

Massage & Training

Apartment & Lifestyle Resort



INFORMATIONEN

Wellnessbereich

Massage

Bitte buchen Sie Ihren gewünschten Termin im
Vorhinein an der Rezeption, online
über den QR-Code oder telefonisch.
Tel.: +43 6413 / 8824



Pools

Ganzjahres Indoorpool
mit Außenbecken
08:00 Uhr bis 20:45 Uhr

Sauna

Sommer
16.00 Uhr bis 20.45 Uhr

Winter
15.00 Uhr bis 20.45 Uhr

Auf Nachfrage gerne ab 11.00 Uhr möglich.



Eine Pause einlegen, tief durchatmen und
relaxen. Die positive Wirkung einer Massage
bringt Körper & Geist in Einklang. Freuen
Sie sich auf einen entspannten Urlaub.





MASSAGEN

Wohlbefinden für Körper und Geist

Klassische & Relax Massage

25 Minuten | € 45,00
50 Minuten | € 79,00
75 Minuten | € 114,00

Die klassische Massage ist eine traditionelle Massage zur Entspannung, Schmerzlinderung und Durchblutungsförderung. Verschiedene Techniken wie Streichen, Kneten, Reiben, Klopfen und Vibrationen, die auf die oberen Muskel- und Bindegewebsschichten wirken, helfen Muskelverspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

Wie der Name schon sagt, konzentriert sich die Entspannungsmassage auf die Entspannung von Körper und Geist. Der Schwerpunkt liegt auf sanften Berührungen und fließenden Bewegungen, um Stress abzubauen und ein Gefühl der Ruhe zu fördern. Beide Massagearten können je nach individuellen Bedürfnissen und Vorlieben angepasst werden.

The classic massage is a traditional massage to relax, relieve pain and stimulate circulation. Various techniques such as stroking, kneading, rubbing, tapping and vibrations, which act on the upper layers of muscle and connective tissue, help to relieve muscle tension and reduce stress.

As the name suggests, relaxation massage focuses on relaxing the body and mind. The emphasis is on gentle touch and flowing movements to reduce stress and promote a sense of calm. Both types of massage can be customized according to individual needs and preferences.



Lymph Drainage Plus

50 Minuten | € 89,00

Das lymphatische System gliedert sich in die zugehörigen Organe und das Lymphgefäßsystem. Bis zu 700 Lymphknoten und gigantische Lymphbahnen-Netze helfen bei der Reinigung und somit der Stärkung des Körpers. Nach der Lymphdrainage erhalten Sie Informationen und Praxiswissen zur Selbstbehandlung.

The lymphatic system is divided into the associated organs and the lymph vessel system. Up to 700 lymph nodes and a gigantic lymphatic network help to cleanse and strengthen the body. After the lymphatic drainage, you will receive information and practical knowledge for self-treatment.



Fuß Reflexologie

25 Minuten | € 45,00

50 Minuten | € 79,00

Die Fußreflexzonenmassage geht davon aus, dass bestimmte Bereiche der Füße, mit Organen und Systemen im Körper in Verbindung stehen. Diese alternative Therapie bewirkt durch sanften Druck, Massage und Stimulation viele gesundheitliche Vorteile, darunter Schmerzlinderung, Entspannung, Stressabbau und allgemeines Wohlbefinden.

Dazu fließt auch das Wissen über die Faszien Züge an der Sohle sowie des Meridiankreislaufs mit ein.



Reflexology is based on the premise that certain areas of the feet are connected to organs and systems in the body. This alternative therapy uses gentle pressure, massage and stimulation to achieve many health benefits, including pain relief, relaxation, stress reduction and general well-being.

Knowledge about the fasciae traction on the sole and the meridian circulation is also incorporated.

Hot Stone Massage

50 Minuten | € 89,00

75 Minuten | € 124,00

Nach einer individuell vorbereitenden Kurzmassage entfaltet sich die Wärmewirkung der Basaltsteine tiefgehend. Die Yin-Yang Streichungen mit Steinen runden die Behandlung besonders ab.

After a short individual preparatory massage, the warming effect of the basalt stones unfolds deeply. The Yin-Yang strokes with stones round off the treatment in a special way.

Massage für die Jüngsten

20 Minuten | € 40,00
(ausschließlich in Begleitung eines Elternteils)

Die Entwicklung von Kindern kann durch allgemeine und gezielte Massagen und Behandlungen wesentlich unterstützt werden. In vielen Kulturen ist dies eine Selbstverständlichkeit. Für die anwesenden Eltern kann diese Massage auch Inspiration für die Massage zuhause sein.

The development of children can be significantly supported by general and targeted massages and treatments. In many cultures this is a matter of course. For the parents present, this massage can also be an inspiration for massage at home.

