



Hotel

HOCHSCHOBBER



Massagen und
Kosmetik

Galerie des Wohlfühlens

2011 | 2012

EXPERTEN für Ihr Wohlbefinden

Information, Beratung und Terminvereinbarung: täglich von 8.00 bis 19.00 Uhr an der Gesundheitsrezeption am Jungbrunnen und telefonisch unter der Haustelefon-Nr. 540.



**Brigitte Reichl
und
Sonja Gamweger**

Unter der Leitung von Brigitte Reichl und Sonja Gamweger kümmert sich das Team der Wohlfühlwelt um Ihr Wohlbefinden.

An sieben Tagen in der Woche können Sie sich hier verwöhnen lassen: mit anregenden oder entspannenden Massagen, mit feinfühligem Behandlungen für Körper und Schönheit.

Qualität und Authentizität sind das oberste Prinzip. So versteht es sich, dass alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter langjährige Erfahrung haben und sich regelmäßig weiterbilden.

Zwei Neuigkeiten möchten wir Ihnen vorstellen:

„Issa Ayya“
*Mehr über die
Ayurveda-Methode
erfahren Sie auf
Seite 18.*

„Issa Ayya“ nennt Ayurveda-Spezialist Thomas Konecny die ganzheitliche Methode, die er entwickelt hat. Die Kombination aus Gespräch und individuell abgestimmtem Programm (z.B. Ayurveda-Massage, Meditation oder Yoga) öffnet Wege zur besseren Gesundheit und zum Glücklichein.

**Chinesische
Massagen**
*Details zu den
Behandlungen
finden Sie auf
Seite 20.*

Qingshu Siller, Expertin für chinesische Massagen aus der Stadt Fuzhou, bietet eine Reihe von speziellen Massagen an. Neu im Sortiment sind Besonderheiten wie „Gua Sha“ und „Ba Guan“ sowie die bewährte Ganzkörper-Tiefenmassage Tuina und die chinesische Kopf- und Rückenmassage.



*Bitte beachten Sie:
Sollten Sie chronische oder
akute Beschwerden haben,
unter Allergien oder anderen
Unverträglichkeiten bzw.
unter nennenswerten
Krankheiten leiden, dann
informieren Sie den
behandelnden Mitarbeiter
vor der Anwendung!*

GALERIE

des Wohlfühlens

Seite 06-09

Massagen

Sanftes, Lockerndes und Verwöhnendes für den ganzen Körper - von Kopf bis Fuß.

Seite 10-11

haki®-Methode

Leichtigkeit für Kopf und Schultern - das mehrfach ausgezeichnete Behandlungskonzept.

*Siehe eigener
Rolfing®-Folder*

Rolfing®

Diese ganzheitliche Methode ist eine Kombination aus Körperarbeit und manuellen Techniken.

Seite 12-13

Aus fernen Ländern

Von traditionellen fernöstlichen Spezial-Massagen bis zum hawaiianischen Ritual.

Seite 14-19

Ayurveda

Wunderbare Öl- und Trockenmassagen aus der traditionellen indischen Gesundheitslehre.

Seite 20-21

Original Chinesische Massagen

Über Jahrhunderte bewährt: zur Stimulation der Energiebahnen und Akupunkturpunkte.



*Siehe eigener
Hamam-Folder*

Hamam-Waschungen

Alles über die vielfältigen Anwendungen und Wirkweisen.

Seite 24-27

Kosmetik

- > Phytomer-Kosmetik
- > Kosmetische Behandlungen
- > Männer-Kosmetik
- > Pediküre und Maniküre
- > Hochschober-Haarstudio

Seite 28-31

Körperbehandlungen

Nährendes, Straffendes und Entschlackendes für die Haut und spezielle Problemzonen.

Seite 32-37

Behandlungspakete

Für Sie kombiniert: Die optimal zusammengestellten Behandlungsabfolgen in Form von attraktiven Paket-Angeboten.

Seite 38-39

Individuelles Training

Ein Experte berät und betreut Sie bei Ihrem persönlichen Trainings-, Fitness- und Bewegungs-Programm.

MASSAGEN

Angenehm anregend



Ganzkörper-massage Für lockere Muskeln und einen angeregten Kreislauf.

50 Minuten € 54,-

Honigmassage Die Spezialmassage - mit Gebirgshonig aus der Region - beginnt mit einer Bindegewebsmassage am Rücken zur Entschlackung und Entgiftung der Haut. Anschließend wird der Honig mit einer besonderen Technik eingeklopft, um auch das tiefer liegende Gewebe zu erreichen. Das fördert die Durchblutung, verjüngt die Haut und macht sie samtig weich. Die abschließende Massage der Fußreflexzonen aktiviert die Ausscheidung und Entgiftung.

50 Minuten € 56,-

Hochschober-Kräuterölmassage Massage mit speziellen Ölen aus heimischen Kräutern. Die ätherischen Öle wirken sowohl auf den Körper als auch auf die Psyche. Je nach Art der verwendeten Kräuteresenzenzen, wirkt die Massage entspannend oder anregend.

