



*... und danach?*

**Was sind Ihre Erwartungen,  
wie wollen Sie sich fühlen?**

- gelöster und entspannter, besser als vorher
- ruhig und gelassen, im JETZT sein
- mit einem guten Körper- und Hautgefühl
- inspiriert sein
- ein gutes Gefühl, wertvolle Zeit für sich oder zu zweit verbracht zu haben
- ein großes PLUS auf dem Wohlfühlkonto verbuchen

Wir freuen uns auf Sie! Ihr NaturSpa-Team

*Verwöihnmente · Massagen · Schönheitspflege*

# NaturSpa

*achtsam – sorgsam – echt*



**Biohotel Daberer\*\*\*\* vital & spa**  
 9635 St. Daniel 32 · Gailtal / Kärnten / Österreich  
 Tel. +43/(0)4718/590 · Fax +43/(0)4718/590-310  
 info@biohotel-daberer.at · [www.biohotel-daberer.at](http://www.biohotel-daberer.at)  
 Blog: [www.wasserwald.at/daberer](http://www.wasserwald.at/daberer)  
 Facebook: [www.facebook.com/biohotel](http://www.facebook.com/biohotel)



**Was Sie wissen sollten:** Um ruhige Abläufe zu gewährleisten, empfehlen wir Ihre Wunschbehandlung schon von zuhause zu reservieren. Sollten Sie einen gebuchten Termin nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte Bescheid. Bis 24 Stunden vorher stornieren wir Ihren Termin kostenlos. Bei kurzfristigen Absagen verrechnen wir den Behandlungspreis. Wir danken für Ihr Verständnis! Bei chronischen oder akuten Beschwerden, bei nennenswerten Krankheiten, bei Schwangerschaft und Allergien informieren Sie bitte die behandelnde Mitarbeiterin vor Ihrer Anwendung.  
 Impressum und Gültigkeit: Für den Inhalt verantwortlich: Familie Daberer; Fotos: Biohotel Daberer, PINO; Diese Preisliste ist gültig vom 21.12.2011 bis 4.11.2012. Alle vorangegangenen Preislisten verlieren ihre Gültigkeit!



... einfach entspannen



... achtsam leben



... stärken Sie Ihre Vitalität



... strahlendes Aussehen



... für werdende Mamas



... Achtsamkeit für mich

# NaturSpa

## Das beste Leben

... eine Leitlinie für unser tägliches Tun und ein Versprechen für Sie – unsere Gäste.

Unser NaturSpa ist mehr als ein SPA – vielmehr eine Lebensphilosophie, die wir von Herzen gerne erfüllen.

Umgesetzt mit Hilfe der Kraft der Natur, voller Achtsamkeit und Aufmerksamkeit für Sie:

*achtsam — sorgsam — echt*

Mit Hilfe unserer wunderbaren Natur und unserer naturbelassenen Pflegeprodukte und

„Der Daberer Berührungsqualität“

heißen wir Sie aufs herzlichste willkommen –

an Ihrem Energieplatz für Regeneration, Wohlbefinden und Harmonie.

Um sich selber Gutes zu tun, berührt zu werden – an Leib und Seele mit nachhaltiger Wirkung und mit vielen Inspirationen, die Sie mit nach Hause nehmen.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr NaturSpa Team



# Wir verwöhnen Sie mit Herz & ehrlichen Zutaten!



... Achtsamkeit für mich



## -lich willkommen beim Daberer ... endlich angekommen



### **TRAUDI KANZIAN – handgefertigte Pflege aus der Region**

Naturfrische Pflege in Handarbeit von unserer Kräuterfrau Traudi Kanzian. Die verwendeten Pflanzenöle und Kräuter sind nicht nur spurenweise beigefügt, sondern sind die Grundlage für die kontrolliert biologischen Produkte. Es werden keine synthetischen Konservierungsstoffe oder Emulgatoren verwendet. Mit viel Liebe und Sorgfalt für Ihr Wohlbefinden!



