



## Lieber Fasten - Kurgast !

Wir gratulieren zur Entscheidung eine Fastenkur zu machen und freuen uns, dass dich DEIN WEG in unser Haus geführt hat und wir dich begleiten dürfen.

Neben dem eigentlichen „Fasten“ einer heilsamen Trink- oder einer entsäuernden Basenkur, erwartet dich ein ergänzendes Kurprogramm, welches die Fastenwirkung noch vertiefen wird und dir auch die Möglichkeit bietet, altgewohntes zu überdenken, dich neu zu orientieren, und für die Zeit danach, das eine oder andere mit nach Hause zu nehmen.

**Sollte der Wunsch bestehen den Kuraufenthalt für zusätzliche Behandlungen („Extras“) zu nützen, finden sich in den nachfolgenden Seiten zahlreiche Anwendungen und Behandlungen, der in unserem Hause tätigen selbständigen Therapeuten.**

Unser Tipp; - einfach in Ruhe durchblättern und im Bedarfsfalle in der, in unserer „guten Stube“ aufliegenden Liste, die gewünschten „Extras“ einfach eintragen.

Dazu bitte folgende Vorgehensweise beachten:

- 1) pro Behandlungswunsch nur **eine** Zeile ausfüllen
- 3) in die Spalte Termin/Raum bitte **nichts** eintragen, *diese Spalte wird von uns ergänzt.*
- 4) Die Abrechnung von Extras und Einkäufen erfolgt am letzten Tag vor der Abreise **in bar**.

*Solltest du für die beanspruchten Leistungen **eine Rechnung benötigen**, z. B. für die Rückverrechnung mit einer Zusatzversicherung, teile dies dem jeweiligen Therapeuten **sofort** mit, damit eine zeitgerechte Rechnungsausstellung möglich ist.*

**Für die Mitnahme von Produkten** (siehe Anhang zu dieser Mappe bzw. dem „Hausladen“ in der guten Stube), **liegt eine Liste auf, einfach deine Wünsche eintragen und am Abreisetag sind alle Köstlichkeiten für dich vorbereitet.**

Eine erbauliche Fastenzeit wünschen  
*Roswitha & Robert*  
sowie das ganze Fastenhaus-Team

**WLAN** Paßwort: **Fasten0042**

wir bitten um Verständnis, daß das WLAN in der Zeit zwischen 22:00 und 7:00 abgeschaltet ist.

Aus feuerpolizeilichen Gründen ist die Verwendung von Kerzen und Räucherstäbchen in den Zimmern untersagt.

**Außerdem ist unser Haus RAUCHFREIE Zone (gilt auch für Balkone und Terrassen)**



Unsere selbständigen gewerblichen Therapeuten sind gerne für Sie da!

**KOSMETIK & MASSAGEN** von Ursula Hofer:  
gew. Kosmetikerin & Heilmasseurin, Wenigzell  
Tel.: 0664/113 26 28



**FUSSPFLEGE-& MASSAGEN** von Angelika Dorn  
gewerbliche Masseurin  
und med. Fußpflegerin, Ebersdorf  
Tel.: 03335 / 29 39



**SHIATSU & Massagen** von Katharina Cividino:  
Dipl. Shiatsu Praktikerin,  
medizinische Masseurin, Pöllau  
Tel.: 0664 / 45 76 810