50 Minuten € 56,-

25 Minuten € 36,-

Teilmassage Die gezielte Massage für einzelne Körperregionen.

25 Minuten € 34,-



Fußreflexzonen-massage I Wohldosierter Druck regt die „Organ-Punkte“ an und aktiviert die Selbstheilungskräfte.

25 Minuten € 34,-

Fußreflexzonen-massage II Die umfassende Behandlung: Zuerst werden die Füße sanft gewaschen und gepeelt, um die Durchblutung zu intensivieren. Danach folgt die Fußreflexzonenmassage. Eine pflegende Fußpackung bildet den Abschluss.

50 Minuten € 54,-

Klassische Gesichtsmassage Die feine Massage für frisches Aussehen.

25 Minuten € 34,-

Empfehlenswert ist die Behandlung mit einer anschließenden Augenzone-Packung.

„Kokos-Pokus“ - Massage für Kinder ab 5 Jahren Was angenehm für große Menschen ist, tut auch kleinen Menschen gut. Bei dieser sanften Massage für Kinder ab 5 Jahren kommen spezielle Vanille- und Kokos-Öle zum Einsatz.

25 Minuten € 34,-



MASSAGEN

Wunderbar wohltuend

Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Eine Lymphdrainage aktiviert, indem sie Staus im Lymphsystem löst. Das Lymphsystem ist für eine optimale Entwässerung und Entschlackung zuständig. Als Träger des körpereigenen Abwehrsystems hat es eine besondere Bedeutung für das Wohlbefinden. Bei dieser Behandlung wird das Lymphsystem mit sanften, pumpenden Massagegriffen in die Richtung des Lymphabflusses zusätzlich angeregt.

50 Minuten € 56,-

Gesichts-Lymphdrainage

Die Gesichts-Lymphdrainage entschlackt, strafft und glättet die Haut. Die Drainage kann auch bei Problemen im Kopfbereich angewendet werden, etwa bei geschwollenen Augen, Schwellungen, Migräne, Entzündungen der Nebenhöhlen etc.

25 Minuten € 34,-

Empfehlenswert ist die Behandlung mit einer anschließenden Augenzonen-Packung.

Medizinische Spezialmassage

Bei gesundheitlichen oder speziellen körperlichen Beschwerden beraten und behandeln Sie bestens ausgebildete Therapeuten.

50 Minuten € 60,-



Rücken „spezial“

Saugglocken und spezielle Aromaöle entspannen die Rückenmuskeln besonders effizient.

25 Minuten € 40,-

Narben-behandlung

Zur Pflege von Narben und zur Anregung der Hautfunktion. Diese Behandlung unterstützt den Rückbildungsprozess von Narben und verbessert deren kosmetisches Erscheinungsbild. Auch für „frische“ Narben geeignet.

50 Minuten € 54,-

Medi-Taping

Medi-Taping ist eine 24-stündige Mikromassage, die auf die Muskulatur und auf das Lymphsystem wirkt. Dabei klebt der Therapeut bestimmte Muskelpartien ab. Außerdem, und das macht das Medi-Taping so einzigartig, wirkt es stimulierend auf den Energiekreislauf und schafft sofortige Erleichterung bei akuten Beschwerden.

ca. 25 Minuten € 34,-



haki®-METHODE

Behaglich befreiend



Die von Harald Kitz entwickelte haki®-Methode ist eine ganzheitliche und maßgeschneiderte Behandlungssinfonie für kopflastige Menschen.

Seine mehrfach ausgezeichnete Methode kombiniert spezielle Massagegriffe und Massagetechniken mit rhythmischen Schwingungen. Angewendet werden außerdem eigene haki®-Massage- und Nasenöle, Fußbalsam und Augenkissen. Und - ganz speziell - das haki®-Nackenkissen.



haki® stretch & relax

haki® stretch & relax entlastet die Schultern, den Nacken und Kopf, und zwar durch rhythmische Druck-, Streich- und Schwingbewegungen. Zudem werden Kopf, Nacken und Schultergürtel mit einem eigens zusammengestellten Öl behandelt. Auch für Schwangere geeignet.

50 Minuten € 62,-

haki® sacral

haki® sacral zielt darauf ab, Verspannungen im Rücken - zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß - zu lösen. Diese Methode ist besonders angenehm für jene Menschen, die den größten Teil des Tages sitzend auf dem Bürostuhl verbringen.

25 Minuten € 38,-

haki® Kombinations- behandlung - von Kopf bis Fuß

Diese Behandlung kombiniert haki® stretch & relax und haki® sacral. So entfaltet die haki®-Methode ihre bestmögliche Wirkung und ihre positive, wohltuende und heilende Kraft.

80 Minuten € 102,-



MASSAGEN

aus fernen Ländern

Pantai-Luar-Kräuterstempel-Spezialmassage

Die Pantai-Luar-Behandlung ist eine alte, aus dem ostasiatischen Raum stammende Massage. Zuerst wird der ganze Körper mit exotischen, vorgewärmten Ölen gesalbt. Danach wird ein mit besonderer Sorgfalt hergestellter Kräuterstempel (ein Leinensäckchen gefüllt mit zerkleinerten Limetten und asiatischen Gewürzen) heiß gemacht und über die Haut gezogen. Exotische Düfte, die wohlige Wärme und die spezielle Massagetechnik umschmeicheln den Körper und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Außerdem regt diese Behandlung die Durchblutung und Zellerneuerung an und bewirkt eine nachhaltige Tiefenentspannung.

