



SKIN
REGENERATION
HOLISTIC
HEALTH
LONGEVITY
EFFECT
THERAPY
BLISS
MEDICAL
BIOHACKING
MENTAL
IMPULSE
ÄRZTINNEN

ME Holistic Spa
TREATMENTS 2025

NEW HEALTH

Wir verfolgen ein ganzheitliches, evidenzbasiertes Gesundheitskonzept zur Stärkung persönlicher Ressourcen, die zur Entstehung und zur Erhaltung der eigenen Gesundheit wichtig sind. Wir möchten ein tieferes Bewusstsein für die eigene Gesundheit schaffen, damit eine nachhaltige Neuausrichtung von persönlichen Gesundheitszielen erfolgen kann. Die Entwicklung persönlicher Ressourcen findet in den Feldern Therapie, Regeneration, Bewegung und Ernährung statt. Diese greifen in vielen Bereichen ineinander und bilden den Grundstock der Longevity Angebote.

GESUNDHEITS-EXPERT:INNEN

Rund 40 qualifizierte Gesundheitsexpert:innen kümmern sich bei Treatments, Checks und Coachings um euer Wohl. Im neuen Fitness Club erwartet euch ein umfangreiches Angebot an effektiven Workouts. Täglich kann aus bis zu sieben Kursen gewählt werden. Als Schwerpunkt wird Yoga bis zu neunmal wöchentlich oder im Rahmen von mehrtägigen Retreats mit externen Yoga-Lehrer:innen angeboten.

- Tina Zarfl . Spa-Managerin
- Elisabeth Brenner . Spa Entwicklung, Business Coach
- Jana Kupczak . Fachbereichsleitung Massage
- Ingrid Vollgruber . Fachbereichsleitung Kosmetik
- Iris Trenkwalder . Fachbereichsleitung Spa Rezeption, Business Coach
- Dennis Steinke . Sportwissenschaftler, Personal Trainer
- Corinna Bachmann . Sportwissenschaftlerin, Schwimm-Coach
- Elena Göbhart . Dipl. Gesundheits- und Fitnesstrainerin

ÄRZTINNEN

Das ME Medical Center verbindet die wohltuende Urlaubsatmosphäre des Alpenresort Schwarz mit modernster Medizin und Therapie.

DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK Diplome für: Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin. Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

DR. MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplome für: Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr, Klinische Prüfärztin

AESTHETICS

| | | |
|----------------------------------|--------|-------|
| Hautanalyse | 25 min | € 39 |
| Gesichtsbehandlung Complete | 80 min | € 161 |
| Gesichtsbehandlung Clean | 50 min | € 105 |
| Express Facial inklusive Peeling | 25 min | € 63 |
| Glow Facial inklusive Serum | 25 min | € 63 |
| JetPeel | 50 min | € 232 |
| Wimpernwelle | 50 min | € 78 |
| Maniküre mit Lack | 55 min | € 92 |
| - ohne Lack | 50 min | € 84 |
| - mit Gelnagellack | 65 min | € 116 |
| Pediküre mit Lack | 55 min | € 92 |
| - ohne Lack | 50 min | € 84 |
| - mit Gelnagellack | 65 min | € 116 |
| Salzpeeling mit pflegenden Ölen | 25 min | € 55 |
| Verwöhnpeeling | 50 min | € 97 |
| Verwöhnpackung mit Peeling | 50 min | € 97 |

THERAPY

| | | |
|---------------------------------|--------|-------|
| Individuell abgestimmte Massage | 50 min | € 109 |
| Ganzkörpermassage | 50 min | € 109 |
| Teilmassage | 25 min | € 57 |
| Fußreflexzonenmassage | 50 min | € 98 |
| Dorn & Breuss | 50 min | € 109 |
| Kopf- und Gesichtsmassage | 25 min | € 56 |
| Lymphdrainage | 50 min | € 98 |
| Lymphdrainage Kopf und Gesicht | 25 min | € 57 |
| Spezielle Nackenmassage | 50 min | € 98 |
| Aromaölmassage | 50 min | € 105 |
| Cryo Kältetherapie | 15 min | € 48 |

TREATMENTS

MIT EFFEKT



FACE

| BEHANDLUNG | SEITE | THERAPY | SKIN SPA | HEALTHY AGING |
|---------------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anwendung und Wirkung | auf Seite | Bei akuten oder chronischen Beschwerden sowie Einschränkungen. | Zur Stoffwechsel-Aktivierung und Entgiftung. Gegen Hautproblematiken. | Zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens. Wirkt dem Alterungsprozess entgegen. |
| Glow to go Well Age Facial | 12 | | | • |
| Glow to go Supreme Bright Eyes | 12 | | | • |
| Gesichtsbehandlung Complete | 14 | | • | |
| Gesichtsbehandlung Balance Spezial | 14 | | • | |
| Well Age Intense Facial | 14 | | | • |
| Gesichtsbehandlung Clean | 15 | | • | |
| Gesichtsdrainage mit Ultraschall | 15 | | • | |
| Make-Up & Beratung | 15 | | • | • |
| Jet Peel | 16 | | • | • |
| Microneedling Gesicht | 18 | | | • |
| Radiofrequenz Gesicht | 18 | | | • |
| Microneedling & Radiofrequenz Gesicht | 18 | | | • |
| Kobido | 25 | • | • | • |
| Me Time Behandlung | 31 | | | • |

TREATMENTS

MIT EFFEKT

BODY | MENTAL

| BEHANDLUNG | SEITE | THERAPY | SKIN SPA | HEALTHY AGING |
|---------------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anwendung und Wirkung | auf Seite | Bei akuten oder chronischen Beschwerden sowie Einschränkungen. | Zur Stoffwechsel-Aktivierung und Entgiftung. Gegen Hautproblematiken. | Zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens. Wirkt dem Alterungsprozess entgegen. |
| Radiofrequenz Körper | 18 | | • | • |
| Narbenbehandlung | 19 | • | | • |
| Recovery Körperpackung | 21 | • | | |
| Detox Körperpackung | 21 | | • | |
| EMS Bodyforming | 22 | | • | |
| Beinwickel | 22 | • | • | |
| Cellulite Behandlung | 23 | | • | |
| Individuell abgestimmte Massage | 24 | • | | |
| Fußreflexzonenmassage | 24 | • | | • |
| Manuelle Lymphdrainage | 24 | • | • | |
| Lymphdrainage Kopf & Gesicht | 24 | • | • | |
| Spezielle Nackenmassage | 24 | • | | |
| Spezielle Fußbehandlung | 25 | • | | |
| Intensive Rückenbehandlung | 25 | • | | |
| Spezielle Bauchbehandlung | 25 | • | • | |

| BEHANDLUNG | SEITE | THERAPY | SKIN SPA | HEALTHY AGING |
|---------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Anwendung und Wirkung | auf Seite | Bei akuten oder chronischen Beschwerden sowie Einschränkungen. | Zur Stoffwechsel-Aktivierung und Entgiftung. Gegen Hautproblematiken. | Zur Gesunderhaltung und Steigerung des Wohlbefindens. Wirkt dem Alterungsprozess entgegen. |
| Dorn & Breuss | 26 | • | | |
| Akupunktmassage | 26 | • | | • |
| Cranio Sacrale Behandlung | 26 | • | | • |
| Schwangerschaftsmassage | 27 | • | | • |
| Lomi Lomi Nui | 27 | | | • |
| Klangschalenmassage | 27 | | | • |
| La Stone Therapie | 27 | • | | • |
| Shiatsu | 28 | • | | • |
| Ohrenkerzen Behandlung | 28 | • | • | |
| Thai Yoga Massage | 28 | • | | • |
| Medical Taping | 29 | • | | |
| Cryo - Kältetherapie | 45 | • | • | • |

Schwarz
Experten
TIPP

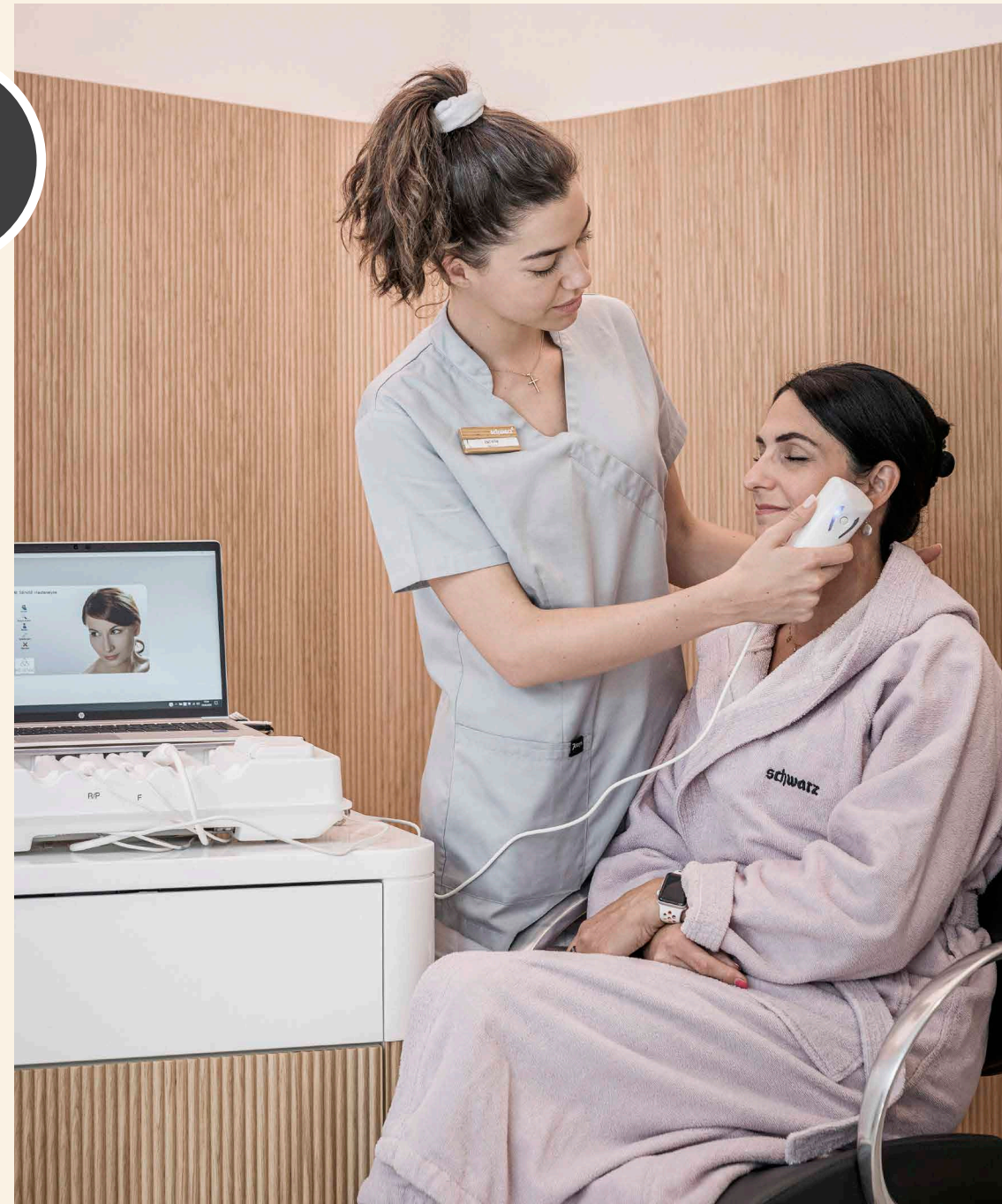
HAUTANALYSE

25 min | € 39

Die perfekte Grundlage für eine ganzheitliche Hautpflege. Mit unserem Hautanalysegerät können wir:

- die Hautfeuchtigkeit messen
- den Fettgehalt auf der Haut erfassen
- eine Porenanalyse durchführen
- die Hautschuppen | Verhornung messen
- eine Messung der Hautelastizität (biologisches Hautalter) durchführen
- die Hautpigmentierung (Melanin) und Rötung (Erythem) messen.

Wir messen durch die computergestützte Hautanalyse jede Partie der Haut. In Farbbildern zeigt die Kamera des Geräts alle Anomalien – und damit Abweichungen von gesunder und schöner Haut. Basierend auf diesen Ergebnissen stimmen wir alle Behandlungs- und Pflegekonzepte optimal auf die Haut ab.



ME SENSE

DIE EXKLUSIVE NATURKOSMETIK

SCHUTZ & PFLEGE

Die richtige Pflege der Haut schützt sie vor Umwelteinflüssen, hält sie gesund und fördert - in Verbindung mit einem gesunden Lebensstil - Ausstrahlung und Schönheit.

ME SENSE . PFLEGE DEIN LEBEN

Neben einem sofort sichtbaren Pflegeeffekt lag der Fokus bei der Entwicklung unserer exklusiven hoteleigenen Pflegelinie auf nachhaltiger Wirkung, ohne Verwendung synthetischer Stoffe. Dies wird nun mit ME SENSE als reiner, zertifizierter Naturkosmetik ermöglicht. Die Produkte werden rein natürlich konserviert und beinhalten einen speziellen Wirkstoff-Komplex.

PRODUKTVIELFALT

Die Bedürfnisse der Haut sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Deshalb umfasst die ME SENSE Linie Produkte für unterschiedliche Hauttypen. ME SENSE ist eine funktionale Linie. Die Produkte aus verschiedenen Serien können dem Hautzustand entsprechend ideal kombiniert werden.

ZERTIFIZIERTE NATUR-KOSMETIK

Unsere ME SENSE Produkte sind ICEA zertifiziert*, frei von Parabenen, Silikonen und synthetischen Stoffen. Nahezu alle Produkte sind vegan.**

*Das Institut für ethische Zertifizierung (ICEA) ist einer der führenden Zertifizierer natürlicher Kosmetikprodukte (organische Kosmetik, Biokosmetik, Ökokosmetik).

**In einigen Produkten sind Honig, Bienenwachs & Seidenproteine enthalten.

ONLINE SHOP

Produkte bequem von zu Hause aus bestellen.



shop.schwarz.at

EXKLUSIV
im
Alpenresort Schwarz

ME SENSE
Holistic high-tech
natural cosmetics with
alpine active substances

www.mesense.at



ME SENSE



GLOW TO GO

KOSMETIK KURZBEHANDLUNGEN

Spontane Kurzbehandlungen mit Soforteffekt
Anwendungen in unserem Me Holistic Store

| | | | |
|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------|
| Hautanalyse | durch computergestützte Analyse stimmen wir Behandlungs- und Pflegekonzepte optimal auf die Haut ab | 25 min | € 39 |
| Express Facial | Abreinigung Peeling Maske Pflege | 25 min | € 63 |
| Glow Facial | Abreinigung Peeling Serum Pflege | 25 min | € 63 |
| Well Aging Facial | Feather Touch Maske Vitamin C | 25 min | € 102 |
| Refresh Manicure | wahlweise: Nägel feilen lackieren Pflege Nägel feilen Nagelhaut entfernen Pflege | 25 min | € 47 |
| Colour Up Your Nails | Nägel lackieren | 15 min | € 26 |
| Themen Make-Up | Lippen, Augen, Brauen oder Business | 25 min | € 47 |
| Supreme Bright Eyes | wohltuende Augenbehandlung zur Reduktion von Falten und Augenschatten sowie zum Entstauen | 25 min | € 43 |
| Wimpern färben | | 15 min | € 22 |
| Augenbrauen färben | harzen färben | 15 min | € 22 |

BEAUTY SERVICE

Abrundend zum gewünschten Beauty Service machen wir die Behandlungszeit von 25 Minuten pro Anwendung zu einer kleinen Auszeit.

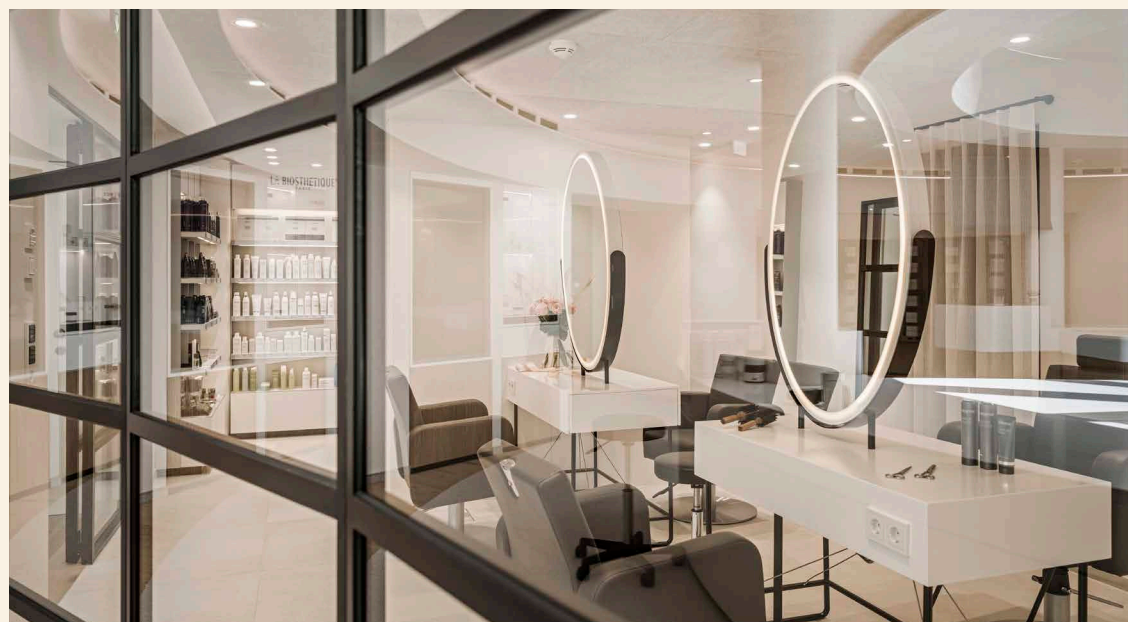
Behandlungen, jeweils 25 min

| | | | |
|--------------------------|------|---------------------------------------------|------|
| Brauen färben | € 43 | Wimpern färben | € 43 |
| Brauen färben und zupfen | € 43 | Wimpern und Brauen färben | € 43 |
| Brauen zupfen | € 43 | Wimpern und Brauen färben mit Brauen zupfen | € 43 |

HAARENTFERNUNG

wir verwenden Warmwachs

| | | | |
|---------------------------|------|----------------------------------|-----------|
| Gesicht/Wange/Kinn harzen | € 43 | Beine bis Knie harzen | € 43 - 84 |
| Oberlippe harzen | € 43 | (auch 50 min Beine ganz buchbar) | |
| Bikinizone harzen | € 43 | Brust und / oder Rücken harzen | € 43 - 84 |
| Achseln harzen | € 43 | (25 - 50 min) | |



SKIN FACE

♫ GESICHTSBEHANDLUNG COMPLETE 80 min | € 161

Diese klassische Gesichtsbehandlung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling und der Tiefenreinigung. Nach dem Faconieren der Brauen (auf Wunsch) und einer klassischen Gesichtsmassage wird die speziell abgestimmte Gesichts-Packung aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.

♫ GESICHTSBEHANDLUNG BALANCE SPECIAL 50 min | € 105

Eine Spezialbehandlung für empfindliche, gestresste und unreine Haut. Mit Abreinigung und Peeling. Das Wirkstoffkonzentrat wird mit einem Beautybooster zum Beruhigen und Abheilen eingearbeitet. Es folgt eine Alginatmaske und die Abschlusspflege.

♫ WELL AGE INTENSE FACIAL 50 min | € 125

Das Well Age Intense Facial ist eine intensive, straffende Gesichtsbehandlung für einen ebenmäßigen Teint. Zuerst wird die Haut mit einem Peeling gereinigt, anschließend wird die Vitamin C-Ampulle mit dem Feather-Touch einmassiert. Zum Schluss folgt eine feuchtigkeitsspendende und straffende Maske - so wird die Haut erfrischt und strahlt wieder jugendlich.

♫ GESICHTSBEHANDLUNG CLEAN 50 min | € 105

Die Gesichtsbehandlung Clean ist eine pflegende und reinigende Behandlung, die vor allem auf die gründliche Reinigung und den Erhalt eines klaren Hautbildes abzielt. Diese beinhaltet ein Abreinigen, Peeling, Tiefenreinigung und Maske mit Abschlusspflege.

