



GESUND  
ZEIT  
RESORT  
in Weißenstadt

**MEDICAL SPA**  
**BEAUTY & CHECKS & WELLNESS**  
**IM SIEBENQUELL**

# WILLKOMMEN ZU IHRER GESUNDZEIT

Das Siebenquell GesundZeitResort bietet VerwöhnZeit in zahlreichen Facetten mit einem atemberaubenden Panorama am Weißenstädter See.

Mit einem Wohlfühl-Angebot, das Maßstäbe setzt, findet hier jeder Gast die passende Anwendung. Das weitläufige Medical SPA stellt alles bereit, was zur Ihrer Entspannung, Regeneration oder zur Revitalisierung beiträgt und Sie dabei unterstützt, Ihre Gesundheit zu stärken und Ihre innere Balance zu finden.

Professionelle Therapeuten kümmern sich bei medizinischen Anwendungen um die Stärkung Ihrer Gesundheit und Widerstandsfähigkeit im Alltag.





# INHALT

<b>WELLNESS MASSAGEN</b>	4-6
<b>WELLNESS FÜR MÄNNER</b>	7
<b>WELLNESS FÜR KINDER</b>	
MASSAGEN	8
PRINZESSINNEN- & PRINZENTRAUM	8
STARAUFTRITT	8
<b>ELTERN &amp; KINDER</b>	9
<b>SPECIALS</b>	10
BEAUTY KEY KOSMETIK & MASSAGE	11
<b>KOSMETIK</b>	
BEAUTY BASICS	12
GESICHTSBEHANDLUNGEN	12-13
MANIKÜRE & PEDIKÜRE	14
<b>WANNENBÄDER</b>	15
<b>ORIENTALISCHE BADEKUNST</b>	16-17
<b>PEELINGS &amp; PACKUNGEN</b>	18
RÜGENER HEILKREIDE	19
<b>MEDICAL WELLNESS</b>	
MASSAGEN & ANWENDUNGEN	20-21
ELEKTROTHERAPIEN & BÄDER	22-23
BIA-MESSUNG & BERATUNG	24-25
HRV-MESSUNG & AUSWERTUNG	26-27
<b>PRODUKTWELTEN</b>	28-30
<b>SPA ETIKETTE</b>	31



# WELLNESS MASSAGEN

## **Aktivmassage mit Stab**

Aktivierende Stabmassage mit gezielten Massagegriffen.

- lockert die Muskulatur und löst verklebte Faszien
- regt den Stoffwechsel an
- fördert die Durchblutung

Erlebniszeit 50 Minuten € 69,-

## **Anti-Stress-Massage**

Die etwas andere Massage zur Erholung und Entspannung: zarte Berührungen und Streichungen mit einem Pinsel massieren Ihren Körper.

- Entspannung und Beruhigung durch angenehme Wärme
- begleitet von duftenden Aromen und ruhiger Musik

Erlebniszeit 60 Minuten € 79,-

## **Aroma- & Wohlfühl-Massage**

Eine sanfte Massage mit Aromaöl zum Wohlfühlen und Verwöhnen.

- entspannende Musik zur Begleitung
- löst muskuläre Verspannungen

Rückenmassage: Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-

Ganzkörpermassage: Erlebniszeit 60 Minuten € 73,-

Ganzkörpermassage: Erlebniszeit 80 Minuten € 93,-

## **Body Slimming**

Zielgerichtete Festigung und Glättung der Haut. Durch Entschlackung und Anregung des Fettstoffwechsels wird allen Erscheinungsbildern und Ausprägungsformen der Cellulite entgegengewirkt.

- Kombination aus Peeling, Intensivpflege/Stretchwickel und Massage
- Durchblutungsfördernd, straffend, entschlackend

Erlebniszeit 45 Minuten € 59,-

### **Gesichts- & Dekolletémassage**

Gesichtsmassagen verleihen einen strahlenden Teint und einen entspannten Gesichtsausdruck.

- Durchblutungsförderung durch gezielte Massagegriffe, Reduzierung von Schwellungen
- kleine Fältchen können vorübergehend gemildert werden
- lockert die Schulter- und Nackenmuskulatur

Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-

### **Hot-Stone-Ganzkörpermassage**

Die kombinierte Wärme- und Massageanwendung mit temperierten Steinen aus Basaltlava. Diese besitzen die Fähigkeit, Wärme bis zu 55 °C gut aufzunehmen und zu speichern.

- Durchwärmung und Entspannung des Körpers durch Auflegen der warmen Steine
- ausgiebige Massage zur Lockerung der Muskeln

Erlebniszeit 60 Minuten € 89,-

### **Kopf frei mit Ohrenkerzen**

Genießen Sie eine wohltuende Kopf- und Nackenmassage mit anschließender Ohrkerzen-Behandlung, welche eine Druckentlastung im Ohr bewirken kann. Sie erfahren eine lang anhaltende Tiefenentspannung.

- Abbau von Stress
- entspannender Effekt auf Herz und Atmung
- Entspannung des gesamten Körpers

Erlebniszeit 40 Minuten € 54,-

### **Kräuterstempelmassage auf der Zirbenliege mit Zirbenholzlocken**

Bei dieser Anwendung stehen neben den gekonnten Massagegriffen der Effekt und die Düfte der Kräuter sowie der positive Einfluss der Zirbenholzlocken, auf denen Sie während der Massage liegen, im Vordergrund.

