

SO Leicht SChön

2022







SO leicht SO schön

Wahre Schönheit kommt von innen. In der Rosenalp spielen alle körperlichen und mentalen Elemente zusammen, um die Gäste durch eine gesunde Lebensweise zu stärken.



Wählen Sie Ihre Ernährungsform selbst:

Fasten- oder Schrothkur oder unsere exzellente Rosenalp Leichtküche. Egal, wie Sie sich entscheiden, Sie erleben in der Rosenalp immer eine belastungsarme und reinigende Küche, die Ihr Wohlbefinden steigert. Die Reinigung des Körpers hilft auch, manches mentale Muster loszulassen – und trägt dadurch aktiv zur passiven Erholung bei. Rosenalp Gäste tun sich daher auf körperlicher und mentaler Ebene viel Gutes! Insbesondere, wenn sie den Effekt zusätzlich mit Aktivsein verstärken. Bewegung hilft Spannungen und Verspannungen abzubauen, indem schwere Gedanken weggeatmet werden. Ein Aufenthalt in der Rosenalp eignet sich auch hervorragend dafür, Bewegung und Training wieder regelmäßig in den Alltag zu integrieren.

Endlich wieder ganz bei sich selbst ankommen

Bei aller Entschleunigung: Eine wahre Wohltat verspricht gemäßigte körperliche Aktivität. In der schönen Allgäuer Natur ist sie ein ganz besonderer Genuss. Die Verbundenheit mit der wunderbaren Naturlandschaft rund um Oberstaufen verleiht wiederum viel Energie und Ausgeglichenheit. Sie hilft dabei, wieder ganz auf sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu hören. Bewegen Sie sich in herrlicher Natur, spüren Sie Kraft und Energie, und erleben Sie Ihren Körper auf eine positive Art und Weise. Fühlen Sie Schritt für Schritt, Atemzug für Atemzug, wie Sie wieder ganz bei sich ankommen.

Sich Gutes tun bringt Leichtigkeit

Indem Sie loslassen, was Sie an belastenden Pfunden und Gedanken mitschleppen, werden Sie mit der ein oder anderen Gewohnheit brechen. Dazu passen Sie während Ihres Aufenthalts in der Rosenalp Ihre Verhaltensweisen an. Genießen Sie Ihre Zeit in unserem Gesundheitsresort – wir steuern mit einem abwechslungsreichen Programm den Erlebniswert bei!

Bei so viel körperlichen und mentalen Streicheleinheiten fühlt man sich gut – das ist lange spür- und sichtbar: So leicht. So schön.



04 💥

schrothkur & fastenkur

08

ernährung

10

bewegung & mentale balance

22

medical

34



spa

ADULTS ADULY

APARTOR

Herausgabe: Dezember 2021. Mit Erscheinen dieser Broschüre verlieren alle vorherigen Angebote und Preise ihre Gültigkeit.

Der Rosenalp Gedanke:

Durch unser in mehr als 50 Jahren gesammeltes Wissen können wir unseren Gästen bei der Suche nach einem neuen, gesunden Lebensstil zur Seite stehen.





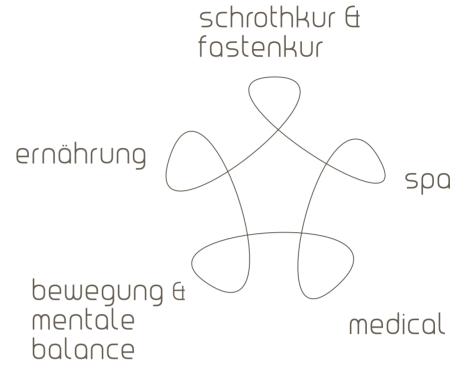
SCHROTHKUR &

Ob es sich dabei um die Schrothkur, das Heilfasten oder das basenfasten nach Wacker®, also um eine temporäre diätetische Ernährung handelt, oder Sie sich für eine Ernährungsumstellung im Rahmen unserer Leichtküche, einer schmackhaften, ausgewogenen und zeitgemäßen Halbpension, entscheiden, liegt selbstverständlich ganz bei Ihnen. In jedem Fall wird es Ihnen leichtfallen, in unserem Wohlfühlambiente zu entspannen, loszulassen und dabei einfach ein paar überflüssige Pfunde hierzulassen.



ERNÄHRUNG

Wir zeigen Ihnen, wie man auch diätetische Speisen ansprechend zubereiten kann und ohne schlechtes Gewissen oder die Sorge um zusätzliche Kilos auf der Waage eine erholsame und genussvolle Zeit verbringen und sich selbst Achtsamkeit schenken kann, um dann mit mehr Selbstbewusstsein nach Hause zu fahren.





BEWEGUNG & MENTALE BALANCE

Dazu gehört natürlich auch unser ausgewogenes Sport- und Aktivprogramm für sanfte Bewegung. Ein abwechslungsreiches Angebot an geführten Wanderungen sorgt zudem für eine sanfte Steigerung der Vitalität und regt zu angenehmen Gesprächen und zum Erfahrungsaustausch untereinander an.



MEDICAL

Das medizinische Team – vertreten durch unsere neuen Ärzte Herrn Dr. med. Benedikt Fink und Frau Dr. Aliia Fink in der hauseigenen Arztpraxis, die Familie Klarmann mit ihrem Team in der Physiotherapieabteilung sowie unsere Ernährungstherapeutin Frau Michelle Eschenbacher – hilft Ihnen mit treffsicheren Diagnosen und Behandlungen, Schmerzen so schnell wie möglich in den Griff zu bekommen und wieder fit zu werden. Auch präventiv steht Ihnen das Medical-Team unterstützend zur Seite.



SDA

Der gänzlich erneuerte Spa- und Beauty-Bereich wird Sie zum Aussteigen auf Zeit animieren. Begeben Sie sich in die erfahrenen Hände unseres kompetenten Teams, genießen Sie die Großzügigkeit der gesamten Anlage, stärken Sie Ihre innere Balance und lassen Sie Ihre Schönheit mithilfe unserer Therapeutinnen erstrahlen.



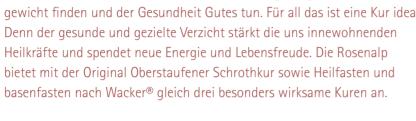
So werden Sie sich fühlen, wenn Sie die Rosenalp wieder verlassen.





Wirksame Kuren für Ihre Gesundheit

Sich von den Altlasten eines ungesunden Lebensstils befreien. Das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel in Schwung bringen. Zum Wohlfühlgewicht finden und der Gesundheit Gutes tun. Für all das ist eine Kur ideal. Heilkräfte und spendet neue Energie und Lebensfreude. Die Rosenalp bietet mit der Original Oberstaufener Schrothkur sowie Heilfasten und





06

Die original Schrothkur aus Oberstaufen ist eine vegane Detoxkur nach Johann Schroth. Eine Schrothkur ist eine mehrwöchige Kur zur Entschlackung des Körpers. Ziel der Schrothkur ist es, den Körper zu entgiften und zu entsäuern. Hierfür stützt sich die Schrothkur auf vier Säulen: eine eigene Schroth'sche Diät, den Stoffwechsel anregende Schroth'sche Schwitzpackungen, rhythmischen Wechsel von Trink- und Trockentagen sowie Mix aus Ruhe und Bewegung. Die Schrothkur ist sowohl zur Prävention geeignet, kann aber auch bei bestehenden Krankheiten die Genesung unterstützen. Die Wichtige Indikationen für die Schrothkur sind unter anderem Stoffwechselstörungen, Rheuma, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Migräne und Magen-Darm-Störungen. Speziell für Diabetiker ist die Schrothkur empfehlenswert. Die Einnahme von Medikamenten oder das Spritzen von Insulin kann oft vermieden, hinausgeschoben oder deutlich reduziert werden.

BASENFASTEN NACH WACKER®

Basenfasten ist eine Form des Fastens, bei der man nahezu ausschließlich Obst, Gemüse, Salate, frische Keimlinge und einige Nüsse zu sich nimmt. Es eignet sich für alle Menschen, die etwas für sich und ihre Gesundheit tun oder dauerhaft Gewicht reduzieren möchten. Wer gesund ist, kann seine Gesundheit erhalten – wer krank ist, kann mithilfe des basenfastens seine Gesundheit wiedererlangen. In der Naturheilkunde weiß man schon seit Jahrzehnten, dass die meisten chronischen Erkrankungen mit einer Übersäuerung des Körpers einhergehen. Setzt man bewusst auf eine gesunde Ernährung und hält den Anteil säurebildender Lebensmittel entsprechend gering, lässt sich der Säure-Basen-Haushalt auf vollkommen natürliche Weise regulieren. Entsäuern Sie Ihren Körper gründlich mit basenfasten nach der original Wacker®-Methode.

HEILFASTENKUR

Eine ähnliche reinigende Wirkung für den Körper lässt sich mit dem ebenfalls in der Rosenalp angebotenen Heilfasten erzielen. Durch den Verzicht auf feste Nahrung setzen Sie in Ihrem Körper einen Reinigungsprozess in Gang: Schlacken und Giftstoffe werden gelöst und ausgeschieden. Selbst seelischen Ballast können Sie beim Heilfasten loswerden. Ganz nebenbei purzeln auch die Kilos! Das ist erfreulich, aber nur einer der Gründe für Ihr gesteigertes körperliches Wohlbefinden bei einer Heilfastenkur. Denn obwohl Ihrem Körper weniger Energie zugeführt wird, dürfen Sie sich über mehr Energie freuen! Das Fasten bewirkt, dass Sie sich ausgeglichener und leistungsfähiger – eben rundum wohler - fühlen.

TIPP

Vorträge von unserer Ernährungstherapeutin Michelle Eschenbacher im Tagungsraum der Rosenalp! Jeden Dienstag, 11.30 – 12.30 Uhr: Grundlagen einer bewussten Ernährung Jeden Donnerstag, 11.30 – 12.30 Uhr: Einkaufstraining: Wie kaufe ich richtig ein?





Eine optimale ärztliche Begleitung ist bei Entgiftungs- und Entschlackungskuren nicht nur besonders wichtig, sie kann den Kurerfolg auch steigern. Herr Dr. med. Benedikt Fink und Frau Dr. Aliia Fink begleiten Sie vom Beginn Ihres Aufenthalts bis zur Abschlussuntersuchung. Daneben bieten unsere Schrothpackerinnen die original Schroth'schen Schwitzpackungen zur Unterstützung der Entgiftung an, die übrigens nicht nur bei der Schrothkur, sondern auch bei einer Heilfastenkur empfehlenswert sind.

SPA-EMPFEHLUNGEN

WÄHREND DER SCHROTHKUR

- Neu: Solepackung (Entsäuerung, Entwässerung)
- Körperpeeling mit Basensalz (fördert die Entgiftung)
- Bergsalzstempel-Massage (fördert die Entschlackung)
- Rosenalp Wellnessmassage
- Nachtkerzenölpackung (Hautpflege)
- Shiseido & Clarins (reinigende Gesichtsbehandlungen)

WÄHREND DER HEILFASTENKUR

- Thalasso-Packung (Detox-Packung)
- Rosenalp Körperpackung (Hautpflege)
- Leberwickel (fördert die Entgiftung der Leber)
- Kräuterstempel-Massage (zur Lockerung)
- Rosenalp Körperpeeling
- Slimyonik® Air Bodystyler (Lymphdrainage)
- Clarins Relax Gesichtsbehandlung (Entspannung)

WÄHREND DER BASENFASTENKUR

- Bergsalzstempel-Massage (ausleitend)
- Basenbad (inklusive Bürstenmassage)
- Leberwickel (fördern die Entgiftung der Leber)
- Körperpeeling mit Basensalz
- Detox-Basenwickel (zur Gewebestraffung)
- Neu: Solepackung (Entsäuerung, Entwässerung)
- Clarins Rebalancing Massage Körper (Entspannung)

Genuss ohne Reue

Mit hochwertigen Zutaten – vorwiegend von regionalen Lieferanten –, frischen Kräutern und viel Fantasie werden in der Rosenalp Küche raffinierte Gerichte gezaubert, die so richtig Lust auf gesundes Essen machen. Das schmeckt so gut, dass viele Gäste umdenken und fortan auch im Alltag gesund kochen möchten.



"Gesunde Ernährung bedeutet nicht, dass der Genuss zu kurz kommt."

Helmut Beng Chef de Cuisine

FRÜHSTÜCK

Für viele die beste Mahlzeit des Tages, denn hier ist von süß bis herzhaft alles erlaubt. Damit Sie nicht nur geschmacklich voll auf Ihre Kosten kommen, bieten wir Ihnen mit unserer großen Frühstücksauswahl einen vitaminreichen und gesunden Start in den Tag an. Frisch gebackenes Brot, gepresste Säfte, vollwertige Müsli-Variationen, selbst gemachte Aufstriche und köstliche Eierspeisen – hier bleiben keine Wünsche unerfüllt!

