.

Von Montag bis Sonntag stehen Ihnen unsere **Trainer** zur Seite und weisen Sie in die Handhabung der Geräte ein.

Programm

Im Rahmen des **Peternhof Fitness- und Sportprogramms** können Sie an verschiedenen Übungseinheiten teilnehmen wie: Bauch, Beine, Po, Rückenfit, Wassergymnastik, Gymnastik mit verschiedenen Geräten, Stabilitäts- und Gleichgewichtstraining, Yoga, Tabata, Pilates und Body Workout.

Im Sommer:
Bike-Touren, Nordic Walking, Wanderungen

Im Winter:
Schneeschuhwanderungen, Langlauf



Personaltraining

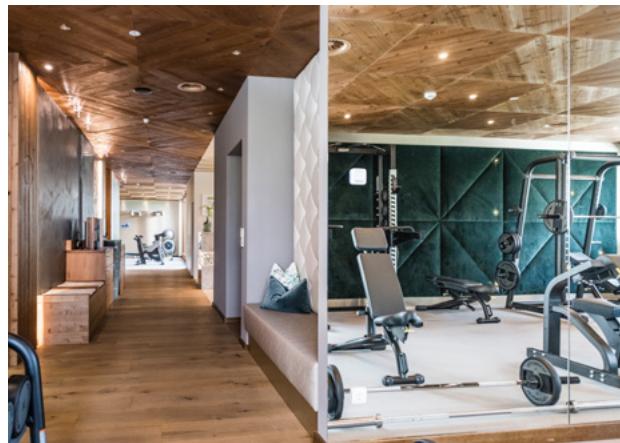
EIN GESUNDER GEIST LEBT IN EINEM GESUNDET KÖRPER

Jeder Mensch hat individuelle Bedürfnisse und gerade jene mit den höchsten Ansprüchen an sich selbst verfügen über die wenigste Zeit. Nützen Sie die perfekte Infrastruktur unseres Wellnesshotels, um gemeinsam mit Ihrem Personaltrainer Ihr **Herz-Kreislauf-System** in Schwung zu bringen, Ihren Stoffwechsel zu aktivieren und Ihre Muskulatur zu stärken. Unsere Fitnessstrainer vermitteln Ihnen Freude an der Bewegung. Erleben Sie effektives, motivierendes Training, bei dem die Zeit im Nu verfliegt.

Sie möchten fit, leistungsfähig und vital durchs Leben gehen? Unsere Fitnessstrainer erstellen für Sie Ihr eigenes maßgeschneidertes Programm. Beim Personaltraining können sie individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen. Es werden keine Geräte benötigt, dadurch eignet sich diese Trainingsmethode auch ideal für zu Hause. Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung.

PERSONALTRAINING

1 Einheit PT	30 Min.	€ 45,00
1 Einheit PT	55 Min.	€ 80,00



Geöffnet

Täglich von Montag
bis Sonntag von
07:30 Uhr - 19:00 Uhr

Frage?

Unsere Trainer Sarah
und Daniel stehen
Ihnen zur Seite.



Tägliches
Fitness-
programm

Fit-Well-Chalet

In unserem Fit-Well-Chalet vereinen sich traditionelle und moderne Architekturelemente zu einem lichtdurchfluteten **Ort der Bewegung**. Auf zwei Ebenen finden Sie die perfekte Ausstattung für Ihr Work-out mit modernsten Geräten der Firma Technogym. Für Yoga-Liebhaber und solche, die es im Peternhof noch werden wollen, steht ein inspirierender Yoga-Raum samt Yoga-Lounge zur Verfügung.

BEWEGUNGSPHILOSOPHIE

Bewegung, Erholung, Ernährung & mentales Training

Im Einklang mit der Natur & Bergwelt sowie dem einzigartigen Peternhof-Gesundheitskonzept soll Ihnen Ihr Urlaub bei uns genau dieses wohlende Gefühl der Balance von Körper und Geist bieten. Als ehemaliger Skilangläufer/Leistungssportler war dies auch für **Tobias Angerer** stets ein wichtiger Baustein.