- Senkung der Herzfrequenz
- raschere Regeneration
- vermindert Wetterfühligkeit

Rückenmassage: Erlebniszeit 25 Minuten € 45,-

Ganzkörpermassage plus Ruhezeit: Erlebniszeit 60 Minuten € 89,-

### **Schokoladenmassage**

Die Wohlfühlmassage mit Kakaobutter und pflanzlichem Öl verleiht Ihnen gepflegte und zarte Haut.

- Anregung der Endorphin-Produktion
- weckt Glücksgefühle

Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-



# WELLNESS MASSAGEN

## **Sportmassage**

Spezielle Gewebestimulation mit anregendem Massageöl vor oder nach intensiver sportlicher Leistung und Bewegung der Muskulatur. Gezielte Behandlung von besonderen lokalen Muskelpartien ist möglich.

- aufwärmen, anregen und vorbereiten für sportliche Beanspruchung
- Lockerung belasteter Muskeln und Beruhigung des Organismus

Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-



## **Thermo Spa Aqua Jet**

Umhüllt von behaglicher Wärme auf einem wohltemperierten Wasserbett massieren Sie Wasserstrahlen vom Nacken bis zu den Oberschenkeln in einer angenehmen Intensität.

- löst Verspannungen
- entlastet die Gelenke

Erlebniszeit 25 Minuten € 26,-

# FÜR SCHWANGERE



## **Schwangerschaftsmassage**

Wohltuende Erleichterung für die Schwangere und das ungeborene Baby zugleich ab dem 4. Schwangerschaftsmonat: Entspannung für Körper und Psyche durch eine Mandelöl-Massage.

- senkt Blutdruck und Herzfrequenz
- beschleunigt den Lymphfluss
- lindert Beschwerden
- reduziert Stress-Symptome

Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-





# WELLNESS

## SPEZIELL FÜR MÄNNER

### „Bierbad“

- regt den Stoffwechsel an
- entspannt und pflegt die Haut
- wirkt stimmungsaufhellend und zellaktivierend
- plus eine kleine Bierverköstigung

Erlebniszeit 25 Minuten € 32,-

### Auszeit für den Mann

Dem Alltag entfliehen und dabei von Kopf bis Fuß gepflegt und verwöhnt werden.

- "Bierbad"
- kleine Gesichtspflege
- entspannende Fußmassage

Erlebniszeit 60 Minuten € 79,-

### Gesichtsbehandlung „MAN'S WORLD“

Pflegebehandlung gegen Ermüdungserscheinungen der männlichen Gesichtshaut.

- schonende Hautreinigung und sanftes Gesichtspeeling
- Ausreinigung und Augenbrauenkorrektur
- Gesichts- und Kopfmassage
- hauttypgerechte Maske und Abschlusspflege

Erlebniszeit 60 Minuten € 79,-

# WELLNESS

## FÜR KLEINE & GROSSE KINDER

### Schokoladenmassage

Kleine Verwöhnzeit mit duftender Schokocreme für die zarte Haut.

- Anregung der Endorphin-Produktion
- weckt Glücksgefühle

Erlebniszeit 20 Minuten € 32,-

### Prinzessinnen- und Prinzen-Traum

Wohlfühlen kennt kein Alter. Der beste Einstieg in Wellness von Kopf bis Fuß.

- Massage mit duftender Schokocreme
- Schokoladen Gesichtsmaske
- Nägel lackieren (Hände oder Füße)

Erlebniszeit 40 Minuten € 49,-

### Aroma- & Wohlfühl-Massage

Eine sanfte Massage mit Aromaöl zum Wohlfühlen und Verwöhnen.

- entspannende Musik zur Begleitung

Rückenmassage: Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-



### Starauftritt

Fühl Dich wie Dein Lieblingsstar & genieße den Auftritt. Nach einer aktivierenden Massage, wie sie Deine Liebessportler erhalten, wählst Du Deine Zusatzpflege.

- Sportmassage für Rücken und Beine
- wahlweise:

Handpackung zum Einwirken während der Massage oder Nägel lackieren (Hände)

Erlebniszeit 30 Minuten € 39,-





# WELLNESS

## ELTERN-KIND-ZEIT

### **Familien-Zeit im Siebenquell**

Erleben Sie gemeinsame Wellness-Momente mit Ihren Liebsten. Ob Mutter & Tochter oder Vater & Sohn - lassen Sie sich zeitgleich und in einer Doppelkabine verwöhnen.

## UNSERE EMPFEHLUNG:

### **Aroma- & Wohlfühl-Massage zu Zweit**

Details siehe Seite 4

Erlebniszeit 25 Minuten € 78,-

### **Schokoladenmassage zu Zweit**

Details siehe Seite 5

Erlebniszeit 20 Minuten € 64,-

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen im Medical SPA herzlich willkommen.



# SPECIALS

BIO .  
KLIMANEUTRAL .  
VEGAN .

## T R A W E N M O O R O R G A N I C S K I N C A R E

Durch wertvolle Wirkstoffe aus deutschem Moor – **als Heilmoor zertifizierten Haselberger Torf in Bad Traunstein** – gelingt es, die Haut vor atmosphärischer Alterung, Entzündungsprozessen und Umweltstress effektiv zu schützen. Ihre Haut kann sich regenerieren und ist bestens gegen die alltägliche Herausforderung gewappnet.

Mit mehr als 20 Produkten - für Gesicht & Körper – deckt die TRAWENMOOR Linie die unterschiedlichen Hautbedürfnisse ab, sodass die Pflege auf die individuelle Hautsituation abgestimmt werden kann. Naturreinheit und höchste Wirksamkeit – für schöne und gesund strahlende Haut.

