

# SILENCIUM im ESCHENHOF

Ein einmaliges Erholungs- und Entspannungskonzept auf 3 Etagen

– Wohlfühlinsel der Ruhe und Entspannung

Leistungen & Preise 2010



# Inhalt

Einleitung: Unsere Philosophie Vorstellung unseres Teams .....	2 - 3
Eschenhof Classics und Wirbelsäulen Spezialbehandlungen .....	4
Biodynamischer Psychologie, Biodynamic Balancing, Spiritness – Aura Reading .....	5
Eschenhof Specials im Detail .....	6 - 7
Eschenhof Silencium - Private Spa Siute .....	8
Packungen in der Schwebeliege und Körperwickel.....	9
<b>NEU:</b> Willkommen im NIVEA Spa .....	10
Gepflegte Hände und Füße, Beauty for Kids .....	11



**BARBARA GRÖGLER**, Leiterin des Nivea Spa  
geb. 29.06.1970, Sternzeichen: Krebs

- Biodynamische Körperpsychotherapeutin
- Biorelease Lehrerin
- Shiatsu Therapeutin
- Reinkarnationstherapeutin
- Traumaarbeit und Aura Reading
- Manual Therapeutin
- Humanenergetikerin
- Psychotherapeutische Prozessbegleitung
- Raucherentwöhnung

**Mein Lebensmotto:**

Schärfe Deine Urinstinkte und vertraue deiner Intuition.  
Prüfe täglich dein Gewissen und korrigiere deine Fehler; wenn du diese Pflicht versäumst, so bist du dem Wissen und der Vernunft in dir untreu.



**SONJA THAMER-BIEDERMANN** ,  
geb. 20.06.1971, Sternzeichen: Zwilling

- ärztl. geprüfte Fußpflegerin
- Kosmetikerin
- Heilmasseurin/Heilbademeisterin
- Studium für Bachblütentherapie
- Bioenergetische Beraterin (Schwerpunkt: Ursachenfindung, Informationsübertragung und Blockadenlösung)

**Mein Lebensmotto:**

Dein Leben ist das Produkt Deiner Gedanken.  
Ändere Deine Gedanken so ändert sich Dein Leben.



**CHRISTIANE HUBER**, geb. 15.12.1971, Sternzeichen: Schütze

- Fußpflegerin
- Kosmetikerin
- Wellnessmassagen

**Mein Lebensmotto:**

Lebe jeden Tag und genieße ihn.  
Was du heute kannst besorgen, verschiebe nie auf morgen.

# Unsere Philosophie

**I**n unserem Biodynamic Balancing Resort werden Sie von unseren BiodynamikerInnen und unseren EnergetikerInnen in die Kunst der Körperwahrnehmung eingeführt.

Neben den bewährten Behandlungen wie Massagen, Kosmetik, Bädern und Körperpackungen bieten wir Ihnen auch die Möglichkeit, in eine Welt der biodynamischen Tiefenentspannung einzutauchen.

**Biodynamische Körperarbeit unter psychosomatischen Einflüssen ist im wesentlichen Berührung, Intuition und Geschehenlassen.**

Eine Behandlung unter biodynamischen Ansätzen ist viel mehr, als nur eine einfache Massage, da sie viel tiefer auf die körperliche, geistige und seelische Ebene eingeht. Unter biodynamischem Einfluss werden Spannungen und energetische Blockaden gelöst, um die natürliche Lebensenergie zurückzugewinnen.

Den Nutzen für den Gast beschreibt Frau Grögler wie folgt:

„Biodynamische Körperarbeit verhilft uns in kurzer Zeit eine sehr tiefe, emotionale Bindung zu unseren Gästen aufzubauen und ihnen körperliche Spannungen durch gezielte Massage- und Energiearbeit unter psychosomatischem Einfluss, besser näher zu bringen.“

**SILENCIUM**

## Wir empfehlen Ihnen:

### Ein kostenloses Beratungsgespräch mit Frau Barbara Grögler

Terminvereinbarung täglich zwischen 08.40 – 09.00 Uhr im NIVEA Spa  
oder unter der: Tel. +43 (0) 4240-8262 DW 147

### Terminvereinbarungen nimmt auch die Hotel-Rezeption entgegen.

Um Ihren persönlichen Terminwünschen gerecht werden zu können, empfehlen wir Ihnen, Behandlungstermine bereits vor Urlaubsantritt zu vereinbaren.

