

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 Hotel 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.



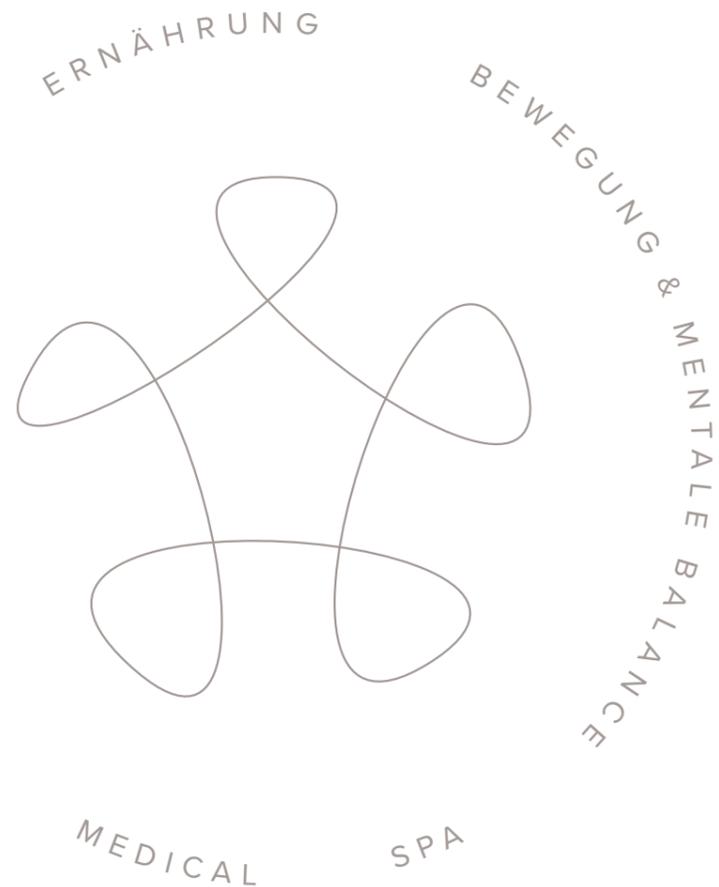
Fühlen Sie sich rundum wohl! Eine gesunde und ausgewogene Ernährung hat daran maßgeblichen Anteil. Wird der Körper mit den Nährstoffen versorgt, die er braucht, hat das viele positive Auswirkungen: Mehr Energie und Wohlbefinden, bessere Gesundheit und das persönliche Wohlfühlgewicht gehören dazu. Die ROSENALP ist spezialisiert auf gesunde Ernährung und bietet Ihnen mit der ROSENALP Leichtküche und der Halbpension 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 pflegendwe 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
Bewegung	
Personal Training	19
Bioimpedanz-Analyse ⁵	19
Herz-Kreislauf-Check	19
Power Plate®	19
Ernährungstherapie	
Wohlfühlgewicht erreichen	26
Physiotherapie	
Physio-Check mit Erstbehandlung ¹	29
Physiotherapie ¹	29
Krankengymnastik ¹	29
Manuelle Therapie ¹	29
Manuelle Wirbelsäulenthherapie ¹	29
Gerätegestützte Krankengymnastik ¹	29
Anpassung funktioneller Schuheinlagen ¹	29
Alternative Behandlungen der Physiotherapie	
Osteopathie ¹	30
Craniosacral-Therapie ¹	30
Akupunkturmassage nach Penzel ¹	30
Kinesio-Taping	30
Colon-Hydro-Therapie ¹	30
Fußreflexzonentherapie ¹	30
Matrix-Rhythmus-Therapie ¹	30
Thermo-Anwendungen der Physiotherapie	
Naturmoorpackung ¹	31
Infrarotlichtbestrahlung ¹	31
Elektrotherapie ¹	31
Ultraschalltherapie ¹	31
Medizinische Therapie	
Infusions-Therapie	33
Detox ^{2,3}	33
Fatigue (Long COVID)	33

Sauerstoff-Ozontherapie ²	33
Schmerztherapie	33
Medizinische Gesundheits-Checks	
Basis Check-up	34
Check-up Plus	34
Check-up-Plus-Krebsvorsorge	34
Reha-Betreuung	34
FACE TREATMENTS	Seite
Ästhetische Medizin (minimalinvasiv)	
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 ⁵	34
PDO-Fadenlifting	34
Premium-Facelifting	34
Med Spa (nicht invasiv)	NEU
Visia®-Hautanalyse	41
Jetpeel™	41
JetPeel™ Professional	41
JetPeel™ Intense	41
Hydrafacial™	41
Hydrafacial™ Basic	41
Hydrafacial™ Deluxe	41
Hydrafacial™ Platinum	41
Dermadrop® TDA-System/-Infusion	41
TDA Premiumbehandlung BIOBTX	41

TDA – Oxygene	41
TDA Glow to go	41
Proface – Mens Facial	41
LPG®	41
LPG® Face	41
LPG® Zonenbehandlung	41
Sense Spa (wohltuend & pflegend)	
Shiseido® Ladies	45
Shiseido® Classic ^{2,5}	45
Shiseido® Waso Facial	45
Shiseido® Yutaka – Wrinkle Lifting	45
Shiseido® Future Solution Eye & Lip	45
Shiseido® Men	46
Shiseido® Classic Men	46
Shiseido® Time Fighting Facial	46
Clarins® Ladies	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 ²	46
Clarins® Auszeit – Hydrating pure	46
Clarins® Auszeit – Classic	46
Clarins® Auszeit – Relaxation ^{3,4}	46
BODY TREATMENTS	Seite
Med Spa	NEU
Slimyonik® ^{2,3,4,5}	41
Slimyonik® – Air Bodystyler	41
TDA Slimyonik®	41
LPG ^{2,3,4,5}	41
LPG Body	41
LPG Zonenbehandlung	41
Sense Spa	
Thalasso-Packung ³	43
Solepackung ^{2,4}	44
Nachtkerzenölpackung ²	44
Hydrojet-Bad	44
Basenbad ⁴	44
ROSENALP Signature-Wickel	44
Fatburn- & Slim-Wickel	44
Detox-Basenwickel ^{4,5}	44
Körperpeeling ^{2,3,4}	44
Kombipakete	44
Anti-Cellulite	44