60 Minuten € 85,-
plus 10 Minuten Nachruhen

Klangschalen-Massage

Bei dieser Massage werden Klangschalen in verschiedenen Tonlagen am Körper zum Klingen gebracht. Die unterschiedlichen Schwingungen durchdringen das Gewebe, versetzen den Körper in sanfte Vibration und lösen so innere Blockaden. Die Schwingungsmuster wirken überdies auf das Bewusstsein, sie helfen beim Loslassen und stärken die Selbstheilungskräfte. Wunderbare Nebeneffekte der Klangschalen-Massage sind das körperliche Wohlbefinden und die tiefe Entspannung.

50 Minuten € 58,-

Pantai-Luar-Kräuterstempel-Spezialmassage



Lomi Lomi Nui

Lomi Lomi Nui bedeutet soviel wie „Massage aus dem Zentrum des Seins“ und bezeichnet eine uralte hawaiianische Behandlung - eine Kombination aus Ritual, Körperarbeit und Tanz. Lomi Lomi Nui fühlt sich an wie eine Welle, die den Körper sanft trägt, ihn um sich selbst dreht, angenehm drückt und immer wieder lange und harmonisch streicht. Ziel des Rituals ist es, die Lebensenergie zu fördern und zu festigen und alte Verspannungen der Muskulatur und Psyche zu lösen. Angewendet werden Behandlungstechniken aus der hawaiianischen Elementenlehre sowie Dehnungen und Griffe an den Gelenken.

105 Minuten € 145,-
inkl. Nachruhen und einem hawaiianischem Gesundheitstrunk



AYURVEDA

im Gleichgewicht

Ayurveda stammt aus Indien, gilt als die erste umfassende Gesundheitslehre der Welt und bedeutet übersetzt „das Wissen vom Leben“. Nach der indischen Lehre wird jeder Mensch von drei „Konstitutionstypen“ bestimmt: den sogenannten Doshas (Vata, Pitta, Kapha). Ziel einer ayurvedischen Behandlung ist es, das dynamische Gleichgewicht der Doshas zu erhalten und die Selbstheilungskräfte des Organismus zu aktivieren. Im Mittelpunkt steht immer der ganze Mensch - sein Körper, sein Geist und seine Seele.

Gharsana - Ganzkörper- Trockenmassage mit Seiden- handschuhen

Diese Massage mit einem naturbelassenen Rohseidenhandschuh fördert die Durchblutung und bewirkt, dass Stoffwechselschlacken wirksam aus dem Gewebe ausgeleitet werden. Gharsana empfehlen wir auch als Einstieg zu weiteren Ayurveda-Behandlungen.

25 Minuten € 34,-

Mukabhyanga - Gesichtsmassage

Eine der schönsten Teilkörperanwendungen im Ayurveda. Ein Genuss und Balsam für Geist und Seele.

25 Minuten € 40,-

Karna Purana - Ohrguss- Ohrmassage

Das Ohr gilt im Ayurveda-Denken als Schlüssel zum Wohlbefinden. Es steht mit den benachbarten Sinnesorganen und auch mit den Fußsohlen in Verbindung. Diese Massage wirkt bei Kopfschmerzen. Sie lässt die Füße warm werden und lindert Fußsohlenbrennen.

25 Minuten € 34,-



Upanahasveda - Ayurvedische Rückenmassage I

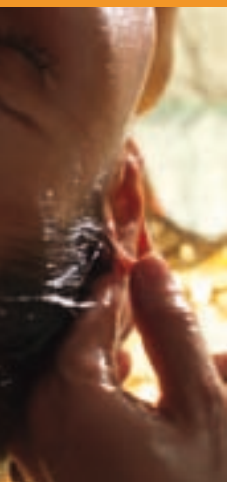
Um die Körpermitte zu stärken, beginnt diese Behandlung mit einer Bauchmassage. Anschließend wird der Rücken mit ayurvedischen Ölen behandelt - um Verspannungen zu lösen und eine wohltuende Entspannung zu erreichen.

50 Minuten € 56,-

Upanahasveda - Ayurvedische Rückenmassage II

Die Kombination aus Massage und Heilkräuterpäckung entspannt die Muskeln und löst Verspannungen.

80 Minuten € 80,-



AYURVEDA

im Gleichgewicht



Nabhi - Ayurvedische Bauchmassage

Die sanfte, tief gehende Ayurveda-Massage wirkt entlastend auf den Bauch und die Verdauungsorgane. Auf nüchternen Magen ist die beste Wirkung zu erzielen.

50 Minuten € 54,-
inkl. Nachruhen

Shirodhara - Stirnölguss

Der Stirnölguss mit Sesamöl entspannt und beruhigt das Nervensystem. Laut indischer Lehre schärft der Guss auch den Geist und regt die Sinneswahrnehmung an.

