



HUMANOMED BLEIBERGERHOF ★★★
GESUNDHEITS- & WELLNESSHOTEL

Alles

was

Ihnen

gut

tut!

In guten Händen - von Kopf bis Fuß verwöhnt

MASSAGEN & KOSMETIK- ANWENDUNGEN

Alles was Ihnen gut tut. Unser SPA-Team verwöhnt Sie gerne mit Gesichts- & Körperanwendungen, erfrischenden Peelings oder entspannenden Massagen. Unsere wärmenden Bäder sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Urlaub federleicht fühlen. Vom Hot-Stone-Treatment bis hin zum Heuritual, das Wohltuende ist die gemeinsame Konstante aller Bleibergerhof SPA-Anwendungen.

Mit viel Herz und Freude, immer wieder aufs Neueste geschult und ständig bedacht unsere Gäste zu begeistern, möchten wir Sie einladen, aus der folgenden Vielfalt unserer Wellnessangebote zu schöpfen.

Genießen Sie Ihren Urlaub und legen Sie Ihre Gesundheit in unsere Hände...

In der entspannten Wellness-Atmosphäre herrschen die besten Voraussetzungen um auch explizit Ihre Gesundheit in den Mittelpunkt zu stellen und auf ganzheitlicher Ebene zu regenerieren. Aus diesem Grund bieten wir eine perfekte Kombination aus Wellnesshotel und medizinischem Gesundheitszentrum. Ein Team von Ärzten, Psychologen, Physiotherapeuten, Sportwissenschaftlern und Heilmasseuren unterstützt Sie dabei, effektive Maßnahmen für Ihre Gesundheit zu ergreifen.



UNSERE FEINSTEN VERWÖHNPRODUKTE

Wir bieten Ihnen Beauty-Anwendungen mit den Naturkosmetiklinien **Alex Cristin** und **VINOBLE**.

VINOBLE Cosmetics

Ein naturbezogenes Produkt aus der Südsteiermark mit Anti-Aging Wirkung. Die Weinrebe und ihre vielfachen, edlen Wirkstoffe bilden die Basis der exklusiven VINOBLE Cosmetics Pflegeprodukte. Es werden ausschließlich schonend gewonnene, natürliche und vegane Inhaltsstoffe verwendet.

Alle Produkte sind ausnahmslos frei von Parabenen, Paraffinen, Silikonen und Mineralölen. Die VINOBLE Produkte werden aus Extrakten der Weinrebe in sorgfältiger Handarbeit in der Steiermark hergestellt. Die Inhaltsstoffe nähren Ihre Haut und verleihen ihr einen jugendlichen Teint. Die charakteristische Duftnote der Weinrebe mit ihrem sinnlichen Duftakkord vollendet das ganzheitliche Wohlgefühl.

Naturkosmetik Alex Cristin

Alex Cristin ist reine Naturkosmetik und somit frei von allen chemischen Substanzen. Das ausgewogene Zusammenspiel natürlicher Inhaltsstoffe sorgt für ein sichtbar frisches und regeneriertes Ergebnis auf der Haut. Nur die besten überwiegend heimischen pflanzlichen Wirkstoffe aus z. B. Rosenblättern, Ringelblume, Schneeliegen finden einen Platz in den Produkten.

Alex Cristin Naturkosmetik ist vegan, ohne Parabene oder Mineralöle und darum auch für Allergiker sehr gut geeignet. Die Produkte werden in Kärnten kreiert und ohne Tierversuche hergestellt. Dafür steht das Austria Gütezeichen.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

VINOBLE REFRESH Special und Kurtreatment

Gesichtsmassage mit regenerierender Maske. Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag und fühlen Sie sich in kurzer Zeit entspannt und gepflegt. VINOBLE Refresh verwöhnt Sie mit einer tiefenentspannenden Gesichtsmassage und einer intensiv nährenden Pflegemaske. Wirkstoffe aus der Weinrebe lassen Ihre Haut frisch und erholt aussehen.

30 Min. € 46,-

VINOBLE CLASSIC für SIE und IHN

Frischer Teint im Handumdrehen! Wertvolle Traubenkernextrakte schützen Ihre Haut vor frühzeitiger Hautalterung und glätten. Ein sanftes Peeling wirkt tiefenreinigend. Die darauffolgende Maske, abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse, sorgt für einen frischen, jugendlichen Teint.