Willkommen
in unserem
Fit-Well-Chalet



*Ein Ort voller
Bewegung*

Die innovative haki® Methode



Die haki® Methode ist ein ganzheitliches und maßgeschneidertes Behandlungskonzept für kopflastige Menschen von heute. Die Behandlung selbst ist einzigartig in ihrer Form und verleiht dem Körper wieder Kraft.

Gründer der haki®-Philosophie
HARALD KITZ

Bei seinen Anwendungen konzentriert sich Harald Kitz auf typische **Beschwerden von Workaholikern**, die unter den Folgeerscheinungen mangelnder Bewegung, Stress und falscher Haltung leiden.



HAKI® STRETCH & RELAX

Diese Behandlung konzentriert sich speziell auf den Bereich Schulter, Nacken und Kopf. Die erreichte Harmonie im Nerven- und Muskelsystem führt zu Ausgeglichenheit und Regeneration.

50 Min. € 85,00

HAKI® SACRAL

Haki® Sacral zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß zu lösen. Die Muskeln werden gelockert und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert.

25 Min. € 55,00

HAKI® PURNA

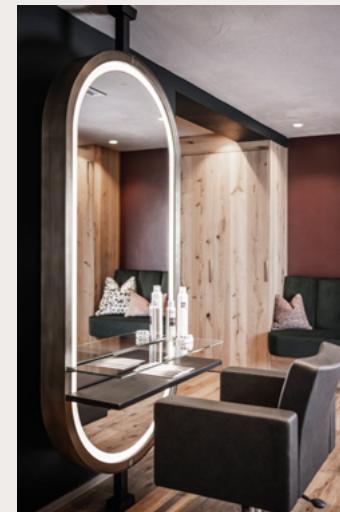
Eine Ganzkörperbehandlung, bei der die speziell geschulten Therapeuten von der Fußsohle bis zum Kopf den Körper mit den Griffen wieder ins Gleichgewicht führen.

80 Min. € 120,00



Wohlfühlmomente im Peternhof

Mit einzigartigen Verwöhnritualen lässt Sie das Peternhof-Beautyteam erstrahlen und unterstreicht liebevoll Ihre natürliche Schönheit. Von hochmodernen Gesichtsbehandlungen, Depilation, Mani- und Pediküre bis hin zum professionellen Verwöhnprogramm für Ihre Haare – wir beraten Sie gerne und finden für Sie Ihr persönliches Wellnessglück.



Peternhof Vital-Check

Präventive Naturheil- kunde

am Peternhof



34

HRV-MESSUNG - ANALYSE IHRES REGULATIONSSYSTEMS

Eine HRV-Messung macht den Einfluss innerorganischer Abstimmungsprozesse auf die Gesamtregulation des Organismus erkennbar. Die HRV-Analyse dient insbesondere dazu, das Zusammenspiel von **Sympathikus und Parasympathikus** bei unterschiedlichen Anforderungen differenzierter einschätzen zu können. Auf Basis einer Messung von 300 Herzschlägen wird eruiert, wie variabel das Herz agiert, um Belastungen abzufangen und optimal regulieren zu können.

Bewertungsparameter: Vegetative Regulation, zentrale Regulation, psycho-emotionaler Zustand, Fraktal-Analyse, Meridiananalyse.

25 Min. € 50,00

SYSTEM ONE - VITALANALYSE

System One erfasst innerhalb von 120 sec. 250 Vitalparameter über den **Informationsfluss** des Körpers.

Sie erhalten: Sofortige Ergebnisse mit graphischer Aufbereitung Ihrer Werte, einen zusammengefassten Bericht Ihrer Vitalität und allgemeine Empfehlungen von Vitaminen, Spurenelementen u.v.m.

25 Min. € 50,00

OBERON NLS ANALYSE

- NICHT LINEARE SYSTEMANALYSE

Das Oberon System liefert Informationen über den Energiezustand von Organen, Geweben und Zellen, klassifiziert den Grad bestehender Belastungen und den generativer Prozesse und ermittelt deren mögliche Ursachen. Es analysiert präzise den **energetischen Ist-Zustand** mittels anschaulicher Visualisierung.

Sie erhalten: Ein Screening mit Überblick Ihrer Ist-Situation, energetische Metakorrektur, individuelle Empfehlungen aus der Phytotherapie sowie Ernährung.