Sollten Sie an Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, bieten wir Ihnen selbstverständlich gesunde Alternativen für Ihr Wohlfühlfrühstück an. Bitte teilen Sie uns Ihre Unverträglichkeiten vor Ihrer Anreise mit.

ROSENALP LEICHTKÜCHE

Das Wunschgewicht halten und den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen versorgen – das ist mit der kohlenhydratarmen Leichtküche der Rosenalp möglich. Der Fokus liegt auf gesunden Zutaten und schonenden Zubereitungsarten. Überraschen wird Sie, wie viel Spielraum die Rosenalp Leichtküche für gesunden Genuss bietet. Denn erlaubt ist – beinahe – alles, was schmeckt. Mit der Konzentration auf Gemüse, Obst und eiweißhaltige Nahrung wie Fisch, Geflügel, Fleisch, Milchprodukte, Nüsse und Hülsenfrüchte werden zahlreiche leichte, bekömmliche Gerichte gezaubert. Verzichten sollten Sie abends lediglich auf Kohlenhydrate – vor allem auf Weißbrot, Süßigkeiten, Kartoffeln und Nudeln. Der Phantasie sind also kaum Grenzen gesetzt.

HALBPENSION

Wenn Ihr Tag in der Rosenalp mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet beginnen soll und Sie ihn mit einem köstlichen Fünf-Gänge-Menü ausklingen lassen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Halbpension. Schon beim Frühstück achten wir darauf, dass es Ihnen an nichts fehlt. Beim abendlichen Halbpensionsmenü folgt ein kulinarischer Genuss auf den anderen: Fünf fein aufeinander abgestimmte Gänge kreiert Ihnen das Team von Küchenchef Helmut Beng. Täglich können Sie im Rahmen der Halbpension zwischen Fleisch, Fisch und einer vegetarischen Alternative wählen.

SPA-EMPFEHLUNGEN

ZUR ROSENALP LEICHTKÜCHE

- Körperwickel "Fatburn & Slim" und "Detox-Basen"
- Shiseido Classic / Check-up (tiefenreinigende Gesichtsbehandlung)
- MedContour (Fettabbau an den Problemzonen)
- Rosenalp Körperpackung



12

Bewegung erfrischt Körper und Geist

Die Rosenalp bietet dafür viele Möglichkeiten: abwechslungsreiche Programme, mit denen Sie – abgestimmt auf Ihre ganz persönlichen Bedürfnisse – den Körper in Form bringen und sich fit halten. Kleine, aber effektive Schritte, die nach einer längeren Pause dabei helfen, den Körper zu stabilisieren, zu kräftigen, zu dehnen und zu belasten. Sich richtig auszupowern oder aber wohltuende Entspannung nach stressreichen Tagen zu erleben. Die Signale Ihres Körpers werden Ihnen den richtigen Weg zur Balance weisen.



PERSONAL TRAINING

Personal Training ist ein individuelles
Trainings- und Gesundheitsprogramm,
bei dem Ihre ganz persönlichen Ziele im
Vordergrund stehen. Dazu gehören Figurverbesserung und Gewichtsabnahme,
Entspannung, Steigerung der Fitness und
Aufbau von Muskelkraft, Erweiterung
der Beweglichkeit und Verbesserung
des Ausdauersports. Somit werden Ihre
persönlichen Fitnessziele schnell und
effektiv erreicht.

Die Vorteile des Personal Trainings

Sie erreichen Ihre Ziele schneller und effektiver mit einem zielorientierten Training unter Anleitung sowie mit kompetenter Beratung, um wieder mehr Lebensqualität und Wohlbefinden zu gewinnen.

Unsere Trainer erstellen einen ganz auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Trainingsplan für die Zeit Ihres Aufenthalts und geben Tipps für das weiterführende Training zu Hause bzw. für den Alltag. Es kann sowohl Indoor- als auch Outdoor-Training mit einem unserer Trainer gebucht werden.

30 Min. EUR 34 45 Min. EUR 51 60 Min. EUR 68 90 Min. EUR 102

BIOIMPENDANZ-ANALYSE

Die Messung Ihrer persönlichen Körperzusammensetzung (Muskelzellmasse, Körperfettanteil und Wasserhaushalt). Die BIA gibt Ihnen Aufschluss darüber, wie effektiv Ihr Training und Ihre Ernährungsumstellung sind. Oder sehen Sie sie als Startschuss für einen aktiveren Lebensstil.

1 BIA-Messung EUR 42 2 BIA-Messungen EUR 62 (Mindestabstand zwischen zwei Messungen: zwei Wochen)

DER HERZ-KREISLAUF-CHECK

Er besteht aus einem Fitness-Check und einer Bestimmung Ihrer Körperzusammensetzung mithilfe einer Körperanalysewaage sowie einem Herz-Kreislauf-Test mit Auswertung und Berechnung des für Sie idealen Trainingspulses.

45 Min. EUR 51



POWER PLATE®

Das Geheimnis der Power Plate® liegt in ihren multidimensionalen Schwingungen. Durch die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen werden im menschlichen Körper Muskeln und Sehnen reflexartig aktiviert, wodurch die äußere und auch die beim normalen Training kaum geforderte innere Muskulatur effizient trainiert werden.

POWER PLATE® – ZITTERN, BIS DAS FETT SCHMILZT Zehn Minuten Power Plate® entsprechen einer Stunde Krafttraining an den Geräten! Die Wirkung im Vergleich: Werden von einem Hobbysportler beim konventionellen Training etwa 40% der Muskelfasern angesprochen, sind es beim Training auf der Power Plate® ganze 97 %. In sehr kurzen Trainingsintervallen von maximal 60 Sekunden pro Übung lassen sich so alle Körperbereiche wirklich effizient trainieren. Weiterhin eignet sich die Power Plate® hervorragend zur Massage z. B. der Problemzonen oder nur zur Entspannung und Dehnung der Muskulatur. Sie ist eine ideale Ergänzung für den Hobby- oder Leistungssportler, z. B. für Golfer. Durch das Power-Plate®-Training formen Sie Ihren Körper. Für ein perfektes Ergebnis unterstützen unsere Trainer Sie gerne.

10 Min. EUR 17 20 Min. (für Fortgeschrittene) EUR 34 Enklusivkurse

AKTIV-&-FIT-PROGRAMM

Von Montag bis Samstag (im Übernachtungspreis enthalten)

- Gymnastikkurse, z. B. Pilates, Aquafitness, Faszien-Pilates, Body-Work-outs, Stretch & Relax, Rückentraining, Yoga etc.
- geführte Wanderungen und Nordic-Walking-Touren

"Hören Sie auf Ihren Körper – er sagt Ihnen, was ihm guttut!"

Melania Wopperer-Jara Fitnesscoach



松 beweauna 任 Mi



MUSKELAUFBAU

% 14 Aktiv & fit

RÜCKEN-BALANCE

Den Rücken in Balance zu bringen, bedeutet, unsere Mitte und die richtige Haltung zu finden. Hierbei werden die innere und äußere Muskulatur gleichmäßig trainiert, um Dysbalancen zu vermeiden und einen starken Rücken aufzubauen. Mit gezielten Übungen für Geschmeidigkeit und Beweglichkeit wird auch die Wirbelsäule in das Balance-Programm miteinbezogen.

ÜBUNGEN FÜR BAUCH, BEINE UND PO

Die Übungen trainieren große Muskelpartien, sorgen sogar nach dem Training für einen Nachbrenneffekt und straffen den Körper. Männer und Frauen profitieren gleichermaßen von diesem Work-out. Tipp: Perfekt als Ergänzung zum Skifahren!

WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Wirbelsäulengymnastik dient dem Vorbeugen und Reduzieren von Rückenbeschwerden. Sie erlernen Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung, die Ihnen helfen, die Folgen von Bewegungsmangel, Stress und / oder Zwangshaltungen zu mildern bzw. zu beheben.

THERAPEUTISCHE WIRBELSÄULENGYMNASTIK

Bei dieser therapeutischen Form möchten wir Sie durch erhöhte Körperwahrnehmung mit kleinen Bewegungen in die Tiefe Ihrer Stützmuskulatur führen. Stabilität, Mobilität und das Zusammenspiel der einzelnen Wirbel werden gefördert und können Rückenbeschwerden lindern oder diesen vorbeugen.

PILATES

Ein ganzheitliches Körpertraining, das den Körper strafft und Ihre Silhouette formt. Eine optimale Kombination von Beweglichkeit und Kraft, Haltung und Wahrnehmung, Anspannung und Entspannung. Beim Pilates werden gezielt auch tief liegende Muskelgruppen angesprochen. Unterstützende Atemtechniken sorgen zudem für geschmeidige Bewegungen.

BE BALANCED

Ein durch muskuläre Koordination erzielter stabiler Körperzustand mit ausgeglichener Gewichtsverteilung (Balance) in Ruhe oder in Bewegung. Durch gezielte und destabilisierende Übungen werden das Gleichgewicht bzw. die Balance und das Reaktionsvermögen trainiert.

GERÄTEZIRKELTRAINING

Hier werden ohne Pause nacheinander unterschiedliche Muskelgruppen trainiert. So erreicht man in kurzer Zeit sowohl das Herz-Kreislauf-System als auch sämtliche Muskelgruppen. Effizient und effektiv.

ERKLÄRUNGEN UND ANWEISUNGEN AN DEN FITNESSGERÄTEN

Hier werden die Geräte im Einzelnen kurz vorgestellt, allerdings ohne dabei zu tief ins Detail zu gehen.

TIPP

Selbstverständlich sind alle Aktivund-fit-Kurse auch im Rahmen des Personal Trainings buchbar.

AQUA FIT I WASSERGYMNASTIK

Work-out im Wasser bedeutet, einerseits effektiv und andererseits gelenkschonend zu trainieren. Fühlen Sie sich leicht und schwerelos bei den gezielten Übungen im Wasser und trainieren Sie alle Muskelpartien Ihres Körpers sowie Ihre Ausdauer. Da hier unterschiedliche Schwimmgeräte zum Einsatz kommen, ist das Training immer abwechslungsreich.

FUNCTIONAL TRAINING

Functional Training ist eine Trainingsform, die mittels komplexer Übungen die Bewegungsqualität verbessert und Verletzungen vorbeugt. Funktionelles Training trainiert Bewegungen, bei denen mehrere Muskeln zusammenspielen müssen.

AUSDAUER

LATIN AEROBIC

Mit heißen Rhythmen und guter Laune schmelzen die Pfunde. Latin Aerobic ist eine schwungvolle Kombination von lateinamerikanischen Tanzschritten, beispielsweise von Merengue, Mambo oder Cha-Cha-Cha, und Aerobic-Elementen. Verbessert Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit und macht jede Menge Spaß.

CARDIO HOUR

In 15-Minuten-Blöcken wird gerudert, geradelt, gejoggt, und auf dem Crosstrainer werden konditionelle Einheiten absolviert.

Jeweils mit einer Warm-up-, einer Intensivund einer Cool-down-Phase.

FLOW MOVEMENT

Beim Flow Movement werden fließende Bewegungen zu sanfter Musik ausgeführt (z. B. zu Musik im Dreivierteltakt). Der gesamte Körper wird beansprucht, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit werden trainiert. Da die ganze Aufmerksamkeit auf die Bewegungsabläufe gerichtet ist, fällt es leicht, Alltagsgedanken loszulassen und abzuschalten.

INFO

Aus diesen Kursen setzen wir unser wöchentliches Sportprogramm zusammen. Bitte beachten Sie, dass das Aktiv-und-fit-Programm wechselt. Sie erhalten das aktuelle Programm jederzeit an der Rosenalp Reception oder online auf https://rosenalp.guestnet.info.



FASZIEN-TRAINING

FASZIEN-PILATES

Faszien sind an jeder Bewegung beteiligt.
Sie durchziehen den Körper, umhüllen
jeden Muskel und beeinflussen Haltung,
Dehnbarkeit und Körperwahrnehmung.
Die Pilates-Methode unterstützt FaszienÜbungen und macht das Training sicherer und
effizienter. Wer seine Faszien richtig trainiert,
wird mit einem gesunden Muskeltonus und
einer straffen Körperkontur belohnt.

FASZIEN-ROLLEN

Die Faszien sind ein Sinnesorgan. Wenn man z. B. Schmerzen im Rücken spürt, kommt der Schmerz meist nicht von den Muskeln, sondern von den Faszien. Der Grund sind: Verhärtungen im Gewebe. Die Faszien reagieren beim Ausrollen wie ein Schwamm, den man auspresst und der sich in der Entlastungsphase wieder vollsaugt. Über diesen Vorgang werden Nährstoffe über das Bindegewebe ausgetauscht.

MOVE & STRETCH

Durch schwingende Bewegungen kombiniert mit aktiver Dehnung wird der gesamte Körper in alle Richtungen mobilisiert. Die natürliche Körperhaltung, Mobilität sowie Flexibilität werden gefördert.