Detox & mehr	44
Thalasso zum Kennenlernen	44
Hände & Füße	
Spa-Maniküre	49
Luxus-Spa-Maniküre	49
Spa-Pediküre	49
Luxus-Spa-Pediküre	49
Medizinische Fußpflege	49
Färben	
Wimpern	49
Augenbrauen	49
Kombibehandlung	49
Depilation	
Beine	49
Kinn	49
Oberlippe	49
Augenbrauen faconieren	49
MASSAGES	Seite
Physiotherapeutische Massagen	
Klassische Massage ¹	30
Kopf-Nacken-Spezialbehandlung ¹	30
Manuelle Lymphdrainage ¹	30
Erlebnismassagen	
Kräuterstempel-Massage „Pantai Luar“ ³	43
Vulkansteinmassage „Hot Stone“	43
Bergsalzstempel-Massage ^{2,4}	43
Wellnessmassagen	
ROSENALP Wellnessmassage	43
Sisalbürstenmassage ⁴	NEU 44
Ayurveda-Massagen	
Abhyanga	43
Shiroabhyanga	43
Padabhyanga	43
Pristabhyanga	NEU 43
Shiseido	
Shiseido Relaxing-Massage	45
Shiseido „Japanese Scalp & Shoulder“-Massage	45
Shiseido Metabolic Body Firming	45
Clarins⁴	
Sculpting Treatment ^{2,3,4}	NEU 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. Verzichten sollten Sie abends lediglich auf Kohlenhydrate – vor allem auf Weißbrot, Süßigkeiten, Kartoffeln und Nudeln. Der Fantasie 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.



„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 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 39
- 45 Min. EUR 59
- 60 Min. EUR 79
- 90 Min. EUR 118

BIOIMPENDANZ-ANALYSE

Die Messung Ihrer persönlichen Körperzusammensetzung (Muskelzellmasse, Körperfettanteil 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)

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 idealen Trainingspulses.

- 45 Min. EUR 72

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 Körperteile 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 ausgeglichener zu fühlen.“



MELANIA WOPPERER-JARA & CHRISTIAN VILSMEIER
Fitnesscoaches



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-/-Abduktor-
maschine
- 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



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?

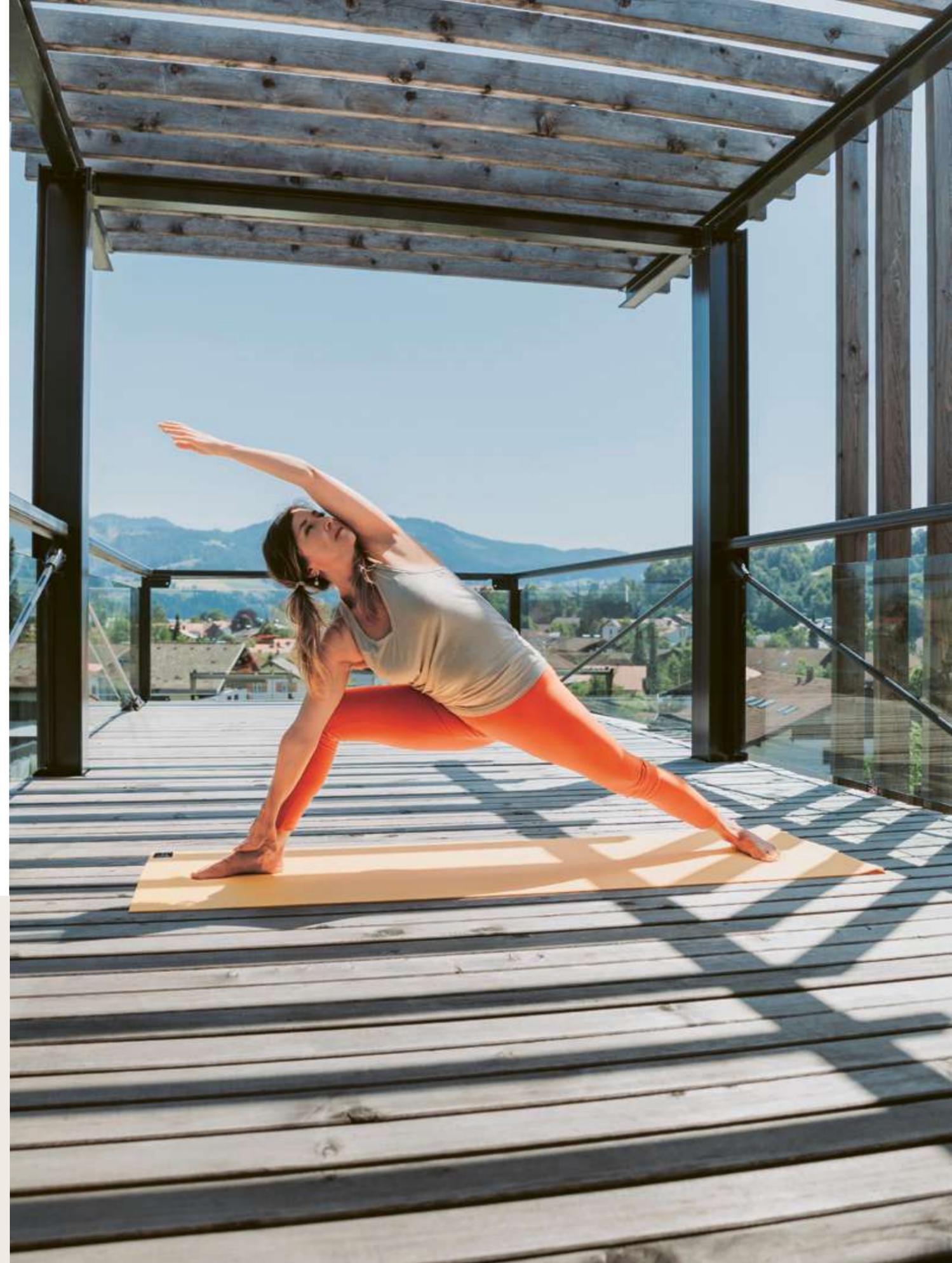
Als Meditation wird eine Reihe von Achtsamkeits- und Konzentrationsübungen bezeichnet. Deren Ziel

