

**ME Holistic Spa**

Treatment Preise 2024

BEAUTY  
SKIN  
RECOVERY  
FACE  
GLOW  
BALANCE  
BODY  
MEDICAL  
HEALTH  
THERAPY  
HAIR  
CARE

# PHILOSOPHY

## GESUNDHEIT

Im Alpenresort Schwarz folgen wir der Vision „Wir schaffen nachhaltig den Raum für herzliche Begegnungen, Wohlbefinden und Weiterentwicklung“. Diese Vision ist in allen Bereichen des Hauses spürbar und leitet uns in der Gestaltung unserer Angebote. Vor allem eure nachhaltige Gesundheit steht hierbei jederzeit im Mittelpunkt.

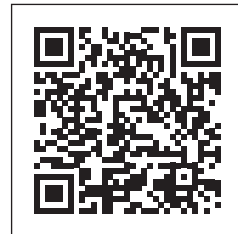
## WISSEN

Rund 40 qualifizierte Gesundheitsexpert:innen kümmern sich bei den angebotenen Treatments, im Fitnessbereich und in der Natur, um euer Wohl. Zudem bieten wir ein vielseitiges Bewegungsprogramm, bei dem täglich aus bis zu sieben Kursen gewählt werden kann. Als Schwerpunkt wird hier Yoga bis zu neunmal wöchentlich oder im Rahmen von mehrtägigen Retreats mit externen Yoga-Lehrer:innen angeboten. Unterstützt wird das Team im Rahmen des Gesundheitsprogramms ME durch unsere Ärztinnen.

- Dr. Heidi Pirktl . Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom. Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin, Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin
- Dr. Julia Cordin . Fachärztin für Plastische, Rekonstruktive & Ästhetische Chirurgie.
- Tina Zarfl . Spa-Managerin
- Elisabeth Brenner . Spa Entwicklung, Business Coach
- Jana Kupczak . Massageleitung
- Ingrid Vollgruber . Kosmetikleitung
- Dennis Steinke . Sportwissenschaftler

## YOGA & RETREATS

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



# SPA CLASSICS

## AESTHETICS

Hautanalyse	25 min	€ 38
Gesichtsbehandlung Complete	80 min	€ 156
Express Facial inklusive Peeling	25 min	€ 61
Glow Facial inklusive Serum	25 min	€ 61
Jet Peel	50 min	€ 232
Microneedling Gesicht	50 min	€ 250
Radiofrequenz Gesicht	50 min	€ 180
Maniküre mit Lack	55 min	€ 90
- ohne Lack	50 min	€ 82
- mit Gelnagellack	65 min	€ 113
Pediküre mit Lack	55 min	€ 90
- ohne Lack	50 min	€ 82
- mit Gelnagellack	65 min	€ 113
Wimpernwelle inklusive Färben	50 min	€ 76
Augenbrauen Fixation	50 min	€ 76
Wimpernwelle und Augenbrauen Fixation	80 min	€ 109
Salzpeeling mit pflegenden Ölen	25 min	€ 53
Verwöhnpackung mit Peeling	50 min	€ 94
Verwöhnpeeling	50 min	€ 94

## THERAPY

Individuell abgestimmte Massage	50 min	€ 109
Ganzkörpermassage	50 min	€ 96
Teilmassage	25 min	€ 55
Fußreflexzonenmassage	50 min	€ 95
Kopf- und Gesichtsmassage	25 min	€ 54
Lymphdrainage	50 min	€ 95
Lymphdrainage Kopf und Gesicht	25 min	€ 55
Spezielle Nackenmassage	50 min	€ 95
Aromaölmassage	50 min	€ 102
Cryo Kältetherapie	50 min	€ 48





# HOLISTIC EXKLUSIV

## TREATMENTS FACE

BEHANDLUNG	SEITE	THERAPIE	ANTI AGING	SKIN SPA	WELLBEING
Anwendung und Wirkung	zu finden auf Seite	bei akuten oder chronischen Beschwerden / Einschränkungen	wirkt der Hautalterung entgegen und verlangsamt diese	Stoffwechselaktivierung / Entgiftung und gegen Hautproblematiken	unterstützt die Gesundheit, beugt Beschwerden vor, fördert mentale Stärke
Glow to go Well Age Facial	12		•	•	•
Glow to go Bright Eyes	12		•		
Glow to go Supreme Bright Eyes	12		•		
Gesichtsbehandlung Complete	14			•	
Well Age Intense Facial	14		•		
Gesichtsdrainage mit Ultraschall	15			•	
Microneedling Gesicht	16		•		
Radiofrequenz Gesicht	16		•		
Microneedling & Radiofrequenz Gesicht	16		•		
Jet Peel	18		•	•	
Me Time Behandlung	32				•