OUTDOOR

NORDIC WALKING

Bewegung an der frischen Luft ist gut für Herz und Kreislauf. Mit der richtigen Technik und dem richtigen Bewegungsablauf sorgt man beim Nordic Walking außerdem für eine Verbesserung der Rückenhaltung, strafft die Arme und Schultern und stärkt die Bauch- und Gesäßmuskulatur. Probieren Sie es aus und walken Sie mit!

WANDERN

Bei zahlreichen geführten Wanderungen, eingeteilt in leicht, mittel und schwer, genießen wir die Allgäuer Bergwelt. Mal gehen wir spazierend auf Entdeckungstour, mal mit strammem Schritt über Berg und Tal, und mal machen wir uns ganz gezielt auf den Weg Richtung Gipfel. Jede Jahreszeit bietet den Wanderern dabei einzigartige Naturerlebnisse.

AUS FERNOST

HATHA-YOGA

Bei dieser Yoga-Form wird der gesamte Bewegungsapparat gestärkt, und Beweglichkeit und Wahrnehmung werden verbessert. Unsere Körperhaltung wird aufrechter und dient so der Stärkung der Rückenmuskulatur. Hatha-Yoga hält zudem das Bindegewebe straff, normalisiert den Blutdruck, stärkt die Psyche und kann Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Diese Form des Yogas unterstützt während des Fastens die Reinigung des Körpers bis tief in die Zellen.

YOGA-FLOW

Ein Ganzkörpertraining für Kraft und Lebensfreude. Von einer Asana geht es fließend in die nächste über. Atmung und Bewegung verschmelzen, sodass man in einen dynamischen Flow gelangt. Auf diese Weise wird die gesamte Körperwahrnehmung verbessert. Gezieltes Atmen erhöht die Konzentration und führt zu mehr innerer Ruhe.

SAHAM

Bei Saham geht es um sanfte und langsame Bewegungsroutinen zur Mobilisation und Beweglichkeit der Gelenke. Angefangen vom Hals über die Wirbelsäule bis hinab zum Sprunggelenk.

BEWEGUNGSMEDITATION QIGONG

Diese Bewegungsmeditation mit über 5.000 Jahren Geschichte bringt unsere Lebensenergie (Qi) ins Fließen. Äußere und innere Haltung richten sich auf, die Atmung durchströmt den ganzen Körper. Dabei aktivieren wir unsere Meridiane, Organe und alle funktionellen Körperkeisläufe, wie Blutkreislauf und Lymphsystem.



ENTSPANNUNG

ENTSPANNUNG PUR & STRETCHING

Eine intensive Mischung: Entspannungsmethoden aus dem autogenen Training, progressive Muskelentspannungstechniken, Atemgymnastik und Do-In-Übungen (Fluss der Meridiane) werden mit sanftem Dehnen kombiniert. Eine Fantasiereise hilft zudem, die Gedanken zur Ruhe kommen zu lassen, ganz zu sich zu finden und abzuschalten.

ATME DICH FREI I ATEMGYMNASTIK

Atmen bedeutet Leben. Unser Atem spiegelt unser körperlich-seelisch-geistiges
Befinden wider. Durch die richtige Atemtechnik können wir besser entspannen, entschlacken und den Körper harmonisieren. Durch die effizientere Sauerstoffaufnahme verbessert man außerdem die Leistung beim Ausdauersport. Bei der Atemgymnastik kombinieren wir richtiges Atmen mit einer sanften Dehnung der Muskulatur und der Atemwege.

MENTALE ENTSPANNUNG

Gedanklich zu entspannen, bedeutet, den ständigen Gedankenstrom in unserem Kopf zu unterbrechen. Ihre Herz- und Atemfrequenz sowie der Muskeltonus reduzieren sich und der Blutdruck sinkt.

FÜSSE UND FASZIEN

Der aufrechte Stand des Menschen beginnt an der Fußsohle. Die Beweglichkeit der Zehen entscheidet über unser Gangbild. Die Fußfaszie ist die dickste des Körpers. Die längste myofasziale Leitbahn beginnt an den Zehenspitzen und führt über den gesamten Rücken bis über den Kopf. Es gibt also viel zu tun ...

PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSON

Durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen kann ein Zustand absoluter Tiefenentspannung erreicht werden. Die Konzentration richtet sich dabei vor allem auf den Wechsel von An- und Entspannung. Zudem werden Aufmerksamkeit und Selbstwahrnehmung geschärft, und es wird Empfindungen nachgespürt, die bei den unterschiedlichen Zuständen aufkommen. Sie können dabei loslassen und entspannen.

FANTASIEREISE

Bei Fantasiereisen handelt es sich um gelenkte Tagträume, in denen man lernt, in der eigenen Fantasie Vorstellungen zu assoziieren, um vom Alltag abzuschalten.



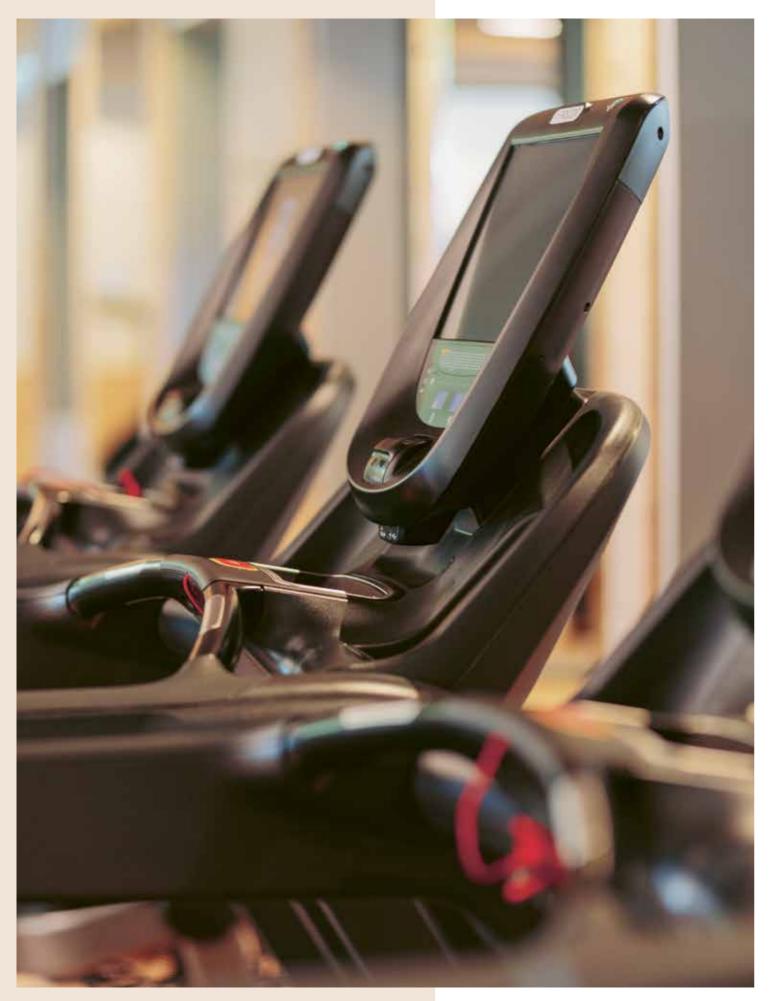
"Bei uns geht es nicht darum, irgendwelche Rekorde aufzustellen, sondern einfach nur den (Arbeits-)Alltag entspannt zu bewältigen – und vielleicht auch ein bisschen mehr."

Christian Vilsmeier Fitnesscoach

STRETCH & RELAX

Muskelverkürzungen und Verspannungen treten nicht nur beim Älterwerden auf, sondern werden in der heutigen Zeit auch oft durch eine falsche Haltung und Stress verursacht. Stretching bedeutet Dehnen und Lockern. Etwas das dem gesamten Körper guttut. In diesem Kurs widmen wir uns speziell den Muskelpartien, die zu Verkürzungen neigen, und sorgen für eine intensive Dehnung der Beine.





Raum der Kraft

PRECOR

Der neue Rosenalp Partner steht für modernste Fitnessgeräte und individuelle Fitnessstrategien. Einfach im Gebrauch und effektiv in der Wirkung, sind unsere neuen Kraft- und Kardiogeräte perfekt ausgewählt, um Sie in Ihren persönlichen Ansprüchen optimal zu unterstützen. Ergonomische und flüssige Bewegungen stehen bei den Precor-Geräten im Mittelpunkt, sowohl im Kraft- als auch im Kardiobereich.

PRECOR-GERÄTE

Kraft

Vitality Bauchmuskelmaschine / Rückenstrecker Vitality Kombi-Butterfly Vitality Latzugmaschine / Rudermaschine Vitality Beinpresse / Wadenmaschine Vitality Beinstrecker / Beinbeuger Vitality Adduktor- / Abduktormaschine Rückenstrecker, Ab-X Crunch, Queenax W325 Functional Training Unit (angepasst für die Rosenalp), FTS Glide (Seilzuggerät), Kurzhantel-Rack, Multifunktionsbank, Shoulder Press, Chest Press, Biceps Curl / Triceps Extension

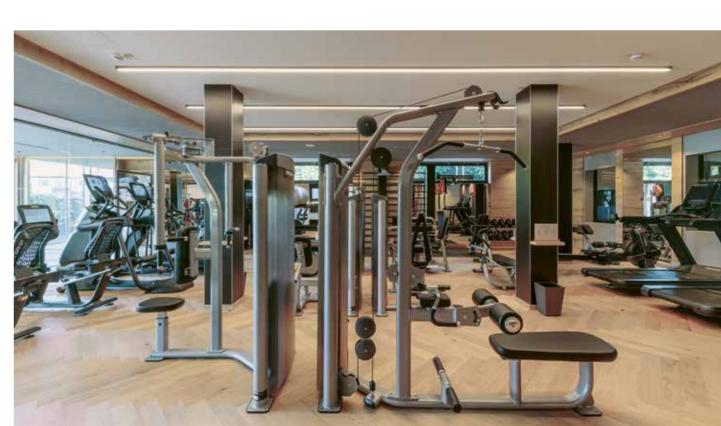
Ausdauer

Laufband (Assault AirRunner), Rudergerät (Assault AirRower Elite), Spinner® (Chrono™ Power), Sitzergometer, Liegeergometer, Crosstrainer, Adaptive Motion Trainer



"Nur wer die Kraft des Regenerierens beherrscht, kann auch Stärke im Training zeigen."

Melania Wopperer-Jara & **Christian Vilsmeier** Fitnesscoaches



20



Mentale Balance

Viele einzelne Bausteine repräsentieren unser Leben. Sind diese in Balance, sind wir glücklich; geraten sie aus dem Gleichgewicht, reagiert unser Körper und bringt uns aus der Balance. Gemeinsam lernen wir, unsere Gedanken zu beobachten und sie wieder in Ruhe und Balance zu bringen.





Im

Finklang mit

sich selbst

"Nutze die Kraft deiner Gedanken, um dein Leben positiv zu beeinflussen."

Melania Wopperer-Jara Fitnesscoach

MENTALE BALANCE

FREI ATMEN

Bewusstes Atmen als Schlüssel zu Achtsamkeit, Besinnung, Gedankenkontrolle, Zentrierung, Kreativität und Leistungssteigerung.

YOGA UND ATEMÜBUNGEN

Altindische philosophische Lehre, in deren Zentrum die Vereinigung von Körper, Geist und Seele steht.

MENTALE ENTSPANNUNG

Den ständigen Gedankenstrom im Kopf unterbrechen, die Herz- und Atemfrequenz sowie den Muskeltonus reduzieren und den Blutdruck senken.

KÖRPERREISE / FANTASIEREISE

Gelenkte Tagträume, in denen wir lernen, Vorstellungen in unserer Fantasie zu assoziieren und zu entwickeln.

PROGRESSIVE MUSKELRELAXATION

Abwechselnde Spannung und Entspannung einzelner Muskelgruppen, um ein vertieftes Ruhegefühl zu erlangen.

ENTSPANNUNGSTRAINING

Still liegen und über gedankliche Konzentration zur Ruhe und Entspannung kommen.

MEDITATION

Eine mentale Technik, um die unweigerlich ankommenden Gedanken zum Schweigen zu bringen und um sich mit seinem eigenen Wesen und dem Universum verbinden zu können.

WAS IST MEDITATION EIGENTLICH?

Als Meditation wird eine Reihe von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen bezeichnet. Deren Ziel ist es, einen Zustand innerer Ruhe zu erreichen. Diesen Zustand können wir uns als gedankenlose Bewusstheit vorstellen. Unser Geist ist dabei wach und nimmt bewusst wahr, ist allerdings in unser Inneres gerichtet und vom Außen abgewandt. "Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern."