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 104*

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 52*

ca. 50 Min. EUR 104*

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 49*

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 52*

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 56*

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 71*

„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 48*

Ganzkörper ca. 50 Min. EUR 96*

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 99*

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 48*

Ganzkörper ca. 50 Min. EUR 96*

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 140*

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 113*

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 97*

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 105*

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 50*

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 59*

ca. 50 Min. EUR 118*

THERMOANWENDUNGEN

NATURMOORPACKUNG

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

ca. 20 Min. EUR 28*

INFRAROTLICHTBESTRAHLUNG

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

ca. 15 Min. EUR 12*

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 14*

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.



Ganzheitliche (P)Reha-Konzepte mit Urlaubscharakter

Wir unterstützen Sie bei der Vorbereitung auf einen operativen Eingriff und in der Zeit danach.

Sich nach einer Operation zu erholen und den Körper durch gezielte Reha-Maßnahmen wieder zu stärken, ist ein bekanntes Konzept. Doch auch vor einem Eingriff bereiten wir Sie mit einem maßgeschneiderten Trainingsprogramm sowohl körperlich als auch mental für eine bevorstehende Operation vor. Denn wer bereits im Vorfeld Kraft, Beweglichkeit oder Kreislauf trainiert, geht nicht nur gestärkt in eine Operation, sondern verfügt auch über mehr Ressourcen für die postoperative Genesungsphase.

Die ROSENALP bietet die optimale Umgebung für beide Konzepte. Dank unserer therapeutischen und medizinischen Kompetenz sowie unseres erstklassigen Verwöhn-Ambientes können Sie und Ihre Begleitung die Zeit während der Behandlung rundum genießen.