# TRAWENMOOR BEAUTY KEY MASSAGE & GESICHTSBEHANDLUNG

Erleben Sie ein Hautpflege-Ritual der besonderen Art mit den innovativen Produkten und Behandlungsmethoden der neuen Naturkosmetik "TRAWENMOOR".

## **Mehr als "NUR" eine Behandlung.**

Entspannen Sie bei einer einzigartigen Massagetechnik mit den Beauty-Keys – aus echtem Obsidian, einem vulkanischen Glas. Der Obsidian hat vielfältige Kräfte. Besonders bei Verspannungen im Rückenbereich, Muskelkrämpfen, bei kalten Händen und Füßen, sowie zur Stärkung des Bindegewebes findet der schwarze Obsidian seine Anwendung.

## **Beauty Key Rückenmassage**

In dieser Behandlung erleben Sie Reinigung, tiefgreifende Pflege und eine entspannende Massage in einem.

Erlebniszeit 40 Minuten € 59,-

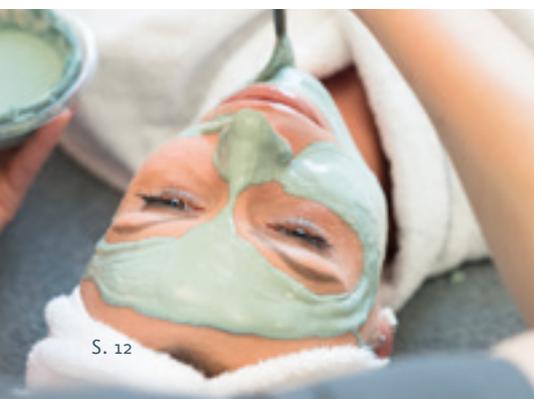
## **Beauty Key Gesichtsbehandlung De luxe**

Details siehe Seite 13

- glättet und festigt das Hautgewebe
- bringt Schwellungen zum Abklingen
- fördert die Durchblutung

Erlebniszeit 90 Minuten € 129,-





## BEAUTY BASICS

Wimpern färben	€ 12,-
Augenbrauen färben	€ 10,-
Augenbrauenkorrektur	€ 10,-
Augenbrauen komplett	€ 18,-
Haarentfernung mit Wachs:	
Kinn & Oberlippe	€ 15,-
Unterschenkel	€ 32,-
Nägel lackieren	€ 10,-

## GESICHTS- BEHANDLUNGEN

### Gesichtspflege BASIC

Das optimale Pflegeprogramm für gestresste und gerötete Gesichtshaut, gegen Schuppen und/oder Juckreiz.

- sanfte Abreinigung
- wohltuende Kräuterwickel zur Beruhigung der Haut
- Gesichtsmaske mit Rügener Heilkreide, um die Haut wieder in ihr natürliches Gleichgewicht zu bringen, stimuliert hauteigene Schutzfunktionen
- sanftes Einmassieren der Abschlusspflege

Erlebniszeit 40 Minuten € 49,-

# KOSMETIK

## **Gesichtsbehandlung KLASSIK**

Freuen Sie sich auf ein Pflegeprogramm, das Ihre Haut in den Mittelpunkt stellt. Unsere Kosmetiker/-innen wählen die für Sie passenden Produkte sorgfältig aus und behandeln Ihre Haut individuell.

Erlebniszeit 60 Minuten € 79,-

## **Gesichtsbehandlung PREMIUM**

Es erwartet Sie eine umfassende Pflegebehandlung einschließlich Korrektur und Färben der Augenbrauen plus hauttypgerechtes Serum oder Ampulle.

Erlebniszeit 80 Minuten € 99,-

## **Gesichtsbehandlung DE LUXE**

**BE THE BEST VERSION OF YOURSELF - mit Trawenmoor Naturkosmetik**  
Erleben Sie ein Hautpflege-Ritual der besonderen Art mit den innovativen Produkten und Behandlungsmethoden der neuen Naturkosmetik TRAWENMOOR. Durch wertvolle Wirkstoffe aus deutschem Moor gelingt es, die Haut vor atmosphärischer Alterung, Entzündungsprozessen und Umweltstress effektiv zu schützen. Ihre Haut kann sich regenerieren und ist bestens gegen die alltäglichen Herausforderungen gewappnet.

Entspannen Sie bei einer einzigartigen Massagetechnik mit dem **Beauty-Key**. Der aus echtem Osidian hergestellte Beauty-Key glättet und festigt Ihr Hautgewebe, bringt Schwellungen zum Abklingen und fördert die Durchblutung. Die mit den höchsten Standards zertifizierten Produkte bieten optimale Pflege für alle Hautzustände. Unsere Kosmetiker/-innen beraten Sie gerne.

Erlebniszeit 90 Minuten € 129,-



# MANIKÜRE & PEDIKÜRE

## Maniküre

Gepflegt bis in die Fingerspitzen!

- Nägel kürzen und in Form feilen, Nagelhaut entfernen
- Handbad, danach Glättung der Nageloberfläche und Auftragen von Nagelpflegeöl
- abschließende Handmassage mit regenerierender Pflegecreme

Erlebniszeit 45 Minuten € 39,-

mit Farblack (in klassischen Farben): Erlebniszeit 60 Minuten € 49,-

mit Shellac (in klassischen Farben): Erlebniszeit 60 Minuten € 65,-

## Pediküre

Wohltuende kosmetische Fußpflege.