25 Min. € 50,00

55 Min. € 110,00

BIORESONANZ METHODE - IMPULSE FÜR MEHR VITALITÄT

Mit der Bioresonanz Methode werden vom Organismus störende **Frequenzmuster** erfasst, im Gerät zu regulierend wirksamen Frequenzmustern umgewandelt und anschließend dem Körper wieder zugeführt. Je nach Wahl bietet diese Methode verschiedene Möglichkeiten und lässt sich hervorragend mit unseren individuellen Wellnessbehandlungen verbinden.

Anwendungsmöglichkeiten: Linderung allgemeiner Schmerzen (Kopf, Wirbelsäule, Gelenke), Anregung des Lymphsystems, hormonelle Beschwerden, Raucherentwöhnung, fördert die Entgiftung + Ausleitung.

25 Min. € 50,00



Anmeldung

FÜR IHRE BEHANDLUNG

Gerne nehmen wir Ihre Buchungen für Behandlungen in unserer Beautyabteilung an.

Aufgrund der **Fürsorgepflicht** wollen wir Sie darauf hinweisen, dass diese Analysen eine ärztliche Untersuchung nicht ersetzen.



Fragen?

Gerne stehe ich Ihnen jederzeit zur Verfügung!

Ihr Heilpraktiker
Thomas Kurz



Friseur

*Lassen Sie sich
bei uns verschönern.*

36

Friseur

DAMEN

• Waschen, Föhnen/Legen		€ 30,00
• Langhaar		€ 38,00
• Waschen, Schneiden, Föhnen/Legen		€ 50,00
• Langhaar		€ 60,00
• Färben	ab	€ 45,00
• Intensivtönung	ab	€ 35,00
• Foliensträhnen	ab	€ 55,00
• Foliensträhnen (Langhaar)	ab	€ 70,00
• Dauerwelle	ab	€ 62,00
• Dauerwelle (Langhaar)	ab	€ 90,00
• Pflege		€ 10,00
• Intensivpackung		€ 18,00
• Steckfrisur	ab	€ 35,00
• Brautfrisur	ab	€ 55,00

HERREN

• Waschen, Schneiden, Föhnen		€ 25,00
• Herrenhaarschnitt trocken		€ 22,00
• Grauhaarkschierung		€ 25,00
• Bart schneiden		€ 5,00
• Kopfmassage		€ 5,00

KINDER BIS 12 JAHRE (je nach Schnitt)

• Schneiden	ab	€ 18,00
-------------	----	---------

AUGENBRAUEN & WIMPERN

• Augenbrauen fassonieren		€ 8,00
• Augenbrauen färben		€ 12,00
• Wimpern färben		€ 12,00
• Wimpern & Augenbrauen färben		€ 22,00





Kleines Wellness- lexikon

38

A AKUPUNKTUR

Die asiatische Methode löst mit Hilfe eines Metallstabes Energieblockaden auf. Bei dieser Behandlung wird an den **Energiepunkten** des Körpers gearbeitet. Danach kann die Lebensenergie in den Meridianen (Energieleitbahnen) wieder fließen. Hilft bei Stress und Schmerzen verschiedenster Art.

ANTI-AGING

Im Wellnessbereich werden unzählige verjüngende Behandlungen und Kuren unter dem Begriff „Anti-Aging“ angeboten: von Gesichtsmasken über Peelings bis hin zu Botoxspritzen gegen Falten. Ziel jeder Anti-Aging-Behandlung ist es, das **biologische Alter** – also den Allgemeinzustand von Körper und Geist – positiv zu beeinflussen. Jung hält zudem ein Lifestyle, der ausreichend Bewegung, vitaminreiche Kost und mentales Training beinhaltet.

AROMATHERAPIE (Aromamassage)

Diese Entspannungstherapie setzt auf die **heilende Wirkung** ätherischer Öle. Duftstoffe von Blüten, Blättern, Nadeln oder Wurzeln werden mit Basisölen angereichert und damit wird dann massiert. Über unsere Haut, Schleimhäute und Nase aufgenommen, wirken die Düfte auf Psyche und Nerven.

