

Wellness im Poppengut

Urlaub für Körper, Geist & Seele!

Relax & Wanderhotel

POPPENGUT



SPÜREN - ENTSPANNEN - GENIEßEN



UNSERE PHILOSOPHIE...

Bewusster Genuss & Entschleunigung!

Bewegung in der bezaubernden Naturlandschaft des Stodertales fördert den Fettstoffwechsel, beeinflusst das Immunsystem positiv und stärkt den Kreislauf. Atmung und Muskulatur – das ist Regeneration wie sie nur in den Bergen erlebt werden kann.

Unterstützend zum einzigartigen Wellnessangebot in der Natur bieten wir Ihnen ein ganzheitliches Beauty- & Gesundheitsprogramm mit althergebrachten Naturheilmitteln.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihre Familie Kniewasser & das Wellnessteam





MASSAGEN

Lassen

Sie los vom Alltag, gönnen Sie sich Ihre Lieblingsmassage. Mit allen Sinnen spüren, genießen, Muskulatur, Bindegewebe und Haut stärken, dabei noch den „Akku“ von Körper und Geist mit positiven Energien und Wohlbefinden aufladen. Wir verwöhnen Sie von Kopf bis Fuß.

Klassische Massage

Tiefgehende Lockerung der Rücken-, Bein- Bauch- und Armmuskulatur.

- | | | | |
|-----------------------------|--------|-------------------------------------|--------|
| • Teilmassage 25 Min. | € 38,- | zubuchbar | |
| • Ganzkörpermassage 50 Min. | € 58,- | • Schröpfen | € 7,- |
| | | • APM – Akupunktmassage nach Penzel | € 10,- |

Aroma-Relaxmassage

Lassen Sie sich fallen – genießen Sie diese leichte und sanfte Entspannungsmassage mit warmen ätherischen Ölen.

- Behandlungszeit 50 Min. € 62,-

Fußreflexzonenmassage

Am Fuß finden wir eine Spiegelung unserer Organe, reflektorisch kann auf diese eingewirkt werden und es entsteht ein angenehmes Wohlbefinden

- Behandlungszeit 25 Min. € 38,-

Kombinationsmassage

Besteht aus einer klassischen Rückenmassage und einer Fußreflexzonenmassage.

- Behandlungszeit 50 Min. € 65,-

Extensionsmassage

Ist eine spezielle Schulter-, Kopf- und Nackenbehandlung. Löst Verspannungen und Blockaden in diesen Bereichen.

- Behandlungszeit 25 Min. € 38,-

Diese Behandlung lässt sich auch beliebig mit klassischen Massagen kombinieren!

- Extension- & Teilmassage 50 Min. € 65,-
- Extension- & Ganzkörpermassage 75 Min. € 85,-

Bürstenmassage

Bringt den Kreislauf in Schwung, stärkt das Immunsystem und verbessert die Hautstruktur.

- Behandlungszeit 25 Min. € 35,-



Manuelle Lymphdrainage

Durch sanfte, kreisende und pumpende Bewegungen wird der Lymphfluss angeregt. Gewebsflüssigkeit wird abtransportiert, Schwellungen abgebaut, schwere Beine werden leichter und der Entschlackungsprozess wird optimal unterstützt.

- Behandlungszeit 25 Min. € 40,-
- Behandlungszeit 50 Min. € 68,-

APM – Akupunktmassage nach Penzel

energieausgleichende Massage – mit einem Stäbchen entlang der Meridiane und über die Akupunkturpunkte werden Blockaden gelöst, die körpereigene Energie wird aktiviert und beginnt zu fließen

- Behandlungszeit 50 Min. € 68,-

Kräuterstempel Massage – für innere und äußere Schönheit

Wirksame Kräuter des Naturgartens mit allen Sinnen genießen. Die wohlduftenden, mit warmem Öl getränkten Stempelsäckchen gleiten in Form von Streichungen und Kreisungen entlang der Energiebahnen. Damit wird die Durchblutung angeregt, das Gewebe gestrafft und durch die Kräuterwirkstoffe werden die Selbstheilungskräfte aktiviert.