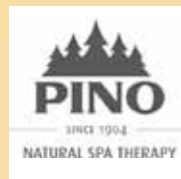
### **PRIMAVERA – Zertifizierte Bio-Naturkosmetik für Haut und Sinne**

Bio, fair & wirksam! Hochwirksame Rezepturen, auf Basis naturreiner, biologischer Pflanzenstoffe und kostbarer ätherischer Öle, stimulieren die natürlichen Hautfunktionen, spenden Feuchtigkeit, pflegen intensiv, verzaubern die Sinne und stärken die Seele.



### **GERTRAUD GRUBER – Naturkosmetik Ihres Vertrauens**

Das perfekte Zusammenwirken von hochwertigen Präparaten auf natürlicher Basis und individuell abgestimmten Behandlungsmethoden in ruhiger Atmosphäre machen Beauty á la Gertraud Gruber heute mehr denn je zu einem unverwechselbaren Erlebnis, das hinsichtlich Wirksamkeit und Wohlfühlgefühl höchste Ansprüche erfüllt.



### **PINO – Natural Spa Therapy**

Seit über 100 Jahren entwickelt PINO Produkte und Behandlungskonzepte, welche auf einer langen Tradition in der Physiotherapie sowie im Bäder- und Kurwesen aufgebaut sind. Diese umfangreichen Erfahrungen, zusammen mit aktuellen Erkenntnissen, sind die Inspiration für innovative Neuentwicklungen, die für Sie in Form von wirkungsvollen Verbindungen zwischen anerkannten therapeutischen und modernen Spa Anwendungen fühlbar werden – auf Basis reiner Naturprodukte.

### **Aufatmen beim Daberer**

#### **Ganzkörper-Atemmassage mit heißen Kompressen**

Atemlos? In der Entspannung den eigenen Rhythmus finden.

Die Energiequelle Atem wieder besser erschließen!

Durch die tiefgreifende Massage der Atemhilfsmuskulatur erfahren

Sie spürbare Entspannung und Vertiefung der Atmung.

Kurze Impulse mit heißen Kompressen sowie Thymian- und Zitronenaromen sorgen für ein befreites Aufatmen.

#### **HEISSE KOMPRESSE – ZITRONE THYMIAN – FREI DURCHATMEN**

Verwöhnzeit 50 Min. ....€ 65.–

# Einfach entspannen & loslassen

... das ist Balsam für die Seele



## Mit allen Sinnen Aroma-Wohlfühlritual mit Massagekerzen

Wohltuende Wärme durch duftendes, warmes Massagewachs. Wählen Sie Ihre Duftkerze und genießen Sie eine entspannende, lockernde Massage für den ganzen Körper. Herrlich zum Abschalten! Die Kerze nehmen Sie mit nach Hause.

### DUFT – WOHLTUENDE WÄRME – SAMTIGE HAUT

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 68.–

## Urkraft der Berge Massage mit warmen und kühlen Steinen

Ihr Körper wird mit duftenden Ölen, warmen und kühlen Steinen massiert. Durch den Kalt-Warm-Reiz wird die Durchblutung im Gewebe angeregt, die Zellen vermehrt mit Sauerstoff versorgt, die Muskulatur gelockert, Verspannungen gelöst. Aufgeladen mit der Energie der Steine kommen Sie wieder in Balance. Erleben Sie ein völlig neues Körpergefühl.

### THERMOTHERAPIE – ENTSPANNUNG – STRESSABBAU

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 60.–

**Regionale Heilmittel: Honig von unserem Imker, eine wärmende und entschlackende Bienenwachspackung mit Propolis und die durchblutungsfördernde Arnikacreme von unserer Kräuterfrau Traudi.**

## Geschenk unserer Natur Entschlackende Honig-Rückenmassage

Honig wird entlang der Wirbelsäule aufgetragen und kraftvoll in den Rücken einmassiert. Anschließend wird Ihre Rückenmuskulatur mit klassischen Massagegriffen gelockert. Abschließend entspannen Sie mit einer warmen Bienenwachspackung für den Rücken. Nutzen Sie die heilende Kraft des Honigs.

