

ALMDORF  
*Seinerzeit*<sup>®</sup>  
1st CLASS CHALET RESORT

Almdorf SEINERZEIT BetriebsGmbH  
Fellacheralm | 9564 Patergassen | Austria  
Tel.: +43/4275/7201 | Fax: +43/4275/7201-6  
office@almdorf.com | www.almdorf.com

*Haus der Sinne*  
Wellness & Selfness auf höchstem Niveau



... be yourself!

## ... „be yourself“,

... „be yourself“ heißt das Motto im Almdorf SEINERZEIT. Das bedeutet, Ursprünglichkeit und Luxus ehrlich miteinander zu verbinden, damit Sie sich ganz sich selbst widmen können.

Unser HAUS DER SINNE ist Wellness als sinnliches Erlebnis. Wir nennen es Selfness und Wellbeing. Erholen und Genießen in einem einzigartigen Ambiente.

...treten Sie ein - erleben Sie, dass Gemütlichkeit und Luxus keine Gegensätze sein müssen. Die wohltuende Wärme des Kräutertees und die Aromen alpiner Düfte empfangen Sie aufs Herzlichste!

Erleben Sie die Kombination aus Heubad, Massage und Wärmetherapie. Ein gesundes Vergnügen und Genuss für alle Sinne.

Wir befreien Sie von muskulären Schmerzen, reduzieren Spannungen, verbessern die Durchblutung und helfen beim Stressabbau.

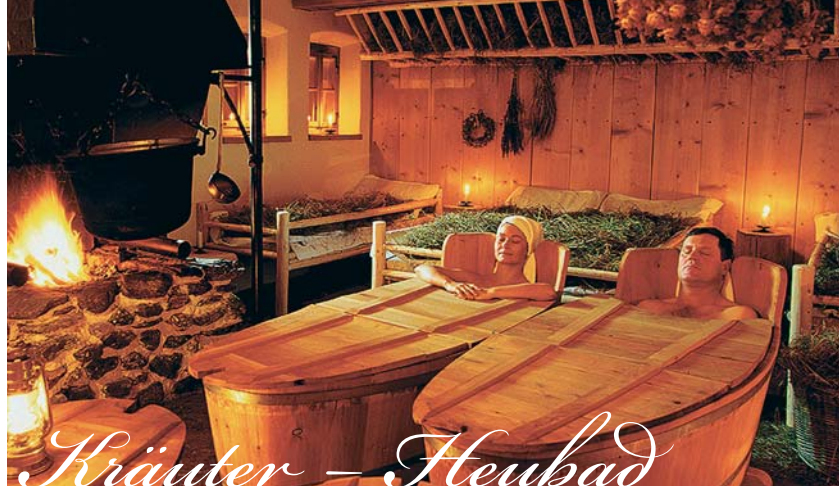
Unsere fachlich hervorragend geschulten Mitarbeiter heißen Sie herzlich Willkommen.

### *Öffnungszeiten:*

täglich 11.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Bitte reservieren Sie Ihre Behandlung an der Rezeption.

Bademantel und Badeschuhe stehen im Haus der Sinne für Sie zur Verfügung.



Seinerzeit, als die Heuernte auf den Almen eingebracht wurde, schliefen Mader und Mägde im frischen Heu. Schon damals wusste man, dass die harte Arbeit dann wieder leichter vonstatten ging und viele alltägliche Leiden gelindert wurden. Heute weiß man, dass das Almheu dabei seine therapeutische Wirkung hat. Traditionelles Wissen und moderne Therapie gehen in unserem Kräuter – Heubad eine ehrliche Symbiose ein. Profitieren Sie von einer alten Tradition, die wir für Sie wieder zum Leben erweckt haben!

Selbstverständlich kommen unser Heu und die damit verbundenen wichtigen Kräuter aus einer handverlesenen Alm. Der Bergbauer Franz Gruber liefert das in mühevoller Handarbeit geerntete Heu direkt in unser HAUS DER SINNE!

Ehrlicher Umgang mit der Tradition, für Sie modern aufbereitet, ist uns eine gesunde Verpflichtung.

### *Kräuter – Heubad:*

Kräuter – Heubad mit kombinierter Nackenmassage.  
Behandlungsdauer: ca. 1 Stunde.

Einzelperson  
Zwei Personen

€75.-

€125.-

## Massagen:

### Klassische Massage

Lockerung der Muskulatur, Anregung der Durchblutung und Ausscheidung von Toxinen.

|        |       |
|--------|-------|
| 25 min | €29.- |
| 50 min | €56.- |

### Klassische Massage mit Cranio Sacralen Techniken

Durch feinste Mobilisation der Schädelknochen und des Kreuzbeines kann die ursprüngliche Mobilität wieder hergestellt werden. Diese Technik entstammt der Osteopathie und erzielt wertvolle Impulse für Ihr allgemeines Wohlbefinden, vor allem bei Spannungszuständen mit Kopf- und Muskelschmerzen.

|        |       |
|--------|-------|
| 50 min | €56.- |
|--------|-------|

### Aromamassage

Mit einer weich fließenden Körpermassage und hochwertigen, ätherischen Ölen wird der natürliche Körperrhythmus angeregt und gestärkt. Körper, Geist und Seele werden durch die Düfte harmonisiert. Über Ihre Haut, Atmung und Ihren Geruchssinn nehmen Sie die Botschaften und Essenzen der Öle auf, die dann ihre Wirkung entfalten.

