

MEDICAL & WELLNESS 2024

# Gesundheit ganzheitlich erleben

SO LEICHT SO SCHÖN



**04** Die ROSENALP Philosophie

**06** Übersicht Behandlungen

**10** Schroth- & Fastenkur

**14** Ernährung



**18** Bewegung

**22** Mentale Balance

**26** Ernährungstherapie

**28** Physiotherapie & Osteopathie

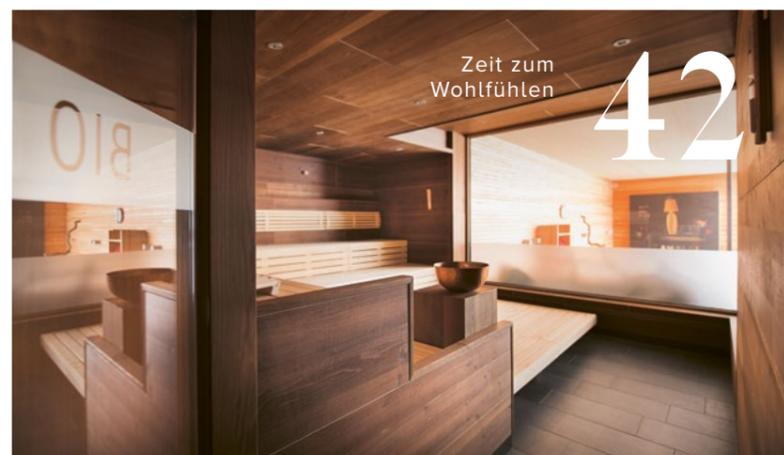
**32** Medical Center

**40** Med Spa

**42** Sense Spa

**50** Spa-Etikette

**51** Zimmerimpressionen



WEIL WIR KINDER LIEBEN!

# ADULTS ONLY

Me-Time. Quality-Time. Nichts ist so wertvoll wie Zeit. Im durchgeplanten Familienalltag kommen deshalb die Bedürfnisse der Eltern oftmals zu kurz. In unserem Resort schenken wir Ihnen die ungeteilte Aufmerksamkeit. Erholen Sie sich, schöpfen Sie neue Kraft, hören Sie auf die Signale Ihres Körpers – für Ihr persönliches Wohlbefinden und neue Energie für Ihre Lieben!



# DIE FÜNF SÄULEN



## Unser Erfolgskonzept

Seit über 50 Jahren begleiten wir unsere Gäste dabei, einen gesunden Lebensstil zu erlernen und auch nach der Abreise zu leben. Die fünf Säulen sind die Basis unserer Arbeit und bilden unser Angebotsspektrum für eine ganzheitliche Gesundheit ab. Sie werden sehen: Nach einem Aufenthalt bei uns fühlen Sie sich so leicht, so schön!



Möchten Sie sich von den Altlasten eines ungesunden Lebensstils befreien, das Immunsystem stärken und den Stoffwechsel in Schwung bringen? Oder ist Ihr Ziel, zum Wohlfühlgewicht zu finden und Ihrer Gesundheit Gutes zu tun? Die ROSENALP bietet mit der Original Oberstauferer Schrothkur, der Basenfastenkur nach Wacker® und der Heilfastenkur gleich drei besonders wirksame Kuren an, die Ihnen innewohnenden Heilkräfte stärken und Ihnen neue Energie spenden.



Fühlen Sie sich rundum wohl! Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat daran maßgeblichen Anteil. Wird der Körper mit den Nährstoffen versorgt, die er braucht, hat das viele positive Auswirkungen: Mehr Energie und Wohlbefinden, bessere Gesundheit und das persönliche Wohlfühlgewicht gehören dazu. Die ROSENALP ist spezialisiert auf gesunde Ernährung und bietet Ihnen mit der ROSENALP Leichtküche ein vielseitiges Ernährungsangebot.



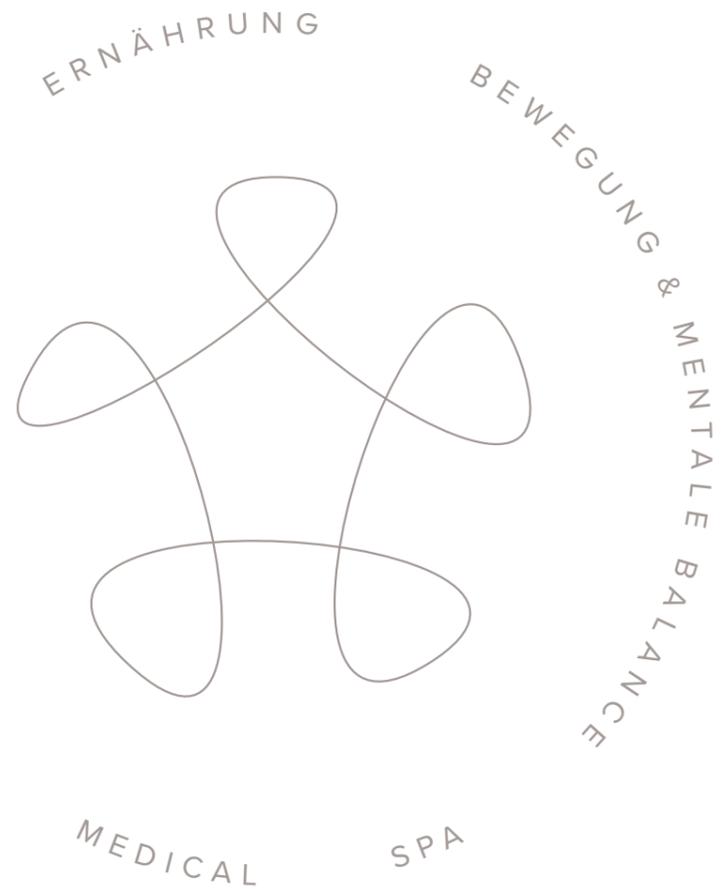
Um sich in seinem eigenen Körper wohlfühlen, wirkt Bewegung wahre Wunder. Ob sanfte Bewegungen, um die Vitalität zu steigern, oder schweißtreibender Kraft- und Ausdauersport – wir haben für jedes Fitness-Level das passende Angebot. Für einen ganzheitlich gesunden Lebensstil haben Sie die Möglichkeit an Kursen wie Yoga, Meditation und Achtsamkeitsübungen teilzunehmen.



Erleben Sie eine etwas andere Art von Urlaub. Einen Urlaub, in dem Sie sich Ihrem Körper und Ihrer Gesundheit zuwenden. Lassen Sie sich zum Beispiel in unserer haus-eigenen Arztpraxis einmal von Kopf bis Fuß durchchecken oder gehen Sie Ihren körperlichen Beschwerden in unserer Physiotherapie- und Osteopathie-Praxis auf den Grund. Gerne steht Ihnen unser Medical-Team auch präventiv oder für Reha-Maßnahmen unterstützend zur Seite.



Genießen Sie die großzügige Wellnesslandschaft mit einem Innen- und Außenpool, Saunen, Ruheinseln und dem Wellnessgarten. Im Sense Spa warten verwöhnende Erlebnismassagen, Wohlfühlbäder und pflegende Kosmetikbehandlungen auf Sie. Im Med Spa wird unter anderem der natürlichen Hautalterung mithilfe modernster Technik und hochwirksamer Produkte sanft entgegenwirkt.





# UNSERE BEHANDLUNGEN AUF EINEN BLICK

HEALTH TREATMENTS	Seite
<b>Bewegung</b>	
Personal Training	19
Bioimpedanz-Analyse <sup>2,3,4,5</sup>	19
Power Plate®	19
<b>Ernährungstherapie</b>	
Wohlfühlgewicht erreichen	26
<b>Physiotherapie</b>	
Physio-Check mit Erstbehandlung <sup>1</sup>	29
Physiotherapie <sup>1</sup>	29
Krankengymnastik <sup>1</sup>	29
Manuelle Therapie <sup>1</sup>	29
Manuelle Wirbelsäulentherapie <sup>1</sup>	29
Gerätegestützte Krankengymnastik <sup>1</sup>	29
Anpassung funktioneller Schuheinlagen <sup>1</sup>	29
<b>Alternative Behandlungen der Physiotherapie</b>	
Osteopathie <sup>1</sup>	30
Craniosacral-Therapie <sup>1</sup>	30
Akupunktmassage nach Penzel <sup>1</sup>	30
Kinesio-Taping	30
Colon-Hydro-Therapie <sup>1</sup>	30
Fußreflexzonenmassage <sup>1</sup>	30
Matrix-Rhythmus-Therapie <sup>1</sup>	30
<b>Thermo-Anwendungen der Physiotherapie</b>	
Naturmoorpäckung <sup>1</sup>	31
Infrarotlichtbestrahlung <sup>1</sup>	31
Elektrotherapie <sup>1</sup>	31
Ultraschalltherapie <sup>1</sup>	31
<b>Medizinische Therapie</b>	
Infusions-Therapie	33
Detox <sup>2,3</sup>	33
Fatigue (Long COVID)	33

Sauerstoff-Ozontherapie <sup>2</sup>	33
Schmerztherapie	33
<b>Medizinische Gesundheits-Checks</b>	
Basis Check-up	34
Check-up Plus	34
Check-up-Plus-Krebsvorsorge	34
Reha-Betreuung	34
<b>FACE TREATMENTS</b>	Seite
<b>Ästhetische Medizin (minimalinvasiv)</b>	
Gesichtsanalyse/Beratung	34
Faltenbehandlung mit Botulinumtoxin	34
Migränebehandlung	34
Hyperhidrosis-Therapie	34
Bruxismus-Therapie	34
Filler-Therapie	34
Lippenmodellierung mit Hyaluron-Filler	34
Liquid Lifting Sculptra® oder Radiesse®	34
Biorevitalisation	34
Nasenkorrektur ohne OP	34
Mesotherapie	34
Plasma-Therapie	34
„Fett weg“-Spritze <sup>5</sup>	34
PDO-Fadenlifting	34
Premium-Facelifting	34
<b>Med Spa (nicht invasiv)</b>	
Medical Beauty Ritual - Face	40
Visia®-Hautanalyse	41
Hydrafacial™	41
Hydrafacial™ Express	41
Hydrafacial™ Deluxe	41
Hydrafacial™ Platinum	41
Jetpeel™	41
JetPeel™ Professional	41
JetPeel™ Intense	41