# HOLISTIC EXKLUSIV

## TREATMENTS BODY | THERAPY | HEALTH

BEHANDLUNG	SEITE	THERAPIE	ANTI AGING	SKIN SPA	WELLBEING
Anwendung und Wirkung	zu finden auf Seite	bei akuten oder chronischen Beschwerden / Einschränkungen	wirkt der Hautalterung entgegen und verlangsamt diese	Stoffwechselaktivierung / Entgiftung und gegen Hautproblematiken	unterstützt die Gesundheit, beugt Beschwerden vor, fördert mentale Stärke
Individuell abgestimmte Massage	Classic	•			
Fußreflexzonenmassage	Classic	•			•
Manuelle Lymphdrainage	Classic	•		•	
Lymphdrainage Kopf & Gesicht	Classic	•		•	
Spezielle Nackenmassage	Classic	•			
Narbenbehandlung	17			•	
Cryo - Kältetherapie	19	•	•	•	•
Recovery Körperpackung	21	•			
Detox Körperpackung	21		•	•	
EMS Bodyforming	22		•	•	•
Beinwickel	22	•		•	
Cellulite Behandlung	23			•	
Spezielle Fußbehandlung	25	•			
Intensive Rückenbehandlung	25	•			
Spezielle Bauchbehandlung	25	•		•	
Kobido Gesichtsmassage	25	•	•		

BEHANDLUNG	SEITE	THERAPIE	ANTI AGING	SKIN SPA	WELLBEING
Anwendung und Wirkung	zu finden auf Seite	bei akuten oder chronischen Beschwerden / Einschränkungen	wirkt der Hautalterung entgegen und verlangsamt diese	Stoffwechselaktivierung / Entgiftung und gegen Hautproblematiken	unterstützt die Gesundheit, beugt Beschwerden vor, fördert mentale Stärke
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	●			●
Flossing	28	●			
Medical Taping	29	●			
HRV	31	●			●

# SKIN FACE

Schw  
Exper  
TIPP

## HAUTANALYSE

25 min | € 38

---

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.

varz  
ten  
b





# 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 speziell entwickelten Wirkstoff-Komplex aus der Region des Mieminger Plateaus.

### 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.

# DAS GEHEIMNIS IN DEN PRODUKTEN

ME SENSE reflektiert die Kraft der Tiroler Bergwelt und ist eine Symbiose aus den wertvollen Essenzen des Bergwacholders, der Rosenwurz und der Madonnen-Lilie. Diese Pflanzen findet man in unserer Region in verschiedenen Höhenlagen. Dadurch steht jede von ihnen für unterschiedliche Anforderungen und Bedürfnisse. So wie das Berg-Quellwasser die verschiedenen Lagen miteinander verbindet, so verbindet ME SENSE die Wirkstoffe zu einem wahren alpinen Schatz.

## BERGWACHOLDER

Er benötigt drei Jahre zur vollkommenen Reifung und füllt die Energiedepots nachhaltig auf. Die kostbaren Wirkstoffe geben der Haut Kraft, wirken aktivierend und entzündungshemmend.

## MADONNEN-LILIE

Sie steht in ihrer Sanftheit für das Weibliche. Sie gilt als Geheimtipp für sensible Haut und wirkt intensiv schützend und pflegend. Sie schützt die Haut nachhaltig.

## ROSENWURZ

Sie gehört zu den wichtigsten Heilpflanzen zur Steigerung körpereigener Belastungs- bzw. Stressresistenz. Dies bedeutet eine ganzheitliche Stärkung des Körpers gegenüber biologischen, chemischen und physikalischen Einflüssen sowie Stressfaktoren.