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

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

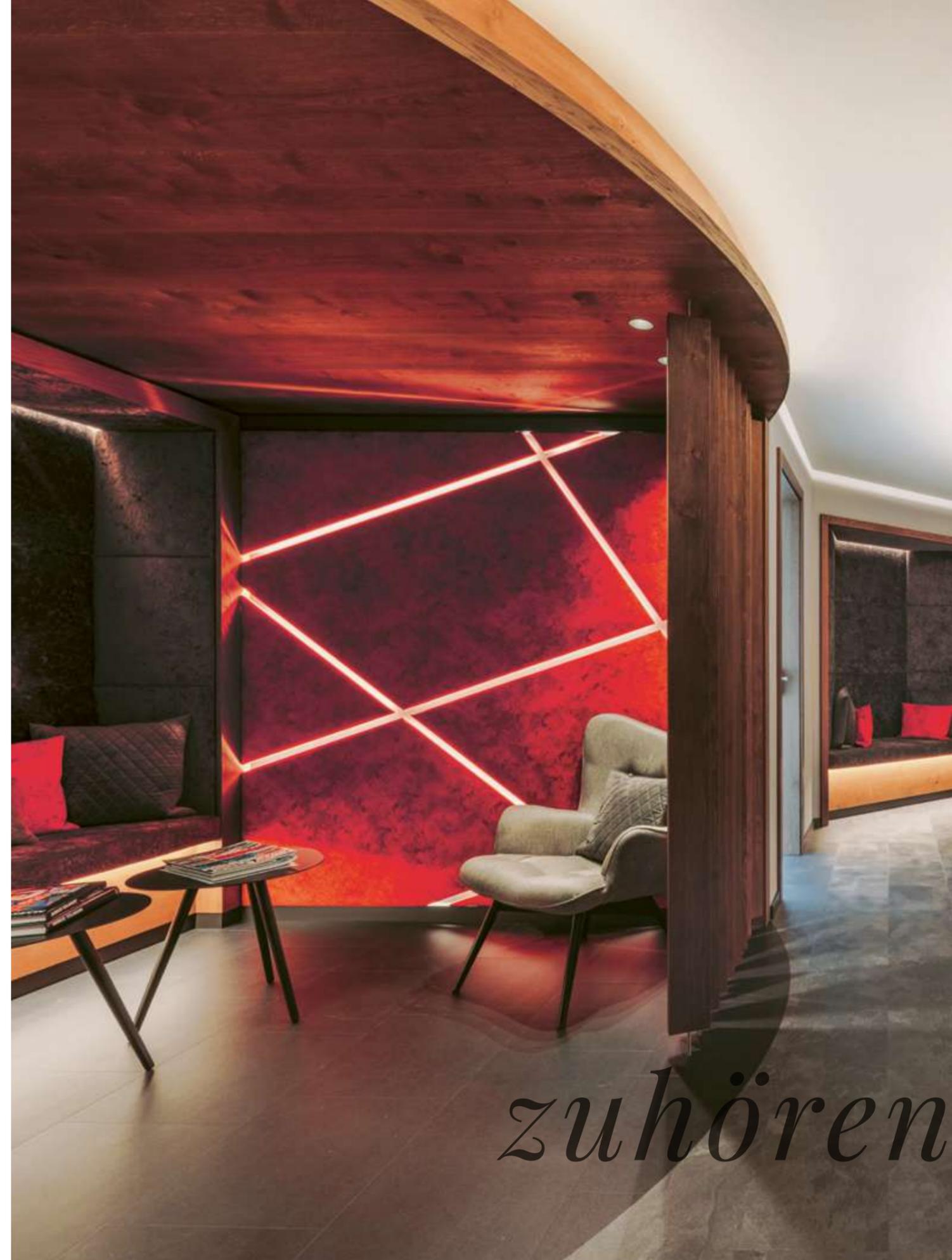
REHA-BETREUUNG

Ärztliche Betreuung nach Hüft-, Knie- oder Wirbelsäulenoperation

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

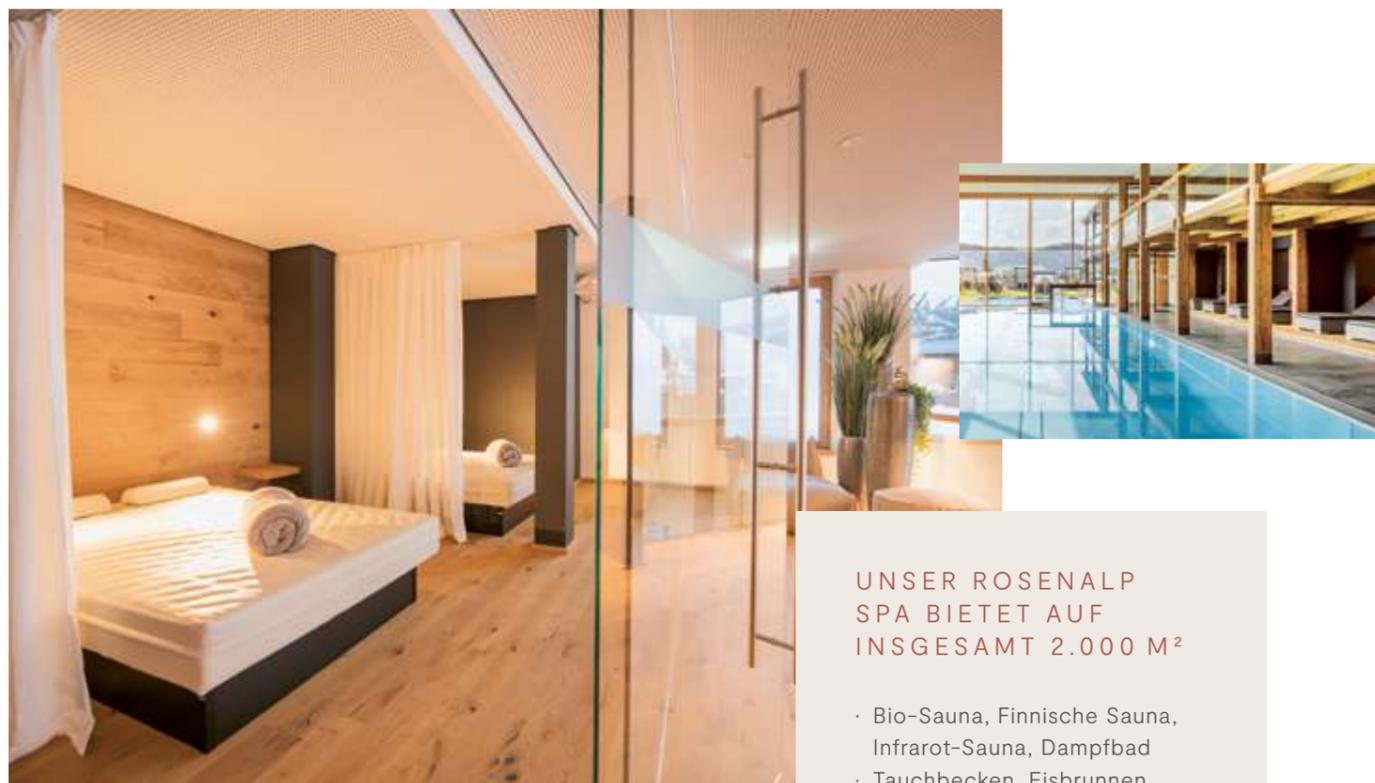
Preise laut Antikorruptionsgesetz

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 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