50 Minuten € 54,-
plus Nachruhen

Abhyanga I - „von Kopf bis Fuß“

Wohltuende Massage mit warmen, hochwertigen Ölen. Die Energiepunkte (Marmas) und Energiebahnen (Nadis) werden stimuliert und so körpereigene Heilkräfte aktiviert.

70 Minuten € 90,-
plus Nachruhen

Abhyanga II - „von Kopf bis Fuß“ mit Stirnölguss

Zusätzlich zur vorigen Behandlung wird der im Ayurveda typische Stirnölguss mit tiefenentspannender Wirkung eingesetzt.

90 Minuten € 130,-
plus Nachruhen

Abhyanga III - in Rückenlage

Diese Massage kombiniert hochwertiges Öl mit Sesamöl-Güssen. Die Öle werden je nach individuellem Behandlungsschwerpunkt auf einzelne Energiezentren konzentriert oder auf ganze Körperteile gegossen. Dank der Rückenlage eignet sich diese Massage auch für Schwangere sehr gut.

65 Minuten € 90,-
plus Nachruhen



Das attraktive Ayurveda-Kombinationspaket „Indisch HochschoberN“ finden Sie zusammen mit allen Vorschlägen für abgestimmte Behandlungsabfolgen im Kapitel „Behandlungspakete“ ab Seite 32

ISSA AYYA

Thomas Konecny



Ayurveda-Spezialist im Hochschober ist Thomas Konecny. Mit „Issa Ayya“ hat er eine eigene, ganzheitliche Methode entwickelt. „Issa Ayya“ öffnet Wege zu einer besseren Gesundheit und zum Glücklichen. Ziel ist es, die menschlichen Potenziale zu erkennen und zu entwickeln, im Einklang mit den subtilen Rhythmen des Kosmos auf allen Ebenen des Seins.

Thomas Konecny beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit den Vedischen Wissenschaften (Veda = Wissen) und der östlichen Philosophie. 1978 reiste er zum ersten Mal nach Indien und lernte von den alten Meistern.

Dem ersten Besuch folgten viele weitere Ausbildungsreisen nach Indien und China, wo er sich intensiv mit Ayurveda und auch mit der Traditionellen Chinesischen Medizin befasste. Heute ist Thomas Konecny zertifizierter Experte für Studien in Vedischen Wissenschaften. Seine Fachgebiete sind Swasthya Yoga und Swasthya Ayurveda. Außerdem beschäftigt er sich in einem internationalen Netzwerk von Ärzten und Wissenschaftlern mit der Erforschung der Vedischen Heilkunde.

„Die Natur auf der Turracher Höhe ist den Schneebergen des Himalayas ähnlich. Sie eignet sich ideal für Meditation, Erneuerung und Sinnfindung“ so Thomas Konecny.



Issa Ayya Einstimmung

Die Einstimmung umfasst ein rund 25-minütiges Beratungsgespräch zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Atmung und positives Denken. Danach folgt ein individuell abgestimmtes Programm. Zur Wahl stehen eine 25-minütige Ayurveda-Behandlung, eine Meditation, Atemübungen oder Yoga.

50 Minuten € 68,-

Issa Ayya Trilogie

Das Paket zur genussvollen Entschleunigung umfasst drei Einheiten, die Sie am besten auf zwei Tage aufteilen.

- *Teil 1:* Beratungsgespräch zu den Themen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Atmung und positives Denken (25 Minuten)
- *Teil 2:* Abhyanga I-Behandlung „Von Kopf bis Fuß“ (80 Minuten)
- *Teil 3:* individuell gestaltetes Programm für Ihr persönliches Wachstum mit Impulsen in Theorie und Praxis zur Verbesserung Ihrer Lebensqualität (50 Minuten)

3 Einheiten - auf zwei Tage aufgeteilt € 166,-

ORIGINAL

Chinesische Massagen



Qingshu Siller

Chinesische Rückenmassage Entspannt die Rücken- und Schultermuskulatur. Tipp: Ein Saunagang vor dieser Massage verstärkt die gesundheitsfördernde Wirkung.

25 Minuten € 38,-

Kopf- und Rückenmassage Massagen mit ätherischen Ölen, die je nach Wunsch straffend, entstauend oder beruhigend wirken.

50 Minuten € 60,-

Tuina Ganzkörpermassage mit Gesicht- und Kopfmassage Tuina, die klassische chinesische Tiefenmassage, basiert auf den Lehren der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Sie lockert die Muskulatur, löst Verspannungen und fördert den Energiefluss.

50 Minuten € 62,-

Tuina Ganzkörpermassage mit Aromaölen Bei dieser Tuina-Massage werden zusätzlich Aromaöle verwendet, die die wohltuende Wirkung unterstützen.