### ENTSCHLACKUNG – LÖSUNG – LOCKERUNG

Verwöhnzeit 50 Min. .... € 63.–

**Um die Wirkung der Massage zu verstärken können Sie die Honig-Rückenmassage mit dem Honigfußbad kombinieren. Ein herrliches Wohlfühlritual!**

## ... wie auf Wolken

### Honigfußbad mit entspannender Fußmassage

Diese Behandlung aus der Api-Therapie unterstützt die Entschlackung des Körpers, hilft bei Erkältungen & Blockaden im Kopf. Wohlige Wärme macht sich breit, Sie atmen frei durch & die Abwehr wird gestärkt. Herrlich auch einfach nur zum Entspannen und für geplagte Füße!

### FREI WERDEN IM KOPF – WOHLBEFINDEN

Verwöhnzeit 25 Min. .... € 32.–

### Kombiangebot Massage & Fußbad:

Verwöhnzeit 75 Min. .... € 93.–

# Tanz der Sinne – Fest der Seele

... Melodie deines Herzens



## Wenn der Stress im Nacken sitzt **Shiroabhyanga – ayurvedische Kopf-Nacken-Behandlung**

Gönnen Sie sich selbst eine Pause und lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen. Verspannungen werden gelöst und der Alltag rückt in weite Ferne. Mittels sanfter Massagetechniken können Blockaden und angestaute Emotionen aus dem Gewebe gelöst werden. Gelöstheit, Klarheit & Harmonie!

### **SCHULTER & NACKEN WERDEN ENTSPANNT – KLARHEIT IM KOPF**

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 62.–

## Streichelzart „Ayurasan Body“ Pflege von Kopf bis Fuß

Sanftes Peeling, warmes duftendes Öl. Mit sanftem Rhythmus wird der ganze Körper verwöhnt und entspannt. Ein tiefes Gefühl von Wohlbefinden breitet sich aus.

### **FÜR TROCKENE KÖRPERHAUT – ENTSPANNUNG**

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 62.–

## Neue Lebensenergie **Lomi Lomi Nui – hawaiianische Tempelmassage**

Fließende Streichungen und Dehnungen durchbluten das Muskelgewebe und Blockaden werden auf sanfte Weise gelöst. Diese sanfte Massagetechnik regt den Energiefluss an, baut Stress ab und schafft eine unbeschwertere Leichtigkeit. Traditionell wurde sie ausgeführt, um alte Strukturen zu lösen und sich vitalisiert einer neuen Aufgabe zuwenden zu können.

### **GEBOGENHEIT – SANFTE BERÜHRUNG – LEICHTIGKEIT FÜR KÖRPER & SEELE**

Verwöhnzeit 75 Min. ... € 96.–



# Daberer Achtsamkeitsmomente

## Kleiner Achtsamkeitsmoment:

Lass dich nicht treiben.  
Nicht von außen und nicht von innen.  
Spür den Boden unter dir,  
die Erde die dich trägt.  
Achte darauf bei jedem Schritt.  
Dann ist Gehen nicht eine Fortbewegungsart,  
sondern Leben — Schritt für Schritt.

## Ritual zum Einstimmen vor Ihrer Behandlung

Schenken Sie sich wertvolle Zeit — ganz für sich!  
Kommen Sie schon 10 Minuten vor Ihrer  
Behandlung in die BiblioTEE.  
Unsere Kräuterfrauen aus der Region haben  
4 liebevolle Kräutermischungen zum Entspannen  
und Wohlfühlen für Sie zusammengestellt.  
Schluck für Schluck entschleunigen.

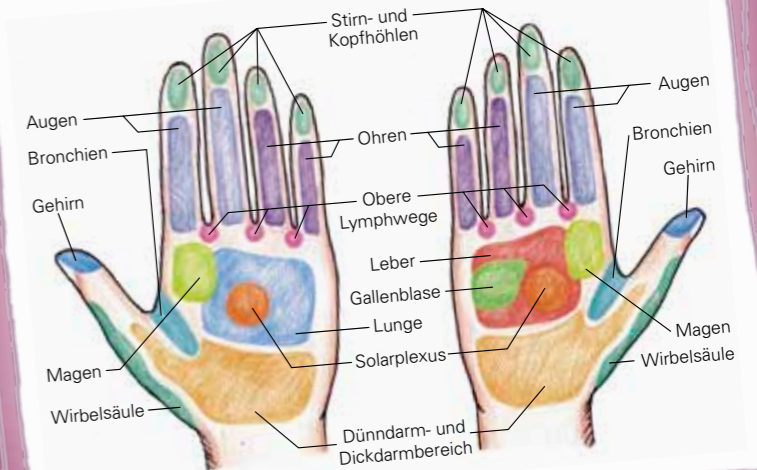
## Achtsamkeitsmoment nach der Behandlung