- entspannendes Fußbad
- Nägel kürzen und in Form feilen, Nagelhaut entfernen, Hornhaut entfernen
- pflegende Fußmassage zum Abschluss

Erlebniszeit 50 Minuten € 39,-

mit Farblack (in klassischen Farben): Erlebniszeit 65 Minuten € 49,-

mit Shellac (in klassischen Farben): Erlebniszeit 65 Minuten € 65,-

## Peeling und Paraffin-Bad für Hände oder Füße

Ein Paraffinbad im Anschluss an eine Peelingmassage sorgt für weiche und geschmeidige Hände oder Füße. Das Paraffin durchfeuchtet die Haut und sorgt dafür, dass sich die Poren öffnen und die Wirkstoffe der Pflegeprodukte besser aufgenommen werden können.

Erlebniszeit 30 Minuten € 26,-



## INFO: Shellac-Nagelbehandlung

Shellac – ein Produkt, das für schöne Nägel eine lange und robuste Haltbarkeit verspricht (bis zu 3 Wochen) – ohne Absplittern und Kratzer. Die harzige Substanz, die als Gel-Lackierung sehr natürlich wirkt, besteht aus drei Schichten. Zunächst wird eine Grundierung, der Basecoat, aufgetragen. Danach folgt die Farbschicht und zum Abschluss der Topcoat, der zur Versiegelung dient. Jede Schicht des Lacks muss unter einer LED- oder UV-Lampe einige Sekunden aushärten.

# WOHLFÜHL- WANNENBÄDER

## Wohlfühlwanne Single

- angenehm temperiertes Wannenbad mit Badezusatz nach Wahl
- sanfter Massagesprudel zur Entspannung der Muskulatur
- inkl. einem Glas Sekt

Erlebniszeit 25 Minuten € 29,-

OPTIONAL IM ANSCHLUSS ZUBUCHBAR:

## Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage

Gesamt-Erlebniszeit 50 Minuten € 59,-



## ZU ZWEIT

### Wohlfühlwanne Rendezvous für Paare

- warmes Wannenbad in einer Partnerwanne mit Lichtspielen im Wasser
- duftender Badezusatz nach Wahl
- angenehm sanfter Massagesprudel
- inkl. je einem Glas Sekt

Erlebniszeit 25 Minuten € 55,-

### Wohlfühlwanne Unité für Paare

- angenehm temperiertes Wannenbad in einer geteilten Partnerwanne
- sanfter Massagesprudel und vitalisierendes Farblicht
- individuelle Badezusätze für jeden nach Wahl
- inkl. je einem Glas Sekt

Erlebniszeit 25 Minuten € 55,-

OPTIONAL IM ANSCHLUSS ZUBUCHBAR:

## Aroma- & Wohlfühl-Rückenmassage in der Partnerkabine

Gesamt-Erlebniszeit 50 Minuten € 119,-





# ORIENTALISCHE BADEKUNST

## Rasul

Nutzen Sie das jahrtausendealte Wissen des Orients für Ihr Wohlbefinden und genießen Sie die Kombination aus Dampfbad und Körperpeeling. Bei der Rasul-Anwendung werden verschiedene Heilschlämme in unterschiedlichen Farben und Körnungen auf den gesamten Körper aufgetragen. Aufgrund der Wärme trocknen die Schlämme leicht an, bevor sie durch den Dampf auf der Haut wieder feuchter werden und sich verreiben lassen. Bei dieser Pflegezeremonie werden nicht nur alte Hautschuppen entfernt, sondern auch das Unterhautgewebe gefestigt, der Muskeltonus positiv beeinflusst und der Stoffwechsel angeregt. Nach ca. 25 Minuten setzt ein warmer Regen ein, der den Großteil der Schlämme von der Haut wäscht.

Erlebniszeit 25 Minuten € 29,-

## Hamam

Das türkische Reinigungsritual verspricht ein Erlebnis für alle Sinne. Lassen Sie sich auf die faszinierende Badezeremonie des Hamam ein und entdecken Sie den Wellness-Hochgenuss. Entspannen Sie bei einer wohltuenden Seifenschaummassage mit sinnlichen Duftnoten und Bergen von Schaum.

### Wir bieten drei verschiedene Zeremonien an:

#### Hamam

- Dampfbad im Hamam-Raum
- Peeling mit dem Ziegenhaarhandschuh
- Ganzkörper-Seifenschaummassage
- wiederkehrende Güsse zwischen den einzelnen Anwendungsschritten

Erlebniszeit 60 Minuten € 74,-

#### Hamam De luxe

- wie Hamam
- plus:
- Ganzkörper-Öl-Abschlusspflege

Erlebniszeit 90 Minuten € 99,-

#### 1001 Nacht

- wie Hamam De luxe
- plus:
- Rasul in der Rasul-Kabine zur Einstimmung in 1001 Nacht

Erlebniszeit 120 Minuten € 119,-

The background of the page is a photograph of a spa treatment room. On the left, there is a large potted plant with tall green grasses and purple flowers. In the foreground, a white spa tub is partially visible, with a stack of grey towels and a white orchid flower resting on its edge. The background features brown curtains. A large white graphic element, resembling a stylized splash or a series of overlapping circles, is positioned on the left side of the page, partially overlapping the photograph and the text area.

# PEELINGS & PACKUNGEN

## AUF WOHLTEMPERierten SCHWEBELIEGEN

### **Lavendel-Meersalz-Peeling**

- stärkt das Nervensystem und wirkt beruhigend
- fördert einen erholsamen Schlaf

### **Aloe-Vera-Meersalz-Peeling**

- wirkt entgiftend und steigert das Wohlbefinden
- stärkt das Immunsystem

### **Vanille-Kokos-Zuckerpeeling**

- wirkt aufheiternd und aphrodisierend
- spendet intensive Feuchtigkeit

### **Kreide-Honig-Peeling**

- verbessert das Hautbild
- wirkt entgiftend

**Ganzkörperpeeling:** Erlebniszeit 25 Minuten € 39,-

### **Heublumen- / Kräuterwickel**

Steigern Sie das Wohlgefühl Ihres Bauches mit der altbewährten Naturkraft von Heu und der Wärme einer Schwebeliege.