Dermaprop® TDA-System/-Infusion	41
TDA Premiumbehandlung BIOBTX	41
TDA - Oxygene	41
TDA Glow to go	41
LPG®	41
LPG® Face	41
<b>Sense Spa (wohltuend &amp; pflegend)</b>	
Shiseido® Ladies	45
Shiseido® Classic <sup>2,5</sup>	45
Shiseido® Waso Facial	45
Shiseido® Yutaka - Wrinkle Lifting	45
Shiseido® Future Solution Eye & Lip	45
Shiseido® Men	45
Shiseido® Classic Men	45
Shiseido® Time Fighting Facial	45
Clarins® Ladies	46
Clarins® Beauty Flash	46
Clarins® Anti-Age	46
Clarins® Leuchtkraft & Anti-Spot	46
Clarins® SOS & Feuchtigkeit	46
Clarins® Men	46
Clarins® Men Power & Energie	46
Clarins® Spa für Sie & Ihn <sup>2</sup>	46
Clarins® Auszeit - Hydrating pure	46
Clarins® Auszeit - Classic	46
Clarins® Auszeit - Relaxation <sup>3,4</sup>	46
<b>BODY TREATMENTS</b>	Seite
<b>Med Spa</b>	
Medical Beauty Ritual - Body	40
Slimyonik® <sup>2,3,4,5</sup>	41
Slimyonik® - Air Bodystyler	41
TDA Slimyonik®	41
LPG <sup>2,3,4,5</sup>	41
LPG Body	41
<b>Sense Spa</b>	
Thalasso-Packung <sup>3</sup>	43
Solepackung <sup>2,4</sup>	44
Nachtkerzenölpackung <sup>2</sup>	44
Hydrojet-Bad	44
Basenbad <sup>4</sup>	44
ROSENALP Signature-Wickel	44
Fatburn- & Slim-Wickel <sup>2,3</sup>	44
Detox-Basenwickel <sup>4,5</sup>	44
Körperpeeling <sup>2,3,4</sup>	44
Sisalbürstenmassage <sup>4</sup>	44

Kombipakete	44
Anti-Cellulite	44
Detox & mehr	44
Thalasso zum Kennenlernen	44
<b>Hände &amp; Füße</b>	
Spa-Maniküre	48
Sense-Spa-Maniküre	48
Spa-Pediküre	48
Sense-Spa-Pediküre	48
<b>MASSAGES</b>	Seite
<b>Physiotherapeutische Massagen</b>	
Klassische Massage <sup>1</sup>	30
Kopf-Nacken-Spezialbehandlung <sup>1</sup>	30
Manuelle Lymphdrainage <sup>1</sup>	30
<b>Erlebnismassagen</b>	
ROSENALP Wellnessmassage	43
Kräuterstempel-Massage „Pantai Luar“ <sup>3</sup>	43
Vulkansteinmassage „Hot Stone“	43
Bergsalzstempel-Massage <sup>2,4</sup>	43
<b>Ayurveda-Massagen</b>	
Abhyanga	43
Shiroabhyanga	43
Padabhyanga	43
Pristabhyanga	43
<b>Shiseido</b>	
Shiseido Relaxing-Massage	45
Shiseido „Japanese Scalp & Shoulder“-Massage	45
Shiseido Metabolic Body Firming	45
<b>Clarins <sup>4</sup></b>	
Sculpting Treatment <sup>2,3,4</sup>	46

**Jetzt  
buchen!**  
Sichern Sie sich  
Ihre Behandlung.

Legende: 1. Rezeptpflichtig | Empfehlung während 2. Schrothkur 3. Heilfasten 4. Basenfastenkur 5. Leichtküche



Schroth- &  
Fastenkur



# SCHROTH- & FASTENKUR

*Befreien Sie sich von den Altlasten eines ungesunden Lebensstils und lassen Sie körpereigene Heilkräfte wirken. Für ein stärkeres Immunsystem, ein neues Wohlfühlgewicht und mehr Energie!*



## SCHROTHKUR

Die Original Schrothkur aus Oberstaufen ist eine vegane Detoxkur nach Johann Schroth. Eine Schrothkur ist eine mehrwöchige Kur zur Entschlackung des Körpers und Zellerneuerung. 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 einem Mix aus Ruhe und Bewegung. Die Schrothkur ist zur Prävention geeignet, kann aber auch bei bestehenden Krankheiten die Genesung unterstützen. Die wichtigen Indikationen für die Schrothkur sind unter anderem Stoffwechselstörungen, Rheuma, Bluthochdruck, Schilddrüsenunterfunktion, Migräne und Magen-Darm-Störungen. Speziell für Diabetiker ist die Schrothkur empfehlenswert, um die Einnahme von Medikamenten und das Spritzen von Insulin zu reduzieren.



## BASENFASTEN NACH WACKER®

Basenfasten ist eine Form des Fastens, bei der man ausschließlich Obst, Gemüse, Salate, frische Keimlinge und 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

Für Sie und Ihren Körper ist die Heilfastenkur mit einigen Vorteilen verbunden. Die körperliche Verfassung wird bei einer Heilfastenkur deutlich gestärkt und Ihre Abwehr- und Selbstheilungskräfte werden beim Heilfasten direkt angesprochen. 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.

## Natürlich leicht

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.

*Mit der Original Oberstaufener Schrothkur und Heilfasten zählen zwei Kurangebote der ROSENALP zu den hypokalorisch bilanzierten Diäten. Für diese gilt laut EU-Verordnung Arztpflicht!*





Ernährung



# ERNÄHRUNG

*Gesund, leicht und vor allem lecker! So schmeckt die ROSENALP Küche, in der aus hochwertigen Zutaten und frischen Kräutern köstliche Kreationen für Sie entstehen.*

## 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!

## ROSENALP LEICHTKÜCHE

Den Körper mit allen notwendigen Nährstoffen zu versorgen, 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. Der Fantasie sind also kaum Grenzen gesetzt. Wenn Ihr Tag in der ROSENALP mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet beginnen soll und Sie ihn mit einem köstlichen Vier-Gänge-Menü

ausklingen lassen möchten, empfehlen wir Ihnen unsere Leichtküche als Halbpension. Schon beim Frühstück achten wir darauf, dass es Ihnen an nichts fehlt. Beim abendlichen Leichtküche-Menü folgt ein kulinarischer Genuss auf den anderen: Vier fein aufeinander abgestimmte Gänge kreiert Ihnen das Team von Küchenchef Helmut Beng. Täglich können Sie zwischen Fleisch, Fisch und einer vegetarischen Alternative wählen.

Gerne können Sie die Leichtküche auch als Vollpension buchen. Hier erwartet Sie ein Drei-Gänge-Menü am Mittag sowie ein Zwei-Gänge-Menü am Abend.



„Es braucht nicht viel, um köstlich zu sein. Wer bewusst genießt, entdeckt Genuss neu.“



## ERNÄHRUNGSFORMEN & UNVERTRÄGLICHKEITEN

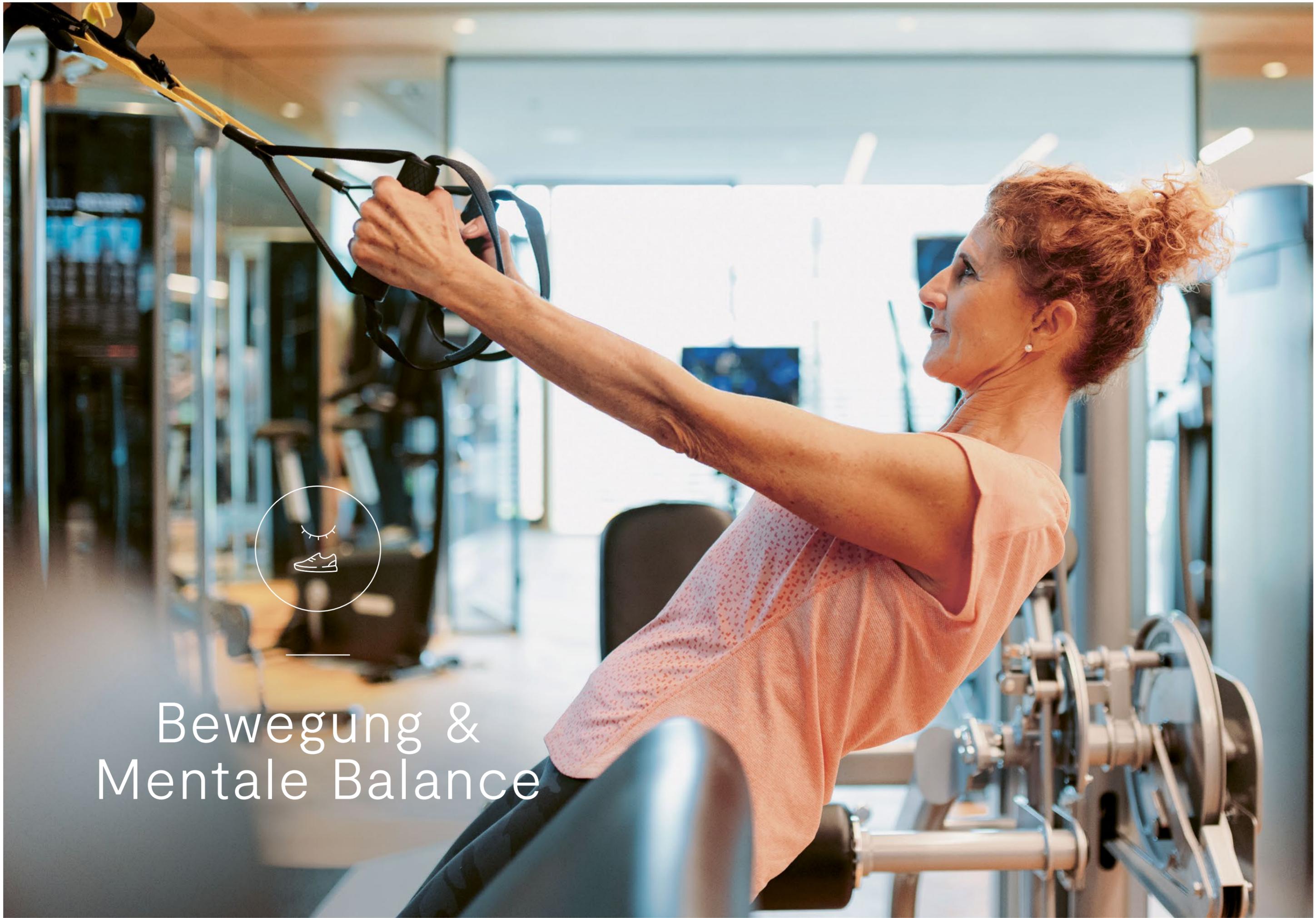
Bei uns in der ROSENALP können Sie sich auch vegetarisch sowie vegan ernähren. Sollten Sie an Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten leiden, bieten wir Ihnen zu jeder Mahlzeit gesunde Alternativen an. Bitte teilen Sie uns Ihre Unverträglichkeiten und Wünsche vor Ihrer Anreise mit.