80 Minuten € 98,-

Frau Qingshu Siller ist im Hochschober-Team die Experte für Chinesische Massagen. Sie wuchs in Fuzhou auf, der Hauptstadt der chinesischen Provinz Fujian. Die für Teeanbau bekannte Provinz liegt an der Südküste Chinas. In Fuzhou absolvierte Qingshu Siller eine zweijährige Massageausbildung an einer Blindenschule, die Sehende normalerweise nicht aufnimmt. Frau Siller praktizierte in Hongkong, in Singapur und in Ägypten und lebt jetzt mit ihrem Mann am Millstätter See.



Thai-Massage Rhythmischer Druck und sanfte Dehnung beleben die Energiebahnen. Aromaöle entspannen und beruhigen.

50 Minuten € 62,-

80 Minuten € 98,-

Gua Sha „Die Kunst des chinesischen Jadeschabens“. Wiederholtes Schaben der eingöhlten Haut fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und Kopfschmerzen. Die Massage wirkt auch gut gegen Grippe Symptome.

50 Minuten € 54,-

Ba Guan Die Kombination von Moxibustion (Erwärmen bestimmter Punkte) und Schröpfen wirkt entstauend, entwässernd und lindert allenfalls vorhandene Schmerzen.

50 Minuten € 54,-



KOSMETIK

natürlich schön

Wenn Sie die Phytomer-Anwendungen zu Hause weiterführen möchten, können Sie die Pflegeprodukte gerne bei uns erwerben.

PHYTOMER-KOSMETIK

Konzentrate aus Meerwasser, Algen sowie Meerschlamms sind die Hauptbestandteile der Phytomer-Kosmetikprodukte. Vor jeder Kosmetikbehandlung analysieren unsere Kosmetik-Expertinnen Ihre Haut und wählen für die Behandlung individuell auf Sie abgestimmte Produkte aus.

Klassische Phytomer-Kosmetikbehandlung

Reinigung, Peeling, Vapozon, Tiefenreinigung, Ampulle, Maske und Abschlusspflege.

50 Minuten € 60,-

Phytomer exclusive

Zusätzlich zur klassischen Kosmetikbehandlung erhalten Sie eine Tiefenreinigung oder Gesichtsmassage, Spezial-Maske, Augenpflege und Brauenkorrektur.

80 Minuten € 84,-



Die Phytomer-Kosmetikanwendungen sind mit verschiedenen kosmetischen Behandlungen kombinierbar - wir beraten Sie gerne. Eine Übersicht über unsere kosmetischen Behandlungsmethoden finden Sie auf der übernächsten Seite.



Phytomer „Reine Frauensache“

Zusätzlich zu Phytomer exclusive: Augenzonenpackung, intensive Gesichtsmassage, De-luxe-Liftingbehandlung mit zwei aufeinander folgenden Modellagen und eine Meeresschlamm-Rückenwohlmassage.

105 Minuten € 112,-



PHYTOMER

Männer-Kosmetik

Die Phytomer-Anwendungen können Sie auch selbst zu Hause weiterführen. Die passenden Pflegeprodukte können Sie bei uns erwerben.

PHYTOMER-KOSMETIK

Die innovativen Phytomer-Inhaltsstoffe sind perfekt auf die Besonderheiten der männlichen Haut abgestimmt. Vor jeder Kosmetikbehandlung analysieren unsere Kosmetik-Expertinnen Ihre Haut und wählen für die Behandlung individuell auf Sie abgestimmte Produkte aus.

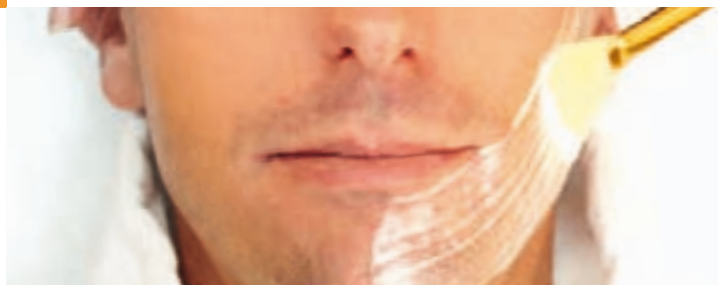
„Business-Kick“ Befreien Sie Ihre Haut vom Alltagsstress und lassen Sie sie wieder aufatmen. Reinigung, Peeling, Vapozon, Tiefenreinigung, Ampulle, Maske und Abschlusspflege.

50 Minuten € 60,-

„Reine Männersache“ Dieser Rundum-Service revitalisiert Ihre Haut und lässt sie jung und frisch erstrahlen. Zusätzlich zur klassischen Kosmetikbehandlung: stimulierende Rückenmassage, Gesichtsmassage, Augenpflege, Brauenkorrektur und eine wärmende Meeresschlamm-Packung.

80 Minuten € 84,-

Die Phytomer-Kosmetikanwendungen sind mit verschiedenen kosmetischen Behandlungen kombinierbar - wir beraten Sie gerne. Eine Übersicht über unsere kosmetischen Behandlungsmethoden finden Sie auf der nächsten Seite.



