

# Relax-Appeal

Entspannungspausen gehören zu einem kreativen Arbeitstag. Schaffen Sie die beste Voraussetzung für ein erfolgreiches Seminar **bereits am Morgen** – zB mit einer Gruppeneinheit wie „Sanftes Erwachen“.

**Während der Veranstaltung** bringen belebende Fitness-Breaks müde Geister wieder in Schwung. Auf Wunsch halten unsere Trainer die gewählte Einheit auch direkt in Ihrem Seminarraum ab. Im Vordergrund steht bei diesen Einheiten nicht die körperliche Fitness oder Kondition, sondern das Grundbedürfnis des Menschen sich wohl zu fühlen.

Mit exklusiven Verwöhnprogrammen in unserer Relax-Oase findet der Seminartag für Ihre Teilnehmer schließlich einen **wohltuend-entspannenden Ausklang**. Hier vereint sich alles Gute für Körper, Geist und Seele: exotische Massagen, vitalisierende Anwendungen sowie das Floatarium für schwerelose Entspannung schaffen optimalen Ausgleich.

**Tipp:** Ein ganz besonderes Wohlfühl-Erlebnis auch für mitreisende Begleitpersonen. Wir empfehlen Ihnen, die Termine bereits zwei bis drei Wochen vor Ihrem Seminarbeginn zu reservieren.

Begeben Sie sich mit uns auf eine inspirierende Reise und lassen Sie den Alltag hinter sich.

## Entspannungseinheiten in der Gruppe

Wenn der Kopf voll ist, der Rücken vom langen Sitzen schmerzt und die Beine schwer geworden sind, ist es Zeit für eine Pause: Steigern Sie Konzentration, Aufnahmefähigkeit und Körpergefühl. Wählen Sie aus fernöstlicher Entspannung, passivem Relaxen oder aktivem Ausgleich.

### I. Body & Mind

Visualisieren – strecken – rollen – dehnen – gähnen, sich wohl fühlen. Ganzheitliches Üben in ruhiger Atmosphäre. Sanfte Körperarbeit, meist im Liegen, zur Verbesserung der Wahrnehmung und Vertiefung der Atmung. Weiters gelenkte Entspannung, die Fantasie anregt und die Konzentrationsfähigkeit stärkt. Eine Stunde zum Abschalten, Seele baumeln lassen und Energie tanken.

Dauer: 30 Minuten

### II. Pilates

Sanfte Fitness für Körper, Geist und Seele. Die Muskulatur wird gestärkt, die körperliche Flexibilität verbessert.

Dauer: 30 Minuten - im Seminarraum möglich

### III. Locker vom Hocker

Dauersitzen ist für den Rücken Schwerarbeit und führt dazu, dass sich die Muskeln verkrampfen. Das muss nicht sein! „Cool am Stuhl“ werden wir auf kleinstem Raum die Hauptmuskelgruppen aktivieren und eine bessere Durchblutung und Entlastung des gesamten Bewegungsapparates erreichen – damit Sie noch lange ohne Beschwerden sitzen können. Einfache Bürogymnastik – auch für den Alltag.  
Dauer: 30 Minuten - im Seminarraum möglich

#### **Pauschalpreis pro Einheit / Gruppe**

bis 10 Personen pauschal	€ 50,00
11 bis 24 Personen	€ 80,00
ab 25 Personen	€ 100,00

#### **Information**

- Alle Einheiten sind auch für sportlich Ungeübte bestens geeignet. Mit Socken oder barfuß, keine spezielle Sportbekleidung erforderlich. Beachten Sie auch unser Angebot auf dem Vital- und Sportplan.

Lehnen Sie sich entspannt zurück - für Fragen steht Ihnen **Ihre persönliche Ansprechpartnerin** Tanja Grömer gerne zur Verfügung. Tel.: +43 (0)7723-8501-3013, Fax DW 3003,  
e-mail: [tanja.groemer@therme-geinberg.at](mailto:tanja.groemer@therme-geinberg.at)

# Relax-Oase

Erleben Sie die entspannende und wohltuende Wirkung asiatischer Massagen und genießen Sie das Gefühl absoluter Schwerelosigkeit in unserem Floatarium. Lassen Sie sich von unseren Experten individuell beraten und freuen Sie sich auf ein Wohlfühlerlebnis für alle Sinne.

## **Ayurveda** idealerweise morgens vor dem Seminar

Ayurveda gilt als das älteste und umfassendste Gesundheitssystem der Welt. Der Begriff setzt sich aus den Wörtern "Ayus" (Leben) und "Veda" (Wissen) zusammen. Begründet wird der Erfolg dieser Naturheilkunde durch deren ganzheitliche Sichtweise: Ein stabiles inneres Gleichgewicht ist die Grundlage vollkommenen Wohlbefindens, natürlicher Schönheit und dauerhafter Gesundheit.

Bei unseren Ayurveda-Behandlungen genießen Sie sanfte, angenehme und überaus erholsame Öl-Massagen. Diese wirken verjüngend, zellerneuernd, vitalisierend, stärken das Immunsystem und unterstützen das ganzheitliche Wohlbefinden.