♫ GESICHTSDRAINAGE MIT ULTRASCHALL 50 min | € 130

Eine bioenergetische Lymphdrainage und der Ultraschall bewirken eine tiefgreifende Strukturverbesserung des Gewebes. Dies begünstigt den Stoffwechsel der Zellen, regt die Zirkulation der Lymphe und des Blutes an, intensiviert das Einschleusen von Wirkstoffen, unterstützt die Regeneration, beruhigt und hat eine glättende Wirkung.

MAKE-UP & BERATUNG 50 min | € 84

Mit den exklusiven Produkten von Jane Iredale wird Make-Up neu definiert. Die Haut sieht mit diesem Make-Up ebenmäßig und frisch aus. Ein Gefühl von seidiger Leichtigkeit der Mineralien. Mit Tipps und Tricks für das perfekte Make-Up zu Hause.



JETPEEL

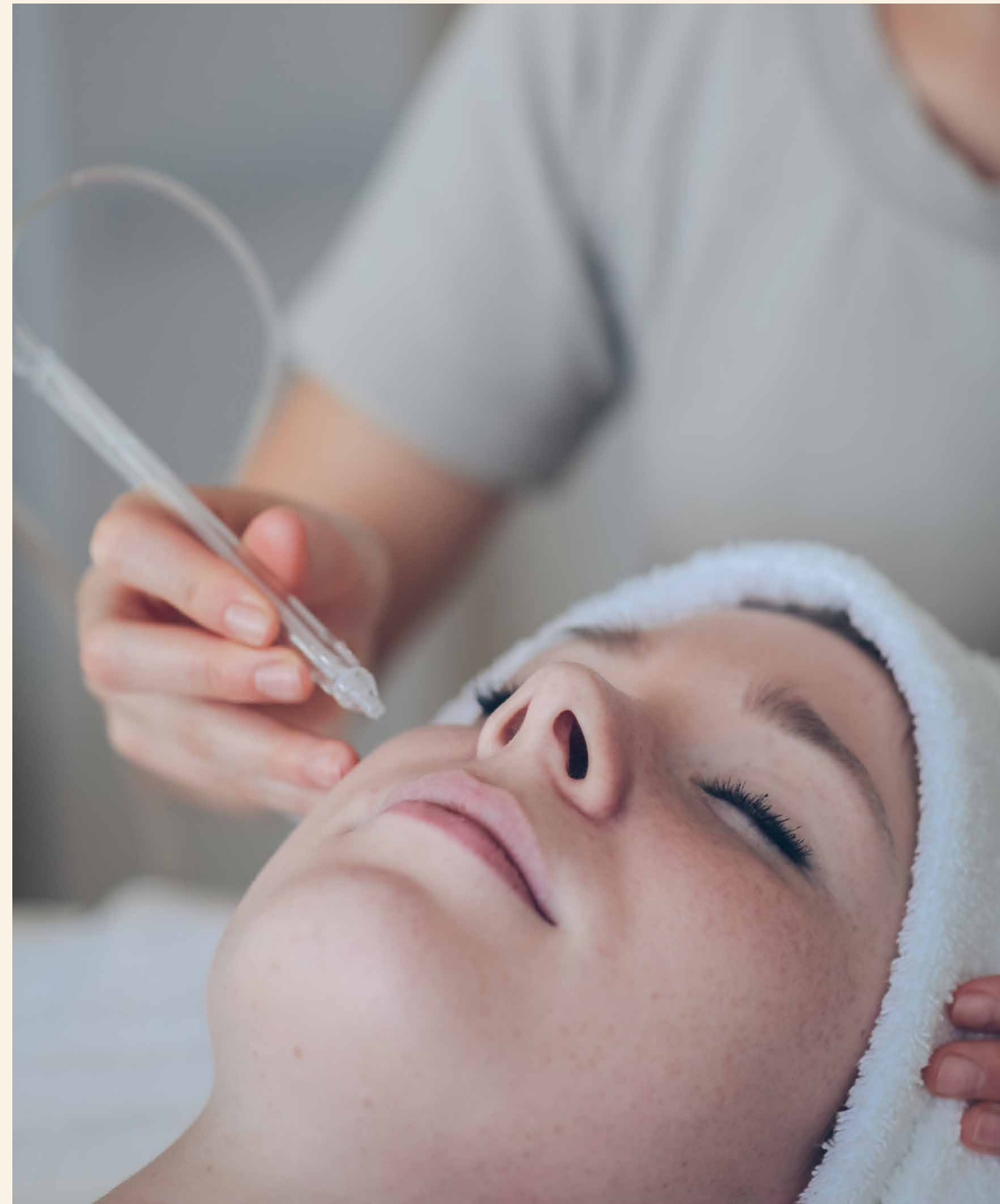
Gezielte Wirkstoffzuführung. So natürlich wie Luft und Wasser – berührungsfrei, nadelfrei und tiefenwirksam. Das innovative Hautverjüngungssystem JetPeel nutzt eine Technik aus der Luft- und Raumfahrt und stellt eine der aktuellsten dermakosmetischen Hautbehandlungen weltweit dar. Hochwirksame und effektive Seren werden aus mikroskopisch kleinen Düsen mit ca. 720 km/h sanft in die Haut eingeschleust. Das Ergebnis ist sofort sichtbar, ohne jegliche Sonnen- und Wettersensibilität und für sensibelste Haut geeignet. Die JetPeel-Technologie gilt als sichere und besonders wirksame Methode. Dies wurde mehrfach an deutschen Universitätshautkliniken durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

WAS JETPEEL LEISTET

- Hautglättung und -straffung
- Sichtbare Reduktion von Hautfältchen
- Sofortiges Frischegefühl und jüngere Haut
- Beruhigung von sensibler, gereizter Haut
- Tiefenreinigung auch für sehr unreine, entzündliche Hautbilder
- Linderung von Hautrötungen, Sensitivität und Couperose
- Linderung von Pigmentstörungen und Narben
- Intensiver Aufbau von entfeuchteter, anspruchsvoller Haut
- Maximaler Pflegeaufbau der Haut für Damen und Herren
- Schneller Langzeiteffekt mit wenigen Anwendungen

JETPEEL ANWENDUNGEN

| | | |
|---------|-------|---------------------------|
| 50 min | € 232 | Gesicht klassisch |
| 3er Kur | € 642 | Gesicht klassisch |
| 50 min | € 189 | Gesicht klärend |
| 80 min | € 343 | Gesicht, Hals & Dekolleté |
| 3er Kur | € 985 | Gesicht, Hals & Dekolleté |



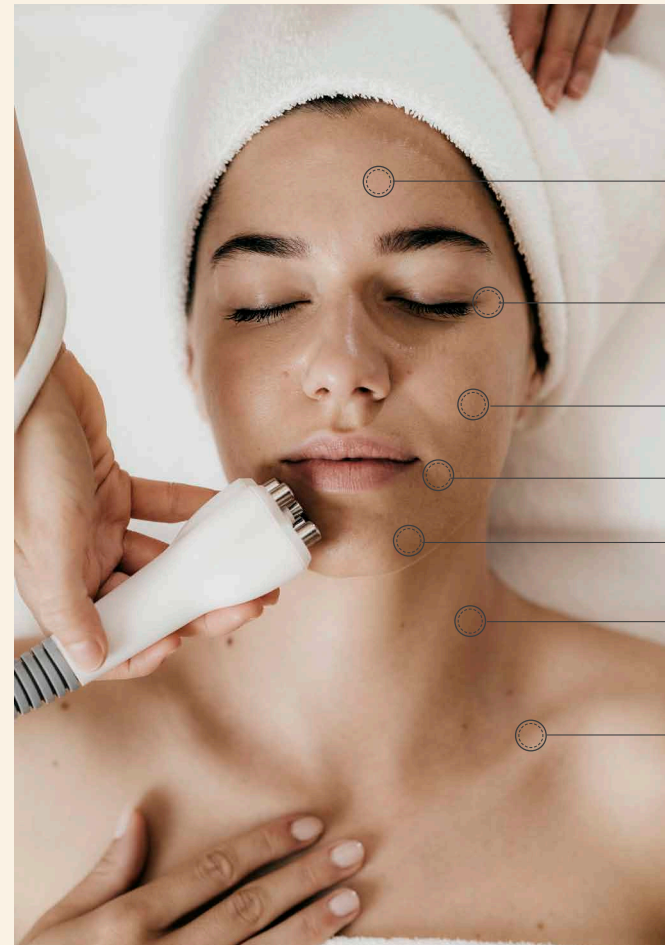


MICRONEEDLING . RADIOFREQUENZ

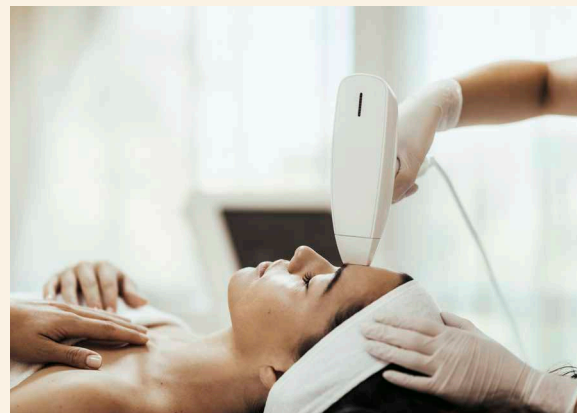
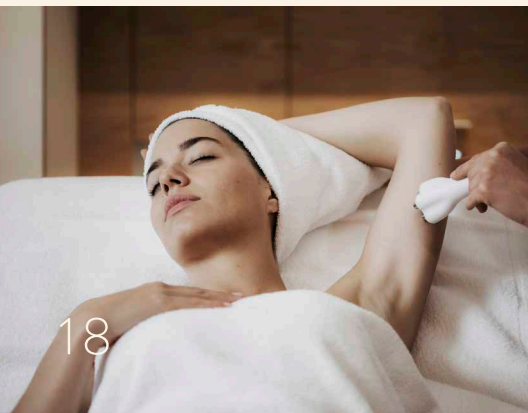
Das Microneedling (mit Radiofrequenz) ist eine minimal invasive Behandlung. Sie regt die Zellneubildung und Wundheilung intensiv an und verbessert sichtbar das Erscheinungsbild des Gewebes. Ein langanhaltender Effekt ist nach ca. 2 Tagen sichtbar. Als nicht invasive Behandlung wird das Treatment auch in Form einer Radiofrequenzbehandlung angeboten. Diese erwärmt das Gewebe. Dadurch wird die Neubildung von kollagenen und elastinen Fasern angeregt. Somit wird die Haut gestrafft und die Faltentiefe verringert.