KOSMETIK

Beauty à la carte

Augenzonen-Packung - Phytomer contour des yeux Die empfindliche Augenpartie wird gestrafft, Ermüdungserscheinungen, Fältchen, Krähenfüße, Augenringe und Tränensäcke werden gemildert. Sichtbares Ergebnis ist ein strahlender Blick. Die Augenzonen-Packung kann in Kombination mit jeder beliebigen Gesichtsbearbeitung gebucht werden.

25 Minuten € 32,-

Strahlende Augenblicke Wimpern färben, Brauen färben, Brauenkorrektur, Augenpflege

25 Minuten € 24,-

Brauen färben € 10,-
 Brauenkorrektur € 12,-
 Wimpern färben € 14,-
 Gesichtshaarentfernung ab € 8,-
 Paraffin-Hand- oder -Fußpackung € 17,-

Gönnen Sie sich zusätzlich zum Beispiel eine Algenschlamm-Packung € 17,-

Kosmetische Rückenbehandlung Wärmender Meeresschlamm, Peeling, Tiefenreinigung, Abschlusspflege

50 Minuten € 60,-

Behandlung für schwere Beine Effleurage (Streichmassage für müde und schwere Beine), erfrischendes Bein-Gel

25 Minuten € 45,-

Depillation mit Warmwachs Ganzes Bein € 44,-
 Unterschenkel € 22,-
 Achseln € 18,-
 Bikinizone € 18,-



ZEIGT HER EURE FÜSSE ...

Pediküre - medizinische Fußpflege ca. 45 Minuten € 48,-
 mit Lackierung + € 8,-
 mit French-Lackierung + € 12,-
 nur Lackierung „normal“ € 14,-
 nur French-Lackierung € 18,-

Pediküre de luxe Eine einzige Wohltat für Ihre Füße - zusätzlich zur Pediküre: Peeling für die Füße, Paraffin-Fußpackung, Lackierung und Abschlusspflege.

ca. 80 Minuten € 78,-

Kosmetische Pediküre und French-Design Eine spezielle Technik und ein eigenes Gel geben jedem Nagel eine besonders schöne, gepflegte Form. Ihre Nägel im French-Design bleiben länger wunderschön - ohne abzusplintern.

ca. 50 Minuten € 52,-

... UND HÄNDE

Maniküre Klassisch ca. 45 Minuten € 43,-
Maniküre de luxe Sanftes Handpeeling, Paraffin-Handpackung und Abschlusspflege.
 ca. 80 Minuten € 69,-

HOCHSCHOBBER-HAARSTUDIO

Wenn Sie im Urlaub Lust auf einen Friseurbesuch haben oder eine neue Frisur ausprobieren möchten, können Sie sich zweimal in der Woche verwöhnen lassen. Im Haarstudio (1. Stock) ist jeden Dienstag und Freitag eine Hairstylistenin oder ein Hairstylist aus dem Team der Stylingexpertin Silvia Katzdobler anwesend.

Termine reservieren Sie bitte an der Rezeption oder über das Haustelefon-Nr. 512.

WOHLIGE Körperbehandlungen

Haut wie Samt und Seide

Alltagsorgen raus - Entspannung und Wohlfühl rein. Salzkörner lösen abgestorbene Hautschüppchen, die Haut wird geschmeidiger und aufnahmefähiger. Die Behandlung beschleunigt die Entschlackung und Entgiftung des Körpers und regt den Stoffwechsel an. Eine abschließende Ölpackung pflegt und nährt die Haut.

50 Minuten € 58,-

Heilkreide- packung

Heilkreide öffnet die Hautporen und aktiviert die Entgiftung und Entschlackung des Körpers. Empfehlenswert ist die Kombination einer Heilkreidepackung mit einer nachfolgenden Ayurveda-Behandlung.

25 Minuten € 38,-

40 Minuten € 58,-



Crempackung mit Nachtkerzenöl

Nachtkerzenöl ist besonders wohltuend für trockene und strapazierte Haut. Das Öl wirkt auch gut bei Hautproblemen und Allergien.

40 Minuten € 58,-

Munari

Eine erwärmte Paste aus Tonerde, Cayennepfeffer und Senföl wird auf schmerzende oder verspannte Stellen aufgetragen. Die Wärme und die Inhaltsstoffe lindern Schmerzen, fördern die Durchblutung und hemmen Entzündungen.

50 Minuten € 52,-

ANREGEND

für den Stoffwechsel



Meersalzpeeling mit Algenpackung Das Meersalzpeeling bereitet den Körper auf die Algenpackung vor, die die Entgiftung und Entschlackung unterstützt und das Gewebe strafft.

50 Minuten € 52,-

China-Wickel Das hochwirksame Konzept bei Cellulite und Fettpölsterchen. Wertvolle, reine chinesische Heilerde, Mineralstoffe, Spurenelemente und Frischalgen regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an. Sie absorbieren Schadstoffe, beseitigen hartnäckige Stauungen und optimieren die Hautstruktur.

55 Minuten € 58,-



Body Wrap

Die gute Wahl für Problemzonen des weiblichen Körpers. Zuerst wird der Körper mit Spezialcremes gesalbt und anschließend straff in eine Folie eingewickelt. Diese Behandlung regt die Lymphzirkulation und die Durchblutung an, reduziert Fettgewebe und Cellulite-Stellen. Sie stärkt und strafft das Bindegewebe.