AYURVEDA

Der – in der Wellnessbranche oft überstrapazierte – Begriff kommt aus

dem Altindischen und heißt „Wissenschaft vom langen Leben“. Hier bestimmen drei Grundenergien – so genannte Doshas – was in unserem Körper passiert. Sind diese drei Doshas gestört, wird der Mensch krank. Durch Ayurveda-Kost, natürliche Heilmittel aus Kräutern und Behandlungen wie ayurvedische Ganzkörpermassagen oder Stirnölgüsse wird der Körper entgiftet und das **seelische Gleichgewicht** gestärkt. Hilft bei Magen-Darm-Störungen, Gewichtsproblemen, chronischen Schmerzen, Schlafstörungen, Stress, Kreislaufbeschwerden und Erschöpfungszuständen.

C CELLULITE-WICKEL

Bei dieser Behandlung wird der Körper einbandagiert. Die mit Algenextrakt getränkten Bandagen werden auf die Problemzonen aufgewickelt. Es entsteht Wärme, man beginnt zu schwitzen. Durch die geöffneten Poren nimmt die Haut die in der Bandage enthaltenen Wirkstoffe besonders gut auf. Die Behandlung kurbelt die **Lymphzirkulation** und die Durchblutung an. Hilft gegen Cellulite und Durchblutungsstörungen.

CLEOPATRABAD

Das Luxusbad hat seinen Namen von der ägyptischen Herrscherin Cleopatra. Ein wohltemperiertes Bad mit **Milch, Honig und ätherischen Ölen** entspannt die Muskeln, beruhigt die Nerven und versorgt die Haut mit wertvollen Mineralien und Vitaminen.

D DAMPFBÄDER

Ein Dampfbad ist fixer Bestandteil orientalischer wie römischer Entspannungs- und Badezeremonien. In einem wasserdichten Raum strömt heißer Wasserdampf aus Düsen. Die Temperatur liegt bei relativ niedrigen 50°C, dafür ist aber die **Luftfeuchtigkeit** extrem hoch. Der Dampf reinigt die Haut porentief, wirkt angenehm entspannend und macht die Atemwege frei.

E ENTPANNUNGSTECHNIKEN

Sie gehören zu einem perfekten Wellnessurlaub einfach dazu. Ziel der **Relax-Methoden** ist es, Anspannungen zu lösen und wieder zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und mentaler Stärke zu finden. Die Auswahl ist groß: von fernöstlichen Meditationsformen, wie etwa Tai Chi, Yoga oder Zen, über die klassische Muskelentspannung bis hin zu konditionsstärkenden Nordic-Walking-Kursen an der frischen Luft.

F FANGO ODER MOORKUR

Hinter dieser exotisch klingenden Therapieform steckt nur Schlamm. Geruchloser **Mineralschlamm** aus Vulkanerde wird heiß (ca. 40°C) direkt auf die schmerzenden Körperstellen aufgetragen. Fango oder Moor kann Wärme extrem lange speichern und kühlt nur sehr langsam ab. Die Wärme entspannt, fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen. Hilft bei Stress, Osteoporose oder auch bei Rücken- und Gelenksschmerzen. Die Mineralien sind auch gut bei Hautkrankheiten.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Das Prinzip: Die Füße sind Spiegelbilder des Körpers. Bestimmte Bereiche der Fußsohlen entsprechen bestimmten inneren Organen, Drüsen, Gliedmaßen, Sinnesorganen und Funktionen des Körpers (wie z.B. Kreislauf). Massiert der Therapeut eine bestimmte Reflexzone, wird das zugehörige Organ stärker durchblutet und dadurch besser mit Sauerstoff, Nährstoffen, Hormonen und Abwehrstoffen versorgt. Die Methode unterstützt auch die **Heilung** verschiedener Erkrankungen.

G GESICHTSBEHANDLUNGEN

... machen das Wellness-Weekend perfekt! Es gibt verschiedenste Methoden, sich verschönern zu lassen. Das Grundprinzip ist immer dasselbe: Nach einer Hautanalyse durch die Kosmetikerin wird das Gesicht gereinigt – mit einem sanften Peeling. Es folgt die Ausreinigung von Hautunreinheiten, danach werden ausgewählte Cremen tief in die Haut einmassiert. Eine abschließende Gesichtsmaske versorgt und beruhigt die Haut.