Sie suchen sich Ihr bevorzugtes Öl selbst aus.

|        |       |
|--------|-------|
| 50 min | €56.- |
|--------|-------|

### Chinesische Fußreflexzonenmassage

|        |       |
|--------|-------|
| 50 min | €56.- |
|--------|-------|

### Manuelle Lymphdrainage (Teilkörper)

Mit leichten Streichungen und Pumpgriffen wird das Gewebe entwässert, entgiftet und entschlackt.

|        |       |
|--------|-------|
| 50 min | €56.- |
|--------|-------|

### Kräuterstempel (Teilkörper)

Bei starken Muskelverspannungen wird mit handgemachten und in Kräuteröl angewärmten Kräuterstempeln massiert.

|        |       |
|--------|-------|
| 50 min | €56.- |
|--------|-------|

Alle Behandlungen verstehen sich inkl. Ruhezeit!

Diese Behandlungen sind für schwangere Gäste NICHT geeignet!

## Ayurveda Wohlfühlbehandlungen:

Eine uralte, indische Tradition, die uns einen harmonischen Zugang zu uns und unserer Gesundheit offenbart. Dieses sehr komplexe medizinische Ordnungssystem nähert sich behutsam an Ihre individuellen Bedürfnisse an. Die drei Lebensenergien werden wieder in Einklang mit Ihnen und Ihrer Natur gebracht. Ihr persönliches, energetisches Gleichgewicht wird wieder hergestellt. Unser Selfness und Wellbeing Team informiert Sie gerne im Detail über die Wirkungsweise und die Tradition dieser sehr wirkungsvollen Behandlungen.

### Ayurveda – Ganzkörperölmassage

ayurvedisch individuell abgestimmte Spezialmassage

|        |       |
|--------|-------|
| 80 min | €90.- |
|--------|-------|

### Nuad/ Yoga Massage

Massage entlang der Energiemeridiane. Wird voll bekleidet am Boden durchgeführt. Daher bitte lange bequeme Hose mitbringen!

|        |       |
|--------|-------|
| 80 min | €90.- |
|--------|-------|

### Shiro Dara – Stirnguss

Vor dem Stirnguss wird der gesamte Körper des Gastes mit Öl eingesalbt und als Abschluss der Stirnguss zelebriert.

|        |       |
|--------|-------|
| 60 min | €95.- |
|--------|-------|

### Ayurveda Massage & Shiro Dara

|         |        |
|---------|--------|
| 110 min | €160.- |
|---------|--------|

### Bottali Sveda

|                |        |       |
|----------------|--------|-------|
| Nacken, Rücken | 45 min | €64.- |
| Ganzkörper     | 70 min | €72.- |

Bei dieser Wärmebehandlung wird ein mit großer Sorgfalt hergestellter Kräutergewürzstempel in einem speziellen Öl erwärmt und mit schnellen Bewegungen massiert. Diese Massagetechnik mit thermophysikalischer Komponente wird hervorragend zur Muskelentspannung und Hautpflege eingesetzt.

## Verwöhn – Pakete

### Im siebenten Himmel

[3 Tages Paket]

Mit dem Element Luft ausruhen und entspannen.

|                        |        |        |
|------------------------|--------|--------|
| Aromamassage           | 50 min |        |
| Manuelle Lymphdrainage | 50 min |        |
| Reiki                  | 25 min | €125.- |

### Zweisamkeit & Zweisamkeit...

Mit den Elementen Feuer und Wasser wohlige Wärme genießen.

|   |  |        |
|---|--|--------|
| Kräuter Heubad für 2 Personen ganz privat |  |        |
| 2 Ganzkörpermassagen                      |  | €198.- |

### ... be yourself

[3 Tages Paket]

Fühlen Sie sich frei wie das Element Raum und lassen Sie sich verwöhnen.

|                    |        |        |
|--------------------|--------|--------|
| Bottali Sveda      | 45 min |        |
| Ayurveda Massage   | 80 min |        |
| Nuad/ Yoga Massage | 80 min | €220.- |

### Alpen Energie

Mit dem Element der Erde Energie tanken und sich positiv aufladen.

|                       |        |       |
|-----------------------|--------|-------|
| Teilmassage           | 25 min |       |
| Fußreflexzonenmassage | 50 min | €79.- |



... be yourself!