60 Min. € 69,-

SPEZIALBEHANDLUNG

VINOBLE-Mini-Lifting für sie und ihn (Spa Diamond Award Winner 2015)
Sofort frischer aussehen! Das VINOBLE-Mini-Lifting verjüngt die Haut mit einem sanften Weinsäurepeeling. Das Geheimnis? Die Kernkraft des Sauvignons. Darüber hinaus erfrischen und straffen Traubenstammzellen und kostbare Rotweinextrakte Ihre Haut sichtbar.

60 Min. € 98,-

EXTRAS FÜRS GESICHT

(nur im Zuge einer Behandlung)

Augenbrauen faconieren, Wimpern & Brauen färben

€ 30,-

Wimpern oder Brauen färben

€ 10,-

GESICHTSBEHANDLUNGEN

Alex Cristin - Express Gesichtsbehandlung für SIE und IHN

Entspannen Sie bei einer Gesichtsmassage mit Rosa Li. Vitamin Öl-Serum mit hochwertigen Ölen aus der Hagebutte, Nachtkerze, Rose und Jojobasamen. Die Haut wird regeneriert und kleine Fältchen beseitigt. Ein erfrischender „Rosenwasserfall“ mit Tonic fördert die Durchblutung, pflegt und wirkt porenverfeinernd. Die abschließende Pflege lässt Ihre Haut wieder strahlen.

25 Min. € 39,-

Alex Cristin - Frischekick für SIE und IHN

Gönnen Sie sich das Miniprogramm mit Tiefenreinigung, Wirkstoffkonzentrat und einer entspannenden Maske.

Ihre Haut wird zunächst mit warmen Kompressen und einem sanften Peeling mit Jojobaperlen gereinigt. Ein erfrischender „Rosenwasserfall“ mit Tonic fördert die Durchblutung, pflegt und wirkt porenverfeinernd. Lassen Sie sich mit einer entspannenden Gesichtsmassage verwöhnen.

Die Detox Mineral Maske spendet Feuchtigkeit, pflegt und entgiftet. Genießen Sie während der Maske eine wohltuende Handmassage. Die abschließende Pflege schenkt Ihrer Haut wertvolle Wirkstoffe für eine besondere Ausstrahlung.

50 Min. € 59,-

Alex Cristin - Aroma Verwöhnbehandlung

Ein sanftes Peeling mit Jojobaperlen, Wacholder und Zirbelkiefer beseitigt Unreinheiten. Die darauffolgende Kräuterabreibung glättet die zarte Gesichtshaut. Ein erfrischender „Rosenwasserfall“ mit Tonic fördert die Durchblutung, pflegt und wirkt porenverfeinernd. Entspannen Sie während einer vitalisierende Pflegemaske mit Olivenöl und Zeolith und genießen Sie eine wohltuende Handmassage. Augenpflege mit Koffein und Gurkenextrakt glättet und regeneriert die zarte Augenpartie. Abschließend sorgt die Rosa Li. 24h Anti Age Gesichtscreme für einen natürlichen Lifting-Effekt.

80 Min. € 92,-





MASSAGEN

Vertrauen Sie den geschulten Händen unserer Mitarbeiter und lassen Sie sich von Kopf bis Fuß verwöhnen.

Möchten Sie Blockaden und Verspannungen lösen und neue Vitalität verspüren? Wählen Sie aus unserem Massageprogramm oder lassen Sie sich von uns zu den verschiedenen Wirkungen einzelner Massagen beraten.

Teilmassage

Klassische Teilmassage zum Lösen von Verspannungen

25 Min. € 38,-

Ganzkörpermassage

Klassische Vollmassage zur Lockerung der Muskulatur

50 Min. € 64,-

Fußreflexzonenmassage

Im Fuß spiegelt sich unser ganzer Körper wider. Über die Reflexzonen können Organe, Lymph- und Nervensystem angeregt oder beruhigt sowie Blockaden und Spannungen gelöst werden.

25 Min. € 39,-

50 Min. € 67,-

Kombimassage

Rücken- und Fußreflexzonenmassage werden kombiniert

50 Min. € 72,-

Lymphdrainage

Die Lymphdrainage ist eine sanfte Massage mit weichen und fließenden Bewegungen, die entschlackend und entstauend wirken, da der Lymphfluss angeregt wird. Sie hilft, Flüssigkeitsstaus im Gewebe aufzulösen und ist daher ideal bei schweren, überanstrengten Beinen oder nach Operationen.