**EXKLUSIV**

im  
Alpenresort  
Schwarz

**ME SENSE**

Holistic high-tech  
natural cosmetics with  
alpine active substances

[www.mesense.at](http://www.mesense.at)



ME SENSE



# GLOW TO GO

## KOSMETIK KURZBEHANDLUNGEN

Spontane Kurzbehandlungen mit Soforteffekt

Anwendungen in unserem **Me Holistic Store**

<b>Hautanalyse</b>	durch computergestützte Analyse stimmen wir Behandlungs- und Pflegekonzepte optimal auf die Haut ab	25 min	€ 38
<b>Express Facial</b>	Abreinigung   Peeling   Maske   Pflege	25 min	€ 61
<b>Glow Facial</b>	Abreinigung   Serum   Maske   Pflege	25 min	€ 61
<b>Well Aging Facial</b>	Feather Touch   Maske   Vitamin C	25 min	€ 99
<b>Refresh Manicure</b>	wahlweise: Nägel feilen   lackieren   Pflege Nägel feilen   Nagelhaut entfernen   Pflege	25 min	€ 46
<b>Colour Up Your Nails</b>	Nägel lackieren	15 min	€ 25
<b>Quick Make-Up</b>		25 min	€ 46
<b>Bright Eyes</b>	wohltuende Augenbehandlung	15 min	€ 31
<b>Supreme Bright Eyes</b>	wohltuende Augenbehandlung zur Reduktion von Falten und Augenschatten sowie zum Entstauen	25 min	€ 42
<b>Wimpern färben</b>		15 min	€ 25
<b>Augenbrauen färben</b>	harzen   färben	15 min	€ 25

# BEAUTY SERVICE

## INDIVIDUELLE WOHLFÜHLMOMENTE

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

### Behandlungen, jeweils 25 min

- |                            |      |   |      |
|----------------------------|------|---|------|
| • Brauen färben            | € 42 | • Wimpern färben                              | € 42 |
| • Brauen färben und zupfen | € 42 | • Wimpern und Brauen färben                   | € 42 |
| • Brauen zupfen            | € 42 | • Wimpern und Brauen färben mit Brauen zupfen | € 42 |

## HAARENTFERNUNG

wir verwenden Warmwachs

- |                             |      |                            |   |
|-----------------------------|------|----------------------------|---|
| • Gesicht/Wange/Kinn harzen | € 42 | • Beine bis Knie harzen    | € 42 - € 82<br>(auch 50 min Beine ganz buchbar) |
| • Oberlippe harzen          | € 42 | • Brust oder Rücken harzen | € 42 - € 82<br>(25 - 50 min)                    |
| • Bikinizone harzen         | € 42 |                            |   |
| • Achseln harzen            | € 42 |                            |   |



# SKIN FACE



## **GESICHTSBEHANDLUNG COMPLETE**

80 min | € 156

Diese klassische Gesichtsbearbeitung 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 Façonieren der Brauen (auf Wunsch) und einer klassischen Gesichtsmassage wird die speziell abgestimmte Gesichtspackung aufgetragen. Die Abschlusspflege beinhaltet ein exklusives Wirkstoffkonzentrat, das den Glow der Haut besonders unterstreicht.



## **GESICHTSBEHANDLUNG BALANCE SPECIAL**

50 min | € 102

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



## **WELL AGE INTENSE FACIAL**

50 min | € 122

Das Well Age Intense Facial ist eine intensive, straffende Gesichtsbearbeitung 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.



## ∅∞ GESICHTSDRAINAGE MIT ULTRASCHALL

50 min | € 127

---

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 Tiefenreinigung und hat eine glättende Wirkung.


## MAKE-UP & BERATUNG

50 min | € 82


---

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.

 kühlen & entspannen

 detox & energetisieren

 reinigen & beruhigen

 erden & zentrieren

# SKIN FACE

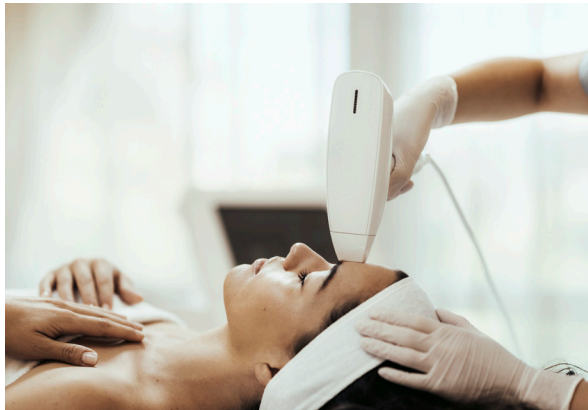
Schwarz  
Experten  
TIPP

## 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 und 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 werden normalisiert. 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