Willkommen 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

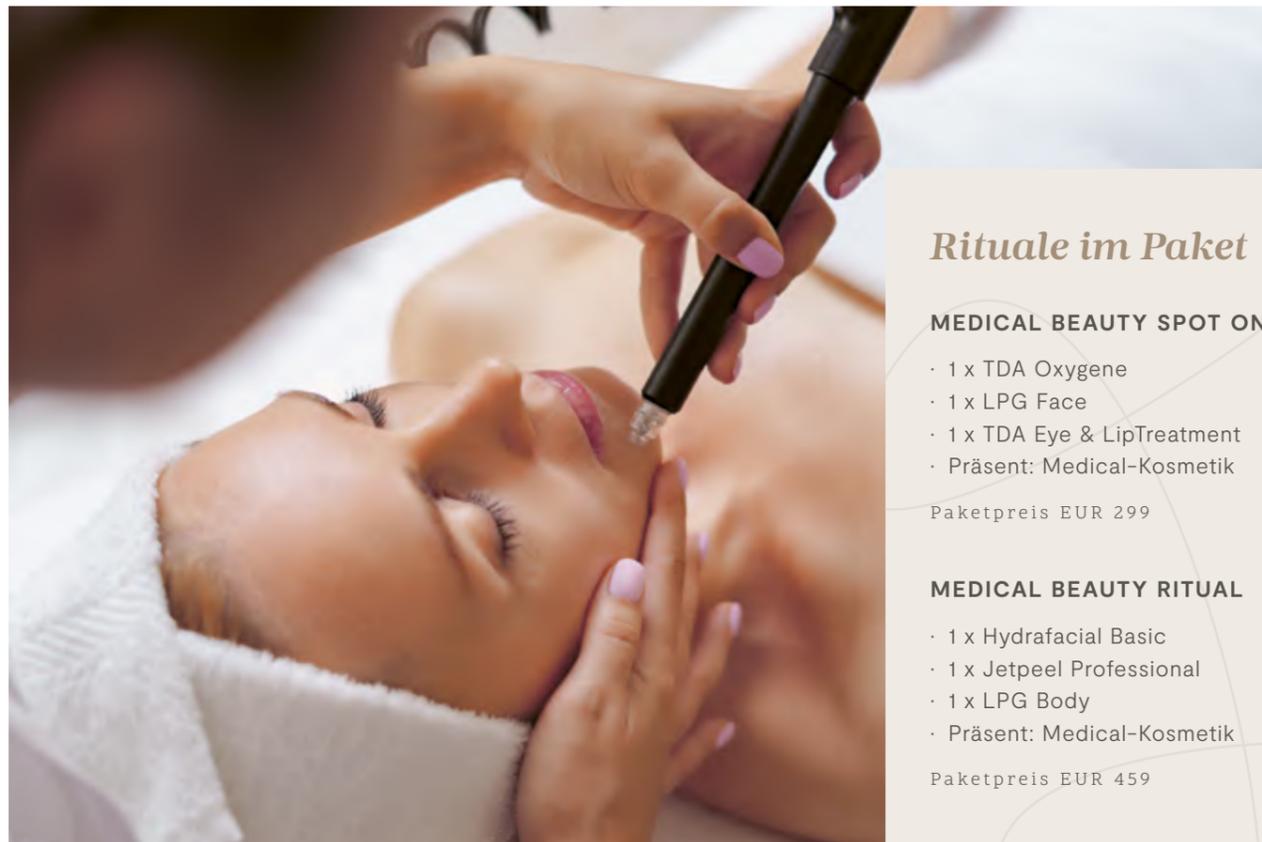
Die neue Lichttherapie im ROSENALP Spa ist mehr als nur ein Solarium. Sie regt durch Nah-Infrarot die haut-eigenen Zellen zur Kollagen-, Hyaluron- und Elastin-Bildung an und löst dadurch einen Anti-Aging-Effekt aus. Falten werden reduziert, die Haut gestrafft, und Altersflecken verblassen. Die Lichttherapie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

- 1 x TDA Oxygene
- 1 x LPG Face
- 1 x TDA Eye & LipTreatment
- Präsent: Medical-Kosmetik

Paketpreis EUR 299

MEDICAL BEAUTY RITUAL

- 1 x Hydrafacial Basic
- 1 x Jetpeel Professional
- 1 x LPG Body
- Präsent: Medical-Kosmetik

Paketpreis EUR 459

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

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 189

JETPEEL™ INTENSE Gesicht | Hals | Dekolleté

70 Min. EUR 249

Add-on Feather Touch:

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

Bei 3 JetPeel™ Behandlungen 1 x Visia®-Hautanalyse gratis und Environ®-Skincare-Präsent.

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™ BASIC Reinigung | Extraktion | Hydration

30 Min. EUR 139

HYDRAFACIAL™ DELUXE Reinigung | Extraktion | Hydration | Booster

50 Min. EUR 179

HYDRAFACIAL™ PLATINUM Reinigung | Extraktion | Hydration | Booster | Dekolleté

70 Min. EUR 229

Add-ons: TDA Eye + Liptreatment EUR 39

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 179

Als Kur 3 x 50 Min. EUR 498

TDA – OXYGENE

60 Min. EUR 149

Am schönsten sind wir, wenn wir niemandem gefallen wollen.

TDA GLOW TO GO

· Gesicht | Hals | Dekolleté

30 Min. EUR 78

· Eye | Lip

20 Min. EUR 52

3 x 30 Min. EUR 220

PROFACE – MENS FACIAL

60 Min. EUR 149

LPG ALLIANCE®

Mithilfe neuester Technologie behandeln wir drei ästhetische Probleme der Haut: Orangenhaut, Fettdepots und erschlafftes Bindegewebe. Sowohl im Gesicht als auch auf dem Körper anwendbar.

LPG® FACE

40 Min. EUR 119

LPG® BODY

50 Min. EUR 149

3 x 50 Min. EUR 405

6 x 50 Min. EUR 805

LPG®-ZONENBEHANDLUNG

30 Min. EUR 89

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.

40 Min. EUR 58

3 x 40 Min. EUR 165

TDA – SLIMYONIK®

Der „Body Beauty Styler“ für Ihre Beine – für ein schönes Hautrelief.