GESICHT

| | | |
|---------------------------------|--------|-------|
| Microneedling | 50 min | € 250 |
| Microneedling mit Radiofrequenz | 80 min | € 349 |
| Radiofrequenzbehandlung | 50 min | € 180 |



- Verringert sichtbare Poren - für eine gleichmäßige Hauttextur
- Reduziert die Zeichen des Alterns - für ein frischeres, jugendlicheres Aussehen
- Glättet Unregelmäßigkeiten der Hauttextur - für ein verfeinertes Hautbild
- Mildert tiefe Linien und Falten
- Reduziert Aknenarben - für einen reineren und gesünderen Teint
- Korrigiert Halsfalten
- Strafft die Haut - für ein festeres Dekolleté



NARBENBEHANDLUNG

Mithilfe von Microneedling wird die Zellneubildung und Wundheilung intensiv angeregt und das Erscheinungsbild des Gewebes verbessert. Narben können dadurch schmaler, ebenmäßiger und etwaige Empfindungsstörungen normalisiert werden. Je nach Größe ist auch eine zusätzliche Anwendung mit Radiofrequenz möglich.

Je nach Aufwand 15 - 90 min nach Absprache mit einem/r Expert:in
Preis von € 52 bis € 162

SKIN BODY

🕯 VERWÖHNPEELING

50 min € 97

Das angereicherte Kräuterpeeling reinigt die Haut bis in die Tiefe, fördert ihre Regeneration und lässt sie heller, klarer und leuchtender erscheinen. Zum Verwöhnen der Haut wird anschließend eine Intensivpflege mit sanften Streichungen aufgetragen.

🕯🌿 SALZPEELING MIT PFLEGENDE ÖLEN

25 min € 55

Dieses basische Salz-Peeling wirkt anregend und belebend. Es hinterlässt ein samtig weiches Hautgefühl durch Pflegeöle.

🕯🌿 VERWÖHNPACKUNG MIT PEELING

50 min € 97

Unsere Pflegepackung nach Wahl bietet intensive Pflege und verwöhnt die Haut mit einem luxuriösen Duft, tiefenwirksamer Feuchtigkeit, wertvollen Nährstoffen und wohltuender Regeneration – wähle deinen Favoriten aus, er wird die Sinne nach einem sanften Peeling verzaubern und sorgt für ein seidig weiches Hautgefühl.

🕯🌿 RECOVERY PACKUNG

50 min € 97

Intensive Packung für verspannte Muskeln und schmerzende Gelenke. Durchblutungsfördernd, schmerzlindernd sowie entzündungshemmend.

🕯🌿 DETOX GANZKÖRPER-PACKUNG

50 min € 97

Diese Packung ist eine hochwertige Behandlung, die das natürliche Gleichgewicht der Haut und des Gewebes unterstützt. Sie wirkt entschlackend sowie entgiftend und stärkt den Säureschutzmantel.

SKIN BODY



BEINWICKEL LEICHTE BEINE

50 min € 91

Beinwickel zur Revitalisierung von schweren und müden Beinen. Optimal nach körperlicher Betätigung. Eine Kombination aus Meersalz und entstauendem Gel.

EMS BODYFORMING

50 min € 61

Bequem auf der Liege entspannen, während das EMS Gerät arbeitet. Die EMS Anzughose sorgt durch Elektromuskelstimulationen für straffere Beine und Gesäß und wirkt aktiv gegen Cellulite.



CELLULITE KÖRPER- BEHANDLUNG

80 min € 149 | 110 min € 199

Das innovative und wirkungsvolle Celluliteprogramm. Einzigartige Massagetechniken und wirkstarke Naturprodukte helfen, die Zeichen der Cellulite effizient und langfristig zu lindern. Besonderheiten der Massage: Bindegewebstechniken, eine stimulierende Schröpfbehandlung sowie eine Massage mit dem Massageroller „Body Sculptor“.



CELLULITE PROGRAMM

Pauschalpreis für 2 Behandlungstage € 428

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Cellulitebehandlung mit Leberwickel (80 min)
- 1 Radiofrequenzbehandlung (50 min)
- 1 Detox-Ganzkörperpackung mit Alpenfango (50 min)



CELLULITE PROGRAMM INTENSIV

Pauschalpreis 4 Behandlungstage € 546

- 1 Basisches Salzpeeling (25 min)
- 1 Detox-Ganzkörperpackung (50 min)
- 1 Cellulite Körperbehandlung mit Leberwickel (80 min)
- 1 Spezielle Bauchbehandlung (50 min)
- 1 Radiofrequenzbehandlung (50 min)



THERAPY

CLASSICS

| | | |
|---------------------------------|--------|-------|
| Individuell abgestimmte Massage | 50 min | € 109 |
| Ganzkörpermassage | 50 min | € 109 |
| Teilmassage | 25 min | € 57 |
| Fußreflexzonenmassage | 50 min | € 98 |
| Kopf- und Gesichtsmassage | 25 min | € 56 |
| Lymphdrainage | 50 min | € 98 |
| Lymphdrainage Kopf und Gesicht | 25 min | € 57 |
| Spezielle Nackenmassage | 50 min | € 98 |
| Aromaölmassage | 50 min | € 105 |



INTENSIVE RÜCKENBEHANDLUNG

50 min € 98

Wirkungsstarke Naturprodukte und eine modulierte Massage mit Klangschalen, heißer Rolle und Schröpfbecher lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Dynamik der Wirbelsäule. Diese Anwendung schafft Entspannung für den gestressten Rücken, wirkt festigend, erfrischend und belebend. Sie ist entschlackend sowie entgiftend.



SPEZIELLE BAUCHBEHANDLUNG

50 min € 98

Der Bauchraum wird entlastet. Ziel dieser Massage ist eine leichte Stimulation des Bauchraumes mit Verbesserung der Verdauung. Wirkt entkrampfend und stoffwechselanregend. Chronische Beschwerden der Lendenwirbelsäule können positiv beeinflusst werden.



SPEZIELLE FUSSBEHANDLUNG

50 min € 98

Eine spannungslösende Behandlung in Verbindung mit Mobilisation, Akupressur und wohlthuender Fuß- und Wadenmassage fördert die Ganzkörperentspannung.



KOBIDO GESICHTS-LIFTINGMASSAGE

50 min € 104

Eine intensive japanische Gesichts-Liftingmassage mit Zupf- und Faszientechiken zum Lösen von Verspannungen und Verklebungen. Unterstützt unter anderem die Faltenreduktion, hilft bei Migräne, Spannungskopfschmerzen und Kiefergelenkssperren. Zur Effektsteigerung empfehlen wir 2 - 3 Massagen. INFO: Es darf bis 6 Wochen vor dieser Behandlung keine Botox-Behandlung erfolgt sein.



THERAPY

🕒 ⚡ CRANIO SACRALE BEHANDLUNG *

50 min € 110

Diese alternativmedizinische Behandlungsform hat sich aus der Osteopathie entwickelt. Es werden vorwiegend Handgriffe im Bereich des Kopfes und des Kreuzbeins ausgeführt. Die weiche, achtsame, sanft-rhythmische Grifftechnik stellt eine Schwingungs- und Resonanztherapie von Kopf, Wirbelsäule und Becken dar, die Selbstkorrektur, Spannungsausgleich und Heilungsprozesse im Körper anregen.

♏ AKUPUNKTMASSAGE

50 min € 109

Mit Hilfe eines Stäbchens wird durch Ziehen der Meridiane oder punktuelle Behandlung der Gelenke, Becken und Narben die Energie im Körper wieder zum Fließen gebracht.

♏ PANTAI LUAR

50 min € 136

Zur Einstimmung auf diese Heißöl-Fruchtstempelmassage gibt es eine wohltuende Salbung des ganzen Körpers mit erlesenem Öl. Nach altem Brauch kommen nun die frisch gebundenen Fruchtstempel zum Einsatz. Diese Massage hinterlässt ein völlig losgelöstes Entspannungs- und Regenerationsgefühl.

♏ DORN & BREUSS

50 min € 109

Die Dorn & Breuss-Therapie kombiniert zwei Techniken: die Dorn-Therapie zur Korrektur von Wirbel- und Gelenkfehlstellungen durch manuelle Eingriffe und die Breuss-Massage, eine entspannende Rückenmassage für die Regeneration der Bandscheiben. Sie wird vor allem bei Rücken- und Gelenksbeschwerden eingesetzt.

🕒 ♏ LOMI LOMI NUI

90 min | 2-händig € 198 | 4-händig € 337

Diese hawaiianische Tempelmassage vermittelt mit fließenden Bewegungen, behutsamen Dehnungen und spürbarer Mobilisierung ein einzigartiges Wohlbehagen. Warmes Öl und hawaiianische Klänge machen diese Körperarbeit zu einem eindrucksvollen Erlebnis. Dieses Tempelritual ermöglicht das Loslassen und schenkt dem Körper wertvolle Energie.

🕒 ⚡ LA STONE THERAPIE

70 min € 161

Eine faszinierende Massage mit warmen und kühlen Steinen, durch die der Körper von einem außergewöhnlichen Wohlgefühl durchflutet wird.

🕒 ⚡ KLANGSCHALENMASSAGE *

50 min € 104

Tiefenentspannende Massage, bei der sanfte Klänge und Vibrationen der Klangschale Körper und Geist harmonisieren und Blockaden lösen.

🕒 🌊 SCHWANGERSCHAFTS- MASSAGE

25 min € 57 | 50 min € 98

Eine individuell abgestimmte Behandlung, bei der unsere geschulten Therapeut:innen gezielt auf den Schwangerschaftsmonat und die Bedürfnisse der werdenden Mutter eingehen. Erst ab der 13. Schwangerschaftswoche möglich.

