

★★★★S

PETERNHOF

WOHLFÜHLRESORT TIROL



BEAUTY, TREATMENTS &
MASSAGEN

Wohlfühlen
auf höchstem Niveau



Spa & Beauty
Welt gehört dem, der sie genießt.

IHRE OASE FÜR
SCHÖNHEIT & ENTSPANNUNG





Pure Entspannung
für Körper & Seele

Wo Pflege zur Verwöhnkunst wird

Nehmen Sie sich an Ihren freien Tagen bei uns im
Petershof 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 Petershof
bestmöglich und nachhaltig zu genießen. Erleben Sie
die ***wahre Schönheit eines Körpers*** in Balance.

ENTDECKEN SIE AUF DEN NÄCHSTEN
SEITEN DIE GANZE PALETTE DER
PETERNHOF WELLNESS- & WOHLFÜHLWELT

Wellness-Fibel 8–11

Ayurveda 28–33

Heilkunde 52–55

Massagen 12–23

Kosmetik 34–43

Friseur 56–57

Bäder 24–27

Fitness 44–51

Wellnesslexikon 58–63

Wellness- & Wohlfühlwelt

Vielseitig und großzügig präsentiert sich unser 4.000 m² großer Wellnessbereich. Regeneration und tiefgehendes Wohlgefühl 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 finden Sie unter
www.peternhof.com



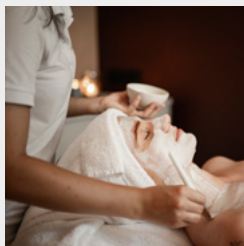
Wellnessfibel

Allgemein

Die Saunen werden von 12:00 bis 19:00 Uhr beheizt. Adults-Only Bereiche gelten für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren.

Termine

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Termine noch vor Anreise per Telefon oder E-Mail 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 am der Hotelrezeption.



Behandlungen

Um sich bereits vor der Behandlung auf die wohltuende Anwendung einstellen 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 Behandlungsraum 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

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

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



Ihre Gesundheit

Ihre Gesundheit und 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 im Falle einer Schwangerschaft.

Hygiene

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.



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

Wellnesstasche

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

**Wir bitten
Sie der Umwelt
zuliebe, sparsam
mit 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.



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

Familienbad & -sauna

Die beiden Badebereiche Hallenbad & 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.

Sauna / Spa / Fitness

Die 4.000 m² Wellness- & Spa-Landschaft sowie das Sportschwimmbad 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.



MOMENTE DER STILLE,
AUGENBLICKE DES GLÜCKS.

Öffnungszeiten

Schwimmbäder

Kinder- und Familienbad	07:00 – 21:30 Uhr
Familiensauna	11:30 – 19:00 Uhr
Kinder Piratenland	10:00 – 20:00 Uhr
Sportschwimmbad Adults only	07:00 – 21:30 Uhr
Infinity Pool	08:30 – 20:30 Uhr*

Fit-Well-Chalet ab 12 Jahren

Fitnessbereich	07:30 – 19:00 Uhr
----------------	-------------------

Friseur

Dienstag – Freitag	09:00 – 18:00 Uhr
Samstag	09:00 – 14:00 Uhr

Sauna

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

Adults Only

Beauty-Rezeption & Behandlungen

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

* Öffnungszeiten können mit den Jahreszeiten leicht variieren

Lassen Sie die Hektik und den Lärm hinter sich und genießen Sie die Ruhe und Harmonie in unserer großzügigen Sauna- und Wellnesslandschaft. Entspannen Sie bei einer Behandlung oder beim Relaxen in der Sauna.

**Gute Erholung beim Kraft & Energie tanken wünscht Ihnen
Silke mit ihrem Beauty-Team.**



Silke
Leitung
Beauty- &
Wellness

Wir beraten Sie gerne unter
+43 5375-6285-60
beauty@peternhof.com



Momente voller
Ruhe & Balance

EINE BEGEGNUNG VON STILLE & KRAFT · *MASSAGEN*

Gönnen Sie sich
eine Auszeit &
spüren Sie, wie
Ihr Körper sanft
in Einklang
kommt.

—

Massagen

Vollmassage

Die klassische Ganzkörpermassage belebt die Muskulatur und das Gewebe, löst Verspannungen und trägt zur Regeneration bei.

50 Min. — 70,00 €

Teilmassage

Eine Teilmassage für Rücken und Nacken fördert Ihre Durchblutung, lindert Schmerzen und verbessert so die Beweglichkeit.