## 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 dermatologischen 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 Universitäts-hautkliniken 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

# SKIN BODY

## CRYO KÄLTETHERAPIE

Tiefsttemperaturen von  $-85^{\circ}\text{C}$  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

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

**KOSTEN-ÜBERNAHME** durch zahlreiche private Krankenversicherungen



# SKIN BODY

## ◊ **VERWÖHNPEELING**

50 min € 94

---

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 € 53

---

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

## ◊∞ **VERWÖHNPACKUNG MIT KÖRPERPEELING**

50 min € 94

---

Ein pflegender Genuss, der die Haut intensiv durchfeuchtet und geschmeidig werden lässt. Ideal für sehr trockene Haut. NEUE REZEPTUR.

## 🌊 RECOVERY PACKUNG

50 min € 94

---

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

## ♁ DETOX GANZKÖRPER-PACKUNG MIT ALPENFANGO

50 min € 94

---

Diese Packung fördert die Entspannung des Gewebes, wirkt straffend und festigend, erfrischend und belebend. Sie ist entschlackend sowie entgiftend.

🌊 kühlen & entspannen

♁ detox & energetisieren

💧 reinigen & beruhigen

🌲 erden & zentrieren

# SKIN BODY



## BEINWICKEL LEICHTE BEINE

50 min € 88

---

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

## EMS BODYFORMING

50 min € 59

---

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.



kühlen & entspannen



detox & energetisieren



reinigen & beruhigen



erden & zentrieren

## ∞ CELLULITE KÖRPER- BEHANDLUNG 80 min € 145 | 110 min € 194

---

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 € 412

---

- 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	€ 96
Teilmassage	25 min	€ 55
Fußreflexzonenmassage	50 min	€ 95
Kopf- und Gesichtsmassage	25 min	€ 54
Lymphdrainage	50 min	€ 95
Lymphdrainage Kopf und Gesicht	25 min	€ 55
Spezielle Nackenmassage	50 min	€ 95
Aromaölmassage	50 min	€ 102







## INTENSIVE RÜCKENBEHANDLUNG

50 min € 95

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 € 95

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



## SPEZIELLE FUSSBEHANDLUNG

50 min € 95

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



## KOBIDO

50 min € 101

Eine intensive japanische Gesichts-Liftingmassage mit Zupf- und Faszientechniken zum Lösen von Verspannungen und Verklebungen. Unterstützt unter anderem die Faltenreduktion, hilft bei Migräne, Spannungskopfschmerzen und Kiefergelenkssperren. Zur Effektsteigerung empfehlen wir 2 - 3 Massagen.



kühlen & entspannen



detox & energetisieren



reinigen & beruhigen



erden & zentrieren

# THERAPY

## 🕯️ **CRANIO SACRALE BEHANDLUNG \***

50 min € 107

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 € 101

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 € 132

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.

🌊 kühlen & entspannen    🌀 detox & energetisieren    💧 reinigen & beruhigen    🕯️ erden & zentrieren

## 🕉️ **LOMI LOMI NUI**

90 min | 2-HÄNDIG € 192 | 4-HÄNDIG € 327

---

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 € 156

---

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

## 🕉️ **KLANGSCHALENMASSEGE \***

50 min € 101

---

Der Körper wird behutsam in einen absoluten Ruhezustand versetzt. Dieses Loslassen ist die notwendige Basis für die Neubelebung und Stärkung der Selbstheilungskräfte.

## 🕉️ **SCHWANGERSCHAFTS- MASSAGE**

50 min € 95

---

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.

# THERAPY

## 🕯️ **OHRKERZEN- BEHANDLUNG**

50 min € 98

---

Mit der Ohrkerzenbehandlung führen wir ein traditionelles Ritual der indigenen Völker durch. Dieses Treatment wirkt entspannend auf den Kopf- und Ohrenbereich und reinigt zudem den Gehörgang. Abrundend verwöhnen wir mit einer wohltuenden Kopf- und Gesichtslymphdrainage.