Sebastian Kneipp



₩ %

Physiotherapie & Osteopathie Stefan & Moritz Klarmann

Die professionelle Betreuung durch das Team der Physiotherapie & Osteopathie der Rosenalp ist die ideale Voraussetzung für Ihren Weg zu neuer Vitalität. Mit einem Angebot aus klassischen und modernen Therapieformen ist es möglich, optimale Erfolge zu erreichen. Gerne beraten wir Sie individuell. Großzügige Therapieräume und ein angenehmes Ambiente tragen zum Wohlbefinden bei.



Unsere gesamte Kompetenz fließt in den Physio-Check mit ein. Nach einer ausführlichen Anamnese benutzen wir ein eigenes, aus verschiedenen Techniken zusammengesetztes ganzheitliches Befundsystem. Erst kommt die Analyse und dann unsere Therapieempfehlung mit individueller Erstbehandlung.

ca. 50 Min. EUR 100 *

PHYSIOTHERAPIE

Wir zielen darauf ab, die Schmerzsituation und die Funktionen des Bewegungsapparats durch manuelle Mobilisationen und andere Behandlungstechniken zu verbessern. Begeben Sie sich vertrauensvoll in die Hände unserer Physiotherapeuten; diese wählen aus ihrem reichen Fundus, darunter manuelle Therapie, Krankengymnastik, Massage, Lymphdrainage, Elektro- und Ultraschalltherapie, das Beste für Sie aus.

ca. 25 Min. EUR 48 * ca. 50 Min. EUR 96 *

KRANKENGYMNASTIK

Mit der Krankengymnastik werden gestörte und / oder schmerzhafte Bewegungsabläufe durch gezielte aktive oder passive Therapien sowie gymnastische Anleitung zur Selbsthilfe behandelt.

ca. 25 Min. EUR 45 *

MANUELLE THERAPIE

Die Manuelle Therapie ist ein bewegungstherapeutisches Verfahren, das dem Auffinden und der Behandlung von Funktionsstörungen an der Wirbelsäule und den Gelenken dient. Spezielle Handgriffe werden zur Mobilisation und Schmerzlinderung bei Bewegungseinschränkungen eingesetzt. ca. 25 Min. EUR 48 *

SANFTE MANUELLE WIRBELSÄULENTHERAPIE

Ähnlich der Wirbelsäulentherapie nach Dorn, behandeln wir auf der Grundlage der chinesischen Akupunktur und Meridianlehre. Die Therapie ist eine ganzheitliche, effiziente Methode zur Ermittlung und Korrektur von Fehlstellungen der Gelenke, besonders der Wirbelsäulengelenke. Dies dient zur Heilung von Erkrankungen und Linderung von Schmerzen, die direkt oder indirekt mit der Wirbelsäule zusammenhängen. Die Arbeit an der Wirbelsäule wirkt sich häufig positiv auf die Funktion der dazugehörigen Organe aus. So setzen wir die Therapie bei Gelenkblockaden ein, aber auch bei Problemen oder Beeinträchtigungen im Bereich des Magens, des Herzens oder der Atemwege sowie bei Migräne und bei Tinnitus.

ca. 25 Min. EUR 52 *

GERÄTEGESTÜTZTE KRANKENGYMNASTIK

Die gerätegestützte Krankengymnastik ist ein unverzichtbarer Bestandteil der Rehabilitation nach Gelenkverletzungen, Knochenbrüchen und Operationen. Der Physiotherapeut kann hier die motorische Kontrolle und die Stabilität ebenso zielgerichtet und individuell mit dem Patienten einüben wie die Kraft und Ausdauer. Je nach Krankheitsbild und Befund wird ein individueller Trainingsplan erstellt.

ANPASSUNG FUNKTIONELLER SCHUHEINLAGEN

ca. 45 Min. EUR 66 *

Wenn Sie Schmerzen im Rücken, in der Hüfte, im Knie oder Fuß spüren, könnte eine Unterstützung Ihrer Füße zur Linderung Ihrer Beschwerden beitragen. Die individuelle Anpassung von Schuheinlagesohlen durch einen speziell dafür ausgebildeten, erfahrenen Therapeuten kann die begleitende Physiotherapie unterstützen, Komfort und Lebensqualität steigern und dafür sorgen, dass Bewegung wieder Freude macht.

Sprechen Sie uns gerne an!

Preis nach Aufwand ab EUR 155 *





"Legen Sie Ihre Gesundheit vertrauensvoll in unsere Hände – wir freuen uns auf Sie!"

PHYSIOTHERAPEUTISCHE MASSAGEN

KLASSISCHE MASSAGEN

Die klassische Massage dient zur manuellen Beeinflussung von Muskulatur, Haut und Bindegewebe durch Dehnungs-, Zugund Druckreize. Die Wirkung der Massage erstreckt sich von der behandelten Stelle des Körpers über den gesamten Organismus und schließt auch die Psyche mit ein.

RÜCKENMASSAGE ca. 25 Min. EUR 44 * GANZKÖRPERMASSAGE ca. 50 Min. EUR 88 *

KOPF-NACKEN-SPEZIALBEHANDLUNG

Eine Behandlung der Kopf-, Nackenund Schulterregion. Sie wirkt entlastend, schmerzlindernd, mobilisierend bzw. stabilisierend. Ganz individuell für Sie wenden wir eine Kombination verschiedener Techniken an. Wir empfehlen diese Behandlung bei Kopfschmerzen, Migräne oder beim sogenannten "steifen Nacken". ca. 50 Min. EUR 92 * v

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Hervorragend geeignet zum Abtransport gestauter Gewebsflüssigkeiten. Die Lymphdrainage wirkt entschlackend und stärkt somit Ihr Immunsystem. Diese entspannende Behandlung unterstützt nachhaltig die Wirkung der Schrothkur.

TEILBEHANDLUNG ca. 25 Min. EUR 44 * GANZKÖRPERBEHANDLUNG ca. 50 Min. EUR 88 *



"Wir behandeln nicht das Symptom, sondern die Ursache."

Moritz Klarmann

Physiotherapeut, Manualtherapeut,
Osteopath & Heilpraktiker (Physiotherapie)

Stefan Klarmann

Physiotherapeut & Manualtherapeut



* Diese Preise gelten bei Behandlungen, die durch einen Arzt oder Heilpraktiker verordnet wurden.

ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN

OSTEOPATHIE

Die Osteopathie geht davon aus, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden und sich gegenseitig beeinflussen. Ist dieses System aus dem Gleichgewicht geraten, so ist der innere Fluss im Körper (Blut, Lymphe, Gehirnflüssigkeit) gestört, und die Kräfte zur Selbstheilung sind verloren. Mit sanften Grifftechniken ertastet und löst der Osteopath diese Fehlfunktionen, bringt den Körper wieder in Fluss und reaktiviert die selbstregulierenden Kräfte des Patienten.

CRANIOSACRAL-THERAPIE

Die Craniosacral-Therapie dient der Untersuchung und Behandlung von Muskelfaszien-, Knochen- sowie Organsystemen. Mit dieser Therapie können wir Faszien- und Bindegewebsspannungen ausgleichen, dadurch das zwischen dem Schädel (Cranium) und Kreuzbein (Sacrum) verlaufende rhythmisch pulsierende System entspannen und den craniosacralen Rhythmus verbessern. Somit setzen wir diese Therapie zur Behandlung körperlicher Funktionsstörungen und Erkrankungen sowie psychischer Probleme ein. ca. 50 Min. EUR 105 *

AKUPUNKTMASSAGE NACH PENZEL

Behandlung des gestörten Energiekreislaufs auf der Grundlage der chinesischen Energielehre. Mit der APM-Behandlung werden nicht nur die Krankheitssymptome, sondern der gesamte Organismus beeinflusst. Zur Therapie gehört auch die Behandlung von Störfeldern (z. B. Narben).

KINESIO TAPING

ca. 10 Min. EUR 25 *

Bei dieser Behandlung wird ein atmungsaktives, hoch elastisches, wasserfestes Tape auf verspannte oder schmerzhafte Muskeln geklebt. Das Tape erleichtert Bewegungen, entlastet den Muskel und verhindert Schonhaltungen. Kinesio Taping wird in Kombination mit anderen Behandlungen, zum Beispiel der Manuellen Therapie, empfohlen.

COLON-HYDRO-THERAPIE

Ein Naturheilverfahren zur intensiven Reinigung des Dickdarms – gewissermaßen eine innere Kneippkur für den Darm. Der Körper wird von Gift- und Abfallstoffen befreit, wodurch der Darm wieder in Schwung gebracht und das Immunsystem gestärkt wird. Unterstützend bei Schroth- und Fastenkuren.

ca. 50 Min. EUR 99 *

FUSSREFLEXZONENTHERAPIE

Zu jedem Organ und Gewebe unseres Körpers gibt es eine reflektorisch verbundene Zone an den Füßen. Bei Störungen kann diese auf Druck sehr schmerzempfindlich reagieren. Dem wird durch verbesserte Durchblutung, Aktivierung der Abwehr und Verbesserung der Regenerationsfähigkeit des Gewebes entgegengewirkt.

ca. 25 Min. EUR 46 *

MATRIX-RHYTHMUS-THERAPIE

Unsere Körperzellen schwingen rhythmisch – solange sie gesund sind. Funktioniert dies nicht mehr richtig, kommt es in der Matrix – das ist die Zellumgebung – zu Verlangsamung und Stauungen. Dadurch können die betroffenen Körperpartien zum einen nicht mehr ausreichend versorgt werden, zum anderen können Giftstoffe nicht abtransportiert werden. Zunächst entstehen leichte Irritationen, die der Betroffene kaum wahrnimmt. Bald kommt es jedoch zu ernsthaften – und vor allem schmerzhaften – Störungen, die sich nach und nach auf das gesamte Muskel-, Knochen-, Knorpel-, Gefäß- und Nervengewebe auswirken können. Diesen Prozessen wirkt die Matrix-Rhythmus-Therapie

ca. 25 Min. EUR 55 * ca. 50 Min. EUR 110 *

THERMO-ANWENDUNGEN

NATURMOORPACKUNG

Die angenehme Wärme der Naturmoorpackung breitet sich langsam im Körper aus. Diese stark durchblutungsfördernde Wirkung entspannt die Muskulatur.

ca. 20 Min. EUR 26 *

INFRAROTLICHTBESTRAHLUNG

Wärmestrahlendes Licht regt den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung. Die Anwendung wirkt entspannend und schmerzlindernd.

ca. 15 Min. EUR 11 *

ELEKTROTHERAPIE

Als Elektrotherapie bezeichnet man die medizinische Anwendung des elektrischen Stroms. Ausgehend von der Erkrankung, behandelt der Physiotherapeut einen oder mehrere Körperteile mit unterschiedlichen Stromformen. Die Wirkung des elektrischen Stroms ist vielfältig: Förderung der Durchblutung, Anregung von Muskelaktivität und Stoffwechselprozessen sowie Schmerzlinderung.

ca. 15 Min. EUR 13 *

ULTRASCHALLTHERAPIE

Ultraschall ist eine Anwendung, die im weitesten Sinne auch zur Elektrotherapie zählt. Hierbei wird Strom in hochfrequente Schallwellen umgewandelt. Als Wirkungen sind ein verbesserter Zellstoffwechsel und eine verstärkte Durchblutung im tiefen Gewebe bekannt. Außerdem wird die Schmerzschwelle angehoben. Somit können Verletzungen in Muskel- und Sehnengewebe schneller heilen, Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme können gelindert werden.

ca. 15 Min. EUR 18 *

* Diese Preise gelten bei Behandlungen, die durch einen Arzt oder Heilpraktiker verordnet wurden.







Ganzheitliche (P)Reha-Konzepte mit Urlaubscharakter

Die Möglichkeit, sich nach einem operativen Eingriff im Rahmen einer Rehabilitation wieder fit für den Alltag zu machen, nutzen viele Patienten. Relativ neu ist der Ansatz, bereits im Vorfeld des Eingriffs an der eigenen Konstitution zu arbeiten. Prehabilitation nennt sich dieses Konzept. Es gibt Pilotstudien, welche die Wirkung einer bewussten und aktiven Vorbereitung auf operative Eingriffe belegen. Sich mit einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm sowohl körperlich als auch mental für eine bevorstehende Operation fit zu machen, erscheint als eine nachvollziehbare Maßnahme: Wer bereits im Vorfeld Kraft, Beweglichkeit oder Kreislauf trainiert, wird nicht nur gestärkt in eine Operation gehen, sondern auch mehr Ressourcen für die postoperative Genesungsphase zur Verfügung haben. Weitaus bekannter ist das Konzept der Rehabilitation:

nach einem operativen orthopädischen Eingriff so schnell wie möglich wieder fit werden; Schmerzen in den Griff bekommen; die Bewegungsfähigkeit möglichst wieder auf ein normales Level bringen. Das gelingt am besten im Rahmen einer Rehabilitation.