**SHIATSU** von Gabriele Straußberger:  
Dipl. Shiatsu Praktikerin,  
St. Kathrein am Offenegg  
Tel.: 0664 / 45 60 453



**KLANGSCHALEN** von Hildegard Rechberger:  
Energetikerin, Birkfeld  
Tel.: 03174/3928



**HOLISTIC PULSING** mit Edith Zisser-Pichler:  
Energetikerin, Voralpe  
Tel.: 0664/644 06 03





## Kosmetische Behandlungen & Pflegebehandlungen

gesunde Haut, Schönheit, Körperpflege,



<b>Quick Behandlung</b> (ca. 30 Minuten): <i>kurze Gesichtsbehandlung mit Reinigung, Peeling, Maske, Tagespflege</i>	32,00
<b>Klein aber fein;</b> (ca.55 Minuten): <i>Gesicht- Hals - Dekolleté mit hautspezifischer Reinigung, Peeling, Dampf mit Tiefenreinigung, Ampulle, individuelle Wirkstoffpackung, Abschlusspflege</i>	54,00
<b>Exquisit Gesichtsbehandlung; inkl. Gesichtsmassage</b> (ca.90 Minuten): <i>Gesicht – Hals – Dekolleté mit hautspezifischer Reinigung, Peeling, Dampf mit Tiefenreinigung, Brauen fassonieren, Ampulle, individuelle Wirkstoffpackung, Massage, Abschlusspflege</i>	78,00
<b>Premiumbehandlung „Symphonie“;</b> mit biokosmetischen Wirkstoffen (ca.90 Minuten): <i>Gönnen Sie sich den Luxus einer außergewöhnlichen Behandlung. Die einzigartige „Tension-Line“-Massage mit Lifting-Effekt regt den Lymphfluss an, stärkt das Bindegewebe und erhöht den Stoffwechsel der Haut. Das hautglättende „Puch-up“ – Treatment, ein Algenvlies, ist ein weiterer Höhepunkt dieser Behandlung.</i>	88,00
<b>Exquisit Augenbehandlung;</b> mit Gesichtsymphdrainage (ca. 40 Minuten): <i>Es werden spezielle Akupressurpunkte sanft stimuliert. Die Behandlung strafft die Augenpartie. Fältchen, Krähenfüße sowie Augenringe und Tränensäcke werden gemildert. Verschiedene Massagegriffe regen den Energiefluss an, wirken entstauend und unterstützen optimal die Wirkung der Präparate für die beanspruchte Augenpartie</i>	42,00
<b>Augenbehandlung</b> in Verbindung mit der Exquisit Gesichtsbehandlung (ca. 15 Minuten):	15,00
<b>MEN Aktiv Behandlung</b> (ca. 60 Minuten): <i>Innovative Männerpflege – natürlich und wirksam für den anspruchsvollen Mann. Reinigung, Tonic, Peeling, Dampf mit Tiefenreinigung, kurze Massage, Packung, Abschlusspflege</i>	59,00
<b>Hydro – Wellness – Plus Behandlung</b> (ca. 60 Minuten): <i>Wohlfühlbehandlung mit „Lifting-Effekt“. Sie ist spürbar hautstraffend, stark feuchtigkeitsspendend und angenehm kühlend. Auch für hochsensible und empfindliche Haut geeignet. Reinigung, Tonic, Peeling, Algenvlies wird durchfeuchtet und mit einer wohltuenden Massage aufgetragen, Packung, individuelle Abschlusspflege</i>	60,00



## BEAUTY Pakete

---

<b>Beauty – Entgiftungspaket klein;</b> bestehend aus:	82,00
-) <i>Klein und fein Gesichtsbehandlung (ca. 55 Minuten)</i>	
-) <i>Lymphdrainage Bauch (ca. 25 Minuten)</i>	
<hr/>	
<b>Beauty – Entgiftungspaket groß;</b> bestehend aus:	105,00
-) <i>Exquisit Gesichtsbehandlung (ca. 90 Minuten)</i>	
-) <i>Lymphdrainage Bauch (ca. 25 Minuten)</i>	