**HELMUT BENG**  
ROSENALP Küchenchef



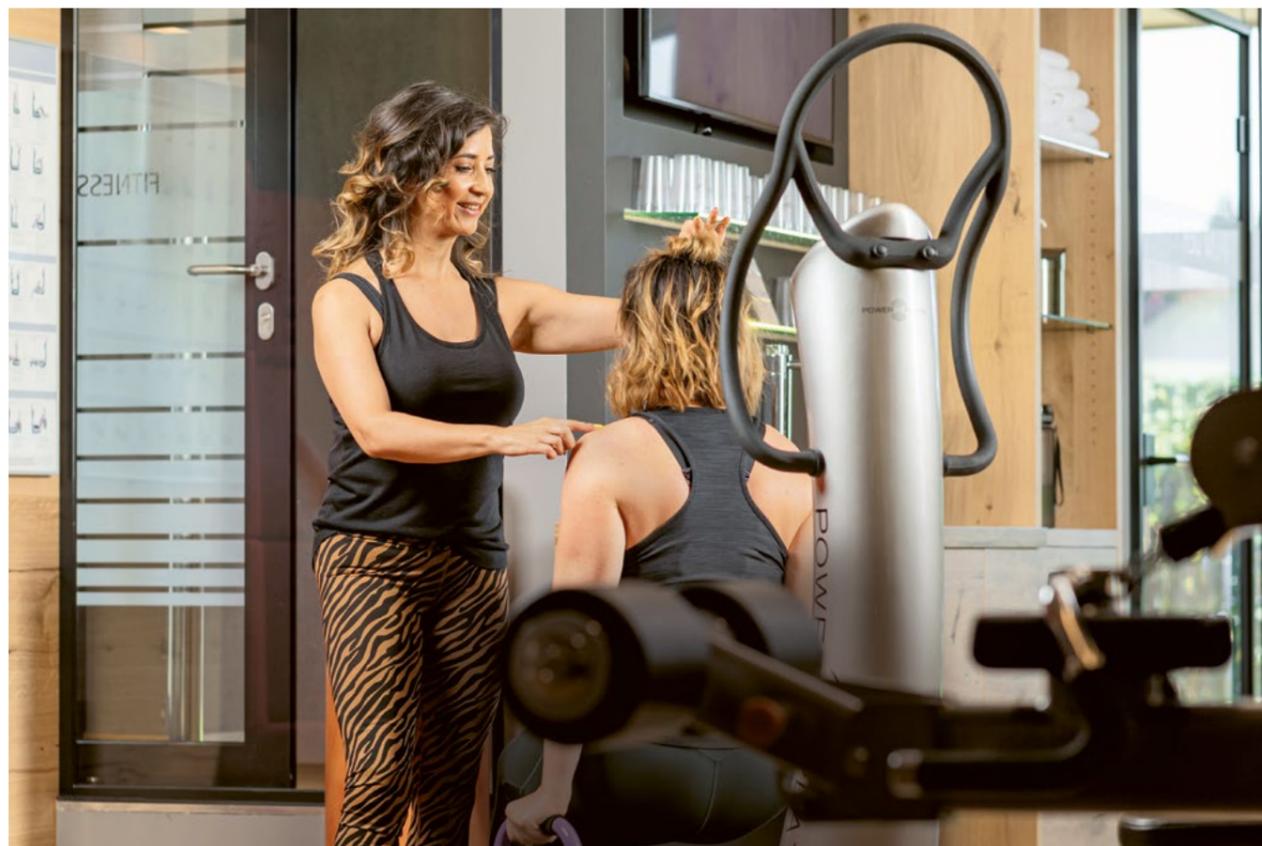
# Bewegung & Mentale Balance





## BEWEGUNG

*Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Deshalb bieten wir Ihnen während Ihres Aufenthalts ein abwechslungsreiches Sportprogramm an. Wählen Sie selbst aus, was am besten zu Ihnen passt – vom Personal Training über sanfte Gymnastik bis hin zum fordernden Ausdauersport ist alles möglich.*



## BEHANDLUNGEN

### AKTIV & GESUND

#### AKTIV-&-FIT-PROGRAMM

Von Montag bis Samstag (im Übernachtungspreis enthalten)

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

#### AUF SIE INDIVIDUELL ABGESTIMMT

##### 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 der Ausdauer. 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 49

60 Min. EUR 89

##### BIOIMPENDANZ-ANALYSE

Die Messung Ihrer persönlichen Körperzusammensetzung (Muskelzellmasse, Körperfettanteil, Viszeralfett und Wasserhaushalt, BIA genannt, 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 62

2 BIA-Messungen EUR 92

(2 Wochen Mindestabstand zwischen den Messungen)

##### 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 19

20 Min. EUR 38

(Fortgeschrittene)

*„Wer sich bewegt, bringt etwas in Bewegung. Wir unterstützen Sie gerne dabei, sich durch Sport aktiv und ausgeglichen zu fühlen.“*



**MELANIA WOPPERER-JARA & CHRISTIAN VILSMEIER**  
Fitnesscoaches



## RAUM DER KRAFT

### PRECOR®

Der 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-/-Abduktor-  
maschine
- Rückenstrecker
- 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)
- Rudergeät  
(Assault-AirRower Elite)
- Spinner® (Chrono™ Power)
- Sitzergometer
- Liegeergometer
- Crosstrainer
- Adaptive Motion Trainer



Ob Goethe sportlich war,  
wissen wir nicht. Aber  
er wusste, dass Erfolg drei  
Buchstaben hat: TUN!



### *Fitness-Etikette*

## GUT ZU WISSEN



**BEKLEIDUNG**  
Sportbekleidung und  
-schuhe benutzen



**HANDTUCH**  
Bitte mit Handtuch  
trainieren



**DESINFEKTION**  
Nach dem Training die  
Geräte desinfizieren



## MENTALE BALANCE

*Stress und Sorgen können zur psychischen Belastung werden. Wenn sich Ihr Gedankenkarussell immer weiterdreht, sind Atemtechniken, Entspannungsübungen und Meditation tolle Möglichkeiten, wieder zur Ruhe zu kommen.*

### ENTSPANNUNG

#### 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 zum Leben erwecken zu lassen.

### 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.



**MELANIA WOPPERER-JARA**

Fitnesscoachin





Medical



# ERNÄHRUNGSTHERAPIE

*Unsere Ernährung hat einen großen Einfluss auf unsere Gesundheit. Gerne beraten wir Sie ausführlich, wie Sie durch eine medizinisch orientierte Ernährungstherapie Ihrem Körper zu mehr Vitalität verhelfen können.*

## EAT GOOD. FEEL GOOD.

Eine Ernährungstherapie kann sowohl die Heilung als auch die Linderung einer Erkrankung begünstigen. Maßgebend ist hierbei die medizinische Notwendigkeit. Darüber hinaus erhält oder verbessert eine Ernährungsumstellung die eigene Lebensqualität.