25 Min. — 45,00 €

Lymphdrainage

Die gewebeentstauende Behandlung wirkt unterstützend bei Venenschwäche, Entschlackungstherapien und Ödembehandlungen.

50 Min. — 75,00 €



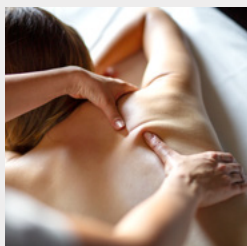
LASSEN SIE SICH
VERWÖHNEN



Akupunktmassage

Die Akupunktmassage ist eine Therapie, die durch gezielte Stimulation von Akupunkturpunkten die Energie in den Meridianen ins Fließen bringt und das körperliche Gleichgewicht fördert.

50 Min. — 75,00 €



Vitalmassage

Die Vitalmassage ist eine Kombination aus 25 Minuten Rückenmassage und 25 Minuten Fußreflexzonenmassage. Sie fördert Entspannung, lindert Verspannungen und stärkt das Wohlbefinden.

50 Min. — 70,00 €



Somalance Kerzen-Aroma-Massage

Diese besondere Kerzen-Aroma-Massage, die aktivierenden, ausgleichenden und beruhigenden Düften verwendet - wird auch als sanfte Hypoallergen-Massage für besonders empfindliche Haut empfohlen.

50 Min. — 80,00 €



Fußreflexzonen-massage

Die Fußreflexzonen-massage behandelt den gesamten Organismus über spezielle Punkte am Fuß. Sie fördert die Durchblutung, stärkt die Selbstheilungskräfte und wirkt ausgleichend auf den Körper.

25 Min. — 45,00 €

45 Min. — 67,00 €



Honigmassage Rückenbehandlung

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

45 Min. — 67,00 €



Orientalisch wie 1001 Nacht

Hamam-Behandlung	Rasul-Behandlung
Ölsalbung für 1 Person	Ölsalbung für 1 Person
80 Min. — 105,00 €	50 Min. — 60,00 €

Für jede weitere Person wird ein Aufpreis von 35,00 € verrechnet. Es sind maximal 4 Personen möglich.



Klangschalenbehandlung

Eine sehr wirksame Entspannungsmethode, die zur Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte beiträgt. Sie fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und hilft bei Regeneration.

50 Min. — 75,00 €



Narbenbehandlung

Eine energetische Methode aus der Akupunktur, die dazu dient, Narbengewebe zu harmonisieren und zu lockern. Sie unterstützt die Heilung und lindert Schmerzen.

25 Min. — 50,00 €



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. — 80,00 €
80 Min. — 110,00 €



Funktionstape

Das Tape ist eine Behandlungsergänzung mit schmerzstillenden, stabilisierenden oder entstauenden Effekten. Es unterstützt die Heilung und die Beweglichkeit.

kl. Anlage — 20,00 €
gr. Anlage — 35,00 €

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.

2-händig 75 Min. — 130,00 €

4-händig 75 Min. — 190,00 €

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 lockernde Gelenkmobilisierungen zum Einsatz. Shiatsu regt den Energiefluss an und fördert die Ausgeglichenheit.

50 Min. — 80,00 €

80 Min. — 110,00 €

Schröpfen

Mithilfe spezieller Gläser werden sanfte Unterdruckreize auf der Haut gesetzt um die Durchblutung zu fördern und Verspannungen zu lösen. Für spürbare Leichtigkeit und neue Vitalität.

50 Min. — 80,00 €



WOHLFÜHLAUZEIT IN
STILLER HARMONIE



BESONDERE BEHANDLUNGEN
FÜR IHR WOHLBEFINDEN

Fascienmassage

Bei dieser Massage werden mit speziellen Faszien-Tools das Bindegewebe gelockert und Verklebungen gelöst. Diese Behandlung fördert die Beweglichkeit, verbessert die Durchblutung und trägt zur Linderung von Verspannungen in der Muskulatur bei.

50 Min. — 80,00 €

Sportmassage

Eine regenerierende Ganzkörpermassage, die darauf abzielt, die Flexibilität zu verbessern. Durch gezielte Techniken werden Verspannungen gelöst, die Beweglichkeit gefördert und der Körper tiefenentspannt. Perfekt nach dem Sport.

50 Min. — 80,00 €

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. — 80,00 €

ENTSPANNUNG DANK *WOHLTUENDER* MASSAGEN

Sanfte, gezielte
Techniken lösen
Verspannungen,
fördern Ihre
Beweglichkeit &
lassen die Energie
frei fließen.