Ihr Wellnessteam Barbara, Sonja und Christiane

## Klassische und energieausgleichende Massagen

<b>Klassische Teilmassage</b> Fördert die Durchblutung und löst Verspannungen (Nackenmassage, Fuß/ Beinmassage, Hand/ Armmassage, Rückenmassage oder Kopfmassage)	25 Min.	€ 30,-
<b>Klassische Ganzkörpermassage</b> Löst Muskelverspannungen und führt zu ganzheitlichem Wohlbefinden	45 Min.	€ 50,-
<b>Fußreflexzonenmassage</b> Über die Reflexzonen auf den Fußsohlen werden die Selbstheilungskräfte der Organe aktiviert und die Durchblutung gefördert	45 Min.	€ 50,-
<b>Biodynamische Entgiftungsmassage</b> Eine entspannende Behandlung mit entwässernder und entstauer Wirkung, die zugleich das Immunsystem stärkt	50 Min.	€ 50,-

## Wirbelsäulen Balance-Behandlungen

<b>Wirbelsäulen Balancing-Behandlung</b> Individuell auf die Person abgestimmte Kombination von verschiedenen Massagetechniken, wie Tuina, Polaritäts-Therapie, Osteopathie. Akkupunkt-Meridianmassagen und Biodynamik mit Stethoskop	60 Min.	€ 60,-
<b>Biodynamische Massage für den Kopf- und Nackenbereich</b> Tiefenmassage in der Nackenzwischenwirbel-Muskulatur	30 Min.	€ 35,-
<b>Tiefenwirbelsäulenbehandlung mit Honig</b> Dass Bienenhonig über heilende Wirkung verfügt, wusste man bereits in der Antike. Er aktiviert die Ausscheidungsfunktion über den Darm, die Nieren und die Haut. Störungen innerer Organe hängen oft mit Verspannungen im Rückenbereich zusammen. Durch gezieltes Massieren der Reflexzonen am Rücken mit warmem Honig kommt es zu einer tiefen Muskelentspannungs- und Entgiftungsreaktion	60 Min.	€ 60,-



**NEU**

# Spezialbehandlungen unter dem Einfluss biodynamischer Psychologie

**B**iodynamische Psychotherapie wurde von der norwegischen Psychologin Gerda Boyesen entwickelt. Es handelt sich um eine tiefenpsychologisch fundierte, körperorientierte Therapieform. Sie nannte ihre Therapie „biodynamisch“, weil der Begriff auf das Prinzip einer natürlichen, spontan fließenden Bewegung der Lebensenergie verweist, einer Kraft, die

uns bewegt, uns lebendig macht und beseelt (Bios heißt Leben, dynamisch heißt Kraft). Gerda Boyesen nimmt an, dass Blockierungen dieser Lebensenergie eine bedeutende Rolle bei der Entstehung von psychischen und psychosomatischen Beschwerden spielen. Viele Menschen sammeln in ihrer Kindheit und auf ihrem späteren Lebensweg

einschneidene Erfahrungen. Sie erleben Ablehnung, Unterdrückung, Überforderung, Kränkung und mangelnde Wertschätzung. In solch extremen Situationen neigt der Mensch dazu, sich anzupassen und viel von seiner Persönlichkeit aufzugeben. Dies beeinträchtigt in der Folge das Denken, Fühlen, Handeln und Empfinden.

## Therapieform Biodynamic Balancing

**K**örperarbeit beinhaltet biodynamische Massage, wobei mit Hilfe eines Stethoskops auf allen Schichten des Körpers gearbeitet wird. Systematisch wird in der Massagetherapie der Körper auf folgenden Ebenen von verkörperten Neurosen gereinigt: Knochen, Bindegewebe, Muskeln und Aura. Die gesunde Atemwelle wird durch Atemimpulse angeregt, die Muskulatur entspannt sich und eine gesunde Körperhaltung wird wieder hergestellt. Neben der direkten Körperarbeit, Energiearbeit, Chakra- und Auraarbeit, Massagen und intentionalen Berührungen wird viel Raum für Gespräche und emotionales Durcharbeiten gegeben.