Die Rosenalp ist eine hervorragende Adresse für beide Konzepte. Zum einen garantiert das Verwöhnambiente der Rosenalp (P)Reha-Aufenthalte in einem Urlaubsambiente, das auch mitgereiste Partner in vollen Zügen genießen können. Vor allem aber steht das ganzheitliche Konzept der Rosenalp für umfassende und herausragende Kompetenz, wenn es um Gesundheit geht. Und zwar nicht nur im therapeutischen und medizinischen Bereich.

Praxis in der Rosenalp Familie Dres. Fink

Gesundheit bedeutet viel mehr als "nicht krank sein". Um Risiken für Ihre Gesundheit rechtzeitig erkennen und behandeln zu können, bieten wir Ihnen ein umfassendes Check-Programm und Therapiekonzept an.



MEDIZINISCHE GESUNDHEITS-CHECKS

CHECK-UP

28

Nutzen Sie Ihre Zeit in der Rosenalp und lassen Sie sich von uns auf den Kopf stellen. Durch ausführliche Anamneseerhebung und klinische Untersuchung, gepaart mit modernster Technik, sind wir in der Lage, Ihre persönlichen Risikofaktoren zu identifizieren und mit Ihnen gemeinsam Lösungskonzepte zu erarbeiten.

STRESSPRÄVENTION

Wo liegt Ihr Stresslevel, und wie wirkt sich dieses auf Ihre Gesundheit aus? Wir bieten Ihnen einen ausführlichen Check-up mit ergänzenden Anwendungen zur Stressreduktion.

PERSONALISIERTE LEBENSSTIL-UND ERNÄHRUNGSMEDIZIN

Gesund leben, um gesund zu bleiben. Das geht nur, wenn man den Menschen als komplexe Einheit von Körper, Geist und Seele versteht. Wir werden mit Ihnen eine gründliche Standortbestimmung vornehmen. Die personalisierte Lebensstil- und Ernährungsmedizin spielt dabei eine Schlüsselrolle.

SPORTMEDIZIN

Ohne ausreichend Bewegung ist ein gesunder Lebensstil kaum möglich. Deshalb spielt die Sport- und Bewegungsmedizin eine tragende Rolle in unserer Gesundheitsphilosophie. Bei uns profitieren Sie von einer ganzheitlichen Behandlung unter einem Dach. Darauf vertrauen seit Jahrzehnten Spitzensportler als auch Hobbyathleten.

INFUSIONSTHERAPIEN

In Zeiten zunehmender körperlicher und seelischer Belastung und daraus resultierender Folgeerscheinungen (Müdigkeit / Infektneigung / Schwäche) profitieren viele Patienten von der hoch dosierten Gabe ausgewählter Vitamine und Nährstoffe. Die intravenöse Verabreichung macht Blutkonzentrationen möglich, die durch die Einnahme von Tabletten nicht zu erreichen sind. Wir stellen anhand Ihrer Beschwerden Ihre individuell abgestimmte Infusion zusammen – Sie werden spüren: Bereits nach der ersten Gabe steigt Ihr Wohlbefinden.

DIAGNOSTISCHES PROFIL

- Anamnesegespräch / Risikofaktorenidentifizierung / Prävention
- Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups
- Nachsorgeuntersuchungen
- EKG, Belastungs-EKG mit Sauerstoffund Lactatmessung
- Lungenfunktionsprüfung
- Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessung
- Mobiles Schlaflabor (Schlafapnoe-Screening)
- Herzratenmessung VAS das Tool, um Stress sichtbar zu machen
- Ultraschalldiagnostik mit einem High-End-Gerät (Bauch / Gefäße / Schilddrüse / Halsschlagader / Herz)
- Bestimmung des Knöchel-Arm-Index (ABI-Messung)
- Klinisch-chemisches Labor

THERAPEUTISCHES PROFIL

- Ozon-Sauerstoff-Therapie
- Injektionstherapien
- Infusionstherapien
- Eigenbluttherapie
- Coaching (Stoffwechsel / Herz)
- Telemetrische Nachbetreuung

TIPP

Regelmäßige Check-ups helfen, beispielsweise Herz-Kreislauf-Krankheiten rechtzeitig zu erkennen, abzuschwächen oder im besten Fall sogar zu vermeiden.





"Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern."

Dr. Benedikt Fink

Kurarzt und Facharzt für:

- Innere Medizin
- Notfallmedizin
- Ernährungsmedizin (DAEM / DGEM)
- Hypertensiologie (DHL)

MEDIZINISCHE GESUNDHEITS-CHECKS

CHECK-UP

Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch, Erfassung individueller Risikofaktoren, körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung, Ruhe-EKG und Sauerstoffsättigung, Blutanalyse, ärztliches Abschlussgespräch, schriftlicher Befundbericht mit Empfehlungen

ca. 60 Min. EUR 399

CHECK-UP PLUS

Check-up, zusätzlich: Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer mit Lactatmessung, Blutanalyse, Ultraschall des Herzens, Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis), Lungenfunktionsprüfung, Ultraschall der Bauchorgane, Ultraschall der Schilddrüse.

ca. 100 Min. EUR 990

CHECK-UP PLUS KREBSVORSORGE

Check-up, zusätzlich: ausführliche Risikofaktorenanalyse und sinnvolle Krebsvorsorge, Hautkrebsscreening; bei Männern: urologische Krebsvorsorge (Ultraschall Nieren, Harnblase, Prostata und Hoden; Tumormarker im Blut und Urin, Urinuntersuchung).

ca. 120 Min.

Frauen:

ca. EUR 1.050

Männer (inkl. urologische Vorsorge):

ca. EUR 1.320

LEISTUNGS-CHECK

Ausführliches ärztliches Eingangsgespräch, Ruhe-EKG, körperliche Untersuchung, Blutdruckmessung in Ruhe und unter Belastung, Belastungs-EKG inkl. Lactatmessung auf dem Fahrradergometer, ärztliches Abschlussgespräch, schriftlicher Befundbericht mit Trainingsbereichen und anaerober Schwelle.

ca. 60 Min. EUR 499

LEISTUNGS-CHECK ADVANCED

Leistungs-Check plus: ausführliche Blutanalyse (Sportlerprofil) inkl. Diff.-Blutbild, Elektrolyte, Nierenwerte, Leberwerte, Schilddrüsenfunktion, Muskelenzym, Fettstoffwechsel, Eisenstoffwechsel, Langzeitblutzucker (HbA1c), Vitamin-D-Spiegel.

ca. 90 Min. EUR 625

LEISTUNGS-CHECK PREMIUM

Leistungs-Check Advanced plus: Ultraschall des Herzens (Bestimmung der Herzleistung, Funktion Klappensysteme, Beurteilung Herzmuskel) und der hirnversorgenden Gefäße (Carotis, Schlaganfallrisiko).

ca. 120 Min. EUR 765

ÄSTHETISCHE MEDIZIN

ÄSTHETISCHE EINGRIFFE

Beratungsgespräch /	EUR 60
Gesichtsanalyse	
(wird mit den u.g. Leistungen	
verrechnet)	
Faltenbehandlung mit	ab EUR 350
Botulinumtoxin	
Migränebehandlung	ab EUR 500
Hyperhidrosis-Therapie	ab EUR 500
Bruxismus-Therapie	ab EUR 400
Filler-Therapie	ab EUR 350
(Hyaluronsäure 1 ml)	
Lippenmodellierung mit	ab EUR 350
Hyaluron-Filler	
Liquid Lifting durch	ab EUR 400
Sculptra oder Radiesse 1 ml	
Biorevitalisation	ab EUR 250
1 ml je Produkt	
Nasenkorrektur ohne OP	ab EUR 500
mittels Botox, Hyaluron	
oder Fäden	
Mesotherapie	ab EUR 200
je verwendete Substanz	
Plasma-Therapie (Eigenblut /	EUR 350
Vampirlift) je Sitzung	
Injektionslipolyse	ab EUR 800
("Fett-weg-Spritze") je Region	
PDO-Fadenlifting (10 Stk.)	ab EUR 350
Premium-Fadenlifting (4 Stk.)	ab EUR 800



"Beim Menschen sollte alles schön sein: das Gesicht, die Kleidung, die Seele und die Gedanken." (Zitat von Anton Tschechow, russischer Schriftsteller & Arzt)

Dr. Aliia Fink

Ärztin für:

- Allgemeinmedizin
- Anti-Aging und Prävention
- Ästhetische Medizin

Ernährungsmedizinische Beratung und Ernährungstherapie mit Michelle Eschenbacher

Wer seine individuelle Ernährungsweise nachhaltig verbessert, tut seinem Körper einen großen Gefallen. Eine medizinisch orientierte Ernährungstherapie kann nicht nur die Heilung oder Linderung einer Erkrankung begünstigen, sondern auch für den Erhalt oder die Verbesserung Ihrer Lebensqualität sorgen.

EINE ERNÄHRUNGSTHERAPIE ...

- ... kann die Heilung oder Linderung einer Erkrankung begünstigen,
- ... ist für eine nachhaltige Verbesserung der individuellen Ernährungsweisen zuständig,
- .. orientiert sich an der medizinischen Notwendigkeit,
- ... sorgt für den Erhalt oder die Verbesserung der Lebensqualität.

BERATUNGSSPEKTRUM

ERNÄHRUNG BEI STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Erhöhte Harnsäurewerte
- Bluthochdruck

BESCHWERDEN ODER ERKRANKUN-GEN IM MAGEN-DARM-TRAKT

- Nahrungsmittelunverträglichkeiten: Laktose, Fruktose, Sorbit, Histamin
- Reizdarm-Symptomatik
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (Morbus Crohn und Colitis ulcerosa)
- Divertikulose / Divertikulitis
- Obstipation
- Sodbrennen
- Zöliakie
- Gastritis

SONSTIGES

- Ernährung bei Osteoporose
- Antientzündliche Ernährung (Rheuma)

WOHLFÜHLGEWICHT ERREICHEN

Es gibt viele verschiedene Ansätze, um zum individuellen Wohlfühlgewicht zu gelangen. Gemeinsam können wir den für Sie richtigen Weg abseits von strengen Diätvorschriften finden.

Ernährungstherapie 60 Min. EUR 85 Folgegespräch 30 Min. EUR 49



"Gesunde Ernährung ist eine Lebensweise, deshalb ist es wichtig, Routinen zu etablieren, die einfach, realistisch und letztlich auch lebbar sind."

Michelle Eschenbacher Ernährungsmedizinische Beratung und Ernährungstherapie







36

Rosenalp Spa Team

Wir, das Team des Rosenalp Spa freuen uns sehr, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden begleiten zu dürfen. Vergessen Sie während Ihrer Spa-Reise den Alltag und haben Sie wieder ganz Zeit für sich selbst. Tauchen Sie ein in die exklusive Atmosphäre des Rosenalp Spa und lassen Sie sich z. B. bei einer wundervollen Wellnessanwendung auf höchstem Niveau verwöhnen und gewinnen dabei neue Energie. Durchatmen, entschleunigen, sich einem neuen Lebensgefühl hingeben. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihr Vertrauen schenken und Ruhe und Entspannung im Rosenalp Spa genießen, damit Sie sich schon bald wieder so leicht, so schön fühlen. Lassen Sie sich von unserem authentischen Spa-Angebot inspirieren.

Kraft der Ruhe und Entspannung

Wenn der Alltag Sie zu erdrücken scheint, der Terminkalender den Tag bestimmt und die Verpflichtungen überhandnehmen, ist es höchste Zeit für eine Auszeit: den Kopf freibekommen, um der Entspannung Raum zu bieten. Die Ruhe, Schritt für Schritt und ganz bedacht, wieder Einzug halten lassen. Der inneren Stimme, die doch eigentlich genau weiß, was guttut, Gehör schenken und dem Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele alle Zeit der Welt geben. Zumindest für die Zeit der Auszeit, die Sie in der Rosenalp genießen.





UNSER ROSENALP SPA BIETET AUF INSGESAMT 2.000 M²:

- Bio-Sauna, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna, Dampfbad
- Tauchbecken, Eisbrunnen, Saunafußbäder
- 110 m² Schwimmbad (25 x 7 m), verbunden mit einem ganzjährig beheizten Außenpool (65 m²) mit Sprudelliegen
- Kneippgang für Kneipp'sche Fußgüsse und Armbäder
- Lichttherapie mit UV-Licht und Kollagen-Licht – mehr als nur Bräunung
- Galerie und Rückzugsorte
- Wasserbetten
- Ruheräume und -zonen

TIPP

Lichttherapie auf höchstem Niveau – Anti-Aging & Bräunung

Die neue Lichttherapie im Rosenalp Spa ist mehr als nur ein Solarium. Sie regt durch Nah-Infrarot die hauteigenen Zellen zur Kollagen-, Hyaloron- und Elastin-Bildung an und löst dadurch einen Anti-Aging-Effekt aus. Falten werden reduziert, die Haut gestrafft, und Altersflecken verblassen. Die Lichttherapie wirkt außerdem stimmungsaufhellend sowie entspannend für die Muskulatur – nebenbei sorgt sie für eine ganz natürliche Bräune und samtweiche Haut.