Pflegende Naturprodukte von Dr. Barbara Boos

Hautpflege mit Dr. Boos NaturCosmetic hilft der Haut den natürlichen Schutzmantel aufzubauen und gibt ihr ein lebendig frisches Aussehen.

Dank der umfassenden Versorgung der Haut durch die hochwertigen, natürlichen Inhaltsstoffe sind die Pflegeprodukte nicht bestimmten Hauttypen zugeordnet. Die Produkte unterstützen das natürliche Mikrobiom, und helfen dadurch der Haut sich selbst zu heilen.

*Mit Dr. Boos NaturCosmetic sich rundum
wohl fühlen in der eigenen Haut*



Dr. Barbara Boos Facial

Reinigung, Gesichtsmassage, Natur
Peeling, Maske, Abschlusspflege

55 Min. — 80,00 €



Dr. Barbara Boos Facial

Reinigung, Gesichts-Hals-Dekolleté
Massage, Natur Peeling, Ausreinigen,
Maske, Abschlusspflege

85 Min. — 105,00 €



ERHOLSAME AUSZEIT IN
FRIEDVOLLER RUHE

Dr. Barbara Boos Natural Body Treatment

Für eine gereinigte samtweiche Haut. Entspannen
Sie sich bei einem natürlichen Reinigungsritual mit
unserem Meersalz-Peeling Sanddorn, sanfter Massage
und nährender und pflegender Körper-Mousse-
Packung Sanddorn.

75 Min. — 110,00 €



IHR REFUGIUM FÜR
SCHÖNHEIT & INNERE BALANCE





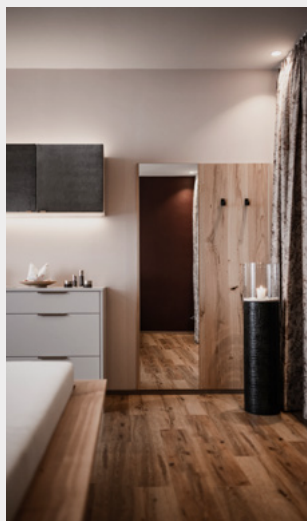


Pflege, die Haut
& Sinne verwöhnt

IHRE GANZ PERSÖNLICHE AUSZEIT · *BÄDER & PACKUNGEN*

Tauchen Sie
ein & genießen
Sie diese
tiefgehende,
pflegende
Entspannung.

Bäder & Packungen



Packungen in der Softpackliege (Beheiztes Wasserbett)

Naturfango-Teilpackung	20 Min.	45,00 €
Naturfango-Vollpackung	45 Min.	60,00 €
Moor-Teilpackung	20 Min.	45,00 €
Moor-Vollpackung	45 Min.	60,00 €
Pflegende Ganzkörperpackung mit Olivenöl	20 Min.	45,00 €

Bäder für 20 Minuten

Traumbad für 1 Person	45,00 €
Traumbad für 2 Personen	60,00 €
Rosenblütenbad für 1 Person	45,00 €
Rosenblütenbad für 2 Personen	60,00 €
Basensalzbad	45,00 €

Steinölbad

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.

20 Min. — 45,00 €

Körperbehandlungen

Basensalzpeeling, Basensalzbad und
Einölung – zum Entschlacken und
Entsäuern 50 Min. 73,00 €

Basensalzpeeling &
Einölung 40 Min. 55,00 €

Basensalzpeeling 20 Min. 35,00 €

1 Cellulite-Wickel à 50 Min. 50,00 €

3 Cellulite-Wickel à 50 Min. 140,00 €

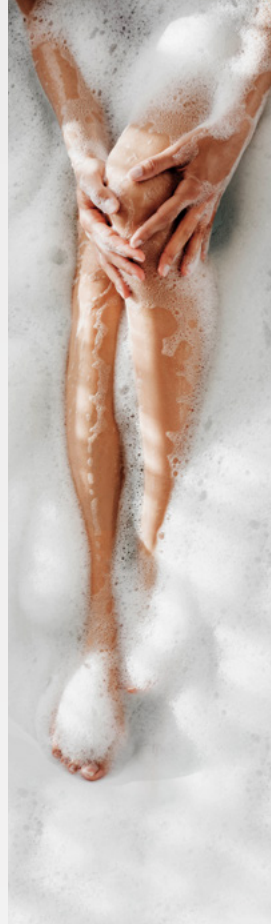
Thalassobehandlung –
zum Entschlacken und Entgiften
(Basensalzpeeling, Basensalzbad,
Algenpackung, Einölung) 80 Min. 110,00 €



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.



AM
SCHÖNSTEN
SIND WIR,
WENN WIR
NIEMANDEM
GEFALLEN
WOLLEN.