## ♏️ **SHIATSU \***

50 min € 106

---

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

## ♏️ **THAI YOGA MASSAGE \***

75 min € 140

---

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

## 🌊 **FLOSSING \***

25 min € 54

---

Fördert die Durchblutung, lindert Schmerz in den Gelenken, bei Zerrungen und Sehnenreizungen, lockert Gewebe, verbessert die Beweglichkeit und regeneriert Muskelgewebe und Faszien. Bei der Behandlung wird ein elastisches Band mit Zug um eine Extremität gewickelt. Dabei wird das Gewebe für kurze Zeit durch das Band komprimiert und die Strukturen mit passiver, assistiver oder aktiver Bewegung angesteuert. Sobald das Band gelöst wird, ist eine Verbesserung der Beweglichkeit sowie eine Schmerzlinderung zu spüren.

## **SPORT & GOLF PHYSIOTHERAPIE \***

**50 MIN € 133**

Eine präventive Behandlung oder eine gezielte, auf funktionelle Störungen und Schmerzsymptome abgestimmte, Therapie.

## **PHYSIOTHERAPIE \***

**25 min € 67 | 50 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.

## **INDIVIDUELL ABGESTIMMTE MASSAGE BEI UNSEREN PHYSIOTHERAPEUT:INNEN**

**50 min € 141**

## **MEDICAL TAPING**

**25 min € 53**

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

\* Bitte in Trainingsbekleidung erscheinen.

 kühlen & entspannen

 detox & energetisieren

 reinigen & beruhigen

 erden & zentrieren

# COACHING

## PERSONAL TRAININGS

25 min € 58 | 50 min € 103

---

- Allgemeines Fitness-Training
- Rückentraining
- Bodystyling / Figurtraining
- Nordic Walking / Lauftraining
- Schwimmtraining / Aqua-Training
- Inklusive Trainingsplan und Dokumentation

## PERSONAL YOGA TRAINING

50 min € 103

---

Yoga hat eine wohltuende und stressabbauende Wirkung auf den Geist, zugleich wird die Muskulatur gestärkt, der Körper gestrafft und die Beweglichkeit erhöht. Die Personal Yoga Trainings können als Einzel- oder Paarstunden gebucht werden, um gezielt auf individuelle Bedürfnisse einzugehen.

## PERSONAL TRAINING MIT EMS

50 min € 124

---

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.

# CHECKS

## HERZRATEN- VARIABILITÄT – HRV

40 min € 116

Mittels dieser Messung kann man herausfinden, wie der Herzschlag auf verschiedene Gegebenheiten reagiert. Je variabler er ist, desto ausgeglichener und vitaler ist der Mensch. Menschen, die permanent unter Stress stehen, schaffen es oft nicht mehr sich zu erholen. Mittels Elektroden wird die Herzfrequenz in Form von Musik, Bildern und Farben dargestellt. Je länger man dem Herzschlag lauscht, desto ruhiger wird man und umso besser kann man den idealen Herzrhythmus finden.

## INBODY MESSUNG

25 min € 64

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.

## SCHWARZ GET FIT-CHECK

60 min € 115

- 1 Beratungsgespräch mit persönlicher Zieldefinition
- 1 Inbody Messung
- 1 Ergo-Fitness-Check mit Ermittlung der individuellen Trainingspulsbereiche
- 1 persönliche Beratung und Erstellung eines 8-wöchigen Ausdauertrainingsplanes

# RITUALS

## ME HOLISTIC RITUAL

### ME TIME BEHANDLUNG

105 min | € 202

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
- Gesichtereinigung | Peeling | Wirkstoffkonzentrat
- Entspannende Gesichtsmassage
- Pflegemaske
- Abschlusspflege





# RITUAL FÜR ZWEI

## PRIVATE SPA

PAUSCHALPREIS FÜR 120 min € 185 | MIT CARE RITUAL € 268

---

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 m<sup>2</sup> Spa
- Bio-Sauna (55 °C)
- Tee-Ecke

zusätzlich zum Private Spa buchbar:

## PRIVATE SPA CARE RITUAL

AUFPREIS € 83

---

Ein entspannendes Paar-Ritual mit reinigendem Peeling und einer pflegenden Packung.