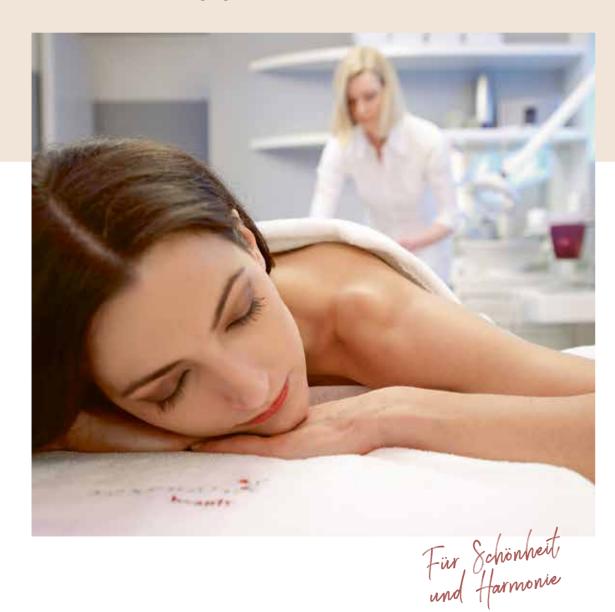
Probieren Sie es selbst!

Empfehlenswert sind zwei bis drei Anwendungen pro Woche. Die Marken (je zwölf Minuten für EUR 15) sind an der Spa-Reception und der Hotel-Reception erhältlich. 38



Rosenalp Signature Treatments

Gönnen Sie sich den Luxus einer exklusiven Wohlfühlbehandlung im Rosenalp Spa. Bei unseren Rundum-Verwöhnangeboten überlassen wir nichts dem Zufall. Denn nur, wenn das Gesamtpaket stimmt, wird es Ihnen möglich sein, sich wirklich ganz fallen zu lassen. Und erst, wenn Sie den Alltag ausklammern können, werden Sie sich richtig entspannen und von Ihren Sinnen leiten lassen. Wir sorgen mit der wohligen Atmosphäre unseres Spa, den erstklassigen Produkten, mit denen wir arbeiten, und unserem hervorragenden Team dafür, dass Ihnen das gelingt.





"Unsere Professionalität lässt Sie jedes Treatment tiefenentspannt genießen."

Jacqueline Häußler Leiterin des Rosenalp Spa & Fachkosmetikerin

TIPP

Machen Sie vor dem Wickel intensiv Sport – das verstärkt die Wirkung. Verwenden Sie an den behandlungsfreien Tagen für Ihre Haut das thermoaktive Gel!



KÖRPER

WICKEL

ROSENALP SIGNATURE-WICKEL

Die thermoaktiven Körper-Treatments beginnen mit einer Sisal-Körpermassage. Mit den mit effektiven Natursubstanzen, Koffein und Basensalz getränkten Bandagen werden die Problemzonen Bauch, Beine, Po sowie Oberarme straff gewickelt. Nach einer 30-minütigen Einwirkzeit entsteht ein starker thermischer oberflächlicher Reiz. Ihr Körper wirkt diesem entgegen und geht an seine "Fettreserven": Power pur!

FATBURN & SLIM-WICKEL

zur Gewichtsreduzierung

DETOX-BASENWICKEL

zur Entschlackung und Straffung des Gewebes

1 Wickel 60 Min. EUR 98 3 Wickel je 60 Min. EUR 289 inklusive Thermo-Gel (150 ml) Empfohlen werden drei Wickel pro Woche.

Bitte beachten Sie, dass diese thermoaktiven Behandlungen für Gäste mit Krampfadern, Besenreisern und niedrigem Blutdruck nicht geeignet sind.

MASSAGE

WELLNESSMASSAGE

Körpermassage mit den Signature-Ölen des Rosenalp Spa. Der Klassiker für Ihre "Wohlfühlmomente"!

25 Min. EUR 51 50 Min. EUR 92

TIPP

Buchen Sie dieses Treatment in der Duo-Spa-Oase für eine zeitgleiche Behandlung zu zweit.

PEELINGS

KÖRPERPEELING MIT BASISCHEM SALZ ODER MEERSALZPEELING

Für eine samtweiche und glatte Haut, die die nachfolgende Pflege besser aufnehmen kann. 25 Min. EUR 51 mit anschließender warmer Ölsalbung 50 Min. EUR 92

ERLEBNISMASSAGEN

KRÄUTERSTEMPEL-MASSAGE "PANTAI LUAR"

Es handelt sich um eine vitalisierende Heißölmassage (120 °C) für den gesamten Körper mit Gewürz-Frucht-Stempeln. Muskelverspannungen und Verhärtungen lösen sich, die Zellaktivierung und -erneuerung werden angeregt. Die Kräutermischungen wirken entgiftend und entschlackend.

30 Min. EUR 59 | 60 Min. EUR 108

VULKANSTEINMASSAGE "HOT STONE"

Stoffwechselanregende Massage zur Tiefenentspannung mit wechselnden Reizen durch warme und kalte Vulkansteine. Ein Massageritual für Körper, Geist und Seele, das Blockaden im gesamten Körper löst und ein unvergleichliches Gefühl von Ruhe und Geborgenheit spendet.

80 Min. EUR 158

BERGSALZSTEMPEL-MASSAGE

Diese Salzstempel-Massage hat eine stark entgiftende und entschlackende Wirkung. Durch den hohen Bergsalzanteil der Stempel wirkt sie unterstützend bei Hautproblemen wie Neurodermitis, Schuppenflechte, trockener Haut ... und ist herrlich entspannend!

60 Min. EUR 108



"Die wohltuende Wirkung der Erlebnismassagen ist fühlbar und nachhaltig."

Roshdi Sabah Wellnesstherapeut & Avurveda-Masseur

HÄNDF & FÜSSF

SPA-MANIKÜRE

Handpeeling | Kürzen, Feilen und Polieren der Nägel | Nagelhautkorrektur | kurze Handmassage | Feile für zu Hause 40 Min. EUR 62

LUXUS SPA-MANIKÜRE

inklusive Nagellackierung | OPI-Lack für zu Hause oder intensive Handmassage warme Handpackung | Handcreme für zu Hause

55 Min. EUR 79

SPA-PEDIKÜRE

Fußbad | Kürzen, Feilen und Polieren der Fußnägel | Nagelhautkorrektur | Hornhautentfernung | Fußmassage 40 Min. EUR 62

LUXUS SPA-PEDIKÜRE

inklusive Nagellackierung | OPI-Lack für zu Hause oder entspannende Fußmassage | Fußcreme für zu Hause 55 Min. EUR 79

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei krankhaften Veränderungen der Füße oder Fußnägel aus medizinischen Gründen keine Spa-Pediküre durchführen.

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

Bei krankhaften Veränderungen am Fuß oder der Fußnägel sowie bei Einnahme von Blutverdünnern, bei Diabetes etc. 50 Min. EUR 76 | mit Lack auf Anfrage

FÄRBEN

Wimpern* 15 Min. EUR 20 Augenbrauen* 15 Min. EUR 20 Kombibehandlung* 30 Min. EUR 36

ENTHAARUNG

Beine komplett 55 Min. EUR 89 Beine bis Knie 30 Min. EUR 52 Achseln 10 Min. EUR 18 Oberlippe* 10 Min. EUR 18 Kinn* 10 Min. EUR 18 Augenbrauen faconieren* 15 Min. EUR 22

* Nur in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung buchbar.

SOFTPACKLIEGE

Wie auf einem aufgeheizten Wasserbett liegen Sie schwebend, bei wohlig temperierten 38 °C. Durch die gleichbleibende Temperatur werden die Poren der Haut geöffnet, die Wirkstoffe so um ein Vielfaches besser aufgenommen. Eine sanfte Wasserstrahlmassage unterstützt diesen Wohlfühleffekt.

THALASSO-PACKUNG

Die frisch angerührte, warme Algenpackung wirkt entgiftend, entzündungshemmend, mineralisierend und stark stoffwechselanregend.

1 x Thalasso-Packung 25 Min. EUR 62 EUR 178 3 x Thalasso-Packung

SOLEPACKUNG NEU



Ein wirkungsvolles Treatment, das die Entwässerung und Entsäuerung des Körpers effektiv fördert. Eingehüllt in angenehm warme Solevliese, unterstützen Sie so Ihre Kur und entlasten Ihren Organismus. 30 Min. EUR 62

NACHTKERZENÖLPACKUNG

Entspannend durch die stark rückfettende und befeuchtende Pflege. Geeignet für extrem trockene Körperhaut. 20 Min. EUR 62

ROSENALP KÖRPERPACKUNG NEU



Genießen Sie den Duft von Zirbe, der Königin der Alpen, in einer Cremeölpackung. Besonders für empfindliche und trockene Haut ein wahres Pflegeerlebnis.

20 Min. EUR 58

BÄDER

HYDROJET -DIE SANFTE KRAFT DES WASSERS

Bad im Hydrojet: Die Massagewanne verfügt über 100 Düsen, die den Körper im warmen Wasser pulsierend massieren. Das Gewebe wird durchblutet gestrafft, die Muskulatur gelockert, entspannt und der Stoffwechsel dadurch angeregt. 20 Min. EUR 52

BASENBAD

Durch die intensive Bürstenmassage wird die Wirkung des Bades verstärkt die Körperbürste für zu Hause motiviert, dieses Ritual beizubehalten. Für einen entsäuerten Körper und eine angenehm weiche, zarte Haut. Bürstenmassage und Basenbad.

Inklusive Körperbürste.

50 Min. EUR 88



"Kümmere dich um deinen Körper. Er ist der einzige Ort, den du zum Leben hast."

Petra Schierstaedt Spa-Receptionistin



AYURVEDA

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt dieser alten indischen Heilkunst. Fließende, streichende Bewegungen machen eine Ayurveda-Massage zu einem ganz besonderen Erlebnis. Einem Erlebnis der Sinne. Eingehüllt in warmes Öl, gehen Körper, Geist und Seele auf Reisen. Das Loslassen fällt plötzlich leicht, die Energien werden wieder in Fluss gesetzt.

ABHYANGA

Die wohl bekannteste Massageform im Ayurveda. Eine besondere Reise der Sinne ins Innere. Lassen Sie sich tragen von erfahrenen Händen. Warmes Öl umhüllt Ihren Körper, und sanfte Bewegungen bringen neue Energien zum Fließen. Ein Gefühl von Gehalten- und Getragensein lässt seelischen Ballast abfallen.

80 Min. EUR 158

SHIROABHYANGA

Entlastende Kopf-, Nacken- und Schultermassage, um erste Verspannungen zu lösen und ein bisschen weniger Last auf den Schultern zu tragen. Ideal, um ayurvedische Behandlungen kennenzulernen und ein erstes Gefühl für die herausragende Wirkung zu bekommen. 50 Min. EUR 102

PADABHYANGA

Harmonisierende Fuß- und Beinmassage, besonders geeignet bei Nervosität und Schlafstörungen. Spüren Sie, wie fest sich der Boden unter Ihren Füßen anfühlt und wie Mutter Erde Ihnen Kraft und neue Stabilität gibt.

50 Min. EUR 102

MUKABHYANGA NEU



Beruhigende Kopf-, Gesichts- und Oberkörpermassage. Entspannend bei innerlicher Unruhe, Kopfschmerzen und Anzeichen einer Fastenkrise – Balance für Körper, Geist und Seele. 50 Min. EUR 102

Nena Jelic

Ayurveda-Therapeutin und Kosmetikerin

Rituale im Paket

Unsere Auslese unvergleichlicher Momente – nur für Sie und auf höchstem Niveau abgestimmt.



ANTI-CELLULITE

(ab 7 Übernachtungen buchbar)

- 3 x Detox-Basenwickel
- Körperpeeling mit Basensalz
- Präsent: Straffungsgel für zu Hause
- Slimyonik® Air Bodystyler

Paketpreis EUR 372

DETOX & MEHR ...

(ab 4 Übernachtungen buchbar)

- Thalasso-Packung / Algenbad
- Detox-Basenwickel
- Bergsalzstempel-Massage (Ganzkörpermassage)

Paketpreis EUR 279

MEDICAL-BEAUTY-RITUAL

(ab 3 Übernachtungen buchbar)

- TDA AHA FACE (Gesichtsbehandlung)
- Slimyonik® Air Bodystyler
- TDA FACE 30 Min.