---

## Behandlungen mit Stutenmilch

---

<b>Stutenmilch-Gesichtsbehandlung für Sie und Ihn</b> (ca. 50 Minuten):	62,00
<i>Mit dieser Behandlung verwöhne man Ihr Gesicht, Hals und Dekolleté Die Haut wird revitalisiert, gestärkt und optimal mit Nährstoffen versorgt. Hautreinigung, Peeling, Dampf, Tiefenreinigung, Gesichtsmassage, Maske und Tagespflege.</i>	
<hr/>	
<b>Stutenmilch-Körperwickel mit Bürstenmassage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Die Stutenmilch-Cremepackung ist besonders ideal bei trockener Haut. Eine Ganzkörperbürstenmassage fördert die Durchblutung der Haut. Dadurch können die wertvollen Inhaltsstoffe der Cremepackung noch besser aufgenommen werden. Die Stutenmilch zieht rasch durch die Hautporen ein und erhöht den Feuchtigkeitsgehalt der Haut. Zusätzlich werden Sie mit einer entspannenden Gesichtsmassage verwöhnt</i>	

---

## Maniküre/Pediküre

---

<b>medizinische Fußpflege</b> (ca. 40 Minuten):	33,0
<i>Kräuterfußbad, Hornhaut entfernen, Nagelpflege Lack extra</i>	3,0
<hr/>	
<b>Maniküre</b> (ca. 30 Minuten):	27,0
Lack extra	3,0
<hr/>	
<b>Medizinische Fußpflege und Maniküre</b> (ca. 70 Minuten):	56,00
<i>Zusätzlich werden Ihre Hände mit einer Handpackung verwöhnt.</i>	

---

## Extras

---

Brauen färben	8,00
Wimpern färben	11,00
Wimpern und Brauen färben	18,00
Brauen fassonieren	8,00 – 15,00



## Massagen & Co

fühlt sich der Körper wohl, geht es auch der Seele gut



---

<b>Teilmassage</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<b>Ganzkörpermassage</b> (ca.50 Minuten):	58,00
<i>Die klassische Massage ist besonders wohltuend für den gesamten Körper. Sie entspannt die Muskulatur, verbessert die Durchblutung und Gelenkbeweglichkeit, lindert Schmerzen, regt die Funktion der inneren Organe an und wirkt entschlackend.</i>	

---

<b>Bauchmassage</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<i>Durch das sanfte Massieren des Bauches wird der Darm angeregt und die Verklebungen gelöst werden. Dies ist eine optimale Unterstützung zum Fasten.</i>	

---

<b>Cranio-Sakrale Therapie</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>eine sanfte, zugleich aber ungemein effektive Methode, dem Körper die Chance zu geben, sich selbst von Schmerzen und Blockaden zu befreien. Die CranioSacral-Therapie stellt somit ein Bindeglied zwischen Schulmedizin und Alternativmedizin dar. Bei Ohrengeräuschen, Ischialgie, Erkrankungen des Bewegungsapparates, Migräne u. v. m. Bitte zu dieser Behandlung mit leichter Trainingsbekleidung erscheinen.</i>	

---

<b>manuelle Lymphdrainage</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<b>manuelle Lymphdrainage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Bei der Lymphdrainage werden unter kreisender Streichmassage Stauungen im Lymphsystem abgeleitet. Dabei wird der Abfluss der im Zwischengewebe befindlichen Flüssigkeiten gefördert und der venöse Rückstrom unterstützt. wirkt bei Ödemen und steigert den Lymphabfluss, nach Operationen oder Verletzungen, Blutergüssen, Kopfschmerzsyndrom, rheumatischen Erkrankungen, sehr beruhigend und entspannend auf das vegetative Nervensystem, stärkend auf die Immunabwehr, schmerzlindernd, blutdrucksenkend und beeinflusst die Darmperistaltik positiv</i>	

---

<b>Fußreflexzonenmassage</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<b>Fußreflexzonenmassage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Im Fuß werden alle Organe und Systeme des Menschen bildschirmähnlich im verkleinerten Maßstab als so genannte Zone reflektiert. Man arbeitet gezielt mit speziellen Griffen im Fußgewebe unterstützt organischen Beschwerden, lindert Migräne und Kopfschmerzen, Lockerung von Rücken- und Wirbelsäulenbeschwerden, Anregung der Peristaltik im Darmtrakt, Entspannung des gesamten Körpers</i>	