Das Geheimnis der Kräuterstempelmassage ist es durch die uralte Kunst der ostasiatischen Heilanzwendung den Körper in seine geistig – seelische Balance zu bringen und gezielte Heilimpulse über die verwendeten Heilkräuter und Öle zu setzen.

- Kräuterstempelmassage Gesicht 45 Min. € 65,-
- Kräuterstempelmassage Rücken 50 Min. € 78,-

Wellness-Geniesserpaket

1 Ballancer
1 Teilmassage
1 Orangenblütencremepackung

- 1 Behandlungszeit € 75 Min. | € 95,-

Schließen Sie die Augen, genießen Sie die absolute Leichtigkeit des Seins – Ihr Körper schwebt in der Softpackliege (Wasserbett) während Sie eine Körperpackung aus reinen Naturprodukten einwirken lassen. Durch die wärmende Schutzhülle dringen die besonderen Wirkstoffe noch intensiver in die Haut ein. Wählen Sie Ihr persönliches Softpackerlebnis aus!

Heupackung

Wir betten Sie auf Stodertaler Gebirgsheu. Die heilende Wirkung von Alpenheu ist seit Jahrhunderten bekannt und Tradition. Die freigesetzten ätherischen Öle wirken sich positiv auf den ganzen Organismus aus. Durchblutungsfördernd, muskelentspannend, entschlackend und stärkt das Immunsystem.

- Behandlungszeit 25 Min. € 38,-

Naturmoorpackung

Eine klassische Behandlung bei Verspannungen und rheumatischen Beschwerden.

- Behandlungszeit 25 Min. € 38,-

Nachtkerzenöl Cremepackung

Empfehlenswert bei sehr trockener Haut (auch bestens geeignet bei Neurodermitis und Schuppenflechte). Wirkt dem Alterungsprozess entgegen, belebend, zellaktivierend, stark rückfettend und feuchtigkeitsspendend.

- Behandlungszeit 25 Min. € 42,-

Alpenkräuter Cremepackung

Ausgleichende, wohltuende, stimmungsaufhellende Cremepackung. Die Selbstheilungskräfte werden leicht angekurbelt. Beliebte Körperpackung für die Herren!

- Behandlungszeit 25 Min. € 42,-

Orangenblüten Cremepackung

Ist eine intensive, feuchtigkeitsspendende Cremepackung. Die Haut wird zart, geschmeidig und duftet angenehm nach Orange.

- Behandlungszeit 25 Min. € 42,-

Ganzkörperpeeling

Entfernt sanft abgestorbene Hautschüppchen. Mit dem Massagehandschuh wird es zu einem belebenden Erlebnis.

- Behandlungszeit 25 Min. € 32,-

Der Ballancer® ist ein Profi-Gerät für Tiefengewebe- und Bindegewebemassagen. Anwendbar am gesamten Körper (Beine, Bauch, Po und Oberkörper) für Beauty, Wellness, Sport, Gewichtsreduktion und Regeneration. Sichtbare und fühlbare Ergebnisse schon nach wenigen Behandlungen, sowie positive Effekte auf ein ästhetisches Körpergefühl und die Gesundheit. Steigern Sie die Wirksamkeit mit regelmäßiger Bewegung und einer gesunden Ernährung.

Bei der äußerst entspannenden Lymphmassage wird Luft in Zyklen unterschiedlicher Abfolge in die Kammern einer Kompressionshose oder -jacke eingeleitet. So entstehen wellenförmige Massagebewegungen die den Fluß von Lymphe und venösem Blut beschleunigen, sodass Stoffwechselprodukte aus dem Gewebe abtransportiert und ausgeschieden werden können. So trägt der Ballancer dazu bei, Ihren gesamten Organismus zu vitalisieren, sowie auch Säure-Basenhaushalt auszugleichen.