### **Ayurveda Einzelanwendungen**

- **Abhyanga** - Ganzkörper-Massage zur intensiven Entspannung und Aktivierung der Marma-Punkte mit warmen Ölen, die auf den jeweiligen Typ abgestimmt werden. 75 Minuten € 89,00
- **Abhyanga + Shirodhara** - Entspannende Ganzkörpermassage mit Ölstrahl auf Stirn und Schläfen. 90 Minuten € 155,00
- **Kumari** - Gewebestraffung für Bauch, Beine, Brust und Po mit Aloe Vera-Produkten. 90 Minuten € 95,00
- **Garshan** - Anti-Cellulite- und Schlankheitsprogramm, verfeinert das Hautbild, wirkt entschlackend. 90 Minuten € 105,00
- **Ayurvedische Synchronmassage** - Massage mit synchronen Bewegungen durch zwei Masseur. 105 Minuten € 139,00
- **Mukabhyanga** - Entspannende Gesichtsmassage mit Anti-Aging Ampulle. 75 Minuten € 75,00

## Floatarium

Das Floatarium - eine spezielle Muschel - bietet ein Verwöhnprogramm der ganz besonderen Art. Bei einem **Salzgehalt von 26%**, ähnlich dem im Toten Meer, schweben Sie abseits von Licht- und Geräuscheinflüssen sanft an der Wasseroberfläche und erleben dabei **schwerelose Entspannung**. Vom Lebenselixier Wasser getragen stellt sich eine intensive körperliche und geistige Tiefenentspannung ein.

Das Salz des Urmeeres - ein gesunder Rohstoff aus der Natur - wirkt pflegend sowie entspannend auf die Haut. Kommen Sie sich selbst ein Stück näher und spüren Sie die durchblutungsfördernde, muskellockernde und angenehm sanfte Wirkung.

### Gesund und schön durch Salz

Schweben Sie in der einzigartigen Floating-Muschel abseits von Licht- und Geräuscheinflüssen sanft an der Wasseroberfläche und erleben Sie eine intensive körperliche und geistige Tiefenentspannung. 105 Minuten für 1 Person € 79,00 / 105 Minuten für 2 Personen € 129,00

### Magic Floating

Spüren Sie beim schwerelosen Floaten in der Muschel eine intensive geistige und körperliche Tiefenentspannung und genießen Sie bei der anschließenden Massage den Duft wohlthuender exotischer Essenzen.

- Welcome mit exotischem Cocktail
- Schwereloses Floaten in der Muschel - Intensive körperliche Entspannung
- Massage mit wohlriechenden exotischen Essenzen
- Nachruhen mit entspannender Musik

75 Minuten für 1 Person € 99,00 / 120 Minuten für 2 Personen € 179,00

### Floating de luxe

Erleben Sie in der Floating-Muschel das Gefühl wie von selbst getragen zu werden. Lassen Sie sich mit einer wohltuenden Massage verwöhnen und gönnen Sie sich als Abschluss eine sinnliche Pflegekrönung für SIE und IHN - für wunderbare Entspannung.

- Welcome mit Überraschungs-Cocktail
- Schwereloses Floaten in der Muschel - Intensive körperliche Entspannung
- Massage - Wohltuend und entspannend
- Pflegekrönung für SIE: Cleopatra Schönheitspackung
- Pflegekrönung für IHN: Ramses Salbung
- Nachruhen mit entspannender Musik

100 Minuten für 1 Person € 129,00 / 150 Minuten für 2 Personen € 199,00

## Hamam

Der Ursprungsgedanke dieses orientalischen Reinigungsbades mit seiner 2000-jährigen Tradition war die perfekte Reinigung des Körpers. Die Kombination aus Wasser, Dampf und Seife auf der warmen Hamam-Liege lässt Alltagsorgen, Stress und Hektik vergessen.

Gewähren Sie schönen Dingen die Zeit, die sie brauchen, und kommen Sie sich selbst ein Stück näher. Exotische Düfte und sanfte Streicheleinheiten berühren Ihr Innerstes. Spüren Sie, wie Ihre Seele ein Bad nimmt.

### **Orientalische Hamam-Träume**

Eine angenehm erfrischende Seifenschaum-Massage lässt Sie ins Reich der Träume entschweben, ein Körperpeeling mit Bolus Alba und Crash-Eis sorgt für rosige Haut. Abgerundet wird Ihre Reise durch 1001 Nacht durch eine Salbung mit wertvollen Ölen.

- Welcome - Teezeremonie und ausführliches Einführungsgespräch
- Aromatisierte Dampfsauna - Wirkt reinigend
- Seifenschaum-Massage - Verwöhnt Körper und Geist
- Aromaöl-Massage
- Nachruhen mit entspannender Musik

75 Minuten für 1 Person € 79,00 / 105 Minuten für 2 Personen € 130,00

### **Exotischer Hamam-Zauber**

Eine reinigende Seifenbürsten-Massage erfrischt und beseitigt alle Unreinheiten Ihrer Haut. Ein Algen-Peeling verfeinert die Haut und regt den Stoffwechsel an. Im Anschluss genießen Sie den exotischen Zauber einer Aroma-Massage mit warmen Ölen der Tangerine, Minze oder Limette.