Nach der Behandlung sich wohlig warm im  
Panorama-Wintergarten einkuscheln. Dem Körper  
Zeit geben, die Massage wirken zu lassen.  
Die Muskulatur lässt los — entspannt sich und  
die Seele tankt auf.

„Glücksgefühle verhindern Herzattacken.  
Lachen kräftigt die Lungen.  
Liebe macht die Augen strahlend.  
Und jedes Lächeln tut der Haut gut.“



## Handreflexzonen: Selbstmassage für Zwischendurch!



# Rücken fit, Schmerz ade!

... entspannen, lösen, kräftigen



... stärken Sie Ihre Vitalität

## Wieder im Lot

### Rückenmassage & sanfte Wirbelregulation nach Dorn-Breuss

Bei dieser Massage mit Tiefenwirkung können Rückenbeschwerden, Haltungsschäden und exzessive Belastungen auf sanfte Weise behandelt und ausgeglichen werden. Diese Massage empfehlen wir bei allen Rückenproblemen, Hüftproblemen & Beckenschiefstand. Sanftes Dehnen, Bewegen und Massieren bis der ganze Rücken entspannt ist.

#### SOFORT WIRKSAM – SANFT – WIEDER IM LOT

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 62.-

Verwöhnzeit 80 Min. ... € 92.-

## Intensiv & Effektiv

### Triggerpunktmassage – intensive Druckpunktmassage

Verhärtete Muskelfasern werden aufgespürt und tiefgreifend behandelt. Die Massage und der gezielte Druck auf Triggerpunkte lösen und regen den Energiefluss an. Verspannungen, Schmerzen und Verhärtungen in Gelenken, Muskeln und im Gewebe können schnell und effektiv behandelt werden.

#### INTENSIVER, TIEFER DRUCK – EFFEKTIV – LÖSEND

Verwöhnzeit 25 Min. ... € 34.-

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 62.-

## Wohltat für den Rücken

### Moorpackung oder Heublumenauflage

Schwerelos im Wärme-Wasserbett – löst Verspannungen in der Muskulatur und mildert Schmerzen im Rücken. Wir empfehlen, die Packungen mit einer lockernden Massage zu kombinieren.

#### WÄRMEND – ENTSPANNEND – SCHMERZLINDERND

Verwöhnzeit 20 Min. ... € 28.-



# Bewährte Klassiker!

... für ein gutes Körpergefühl



... stärken Sie Ihre Vitalität

Sie sind  
einzigartig!

**Unsere Massagen sind es auch.**

Wir hören Ihnen zu und gestalten die Massage nach Ihren Bedürfnissen!

**Wählen Sie Ihr Lieblingsöl, hochwertige Wirkstoffe für Ihre Massage!**

## Massage Individuell Klassische Massage

Die klassische Ganzkörper- oder Teilkörpermassage ist herrlich für die allgemeine Entspannung & Regeneration. Schmerzhaft Muskelverkrampfungen werden gelöst & Beschwerden des Bewegungsapparates wird entgegengewirkt. Wählen Sie Ihr Lieblingsöl, erzählen Sie uns von Ihren Wünschen und Bedürfnissen. SIE sind uns wichtig!

### LOCKERUNG DER MUSKELN – STRESSABBAU – WOHLBEFINDEN

Verwöhnzeit 20 Min. ... € 30.–

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 58.–

## Fit & Aktiv Kräftige Sportmassage

Vor oder nach dem Sport. Zum Lockern und Aktivieren der Muskulatur. Die Massage wirkt besonders tiefgreifend und intensiv. Unterstützt wird die Behandlung mit Wärme- bzw. Kältebalsam, was immer Ihre Muskulatur braucht.