* Bitte in Trainingsbekleidung erscheinen.

🌊 kühlen & entspannen

♏ detox & energetisieren

🕒 reinigen & beruhigen

⚡ erden & zentrieren

THERAPY

🕯️ OHRKERZEN- BEHANDLUNG

50 min € 101

Mit der Ohrkerzenbehandlung führen wir ein traditionelles Ritual der indigenen Völker durch. Dieses Treatment wirkt entspannend auf den Kopf- und Ohrenbereich und unterstützt die Reinigung des Gehörgangs sowie die Druckregeneration der Nebenhöhlen. Abrundend verwöhnen wir mit einer wohltuenden Kopf- und Gesichtlymphdrainage.

♏️ SHIATSU *

50 min € 109

Aktiviert durch Druck, Mobilisation und Dehnung, vorwiegend an den Meridianen, die natürlichen Selbstheilungskräfte und löst Blockaden.

♏️ THAI YOGA MASSAGE *

75 min € 144

Diese Massage vereint passive Bewegung und mentales Entspannungstraining. Der Fokus liegt auf verbesserter Flexibilität durch tiefe Massagetechniken und Yoga-Dehnungen.

PHYSIOTHERAPIE * 25 min € 69 | 45 min € 133

Bei einer Physiotherapie können Bewegungsübungen, Massagen und physikalische Anwendungen eingesetzt werden. Eine physiotherapeutische Behandlung soll Schmerzen lindern, beweglicher machen oder auch helfen, geschwächte Muskulatur wieder zu stärken.

♏️ MEDICAL TAPING 25 min € 55

Sinnvoll bei Schmerzen, Blockaden und Haltungsschäden. Die flexiblen Tapes (Klebebänder) werden direkt auf die Haut geklebt, dadurch wird die Blut- und Lymphzirkulation erhöht.

PACKAGES

RITUALE



BALANCE ALPINE 1000+ KRAFTTAGE

Pauschalpreis für 2 Behandlungstage € 278

- 1 Balance Alpine Gesichtsbehandlung „Vitalkraft Basic“ (50 min) mit Abreinigung, Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege
- 1 Balance Alpine Ganzkörpermassage (50 min)
- 1 Maniküre mit Lack (55 min)



ALPINES FEELING

Pauschalpreis für 2 - 3 Behandlungstage € 374

- 1 Spa-Pediküre (50 min)
- 1 Balance Alpine Gesichtsbehandlung „Vitalkraft Plus“ (80 min) mit Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Facionieren der Brauen (auf Wunsch), Massage, Maske und Abschlusspflege
- Verwöhnpackung mit Peeling (50 min)
- 1 individuelle Teilmassage (25 min)

UNSER TIPP | AUSZEIT ZU ZWEIT

2 oder 3 Übernachtungen mit der SCHWARZ Halbpension inklusive

- feine Pralinen & eine Flasche Champagner 0,375 l als Welcome am Zimmer
- ein romantisch gedeckter Tisch am ersten Abend
- unser exklusives Private Spa-Erlebnis

2 Übernachtungen ab € 633

3 Übernachtungen ab € 698

ME TIME BEHANDLUNG

105 min € 208

Zeit für ein exklusives Verwöhnritual. Dieses Me Sense Ritual ist eine Zeremonie für Körper und Geist, durch welches die eigene Strahlkraft sowie natürliche Schönheit unterstützt wird. Man fühlt sich verwöhnt, umsorgt und wie neu geboren.

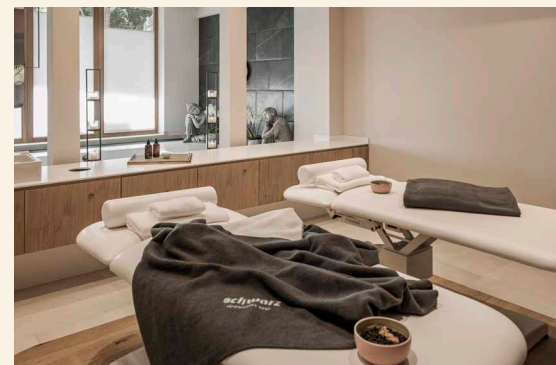
- Ganzkörperpeeling und Verwöhnpackung
- Gesichtsreinigung | Peeling | Wirkstoffkonzentrat
- Entspannende Gesichtsmassage
- Pflegemaske
- Abschlusspflege

PRIVATE SPA

Pauschalpreis für 120 min € 191

Das ganz private Spa-Erlebnis für 2 bis 4 Personen. Der luxuriöse Bereich wird exklusiv gemietet, um Ruhe, Erholung und Wohlbefinden in einem einmaligen Ambiente zu finden. Inklusive ist die Benutzung des „Private Spa“ für 2 Stunden. Die Nutzung des „Private Spa“ ist auch für Familien mit Kindern möglich.

- 40 m² Spa
- Bio-Sauna (55 °C)
- Tee-Ecke



HAIR



BASIC

| | XS | S | M | L |
|-----------------------------------------------------------------|------|------|------|---|
| SPLISSCUT schneiden, ohne waschen | € 19 | € 38 | | |
| MASCHINENHAARSCHNITT | € 19 | € 38 | | |
| CUT & GO Beratung, Waschen, Schneiden | € 38 | € 56 | € 75 | |
| CUT & STYLING Beratung, Waschen, Schneiden, Föhnen und Stylen | € 38 | € 56 | € 75 | |
| WASH & STYLING Beratung, Waschen, Föhnen und Stylen | € 38 | € 56 | € 75 | |

SPEZIALBEHANDLUNGEN

| | |
|----------------------------------------------------|------|
| PEELING Kopfhautpeeling, Waschen, Nachbehandlung | € 34 |
| INTENSIVE HAARPFLEGE 2 Phasen Kur | € 18 |
| MASKE | € 16 |
| CONDITIONER | € 10 |

ADD ONS

| | XS | S | M | L |
|---------------------------------------------------|---------|---------|----------|------|
| STYLING & CURLS Glätten, Locken | € 19 | € 38 | € 56 | € 75 |
| STYLING Flechtfrisuren, Hochstecken | € 19 | € 38 | € 56 | € 75 |
| COLORATION Beratung, Ansatz färben | € 62 | € 69 | € 75 | |
| COLORATION & LÄNGENAUSGLEICH | € 81 | € 86 | € 92 | |
| INTENSIVTÖNUNG Beratung, Tönung | € 52 | € 60 | € 72 | |
| STRÄHNEN Folientechniken Oberkopf / ganzer Kopf | ab € 45 | ab € 67 | ab € 102 | |
| GLOSSING Farbauffrischung | € 51 | € 56 | € 62 | |

KIDS

| | XS | S | M |
|--------------------|------|------|------|
| KINDER-HAARSCHNITT | € 19 | € 38 | € 56 |



LA BIOSTHETIQUE®
PARIS

#MY ALPINE LIFE BALANCE



MY ALPINE SPA CONCEPT

Wie die Natur in den Alpen immer nach Balance strebt, tun es auch wir Menschen. Aber so verschieden die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sind, so unterschiedlich sind auch die individuellen Vorstellungen von Gleichgewicht. Und natürlich auch die Wege dorthin. Hinzu kommt, dass sich Wünsche und Sehnsüchte ändern können. Zum Beispiel mit den Jahreszeiten, aufgrund aktueller Befindlichkeiten oder einfach aus einer spontanen Laune heraus. Deshalb ist es so wichtig, den eigenen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu gehen.

Aus allen diesen Gründen haben die Best Alpine Wellness Hotels ein Spa-Konzept mit der Kraft der Berge entwickelt, das Ihnen einerseits die Wahl lässt, andererseits den Weg weist. Mit unterschiedlichen Anwendungen und Packages sowie Einsatz von Kräuteresenzen, die mit diesen Symbolen gekennzeichnet sind. So etwa deutet die Welle auf eine Anwendung hin, die kühlt und entspannt. Der Berg steht für eine aktivierende und energetisierende Wirkung. Der Tropfen repräsentiert reinigende und beruhigende Anwendungen und der Baum symbolisiert Behandlungen, die erden und zentrieren. Der Kreis wiederum ist ein Synonym für die Kombination von Sport und Spa zu jeder Jahreszeit. Weshalb unsere Einladung an Sie lautet: Wählen Sie aus!



KÜHLT &
ENTSPANNT



DETOX &
ENERGETISIERT



REINIGT &
BERUHIGT



ERDET &
ZENTRIERT

BALANCE ALPINE 1000+

Mit Balance Alpine 1000+ bieten Ihnen die Best Alpine Wellness Hotels exklusive Produkte, in denen die ursprüngliche Kraft der Alpen wirkt. Edle Essenzen, die aus ökologisch gezogenen Bergkräutern gewonnen werden, bilden die Basis der Produkte. Das Ergebnis sind wertvolle und einzigartige Cremes, Öle und Lotionen zur Gesichts- und Körperbehandlung, die Ihre Haut tiefgreifend versorgen, ihre Substanz wieder aufbauen und so Ihre individuelle Schönheit auf natürliche Weise zum Ausdruck bringen.

Die Balance Alpine 1000+ Körperbehandlungen helfen dabei, Verspannungen und Blockaden zu lösen, und sorgen für eine Entlastung des Bewegungsapparates. Die Balance Alpine 1000+ Gesichtsbehandlungen wirken tiefgreifend, versorgend und substanzaufbauend.

Die naturnahe, basische Kosmetik verzichtet generell auf künstliche Farbstoffe, Konservierungsstoffe, Mineralöle, Paraffine und Parabene. Daher ist sie für jeden Hauttyp geeignet, auch und gerade für sehr sensible und irritierte Haut.

Weitere Infos unter:
www.balancealpine.at



BERG-LÖWENZAHN

Löwenzahn wirkt kühlend, etwa bei Überanstrengung der Muskulatur, und unterstützt die Regenerierung. Zudem hat er eine beruhigende und ausleitende Wirkung.



WILDER THYMIAN

Thymian wärmt und stärkt das Atmungssystem und unterstützt die Entspannung. Macht innerlich ruhig.



SCHAFGARBE

Schafgarbe ist bindegewebskräftigend, entlastet und stärkt die Venen. Ebenso wirkt sie ausgleichend und regulierend.