Schwangerschaftsmassage

25 Minuten | € 45,00
50 Minuten | € 79,00

Das lösen von Nacken- und Rücken- spannungen tut gut und die Behandlung der Beine und Füße schafft ein Wohlgefühl. Lernen Sie, was eine gute Vorbereitung des Beckens für eine leichtere Geburt sein kann.

Releasing neck and back tension is good for you and treating your legs and feet creates a feeling of well-being. Learn what good preparation of the pelvis can be for an easier birth.



Sport- und Faszienmassage

20 Minuten | € 45,00
45 Minuten | € 79,00

Die intensiven Griffe der Bindegewebs- massage und Faszienbehandlung wirken tiefgehend, nicht nur nach einer Sporteinheit. Schröpfen und die Osteopressur nach Liebscher-Bracht kommen ebenso zum Einsatz. Die Körperbereiche wählen Sie selbst.

The intensive techniques of connective tissue massage and fascia treatment have a profound effect, and not just after a sports session. Cupping and Liebscher-Bracht osteopressure are also used. You choose the body areas yourself.



Massage Workshop für Paare

120 Minuten | € 180,00

Massage kann so einfach sein. Lernen Sie in diesem Workshop die wichtigsten Techniken, Griffe und Abfolgen für eine gelungene Relaxmassage. Um diese dann abwechselnd und unter der Anleitung eines Profis mit Ihrem Partner zu üben.

Massage can be so simple. In this workshop, you will learn the most important techniques, grips and sequences for a successful relaxation massage. Then take turns practicing these with your partner under the guidance of a professional.



THERAPIE

Für den Bewegungsapparat nur das Allerbeste

Die LNB Methode

25 Minuten | € 65,00
50 Minuten | € 115,00

Mit der Osteopressur werden Sehnen gedrückt und die muskulären-faszialen Strukturen entspannt.

Durch LNB Dehnungen wird die neugewonnene Flexibilität des Gewebes stabilisiert. Erlernen Sie mit Jan Karl die Relevanz der Dehndauer, Intensität und Häufigkeit.

Schmerzreduktion und Schmerzfreiheit laufen synchron mit Körperglück, Produktivität und Kreativität.

Osteopressure presses tendons and relaxes the muscular-fascial structures.

LNB stretches stabilise the newly acquired flexibility of the tissue. Learn the relevance of stretching duration, intensity and frequency with Jan Karl.

Pain reduction and freedom from pain runs in sync with physical happiness, productivity and creativity.





TRAINING

Bewegte Zeiten für bewegte Menschen

Das Geheimnis des reduzierten Atmens

2 Einheiten à 30 Minuten | € 90,00

Schon in den ältesten Yoga-Schriften wird die Atmung als besonders wichtig beschrieben, da eine optimale Sauerstoffversorgung die Grundlage dafür ist, dass die Muskulatur effektiv arbeitet. Erfahren Sie hier wie.

Geeignet für Kinder (in Begleitung eines Elternteils) bis hin zum Profisportler.

Even in the oldest yoga scriptures, breathing is described as particularly important, as an optimal oxygen supply is the basis for the muscles to work effectively. Find out how here.

Suitable for children (accompanied by a parent) through to professional athletes.



Faszien Rollmassage

25 Minuten | € 45,00

50 Minuten | € 79,00

Beine, Füße, Rücken, Gesäß. Das freie Muskel- und Faszien-System hilft Ihnen bei der Schmerzlösung und einer schnellen Regeneration. Lernen Sie mit Hilfe der Faszienrollen das Gewebe neu zu strukturieren. Entscheidend ist dabei die Rollgeschwindigkeit, Rollintensität sowie die passenden Hilfsmittel von den führenden Bewegungstherapeuten. Nehmen Sie gerne ihr Kind mit zum Training

Legs, feet, back, buttocks. The free muscle and fascia system helps you to relieve pain and regenerate quickly. Learn to restructure the tissue with the help of fascia rollers. The rolling speed, rolling intensity and the right tools from leading movement therapists are crucial. You are welcome to take your child with you to training.



Hand- oder Kopfstand lernen

2 Einheiten à 25 Minuten | € 90,00

Der Kopf- und Handstand gehören zu den Königsübungen im Yoga. Erlernen Sie mit Jan Karl die Basics. Mit dem Verständnis der Grundlagen können auch Sie sich auf diese wunderbare Reise begeben.

The headstand and handstand are among the supreme exercises in yoga. Learn the basics with Jan Karl. With an understanding of the basics, you too can embark on this wonderful journey.



Funktionelles Training

2 Einheiten à 25 Minuten | € 90,00

Grundlagen der Kraft, Beweglichkeit und Koordination sind wichtig für die Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Kreativität.