Wirksame Behandlungsmethode bei

- Cellulite
- Fettabbau an den Problemzonen
- harmonische Körperformung
- Linderung bei schweren Beinen und Ödemen
- Muskelentspannung nach sportlichen Aktivitäten
- Entspannung & Stressabbau



Ballancer „klassik“

- Muskelentspannung Beine zur Regeneration
- Cellulite mit Besenreisern zur Zirkulation
- Schwellungen, dicke Beine zur Ödemausleitung
- Sport und Regeneration (schwache, mittlere, starke Muskulatur)

Behandlungszeit 25 Min. € 35,-

Ballancer „deluxe“

Lymphprogramm deluxe - für Arme oder Beine

Behandlungszeit 50 Min. € 58,-



Ballancer „spezial“

40 Min. € 45,-

- Belebend für die Beine
- Bodystyling
- Entspannung & Stressabbau
- nach der Schwangerschaft (Entstauung und Besenreiser)
- Cellulite für Arme oder Beine
- Cellulite-Ödem intensiv

Behandlungszeit 40 Min. € 45,-

Bei Buchung bitte bekanntgeben ob der Ober- oder Unterkörper behandelt werden soll !!

Die jeweiligen Programme können noch direkt bei Beginn der Behandlung mit der Wellnessmitarbeiterin abgestimmt werden. Bekleidung: leichte Freizeitbekleidung oder Bademantel



Schönheit

ist für uns kein festes Ideal, das man zu erreichen versucht, sondern eine Kraft, die in jedem von uns innewohnt. Es ist die natürliche Schönheit, die wir mit unseren Anwendungen unterstützen möchten. Vital und strahlend wirken, mit einem glatten, frischen Hautbild – das schaffen Sie gemeinsam mit Ihrer Kosmetikerin und bleiben damit ganz Sie selbst, nur eben schön und gepflegt.

Klassische Gesichtsbehandlung

Reinigung inkl. Peeling, Vapozon, entfernen der Hautunreinheiten, Augenbrauen faconieren, Massage, Maske, Pflegecreme

- Behandlungszeit 75 Min. € 82,-

Klassische Gesichtsbehandlung klein

Reinigung inkl. Peeling, Vapozon, entfernen der Hautunreinheiten, Maske und Pflegecreme. Auch für Jugendliche geeignet

- Behandlungszeit 50 Min. € 65,-

Feuchtigkeitsbehandlung „intensiv“

Speziell für die trockene Haut zur besonders kalten Winter- bzw. heißen Sommerzeit. Reinigung inkl. Peeling, Wirkstoffampulle, Massage mit Eiswellen, Maske Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 70,-

Rückenbehandlung

Besonders für unreine Haut geeignet, Reinigung inkl. Peeling, Vapozon, entfernen der Hautunreinheiten, Maske, Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 62,-

Gesichtslymphdrainage

Zur Entstauung und speziell auch gegen Tränensäcke, Reinigung, Lymphdrainage, Pflegecreme

- Behandlungszeit 25 Min. € 42,-

Feuchtigkeitsbehandlung

Reinigung inkl. Peeling, Vapozon, Maske, Pflegecreme

- Behandlungszeit 45 Min. € 60,-

Gesichtsbehandlung „exclusive“

Reinigung inkl. Peeling, Vapozon, entfernen der Hautunreinheiten, Brauen faconieren, Wirkstoffampulle, Massage Goldmaske, Pflegecreme

- Behandlungszeit 75 Min. € 98,-

Brust- & Dekolletébehandlung

Verfeinert das Hautbild, besonders straffend, Reinigung, Wirkstoffampulle, Liftingmaske, Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 70,-

Zubuchbare Extras

Wirkstoffampulle	€ 12,-	Wimpern und Augenbrauen färben, zupfen	€ 28,-
Aufpreis Goldmaske	€ 11,-	Oberlippe oder Kinn harzen/zupfen	€ 8,-
Wimpern färben	€ 12,-	Oberlippe und Kinn harzen/zupfen	€ 15,-
Augenbrauen färben	€ 10,-	Radiofrequenz 10 Min.	€ 15,-
Augenbrauen faconnieren	€ 9,-		

So wirken Sie dem Alterungsprozess Ihrer Haut entgegen!

Irgendwann zeigen sich die Spuren der Jahre. Die Haut lagert Zellabfallstoffe in die Oberfläche und wirkt matter, schlaffer, grauer — nach und nach auch uneben. Mit unseren Anti-Agebehandlungen fühlen Sie sich frisch und wie einem Jungbrunnen entstieg, wirken so dem Alterungsprozess Ihrer Haut entgegen.