ENGELWURZ

Engelwurz unterstützt die Regeneration und wirkt allgemein stärkend, kräftigend, aber auch harmonisierend. Sie steigert Energie und Vitalität.

MY ALPINE TREATMENTS

WIR SIND GRÜNDUNGSMITGLIED

der Best Alpine Wellness Hotels. Die Spa Expert:innen haben ein gemeinsames Pflegekonzept entwickelt, das die Treatments nach ihren Wirkungen zuordnet.

BALANCE ALPINE 1000+ FASZIENBEHANDLUNG NACH MASS

80 min € 143

Die neu entwickelte Anwendung „BEWEGUNGSFASZINATION“ ist Bestandteil der Methode Balance Alpine 1000+ auf Basis aktuellster sport- und bewegungswissenschaftlicher Grundlagen. Aus der Kombination der Faszientherapie mit weiteren spezifischen Techniken werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Gewebestrukturen gelöst. Ihr Ergebnis ist nachhaltige Mobilitäts- und Bewegungsfreiheit, Entlastung des Bewegungsapparates und Lösen von Blockaden sowie beschleunigte Muskelerholung.

Das Körpergefühl ist leicht, entstaut, erholt und leistungsfreudig.

Die Anwendung ist ideal für:

- Sportlich Aktive
- Stress-Abbau
- Haltungsverbesserung
- Zur Spannungsnormalisierung auf physischer und psychischer Ebene
- Beschwerden aus sitzenden Tätigkeiten
- Gezielte Unterstützung in Aufbautrainings

MASSAGE BALANCE ALPINE 1000+ HARMONIE

50 min € 98

Die Behandlung startet mit der individuellen Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+ Methode. Die Massage ist somit hochindividualisiert auf die ureigenen Bedürfnisse.

GESICHTSBEHANDLUNG VITALKRAFT BASIC

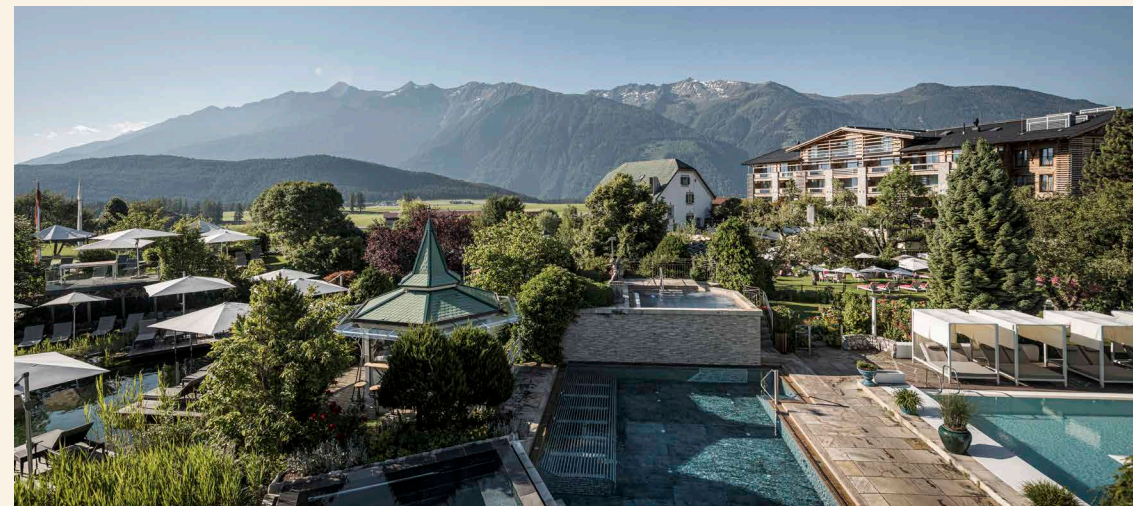
50 min € 105

Diese klassische Gesichtsbildung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling. Nach einer klassischen Gesichtsmassage wird die Maske aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.

GESICHTSBEHANDLUNG VITALKRAFT PLUS

80 min € 161

Diese klassische Gesichtsbildung ist eine ganzheitliche Basis-Pflege für gesunde und strahlende Haut. Die Anwendung beginnt mit sanftem Abreinigen der Gesichtshaut, gefolgt von einem Peeling und der Tiefenreinigung. Nach dem Faconieren der Brauen (auf Wunsch) und einer klassischen Gesichtsmassage wird eine Maske aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.



KIDS SPA



KOSMETIK

FIRST BEAUTY FACIAL

Abreinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege und Handmassage bis 12 Jahre 25 min € 50

KIDS NAIL PAINTING

bis 12 Jahre 25 min € 28

MANICURE | Hand- / Nagelpflege

bis 12 Jahre 25 min € 28

FIRST MAKE-UP STEPS | Beratung

bis 12 Jahre 25 min € 49

TEENIE SPEZIAL

Reinigung, Peeling, Ausreinigen, Massage, Maske, Abschlusspflege 12-15 Jahre 80 min € 149

JUST CLEAN

Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske, Abschlusspflege 12-15 Jahre 50 min € 96

MASSAGE

KIDS SHIATSU

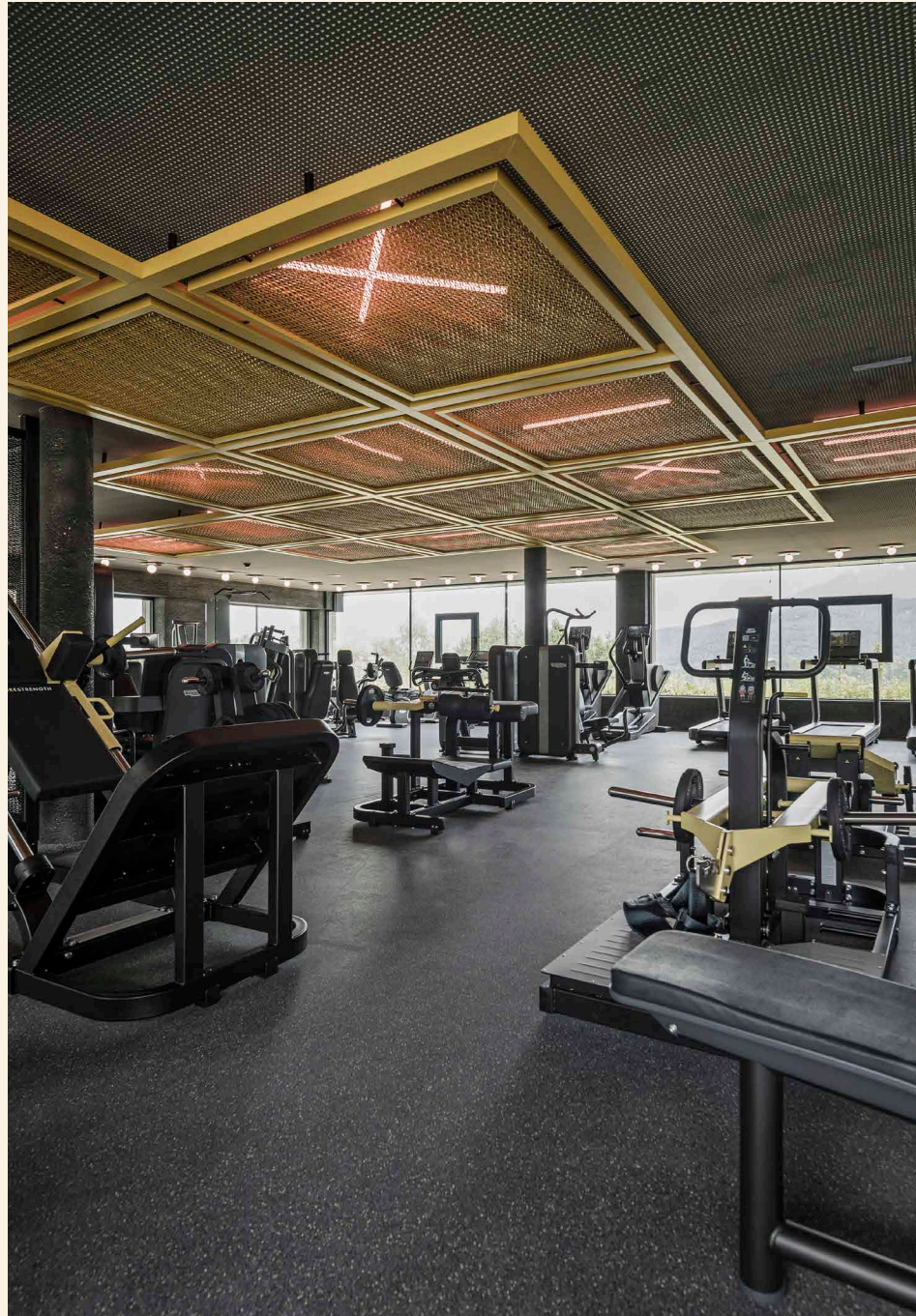
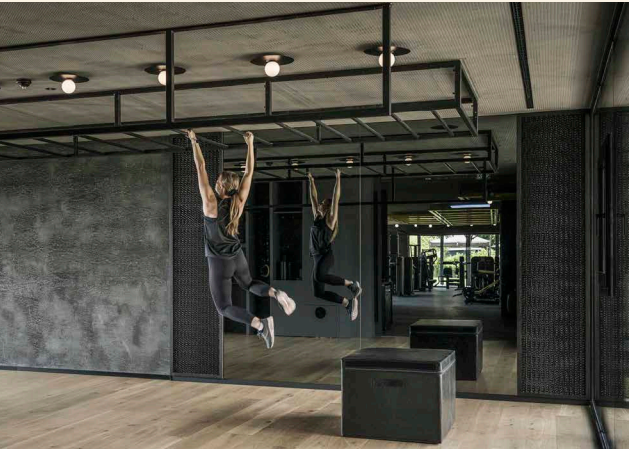
bis 15 Jahre 25 min € 52

KIDS MASSAGE

bis 15 Jahre 25 min € 52

bis 15 Jahre 50 min € 92

FITNESS CLUB



EXPERTENTIPP

uVIDA | STOFFWECHSELANALYSE

uVIDA RUHEANALYSE

Innerhalb von wenigen Minuten ermitteln Sensoren das Verhältnis des aufgenommenen Sauerstoffs zur ausgeatmeten Kohlendioxidkonzentration. Es wird dabei festgestellt, in welcher Ruhestoffwechselsituation sich ein Körper befindet. Sowohl die Menge an verbrannten kcal als auch die Verteilung der Nährstoffe kann exakt über die Atemgase bestimmt werden. Dadurch erkennt man den aktuellen Zustand des Stoffwechsels.