Paketpreis EUR 272

GLAMOUR

(ab 3 Übernachtungen buchbar)

- Shiseido Yutaka (Gesichtsbehandlung)
- Rosenalp Signature-Massage (Körpermassage)
- Beauty-Präsent

Paketpreis EUR 259

ZEITLOS

(ab 3 Übernachtungen buchbar)

- "Pantai Luar" (Ganzkörpermassage)
- Clarins Relax (Gesichtsbehandlung)
- Lichttherapie

Paketpreis EUR 186

THALASSO ZUM KENNENLERNEN

- Thalasso-Packung in der Softpackliege
- Algenbad in der Hydrojet-Wanne

Paketpreis EUR 95

Medical Beauty

Mehr als nur verwöhnend und wohltuend – das sind die Medical-Beauty-Anwendungen im Rosenalp Spa. Die Behandlungen, die ganz ohne operative Eingriffe effektive Möglichkeiten eröffnen, versprechen Wellness mit Wirkung. Dem Team im Rosenalp Spa stehen dafür innovative Technologien und Produkte zur Verfügung, mit denen sich herausragende, teils sofort sichtbare Ergebnisse erzielen lassen. Was für eine verlockende Aussicht, den erholsamen Urlaub mit verjüngenden Schönheitsbehandlungen zu verbinden.



TDA - AHA - FACE: 2021 DER FAVORIT UNSERER GÄSTE!

Für ein wundervolles Hautgefühl



MED TDA - OXYGENE+

Für strahlend schöne Haut, die durch den Druck von Sauerstoff Eindruck macht!

TDA steht für transdermale Applikation und damit für das weltweit erste dermatologisch-ästhetische Therapiesystem, das Hyaluronsäure und Anti-Aging-Aktivstoffe ohne Nadel, nur mit der Kraft von Sauerstoffdruck, in die tiefsten Hautschichten transportiert, um dort Wirkstoffdepots zu bilden. Mit einem sensationellen sichtund spürbaren Soforteffekt!

TDA - AHA - FACE

Die "Beauty to go"-Behandlung für ein sichtbar verfeinertes Hautbild – strahlend schön mit verjüngendem Glow-Effekt. TDA-AHA-Peeling | TDA-Oxygene+-Wirkstoff | Hydra Mask | Druckpunktmassage 60 Min. EUR 149

TDA - FACE Ein "schneller Schönmacher"! Gesicht | Hals | Dékolleté 30 Min. EUR 78 Augen- oder Lippenpartie 20 Min. EUR 52 Für eine effektivere Wirksamkeit als

Kuranwendung zu empfehlen 3 x 30 Min. EUR 220

TDA-AQUA-DERMABRASION Sofort sichtbare Verbesserung der Hautstruktur – ein Booster-Treatment, das begeistert

Durch die innovative Kombination aus Environ-Wirkstoffkosmetik und einer besonders sanften und effektiven Nassdermabrasion ist die Haut auf die TDA-Oxygene+-Therapie perfekt vorbereitet. 60 Min. EUR 149

MED VISAGE

TDA - RADIOFREQUENZ & ULTRASCHALL

Sicheres und effektives Verfahren zur Hautstraffung ohne chirurgischen Eingriff

Der mechanische Effekt der Ultraschallwellen und die thermische Hochfrequenzenergie straffen die Haut sanft, wirken dem Konturverlust entgegen und regen zur Bildung kollagener Fasern an (Kollagen-Shrinking). Die anschließende TDA-Oxygene+-Therapie beruhigt die Haut und sorgt mit der Energie von Sauerstoff und Wirkstoffen für die perfekte Kombination, um ein lang anhaltendes Ergebnis zu erzielen.

Gesicht 60 Min. EUR 199 Hals & Dekolleté 50 Min. EUR 135 Hände 30 Min. EUR 89

Bitte denken Sie daran, vor den Treatments ausreichend Wasser zu trinken, um ein gutes Eindringen der Energien zu gewährleisten.



SLIMYONIK® AIR BODYSTYLER

Individuelle Druckwellenmassagen und die gleichzeitige Inhalation der mit Sauerstoff angereicherten Atemluft mobilisieren sanft Ihr Lymphsystem, entstauen und regen den Stoffwechsel sowie die Durchblutung von Haut und Fettgewebe an. 45 Min. EUR 58 3 x 45 Min. EUR 165

MED BODY

TDA – KÖRPERRADIOFREQUENZ & **ULTRASCHALL**

Für eine sichtbar straffere Körperhaut

Willkommen in einem neuen Körpergefühl! Für sichtbare Hautstraffung durch die Tiefenwirkung von Körperradiofrequenz und integriertem Ultraschall, in Kombination mit der TDA-Bodystyle-Oxygene+-Therapie.

Beine / Oberschenkel 75 Min. EUR 148 3 Treatments & Environ-Body-Care-Produkt EUR 429

Oberarme 40 Min. EUR 88

3 Treatments &

Environ-Body-Care-Produkt EUR 254

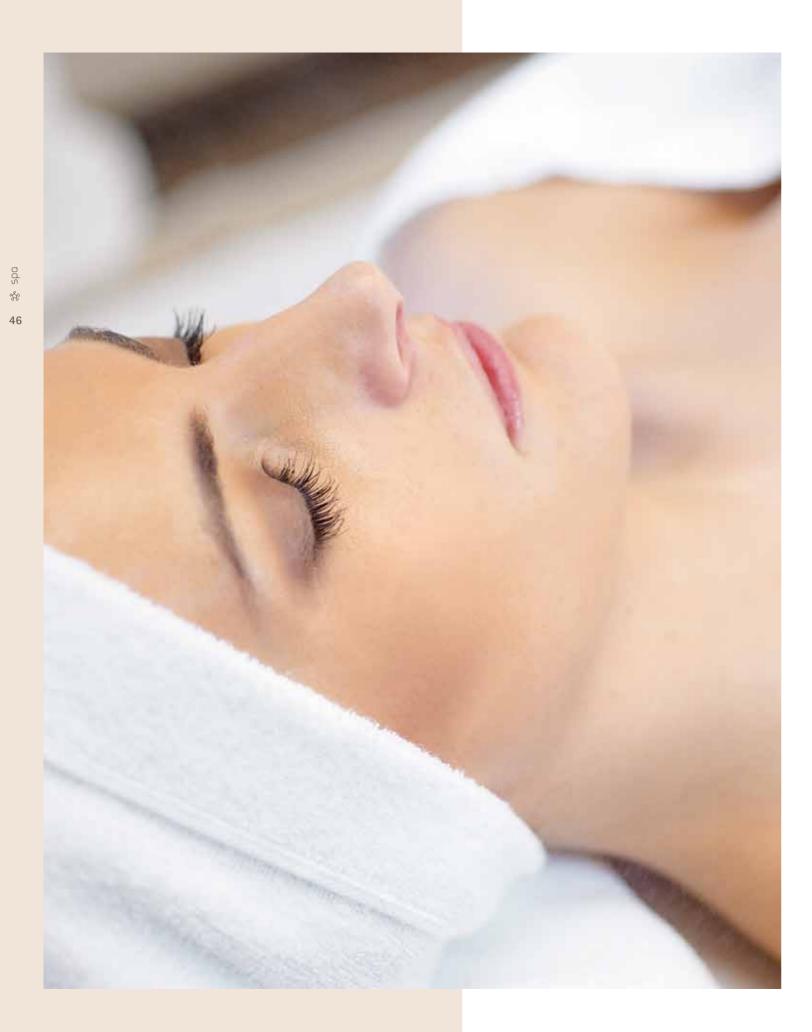
Mindestens drei Behandlungen im Abstand von jeweils mindestens einem Tag sind empfehlenswert.

TDA - SLIMYONIK® NEU



Der "Body Beauty Styler" für Ihre Beine – für ein schönes Hautrelief. 3 Treatments & 60 Min. EUR 110

Environ-Body-Care-Produkt EUR 325





MEDCONTOUR

MFDCONTOUR-KAVITATION MIT ULTRASCHALL

Body Shape - nicht invasive Körperfettreduktion und Straffung des Gewebes

Jeder hat seine kleinen, privaten "Problemzonen". Mit MedContour muss das nicht so bleiben. Das patentierte Verfahren reduziert Körperumfang schonend und gezielt. Ohne Operation – mit der Kraft des Ultraschalls! Eine Slimyonik®-Air-Bodystyler-Lymphdrainage bildet den Abschluss der Behandlung. Das Resultat: eine wohlgeformte, straffere und schlankere Silhouette. Zum zweiten Mal in Folge als beste Methode in den USA ausgezeichnet.

80 Min. EUR 185 3 x 80 Min. EUR 525 (für ein sichtbares Ergebnis)

Bitte beachten Sie folgende Kontraindikationen: Herzschrittmacher, Thrombose, Thrombophlebitis, schwerwiegende Stoffwechselerkrankungen, Diabetes, Lebererkrankungen, Nierenerkrankungen. Ferner wird keine Behandlung empfohlen bei Patienten, die Blutgerinnungsmittel einnehmen, medizinische Transplantate oder Metallprothesen erhalten haben sowie bei schwangeren Frauen.

TIPP

Um beste Ergebnisse zu erzielen, trinken Sie an den Tagen vor den Treatments je 2 bis 2,5 Liter Wasser an den Tagen vor den Treatments. Verzichten Sie an den Behandlungstagen auf Kohlenhydrate.

ENVIRON SKIN CARE Mit der Kraft von Vitaminen und AHAs – für eine dauerhaft gesund aussehende, schöne Haut!

Environ steht für wissenschaftlich fundierte Cosmeceuticals, die, basierend auf medizinischem Know-how und hocheffektiven Wirkstoffkombinationen, jeder Hautkondition eine individuelle Pflegelösung bieten. Vitamin A als Hauptbestandteil der Environ Skin Care verdichtet die Querschicht der Haut und ist daher ideal zur Minimierung von Fältchen geeignet. In Verbindung mit Antioxidantien, AHAs, Peptiden und den neuesten Entwicklungen der Anti-Aging-Forschung wird für jeden Hauttyp ein perfektes Ergebnis erzielt.



"Schenken Sie sich selbst jeden Tag die schönsten Momente."

Helena Schramm Stellvertretende Leiterin des Rosenalp Spa & Fachkosmetikerin

ENVIRON - FACE



MOISTURE BOOST

(Environ-Essential-Basic-Behandlung) Diese Basic-Behandlung zielt auf die Revitalisierung trockener, müder Haut ab. Sie erhält wieder einen lebendigen Glow. Eine Kombination aus leistungsstarken Peptidkomplexen und Hyaluronsäure sorgt für ein rundum erfrischtes und hydratisiertes Aussehen.

30 Min. EUR 55 60 Min. EUR 94

VITAMIN TOUCH

Eine luxuriöse, entspannende Behandlung, die essenzielle Vitamine für eine sichtbare Wiederbelebung der Haut liefert. Die Haut wird gestärkt und der Teint wird erfrischt. Die Magie dieser Behandlung liegt in der Kombination aus Power-Wirkstoffen und einer tiefenentspannenden Edelsteinmassage.

70 Min. EUR 128

YOUTH RESET

(Cool-Peel-Methode und Ultraschall) Diese peptid- und vitaminreiche Behandlung verhilft der reifen Haut zu einem frischen und jugendlichen Strahlen. Die innovative Cool-Peel-Methode hilft, Symptome einer vorzeitigen Hautalterung, kleine Fältchen, Sonnenschäden und ein unregelmäßiges Hautbild zu reduzieren. Die Haut wird erfrischt und erhält ein jugendliches Aussehen.

80 Min. EUR 146

JHIJEIDO GINZA TOKYO

Exklusive Spa-Treatments

Neben hochwirksamen Pflegeprodukten bietet Ihnen der Wellbeing-Spezialist Shiseido eine absolut einzigartige Behandlungsmethode. Körper, Geist und Seele finden zu neuer Harmonie. Erleben Sie die Shiseido Lifestyle-Treatments – eine außergewöhnliche Kombination westlicher Massageelemente mit fernöstlichen Tsubo-Druckpunkt-Techniken. Diese Behandlungsrituale verleihen Ihnen ganzheitliches Wohlbefinden, mindern Stress und stärken die körpereigenen Selbstheilungskräfte.



SHISEIDO LADIES TREATMENT-KOLLEKTION FÜR DAS GESICHT

SHISEIDO CLASSIC

Basisbehandlung inklusive Peeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege 60 Min. EUR 94

WASO FACIAL

Natürliche Ingredienzen, ohne Parabene & Mineralöle – less is more! Dieses Treatment für "Millennials" bringt die Haut wieder in Balance – turbo hydrating, glättet und füllt Ressourcen auf.

70 Min. EUR 132

YUTAKA - WRINKLE LIFTING

Die mit dem SPA-Award prämierte Future-Solution-LX-Linie maximiert die Schönheit Ihrer Haut. Die Facial Ceremony mit der woh- lig warmen Yutaka-Stein-Massage gibt den Kick zur Regeneration. Dies sorgt für einen Wow-Effekt!