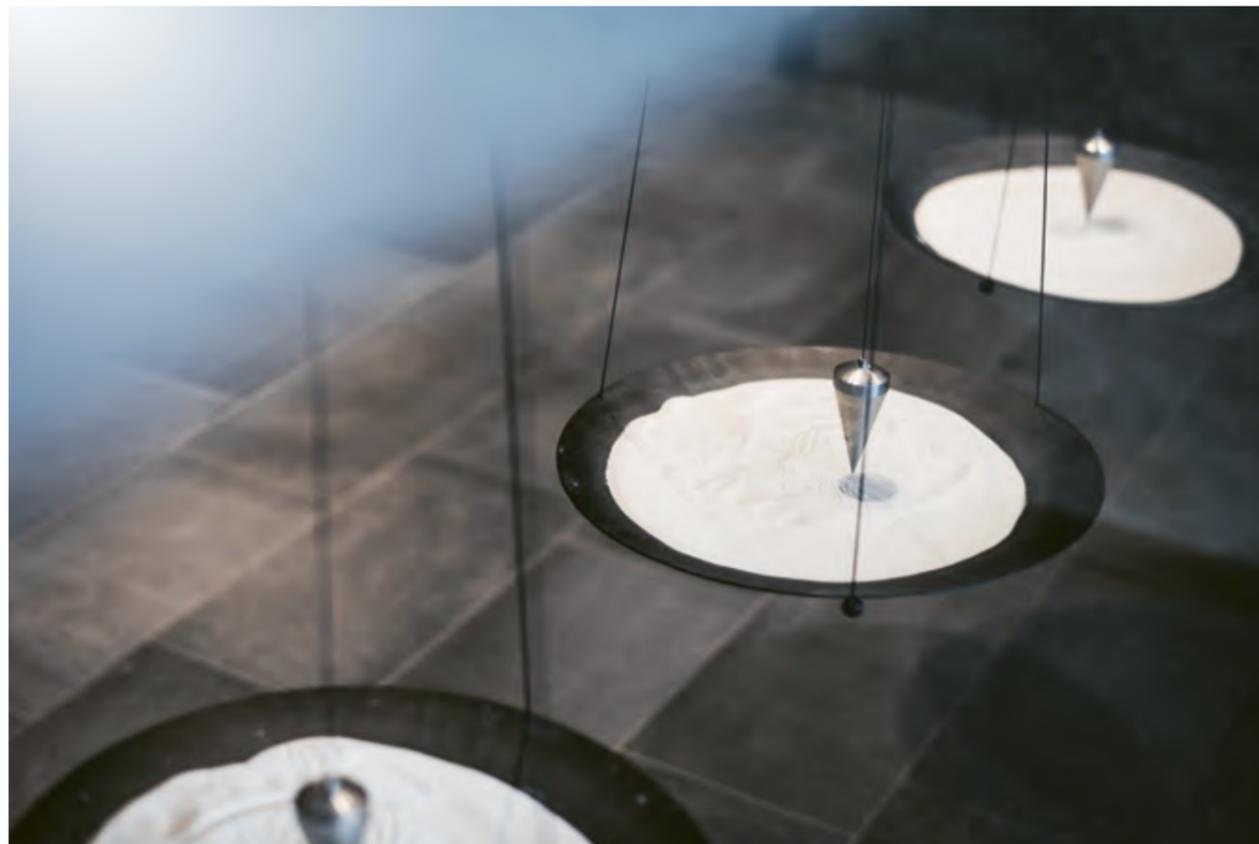
60 Min. EUR 110

3 x 60 Min. EUR 325



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 Gesichtsbearbeitung, 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 55
50 Min. EUR 95

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 62
60 Min. EUR 116

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 116

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- 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 deren herausragende Wirkung zu bekommen.

50 Min. EUR 108

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 108

PRISTABHYANGA

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

30 Min. EUR 65

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 65
3 x 25 Min. EUR 182



JACQUELINE HÄUSSLER

Leiterin des ROSENALP Sense Spa & Fachkosmetikerin

BEHANDLUNGEN

GINZA TOKYO

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 65

NACHTKERZENÖLPACKUNG

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

20 Min. EUR 65

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 55

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

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 60 Min. EUR 98
3 Wickel je 60 Min. EUR 292
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 NEU
Inklusive Basenlotion für zu Hause
25 Min. EUR 55

KÖRPERPEELING

mit basischem Salz und anschließender warmer Ölsalbung
50 Min. EUR 95

Rituale im Paket

Perfekt aufeinander abgestimmte Wohlfühlmomente für sichtbare Ergebnisse.

ANTI-CELLULITE
(ab 7 Übernachtungen buchbar)

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

Paketpreis EUR 376

DETOX & MEHR
(ab 4 Übernachtungen buchbar)

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

Paketpreis EUR 285

THALASSO ZUM KENNENLERNEN

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

Paketpreis EUR 110



SHISEIDO® MESSAGES

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 85

METABOLIC BODY FIRMING

Sie wünschen sich eine glatte, gefestigte und modellierte Körper-silhouette? 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 165
3 x 90 Min. EUR 478
inklusive eines Originalprodukts Body Creator Sculpting Gel

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

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

SHISEIDO® LADIES

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

SHISEIDO® CLASSIC

Basisbehandlung inklusive Peeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege
60 Min. EUR 98

WASO FACIAL

Natürliche Ingredienzen ohne Parabene und Mineralöle – less is more! Dieses Treatment für „Millennials“ bringt die Haut wieder in Balance – turbo hydrating – glättet und füllt Ressourcen auf.
70 Min. EUR 136

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®-Stein-Massage gibt den Kick zur Regeneration. Dies sorgt für einen Wow-Effekt!
80 Min. EUR 165

FUTURE SOLUTION® EYE & LIP

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 82

BEHANDLUNGEN MIT CLARINS

SHISEIDO® MEN

SHISEIDO® CLASSIC MEN

Basisbehandlung inklusive Peeling | Tiefenreinigung | Brauenkorrektur | Massage | Maske | Abschlusspflege
60 Min. EUR 98

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 136

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 abscannen und die aktuellen Termine auf unserer Website erfahren



BODY MIT CLARINS® PRODUKTEN

NEU

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 Expert Clarins® 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 119

Für eine effektivere Wirksamkeit als Kuranwendung zu empfehlen.

3 x 60 Min. EUR 349

Inklusive Clarins® Huile mit 100 Prozent Pflanzenextrakt für Ihr Pflegeritual zu Hause.