25 Min. € 38,-

50 Min. € 64,-

MASSAGEN

Hot Stone Massage

Diese ganzheitliche Massage mit heißen Steinen löst Muskelverspannungen, steigert das körperliche Wohlbefinden und stärkt und aktiviert die körpereigenen Abwehrkräfte.

50 Min. € 75,-

GENUSS FÜR HÄNDE UND FÜSSE

Klassische Maniküre

40 Min. € 42,-

Klassische Pediküre

Verschönernde und pflegende Pediküre mit Fußbad

50 Min. € 52,-

Maniküre oder Pediküre Deluxe mit Peeling und Paraffinbad

80 Min. € 85,-







BÄDER ZUM ABSCHALTEN UND GENIESSEN

Ein Bad ist ein Geschenk für Ihre Gesundheit. Das mit hochwertigen, heilkräftigen Essenzen angereicherte Wasser kann wahre Wunder bewirken. Unsere Bäder regen an und erfrischen, entspannen und beruhigen, spenden Kraft und Energie – ganz nach Ihrem Befinden.

Alle Bäder dauern 30 Min. € 35,-
Für 2 Personen € 54,-

Rosmarinbad

Fühlen Sie sich im Rosmarinbad wie ans Mittelmeer und in die Sonne versetzt. Rosmarin kann niedrigen Blutdruck stärken, das Herz-Kreislauf-System fördern und führt zu tiefem Wohlbefinden.

Der besondere Duft des Rosmarins wirkt nervenberuhigend bei Migräne, Spannungskopfschmerz, Müdigkeit und Depressionen.

Heublumenbad

Bei Heublumen handelt es sich um kleine Pflanzen- und Blütenteile, die sich nach der Einlagerung des eingebrachten Heus von selber lösen und zu Boden fallen. Dazu zählen auch Samen und feinste Gräser. Diese werden gesammelt, gereinigt und trocken aufbewahrt.

Das Heu- oder Grasblumenbad gilt als äußerst entspannend und beruhigend. Es regt den Kreislauf und den Stoffwechsel an und fördert die Durchblutung.

Lavendelbad

Lavendel wird seit der Antike wegen seiner entspannenden, beruhigenden Wirkung geschätzt. Der Duft des Lavendels lässt Ihren Körper völlig entspannen und beruhigt Ihre Sinne. Diese ausgleichende Wirkung ist krampflösend und fördert einen gesunden Schlaf.

BÄDER ZUM ABSCHALTEN UND GENIESSEN

VINOBLE Barrique Weinbad

Wein einmal anders genießen...

Eine erlesene Wirkstoffkomposition aus Traubenkernextrakt, Rosenblütenwasser, Aloe Vera, rotem Weinblatt und Eichenrinde machen dieses Bad zu einem einmaligen Erlebnis.

KÖRPERBEHANDLUNGEN

Bleiberger-Heu-Ritual

Das Heu- oder Grasblumenbad gilt als äußerst entspannend und beruhigend. Die vielfältigen Wirkstoffe von Gräsern, Blumen und Kräutern entschlacken, entgiften und stärken das Immunsystem. Körper und Geist werden erfrischt und vitalisiert.

Genießen Sie vorab ein Kräuterpeeling im privaten Dampfbad. Entspannen Sie danach mit einer Heupackung in unserer speziellen wärmenden Heuliege. Zum Abschluss verwöhnen wir Sie mit einer Tee-Zeremonie.

75 Min. € 71,-
2 Personen € 115,-

VINOBLE REINIGENDES SALZ-TRAUBENKERN GANZKÖRPERPEELING

Für weiche, gepflegte Haut! Ein reinigendes Peeling aus Traubenkernen, Salz und intensiv pflegendem Traubenkernöl. Durch die gereinigte Hautoberfläche kann der Körper die wertvollen Fettsäuren des kaltgepressten Traubenkernöls ideal aufnehmen.

25 Min. € 39,-



KÖRPERBEHANDLUNGEN

SIGNATURE TREATMENT - VINOBLE BALANCE

Tiefenentspannende „Anti-Stress-Behandlung“ mit wärmenden oder kühlenden Aromaölen und warmen Traubenkernsäckchen. Tanken Sie Energie und laden Sie Ihre Batterien auf, mit dieser einzigartigen Kombination aus Körperpeeling, Weinbad und Relax Massage. Fühlen Sie sich erholt und entspannt!