H HAMAM

Dieses türkische Bad dient nicht nur der Erholung, sondern auch der totalen **Körperreinigung**. Dabei werden verschiedene Stationen durchlaufen. In der Schwitzstube steigen Temperatur und Luftfeuchtigkeit langsam an. Der Dampf reinigt die Haut, lockert die Muskeln und entspannt. Es folgt ein Peeling mit einem Ziegenhaarhandschuh und anschließend eine

Seifensaummassage. Höhepunkt des Baderituals sind Warmgüsse mit einer Kupferschale und anschließender Einölung. Pure Entspannung für alle Sinne!

HOT-STONE-THERAPIE

Sanfte Hände und warme Steine sind das Werkzeug des Therapeuten. Anregende Öle pflegen und bereiten die Haut auf das ursprünglich **scha-manische Ritual** vor. Die schöne Behandlung wirkt tiefenentspannend, belebend und abwehrstärkend.

K KLANGSCHALENMASSAGE

Diese tibetisch-buddhistische Behandlungsmethode setzt auf jene Vibrationen, die durch Anschlagen unterschiedlich großer und schwerer Schalen erzeugt wird. Die Messing-schalen werden auf **Energiepunkte** Ihres Körpers verteilt und leicht angeschlagen. Die erzeugten Schwingungen wirken auf Körper und Geist, Selbstheilungskräfte werden aktiviert und Verspannungen gelöst.

M MODELAGE

Die Thermomaske für Gesicht und Körper schließt zu große Poren und hilft etwa bei **sehr trockener Haut** oder Cellulite. Nach dem Einmassieren einer Creme wird eine Maske mit gipsähnlicher Konsistenz dick aufgetragen. Während sie antrocknet, steigt die Hauttemperatur. Die Poren öffnen sich, die Durchblutung wird angeregt und Wirkstoffe können jetzt viel besser aufgenommen werden. Nach dem Abnehmen der erstarrten Maske

ist die Haut geglättet und tiefgehend gereinigt und gepflegt.

N NACHTKERZENÖLPACKUNG

Diese feuchtigkeitsspendende und rückfettende Cremepackung wird aus den Samenkörnern der Nachtkerze gewonnen. Der Wirkstoff fördert die Durchblutung und regt den Stoffwechsel an. Er beruhigt gereizte und entzündete Haut und **wirkt Wunder** bei sehr trockener Haut. Sehr zu empfehlen auch bei Schuppenflechte und Neurodermitis.

NORDIC WALKING

Zum perfekten Relax-Wochenende gehört auch die körperliche Betätigung. Und wohl eine der gesündesten Varianten, seinen Körper zu trainieren, ist das zügige Gehen mit Stockeinsatz. Trainiert wird neben der **Ausdauer** auch verstärkt die Oberkörpermuskelatur, ohne dabei Gelenke, Sehnen und Bänder zu belasten.

R RASULBAD

Diese orientalische Heilschlamm-Behandlung **reinigt und pflegt** den Körper zugleich. Zunächst wird der ganze Körper mit Pflegeschlamm eingerieben. Danach geht's ab in den Kräuterdundraum – dem Rasul. Aus einem Ofen strömt Wärme (38°C). Die Heilerde trocknet am Körper leicht an. Die Temperatur erhöht sich dann durch Dampfschübe auf 40 bis 50°C und die Luftfeuchtigkeit steigt. Dadurch wird der Schlamm am Körper wieder feucht, lässt sich leicht in die Haut einmassieren und unter der

lauwarmen Dusche abwaschen. Das Zeremoniell endet mit einer Ruhepause und anschließender Einölung.

S SHIATSU

Diese japanische Massagetechnik lässt die Energie im Körper wieder frei fließen. Der Therapeut drückt bestimmte Punkte und arbeitet dabei mit Daumen, Händen, Ellenbogen, Knien und unter Einsatz seines ganzen Körpers und Gewichts. Ziel ist es, **körperliche und seelische Verspannungen** zu lösen und Krankheiten vorzubeugen. Hilft auch bei Rücken- und Kopfschmerzen, bei Verdauungs-, Herz- und Kreislaufproblemen sowie bei Menstruationsbeschwerden.

SOLEBAD

Dieses Bad enthält Meer- oder Steinsalz in einer Konzentration von 6 bis 15 Prozent. Warme Salzbäder lösen **schädliche Stoffe** aus der Haut, fördern die Schweißabgabe und wirken durchblutungsfördernd. Hilft bei Rheuma, Hautproblemen und Stoffwechselerkrankungen.