80 Minuten € 70,-

Oberarme

Zusätzlich zu China-Wickel und Body Wrap ist eine Behandlung der Oberarme sehr zu empfehlen.

10 Minuten € 18,-

Ganzheitliche Körperbehandlung

Cellulite, Verspannungen und andere körperliche Beeinträchtigungen sind meist Folgen von energetischen Unausgewogenheiten.

Eine effiziente energetische Vakuumdrainage entschlackt das Gewebe und fördert die Zellregeneration. So kommt der Körper wieder in sein natürliches Gleichgewicht.

80 Minuten € 80,-

KOMPLETT

Behandlungspakete

Indisch HochschoberN

Diese ausgesuchten Ayurveda-Behandlungen harmonisieren besonders gut - und geben einen umfassenden Einblick in die positive Wirkung dieser alten indischen Heilkunst:

- > Gharsana - Ganzkörper-Trockenmassage mit Seidenhandschuhen
- > Karna Purana - Ohrguss-Ohrmassage
- > Mukabhyanga - Gesichtsmassage
- > Nabhi - Ayurvedische Bauchmassage
- > Heilkreidepackung
- > Abhyanga II - ayurvedische Ölmassage „von Kopf bis Fuß“ mit Stirnölguss

€ 297,-

Ein Tag für mich

Lassen Sie einfach los und genießen Sie völlig entspannt:

- > Haut wie Samt und Seide
- > Teilmassage mit Fußreflexzonenbehandlung
- > Phytomer exclusive: (komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung)

€ 189,-



„Mann fühlt sich wohl“

Unter diesem Motto bieten wir den pflegebewußten Herren ein spezielles Paket an:

- > Hamam-Sultans-Waschung
- > Pediküre de luxe - Fußpflege mit Peeling und Packung
- > Maniküre
- > haki® sacral
- > Phytomer-Kosmetik „Reine Männersache“ (komplette Gesichts-, Hals- und Rückenbehandlung)

€ 265,-

„Frau genießt ...“

Das umfangreiche Wohlfühl-Paket für Sie:

- > Atlantische Brise - Atlantik-Meersalzpeeling
- > Pediküre de luxe: Fußpflege mit Peeling, Packung und Lackierung
- > Maniküre mit Paraffin-Handpackung
- > Honigmassage
- > Phytomer exclusive: (komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung)
- > Nachtkerzenpackung
- > Strahlende Augenblicke

€ 353,-

„In freudiger Erwartung“

Das Wohlfühl-Paket für werdende Mütter:

- > Maniküre und Pediküre
- > Lymphdrainage
- > Abhyanga III - ayurvedische Öl-Massage in Kombination mit Güssen (Rückenlage)
- > Phytomer exclusive: (komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung)

€ 289,-

KOMPLETT

Behandlungspakete

Bye-bye, Cellulite! Rücken Sie den Dellen zu Leibe und gönnen Sie sich das Erfolgsrezept für schöne, straffe Haut:

- > Körperbehandlung I zur Entschlackung und Entgiftung
- > Meersalzpeeling und Algenpackung
- > China-Wickel zum Abbau von Cellulite
- > Körperbehandlung II zur Entschlackung und Entgiftung
- > Body Wrap

€ 306,-

„Orientalischer Traum“ - Hamam-Genuss pur Aufeinanderfolgende Behandlungen an 2 bis 3 Tagen aktivieren die Abwehrkräfte und das Immunsystem. Diese Kombination ist eine intensive Maßnahme und rundum wohltuend für den ganzen Körper:

- > Sultans-Waschung
- > Hamam & Moor
- > Pascha-Waschung ohne Peeling

€ 168,-



Heute wird gefaulenzt!

> Hamam-Seifenschaumerlebnis
Nach 20 Minuten Vorwärmen auf dem Bauchstein bittet Sie der Telak zur Hamam-Waschung. Es folgen ein wohltuendes Körperpeeling und eine Seifenschaummassage. Bei Tee und mit süßen Naschereien aus dem Orient lassen Sie den Hamam-Besuch im Sultansgemach ausklingen.

> Verwöhnbehandlung für Ihr Gesicht
Nun stehen das Gesicht, der Hals und das Dekolleté im Mittelpunkt der Pflege. Die Behandlung umfasst Reinigung, Peeling, Ampulle, Massage und Maske.

> Fußreflexzonenmassage mit Ganzkörper-Cremepackung.
Wir kombinieren die wohltuende, sanfte und sehr wirksame Fußreflexzonenmassage mit einer Ganzkörper-Cremepackung. Sie umschmeichelt den ganzen Körper, pflegt die Haut und macht sie seidenweich.

€ 194,-



KOMPLETT

Behandlungspakete

„Weltreise der Massagen“

Dieses besondere Massage-Paket entführt Sie von West nach Ost, von Nord nach Süd. Je nach Kulturkreis stehen unterschiedliche Besonderheiten im Vordergrund: Klänge, Kräuter, Düfte, Öle oder Wassergüsse.