Ihre Quelle für
innere Balance

EINE LEISE MEDIZIN IN EINER LAUTEN ZEIT · *AYURVEDA*

Erleben Sie die
stärkende Wirkung
von Ayurveda
& schöpfen
Sie daraus Ihre
neue Energie.

Ayurveda

Die ayurvedischen Praktiken verbessern nicht nur die Blutzirkulation und den Lymphfluss, sondern versorgen zusätzlich die gesamte Muskulatur mit Sauerstoff und Nährstoffen, befördern Schadstoffe und Schlacken aus dem Körper und korrigieren nervöse Störungen und Einschlafschwierigkeiten. 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.

Abhyanga

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.

2-händige Massage
ca. 75 Min. — 130,00 €

Auf Anfrage:

4-händige Massage
ca. 75 Min. — 190,00 €

Stirnölguss

Während des Shirodara fließt ein wohltemperiertes Öl über die Stirn. Die Behandlung führt zu einer tiefen Entspannung. Öffnet und klärt Ihren Geist. Empfehlenswert bei Kopfschmerzen und Schlaflosigkeit.

Stirnölguss &
Kopfmassage
45 Min. — 90,00 €

Stirnölguss & Abhyanga
105 Min. — 160,00 €

Gelenkguss

Diese ayurvedische Behandlung mit warmem Sesamöl nährt und unterstützt die Beweglichkeit der Gelenke. Der Guss ist empfehlenswert bei schmerzhaften und chronischen Gelenksbeschwerden. (Nicht möglich bei Schulter- und Hüftgelenk)

1 Gelenk
25 Min. — 55,00 €

2 Gelenke
50 Min. — 85,00 €

Sirobhyanga

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

25 Min. — 50,00 €

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. — 45,00 €

Mukabhyanga

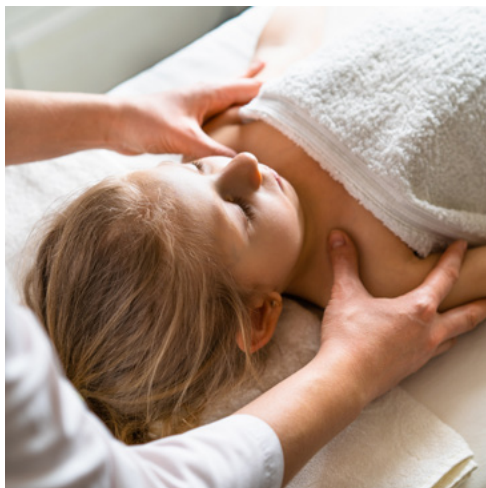
Die ayurvedische Gesichts- und Oberkörpermassage Mukabhyanga hat eine sehr beruhigende und entspannende Wirkung auf unseren Körper und Geist. Sie löst innere Verspannungen, reinigt, vitalisiert und ist ein gutes, natürliches Anti-Aging-Mittel.

50 Min. — 80,00 €



DER WEG ZU
INNERER HARMONIE

Für unsere jungen Gäste



"Biene Maja" *Warme Fuß-Honig-* *massage*

Honig ist nicht nur lecker, sondern auch sehr gut für die Haut. Bei dieser Behandlung werden kalte Füßchen wieder sanft gewärmt.

20 Min. — 38,00 €



Aromaölmassage *für Rücken oder* *Beine*

Verspannungen entstehen z.B. vom Tragen der schweren Schultasche oder Fehlhaltung. Diese Massage wirkt sanft entgegen.

20 Min. — 38,00 €



Phantasiereise *mit Holistic* *Pulsing*

Eine sanfte Behandlungsform für Kinder zum Entspannen, z.B. bei Lernstörungen, Unruhe, Hyperaktivität empfehlenswert.

20 Min. — 40,00 €

Angebotene Behandlungen für Kinder bis 12 Jahre

Medec-Beauty Bodyforming



SANFT FORMEN,
SELBSTBEWUSST STRAHLEN

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. — 130,00 €



Ihre Schönheit in
besten Händen

STRAHLENDE SCHÖNHEIT, SANFTE PFLEGE · *KOSMETIK*

Genießen Sie
die belebende
Pflege & spüren
Sie, wie Ihre
Haut ganz neu
aufblüht.