80 Min. € 93,-
2 Personen € 147,-

DETOX | VINOBLE SILHOUETTE DELUXE

Anti-Cellulite Sofort-Behandlung! Nach einer anregenden Massage mit Peeling-Handschuhen regen das VINOBLE Body Shape Serum und die Viniferin Körperpackung die Fettverbrennung intensiv an. Cellulite und Pölsterchen werden gemildert. Die Haut wirkt deutlich glatter und gestrafft.

60 Min. € 79,-

VINOBLE DETOX KÖRPERPACKUNG

Durch die Inhaltsstoffe Viniferin und Koffein eignet sich diese Detox-Packung ideal zur ergänzenden Anwendung beim Abnehmen. Die wertvollen Inhaltsstoffe unterstützen den Körper bei der natürlichen Entschlackung und Entgiftung. Schonend hergestelltes Traubenkernöl pflegt die Haut.

30 Minuten € 39,-

PRIVATE SPA AUSZEIT ZU ZWEIT

Ziehen Sie sich zurück und genießen Sie gemütliche Stunden zu zweit in unseren *privateSPAs*.

privateSPA Aqua

Diese Wohlfühloase für alle Sinne ist mit Whirlpool, Dampfbad, finnischer Sauna und Wasserbett ausgestattet. Genießen Sie die ruhige, traute Atmosphäre und lassen Sie die Seele baumeln. Dazu servieren wir Ihnen eine Flasche Prosecco und frisches Obst.

privateSPA Rustikal

In unserem *privateSpa Rustikal* erwartet Sie eine Badewanne für zwei, eine finnische Sauna sowie ein Bett gefüllt mit Heu von den Kärntner Almen. Lassen Sie sich vom ländlichen Ambiente verzaubern und genießen Sie eine Flasche Prosecco und frisches Obst.

privateSPA Alpienne Bad

Das *privateSPA Alpienne Bad* verfügt über eine Badewanne für zwei Personen, eine gemütliche Ruheecke und eine Massageliege.



Gönnen Sie sich nach einem Entspannungsbad mit ausgesuchten Blüten- und Kräuternessenzen eine verwöhnende Massage oder ein Körperpeeling.

Tagespreis *privateSPA* € 59,- pro Person



MEDIZINISCHE THERAPIEN

Im Bleibergerhof bieten wir Ihnen das, was wir am besten können – wir kümmern uns um Ihre Gesundheit!

Sportwissenschaftliche Trainingseinheit - Ihr Weg zu mehr Fitness

Sie möchten mit Sport beginnen oder haben sich bereits sportliche Ziele gesetzt? Unsere Sportwissenschaftler unterstützt Sie dabei Ihre Bewegungsabläufe und Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern um Ihre sportlichen Ziele zu erreichen.

In einem Eingangsgespräch werden Ihr Ist-Zustand erhoben und Ihre individuellen Ziele definiert. Mit einem kurzen Fitnesstest wird Ihr persönliches Leistungsprofil inklusive Herzfrequenzwert bestimmt. Anschließend erstellt unser Sportwissenschaftler einen Trainingsplan und schult Sie in die für Sie zusammengestellten Übungen zu Ausdauer, Kraft und Koordination ein.

Eingangsgespräch | 20 - 30 Min.

- Erhebung des Ist-Zustandes mittels Fragebogen
- Definition der individuellen Ziele

Fitnesstest | 25 Min.

- Ermittlung der aeroben Leistungsfähigkeit: Berechnung der Soll-Leistung (Watt), Berechnung der HF: $210 - \text{Alter}$; Karvonenformel
- Fahrradergometer: Ermittlung der Ruhe Herzfrequenz, 3x Blutdruckmessung - zu Beginn der Belastung, während der Belastung, am Ende der Belastung

Ergebnisse & Trainingsplanung inkl. Einschulung | 30 Min.

- Verbesserung der aeroben Leistungsfähigkeit: Fahrradergometer, Laufband, Stepper etc.
- Verbesserung der Kraft: 4 - 6 Geräte/Übungen
- Verbesserung der Koordination: 4 - 6 Übungen

90 Min. € 99,-



MEDIZINISCHE THERAPIEN

Einzelheilgymnastik Physiotherapie

Mit der Einzelheilgymnastik können einerseits Funktionsstörungen des Bewegungssystems vermieden, andererseits die natürlichen Bewegungsabläufe erhalten und wiederhergestellt werden.