## BERATUNGSSPEKTRUM

### ERNÄHRUNG BEI STOFFWECHSELERKRANKUNGEN

- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen
- Erhöhte Harnsäurewerte
- Bluthochdruck

### BESCHWERDEN ODER ERKRANKUNGEN 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

„Am Anfang einer Ernährungsumstellung ist alles neu. Gemeinsam entwickeln wir realistische Ernährungs-Routinen, die Sie auch im Alltag gut umsetzen können.“



### MICHELLE ESCHENBACHER

Ernährungsmedizinische Beratung  
und Ernährungstherapie



# PHYSIOTHERAPIE & OSTEOPATHIE KLARMANN

*Unterstützen Sie Ihre gesundheitlichen Ziele mit individuellen Behandlungen und entdecken Sie alternative Therapieformen, die Ihrem Körper besonders gut tun werden.*



## BEHANDLUNGEN NATÜRLICH & GESUND

### PHYSIO-CHECK

mit Erstbehandlung

Unsere umfangreiche 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 108\*

### 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, das Beste für Sie aus.

ca. 25 Min. EUR 54\*

ca. 50 Min. EUR 108\*

### 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 51\*

### 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 54\*

### 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 Behandlung 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 58\*

### 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.

ca. 45 Min. EUR 73\*

*„Zuhören, nachfragen, der Ursache auf den Grund gehen. Bei uns sind Sie in den besten Händen.“*

### ANPASSUNG FUNKTIONELLER SCHUHEINLAGEN

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 Schuheinlagengesohlen 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 179\*



### MORITZ KLARMANN

Physiotherapeut, Manualtherapeut, Osteopath & Heilpraktiker (Physiotherapie)

### STEFAN KLARMANN

Physiotherapeut & Manualtherapeut



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

## PHYSIOTHERAPEUTISCHE MASSAGEN

### KLASSISCHE MASSAGEN

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

Rücken ca. 25 Min. EUR 50\*

Ganzkörper ca. 50 Min. EUR 100\*

### KOPF-NACKEN-SPEZIALBEHANDLUNG

Eine Behandlung der Kopf-, Nacken- und 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 102\*

### 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 50\*

Ganzkörper ca. 50 Min. EUR 100\*

## ALTERNATIVE BEHANDLUNGSMETHODEN

### OSTEOPATHIE

Die Osteopathie ist eine sanfte Heilmethode für nachhaltige Gesundheit. Im Idealfall kommunizieren die Gewebe des menschlichen Körpers über ihre Bewegung harmonisch miteinander. Wird die Beweglichkeit einzelner Körperstrukturen wie

Knochen, Muskeln, Sehnen oder Organe eingeschränkt, kann dies zu Störungen, Schmerzen, Beschwerden und Erkrankungen führen. Mit sanften Grifftechniken ertastet und löst der Osteopath diese Fehlfunktionen, bringt den Körper wieder in Fluss und reaktiviert die selbstregulierenden Kräfte des Patienten.

ca. 50 Min. EUR 145\*

### CRANIOSACRAL-THERAPIE

Die Craniosacral-Therapie behandelt vorrangig den Schädel (Cranium), die Wirbelsäule, das Kreuzbein (Sacrum) und das Nervensystem. Störungen in diesen Bereichen werden mit sanften Techniken behoben, sodass die knöchernen, bindegewebigen, neuronalen und flüssigen Strukturen wieder ins Gleichgewicht kommen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wiederhergestellt wird. Die Craniosacral-Therapie verbindet energetische und manuelle Techniken, das heißt, der Therapeut arbeitet auf der körperlichen Ebene wie auch im emotionalen Ausgleichsfeld des Patienten.

ca. 50 Min. EUR 120\*

### 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).

ca. 50 Min. EUR 99\*

### KINESIO-TAPING

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.

ca. 10 Min. EUR 25\*

### 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 108\*

### 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 52\*

### 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 entgegen.

ca. 25 Min. EUR 60\*

ca. 50 Min. EUR 120\*

## THERMOANWENDUNGEN

### NATURMOORPACKUNG

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

ca. 20 Min. EUR 29\*

### INFRAROTLICHTBESTRAHLUNG

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

ca. 15 Min. EUR 13\*

### 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 15\*

### 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 Sehngewebe schneller heilen, Wirbelsäulen- und Gelenkprobleme können gelindert werden.

ca. 15 Min. EUR 19\*

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



## Es geht nichts über ein gutes Bauchgefühl

Der Darm ist ein sehr starkes und intelligentes Organ in unserem Körper. Er ist nicht nur für unsere Verdauung und Aufnahme wichtiger Nährstoffe verantwortlich, sondern auch für unser Immunsystem. Denn 80% des Immunsystems sind im Darm angesiedelt. Außerdem verfügt unser Darm über ein selbstständiges Bauchhirn mit 100-200 Millionen Nervenzellen.

Stress, schlechte Ernährung, Bewegungsmangel und Umwelteinflüsse, die sich in der heutigen Zeit leider kaum mehr vermeiden lassen, können unsere Darmflora auf Dauer negativ beeinflussen. Dies wiederum kann zu Stoffwechselstörungen, Verstopfung oder Durchfall, Allergien, Hautproblemen, wiederkehrenden Infekten und Müdigkeit bis hin zu Depressionen führen.

Um unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aufrecht zu erhalten und zu unterstützen, sollte die Darmgesundheit ganzheitlich gefördert werden.

Unsere Empfehlung für einen optimalen Behandlungserfolg und mehr Vitalität:

### Darm-Gesundheits-Paket

1x Colon-Hydro-Therapie ca. 50 Min.

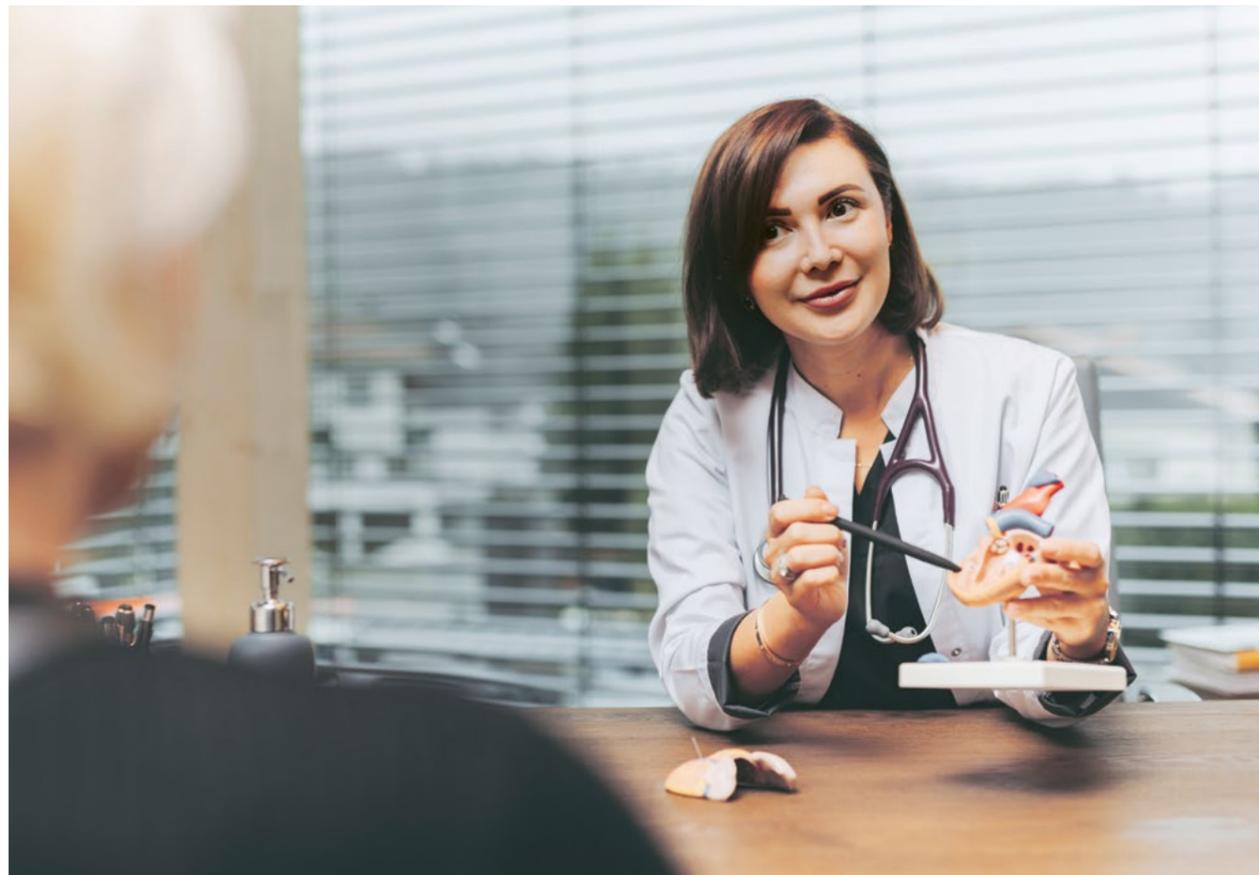
1x Matrix-Rhythmus-Therapie ca. 25 Min.

1x Fußreflexzonentherapie ca. 25 Min.



# MEDICAL CENTER FAMILIE DRES. FINK

*Die meisten Menschen gehen nur zum Arzt, wenn sie Beschwerden haben. Doch Gesundheit bedeutet mehr als „nicht krank zu sein“. Lassen Sie Ihren Körper bei uns umfassend durchchecken und bei Bedarf individuell therapieren. Denn frühzeitig erkannte Risiken können schwere Krankheiten verhindern.*



## BEHANDLUNGEN

### DIAGNOSE & THERAPIE

#### LEISTUNGEN

Wir sind für Sie da! Denn zum einen begleiten wir Sie während Ihrer Schroth- oder Fastenkur, zum anderen bieten wir Ihnen umfassende Diagnosen und Therapien an, die wir an Ihre Bedürfnisse anpassen.

#### DIAGNOSTISCHES PROFIL

- Anamnesegespräch/Risikofaktorenidentifizierung/Prävention
- Vorsorgeuntersuchungen und Check-ups
- Nachsorgeuntersuchungen
- EKG, Belastungs-EKG
- 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)

#### INFUSIONSTHERAPIEN



Stärken Sie Ihr Immunsystem und reduzieren Sie die Folgen von körperlicher und seelischer Belastung wie Stress und Müdigkeit. Anders als bei der Einnahme von Tabletten profitiert Ihr Körper durch die intravenöse Verabreichung ausge-

wählter Vitamine und Nährstoffe von der höchstmöglichen Blutkonzentration – und Sie von einem spürbaren und schnellen Effekt.