---

<b>Kombimassage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Teilmassage und Fußreflexzonenmassage werden kombiniert.</i>	

---

<b>Aromaölmassage mit Kräuterstempel</b> (50 Minuten):	62,00
<i>Eine entspannende Massage mit der Kombination warmer ätherischer Öle und Kräuterstempeln fördert die Durchblutung und ist tiefenentspannend</i>	

---



---

<b>Verwöhn-Paket</b> (ca. 60 Minuten):	62,00
<i>Eine Ganzkörperbehandlung zum „sich verwöhnen lassen“ für SIE und IHN bestehend aus: Gesichtsmassage, Teilmassage, sanfte Fußmassage</i>	
<b>Bürsten Ganzkörper-Massage</b> (ca. 20 Minuten):	25,00
<i>Das Bürsten der Haut regt wirkt durchblutungsfördernd, regt den Kreislauf an und wirkt anregend auf die inneren Organe. Die Bürstenmassage fördert den venösen und lymphatischen Fluß. Ideal auch als Vorbereitung auf ein mineralisches Basen-Vollbad.</i>	
<b>Klare Gedanken</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<i>Diese wohltuende Massage für Kopf, Schulter und Nacken, vermittelt ein tiefes Wohlgefühl und läßt den Kopf wieder frei werden.</i> <i>Mit dem Zheng Gu Shui Spray wird die Massage abgerundet.</i>	
<b>Bindgewebsmassage</b> (ca. 25 Minuten):	29,00
<b>Bindgewebsmassage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Durch das Auffinden gestörter Bindegewebszonen können zahlreiche Probleme erheblich verbessert werden, z. B.: WS-Syndrome, Arthrosen, rheumatische Erkrankungen, Vernarbungen. Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Funktionelle arterielle Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Migräne, u.v.a.m.</i>	
<b>Segmentmassage</b> (ca. 50 Minuten):	58,00
<i>Diese manuelle Therapie stellt eine Sonderform der Bindegewebsmassage dar. Die Segmentmassage macht sich die Wechselbeziehungen zwischen Haut – Muskulatur – Gefäß – innere Organe über Spinalnerven und Reflexe zunutze.</i> <i>Durch effektives Therapieren der Segmente (hauptsächlich am Rücken) erreicht man eine Selbstregulation des Organismus und weiters eine entspannende Wirkung auf Muskeln, Gelenke und Nerven.</i>	
<b>Steirische Waldhonigmassage</b> (ca. 25 Minuten):	33,00
<b>Steirische Waldhonigmassage</b> (ca.50 Minuten):	62,00
<i>Die alte Weisheit, Honig nicht nur zu essen, sondern auch den Körper damit zu bearbeiten, nutzten schon die Heiler in der Antike und die „Gurus“ der Ayurveda- Medizin..</i> <i>Die Honigmassage eignet sich besonders gut bei Verspannungen und allgemeinen Unruhezuständen, Allergien (Ausnahme: Honigallergie), Einschlaf- und Durchschlafschwierigkeiten, Rekonvaleszenz nach Erkrankungen und Operationen, Nachlassen der Vitalität und Leistungsfähigkeit, der Unterstützung der Leber- und Nierenfunktion</i>	
<b>Raindrop-Massage</b> (ca. 75 Minuten):	78,00
<i>Die Raindrop Technik ist eine Methode, bei der eine Kombination von hochwirksamen essentiellen Ölen zum Einsatz kommt. Die Öle werden in einer bestimmten Reihenfolge auf und neben der Wirbelsäule sowie der Innenseite der Fußsohlen aufgetragen und mit speziellen Grifftechniken leicht eingearbeitet. Heiße Wickel / Kompressen verstärken die Wirkung der Ölmischungen, die bis zu einer Woche anhalten kann.. Der Körper kann durch diese Anwendung tiefe Entspannung, Vitalisierung und körperliche wie emotionale Balance erfahren.</i>	