Unsere Physiotherapeuten erheben mit einem gezielten Funktionstest den Zustand Ihres Bewegungsapparates. Anschließend können Defizite mit sowohl passiven (von Therapeuten geführten) als auch aktiven (selbstständig geführten) Bewegungen verbessert werden.

30 Min. € 45,-

BIA Messung – Diätologie

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) ist ein Instrument zur Analyse der individuellen Körperzusammensetzung. Damit wird das Verhältnis von Muskel, Wasser und Fett im Körper genau bestimmt und graphisch dargestellt.

Das alleinige Heranziehen von Körpergewicht bzw. BMI zur Interpretation des Ernährungszustandes ist heutzutage nicht mehr ausreichend. Mithilfe der BIA-Messung können unsere Diätologen genauere Aussagen über den persönlichen Ernährungs- und Gesundheitszustand treffen und Ihnen Empfehlungen für Ihren Alltag geben.

25 Min. € 27,-

Fangopackung

Natürlicher Fango (schwefelhaltiger Vulkanton) ist ein ausgezeichnetes Heilmittel zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden. Die Regulationsvorgänge im Körper werden umgestellt und dadurch Herz, Kreislauf und insbesondere der Stoffwechsel positiv beeinflusst. Nicht zu vergessen sind auch die positive Wirkung auf die Haut und das allgemeine Wohlbefinden. Diese Therapie tut nicht nur dem Körper, sondern auch der Seele gut. Eine anschließende Massage wirkt wahre Wunder.

25 Min. € 39,-

MEDIZINISCHE THERAPIEN

Cryotherapie – lokale Kältetherapie

Kälteanwendungen reduzieren die Temperatur der Haut, Muskulatur und Gelenke. Mit lokalen Anwendungen können Schmerzen, Schwellungen und Entzündungen gemildert werden. Speziell in der Rheumatologie werden mit dieser Form der Therapie große Erfolge erzielt.

25 Min. € 19,-

Entspannung in den Energy Islands

Nehmen Sie sich eine Auszeit und entspannen Sie in unseren Energy Islands. Sie liegen auf einer mit Quarzsand gefüllten Liege und erleben durch wechselndes Licht, Farben, Wärme und Entspannungsmusik eine wohltuende Tiefenentspannung.

25 Min. € 19,-

Hydrojet

Entspannen Sie bei einer Überwasser-Massage!

Die Hydrojet Massageliege ist ein Wasserbett mit Massagefunktion. Sie liegen entspannt auf der wohlrig warm temperierten Wasserliege und werden von unten durch kreisende Wasserstrahlen von Kopf bis Fuß gezielt massiert. Die Wärme des Wassers strahlt bis in tiefe Gewebeschichten des Körpers! Durchblutung und Stoffwechsel werden angeregt, Ihre Muskulatur gelockert und Verspannungen gelöst.

30 Min. € 19,-



HEILKLIMASTOLLEN FRIEDRICH

Der Heilklimastollen Friedrich ist ein staatlich anerkanntes Heilvorkommen in Bad Bleiberg. Die Luftfeuchtigkeit von 99 % und konstante Temperatur von 8 °C bieten hervorragende Bedingungen zur Heilung und Linderung von Atemwegserkrankungen, Allergien und Stress.

Aufgrund der hohen Luftfeuchtigkeit entsteht eine staub- und allergenfreie Umgebung. Die reine Luft erleichtert die Atmung und das Abhusten von Sekret aus den Atemwegen. Der Körper kann sich von Belastungen wie Staub oder Pollen erholen und das Immunsystem stärken.

Die Therapien im Heilklimastollen eignen sich bei chronischen und chronisch wiederkehrenden Erkrankungen der Atemwege, Asthma bronchiale, chronische Bronchitis, chronische Entzündungen der oberen Atemwege wie Nase, Rachen, Kehlkopf, Nasennebenhöhlen, besonders dann, wenn diese auf allergische Ursachen zurückzuführen sind.