Erlebniszeit 25 Minuten € 29,-

# NATURSCHATZ RÜGENER HEILKREIDE

Ein Geschenk der Natur – für Wohlbefinden, Schönheit und Gesundheit. Erleben Sie die entspannende und revitalisierende Wirkung des „weißen Goldes“.

- Anregung des Herz-Kreislauf-Systems
- fördert die Durchblutung des Körpers
- sorgt für ein Gleichgewicht des Säure-Basen-Haushaltes
- stärkt das Immunsystem
- pflegt die Haut

Rückenpackung: Erlebniszeit 25 Minuten € 29,-  
Ganzkörperpackung: Erlebniszeit 25 Minuten € 35,-

## **PACKUNG & MASSAGE: Rügener Heilkreide Rückenpackung im Thermo Spa Aqua Jet (Details siehe S. 6)**

- wirkt entschlackend sowie entsäuernd
- entspannt die Muskulatur
- wirkt durchblutungsfördernd
- stärkt das Immunsystem

Erlebniszeit 25 Minuten € 49,-



# MEDICAL WELLNESS

## **Rotlicht**

Zur Erwärmung der Muskulatur für hitzesensible Menschen.

Erlebniszeit 15 Minuten € 16,-

## **Klassische Rücken- oder Beinmassage**

Hilfe bei Muskelverhärtungen und Blockaden in der Bein-, Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur.

- Durchblutungsförderung und Anregung des Stoffwechsels

Erlebniszeit 25 Minuten € 42,-

## **Im Paket mit Rotlicht**

Erlebniszeit 40 Minuten € 54,-

## **Fußreflexzonenmassage**

Durch Stimulierung der Reflexzonen am Fuß können fast alle Körperregionen und Organe beeinflusst werden, da jedes Organ im Körper mit entsprechenden Zonen am Fuß verbunden ist.

- wirkt entspannend, aktivierend und schmerzlindernd

Erlebniszeit 25 Minuten € 42,-

## **Rücken-Schröpfmassage**

Ein bewährtes Heilverfahren zur Entgiftung und Entspannung mittels Schröpfköpfen, die auf dem Rücken gleitend bewegt werden.

- Erweiterung der Blutgefäße, Verbesserung der Durchblutung, Anregung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung
- wirkt muskellockernd und schmerzlindernd, verringert Stress-Symptome, strafft das Bindegewebe

Erlebniszeit 25 Minuten € 42,-





# MASSAGEN & ANWENDUNGEN

## Zentrifugalmassage

Die Spezialbehandlung für den Schulter-Arm-Bereich mit Wasser und Kernseife ist eine Kombination von Massagegriffen, Manueller Therapie und Krankengymnastik zur Lockerung der Muskeln und Bewegungsverbesserung der Gelenke.

- Senkung des Schmerzempfindens und der Muskelspannung
- löst Verklebungen und erweitert das Bewegungsausmaß

einseitige Behandlung Problemzone: Erlebniszeit 30 Minuten € 45,-

beidseitige Behandlung: Erlebniszeit 60 Minuten € 80,-



## Kinesio-Tape

Mit elastischen Klebestreifen wird durch bestimmte Klebetechniken Einfluss auf spezielle Symptomaten genommen.

- Erleichterung oder Linderung bei Problemen mit Muskulatur, Faszien, Bändern, Sehnen, Lymphflüssigkeit oder Nerven

Erlebniszeit 15 Minuten € 20,-



## Manuelle Lymphdrainage

Bei Schwellungen vor allem an Armen oder Beinen, bei Störungen oder reduzierter Tätigkeit des Lymphgefäß-Systems.

- Entstauung und Lockerung von geschwollenem Gewebe
- Abtransport gestauter, eingelagerter Flüssigkeiten über die Lymphknoten
- wirkt beruhigend und regt den Magen-Darm-Trakt an
- Linderung von Schmerzen

1 Extremität oder Gesicht: Erlebniszeit 30 Minuten € 45,-

2 Extremitäten: Erlebniszeit 45 Minuten € 65,-

Ganzkörperbehandlung: Erlebniszeit 60 Minuten € 80,-

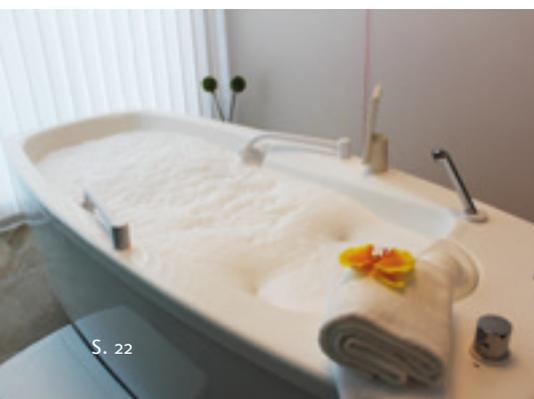


## Individuelle Physiotherapie / Krankengymnastik

Ausgebildete Physiotherapeuten behandeln gezielt Ihre individuelle Problematik, um Ihnen im Alltag Erleichterung zu verschaffen.