Kosmetik

MARIA GALLAND
PARIS



D-TOX für ölige, unreine Haut

Reinigung, Tonic, Tiefenreinigung, Reinigungs-
maske, lymphanregende
Massage, klärende Maske,
Abschlusspflege

85 Min. — 95,00 €



Beauty Gesichtsbe- handlung 55

Reinigung, Tonic, Peeling,
Tiefenreinigung, Maske,
Tagespflege

55 Min. — 80,00 €



Beauty Gesichtsbe- handlung 85

Gesichtsbehandlung
(1h) und Augenbrauen
fasonieren, Gesichts- &
Dekolletémassage

85 Min. — 105,00 €



Beauty Gesichtsbehand- lung für den Mann

Reinigung, Tonic,
Peeling, Tiefenreini-
gung, Maske, Massage,
Tagespflege

55 Min. — 80,00 €

[SKIN] Biosis Treatment

Stärkt die Hydrolipidbarriere Ihrer Haut und lindert gleichzeitig emotionalen Stress. Eine Kombination aus feuchtigkeitsspendenden, nährenden und/oder glättenden Wirkstoffen mindert Trockenheitsfältchen und trockene Stellen. Professionelle Massagetechniken sorgen für Entspannung und bringen die Sinne in Einklang.

55 Min. — 90,00 €

[Skin] Pulse Treatment

Geben Sie Ihrer Haut neue Impulse mit dieser transformativen Behandlung. Sie schenkt der Haut neue Vitalität und mildert sichtbare Zeichen der Hautalterung wie Falten, mangelnde Festigkeit und einen fahlen Teint. Durch enzymatische Tiefenreinigung, professionelle Massagetechniken und maßgeschneiderte Hautpflege wird die Haut wieder zum Leben erweckt.

80 Min. — 120,00 €

Refresh Eyes Treatment

Mit dieser gezielten Behandlung werden Ihre Augen zum Strahlen gebracht. Mit hochwirksamen Wirkstoffen angereichert, um feine Linien zu glätten, die Augenkontur zu erfrischen und Schwellungen und dunkle Augenringe sichtbar zu reduzieren.

25 Min. — 45,00 €

Mille Sublime Jeunesse

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

85 Min. — 130,00 €

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-Interzellulargel zurück, was sie zur Regeneration braucht. Die Hautstraffung hält 4-6 Wochen an.

85 Min. — 145,00 €



KOSMETIK
IST MEHR
ALS PFLEGE.
SIE IST EIN
MOMENT FÜR
SICH SELBST,
DER HAUT UND
SEELE ZUM
STRAHLEN
BRINGT.

Gesichtspflege

Ampulle	20,00 €
Augenbrauen fassonieren	10,00 €
Augenbrauen färben	15,00 €
Wimpern färben	15,00 €
Wimpern & Augenbrauen färben	27,00 €
Tages-Make-Up	25 Min. 40,00 €
Abend-Make-Up	25 Min. 47,00 €
Gesichtsmassage	25 Min. 42,00 €
Gesichts-Lymphdrainage	25 Min. 50,00 €

Depilation

Beine bis Knie	40,00 €
Beine komplett	48,00 €
Bikinizone	25,00 €
Achseln	25,00 €
Rücken	60,00 €

Nägel lackieren mit Gellack inkl. kleiner Mani- oder Pediküre

Hände oder Füße	50 Min. 65,00 €
Hände oder Füße mit French Look	50 Min. 70,00 €

Hand- & Fußpflege

Maniküre ohne Lack	50 Min. 50,00 €
Maniküre inkl. Lack	50 Min. 53,00 €
Maniküre mit French Look	50 Min. 60,00 €
Paraffin-Handpackung & Peeling	25 Min. 47,00 €
Pediküre ohne Lack	50 Min. 55,00 €
Pediküre inkl. Lack	50 Min. 58,00 €
Pediküre mit French Look	50 Min. 62,00 €
Nägel lackieren	20 Min. 30,00 €
Hühnerauge entfernen	je 20,00 €
Hornhaut entfernen	25 Min. 40,00 €

Permanent Make-up

Auf Anfrage | 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 Vorzüge 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 €

Porentiefe Reinigung

Unsere sanfte Tiefenreinigung befreit die Haut von Make-up, Schmutz und Umwelteinflüssen. Gönnen Sie Ihrer Haut eine Auszeit und freuen Sie sich auf ein frisches, reines Hautbild und eine strahlende Erscheinung.