ATMEN SIE SICH FREI - Heilklimastollen Friedrich

1 Einheit mit einer Therapiestunde: € 24,-
pro Person inkl. Shuttle





WELLNESS- & SAUNALANDSCHAFT

Die Highlights unserer Wellness- und Wasserwelt:

- Innen- und Außenpool mit 32 °C warmen Thermalheilwasser
- einzigartiger Naturbadeteich
- Saunalandschaft mit finnischer Sauna, Dampfsauna, Kräutersauna, Außensauna und Infrarotkabine
- geführte Saunaaufgüsse
- *private*SPAs: Aqua, Rustikal und Alpine Bad
- großzügige Ruheräume
- Liegewiese mit komfortablen Liegestühlen und Sonnenschirmen
- Teebar zur freien Entnahme
- Fitnessraum
- Kosmetik- & Wohlfühlwendungen

UNSERE SAUNALANDSCHAFT IM ÜBERBLICK

Ein Aufenthalt in der Sauna tut nicht nur der Seele, sondern auch dem Organismus gut. Regelmäßiges Saunieren stärkt das Immunsystem, wirkt als Abhärtung gegen Erkältungskrankheiten, trainiert das Herz-Kreislauf-System und ist gut für die Haut.

Beim Saunagang steigt die Körpertemperatur auf bis zu 39 °C. Wie bei Fieber werden die Immunzellen aktiviert. Das anschließende Kaltbad regt das Herz-Kreislauf-System an und entspannt die Muskulatur. Durch das Schwitzen werden Giftstoffe aus dem Körper ausgeschwemmt, der Körper entschlackt.

SAUNALANDSCHAFT

Finnische Sauna

Temperatur: 70 - 90 °C

Luftfeuchtigkeit: 6 - 15 %

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 12 - 15 Min.

Die finnische Sauna ist die klassische Aufgussauna. Bei hoher Temperatur und geringer Luftfeuchtigkeit werden das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt. Das starke Schwitzen entschlackt den Körper, das Immunsystem wird gestärkt und so Erkältungskrankheiten vorgebeugt. Kühlen Sie sich anschließend mit einem Kaltwasserguss ab und ruhen Sie einige Minuten nach.

Kräutersauna

Temperatur: 50 °C

Luftfeuchtigkeit: 6 - 15 %

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 12 - 15 Min.

Die Kräutersauna ist eine sanfte Art zu schwitzen und durch die niedrigere Temperatur wesentlich verträglicher und kreislaufschonender. Die Heilkräuter werden durch Wasserdampf im gesamten Raum verteilt. Die Düfte stimulieren Ihre Sinne und wirken wohltuend und anregend. Atmen Sie tief durch und lassen Sie den Duft der Kräuter auf Ihren Organismus einwirken.

Dampfsauna

Temperatur: 45 - 50 °C

Luftfeuchtigkeit: 95 - 100 %

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 15 - 20 Min.

Laden Sie Ihre Energiereserven in heilsamer Wärme, umgeben von sanften Nebel wieder auf. Die hohe Luftfeuchtigkeit bei verhältnismäßig geringen Temperaturen reinigt die Haut und Atemwege. Das Dampfbad wirkt sich positiv auf Muskelverspannungen, rheumatische Erkrankungen und Erkältungserscheinungen aus.

SAUNALANDSCHAFT

Außensauna

Temperatur: 80 - 100 °C

Luftfeuchtigkeit: 6 - 15 %

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 12 - 15 Min.

Unsere Außensauna ist eine klassische finnische Sauna. Bei hoher Temperatur und geringer Luftfeuchtigkeit werden das Herz-Kreislauf-System und der Stoffwechsel angeregt. Das starke Schwitzen entschlackt den Körper, das Immunsystem wird gestärkt und so Erkältungskrankheiten vorgebeugt. Mit einem Aufguss wird der Hitzereiz kurzfristig erhöht und der Körper weiter zum Schwitzen gebracht. Kühlen Sie sich anschließend mit einer kalten Dusche und in unserem Badeteich ab.

Infrarotkabine

Temperatur: 37 - 40 °C

Empfohlene Aufenthaltsdauer: 20 - 40 Min.

Die Infrarotwärme strahlt direkt auf die Haut und wirkt schonend und gleichmäßig auf den gesamten Körper ohne den Kreislauf zu belasten. Die Tiefenwärme hilft bei Verspannungen und chronischen Schmerzen, stärkt das Immunsystem und aktiviert den Stoffwechsel.