ERMITTLUNG VON

- Grundumsatz
- Fettstoffwechsel
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Kalorischem Gesamtbudget
- Leistungsumsatz
- Persönlichem Stresslevel
- Handlungsempfehlungen

ZIELGRUPPE

Für alle, die wissen möchten, wie ihr persönlicher Stoffwechsel funktioniert und wie er positiv beeinflusst werden kann.

uVIDA BELASTUNGSANALYSE

Mit uVida Activity kann durch einen Stufentest in ca. 20 bis 30 Minuten mit Messung der Atemgase exakt ermittelt werden, in welchen Pulsbereichen Training sinnvoll ist und wie man auf gesunde und nachhaltige Art und Weise seine Fitness- und Gesundheitsziele erreichen kann.

Dies ist die wissenschaftliche Methode nach dem Goldstandard zur Erstellung von individuellen Plänen für Bewegung, Ausdauer und Aktivitäten.

ERMITTLUNG VON

- Pulsbereichen
- IAAS (individuelle anaerobe Schwelle)
- Kohlenhydratstoffwechsel
- Kalorischem Gesamtbudget
- Leistungsumsatz
- Trainingsplanung anhand von VO2max, Pulsbereichen, uvm.

ZIELGRUPPE

Für alle Fitness-/Sport-Begeisterten, die die richtigen Pulsbereiche für eine optimale Steuerung der Bewegungsintensität wissen möchten.

CRYO KÄLTETHERAPIE

Tiefsttemperaturen von -85°C für Gesundheit und Prävention

Die Cryo-Kältetherapie stellt eine nicht-invasive, schonende und sehr effektive Therapieform dar. Man nutzt dabei den Temperaturunterschied zwischen Körper und Kältekammer, um diesen blitzartig abzukühlen. Dadurch werden zahlreiche Körperfunktionen angeregt.

Die positive Wirkung der Cryo-Kältetherapie in den 3 Haupt-Wirkungsbereichen

GESUNDHEIT & PRÄVENTION SPORT & FITNESS WELL-AGING & BEAUTY

ist wissenschaftlich belegt.

Grundsätzlich ist die Anwendung der Cryo-Kältetherapie täglich möglich. Die empfohlene Anwendungswiederholung und die Anwendungszeit werden durch die Procure Software anhand einer ausführlichen Anamnese sekundengenau und für jeden Anwender individuell errechnet.



PREIS UND PAKETE

uVida Ruheanalyse € 98,- | 25 min
uVida Belastungsanalyse € 180,- | 50 min

Checks und Analysen siehe Seite 46

PREIS UND PAKETE

Einzelbehandlung € 48,-
5er-Paket € 195,-
10er-Paket € 390,-

KOSTEN-ÜBERNAHME durch zahlreiche private Krankenversicherungen

CHECKS | ANALYSEN

INBODY MESSUNG

25 min € 66

Mittels modernster 8 Punkt Bioimpedanzanalyse wird mit höchster Genauigkeit die aktuelle Körperzusammensetzung gemessen. Es wird die Muskel- und Fettmasse für jeden Arm, den Rumpf und jedes Bein extra erfasst, um aktuelle Ungleichgewichte, Stärken oder Defizite zu erkennen. Der momentane Fitnessstatus wird erkannt, um Empfehlungen für eine Gewichts- und Fitness-Optimierung zu erhalten. In einem persönlichen Beratungsgespräch werden weitere praktische Tipps zur raschen Erreichung von Gesundheits- und Fitnesszielen erarbeitet.

BASIC CHECK

€ 130

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

KOMBI CHECK

€ 220

- uVida Ruheanalyse (25 min)
- uVida Belastungsanalyse (50 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

CARDIO CHECK

€ 310

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- uVida Belastungsanalyse (50 min)
- Personal Training (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

MOVEMENT CHECK

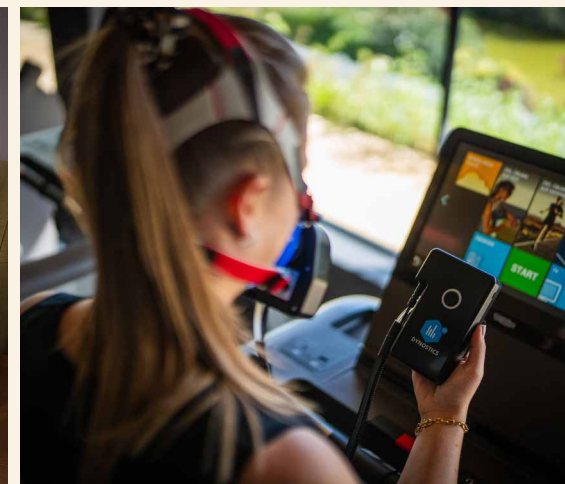
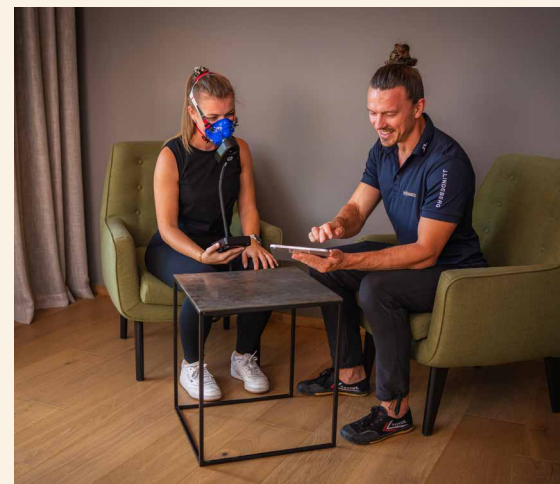
€ 235

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- Bewegungsanalyse (50 min)
- Personal Training (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App

ALL IN ONE CHECK

€ 449

- InBody Messung (25 min)
- uVida Ruheanalyse (25 min)
- uVida Belastungsanalyse (50 min)
- Bewegungsanalyse (50 min)
- Personal Training (25 min)
- 3 Monate Premium Account in der uVida App



COACHING

PERSONAL TRAININGS

25 min € 60 | 50 min € 106

- Yoga (nur 50 min)
- Allgemeines Fitness-Training
- Rückentraining
- Bodystyling / Figurtraining
- Nordic Walking / Lauftraining
- Schwimmtraining / Aqua-Training

PERSONAL TRAINING MIT EMS

50 min € 128

EMS steht für Elektromuskelstimulation. Elektrische Impulse stimulieren die Muskeln und sorgen für ein hochintensives Personal Training. Man trainiert 90 Prozent der Muskelgruppe gleichzeitig. Dadurch wirkt das EMS-Training in kurzer Zeit hocheffizient. Verfügbare Größen der Anzüge S | M | L | XL.

EasyMotionSkin-Anzüge können für die Dauer des Aufenthaltes für € 35 / Tag ausgeliehen werden.

BUSINESS COACHING

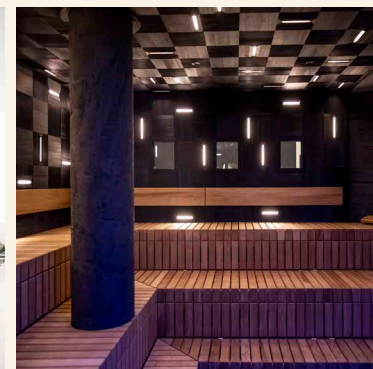
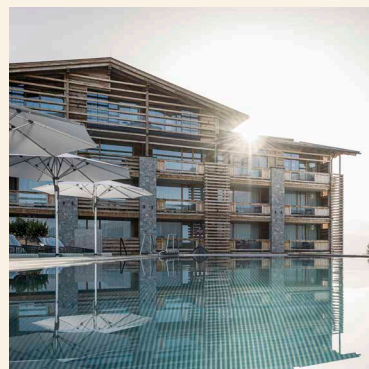
Entfalte dein Potenzial – Mit Business Coaching, das Klarheit schafft

Stehst du vor beruflichen Herausforderungen? Suchst du nach effektiver Unterstützung, um deine mentale Stärke zu festigen und deine persönliche sowie professionelle Entwicklung voranzutreiben? Unser Business Coaching öffnet dir neue Türen.

Mit gezielten Gesprächen und individuellen Lösungsansätzen helfen unsere Business-Coaches dir, innezuhalten, neue Perspektiven zu gewinnen und bewusste Entscheidungen zu treffen. Sie regen dich dazu an, alternative Lösungswege zu entdecken und fördern deine Selbstreflexion und Selbstwahrnehmung – damit du deine Stärken optimal einsetzen kannst.

In einem kostenlosen und unverbindlichen Vorgespräch entwerfen wir deinen individuellen Coaching-Prozess – ganz nach deinen persönlichen Anforderungen.

IMPULSE



LONGEVITY IMPULSE

Unsere Longevity Impulse bieten die Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen und langfristig von positiven Veränderungen zu profitieren. Während eures Aufenthalts bei uns könnt ihr an inspirierenden Workshops und Talks teilnehmen, neue gesunde Gewohnheiten erlernen oder ganz bewusst Dinge ausprobieren, die eure Lebensqualität steigern.

Von achtsamen Meditationen und Yoga über Ernährung bis hin zu maßgeschneiderten Fitness-Programmen – jeder Impuls ist darauf ausgelegt, euch nachhaltige Erholung zu bieten und euch mit frischen Ideen für einen gesunden Alltag zu bereichern.

Nutzt diese Gelegenheit, um euch auf ganzheitliche Weise etwas Gutes zu tun und von euren wertvollen Urlaubstagen zu profitieren.