- Schmerzfreie, hocheffektive **Tiefenreinigung** der Haut
- **Schonende Verbesserung** des Hautbildes
- Verbesserung der Aufnahmefähigkeit von Wirkstoffen
- Völlig natürlich, **ohne chemische Zusätze**
- Frisches & straffes Aussehen

Jet-Peel

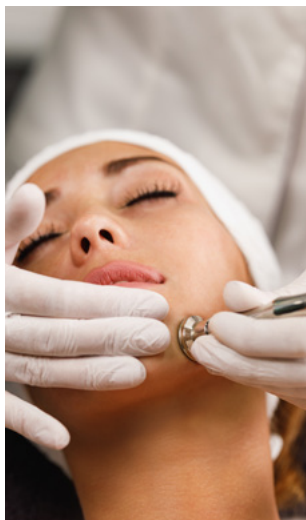
Jet Peel ist eine neue polyfunktionale Technologie, die zur Hautverjüngung beiträgt, nur mit Wasser, Luft und der Kraft von 720 km/h. Die oberste Hautschicht wird mittels eines medizinischen isotonischen Natriumchlorid-Gemisches, das aus den speziellen Düsen schießt, abgetragen. Dadurch werden abgestorbene Hautzellen entfernt, die Haut strahlt wieder und auch die tieferen Schichten werden mit Sauerstoff angereichert. Mit dieser Behandlungsform ist auch eine Lymphdrainage möglich.

25 Min. — 82,00 €

Jet-Clear PDT-Licht

Zum Abschluss einer ganzheitlichen Behandlung bietet das Gerät eine LED-Photobiomodulation, eine ästhetische Lichttherapie zur Verjüngung der Haut. Das rote Licht sorgt für eine tief reichende Kollagen Stimulation, gelbes Licht ist wundheilungsfördernd und blaue LEDs wirken anti-bakteriell, was sich unter anderem bei Akne oder Herpes besonders positiv auswirkt.

25 Min. — 45,00 €



Jet-Clear Microdermabrasion

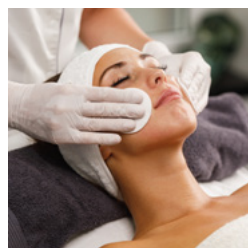
Die Mikrodermabrasion ist ein mechanisches Peeling mit feinen Diamantaufsätzen, das für eine schmerzfreie Reinigung zur Verbesserung des Hautbildes, die Porenöffnung und eine verbesserte Aufnahme von Wirkstoffen sorgt. Zugleich wird die Zellerneuerung und Kollagenbildung der Haut angeregt, was einen natürlichen Anti-Aging-Effekt bietet.

25 Min. — 63,00 €

Komplett Behandlung Jet-Clear

Alle Verfahren in Kombination zählen heute zu den beliebtesten ästhetischen Behandlungsmethoden und sorgen ganz natürlich für ein frisches und junges Aussehen.

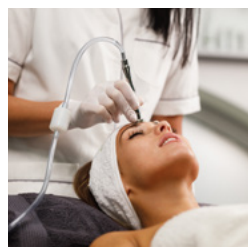
75 Min. — 170,00 €



Nanoneedling

Nano-feine Nadeln stimulieren die äußere Hautschicht, ohne sie zu durchdringen. Die Hautzellen werden natürlich zur Regeneration stimuliert, die Aufnahme von Pflegeprodukten wird optimiert und die Hautbarriere gestärkt.

15 Min. (inkl. einer Ampulle) — 49,00 €





Tiefe Entspannung,
reine Harmonie.

Wellnesspakete für Körper & Seele



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.

200,00 €



Day Spa

Gönnen Sie sich einen Tag voller Ruhe und Erholung. 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 lädt unser 4.000 m² großer Wellness- & Spa-Bereich ein.

mit Frühstück — 150,00 €

mit Abendessen — 170,00 €



Fit & stark
mit Leichtigkeit

BEWEGUNG, DIE SPASS MACHT · *FITNESS*

Stärken Sie
sich von innen
heraus &
genießen Sie
das Gefühl
voller Vitalität.