---



## Energetische Behandlungen

mit sich selbst im Einklang sein



### Energiearbeit - Narbenentstörung

---

<b>Narbenentstörung</b> – Erstbehandlung (ca. 45 Minuten):	48,00
<b>Narbenentstörung</b> - Folgebehandlung (ca. 25 Minuten):	27,00

*Ist ihre Narbe ihr Wetterprophet? Hat das Narbengewebe eine andere Hautfärbung, ist die Narbe wulstig oder eingezogen? Hat sich ein anderes Hautgefühl auf der Narbe entwickelt? Wenn ja, dann handelt es sich um Störungen des Energieflusses und sollte behandelt werden.*

---

### sonstige energetische Behandlungen

---

<b>Shiatsu Behandlung</b> (ca. 60 Minuten):	68,00
---	-------

*Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu "Fingerdruck", und seine Ursprünge liegen in den traditionellen chinesischen und japanischen Gesundheitslehren.*

*Wirkungen von Shiatsu:*

*Druck auf die Meridiane und Tsubos (Akupunkturpunkte), Gelenke, Muskeln und Sehnen löst energetische Blockaden und fördert den Fluss der Energie. Shiatsu stimuliert das autonome Nervensystem und hat eine ausgleichende, sowohl beruhigende wie auch belebende Wirkung auf das Herz, die Atmung und den Muskeltonus. Auf diese Weise werden die Selbstheilungskräfte von Körper, Seele und Geist angeregt und führen zu Wiederherstellung, Förderung und Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts, zu innerer Balance und Ausgeglichenheit. Heilungs- und Wachstumsprozesse werden dadurch unterstützt, so wie auch der dynamische Prozess der Regenerationsfähigkeit. Shiatsu unterstützt und fördert insbesondere auch Wachstums- und Reifungsprozesse, begleitet in schwierigen Lebensphasen und erleichtert den Übergang von einem Lebensabschnitt zum nächsten.*

---

<b>Klangschalenmassage</b> nach Peter Hess (ca.50 Minuten):	54,00
---	-------

*Die Wirkung der Klangmassage wird zum einen damit erklärt, dass der menschliche Körper überwiegend aus Wasser besteht, das durch die Schallwellen in Bewegung versetzt wird. Dieser Effekt wirkt letztlich wie eine innerliche Massage der Körperzellen. Körperliche und auch seelische Verspannungen und Blockaden können so gelöst werden.*

*Zum Zweiten geht man davon aus, dass bestimmte Töne, die durch Klangschalen erzeugt werden, den verschiedenen Chakren zugeordnet werden und diese positiv beeinflussen können. Bei „Störungen“ der Chakren werden diese dann mit Hilfe der Klangmassage harmonisiert und positiv beeinflusst.*

---





---

**Holistic Pulsing** nach Dr. Curtis Turchin (ca.50 Minuten):

54,00

*Schwingen in Harmonie ... lautet die Philosophie von Holistic Pulsing.*

*Ziel dieser ganzheitlichen Entspannungsmethode ist es, die Harmonie zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen und aufrecht zu erhalten.*

*Mit sanften Bewegungen und speziellen Griffen wird dein Körper in Schwingung versetzt - die Frequenz entspricht in etwa dem Herzschlag eines ungeborenen Kindes.*

*Auf diese Weise wird jede Zelle des Körpers wieder aktiviert.*

*Was kann Holistic Pulsing bewirken bzw. in welcher Lebensphase kann es helfen:*

- *zur tiefen körperlichen Entspannung*
  - *Steigerung der Lebensfreude und Lebensenergie*
  - *kann Blockaden lösen*
  - *Selbstheilungskräfte werden aktiviert*
  - *fördert die Durchblutung*
  - *fördert die Verdauung*
  - *verbessert die Stimmung*
  - *sehr gut in der Schwangerschaft*
  - *bei Streß-7*
  - *bei Konzentrationsschwierigkeiten und Lernschwäche*
  - *bei Schlafproblemen*
  - *bei Muskelverspannungen*
-