#### DETOX

- Reinigt den Körper und entgiftet den Organismus von Pestiziden, Farbstoffen und Schwermetallen
- Verbessert die psychische und physische Leistungsfähigkeit
- Bekämpft Müdigkeit und intensiviert den Schlaf

als Paket ab EUR 720

#### FATIGUE (ERSCHÖPFUNG/LONG COVID)

- Vitamin C aktiviert körpereigene Abwehrstoffe und stimuliert das Immunsystem
- Antioxidative Wirkung in Kombination mit Aminosäuren
- Beschleunigt körpereigene Selbstheilung
- Fördert die normale Kollagenbildung und den Energiestoffwechsel

als Paket ab EUR 860

#### SAUERSTOFF-OZONTHERAPIE

- Aktivierung der körpereigenen Antioxidantien und Radikalfänger sowie des Stoffwechsels der roten Blutkörperchen – dadurch verbesserte Sauerstoffabgabe in das Gewebe
- Anregung des Immunsystems
- Empfohlen bei Rheuma, Neurodermitis, entzündlichen Darmerkrankungen, Arthrose, Chronischer Erschöpfung und Muskelschmerzen.

ab EUR 90

**Gerne beraten wir Sie und erstellen Ihren persönlichen Infusionstherapie-Plan!**

#### SCHMERZTHERAPIE

Chronische Schmerzen bedeuten eine große Belastung für Betroffene. Wir stellen für Sie ein individuelles Behandlungskonzept zur nachhaltigen Schmerzbehandlung durch Infusionen, Akupunktur, Neuraltherapie und Injektionen zusammen.

als Paket ab EUR 980

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



#### DR. ALIIA FINK

Ärztin für:

- Allgemeinmedizin
- Anti-Aging und Prävention
- Ästhetische Medizin
- Kurmedizin
- Orthomolekulare Medizin

#### DR. BENEDIKT FINK

Facharzt für:

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

## ÄSTHETISCHE MEDIZIN

Beratungsgespräch/  
Gesichtsanalyse  
EUR 60 (wird mit den u. g.  
Leistungen verrechnet)

Faltenbehandlung  
mit Botulinumtoxin  
ab EUR 380

Migränebehandlung  
ab EUR 500

Hyperhidrosis-Therapie  
ab EUR 500

Bruxismus-Therapie  
ab EUR 400

Filler-Therapie  
(Hyaluronsäure, 1 ml)  
ab EUR 350

Lippenmodellierung  
mit Hyaluron-Filler  
ab EUR 350

Liquid Lifting durch  
Sculptra® oder Radiesse®  
1 ml, je Produkt ab EUR 500

Biorevitalisation  
1 ml, je Produkt ab EUR 250

Nasenkorrektur, ohne OP,  
mittels Botox, Hyaluron oder Fäden  
ab EUR 500

Mesotherapie  
je verwendete Substanz  
ab EUR 200

Plasma-Therapie  
(Eigenblut/Vampirlift)  
je Sitzung EUR 350

Injektionslipolyse  
(„Fett weg“-Spritze)  
je Region ab EUR 800

PDO-Fadenlifting (10 Stk.)  
ab EUR 380

Premium-Fadenlifting (4 Stk.)  
ab EUR 850

## MEDIZINISCHE GESUNDHEITS-CHECKS

Das wertvollste Gut: Ihre Gesundheit! Nutzen Sie Ihren Aufenthalt in der ROSENALP und lassen Sie sich in unserer hauseigenen Praxis gründlich durchchecken. Egal, ob Ihr Fokus auf Stressprävention, Sport- und Bewegungsmedizin oder personalisierter Lebensstil- und Ernährungsmedizin liegt – dank einer ausführlichen Anamneseerhebung und klinischen Untersuchungen mit modernster Technik sind wir in der Lage, Ihre persönlichen Risikofaktoren zu identifizieren und passende Lösungskonzepte zu erarbeiten.

### BASIS-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 390  
zzgl. Fachlaborkosten\*

### CHECK-UP PLUS

Check-up, zusätzlich: Belastungs-EKG auf dem Fahrradergometer, Blutanalyse, Ultraschall des Herzens, Ultraschall der hirnversorgenden Gefäße (Carotis), Lungenfunktionsprüfung, Ultraschall der Bauchorgane, Ultraschall der Schilddrüse.  
ca. 100 Min. EUR 990  
zzgl. Fachlaborkosten\*

### CHECK-UP PLUS KREBSVORSORGE

Check-up, zusätzlich: ausführliche Risikofaktorenanalyse und sinnvolle Krebsvorsorge, Hautkrebscreening; bei Männern: urologische Krebsvorsorge (Ultraschall Nieren, Harnblase, Prostata und Hoden; Tumormarker in Blut und Urin, Urinuntersuchung).  
ca. 120 Min.  
Frauen: ca. EUR 1.050  
zzgl. Fachlaborkosten\*  
Männer: ca. EUR 1.380  
zzgl. Fachlaborkosten\*

### REHA-BETREUUNG

Ärztliche Betreuung nach Hüft-, Knie- oder Wirbelsäulenoperation

- Wundkontrolle
- individuelle Schmerztherapie
- Anpassung der Medikamente
- Verordnung physikalischer Therapie

\*Die Abrechnung erfolgt direkt zwischen dem Labor und Ihnen.  
Preise laut Antikorruptionsgesetz

„Gesundheit ist kein Ziel, sondern eine Art zu leben. Wir unterstützen Sie dabei, den Fokus auf das zu setzen, was wirklich wichtig ist!“





Spa



UNSER ROSENALP  
SPA BIETET AUF  
INSGESAMT 2.000 M<sup>2</sup>

- Bio-Sauna, Finnische Sauna, Infrarot-Sauna, Dampfbad
- Tauchbecken, Eisbrunnen, Saunafußbäder
- Innen-Schwimmbad (18 x 6 m), verbunden mit einem ganzjährig beheizten Außenpool (8 x 7 m) 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

**W**illkommen in der ROSENALP Wohlfühl-Oase! Legen Sie Ihr Wohlbefinden in unsere Hände und genießen Sie wertvolle Zeit für sich selbst. Zum Loslassen, Auftanken und Schönfühlen.

**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.

**Lichttherapie auf höchstem Niveau –**

**Anti-Aging & Bräunung**

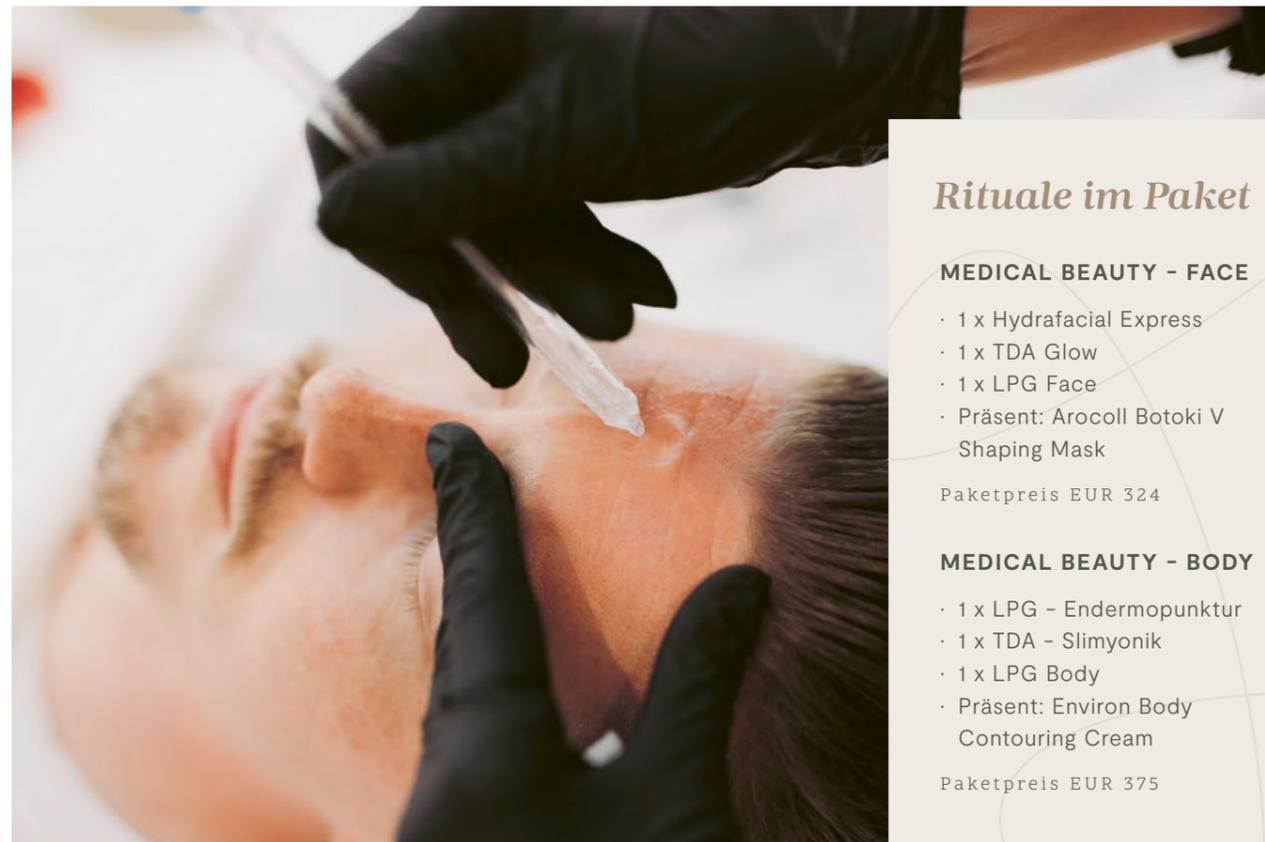
Die Lichttherapie im ROSENALP Spa ist mehr als nur ein Solarium. Sie regt durch Nah-Infrarot die hauteigenen Zellen zur Kollagen-, Hyaluron- und Elastin-Bildung an und löst dadurch einen Anti-Aging-Effekt aus. Falten werden reduziert, die Haut gestrafft, und Altersflecken verblassen. Die Lichttherapie 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.