80 Min. EUR 158

FÜR AUGEN & LIPPEN

FUTURE SOLUTION EYE & LIP CONTOUR CEREMONY

Sie lieben Luxus und die exklusiven Pflegeprodukte von Future Solution? Sie möchten gezielt etwas für eine strahlende und glatte Augen- und Lippenpartie tun? Dann genießen Sie die außergewöhnliche Spezialbehandlung. 40 Min. EUR 78

SHISEIDO MAKE-UP-COACHINGS

Die Shiseido Make-up-Produkte gehören zur High Class der dekorativen Kosmetik. Visagisten und Maskenbildner arbeiten täglich mit diesen innovativen Produkten und sind von den Texturen und der Farbintensität dieser Marke begeistert.



SHISEIDO MAKE-UP-EVENT

Shiseido Make-up-Profis bieten mehrmals im Jahr Coachings für unsere Gäste an – die Visagisten setzen Ihren persönlichen "Glanzpunkt" gekonnt in Szene.

Termine für dieses Event entnehmen Sie bitte der Website unter rosenalp.de/events

SHISEIDO MEN TREATMENT-KOLLEKTION FÜR DAS GESICHT

CHECK-UP

Basisbehandlung für die Männerhaut inklusive Peeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege 60 Min. EUR 94

TIME FIGHTING FACIAL

Die Hochleistungsgesichtsbehandlung wirkt gezielt gegen Falten, feine Linien sowie umfassend gegen alle Spuren der Hautalterung. Ihre Haut wird intensiv befeuchtet und fühlbar gefestigt. 70 Min. EUR 132



"Make-up schafft keine Schönheit, sondern unterstreicht die von der Natur gegebene."

Melanie Hägele Visagistin

SHISEIDO SPA BODY-TREATMENTS

Das Highlight des Shiseido Body-Spa ist die Quarzliege. Der feine Sand zeichnet sich durch die Fähigkeit aus, Wärme intensiv zu speichern. Diese milde Wärme des feinen Quarzsandes umfließt den eingebetteten Körper und sorgt so für eine schnelle und intensive Tiefenentspannung, ohne den Kreislauf zu belasten. Kombiniert mit der Shiseido Body Care Line – traditionell mit japanischen Wirkstoffen wie Yuzu-, Weißdorn- und Reisextrakten –, pflegen diese Essenzen Ihre Haut seidenweich, festigen, straffen und befeuchten intensiv.

RELAXING-MASSAGE

Sie sind nervös, hektisch und gestresst vom Alltag? Gönnen Sie sich mit dieser wohltuenden Ritualmassage Ruhe, Erholung und puren Genuss für alle Sinne! 90 Min. EUR 152

"JAPANESE SCALP & SHOULDER"-MASSAGE

Pures Wohlbefinden und totale Entspannung für Kopf, Schultern und Nacken. 45 Min. EUR 82



METABOLIC BODY FIRMING CARE

METABOLIC-BODY-FIRMING-CARE-PAKET

Sie wünschen sich gerade jetzt eine glatte, gefestigte und modellierte Körpersilhouette? Sie machen eine Diät oder haben diese bereits hinter sich? Metabolic Body Firming Care verbindet in dieser exklusiven Behandlungsmethode auf besondere Weise Entspannung, Festigung und Entschlackung. Durch eine stark anregende Körpermassage wird Ihr Stoffwechsel aktiviert. Zur Intensivierung der Wirkstoffe entspannen Sie in der Softpackliege – das kühlende Straffungsgel macht dieses Treatment so effektiv.

90 Min. EUR 153 3 Behandlungen EUR 445 inklusive eines Originalprodukts Body Creator Sculpting Gel

TIPP

Gehen Sie vor der Behandlung in die Dampfsauna oder die Infrarotkabine, um die Wirkung zu verstärken.



"Ruhe, Ausgeglichenheit und Tiefenentspannung sind die Intentionen einer jeden Shiseido-Körperbehandlung."

Donna Weiland Wellnesstherapeutin

CLARINS

Gehen Sie auf die Reise mit Clarins

Genießen Sie in unserem Spa eine individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung nach der exklusiven "La Méthode Clarins". Erleben Sie Ihren Moment absoluten Wohlgefühls für alle Sinne mit dem Besten aus mehr als 65 Jahren Forschung, Erfahrung und dem Wissen um die Schönheitsgeheimnisse der Natur!



MEIN PERSÖNLICHER CLARINS SPA MOMENT FÜR SIE & IHN

Individuelle Gesichtsbehandlung für jeden Hauttyp und Ihre Bedürfnisse. Exklusive Produkte auf Basis von Pflanzenextrakten, professionelle Behandlungstechniken – Genießen Sie Ihre Wohlfühlmomente tiefenentspannt! Auszeit – Hydrating pure 30 Min. EUR 52

Auszeit – Classic 60 Min. EUR 94

Auszeit – Relaxation 90 Min. EUR 152

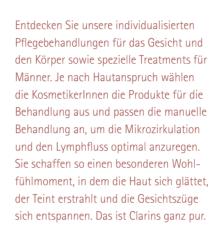
CLARINS

Spürbare Expertise, sichtbare Resultate

Unser Geheimnis liegt in der Kombination aus hochwirksamen, mit Pflanzenextrakten angereicherten Formeln und einem Behandlungskonzept, das auf mehr als 65 Jahren Erfahrung im Clarins Institut beruht, der "La Méthode Clarins".







CLARINS – GESICHTSBEHANDLUNGEN

ANTI-AGE

Vom Alter unabhängig, reduziert diese Behandlung sichtbar Fältchen sowie Falten und glättet die Gesichtszüge. Die Haut ist straffer und gestärkt, der Teint erstrahlt. **60 Min. EUR 119**

LEUCHTKRAFT & ANTI-SPOT

Die Pflegebehandlung für einen perfekten und gleichmäßigen Teint gibt Ihrer Haut ihre natürliche Ausstrahlung zurück. Pigmentflecken werden gemildert, Schatten reduziert, und die natürliche Leuchtkraft der Haut wird aktiviert. Ihr gleichmäßiger Hautton ist wunderschön.

60 Min. EUR 119

SOS & FEUCHTIGKEIT

Diese Pflegebehandlung verwöhnt trockene und empfindliche Haut. Sie verschafft Komfort, entspannt die Haut und macht sie weich und strahlend. Trockenheitsfältchen werden ausgeglichen, Spannungsgefühle lassen nach. Ihr Hautgefühl ist wunderbar zart und geschmeidig.

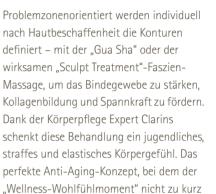
60 Min. EUR 119

CLARINS – MÄNNERBEHANDLUNG

CLARINS MEN POWER & ENERGIE

Diese energetisierende Gesichtsbehandlung wurde speziell für die Haut von Männern entwickelt. Die Behandlung klärt und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Sie mildert Falten und dunkle Augenschatten und vitalisiert die Haut: Sie fühlen sich ausgeruht, entspannt, voller Power und Energie! 60 Min. EUR 119

ROSENALP CLARINS BODY NEU



60 Min. EUR 119
Für eine effektivere Wirksamkeit als
Kuranwendung zu empfehlen.
3 x 60 Min. EUR 349€
Inklusive Clarins Huile mit 100 Prozent
Pflanzenextrakt für Ihr persönliches
Pflegeritual zu Hause.



"Gesundheit zu fördern ist leichter, als eine Krankheit zu heilen! Unsere Rosenalp Gäste zu beraten, zu behandeln und ein Stück weit zu begleiten, ist mir eine Freude."

Annette Duffner Kosmetikerin & Heilpraktikerin



St



"Sie individuell zu beraten und Behandlungen zu empfehlen, die ganz speziell auf Sie abgestimmt sind, liegt mir am Herzen."

Romy Rohowsky
Spa-Receptionistin, Masseurin &
med. Bademeisterin

SPA-RECEPTION

Unser Spa-Team freut sich, Sie individuell beraten zu dürfen, um für Sie eine Spa-Anwendung oder ein maßgeschneidertes Paket ganz nach Ihren Bedürfnissen zu buchen. Des Weiteren erhalten Sie an der Spa-Reception Informationen zu unseren Produkten sowie Münzen für die Lichttherapie.

TERMINVEREINBARUNGEN

Unsere Anwendungen erfreuen sich großer Beliebtheit, da sehr großen Wert auf professionelle Treatments und Rituale gelegt wird. Wir empfehlen Ihnen, bereits vor Anreise Ihre gewünschten Spa-Behandlungen zu buchen, damit Ihr Aufenthalt von Anfang an entspannt verlaufen kann. Ihren Terminplan bekommen Sie bei Ihrer Anreise an der Hotelreception ausgehändigt. Gerne können Sie das Team des Rosenalp Spa telefonisch (+49 8386 706-447) oder per E-Mail (spa@rosenalp.de) erreichen. Behandlungen, die kurzfristig buchbar sind, ersehen Sie auf dem Bildschirm an der Spa-Reception und können diese unmittelbar dort buchen.

TERMINVERSCHIEBUNGEN / STORNIERUNGEN

Wir bitten Sie, Terminverschiebungen frühzeitig, bis 24 Stunden vor Beginn der Anwendung, vorzunehmen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei versäumten Terminen 100% des Behandlungspreises berechnen müssen. Dies gilt auch für eine Stornierung bzw. Terminverschiebung am Tag der Anwendung. Anwendungen, die in einem Paket oder einem Rezept enthalten sind, verfallen.

IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Bitte teilen Sie uns vor jeder Behandlung bekannte Unverträglichkeiten, Krankheiten und Allergien mit, damit wir die Anwendung optimal auf Sie abstimmen können. Geben Sie uns bitte auch unbedingt Bescheid, falls Sie Erkältungssymptome oder Husten haben, damit wir für Ihre Behandlung einen Alternativtermin finden können. Unseren Schrothkur- und Fastengästen empfehlen wir, statt der Finnischen Sauna die Bio-Sauna zu nutzen, da Temperaturen von mehr als 70 °C den Kreislauf überlasten können, der vom Fasten geschwächt sein könnte. Achten Sie auf eventuelle Warnsignale Ihres Körpers: Treten Übelkeit oder Schwindel auf, sollten Sie die Sauna unbedingt sofort verlassen.

KÖRPERANWENDUNGEN

Zu den Körperanwendungen kommen Sie bitte im Bademantel mit Unterwäsche oder Badebekleidung darunter sowie Slippern. Unsere Wellnesstherapeuten sind angewiesen, Sie während der Anwendung entsprechend abzudecken. Bitte beachten Sie, dass eine Nachruhzeit in manchen Treatments inbegriffen ist. Die Kombination von Anwendung und Sauna oder Dampfbad kann im Einzelfall Behandlungsresultate verstärken oder einschränken. Unsere Therapeuten beraten Sie dazu gerne.

KOSMETIKBEHANDLUNGEN

Wir empfehlen Ihnen, unmittelbar nach der Kosmetikanwendung auf das Benutzen der Lichttherapie zu verzichten. Herren bitten wir, sich ein paar Stunden vor der Gesichtsbehandlung zu rasieren, um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen. Hinweis: Bitte beachten Sie, dass wir bei Gel- oder Acryllacknägeln keine Maniküre oder Pediküre durchführen!

MOBILTELEFONE

Um Entspannung zu gewährleisten und aus Rücksicht auf die anderen Gäste, ist das Telefonieren mit dem Mobiltelefon im gesamten Rosenalp Spa untersagt. Wir bitten Sie, Ihre Mobiltelefone auf dem Zimmer zu lassen oder während Ihres Aufenthalts im Spa auszuschalten.

SICH ZEIT NEHMEN

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, empfehlen wir Ihnen, bereits ca. zehn Minuten vor Anwendungsbeginn im Rosenalp Spa einzutreffen. Stimmen Sie sich in der Wellnesslounge mit einem Glas Tee auf die nachfolgende Behandlung ein. Ein Spa-Mitarbeiter nimmt Sie dort für die nachfolgende Behandlung in Empfang. Aus Rücksicht auf nachfolgende Gäste bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihre Behandlungszeit verkürzt werden muss.

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

Bitte beachten Sie das Duschgebot vor jedem Bad im Außenpool und im Schwimmbad sowie vor Benutzung der Saunen und des Dampfbades. Die Hinweise zum Sauna-Nacktbereich und den Bereichen, in denen Badekleidung erwünscht ist, bitten wir Sie zu beachten. Haben Sie Verständnis, dass der Zutritt zum Nacktbereich nur für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren gestattet ist.





TÄGLICHE ÖFFNUNGSZEITEN IM ROSENALP SPA

06.30 – 20.00 Uhr: Schwimmbad

08.30 – 20.00 Uhr: Bio-Sauna, Infrarot-Sauna & Dampfbad

13.30 – 20.00 Uhr: Finnische Sauna



Schenken Sie Freude! Mit unseren Rosenalp Spa Gutscheinen schenken Sie ein Verwöhnprogramm für Körper, Geist und Seele.