### 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

PAUSCHALPREIS PRO PERSON AB € 613

# #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](http://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.



**KRÄUTER  
ESSENZ  
WILDER  
THYMIAN**  
HERBAL ESSENCE  
WILD THYME



### **WILDER THYMIAN**

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



**KRÄUTER  
ESSENZ  
SCHAFGARBE**  
HERBAL ESSENCE  
YARROW



### **SCHAFGARBE**

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



**KRÄUTER  
ESSENZ  
ENGELWURZ**  
HERBAL ESSENCE  
ANGELICA



### **ENGELWURZ**

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

# MY ALPINE SPA CONCEPT

## 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 € 139

Die neu entwickelte Anwendung „BEWEGUNGSFASZINATION“ ist Bestandteil der Methode Balance Alpine 1000+ auf Basis aktuellster sport- und bewegungswissenschaftlicher Grundlagen. Aus der Kombination der Faszien-therapie 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 € 95

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

# SPA PROGRAMME

Im Urlaub auch mal an sich denken und sich etwas gönnen, das tut gut: Entspannende Massagen unter den einfühlsamen Händen unserer Profis. Alpine Spa-Behandlungen mit der ursprünglichen Kraft der Berge. Typgerechte Beauty für die individuelle Pflege, Gesicht und Figur.



## BALANCE ALPINE 1000+ KRAFTTAGE

PAUSCHALPREIS FÜR 2 BEHANDLUNGSTAGE € 258

---

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



## ALPINES FEELING

PAUSCHALPREIS FÜR 2 - 3 BEHANDLUNGSTAGE € 362

---

- 1 Spa-Pediküre (50 min)
- 1 Gesichtsbehandlung Basic (80 min)
- 1 Verwöhnpackung mit Körperpeeling (50 min)
- 1 individuelle Teilmassage (25 min)





# KIDS SPA

## KOSMETIK

<b>First Beauty Facial</b> (Reinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege und Handmassage)	bis 12 Jahre	25 min	€ 49
<b>Kids Nail Painting</b>	bis 12 Jahre	25 min	€ 27
<b>Manicure</b> (Hand / Nagelpflege)	bis 12 Jahre	25 min	€ 27
<b>First Make-Up Steps</b> (Beratung)	bis 12 Jahre	25 min	€ 48
<b>Teenie Spezial</b> (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Massage, Maske, Abschlusspflege)	12 - 15 Jahre	80 min	€ 145
<b>Just Clean</b> (Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske, Abschlusspflege)	12 - 15 Jahre	50 min	€ 93

## MASSAGE

<b>Kids Shiatsu</b>	bis 15 Jahre	25 min	€ 50
<b>Kidsmassage</b>	bis 15 Jahre	25 min	€ 50
	bis 15 Jahre	50 min	€ 89

# HAIR



## DAMEN

<b>SPLISSCUT</b>		€ 24
<b>CUT &amp; GO</b>   Beratung, Waschen, Schneiden	€ 36	€ 48
<b>CUT &amp; STYLING</b>   Beratung, Waschen, Schneiden, Föhnen und Stylen	€ 72	€ 98
<b>WASH &amp; STYLING</b>   Beratung, Waschen, Föhnen und Stylen	€ 45	€ 69
<b>STYLING &amp; CURLS</b>   Glätten, Locken	€ 24	€ 39
<b>STYLING &amp; HAIRDO</b>   Flechtfrisur, Hochstecken	€ 48	€ 89
<b>HIGHLIGHTS</b>		ab € 45
<b>COLERATION</b>   Beratung, Ansatzfärbung	€ 59	€ 72
<b>COLERATION &amp; LÄNGENAUSGLEICH</b>	€ 78	€ 89
<b>INTENSIVTÖNUNG</b>   Beratung, Tönung	€ 49	€ 69
<b>STRÄHNEN</b>   Folientechnik (Oberkopf   Ganzer Kopf)	ab € 45	ab € 99
<b>GLOSSING</b>   Farbauffrischung	€ 48	€ 59

# LA BIOSTHETIQUE®

PARIS



## HERREN

<b>SCHNITT</b>   Maschinenhaarschnitt ohne waschen	€ 18
<b>SCHNITT</b>   Maschinenhaarschnitt mit waschen	€ 24
<b>CUT</b>   Nur schneiden   Ohne waschen	€ 30
<b>CUT &amp; WASH</b>   Waschen, schneiden, stylen	€ 36

## KINDER

<b>BABY HAARSCHNITT</b>   Bis 3 Jahre	€ 14
<b>KINDER HAARSCHNITT</b>   3 bis 12 Jahre (ohne waschen)	ab € 23
<b>KINDER HAARSCHNITT</b>   3 bis 12 Jahre (mit waschen)	ab € 45