FACE MIT CLARINS® PRODUKTEN

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 55

AUSZEIT – CLASSIC

60 Min. EUR 98

AUSZEIT – RELAXATION

90 Min. EUR 155

CLARINS® LADIES

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 124

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 124

SOS & FEUCHTIGKEIT

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

60 Min. EUR 124

CLARINS® MEN

POWER & ENERGIE

Diese energetisierende Gesichtsbildung 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 124

Clarins® – das Beste aus mehr als 65 Jahren
Forschung, Erfahrung und dem Wissen um die
Schönheitsgeheimnisse der Natur!

ankommen



so leicht
schön



BEHANDLUNGEN

HAUT & HAAR



Feinschliff für das
Ich-bin-schön-Gefühl



HÄNDE & FÜSSE

SPA-MANIKÜRE

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

40 Min. EUR 68

LUXUS-SPA-MANIKÜRE

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

55 Min. EUR 85

SPA-PEDIKÜRE

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

40 Min. EUR 68

LUXUS-SPA-PEDIKÜRE

Inklusive Nagellackierung und OPI-Lack für zu Hause
ODER

inklusive entspannender Fußmassage und Fußcreme für zu Hause
55 Min. EUR 85

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

MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE

Bei krankhaften Veränderungen am Fuß oder der Fußnägeln sowie bei Einnahme von Blutverdünnern, bei Diabetes etc.

50 Min. EUR 82
mit Lack auf Anfrage

FÄRBEN

Wimpern oder Augenbrauen*
15 Min. EUR 40

Kombibehandlung*
30 Min. EUR 78

DEPILATION

Beine
komplett 55 Min. EUR 95
bis Knie 30 Min. EUR 58

Kinn*
10 Min. EUR 36

Oberlippe*
10 Min. EUR 36

Augenbrauen faconieren*
10 Min. EUR 44

* in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung 50% Rabatt

Spa-Etikette

GUT ZU WISSEN

SPA-Rezeption

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-Rezeption 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 Hotelrezeption 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-Rezeption 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.

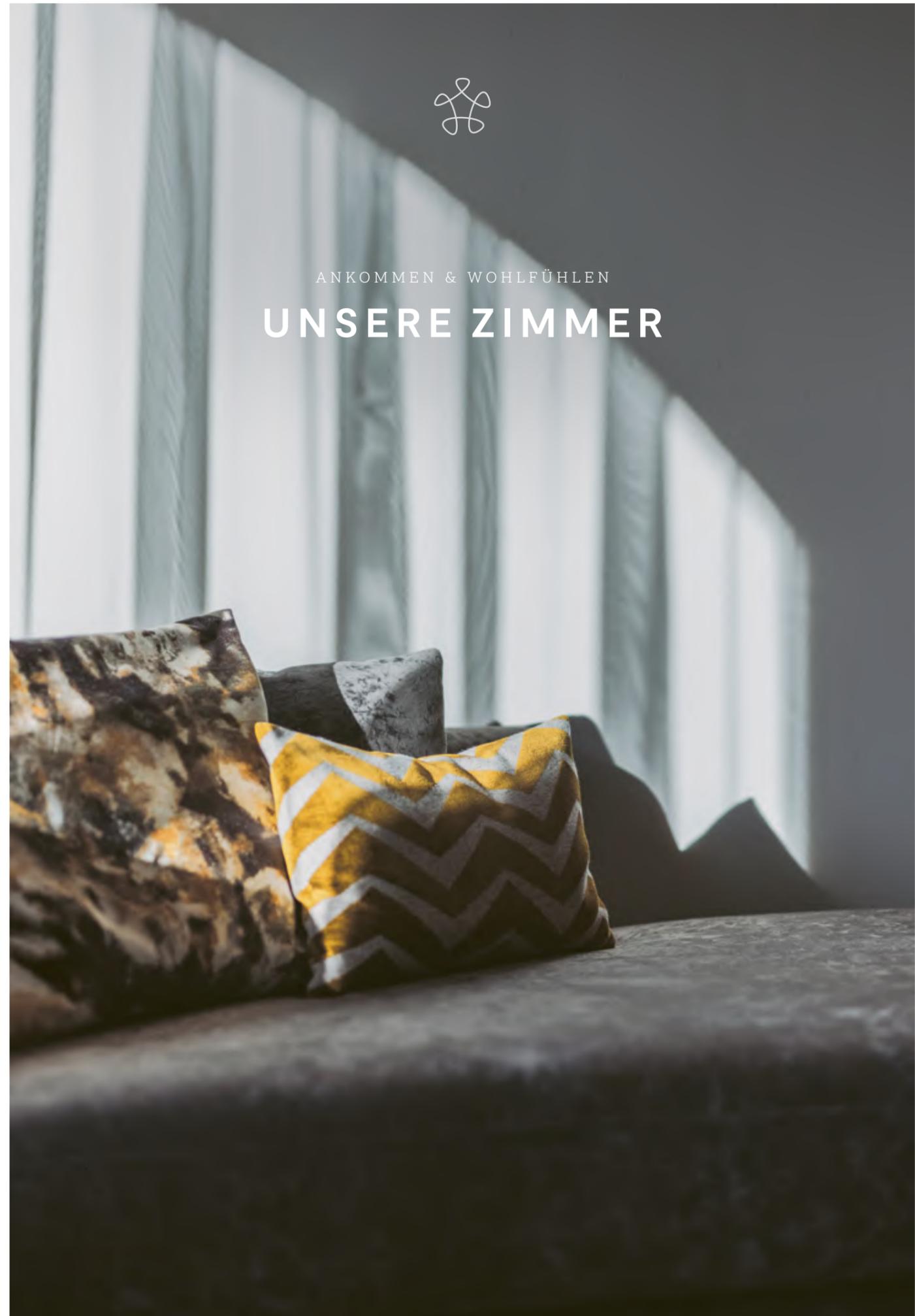
Allgemeine Informationen

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 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.