- **Die Natur spüren** | Gartenparadies, Waldbaden, Biken, Golfen
- **Entspannung pur** | Saunadorf, Wasserwelt, Yoga
- **Regeneration** | Gesunder Schlaf
- **Der Effekt der Hitze & Kälte** | Saunafüße, Eisbaden, Cryo-Kältetherapie
- **Neues Lernen** | Gesundheitstage, Retreats, Workshops, Talks

UNSERE ÄRZTINNEN

Wir verfolgen ein ganzheitliches, evidenzbasiertes Gesundheitskonzept zur Stärkung persönlicher Ressourcen, die zur Entstehung und zur Erhaltung der eigenen Gesundheit wichtig sind. Mittels „salutogenetischem Ansatz“ (lat. salus = Gesundheit, genesis = Entstehung, Entwicklung) wird ein tieferes Bewusstsein für die eigene Gesundheit geschaffen, damit eine nachhaltige Neuausrichtung von persönlichen Gesundheitszielen erfolgen kann.

Nur so kann Prävention funktionieren und die volle Wirkung zeigen. Die Entwicklung persönlicher Ressourcen findet in den Feldern Ernährung, Bewegung und Regeneration statt. Diese greifen in vielen Bereichen ineinander und bilden den Grundstock der Longevity Angebote. Das ME Medical Center verbindet die wohlthuende Urlaubsatmosphäre des Alpenresort Schwarz mit modernster Medizin und Therapie.

Unsere Ärztinnen Dr. Heidi Pirktl und Dr. Irene Brunhuber stehen den Gästen ganzjährig zur Seite.



ORDINATIONSEITEN

Montag – Mittwoch
9.00 – 12.00 Uhr

Donnerstag
14.00 – 16.00 Uhr

Nach vorheriger Vereinbarung

Termine über spa@schwarz.at

IN BESTEN HÄNDEN

DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL

Ärztin für Allgemeinmedizin, ÖÄK Diplome für: Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin. Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

DR. MED. UNIV. IRENE BRUNHUBER

Fachärztin für Innere Medizin, ÖÄK-Diplome für: Ernährungsmedizin, Orthomolekulare Medizin, Diagnostik und Therapie nach Dr. F.X. Mayr, Klinische Prüfärztin

ME MEDICAL PLUS

Die ME Medical Programme sind Longevity Health Programme, begleitet durch die Ärztinnen Dr. Heidi Pirktl / Dr. Irene Brunhuber und die Gesundheits-Expert:innen des Me Holistic Spa im Alpenresort Schwarz.

Ab 4 Übernachtungen – Anreise Sonntag

3 ARZTTERMINJE 60 MIN

- Ausführliches Anamnese-Gespräch
- Blutabnahme
- Körperliche Untersuchung
- Detaillierte Befundbesprechung und Therapieplanung
- Abschlussbesprechung mit:
Besprechung zusammenführender Ergebnisse der 2 Gesundheitschecks (Bioimpedanzmessung und uVida – Atem-Stoffwechselanalyse in Ruhe)

oder

Medizinische Ernährungsberatung

CHECKS UND ANALYSEN

- FRAS-Messung = Oxidativer Stress
- Blutanalyse:
ausführliches Vorsorgebasislabor, wesentliche Vitalstoffparameter inklusive Vitamin D

Optional zubuchbare Laborparameter:
Hormonstatus, PSA, Lipoprotein a, Nahrungsmittelallergen-Screening, Fettsäurestatus

NEU ME Medical Center

Das ME Medical Center verbindet die wohlthuende Urlaubsatmosphäre des Alpenresort Schwarz mit modernster Medizin und Therapie durch unsere Ärztinnen, die ganzjährig im Haus für euch da sind.
[Infos auf schwarz.at](https://www.schwarz.at)

Anwendungen im Me Holistic Spa

- 2 Gesundheitschecks:
- Bioimpedanzmessung
- uVida | Atem-Stoffwechselanalyse in Ruhe
- 2 Personal Trainings 50 min basierend auf den Ergebnissen der Gesundheitschecks (Yoga, Fitness etc.)
- 3 Cryo-Kältetherapie-Anwendungen

Ab Preis exklusive Hotelaufenthalt € 1.479

Auch als ME Medical Basic Programm ab 3 Übernachtungen buchbar.

MEDICAL BEAUTY

ÄSTHETISCHE & PLASTISCHE CHIRURGIE

Die Praxis von Dr. Julia Cordin ist nach modernen Standards und auf höchstem Niveau ausgestattet. Gearbeitet wird nach neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit entsprechendem technischen Equipment.

Die Kombination aus luxuriösem und diskretem Ambiente des Alpenresort Schwarz sowie professioneller medizinischer Betreuung ist in dieser Form europaweit einzigartig.



DR. MED. UNIV. JULIA CORDIN

Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive
& Ästhetische Chirurgie

+43 512 312305
ordination@julia-cordin.at

julia-cordin.at

LEISTUNGS- SPEKTRUM

- Harmonie durch Midfacelift, Halslift und Stirnlift
- Lidkorrekturen
- Nasenkorrekturen
- Ohrenkorrekturen
- Brustvergrößerung, Brustverkleinerung, Brusthebung und -straffung
- Bauchstraffung, Oberschenkelstraffung, Oberarmstraffung
- Bodystyling durch modernste Fettabsaugung (Doppelkinn, Bauch, Hüfte, Oberschenkel, Unterschenkel)
- Lasertherapie zur Entfernung von Hautveränderungen, Couperose, Besenreisern und Hämangiomen
- Venenoperationen
- Narbenkorrekturen
- Piercing
- Hand- und Nerven Chirurgie
- Botox zur Behandlung von Hyperhidrosis (übermäßige Schweißneigung)
- Physikalische Therapie, medizinische Massagen, Bewegungstherapie, Lymphdrainagen, postoperative Behandlungskonzepte



RETREATS

YOGA . ACHTSAMKEIT . FITNESS

Die entspannende Atmosphäre in unserem Resort sowie die umliegende alpine Natur eignen sich wunderbar für Retreats mit verschiedensten Schwerpunkten. Durch mehrtägige Intensiv-Retreats mit Gast-Expert:innen können sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene die innere und äußere Balance (wieder)finden und stärken, Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen, sowie neue Perspektiven für sich entdecken.

YOGA RETREATS

| | |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06.03. - 09.03.2025 23.10. - 26.10.2025 | Inner Balance Yoga Retreat mit Sinah Diepold Yoga als Kompass für ein Leben in Balance mit Sinah Diepold |
| 11.05. - 15.05.2025 | Yoga für ein gesundes Herz mit Katharina Bauer & Tine Bielecki |
| 12.06. - 15.06.2025 | Yoga for Healthy Women mit Jaqueline Eng Leben ist rhythmische Bewegung – Leben ist Liebe |
| 04.09. - 07.09.2025 | Yoga Retreat mit Ranja Weis In Balance sein durch Yin Yoga und Yoga Nidra |
| 02.10. - 05.10.2025 | Yoga Retreat mit Diarra Diop Vinyasa, Inside Flow und Yin Yoga |
| 06.11. - 09.11.2025 | Yoga Retreat mit Marcel Clementi Fokus auf Achtsamkeit, körperliche und mentale Gesundheit |
| 20.11. - 23.11.2025 | Yoga Retreat mit Michaela Waibel Ausrichtung in die Freiheit mit Yoga und Atemtechnik |

LONGEVITY & SELF CARE RETREATS

| | |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 15.05. - 18.05.2025 | Yoga- und Selfcare Retreat mit Nadja Dassouki und Dr. Med. Univ. Claudia Kettler |
| 31.08. - 04.09.2025 | Lift your Lifestyle mit Valerie Opperer Longevity durch Fitness und Ernährung |

QI GONG RETREATS

18.05. - 22.05.2025
28.09. - 02.10.2025

Shaolin Qi Gong “Yi Jin Jing” Workshop
mit Großmeister Shi Yan Liang

FITNESS . MINDSET . ACHTSAMKEIT

20.03. - 23.03.2025

Holistic Fitness & Health Retreat mit Tanja Krodel
Eine Symbiose aus Pilates, Yoga, Fitness

10.04. - 13.04.2025

Die tiefen Geheimnisse eurer Partnerschaft
Workshop mit Laura Malina Seiler & Patrick Horstmann

03.04. - 06.04.2025

Ernährungs- & Koch Retreat mit Lisa Shelton
Die Welt der gesunden Ernährung

24.04. - 27.04.2025

Breathwork Retreat mit Frank Roser

27.04. - 01.05.2025
21.09. - 25.09.2025

Nature Retreat | Sinne.Seele.Krafttage
mit Barbara Uhl

04.05. - 08.05.2025

Goldenbody Fitness Retreat mit Laura Müdespacher

22.05. - 29.05.2025

Mobility Retreat mit Luisa Maxime
Optimal regenerieren mit Mobility und Triggern

25.05. - 29.05.2025

Pilates Retreat mit Fabia Freienmuth

15.06. - 19.06.2025

Wundervoll Weiblich Retreat mit Andrea Schnupp
Wohlfühl-Reise zu dir selbst

21.09. - 24.09.2025

Eat Well Feel Better Ernährungsretreat
mit Carolin Kotke

19.10. - 23.10.2025

Metabolic Transformation Retreat
mit Tanja Krodel & Anja Riesenberg

09.11. - 13.11.2025

Mal Retreat mit Maria Gabriel

13.11. - 16.11.2025

Meditationsretreat mit Kesari Reber
Entdecke die Stille in Dir, unabhängig vom Lärm im Außen

23.11. - 27.11.2025

Pilates Retreat mit Selina Schwaabe

SAVE
THE DATE

GESUNDHEITS-WOCHEN | 01.06 - 06.06.2025 | 09.11. - 14.11.2025

Inspirierende Talks, Workouts, Yoga u.v.m.
mit unseren Ärztinnen und Gesundheits-Expert:innen

Anmeldung bis jeweils 4 Wochen vor dem Retreat möglich. Wir empfehlen eine frühzeitige Reservierung.
Mindest-Teilnehmerzahl 6 Personen. Alle Details und weitere Termine auf www.schwarz.at

TERMINVEREINBARUNG

Me Holistic Spa im Alpenresort Schwarz
+43 5264 5212-700 oder spa@schwarz.at

Eine Marke des Alpenresort Schwarz



ALPENRESORT SCHWARZ



ONLINE SHOP | shop.schwarz.at



Freie Spa-Termine



ME SENSE

Holistic high-tech natural cosmetics
with alpine active substances.

www.mesense.at