Hier lernen Sie Übungen, die Sie in Ihren täglichen Tagesablauf integrieren können um die gewünschte Körperspannung zu erreichen.

Es geht um die einfachsten und zugleich anspruchsvollen Eigenkörpergewichtsübungen, welche Beweglichkeit, Geschmeidigkeit, Kraft sowie Koordination vereinen. Beispiele sind die Schiffposition, Hängen, Ursitz, Reiterstand, Brücke, Liegestütz, Eisernes Beinkreuz, Wandstand.

The basics of strength, flexibility and coordination are important for health, performance and creativity.

Here you will learn exercises that you can integrate into your daily routine to achieve the desired body tension.

These are the simplest yet challenging bodyweight exercises that combine flexibility, suppleness, strength and coordination. Examples are the boat position, hang, primal sit, rider stand, bridge, push-up, iron leg cross, wall stand.



Bewegungs Coaching

50 Minuten | € 79,00

Ihr persönlicher Bewegungs-Coach für Rücken, Schulter, Nacken, Hüfte, Knie, Hände, Füße, Kiefer- und Kaumusculatur. Der Profi Athlet findet hier genauso wertvolle Impulse wie der Bewegungsmuffel.



Your personal movement coach for your back, shoulders, neck, hips, knees, hands, feet, jaw and chewing muscles. The professional athlete will find just as much valuable inspiration here as the couch potato.

INFORMATIONEN

für eine entspannte Massage

Reservieren: Bitte buchen Sie Ihren gewünschten Termin im Vorhinein an der Rezeption oder online.

Abrechnung: Behandlungen werden auf Ihre Apartementrechnung gebucht.

Wohin: Der Massageraum befindet sich im Aktive Spa Bereich im Erdgeschoss direkt neben dem Fitnessstudio.

Kleidung: Keine spezielle Kleidung erforderlich. Bademantel an der Rezeption erhältlich.

Privatsphäre: Ihr Therapeut ermöglicht diskretes Umziehen und bedeckt während der Behandlung nicht behandelte Körperbereiche mit Handtüchern.

Behandlungszeit:

Um eine entspannte Behandlung sicherzustellen, bitte wir Sie, 5 Minuten vor Ihrem Termin im Wartebereich zu sein. Bei Verspätung bemühen wir uns um die volle Behandlungszeit, jedoch kann es bei einem unmittelbaren Folgetermin zu Verkürzungen kommen.

Stornierung: Massageterminen können bis zu 12 Stunden vor dem geplanten Beginn kostenlos storniert oder verschoben werden. Bei Nichterscheinen oder verspäteter Stornierung berechnen wir 100% der Behandlungskosten.

Reservation: Please book your desired date in advance at reception or online.

Billing: Treatments will be charged to your flat bill.

Where: The massage room is located in the active spa area on the ground floor right next to the fitness studio.

Clothing: No special clothing required. Bathrobe available at reception.

Privacy: Your therapist will allow you to change discreetly and will cover areas of your body that are not being treated with towels during the treatment.

Treatment time: To ensure a relaxed treatment, please be in the waiting area 5 minutes before your appointment. If you are late, we will endeavour to give you the full treatment time, but this may be shortened if you have an immediate follow-up appointment.

Cancellation: Massage appointments can be cancelled or postponed free of charge up to 12 hours before the scheduled start time. In the event of a no-show or late cancellation, we will charge 100% of the treatment costs.

Ján Karl Pintèr

**Medizinischer Masseur
Schmerztherapeut
Bewegungstrainer**

Unser Masseur, Schmerztherapeut und Bewegungstrainer Jan vereint Dehn- und Bewegungsübungen aus dem Yoga und mit fundiertem Fachwissen. Mit präzisen Griffen begleitet er Menschen auf ihrem Weg zur Schmerzfreiheit. Als versierter Bewegungstrainer fördert er nicht nur körperliche Aktivität, sondern vermittelt auch das Verständnis für die Verbindung von Bewegung und Wohlbefinden.

Jan kombiniert maßgeschneiderte Übungen mit einfühlsamer Betreuung für mehr Beweglichkeit und Lebensqualität. Sein ganzheitlicher Ansatz spiegelt sich in der Kunst der Massage, der Schmerztherapie und der Dynamik menschlicher Bewegung wieder.



Our masseur, pain therapist and movement trainer Jan combines stretching and movement exercises from yoga with in-depth specialist knowledge. With precise grips, he accompanies people on their way to freedom from pain. As an experienced movement trainer, he not only promotes physical activity, but also conveys an understanding of the connection between movement and well-being.

Jan combines tailor-made exercises with empathetic support to improve mobility and quality of life. His holistic approach is reflected in the art of massage, pain therapy and the dynamics of human movement.