# MED SPA

*Wellness mit Wirkung. Das sind die Medical-Beauty-Anwendungen, mit denen Sie ganz ohne operativen Eingriff teilweise direkt sichtbare Ergebnisse erzielen können. Das Geheimnis? Innovative Technologien, hochwertige Produkte und die langjährige Expertise unserer Mitarbeitenden. So können Sie einen erholsamen Urlaub mit einem verjüngenden Beauty-Treatment verbinden und wunderschön nach Hause fahren.*



## Rituale im Paket

### MEDICAL BEAUTY - FACE NEU

- 1 x Hydrafacial Express
- 1 x TDA Glow
- 1 x LPG Face
- Präsent: Arocoll Botoki V Shaping Mask

Paketpreis EUR 324

### MEDICAL BEAUTY - BODY NEU

- 1 x LPG - Endermopunktur
- 1 x TDA - Slimyonik
- 1 x LPG Body
- Präsent: Environ Body Contouring Cream

Paketpreis EUR 375

## BEHANDLUNGEN

### TECHNOLOGIE & ÄSTHETIK

#### VISIA®-HAUTANALYSE

Mit hocheffizienter Technik wird Ihre Haut bis in die tiefen Schichten gescannt und analysiert. So ist es uns möglich, Ihnen die optimalen Behandlungen für Ihren persönlichen Hauttyp zu empfehlen.

40 Min. EUR 79

#### HYDRAFACIAL™

HydraFacial™ ist die Beauty-Behandlung für porentief reine, feine Gesichtshaut und den ultimativ strahlenden, frischen Super-Glow. Dank der multifunktionalen Vortex-Technologie wirkt Ihre Haut nach der Behandlung jung, strahlend und gesund. Sie wird nicht nur von der oberflächlichen Hornschicht bis in die Tiefe der oberen Epidermis gereinigt, sondern zudem noch mit den besten Hydrafacial Wirkstoffen wie Antioxidantien, Vitaminen, Mineralien und Hyaluronsäure versorgt, die auch die Regeneration der Haut stimulieren.

#### HYDRAFACIAL™ EXPRESS

Reinigung | Extraktion | Hydratation  
30 Min. EUR 149

#### HYDRAFACIAL™ DELUXE

Reinigung | Extraktion | Hydratation | Booster  
50 Min. EUR 189

#### HYDRAFACIAL™ PLATINUM

Reinigung | Extraktion | Hydratation | Booster | Dekolleté  
70 Min. EUR 249

#### JETPEEL™

Sauerstoff, Vitamine und Nährstoffe werden mit 720 km/h tief in die Haut eingeschleust. Die Kollagenproduktion wird angeregt, die Gesichtsmuskeln tonisiert, Schlacken entfernt und die Feuchtigkeit

zurückgewonnen. Kleinere Falten werden geglättet, die Haut wirkt deutlich frischer und jünger.

#### JETPEEL™ PROFESSIONAL

Gesicht  
50 Min. EUR 199

#### JETPEEL™ INTENSE

Gesicht | Hals | Dekolleté  
70 Min. EUR 259

Bei 3 JetPeel™ Behandlungen  
1 x Visia®-Hautanalyse gratis.

#### DERMADROP®-TDA-SYSTEM/-INFUSION

Durch die angenehme und nadelfreie Applikation von Wirkstoffen werden zelluläre Strukturen erreicht und mit wichtigen Aktivstoffen versorgt. Das strahlende Ergebnis: sichtbar glattere Haut, ein ebenmäßiges Hautbild und schön definierte Gesichtskonturen.

#### TDA-PREMIUMBEHANDLUNG BIOBTX

50 Min. EUR 199  
Als Kur 3 x 50 Min. EUR 552

#### TDA - OXYGENE

60 Min. EUR 169

#### TDA GLOW TO GO

- Gesicht | Hals | Dekolleté  
30 Min. EUR 82
- Eye | Lip  
20 Min. EUR 55
- 3 x 30 Min. EUR 235

#### LPG ALLIANCE® - ENDERMOLOGIE®

LPG® endermologie aktiviert die Hautzellen auf natürliche Weise, um unerwünschte Zeichen der Hautalterung wie Falten, schlaffe Haut, hartnäckige Rundungen und Cellulite schmerzfrei zu bekämpfen.

#### LPG® FACE

Glättung | Straffung | Zellstimulation  
50 Min. EUR 129

#### LPG® BODY

Glättung | Straffung | lokaler Fettabbau  
50 Min. EUR 155  
3 x 50 Min. EUR 430  
6 x 50 Min. EUR 830

#### SLIMYONIK® AIR BODYSTYLER

Mobilisiert sanft Ihr Lymphsystem, entstaut und regt den Stoffwechsel sowie die Durchblutung von Haut und Fettgewebe an.  
40 Min. EUR 62  
3 x 40 Min. EUR 179

#### TDA - SLIMYONIK®

Der "Body Beauty Styler" für ein schönes Hautrelief. Das THERMOREPAIR TDA wirkt intensiv feuchtigkeitsspendend und sorgt für strafferes Bindegewebe und eine glattere Hautoberfläche.  
60 Min. EUR 119  
3 x 60 Min. EUR 350

## Zubuchbare Add-ons

#### FEATHER TOUCH:

- Zonenbehandlung  
10 Min. EUR 39
- ganzes Gesicht  
20 Min. EUR 79

#### DERMADROP®:

TDA Eye- & Liptreatment  
EUR 39

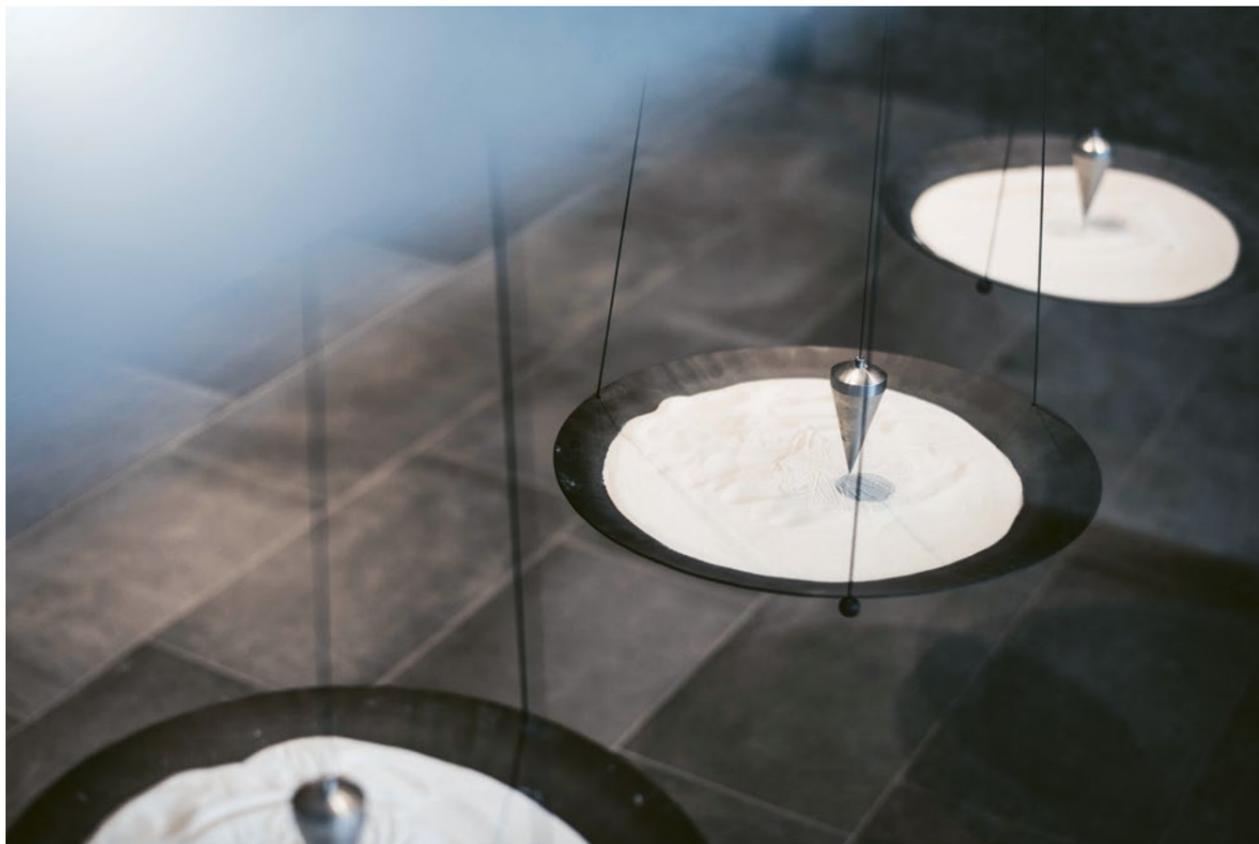
#### GESICHTSMASSAGE

20 Min. EUR 39



## SENSE SPA

*Unser professionelles Spa-Team lässt Sie jede Behandlung tiefenentspannt genießen. Erleben Sie persönliche Wohlfühlmomente, die Ihnen Leichtigkeit schenken. Massagen, die Verspannungen und körperliche Belastungen lösen. Entspannen Sie während einer sanften Gesichtsbildung, die Sie strahlen lässt. In unserem Sense Spa werden Sie ganzheitlich betreut und die Anwendungen werden individuell auf Sie abgestimmt.*



## BEHANDLUNGEN

ENTSPANNT & SCHÖN

### MASSAGEN

#### WELLNESSMASSAGE

Körpermassage mit den Signature-Ölen des ROSENALP Spa. Der Klassiker für Ihre „Wohlfühlmomente“!