IHR RÜCKZUGSORT
FÜR POWER & ERHOLUNG

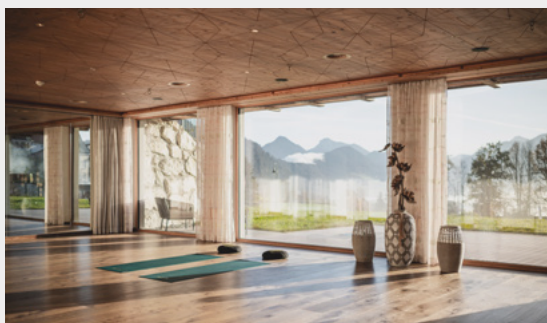


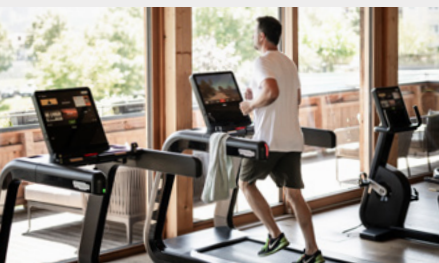
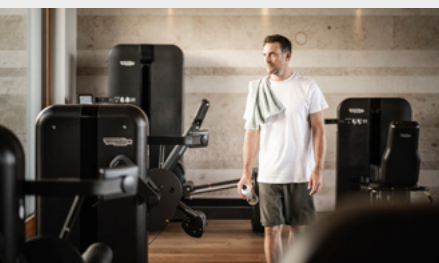
Erleben Sie unser Fit-Well-Chalet



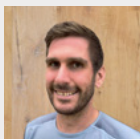
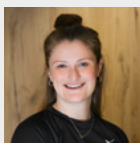
In unserem Fit-Well-Chalet vereinen sich traditionelle und moderne Architekturelemente zu einem lichtdurchfluteten Ort der Bewegung. Auf zwei Ebenen finden Sie die perfekte Ausstattung für Ihr Work-out mit modernsten *Geräten der Firma Technogym.*

Für Yoga-Liebhaber und solche, die es im Peterhof noch werden wollen, steht ein inspirierender *Yoga-Raum* samt Yoga-Lounge zur Verfügung.





Im Fitnessbereich stehen Ihnen unsere **Trainer Sarah, Daniel und Andi** für Fragen zur Seite und weisen Sie gerne jederzeit in die Handhabung der Geräte ein.



DEIN
KÖRPER IST
DEIN TÄGLICHES
WERKZEUG.
PFLEGE UND
STÄRKE IHN
UND ER
TRÄGT DICH
VERLÄSSLICH
DURCHS
LEBEN.



Body Styling

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.



Öffnungszeiten

Montag – Sonntag
07:30 – 19:00 Uhr

Programm

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

Im Sommer

Bike-Touren,
Nordic Walking,
Wanderungen

Im Winter

Schneeschuh-
wanderungen,
Langlauf

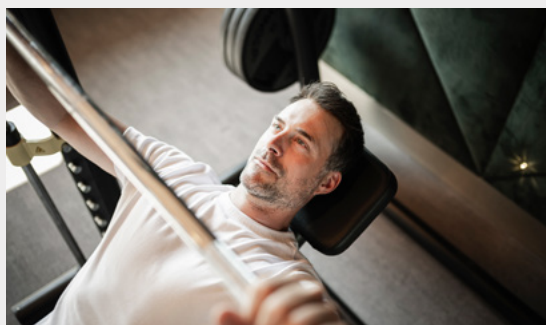


Personaltraining

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 Fitnesstrainer 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 Fitnesstrainer 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 1:1
30 Min. 50,00 €

Personaltraining 1:1
60 Min. 85,00 €

Aufpreis für
eine 2. Person 30,00 €

Yoga Personaltraining
1:1 60 Min. 95,00 €

Aufpreis für
eine 2. Person 45,00 €





Natürlich vorgesorgen,
ganzheitlich leben

BEWUSST VORBEUGEN · *PRÄVENTIVE NATURHEILKUNDE*

Erleben Sie die
heilsame Wirkung
vorsorgender
Naturmedizin &
fühlen Sie die
innere Balance.

—

Vital-Check

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, psychoemotionaler Zustand, Fraktal-Analyse, Meridiananalyse.

25 Min. — 55,00 €

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. — 55,00 €

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 degenerativer 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. — 55,00 €

55 Min. — 115,00 €

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 und Ausleitung.

25 Min. — 55,00 €



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

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



Thomas Kurz
Ganzheitlicher
Heilpraktiker,
Spezialist für TCM

Wir beraten Sie gerne unter
+43 5375-6285-60
beauty@peternhof.com



Glanzvolle Momente
für Ihr Haar

Friseur

Damen

Waschen, Föhnen/Legen	
Kurzhaar	35,00 €
Langhaar	42,00 €

Waschen, Schneiden, Föhnen/Legen	
Kurzhaar	60,00 €
Langhaar	70,00 €

Färben	ab 50,00 €
--------	------------

Intensivtönung	ab 40,00 €
----------------	------------

Foliensträhnen	
Kurzhaar	ab 60,00 €
Langhaar	ab 75,00 €

Dauerwelle	
Kurzhaar	ab 67,00 €
Langhaar	ab 95,00 €

Pflege	15,00 €
--------	---------

Intensivpackung	23,00 €
-----------------	---------

Steckfrisur	ab 35,00 €
-------------	------------

Brautfrisur	ab 55,00 €
-------------	------------

Herren

Waschen, Schneiden, Föhnen	28,00 €
----------------------------	---------

Herrenhaarschnitt trocken	25,00 €
---------------------------	---------

Bart schneiden	8,00 €
----------------	--------



Augenbrauen

Fassonieren	10,00 €
-------------	---------

Färben	15,00 €
--------	---------

Wimpern

Färben	15,00 €
--------	---------

Augenbrauen & Wimpern

Färben	27,00 €
--------	---------

Kinder bis 12 Jahre

Schneiden	20,00 €
-----------	---------

Wellnesslexikon

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.