- > Nordostasien: Klangschalenmassage
- > Ostasien: Pantai Luar
- > Südostasien: Thai-Massage
- > Hawaii: Lomi Lomi Nui
- > Orient: Sultans-Waschung
- > Alpenraum: Kräuteröl-Massage

€ 419,-



So genießen Sie Ihre Massage oder Behandlung in vollem Umfang:

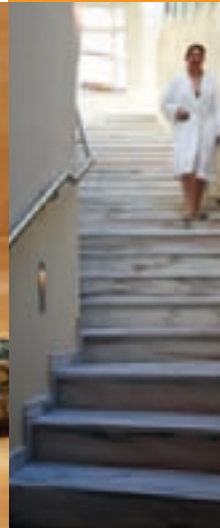
- > Bitte kommen Sie 10 Minuten vor Beginn der Behandlung zur Rezeption der Wohlfühlwelt. Entweder in Badekleidung oder in Freizeitkleidung, in jedem Fall mit Hausschuhen.
- > Manche Massagen (Klangschalenmassage, Thai-Massage) finden bekleidet statt. Wir empfehlen Ihnen bequeme Freizeit- oder Gymnastikkleidung.
- > Trinken Sie vor jeder Behandlung ein Glas Wasser oder Tee. Sie unterstützen damit die Wirkung.
- > Für Hamam-Waschungen:
- > Bitte benützen Sie für Besuche im Hamam die dafür vorgesehenen Pantoffeln.
- > Das Hamam und das Sultansgemach sind kein Nacktbereich. Ihre Kleidung (bzw. Badekleidung) legen Sie im Umkleideraum ab und wickeln das Hamamtuch („Pestemal“) um Ihren Körper.

Unterwegs im Bademantel

Im Hochschober können Sie (fast) den ganzen Tag im Bademantel verbringen, und zwar an folgenden Orten:

- > in der kompletten Wohlfühlwelt
- > im Chinaturm (tagsüber)
- > in der Seestube während des Mittagbuffets (12 bis 16 Uhr)

An allen anderen Orten bitten wir Sie, normale Kleidung zu tragen. Das betrifft zum Beispiel den Bereich der Hotelhalle und Bar, alle Restauranträume (außer der Seestube während des Mittagbuffets) sowie das Wortreich.



PERSONAL HochschoberN

Umfassendes Angebot

- Fit-Check mit Trainingsplan für zu Hause oder fürs Fitnessstudio
- Fitnesspulsberechnung mit lockerem Trainingsplan zur Gewichtsreduktion
- Trainingspulsberechnung mit sportlichem Trainingsplan zur Wettkampfvorbereitung
- Trainingsplan für Bodystyling
- Einzeltraining (In- und/oder Outdoor - Kräftigen, Dehnen, Ausdauer), um die richtige Technik zu lernen bzw. zu festigen

Einzeltraining mit Gerhard Amtmann

Sie möchten sich für ein bestimmtes Ereignis oder nachhaltig in Topform bringen? Gerhard Amtmann, Personal Coach/Trainer und Ernährungsberater geht auf Ihre individuellen Ziele ein und entwickelt für Sie ein maßgeschneidertes Konzept. Ob Sie Ihre Figur, Haltung, Muskelmasse positiv verändern wollen, mit dem richtigen Training ist alles möglich.

Einzeltraining 60 Minuten € 96,-
jede weitere 1/2 Stunde € 36,-

Einzelheiten für Yoga, Qi Gong, Meditation

Mit Ihrem persönlichen Trainer üben Sie nachhaltige Entspannungstechniken besonders effizient. Auf diese Weise entdecken Sie die Geheimnisse von Yoga, Qi Gong oder Meditation individuell und profitieren dauerhaft von der Betreuung durch unsere Hochschober-Experten.

Individuelles Training

50 Minuten € 50,-
90 Minuten € 80,-
120 Minuten € 105,-

„Dein Ziel ist unser Job.“ So lautet das Credo von Personal Trainer Gerhard Amtmann und dem www.sportproject.at. Mit viel Erfahrung und Fachkenntnissen aus seiner Arbeit mit Unternehmen, Sportclubs und Privatpersonen entwickelt er das optimale Fitnesskonzept für Ihr persönliches Ziel. Detaillierte Informationen erhalten Sie an der Gesundheitsrezeption am Jungbrunnen. Dort können Sie auch Termine vereinbaren.





Hotel

HOCHSCHOBER



Wir freuen uns
auf Sie!

Hotel Hochschober
Familie Leeb und Klein
9565 Turracher Höhe 5 | Österreich
Telefon +43(0)4275-8213
Fax +43(0)4275-8368
urlaub@hochschober.com
www.hochschober.com

Impressum: Hotel Hochschober GmbH, Familie Leeb und Klein, 9565 Turracher Höhe 5
Konzeption & Gestaltung: GFB & Partner München, www.gfb.at · Fotos: ©Hotel Hochschober,
Moritz Hoffmann. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler. Stand: April 2011