### LOCKERND – VITALISIEREND – TIEFENWIRKUNG

Verwöhnzeit 25 Min. ... € 32.–

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 62.–

## Starker Auf-Tritt Fußreflexzonenmassage – Druckpunktmassage

Unsere Füße gelten als Landkarte des Körpers. Die Sinnesnerven für die inneren Organe enden meistens an den Füßen, deswegen wird jedem inneren Organ der entsprechende Teil des Fußes zugeordnet. Durch Drücken der entsprechenden Reflexpunkte wird die Aktivität der inneren Organe stimuliert oder beruhigt.

### POSITIVE WIRKUNG FÜR DEN GANZEN KÖRPER – VITALISIEREND

Verwöhnzeit 25 Min. ... € 34.–

## Lass die Energie fließen Akupunkturmassage

In der „Traditionellen Chinesischen Medizin“ sind alle Körperregionen & Organsysteme durch Energiebahnen – Meridiane verbunden. Ihr Energiestatus wird ermittelt & die Meridiane werden gestärkt oder beruhigt – der Energiefluss wird harmonisiert. Eine Rücken-Nackentherapie rundet die Behandlung ab. Bringt Sie wieder ins Gleichgewicht!

### ENERGETISCH AUSGLEICHEND – LINDERT SCHMERZEN

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 60.–

## Entspannung & Entlastung Manuelle Lymphdrainage – sanfte Entstauungsmassage

Mit sanftem Druck & flächigen Streichungen wird der Lymphfluss unterstützt. Besonders zu empfehlen ist die Massage bei schweren Beinen, Cellulite, als Nachbehandlung bei Erkältungen und beim Basenfasten. Sanfte Methode – große Wirkung!

### BERUHIGT – ENTSPANNT – ENTSCHLACKT

Verwöhnzeit 25 Min. .... € 34.–

Verwöhnzeit 50 Min. .... € 60.–

# Strahlendes Aussehen

## Wohl fühlen und Pflege



... strahlendes Aussehen

Wir sind für Sie da und beraten Sie gerne.

Sie entscheiden, ob Sie sich 50 oder 80 Minuten verwöhnen lassen wollen.

Wir bestimmen in der Behandlung Ihren Hauttyp, gehen auf Ihre individuellen Wünsche und Pflegebedürfnisse ein und beraten Sie, welche Behandlung und welche Pflegelinie Ihre Haut am besten zum Strahlen bringt.

### Intensive Schönheitskur für Haut & Seele

#### Klassische Gesichtsbehandlung groß

Wenn Sie Ihrer Haut etwas Gutes tun wollen, dann empfehlen wir die große Gesichtsbehandlung zum intensiv Pflegen, Entspannen und Wohlfühlen. Persönliche Hautanalyse, Peeling, Dampf, Tiefenreinigung, Formen der Augenbrauen, individuelle Wirkstoffmaske. Wir verwöhnen Sie mit einer Arm- und Handmassage während die Wirkstoffe einziehen. Wohltuende Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage und individuell abgestimmte Abschlusspflege. Wir bringen Ihre Haut zum Strahlen!

#### REINIGUNG – INTENSIVE PFLEGE – GESICHTSMASSAGE ZUM TRÄUMEN

Verwöhnzeit 80 Min. ... € 85.–

### Schöne Extras zur Gesichtsbehandlung

Wimpern färben .....	€ 10.–	Hochwirksame, glättende Anti-Age Maske .....	€ 25.–
Augenbrauen färben ...	€ 10.–	Wirkstoff-Ampulle ....	€ 5.–
Enthaarung Gesicht ....	€ 9.–	Augenmaske .....	€ 10.–

### Wellnesspause für ein strahlendes Aussehen

#### Klassische Gesichtsbehandlung klein

Individuelle Hautanalyse, Peeling, Dampf, porentiefe Reinigung, Formen der Augenbrauen, entspannende Gesichtsmassage und individuell abgestimmte Abschlusspflege.