ANKOMMEN & WOHLFÜHLEN

UNSERE ZIMMER





EINZEL- & DOPPELZIMMER

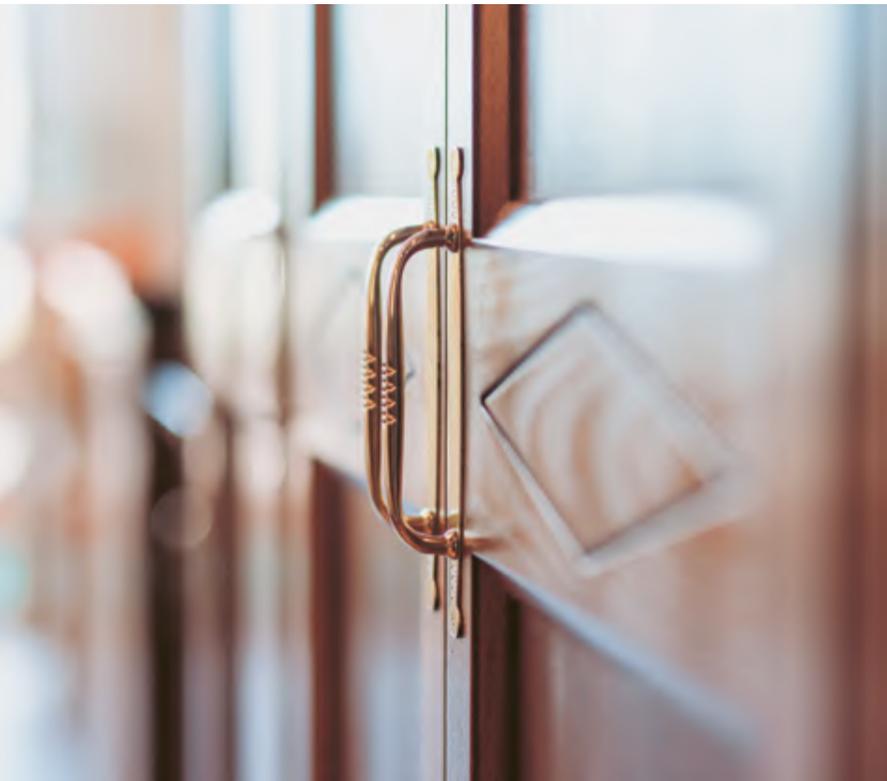
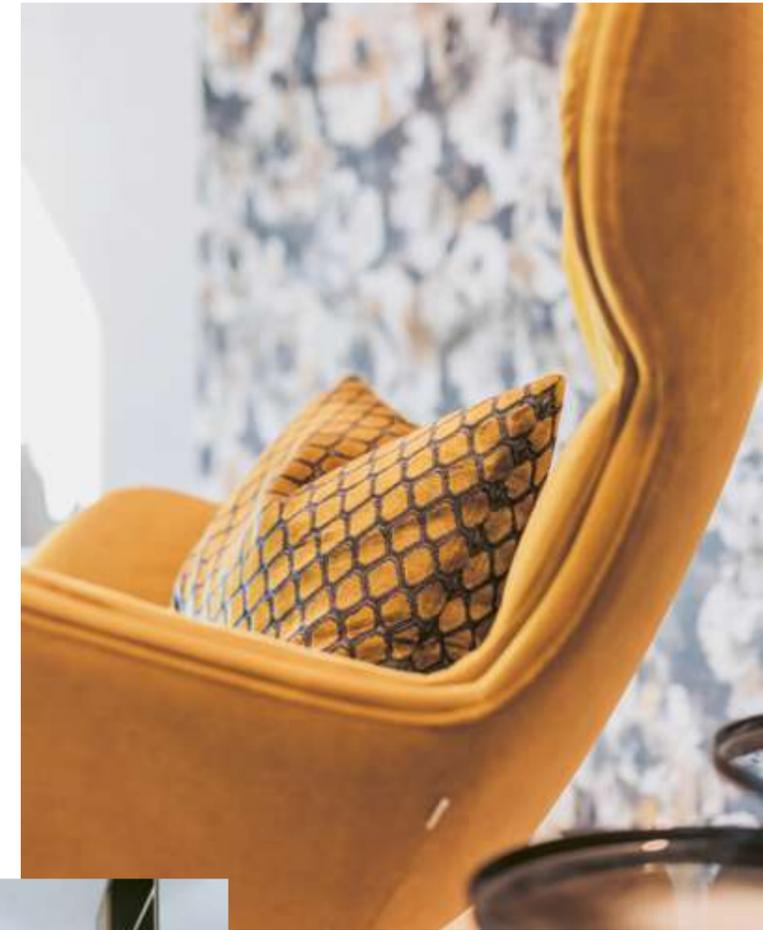


EINZELZIMMER „BACCARA“



DOPPELZIMMER „LA ROYALE“

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



EINZELZIMMER „SYMPATHIE“

Mehr Infos
und aktuelle
Preise erfahren
sie auf unserer
Website.



JUNIORSUITEN & SUITEN



SUITE „BEL AMOUR“



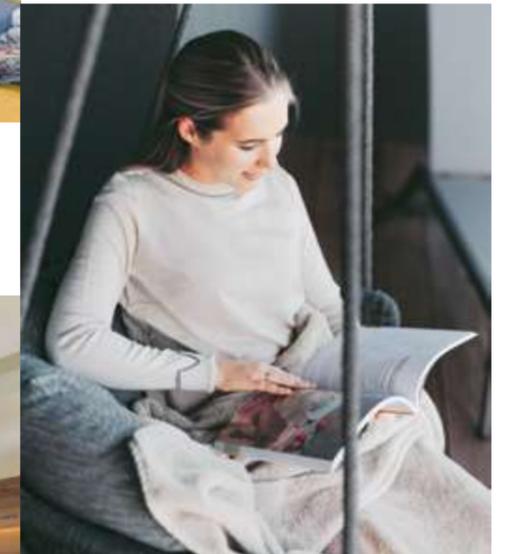
Räume für Träume. Zum Ruhen und Wohlfühlen. Um Kraft zu tanken. Für Gesundheit im Innen und Außen.



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.