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

Entspannungstechnik

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.

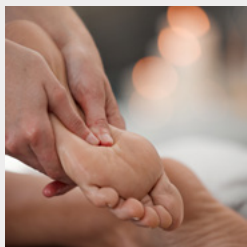
F



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 Gelenkschmerzen. Die Mineralien sind auch gut bei Hautkrankheiten.

F



Fußreflexzonen- massage

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

Gesichts- behandlungen

... 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 mit einem sanften Peeling gereinigt. 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

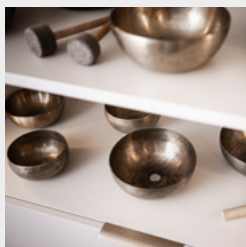
Dieses türkische Bad dient nicht nur der Erholung, sondern auch der totalen Kör-

perreinigung. 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 Seifenschaummassage. 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 schamanische Ritual vor. Die schöne Behandlung wirkt tiefenentspannend, belebend und abwehrstärkend.

K



Klangschalen-massage

Diese tibetisch-buddhistische Behandlungsmethode setzt auf jene Vibrationen, die durch Anschlagen unterschiedlich großer und schwerer Schalen erzeugt wird. Die Messingschalen 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 Thermomasse 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

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 Oberkörpermuskulatur, ohne dabei Gelenke, Sehnen und Bänder zu belasten.

R

Rasulbad

Diese orientalisch-Heilschlamm-Behandlung reinigt und pflegt den Körper zugleich. Zunächst wird der ganze Körper mit Pflege-schlamm eingerieben. Danach geht's ab in den Kräuterdunstraum – dem Rasul. Aus einem Ofen strömt Wärme (38°C). Die Heilerde trocknet am Körper leicht an. Die Temperatur erhöht sich dann durch Dampf-schübe 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- & Kreislaufproblemen sowie bei Menstruationsbeschwerden.

Solebad

Dieses Bad enthält Meer- oder Steinsalz in einer Konzentration von 6 bis 15 Prozent. Warme Salzbadlösen 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 schwebt man eingepackt in einer 39°C warmen Kunststoffhülle. Die pflegenden Wirkstoffe können so besser in die Haut eindringen.

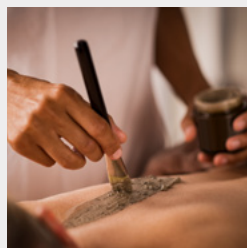
T

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 lindern 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 Disharmonie wird der Mensch krank. TCM-Behandlungen stellen den Energiefluss wieder her. Dazu dienen etwa Heilkräuter, Akupunktur, Massagen, Meditation, spezielle Bewegungstechniken und Diäten.

U

Unterwasser- massagen

Eine sehr entspannende Massageform, die ohne Therapeut auskommt.

Unterwasserdüsen 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 Mineralien garantiert. Grundlage ist eine vegetarische Kost (saisonales Obst, Gemüse und Vollkorn), die mit biologischen Milch- und Fleischprodukten ergänzt werden kann. Besonders wichtig sind dabei Frische und Naturbelassenheit der Nahrungsmittel.

Y

Yoga

Vereinfacht ausgedrückt ist Yoga eine jahrtausendealte indische Meditationslehre. 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.



Mit Publikation dieser Preisliste werden alle bisherigen Preisangaben außer Kraft gesetzt. Irrtümer, Änderungen, Druck- & Satzfehler vorbehalten.

Impressum:

Gestaltung: mariacher.at
Bilder: Archiv Peternhof,
Hannes Niederkofler,
Hubert Bernard,
Geisler & Trimmel,
Shutterstock, Adobe Stock,
SUN DESIGNS FOTOGRAFIE,
Maria Galland Paris

★★★★S

PETERNHOF

WOHLFÜHLRESORT TIROL

Moserbergweg 60 · A-6345 Kössen
+43 5375 6285 · info@peternhof.com

peternhof.com