### Spezialbehandlung: Biodynamische Körperpsychotherapie

Dauer 75 Min.

€ 80,-

### 3 Tages Kennenlernpaket

€ 210,-

„Körperwahrnehmung verbessern – Zum inneren Gleichgewicht finden.“  
Drei Biodynamic Balancing Behandlungen in Form von Massage-, Körper- und Energiearbeit.

## Spiritness – Aura Reading

Dauer 90 Min.

€ 100,-

**I**st eine Form der Beratung, die durch hellfühlige und hellhörige Fähigkeiten ermöglicht wird. Die Aura ist das Energiefeld, das jeden Menschen umgibt. In ihr sind alle Gedanken, Emotionen, Taten und auch die Familiengeschichten einer Person gespeichert. Sie beeinflussen

somit das persönliche Befinden, das Umfeld und letztlich die Qualität der Beziehung zu anderen Menschen.

Beim Lesen der Aura kann man jeder Person viel über den Hintergrund seiner Lebenssituation, seines Verhaltens-

und Denkmusters und den daraus resultierenden Problemen bewusst machen.

Aura Reading ist besonders dann sinnvoll, wenn es für Sie wichtig erscheint, die Ursache Ihrer vorhandenen Konflikte und Probleme zu erfahren.

### Unser zusätzliches Angebot:

- Yoga
- Meditationen
- Körpernanz
- Chakra-Übungen
- Traumreisen



# Die Eschenhof - Specials im Detail

## Biodynamic Balancing Massage mit Klangschalen



**D**er Ton der Klangschalen berührt unser Inneres, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energie frei. Durch biodynamische Konturenmassage in Verbindung mit den sanften Schwingungen der Klangschalen, werden eine Vielzahl von Blockaden, wie z.B. Verdauungsstörungen, Unterleibsbeschwerden und Gelenkverspannungen in Balance gebracht um in die innere Mitte zu kommen.

**Behandlungsdauer: ca. 60 Min.**

€ 70,-

## Biodynamic Balancing Journey



**L**assen Sie sich auf einer Sinnesreise auf allen Ebenen begleiten. Gezielte Kombination von schamanistischen Ritualen, wie Räuchern, Klang- und Kräuteresenzen. Sie aktivieren die körpereigene Schwingung, eingebunden in eine gezielte Tiefenmassage, die Körper und Psyche wieder in Einklang bringt.

**Behandlungsdauer: ca. 90 Min.**

€ 90,-

## Hot Stones



**S**püren Sie, wie die wohltuende, warme Energie Millionen Jahre alter Steine in Ihren Körper strömt, wie Sie sich entspannen, lösen, richtig wohlfühlen. Zusammen mit wertvollen Ölen werden die erhitzten Steine mit sanften, fast streichenden Bewegungen über den ganzen Körper geführt. Die auf den Körper transferierte Wärme löst mit ihren thermischen Effekten Verkrampfungen und entspannt auf natürliche Weise.

**Behandlungsdauer: ca. 75 Min.**

€ 80,-

## Energy Streaming



**S**anfte energieausgleichende Ganzkörperbehandlung zur Harmonisierung des energetischen und körperlichen Gleichgewichts. Ätherische Öle, warmes Kokosnussöl und eine persönlich abgestimmte Chakra-Essenz fließen in die energieverteilende Massagearbeit ein.

**Behandlungsdauer: 60 Min.**

€ 65,-

## Bioenergetische Beratung mit Sonja



**B**ei diesem ganzheitlichen Gesundheitskonzept werden die Lebensbedingungen so wie zum Beispiel Schlaf-, Arbeitsplatz, Ernährung und Psyche in den Harmonisierungsprozess mit eingebunden. Eine Beratung beinhaltet ein ausführliches Gespräch, Anwendungen von geometrischen Formen, Testen und Zuführen höherer Energien, Farben, Edelsteinen, Essenzen. Dies bewirkt eine Harmonisierung, Stärkung und Aktivierung Ihrer Selbstheilungskräfte.