#### REINIGUNG – PFLEGE – WOHLFÜHLEN

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 58.–

### Schöne Füße

#### SPA-Pediküre – Fußpflege

Wir verwöhnen Ihre Füße mit einem anregenden Fußbad. Die sorgsame Pediküre und die anschließende Wohlfühlmassage für Füße und Unterschenkel pflegt und revitalisiert.

#### LEICHTIGKEIT – SCHÖNE FÜSSE – MASSAGE

Verwöhnzeit 45 Min. ... € 46.–  
Lack .....

### Der gepflegte Mann

#### Klassische Gesichtsbehandlung mit Massage

Revitalisierende Pflege und Reinigung für Männerhaut. Mit lösender Nacken- und Armmassage. Löst Stress und Verspannungen und verleiht eine gepflegte Haut voller Frische und Vitalität. Für ein natürliches, gut gepflegtes Erscheinungsbild.

#### GEPFLEGTES AUSSEHEN – ENTSPANNUNG – FRISCHE

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 58.–

### Schöne Hände

#### SPA-Maniküre – Handpflege

Sorgfältige Maniküre – wir verwöhnen Sie mit einer wohltuenden Hand- und Arm-Massage. Ein Verwöhn-Programm für Ihre Hände!

#### SCHÖNE HÄNDE – MASSAGE – PFLEGE

Verwöhnzeit 45 Min. ... € 46.–  
Lack .....

### Von Hand bis Fuß

#### Maniküre & Pediküre im kompakten Angebot

Verwöhnzeit 80 Min. ... € 90.–

# Entschlacken, Straffen & Pflegen

... für einen schönen Körper



... strahlendes Aussehen

## Samtweiche Haut

### Meersalz-Öl-Peeling

Das vitalisierende Meersalz-Öl-Peeling befreit Ihren Körper sanft & pflegend von trockenen Hautschüppchen. Ihre Haut wird frisch & zart.

### FRISCHE – ZARTE HAUT – PFLEGE

Verwöhnzeit 25 Min. ... € 37.-

## Pure Pflege küsst sanft Ihre Haut

### Anti-Age-Feuchtigkeitsspackung für den Körper

Cremige, pure Pflege und feine Aromen verwöhnen Ihre Haut und Ihre Sinne. Für eine spürbare Geschmeidigkeit und weiche, gepflegte Haut.

### FEUCHTIGKEIT – PFLEGE – ENTSPANNUNG

Verwöhnzeit 20 Min. ... € 32.-

## Prickelnde Frische und sanfte Entschlackung

### Kombination Bürstenmassage und Entschlackungspackung

Ihr Kreislauf wird angeregt, Ihre Haut wird gestrafft und geglättet und Sie erfahren eine Entschlackung bis tief unter die Haut. Durch die belebende Bürstenmassage werden Schlackenstoffe gelöst, die anschließend durch die Honig-Basen-Packung ausgeschieden und neutralisiert werden. Sie fühlen sich leicht, belebt und erfrischt!

### ENTSCHLACKUNG – FRISCHE – LEICHTIGKEIT

Verwöhnzeit 50 Min. ... € 58.-

# Entspannte Schwangerschaft



für werdende Mamas

## Mammamia – Massage

### Sanfte Massage für Rücken und Nacken

Milde & sanfte Entspannungsbehandlung im Liegen oder im Sitzen mit liebevoll zubereiteten und kostbaren Bio-Ölen von unserer Kräuterfrau. Lindenblütenöl und Rosenblütenöl lockern die Verspannung und pflegen Haut und Seele.

### ENTSPANNUNG – AROMEN FÜR DIE SEELE – NATÜRLICHE HAUTPFLEGE

Verwöhnzeit 20 Min. .... € 30.-

Verwöhnzeit 50 Min. .... € 58.-

## Mammamia – Pflege

### Pflege und Schönheit in der Schwangerschaft

Kurze Gesichtsbehandlung mit individuell abgestimmten Naturprodukten, Peeling, Dampf, Maske und Massage und stimmiger Abschlußpflege plus Maniküre und Handpflege.

### STRAHLENDES AUSSEHEN – GEPFLEGTE HÄNDE – UMSORGT SEIN

Verwöhnzeit 80 Min. .... € 92.-