Bio-Facelifting

Faltenglättung im Bio-Rhythmus des Herzschlages. Diese Behandlung wäre der ideale Einstieg für Ihre Beauty-Therapie. Verhärtungen im Gewebe werden gelöst, der Gesichtsausdruck entspannt sich, das gesamte Hautbild erscheint jünger, glatter, straffer – ein verblüffend sofort sichtbares Resultat.

Reinigung, Maske, Spezialpflege, Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 78,-

Seiden-Facelifting

Diese Behandlung ist weniger entschlackend und entgiftend, dafür mehr sofort sichtbare Wirkung eines besonders feinen, zarten Hautbildes

Reinigung, Lifting Maske, Spezialpflege, Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 78,-

Power Liftingbehandlung

Starke Straffung de Gewebes (Collagen und Elasten), Stärkung der Hautstruktur, intensive Feuchtigkeitseinschleusung, sofort sicht- und spürbarer Effekt.

Reinigung, Anti Inflamming Serum, Goldmaske, Radiofrequenz, Spezialpflegebehandlung, Pflegecreme

- Behandlungszeit 50 Min. € 90,-

Maniküre

Feilen, Handbad, Nagelhautpflege und Handmassage

- Behandlungszeit 40 Min. € 45,-

Mit Lack

- Behandlungszeit 45 Min. € 48,-

Pediküre

Fußbad, entfernen der Hornhaut (evtl. Hühneraugen), Nagelpflege inkl. Fußmassage

- Behandlungszeit 50 Min. € 52,-

Mit Lack

- Behandlungszeit 55 Min. € 56,-

Paraffin-Handbad - Streicheleinheiten für die Hände

Für rissige, raue und strapazierte Hände. Wirkt entspannend und durchblutungsfördernd

- Behandlungszeit 25 Min. € 32,- / Einzelbehandlung

In Kombination mit Maniküre, Pediküre oder während der Kosmetikbehandlung € 25,-

- Aufpreis Peeling € 7,-

Harzen mit Warmwachs

- Beine bis Knie € 28,- / € 35,-
- Beine ganz € 45,- / € 55,-

GANZKÖRPERBEHANDLUNGEN „BODYSTYLING MIT SYSTEM“

Entschlacken und Entgiften!

Meeresalgenpackung „Thalasso“

Unverzichtbare Mineralstoffe und Spurenelemente regenerieren den Körper, bringen den Stoffwechsel in Schwung und vermitteln ein unbeschreibliches Wohlgefühl.

Entwässernd, entgiftend, hautpflegend, gesundheitsfördernd. Inkl. Peeling, Algenpackung und Nachbehandlung.

- Behandlungszeit 45 Min. € 58,-

Terra Vit Ganzkörperwickel

Ganzkörperwickel zum Entschlacken besteht aus natürlichen Wirkstoffen wie Mineralien, Salzen, Heilerde und Bodenextrakten. Wenn der Organismus durch falsche Ernährung und Umwelteinflüsse überlastet ist, lagert er Schlackenstoffe zwischen den Fettzellen ab. Durch die natürlichen Wirkstoffe wie Mineralien, Salze, Heilerde und Bodenextrakte wird der Körper sofort entgiftet, entsäuert und entschlackt. Er aktiviert das Lymphsystem und fördert die Ausscheidung von Giftstoffen. Das Bindegewebe wird gereinigt und gefestigt. Bereits nach der ersten Anwendung reduziert sich der Körperumfang. Ideal auch als Erstbehandlung vor anderen Wickeln oder als Einzelbehandlung um Altschlacke abzubauen

- Behandlungszeit 60 Min. € 98,-

Vulkano Wickel

Zur Entschlackung, Entgiftung und Umfangreduktion.

Diese Packung verbindet vulkanische Lavaerde gemischt mit chinesischer Heilerde, bioverfügbare Salze, Spirulina-Alge, sowie Pflanzenextrakte – ein purer Hochgenuss. Durch hochwirksame Inhaltsstoffe der Packung, sowie die Body-Wrap-Wickeltechnik, werden die Schlacken in die Lymphe verschoben und so dem Körper entzogen

- Behandlungszeit 45 Min. € 65,- (3 Behandlungen 175,-)

China Wickel

Hochwirksam bei Cellulite und Fettpölsterchen.