**Bioenergetische Körperarbeit - Behandlungsdauer: 60 Min.**

€ 80,-

## ASI Arome Massage Antistress Energy – Harmonizing Behandlung



Tauchen Sie ein in Tiefenentspannung und holen Sie Ihre Lebensenergie zurück. Asiarome – eine Symbiose von Wissen aus Ost und West.

**S**tress, falsche Lebensweise oder Immunschwäche stoppen den natürlichen Energiefluss im Körper. Durch eine gezielte Kombination von ätherischen Ölen, Akupressur und sanften Streichungen mit warmem Sesamöl wird der ganze Körper von den Zehenspitzen bis zu den Haarwurzeln durchgearbeitet. Begleitet von einer eigens entwickelten Musik erreichen Sie eine vollkommene Tiefenentspannung.

**Behandlungsdauer: ca. 60 Min.**

€ 65,-

## Shen Do Shiatsu



**B**erührung ist die Essenz des Shiatsu. Es ist eine ganzheitliche Körperarbeit, die den Menschen auch in seiner Seele berührt. Durch Shiatsu können wir das Ungleichgewicht wahrnehmen und dem Körper Impulse geben, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Indem man in fließenden Bewegungen, sanften Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausübt, werden Energiestauungen gelöst. Harmonie und Wohlbefinden sind das Ergebnis.

**Behandlungsdauer: ca. 60 Min**

€ 80,-

## Biodynamische Colonic Massage



**E**igenständige Massage zur Lösung von Spannungen im Bauchbereich (Muskeln und Darm). Spannungen in diesem Bereich behindern die Atmung und die Verdauung und verursachen somit Bauchschmerzen. Langsame und sanfte strichförmige und kreisförmige Bewegungen mit warmem Sesamöl, die in Koordination mit dem Atem durchgeführt werden, führen zu einer Entspannung des gesamten Bauchraumes.

**Behandlungsdauer: 50 Min.**

€ 55,-

## Paket: „Inneren Raum schaffen – sanft Verspannungen lösen“

- 1 Kristallsalzpeeling
- 3 Colonic Massagen
- 1 Biodynamische Entgiftungsmassage

Paketpreis € 220,-

## Paket: „Energie tanken – die innere Mitte finden“

- 1 Hot Stones
- 1 Biodynamische Körperarbeit
- 1 Shiatsu Behandlung

Paketpreis € 230,-



# Private Spa Suite

Schließen Sie die Türe und lassen Sie den Alltag hinter sich. Die großzügige Behandlungs-Suite eröffnet Ihnen den Luxus, unser Wellness-Angebot alleine oder zu zweit zu genießen.

## Genießen Sie zu zweit – unser Sinnesbad

In unserer großzügigen Privat Spa Suite bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Momente der Zeitlosigkeit zu spüren und sich einfach von unserem vielseitigen Angebot, wie Farblicht, Aroma- und Klangtherapie inspirieren zu lassen.

Selbstverständlich können Sie alle unten angeführten Anwendungen alleine oder zu zweit buchen.

### Balance Dream – unser Paartipp

Lassen Sie sich zuerst von einem Bad Ihrer Wahl verwöhnen und genießen sie anschließend eine ASI Arome Harmonizing-Behandlung zu zweit.

**Eine Person/Dauer 100 Min.** € 100,-  
**Zwei Personen/Dauer 100 Min.** € 160,-

### Aroma – Ölbad

Wählen Sie Ihren persönlichen Duftstoff aus unserem Kräuter- und Duftgarten und lassen Sie sich von den Aromen verzaubern.

**Dauer 30 Min.** € 30,-  
Aufpreis für 2. Person € 10,-

### Chakra Farbölbad

Tauchen Sie ein in die Welt der Farben und spüren Sie innere Harmonie durch den Ausgleich Ihrer sieben Chakren.

**Dauer 30 Min.** € 30,-  
Aufpreis für 2. Person € 10,-

### 1001 Nacht - Schönheitsbad

Schon Kleopatra ließ sich von diesen Schönheitselixieren eine samtweiche Haut zaubern. Kombination aus Honig, Buttermilch, Sahne und ätherischen Ölen.

**Dauer 30 Min.** € 30,-  
Aufpreis für 2. Person € 10,-

### Edelstein – Basenbad

Kristalle haben eine sehr mystische und heilende Wirkung. Tanken Sie Vitalität und Kraft durch die Schwingung Ihrer Energie.