## SPEZIALBEHANDLUNG

<b>PEELING</b>   Kopfhautpeeling, Waschen, Nachbehandlung	€ 34
<b>INTENSIVE HAARPFLEGE</b>   Maske, 2 Phasen Kur	€ 18

## GANZHEITSMEDIZIN

Wir helfen unseren Gästen dabei, ein tieferes Bewusstsein für die eigene Gesundheit zu erlangen und damit eine nachhaltige Umsetzung von persönlichen Gesundheitszielen zu verfolgen. In wohltuender, herzlicher Urlaubsatmosphäre und durch die Verbindung von moderner Medizin und Komplementärmedizin möchten wir Menschen dabei unterstützen, einen achtsamen und gesunden Umgang mit sich selbst und dem eigenen Körper zu erlangen und weiterzuverfolgen. Die Stärkung der persönlichen Ressourcen, die zur Entstehung und zum Erhalt der eigenen Gesundheit wichtig sind, steht dabei im Fokus. Unsere Philosophie ist es, den Mensch und die Gesundheit als Ganzes zu sehen - das medizinische Angebot wird durch unsere Expert:innen aus den verschiedenen Gesundheitsbereichen optimal ergänzt.

Alle medizinischen Leistungen sind nur in Verbindung mit einem ärztlichen Erstgespräch buchbar.



### **DR. MED. UNIV. HEIDI PIRKTL**

Ärztin für Allgemeinmedizin, Diplom. Akupunktur, Arbeitsmedizin, Notfallmedizin. Weiterbildung Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin

+43 5264-5212-700

spa@schwarz.at

[www.schwarz.at](http://www.schwarz.at)

# MEDIZINISCHES LEISTUNGSSPEKTRUM

## DIAGNOSTIK

- Blutanalyse (Standard oder individuell nach Bedarf und der Fragestellung angepasst)
- Vitalstoffanalyse (Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente)
- Allergiediagnostik mittels Blutlabor
- Überprüfung des Hormonstatus
- FRAS Messung (Messung von Freien Radikalen und von antioxidativem Schutz)
- HRV Messung (Herzratenvariabilität)
- Inbody Messung

## PRÄVENTION & THERAPIE

- Ausführliche Beratung mit individueller Therapieplanung
- Akupunktur
- Vitalstoffinfusion (individuell angepasst)
- Blutlasertherapie
- Medizinische Fastenbegleitung

## GESUNDHEITSPROGRAMM

Wir blicken auf eine jahrzehntelange Erfahrung als Gastgeber:innen für Gesundheitsurlauber zurück. Unser Bestreben ist es, stets neue, innovative Angebote zu schaffen, von denen unsere Gäste über den Urlaub hinaus profitieren. Wir bieten eine einzigartige Kombination aus Urlaubsresort und medizinischem Zentrum und auch das ideale Umfeld für unser ärztlich begleitetes Gesundheitsprogramm ME PURE. Weitere Leistungen werden individuell auf die Bedürfnisse der Gäste abgestimmt.

Das ME-Vital-Ernährungsprogramm und die ME-Zusatzleistungen runden das Programm ab.

## ME PURE

€ 842 (EXKL. HOTELAUFENTHALT)

- 1 ausführliche ärztliche Untersuchung
- 1 Blutlabor mit Vitalstoffanalyse
- 1 Messung oxidativer Stress
- 1 Befundbesprechung und Behandlungsempfehlungen
- 1 ärztliche Abschlussuntersuchung
- 1 individueller Gesundheitsplan

Anreise Sonntag - Donnerstag  
Wir empfehlen einen Aufenthalt von 7 Tagen



# ME

INNOVATIVE  
GESUNDHEITSSTRATEGIEN

## 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](http://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



# TERMINVEREINBARUNG

Me Holistic Spa im Alpenresort Schwarz  
+43 5264 5212-700 oder [spa@schwarz.at](mailto:spa@schwarz.at)

Eine Marke des ALPENRESORT SCHWARZ



## ALPENRESORT SCHWARZ



ONLINE SHOP | [shop.schwarz.at](http://shop.schwarz.at)



ME SENSE

Holistic high-tech natural cosmetics  
with alpine active substances.

[www.mesense.at](http://www.mesense.at)