SOFTPACKSYSTEM

Darunter versteht man eine Art **Wasserbett-Liege**. Zuerst wird der Körper mit einer Packung (Schlamm, Creme...) eingerieben, anschließend entspannt und schwiebt man eingepackt in einer 39°C warmen Kunststoffhülle. Die pflegenden Wirkstoffe können so besser in die Haut eindringen.

T TEPIDARIUM

Auch das Tepidarium zählt zum römischen Baderitual. Jedoch liegt dabei der Schwerpunkt auf der Entspannung. In einem Raum befinden sich Wärmeliegen aus Stein oder Keramikfliesen. Die konstante Temperatur von 39°C stärkt das **Immunsystem** und ist ideal bei Erkältungskrankheiten. Eine Sauna-Alternative für Menschen mit Herz-Kreislaufproblemen und Venenerkrankungen.

THALASSO

Diese jahrhundertealte Therapie nutzt die Heilkräfte des Meeres. Sie wird auch bei uns angeboten: Das heilsame Meeresklima kann zwar nicht geboten werden, dafür aber Algenpackungen, Meerwasserbäder und Seesand-Peelings. Durch die Mineralien und Spurenelemente wird der Körper **entschlackt** und der Stoffwechsel angeregt. Die Muskeln entkrampfen sich. Außerdem stärken die Therapien das Immunsystem und sind gut gegen Durchblutungsstörungen. Die Algen hindern auch Hauterkrankungen. Die Haut wird glatter und fester.

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Diese 3.000 Jahre alte naturheilkundliche Methode stammt aus China. Dabei wird der Mensch als Einheit von Körper, Seele und Geist gesehen. Dahinter steckt die Lebensauffassung des **Yin und Yang**: Yin ist die passive, eher weibliche Komponente, Yang die männliche, aktive. Herrscht zwischen den beiden Polen Harmonie, fließt

das Qi, die Lebensenergie. Bei Dis-
harmonie wird der Mensch krank.
TCM-Behandlungen stellen den Ener-
giefluss wieder her. Dazu dienen etwa
Heilkräuter, Akupunktur, Massagen,
Meditation, spezielle Bewegungstech-
niken und Diäten.

U UNTERWASSERMASSAGEN

Eine sehr entspannende Massageform, die ohne Therapeut auskommt. Unter-
wasserdüsen übernehmen den Job des
Masseurs: Mit einem Druck von bis zu
vier Bar bearbeitet der Wasserstrahl
die Muskeln – die ja durch das Wasser
an sich schon entspannt werden!

V VOLLWERTKÜCHE

Vollwertkost ist eine ballaststoffreiche
Ernährungsweise, die eine optimale
Versorgung mit Vitaminen und Mine-
ralien garantiert. Grundlage ist eine
vegetarische Kost (saisonales Obst,
Gemüse und Vollkorn), die mit biologi-
schen Milch- und Fleischprodukten er-
gänzt werden kann. Besonders wichtig
sind dabei Frische und Naturbelassen-
heit der Nahrungsmittel.

Y YOGA

Vereinfacht ausgedrückt ist Yoga eine
jahrtausendealte indische **Meditati-
onslehre**. Im Laufe der Zeit haben sich
verschiedene Richtungen etabliert
(wie etwa das statische Hatha-Yoga
oder das fließende Ashtanga-Yoga).
Eines haben alle Methoden jedoch
gemeinsam: Durch bestimmte Körper-
und Atemübungen (genannt Asanas)
sollen Körper und Geist harmonisiert
werden. Ideal zum Stressabbau.



*Entspannung
pur genießen!*



Tauchen Sie ein ...

Entspannen Sie im großzügigen Eventsaunabereich, erleben Sie die wohltuende Atmosphäre und genießen Sie zwischen- durch eine Erfrischung an unserer Tee- & Saftbar.



Hotel Peternhof**s**
Familie Mühlberger • Moserbergweg 60, A-6345 Kössen/Tirol
Tel. +43 (0)5375 6285 • Fax +43 (0)5375 6944
info@peternhof.com

www.peternhof.com