25 Min. EUR 58  
50 Min. EUR 98

#### 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 65  
60 Min. EUR 119

#### 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 165

#### 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 119

### AYURVEDA-MASSAGEN

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 zum Fließen gebracht.

#### 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 164

#### SHIROABHYANGA

Entlastende Kopf-, Nacken-, Schulter-, Arm- und Rückenmassage. Ideal, um ayurvedische Behandlungen kennenzulernen und ein erstes Gefühl für deren herausragende Wirkung zu bekommen.

50 Min. EUR 112

#### 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 112

### PRISTABHYANGA

Wohltuendes Rücken-, Schulter- und Nackentreatment, das mit fließenden Massagegriffen und warmen Ölen stressbedingte Blockaden und Verspannungen löst.

30 Min. EUR 68

### SOFTPACKLIEGE

Wie auf einem aufgeheizten Wasserbett liegen Sie schwebend, bei wohliger 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.

25 Min. EUR 72

3 x 25 Min. EUR 195



**JACQUELINE  
HÄUSSLER**

Leiterin des ROSENALP Sense Spa  
& Fachkosmetikerin



## SOFTPACKLIEGE

### SOLEPACKUNG

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 72

### NACHTKERZENÖLPACKUNG

Entspannend durch die stark rückfettende und befeuchtende Pflege. Geeignet für extrem trockene Körperhaut.

20 Min. EUR 68

## 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 62

### 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 Sisalhandschuh.

50 Min. EUR 88

Perfekt aufeinander abgestimmte Wohlfühlmomente für sichtbare Ergebnisse.

## 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! Empfohlen werden drei Wickel pro Woche.

**Fatburn- & Slim-Wickel**  
zur Gewichtsreduzierung

**Detox-Basenwickel**  
zur Entschlackung und Straffung des Gewebes

1 Wickel 65 Min. EUR 99  
3 Wickel je 55 Min. EUR 297  
inklusive Thermo-Gel (150 ml)

Bitte beachten Sie, dass thermoaktive Behandlungen für Gäste mit Krampfadern, Besenreisern und niedrigem Blutdruck ungeeignet sind.

## PEELINGS

Für eine samtweiche und glatte Haut, die die nachfolgende Pflege besser aufnehmen kann.

### SISALBÜRSTENMASSAGE

Inklusive Basenlotion für zu Hause  
25 Min. EUR 58

### KÖRPERPEELING

mit basischem Salz und anschließender warmer Ölsalbung  
50 Min. EUR 98



## Rituale im Paket

### ANTI-CELLULITE

(ab 7 Übernachtungen buchbar)

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

Paketpreis EUR 388

### DETOX & MEHR

(ab 4 Übernachtungen buchbar)

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

Paketpreis EUR 299

### THALASSO ZUM KENNENLERNEN

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

Paketpreis EUR 120

## SHISEIDO® MESSAGES

Die Shiseido® Body Care Linie besteht aus traditionell japanischen Wirkstoffen wie Yuzu-, Weißdorn- und Reisextrakten. Diese Essenzen pflegen Ihre Haut seidenweich, festigen, straffen und befeuchten intensiv.

### RELAXING-MASSAGE

Wohltuende Ritualmassage für Momente der Ruhe und Erholung. Erleben Sie den puren Genuss für alle Sinne!

90 Min. EUR 156

### „JAPANESE SCALP & SHOULDER“-MASSAGE

Pures Wohlbefinden und totale Entspannung für Kopf, Schultern und Nacken.

45 Min. EUR 88

### METABOLIC BODY FIRING

Metabolic Body Firing Care verbindet in dieser exklusiven Behandlungsmethode auf besondere Weise Entspannung, Festigung und Entschlackung. Durch eine stark anregende Körpermassage wird Ihr Stoffwechsel aktiviert. Zur Intensi-

## BEHANDLUNGEN

SHISEIDO  
GINZA TOKYO

Lassen Sie Körper, Geist und Seele zu neuer Harmonie finden und erleben Sie eine außergewöhnliche Kombination westlicher Massageelemente mit fernöstlichen Tsubo-Druckpunkt-Techniken.

vierung der Wirkstoffe entspannen Sie in der Softpackliege – das kühlende Straffungsgel macht dieses Treatment so effektiv.

90 Min. EUR 168

3 x 90 Min. EUR 459

**Tipp:** Gehen Sie vor der Behandlung in die Biosauna oder in die Infrarotkabine, um die Wirkung zu verstärken.

## SHISEIDO® LADIES

Shiseido®-Lifestyle-Treatments für Körper, Geist und Seele finden zu neuer Harmonie.

### SHISEIDO® CLASSIC

Basisbehandlung inklusive Enzympeeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege

60 Min. EUR 105

### WASO FACIAL

Natürliche Inhaltsstoffe bringen die Haut wieder in Balance – turbo hydrating – glättet und füllt Ressourcen auf.

70 Min. EUR 138

## YUTAKA® – WRINKLE LIFTING

Die mit dem SPA-Award prämierte Future-Solution-LX-Linie maximiert die Schönheit Ihrer Haut. Die Facial Ceremony mit der wohlig warmen Yutaka®-Porzellan-Stein-Massage gibt den Kick zur Regeneration.

80 Min. EUR 169

## FUTURE SOLUTION® EYE & LIP

Außergewöhnliches Treatment mit den exklusiven FSL-Produkten für eine strahlende und glatte Augen- und Lippenpartie.

40 Min. EUR 88

## SHISEIDO® MEN

### SHISEIDO® CLASSIC MEN

Basisbehandlung inklusive Enzympeeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege

60 Min. EUR 105

### TIME FIGHTING FACIAL

Die Hochleistungsgesichtsbehandlung wirkt gezielt gegen feine Linien sowie umfassend gegen alle Spuren der Hautalterung. Ihre Haut wird intensiv befeuchtet und fühlbar gefestigt.

70 Min. EUR 138

## SHISEIDO®-COACHINGS

### 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.



QR-Code abschnappen und die aktuellen Termine auf unserer Website erfahren

## BEHANDLUNGEN MIT CLARINS

### BODY MIT CLARINS PRODUKTEN

#### SCULPTING TREATMENT

Problemzonenorientiert werden individuell nach Hautbeschaffenheit die Konturen definiert – mit der wirksamen Faszien-Massage, um das Bindegewebe zu stärken und Kollagenbildung und Spannkraft zu fördern. Dank der Körperpflege Body Firming schenkt diese Behandlung ein jugendliches, straffes und elastisches Körpergefühl. Das perfekte Anti-Aging-Konzept, bei dem der „Wellness-Wohlfühlmoment“ nicht zu kurz kommt.  
60 Min. EUR 122

**Für eine effektivere Wirksamkeit als Kuranwendung zu empfehlen.**

3 x 60 Min. EUR 359  
inklusive Clarins Huile mit 100 Prozent Pflanzenextrakt für Ihr Pflegeritual zu Hause.

### FACE MIT CLARINS PRODUKTEN

Gesichtsbehandlung für jeden Hauttyp und jedes Hautbedürfnis. Exklusive Produkte auf Basis von Pflanzenextrakten, professionelle Behandlungstechniken – genießen Sie Ihre Wohlfühlmomente tiefenentspannt!

#### AUSZEIT – HYDRATING PURE

30 Min. EUR 58

#### AUSZEIT – CLASSIC

60 Min. EUR 105

#### AUSZEIT – RELAXATION

90 Min. EUR 162

### CLARINS LADIES

#### BEAUTY FLASH

NEU

Diese Pflegebehandlung beinhaltet die Cure Eclat Beauté Eclair Ampulle. Diese sorgt durch das hochkonzentrierte Vitamin C für eine natürliche Ausstrahlung und einen gleichmäßigeren Teint.  
30 Min. EUR 88  
inklusive Clarins Cure Eclat Beauté Eclair-Gesichtspflegekur für die nachfolgenden 6 Tage.

#### ANTI-AGE

Vom Alter unabhängig, reduziert diese Behandlung sichtbar Fältchen und glättet die Gesichtszüge. Die Haut ist straffer und gestärkt, der Teint erstrahlt.  
70 Min. EUR 142

#### LEUCHTKRAFT & ANTI-SPOT

Die Pflegebehandlung für einen perfekten und gleichmäßigen Teint gibt Ihrer Haut ihre natürliche Ausstrahlung zurück.  
60 Min. EUR 128

#### SOS & FEUCHTIGKEIT

Diese Pflegebehandlung verwöhnt trockene und empfindliche Haut.  
60 Min. EUR 128

### CLARINS MEN

#### POWER & ENERGIE

Diese energetisierende Gesichtsbearbeitung wurde speziell für die Haut von Männern entwickelt. Die Behandlung klärt und versorgt die Haut mit Feuchtigkeit. Sie fühlen sich ausgeruht, entspannt, voller Power und Energie!  
60 Min. EUR 128

### CLARINS BEAUTY BOX

Entdecken Sie unsere Rosentalp Clarins Beauty Box – bestückt mit Clarins Body Expert Produkten individuell für Ihre Bedürfnisse!

*Das "SPA Erlebnis" für Zuhause – erhältlich an der Sense Spa Reception!*

Clarins – das Beste aus fast 70 Jahren Forschung, Erfahrung und dem Wissen um die Schönheitsgeheimnisse der Natur!



so leicht.  
so schön.

## BEHANDLUNGEN HÄNDE & FÜSSE



Feinschliff für das  
Ich-bin-schön-Gefühl!