- Welcome - Teezeremonie und ausführliches Einführungsgespräch
- Seifenschaum-Massage - Verwöhnt Körper und Geist
- Algenpeeling - Wirkt entchlackend
- Aromaöl-Massage mit warmen Ölen der Tangerine, Minze oder Limette - herrlich duftend
- Nachruhen mit entspannender Musik

75 Minuten für 1 Person € 89,00 / 120 Minuten für 2 Personen € 150,00

## **Pantai Luar**

Pantai Luar ist eine historische, ursprünglich aus Asien stammende Anwendung, die auf dem Wissen um die ganzheitliche Gesundheitsvorsorge und Hautpflege basiert. Ganz nach der wörtlichen Bedeutung "Auf zu neuen Ufern" kann Pantai Luar durchaus als höchste Kunst der Behandlung und Berührung bezeichnet werden.

Bei dieser besonderen Massage wird Ihr Körper mit warmen Ölen eingerieben und anschließend mit einem erhitzten Kräuterstempel, der ätherische Öle enthält, massiert. Die Anwendungen wirken hautstraffend, durchblutungsfördernd und wohltuend entspannend.

### **Im Reich der Sinne**

Lassen Sie sich bei dieser Heißölmassage mit speziellen Gewürz-Fruchtstempeln von Kopf bis Fuß so richtig verwöhnen. Dabei werden Muskelverspannungen gelöst und die Zellerneuerung angeregt.

- Welcome - Teezeremonie und ausführliches Einführungsgespräch
- Aromabad mit zartem Orangenduft
- Pantai Luar Teilkörpermassage mit exotischem Kräuterstempel
- Fußmassage mit Mintöl
- Nachruhen mit entspannender Musik

75 Minuten für 1 Person € 119,00 / 120 Minuten für 2 Personen € 179,00

### **Im Zaubergarten der Lotusblüte**

Das Zusammenspiel aus speziellen Indikationsölen und Heilkräutern aktiviert die Selbstheilungskräfte des Körpers und wirkt ausgleichend. Ihre Haut wird samtweich, sieht frischer und jünger aus.

- Welcome - Teezeremonie und ausführliches Einführungsgespräch
- Dampfbad mit exotischen Düften - Wirkt reinigend
- Salzlös Body-Peeling - Sanftes Prickeln auf der Haut
- Für SIE: Gesichtsmassage
- Für IHN: Pantai Luar Teilkörpermassage
- Nachruhen mit entspannender Musik

75 Minuten für 1 Person € 119,00 / 120 Minuten für 2 Personen € 179,00

### **Pantai Herbal Belle Visage**

Fühlen Sie speziell auf die Gesichtshaut abgestimmte Kräuter und wertvolle Öle. Die wirkungsvolle Stempelöl-Massage erfrischt neben einem sanften Peeling und verfeinert das Hautbild.

- Gesichtsvorreinigung
- Pantai Herbal Belle Visage - Ostasiatische Stempelöl-Massage für Gesicht und Dekolletée
- Maske mit Fruchtextrakt - Verfeinert das Hautbild, sorgt für strahlendes Aussehen

60 Minuten für 1 Person € 89,00

## Anti-Stress Massagen

Spüren Sie, wie sanfte Hände, hochwertige Naturprodukte und angenehme Ruhe nachhaltig auf Körper und Geist wirken. Genießen Sie zarte Streicheleinheiten, die das Innerste berühren.

### Entspannungs-Massage

Streicheleinheit für Körper, Geist und Seele – zur Steigerung des seelischen Wohlbefindens.

50 Minuten € 50,00

### Fußreflexzonen-Massage

Die Fußmassage unterstützt Genesungsprozesse und Selbstheilungskräfte.

25 Minuten € 32,00

### Ganzkörper-Massage

Wirkt durchblutungssteigernd und schmerzlindernd.

50 Minuten € 54,00

### Intuitiv-Sensitiv-Massage

Wohltuende Massage mit Aroma- oder Farbölen für den ganzen Körper.

50 Minuten € 59,00

### Kopfmassage inklusive Schulter-Nackengebiet

Wirkt wohltuend befreiend.

25 Minuten € 32,00

### Original LaStone® Behandlung

Entspannende Massage mit warmen Basalt- und kühlen Marmorsteinen.

Teilkörper 60 Minuten € 85,00

Ganzkörper 90 Minuten € 120,00

### Rückenmassage

Wirkt wohltuend und entspannend für den Rücken.

25 Minuten € 30,00

**Tipp:** Unser gesamtes Wohlfühl-Angebot finden Sie auf [www.therme-geinberg.at](http://www.therme-geinberg.at).

Für Fragen und Reservierung stehen Ihnen unsere **Experten aus dem Vitalzentrum** gerne zur Verfügung:  
Tel.: +43 (0)7723-8500-2551, Fax DW 2553, e-mail: [vitaltherapie@therme-geinberg.at](mailto:vitaltherapie@therme-geinberg.at)