BERATUNG UND INFORMATION

Öffnungszeiten

Wellnessbereich: 07:00 - 20:00 Uhr

Saunalandschaft: 14:00 - 20:00 Uhr

Wir möchten Sie darauf aufmerksam machen, dass zwischen 8:00 Uhr und 9:30 Uhr Unterwassertherapien für unsere Kurgäste stattfinden können.

Ruhe & Entspannung

Wir bitten Sie die entspannende Atmosphäre in unserer Wellness- und Saunawelt nicht durch laute Gespräche, Telefonate oder anderen lärmenden Aktivitäten zu stören. Bitte schalten Sie Ihr Mobiltelefon oder Tablet aus Rücksicht auf andere Gäste auf lautlos.

Reservieren der Liegestühle

Wir haben ausreichend Liegen in unseren Ruheräumen, im Poolbereich und auf der Liegewiese und bitten Sie daher keine Liegen zu reservieren.

Buchung unserer SPA-Behandlungen

Gerne verwöhnen wir Sie mit unseren Beautyanwendungen, Massagen oder Bädern. Um sich Ihren Wunschtermin zu sichern, bitten wir Sie rechtzeitig Ihre Behandlung an unserer SPA-Rezeption zu buchen. Unsere SPA-Mitarbeiter beraten Sie gerne.

Behandlungen

Bitte melden Sie sich ca. 10 Minuten vor Ihrer Behandlung an der SPA-Rezeption, damit wir die Behandlungszeiten einhalten können. Mit einer Tasse Tee oder einem Glas Wasser können Sie sich entspannt auf Ihre Anwendung einstimmen.

SPA ETIKETTE

SPA-Behandlung nach Ihren Wünschen

Teilen Sie uns Ihre Wünsche mit, damit wir die Behandlung individuell auf Sie abstimmen können. Bitte informieren Sie uns über eventuelle gesundheitliche Beschwerden bereits bei der Terminreservierung.

Stornierungen

Sie können Ihren reservierten Termin bis 24 Stunden vor der Behandlung kostenfrei stornieren. Bei kurzfristigen Absagen wird der volle Behandlungspreis in Rechnung gestellt.

Bekleidung

Wir bitten Sie im Poolbereich Badebekleidung zu tragen. Die Saunalandschaft ist ein FKK Bereich. Zu unseren SPA-Anwendungen erscheinen Sie bitte im Bademantel.

Saunaregeln

Bitte beachten Sie unsere angeschlagenen Saunaregeln und verwenden Sie aus hygienischen Gründen Handtuchunterlagen in den Saunen.

Wertgegenstände

Wir übernehmen keine Haftung für abhanden gekommenes Eigentum. Deshalb bitten wir Sie Geld, Schmuck und andere Wertgegenstände in Ihrem Zimmersafe aufzubewahren.

Kontakt

Bitte reservieren Sie an unserer SPA-Rezeption Ihre gewünschte Behandlung:

T: +43 (0)4244 2205-600

E: spa@bleibergerhof.at

www.bleibergerhof.at

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten. Aufgrund der leichteren Lesbarkeit haben wir in dieser Broschüre auf geschlechtsspezifische Ansprache verzichtet. Selbstverständlich sind in allen Texten sowohl Frauen als auch Männer gemeint. Alle Angaben sind ohne Gewähr. Layout, Grafik und Satz: ©Humanomed Consult GmbH Version 09.10.2018

„Jetzt Zeit schenken“

Schenken Sie Ihren Lieben einen Wohlfühltag in unserer Wellness- und Saunalandschaft.

DaySPA Classic

Tageseintritt inkl. reichhaltigem Frühstücks- und Mittagsbuffet

pro Person € 49,-

DaySPA Deluxe

Tageseintritt inkl. reichhaltigem Frühstücks- und Mittagsbuffet,
privateSPA ganztags, 1 Flasche Prosecco
(für 2-4 Personen)

pro Person € 79,-

Im Tageseintritt sind jeweils eine Leihbadetasche mit Bademantel, Badeschuhen und Handtuch enthalten. DaySPA Buchungen nach Verfügbarkeit.





HUMANOMED BLEIBERGERHOF ★★★★★
GESUNDHEITS- & WELLNESSHOTEL

Gesundheits- & Wellnesshotel Bleibergerhof****

Drei Lärchen 150, 9530 Bad Bleiberg/Villach

T: +43 (0)4244 2205 | E: urlaub@bleibergerhof.at | www.bleibergerhof.at

Find us on  