Wertvolle, reine chinesische Heilerde wird mit 19 Mineralstoffen, Spurenelementen und Frischalgen vermischt. Der China-Wickel verbessert die Silhouette an Problemzonen, reguliert Säure- und Basenhaushalt, absorbiert Schadstoffe, strafft die Haut. Die Frischalge sorgt für die Stoffwechselbeschleunigung, welche die Reduktion von Gewicht und Körperumfang ermöglicht, die chinesische Heilerde bindet und entzieht dem Körper Gift- und Schlackenstoffe und reinigt das Gewebe

- Behandlungszeit 45 Min. € 65,- (3 Behandlungen 175,-)

Aromawickel

Mit durchblutungsfördernden, entgiftenden Aromaölen.

Wirksame Behandlungsmethode für Umfangreduktion und Anregung des Fettstoffwechsels, Entschlackung – erhöhter Abtransport der Schlackenstoffe über die Lymphe, fördert die Durchblutung, Entgiftung, Hautfestigung und Straffung dient zum Abbau von Cellulite.

Angenehme Wickelmethode mit Baumwollbandagen.

Die Methode basiert auf einem Kalt-Warm-Effekt, ähnlich einer Kneipp-Kur. Die ätherischen Wirkstoffe in Verbindung mit der Wickelmethode bewirken eine starke Entschlackung – Entgiftung – Straffung – Festigung und Durchblutung. Zugleich entsteht über die übrigen Komponenten eine innerliche Kälte. Diese bewirkt durch den entstandenen Energiebedarf eine 4-fach Verbrennung der Nährwerte direkt an den Problemzonen – man nimmt genau dort ab wo man will

- Behandlungszeit 45 Min. € 52,- (3 Behandlungen € 135,- 5 Behandlungen € 200,-)

Bein Wellness Behandlung „Cool Down“

Für aufgestaute, müde, schwere Beine und schlechte Beindurchblutung. (Beinwickel mit Seetang, Seewasser, Kastanie, Ginster und Menthol) Nachbehandlungspflege mit Eiswellen.

- Behandlungszeit 25 Min. € 38,-

Infrarot-Therapie für Beauty & Gesundheit

Infrarotwellen sind sanft, stressabbauend und dringen vor allem in das tiefere Gewebe ein. Unter wärmenden Strahlen werden die Gefäße und Gelenke freigeräumt

- bei Muskel- und Gelenksbeschwerden
- Durchblutungsstörungen
- kurbelt die Fettverbrennung an (speziell auch an Problemzonen)
- stark erhöhter Kalorienverbrauch

entgiftend, entschlackend, entspannend, wohlige Wärme, gewichtsreduzierend.

- Behandlungszeit 50 Min. € 48

Aufpreis pro Spezialbehandlung € 18,-

- Cellulite „Bauch, Beine, Po“
- Entgiftung „Thalasso“
- Straffung „Active Lifting“

Urlaubstipp

Gönnen Sie sich mehrere Wellnessbehandlungen in Ihrer Poppengut AusZeit, so kann die Wirkung enorm erhöht werden. Unsere Wellnessexpertinnen haben ideale Kombinationen für Bodystyling, Beauty und Gesundheit für Sie erstellt. (empfehlenswert ab einem 3- 5 Tage Aufenthalt)

Bodystyling „Terra Vit“

- 1 Terra Vit Ganzkörperwickel
- 1 Vulkano Wickel – zur Straffung
- 1 China Wickel - zur Entgiftung
- 1 Behandlung im Ballancer
- 1 Infrarot – Therapie

• Behandlungszeit 215 Min. € 270,-

Bodystyling „Vulkano“

- 1 Vulkano Wickel
- 2 Aroma – Wickelbehandlungen
- 1 Behandlung im Ballancer
- 1 Infrarot – Therapie

• Behandlungszeit 155 Min. € 210,-

Bodystyling „Thalasso“

- 1 Meeresalgenpackung „Thalasso“
- 2 Aroma-Wickelbehandlungen
- 1 Infrarot – Therapie

• Behandlungszeit 180 Min. € 185,-

Facelifting – Beauty Therapie

- Therapie (empfehlenswert ab 5 Tage Aufenthalt)
- 1 klassische Gesichtsbildung klein
- 1 Bio-Facelifting
- 2 Power Liftingbehandlungen