### SPA-MANIKÜRE

Handpeeling | Kürzen, Feilen und Polieren | Nagelhautkorrektur | kurze Handmassage | Feile für zu Hause

40 Min. EUR 72

### SENSE-SPA-MANIKÜRE

Inklusive Nagellackierung und OPI-Lack für zu Hause  
ODER  
inklusive Handmassage, warmer Handpackung und Handcreme für zu Hause

55 Min. EUR 88

### SPA-PEDIKÜRE

Fußbad | Kürzen, Feilen und Polieren | Nagelhautkorrektur | Hornhautentfernung | Fußmassage

40 Min. EUR 72

### SENSE-SPA-PEDIKÜRE

Inklusive Nagellackierung und OPI-Lack für zu Hause  
ODER  
inklusive entspannender Fußmassage und Fußcreme für zu Hause

55 Min. EUR 88

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



## Entdecken Sie unsere BEAUTY BOXEN

Ihr Pflegeritual während und nach Ihrem Aufenthalt bei uns in der Rosenalp!

### BASENFASTEN

*Unterstützend zu Ihrer Kur*

Enthält Produkte, die helfen, säurebedingte Hautprobleme wie Trockenheit, Verhornung und Schuppenbildung zu reduzieren.

### SCHROTHKUR

*Unterstützend zu Ihrer Kur*

Enthält Produkte, die eine ausgleichende Wirkung auf die Haut haben und das Erscheinungsbild der Körperpartien verfeinern.

*Alle Beauty Boxen sind an der Sense Spa Rezeption erhältlich.*

### HEILFASTEN

*Unterstützend zu Ihrer Kur*

Enthält Produkte zur Verbesserung der Elastizität und Festigkeit der Haut.

### ANTI-CELLULITE

*Für ein ebenmäßiges und festes Hautbild*

Enthält Produkte zur Straffung, Festigung und Verfeinerung der Haut.

### SCHÖNE SILHOUETTE

*Für eine glatte und straffere Haut*

Enthält eine Reihe von Produkten mit doppelter Wirkung – für eine fühl- und sichtbare Straffung der Haut.

## Spa-Etikette

# GUT ZU WISSEN

### 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 großer 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 Hotel-Reception ausgehändigt. Gerne können Sie das Team des ROSENALP Spa telefonisch unter +49 (0)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. Um unerwünschte Kreislaufprobleme zu vermeiden, die während einer unterkalorischen und salzfreien Diät auftreten können, raten wir unseren Schrottkur- und Heilfastengästen aufgrund des sinkenden Blutdrucks während der Kur von einem Saunabesuch ab. 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 in Slippers. Unsere Wellnesstherapeuten sind angewiesen, Sie während der Anwendung entsprechend abzudecken. Bitte beachten Sie, dass eine Nachruhezeit in manchen Treatments inbegriffen ist. Die Kombination von Anwendung und Sauna oder Dampfbad kann im Einzelfall Behandlungsergebnisse 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 Badebekleidung erwünscht ist, bitten wir Sie, zu beachten.



ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN

## UNSERE ZIMMER





# EINZEL- & DOPPELZIMMER

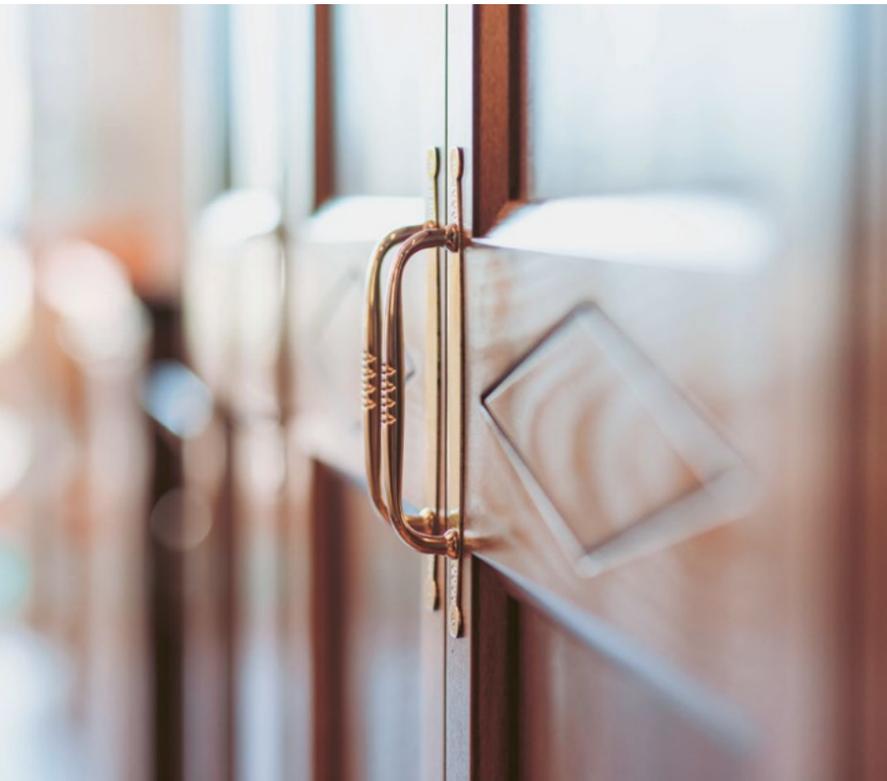
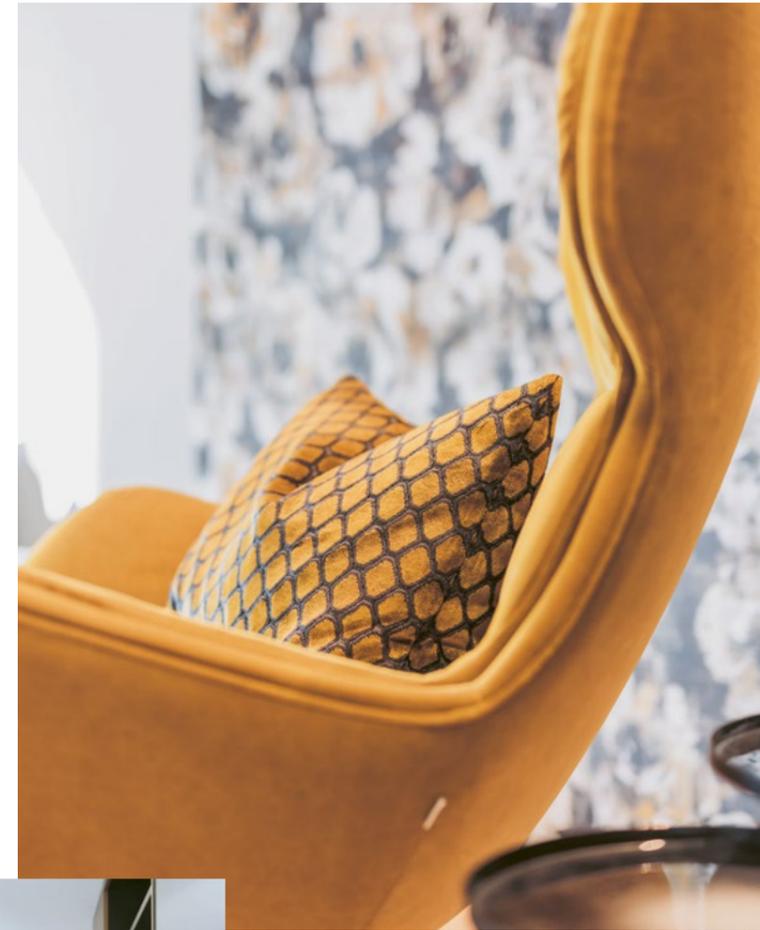


EINZELZIMMER „BACCARA“

Unsere Betten: himmlisch.  
Die Aussicht: postkartenschön.  
Entspannung: 100 %.  
Sie sind ja schließlich im Urlaub.



DOPPELZIMMER  
„LA ROYALE“



Mehr Infos  
und aktuelle  
Preise erfahren  
sie auf unserer  
Website.



# JUNIORSUITEN & SUITEN



SUITE „BEL AMOUR“



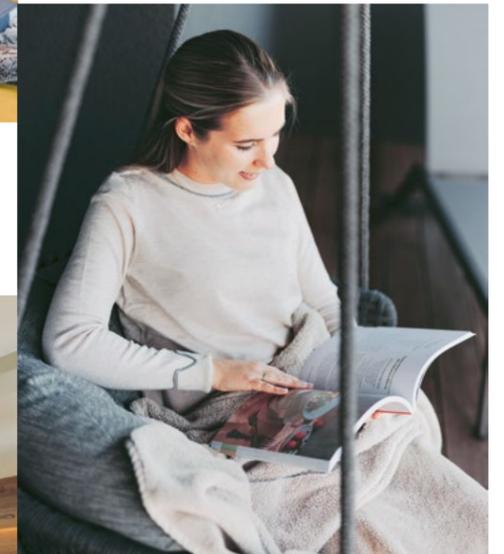
Räume für Träume. Zum Ruhen und Wohlfühlen. Um Kraft zu tanken. Für Gesundheit im Innen und Außen.



JUNIORSUITE „LA NOBLESSE“



SUITE „TIMELESS“



## INKLUSIVLEISTUNGEN

- ROSENALP Sense Spa mit Innen- und Außenpool, Ruheräumen, Saunawelt und Wellnessgarten
- Fitnesspark mit Precor®-Geräten
- Aktiv- und Fit-Programm, von Montag bis Samstag
- Oberstaufen-Plus-Karte für kostenlose Leistungen während Ihres Aufenthalts
- kostenfreies Internet
- uvm.



JUNIORSUITE „FLORENCE“

Mehr Infos und aktuelle Preise erfahren sie auf unserer Website.