- führt zu Schmerzlinderung, Bewegungsverbesserung und Muskellockerung
- bei Gelenkschmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Faszienbehandlung

Erlebniszeit 25 Minuten € 42,-



# ELEKTROTHERAPIEN

## Ultraschall

Bei der Ultraschalltherapie wird mithilfe von Schallwellen Wärme erzeugt. Die Therapie kann Schmerzen bei Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen lindern.

- bei Muskel-, Sehnen-, Bandverletzungen, Schleimbeutel- oder Weichteilverletzungen durch Unfälle

€ 20,-

## Galvanisches Vierzellenbad

Bei hydroelektrischen Bädern wird die Leitfähigkeit des Wassers für den Strom ausgenutzt. Damit lassen sich Symptome bei unterschiedlichen Erkrankungen lindern.

- bei Erkrankungen des peripheren, sowie des zentralen Nervensystems
- bei funktionellen und arteriellen Durchblutungsstörungen
- bei schmerzhaften rheumatischen Beschwerden (z. B. Lumbalgie, Morbus Bechterew)

€ 25,-

## Elektrotherapie

Mit der Elektrotherapie können verschiedene Beschwerden behandelt werden, indem elektrische Reize Reaktionen der Nerven auslösen. Die Grundlage der Elektrotherapie liegt in der Leitfähigkeit des menschlichen Körpers. Je nach Beschwerden und Erkrankungen werden einzelne oder mehrere Körperteile mit unterschiedlichen Stromformen behandelt.

- bei chronischen Schmerzerkrankungen
- bei Muskelverspannungen
- bei Durchblutungsstörungen
- bei Schmerzen im Bewegungsapparat

€ 20,-

# MEDICAL WELLNESS

## BÄDER

### Massagesprudelbad

Kräftig massierende Wasserstrahlen und Luftsprudeldüsen sorgen rundum für Muskelentspannung und Wohlgefühl gleichermaßen.

- Wasserstrahlenmassage von den Fußsohlen bis zum Nacken
- löst Muskelverspannungen und sorgt für tiefe Entspannung
- Badezusatz nach Wahl

€ 29,-

### Kohlensäurebad

Es bilden sich bei einer Wassertemperatur von ca. 32 - 35 °C direkt auf der Haut Gasbläschen, die den Körper wie einen Mantel umhüllen.

- stabilisiert und harmonisiert die Psyche
- fördert die Durchblutung
- wirkt blutdrucksenkend

€ 29,-

# BIA- MESSUNG

Bei der Bioelektrischen Impedanzanalyse, kurz BIA-Messung, wird ein schwacher, für den Menschen nicht spürbarer Strom durch den Körper geleitet. Der durch den leichten Strom gemessene Fließwiderstand (Bioelektrische Impedanz) gibt Auskunft über die Muskelbeschaffenheit, die Körperzellmasse, den Gesundheitszustand des Organismus sowie den Körperwasseranteil, der wiederum in den Körperfettanteil umgerechnet wird. Die ermittelten Werte dienen nun als Grundlage für einen individuell abgestimmten Trainings- und Ernährungsplan. In der Einzelberatung (siehe S. 25), wird Ihnen ein Ernährungsplan genau auf Sie abgestimmt, erstellt. Nach erfolgreicher Umsetzung der ausgearbeiteten Empfehlungen können nach 12 - 16 Wochen mittels einer erneuten Messung sichtbare Veränderungen festgestellt werden.

**BIA-Messung mit Auswertung, 30 Minuten € 35,-**

**BIA-Messung ohne Auswertung € 18,-**





# ERNÄHRUNGS- BERATUNG

Eine ausgewogene und vollwertige Ernährung ist fester Bestandteil einer gesunden Lebensweise. Die Beratung dient zum Einstieg in eine zeitgemäße und abwechslungsreiche Vollwerternährung oder zur Wissensergänzung.

Fragen und Unklarheiten zu Ernährungsformen (vegane, vegetarische Kost, Intervallessen nach der 5-2-Methode usw.) und Ernährungstherapie bei Erkrankungen (Osteoporose, Magen-Darm-Erkrankungen, Metabolisches Syndrom etc.) werden durch unsere Diätassistenten beantwortet und geklärt.

Auch im Bereich Gelenk- und Muskelschmerzen (Morbus Bechterew), Migräne und Kopfschmerzen, Hauterkrankungen (Akne, Rosazea, Schuppenflechte), Depressionen und Stress kann eine Umstellung im Essverhalten zu einer Linderung der Beschwerden beitragen.

Durch gezielte Ernährungsaufklärung wird ein neues Bewusstsein im Umgang mit Lebensmitteln geschaffen.