• Behandlungszeit 200 Min. € 285,-

Beutypaket

- 1 Fußreflexzonenmassage
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Meeresalgenpackung „Thalasso“
- 1 klass. Gesichtsbildung
- 1 Fußpflege
- 1 Solarium

• Behandlungszeit 245 Min. € 255,-

Relaxpaket für Männer

- 1 Teilmassage
- 1 Feuchtigkeitsbehandlung / Gesicht
- 1 Naturmoorpackung

• Behandlungszeit 95 Min. € 120,-

Gesundheit im Gebirgsheu / Naturmoor

- 2 Packungen im wohlig warmen Gebirgsheu oder Naturmoor
- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Fussreflexzonenmassage
- 1 klass. Gesichtsbildung klein

• Behandlungszeit 175 Min. € 210,-

Relaxpaket für Männer

- 1 Ganzkörpermassage
- 1 Nachtkerzenöl Cremepackung
- 1 klass. Gesichtsbildung klein

• Behandlungszeit 125 Min. € 145,-

Unsere Produkte

Bei all den Anwendungen verwenden wir ausgewählte, hochwertige Produkte von

Lavée Cosmetic

La Biocome

Kurland



E&M Vital

Styx Naturcosmetic

Art of Beauty

Gehwol Fusskraft



Wissenswertes zu Ihrem Wellness-Wohlfühltermin

Wellnessanwendungen buchen

Wir empfehlen Ihnen Ihre Behandlungswünsche bereits vor Anreise zu reservieren, damit wir so auch Ihre Wünsche einplanen können. Gerne beraten wir Sie vorab telefonisch. Ihre Termine erhalten Sie beim Check-In am Anreisetag.

Ruhe & Genuss

Nehmen sie sich Zeit für Ihre Behandlungen, dazu gehört auch das „Nachruhen“, unser ganzheitliches Beauty- & Gesundheitsprogramm spricht Körper, Geist und Seele an.

Erkrankungen

Informieren Sie uns bitte schon zu Beginn über mögliche Beeinträchtigungen wie Allergien, Herz-Kreislaufkrankungen, eine Schwangerschaft oder kürzlich durchgeführte Operationen. Nur so können wir die Behandlung individuell auf Sie abstimmen.

Bekleidung

Kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel und Pantoffeln. Sie werden während Ihrer Behandlung mit Laken und Handtüchern zugedeckt, damit Ihre Privatsphäre gewahrt bleibt.

Ihr Termin

Bitte fünf Minuten vor dem Termin - bedenken Sie, dass Verspätungen eine kürzere Behandlungszeit zur Folge haben.

Stornierung

Nicht in Anspruch genommen Leistungen aus Pauschalpaketen können nicht rückvergütet werden. Sollten Sie einen Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie mind. 12 Stunden vorher abzusagen. Ansonsten werden 80% der gebuchten Behandlung in Rechnung gestellt.

Tipp unserer Wellness-Experten

Nach jeder Behandlung viel trinken (am besten Stodertaler Trinkwasser aus dem Zirbenkrug!) und eine Nachruhepause einplanen. So steigern Sie die Wirksamkeit jeder Behandlung und genießen intensive Entspannung.

Mögest du Ruhe finden, wenn der Tag sich neigt und deine Gedanken noch einmal die Orte aufsuchen, an denen du heute Gutes erfahren hast. Auf dass die Erinnerung dich wärmt und gute Träume deinen Schlaf begleiten.

Irishes Sprichwort

Bildnachweis: DER FOTO WORKER, labiocomo, Ada Cosmetics, Art of Beauty
Druck-, Satzfehler, Änderungen und Preiskorrekturen vorbehalten.

Relax & Wanderhotel
POPPENGUT
* * * *

Familie Kniewasser

Mitterstoder 20 | 4573 Hinterstoder

Tel. +43 (0) 7564 5268 | Fax +43 (0) 7564 526811

info@poppengut.at | www.poppengut.at

WIR GEHÖREN ZUR FAMILIE DER

Wanderhotels



Wanderhotels®

AUSGEZEICHNET MIT VIER BERGKRISTALLEN