**Dauer 30 Min.** € 30,-  
Aufpreis für 2. Person € 10,-

### Steinölbad

Wirkt durchblutungsfördernd bei allen Wirbelsäulenbeschwerden und rheumatischen Erkrankungen durch die spezielle Mineralstoffzusammensetzung.

**Dauer 30 Min.** € 30,-  
Aufpreis für 2. Person € 10,-



# Packungen Behandlungen in der Schwebeliege

Bei den folgenden Behandlungen liegen Sie in unserem Wasserbett umhüllt von warmen Tüchern, die mit speziellen Wirkstoffen angereichert sind. Durch den Tiefenwärmeeffekt, der individuell verändert werden kann, und den Schwebeeffekt genießen Sie ein angenehmes Gefühl der Schwerelosigkeit und Entspannung.

## Meeresalgen-Entschlackungspackung

**NEU**

Eine reine Algenpackung, wirkt entschlackend, straffend, entwässernd und entgiftend. Der hohe Jodgehalt regt den Zellstoffwechsel und die Durchblutung an. Der Abbau und Abtransport von Schlackenstoffen wird gefördert.

**Dauer ca. 50 Min.**

**€ 45,-**

## Cremeöl-Packung

**mit Ziegenbutter und Aloe Vera**

Pflegende Körperpackung bei trockener und feuchtigkeitsarmer Haut. Die spezielle Wirkstoff-Kombination lässt die Haut spürbar glatter und gepflegter erscheinen.

**Dauer ca. 40 Min.**

**€ 35,-**

## Kristallsalzpeeling

Kristallsalz ist ein hochwertiges, natürliches Salz, ganzheitlich in seiner Zusammensetzung, unbehandelt und frei von Schadstoffen und Umweltgiften. Das Kristallsalzpeeling enthält dieselben 84 Mineralstoffe und Spurenelemente, aus denen auch unser Körper aufgebaut ist. Es besteht aus einer Salz-Öl Mischung mit Mandel, Sesam- und ätherischen Ölen, ist ideal zum Entgiften. Hierbei erzielen Sie Entschlackungswerte, die Sie ansonsten nur durch mehrtägiges Heilfasten erreichen können. Die Ölmischung verleiht der Haut ein geschmeidiges Gefühl.

**Dauer ca. 50 Min.**

**€ 45,-**

## Heupackung

Unvergleichlicher Duft und Wirkung des Wohlbefindens. Stellen Sie sich vor, Sie liegen auf einer Almwiese umhüllt von warmen, duftendem Heu. Das Heubad ist ideal um mentale und muskuläre Anspannung abzubauen.

**Dauer ca. 30 Min.**

**€ 30,-**



# Körperwickel Entschlackende Körperbehandlungen mit Kristallsalz

**Das Salz hat für das Leben des Menschen eine große Bedeutung. Durch unseren Körper fließt eine Sole, denn Blut ist letztendlich nichts anderes als Sole, in seiner Konzentration identisch mit dem Meerwasser.**

### Wirkung:

- Kristallsalz versetzt den Organismus in die Lage sich selbst zu heilen
- Entgiftet den Körper
- Regt den Stoffwechsel an
- Normalisiert den Säure- und Basenhaushalt
- Löst Gewebestauungen

**Terra-Vit-Entschlackungswickel:** **Dauer: 1 Std.** € 52,-

**Anti – Cellulitis – Wickel:** **Dauer: 1 Std.** € 52,-

**Straffungswickel:** **Dauer: 1 Std.** € 52,-

Über Haut und Lymphe erfolgt eine intensive Entgiftung und Entschlackung. Der Kompressionsdruck der Bandagen presst überschüssige Gewebsflüssigkeit und darin enthaltene Schlacken in tieferen Schichten aus, sodass ein Abtransport über die Lymphgefäße erfolgen kann.

Die Öl-Kristallsalzmischung wird auf den ganzen Körper oder auf Teilprobleme zonen einmassiert und mit Sole-Wasser befeuchteten Bandagen umwickelt.

### Wirkungswerte:

- Straffung von Haut und Bindegewebe
- Anregung des Lymphflusses
- Anregung des Zellstoffwechsels