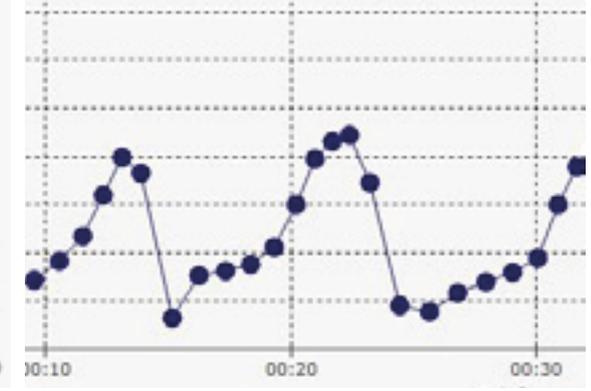
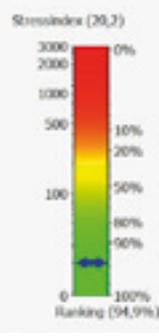
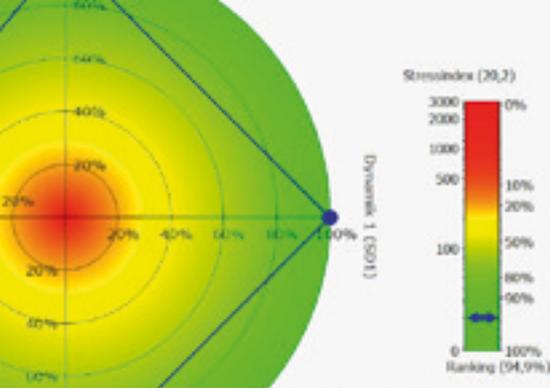
- individuelles Einzelgespräch
- Analyse ungünstiger Ernährungsgewohnheiten
- Berücksichtigung individueller Unverträglichkeiten (Laktose, Gluten, usw.)
- Vorschläge für umsetzbare Verbesserungen
- Erstellung eines individuellen Ernährungsplans

Ernährungsberatung mit BIA-Messung inkl. Auswertung

Erlebniszeit 60 Minuten € 65,-

Ernährungsberatung ohne BIA-Messung

Erlebniszeit 30 Minuten € 32,-



# HRV- MESSUNG

## Spiegel unserer (mentalen) Gesundheit

HRV, die Herzratenvariabilität, betrachtet die Abstände zwischen zwei Kontraktionen der Herzkammern, also die Zeit zwischen zwei Herzschlägen. Sie ist das Maß für die Anpassungsfähigkeit des Herzens an innere und äußere Belastungen.

## Welche Informationen bekomme ich durch die HRV Messung?

Das vegetative (syn. autonome) Nervensystem (VNS) setzt sich zusammen aus den zwei Teilen: „Sympathikus“ und „Parasympathikus“. Es ist die oberste Schaltzentrale im Körper und reguliert sämtliche Vitalfunktionen und Organsysteme.

Der **Sympathikus** ist zuständig für die körperliche Leistungsfähigkeit. Er wird auch als „Stressnerv“ bezeichnet und bringt den Organismus in Alarmbereitschaft, erhöht das Reaktionsvermögen, z.B. bei Stress oder körperlicher Aktivität. Der Sympathikus steigert den Herzschlag. Der **Parasympathikus** ist für körperliche Erholung, Entspannung und regenerative Prozesse zuständig (z.B. Verdauung, Blutdruckregulation, Muskelaufbau, Haarwuchs). Er wird auch als „Entspannungsnerv“ bezeichnet und verlangsamt den Herzschlag.

In der Natur haben wir normalerweise ein ständiges Abwechseln von Anspannung und Entspannung. So entsteht ein natürliches Gleichgewicht.

Wenn die HRV Messung eine **niedrige Herzratenvariabilität** ergibt, dann bedeutet dies, dass einer der beiden Anteile des VNS dominiert. Dieser dominierende Teil sendet dann stärkere Signale an das Herz.

Wenn die HRV Messung eine **hohe Herzratenvariabilität** ergibt, dann bedeutet dies, dass der Körper auf beide Einflussgrößen, Sympathikus und Parasympathikus gleichermaßen hört.

Das Nervensystem ist in Balance und der Körper ist zu großen Leistungen bereit.

**Mögliche Einflussgrößen** im Zusammenhang mit einer vegetativen Dysbalance sind neben organischen Erkrankungen, biologischen Faktoren und psychischen Störungen ganz wesentlich auch Trainings- und Lifestylegewohnheiten wie schlechte Ernährung, Bewegungsmangel, mangelnde Exposition zu entsprechenden Reizen wie Kälte oder Licht, Schlafgewohnheiten, Alkoholkonsum, Trainingsvolumen und -intensität, das Verhältnis zwischen Anspannung und Entspannung/Pausen.

**Ist bei Ihnen die notwendige Balance** zwischen Anspannung und Entspannung **vorhanden?** Das ist die entscheidende Frage und durch die HRV-Messung bekommen wir eine Antwort darauf. Zusätzlich decken wir Ihre Ressourcen auf, entwickeln gemeinsam Lösungen und finden Entspannungs- und/oder Bewegungs-Möglichkeiten für Ihr Leben in Balance.

HRV-Messung inkl. Auswertung Erlebniszeit **45 Minuten € 49,-**  
HRV-Kontrollmessung inkl. Auswertung Erlebniszeit **20 Minuten € 25,-**

# PRODUKT WELTEN

Unsere ausgebildeten Kosmetiker/-innen verwöhnen Sie im Medical SPA mit qualitativ hochwertigsten und hochwirksamen Produkten für den professionellen Einsatz.



Nach dem Vorbild der Natur entwickelt Dr. Spiller seine Produkte mit hocheffektiven Innovationen. Mit Hilfe ausgefeilter Technologien werden biologische Prozesse exakt nachgeahmt und gezielt so viel Energie freigesetzt, wie das hauteigene Schutzsystem benötigt. Alle Dr. Spiller Produkte, die bei den Anwendungen von uns verwendet werden, sind auch vor Ort käuflich erhältlich.

## SENSICURA

Eine Serie speziell für sensible und hypersensible Haut, die zu Trockenheit, Rötungen, Juckreiz und Irritationen neigt. Die sanften und hochverträglichen Produkte dieser Serie basieren auf einer umfassend wirkenden Aktivstoff-Kombination. Sie unterstützen die natürlichen biologischen Prozesse und stellen ihre Funktion wieder her. Der Feuchtigkeitshaushalt gelangt in sein natürliches Gleichgewicht. Das Ergebnis: eine erholte und dauerhaft stabilisierte Haut.

## CELLTRESOR

Zunehmender Feuchtigkeitsverlust, nachlassende Zellaktivität und abnehmende Festigkeit sind die Folgen des natürlichen Alterungsprozesses und schädigenden Umwelteinflüssen. Um diesem Prozess entgegenzuwirken, beinhalten die CELLTRESOR-Produkte Wirkstoffkombinationen, die die Hautstruktur wiederherstellen, Spannkraft und Elastizität erhöhen, die Haut langanhaltend durchfeuchten und der chronologischen Hautalterung effektiv entgegenwirken.

## MANAGE YOUR SKIN

Die innovativen Rezepturen dieser Pflegeserie werden speziell den Ansprüchen der robusten Männerhaut gerecht. Effektivität durch pflanzliche Aktivstoffe und hochmoderne Herstellungsverfahren sorgen für eine sichtbare Tiefenwirkung und eine hervorragende Verträglichkeit. Ob viel Stress oder wenig Schlaf – anspruchsvolle Männerhaut bekommt damit die Energie zurück, die ihr Tag für Tag genommen wird.



## be the purest version of yourself

### **TRAWENMOOR**

Bio . Klimaneutral . Vegan .

Zu einer hochwirksamen Essenz veredelt, wirkt der verwendete Torf – aus dem als Heilmoor zertifizierten Haselberger Torf in Bad Traunstein – mit seinen wertvollen Huminsäuren antioxidativ und entzündungshemmend.

Zwei höchst innovative Wirkmechanismen HUMIC POWER & SLOW AGING schützen die Haut vor negativen Einflüssen, treiben die Zellen zu Höchstleistungen an und schwächen so die Prozesse der atmosphärischen und chronologischen Hautalterung.

Trawenmoor-Essenz, Moorpflanzen-Trio, Mooszell-Extrakt und Birkenpilz bewahren die natürliche Schönheit und machen sie erlebbar.



Foto: Copyright by Dr. Spiller GmbH



Foto: Copyright by Dr. Spiller GmbH



# PRODUKT WELTEN



alessandro

alessandro International steht seit mehr als 25 Jahren für einzigartige Qualität, Exklusivität und Innovation im Nagel-design, aber auch in der ganzheitlichen Hand- und Fußpflege.

Gepflegte Hände und Nägel gehören zu einem attraktiven Erscheinungsbild und unterstreichen die natürliche Schönheit genauso, wie ein reiner, perfekt gepflegter Teint. Die verschiedenen Pflegeprodukte, die zum Einsatz kommen, sind speziell abgestimmt auf das Alter und den Zustand der jeweiligen Haut.

Die saisonalen Look-Kollektionen der Nagellacke sind inspiriert von den jeweils aktuellen internationalen Fashionrends.



# SPA ETIKETTE

## **Beratung**

Um individuell auf Ihre Bedürfnisse eingehen zu können, bitten wir Sie, unsere Mitarbeiter/-innen über schmerzempfindliche Bereiche, spezielle Problemzonen, Verletzungen und alle gesundheitsrelevanten Umstände vor der Behandlung zu informieren.

## **Termin/Terminabsage**

Damit Sie pünktlich Ihren Wohlfühl-Termin wahrnehmen können, bitten wir Sie, sich 10 Minuten vorher an der Medical SPA Rezeption zu melden.

Bei frühzeitiger Reservierung werden wir Ihren Wunschtermin gerne berücksichtigen. Reservierungen vor Ort sind nach Verfügbarkeit möglich. Falls Sie aus persönlichen Gründen einen Termin nicht wahrnehmen können, teilen Sie uns dies bitte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn mit, andernfalls werden wir Ihnen 80 % des Anwendungspreises berechnen.

## **Kleidung**

Wir bitten Sie, sich für die Körperbehandlungen bis auf den Slip zu entkleiden. Auf Ihrem Hotelzimmer haben wir Bademäntel und Saunatücher für Ihren Besuch bei uns im Medical SPA bereitgelegt. Sie haben so die Möglichkeit, direkt im flauschigen Bademantel zu uns zu gelangen. Damit Sie sich wohlfühlen und um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung immer gut abgedeckt.

## **Kinder**

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren sind in Begleitung eines Erwachsenen im Medical SPA herzlich willkommen. Bitte beachten Sie unser spezielles Angebot für Kinder- und Jugendliche auf den Seiten 8 und 9.

## **Behandlung**

Die Zeiten Ihres Wohlfühl-Termins beinhalten eine fachliche Beratung, die tatsächliche Anwendungszeit und eine Phase der Nachruhe. Außerdem kann die Anwendungsdauer aufgrund von körperlichen Faktoren leicht variieren.



Weitere Informationen und Angebote unter  
[WWW.SIEBENQUELL.COM](http://WWW.SIEBENQUELL.COM)

**SIEBENQUELL  
GESUNDZEITRESORT  
GMBH & CO. KG**  
Thermenallee 1  
95163 Weißenstadt  
Tel. 09253 95460 0  
[info@siebenquell.com](mailto:info@siebenquell.com)

**BEAUTY & SPA  
MEDICAL WELLNESS**  
täglich 9:30 - 18:00 Uhr

Terminvereinbarung  
täglich 9:00 - 17:00 Uhr

Tel. 09253 95460 3053  
[gesundzeitwelt@siebenquell.com](mailto:gesundzeitwelt@siebenquell.com)



Stand: 01/2024. Irrtümer und Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB.