



AlmYURVEDA-Tage und Wochen 2016

**im SPA Hotel Erzherzog Johann
Ausseerland-Salzkammergut**

Im JOHANN SPA können die JOHANN Gäste – abgestimmt auf den jeweiligen Typ (Vata – „Der Lebendige“, Pitta – „Der Abenteurer“, Kapha – „Der Ruhige“) – AlmYURVEDISCHE Behandlungen erleben.

Ob bitter, süß, sauer, salzig, herb oder scharf, die heimische Kräuterwelt bietet eine unglaubliche Vielfalt und sorgt für ein rundum vitales Körpergefühl.

Natürlich hat sich auch die JOHANN Küche auf die individuellen AlmYURVEDISCHEN Kur- und Behandlungskonzepte eingestellt – sie bringt viel „GRÜN“ auf das Teller, garantiert die richtige Würze und geht gerne auf individuelle Ernährungswünsche ein. Kombiniert mit ausgedehnten Almen-, Fluss-, See(le)n- und Glückswanderungen im wunderschönen Ausseerland-Salzkammergut lässt es sich uneingeschränkt Kraft tanken und Natur erleben. Und übrigens, die Ausseer Lebensweise hilft ebenfalls zu entschleunigen!

Schon Sebastian Kneipp baute auf die gesundheitsfördernde Wirkung der Sole und des AlmenEnzian. Aufgrund des hohen Bittergehaltes zählte der AlmenEnzian zu seinen wichtigsten Heilmitteln.

Je nach Typ werden Entschlackungs- bzw. Wohlfühltag angeboten:
Ein Geheimtipp für Gäste, die auf die Kräfte der heimischen Natur vertrauen und bauen!

Ihr großes PLUS

- Kein Einbettzimmer-Aufpreis im Jänner, März und April 2016
- Sie sparen 10 % bei den Behandlungen bei Buchung eines Pauschalangebotes
- höchste Qualität bei den verwendeten Produkten
- viele interessante Workshops, traumhafte Wildkräuter- und Almen-Wanderungen



AlmYURVEDA „Wohlig warm“ – Kurprogramm

Kräftigende, beruhigende Wirkung

Sie fühlen sich ausgepowert, müde, dann tanken Sie Energie mit AlmYURVEDA.

- Einführungs-Gespräch mit Typbestimmung
- Honig-Peeling-Massage (40 Min.)
- Leberwickel (25 Min.)
- AlmenEnzian-Packung (40 Min.)
- AlmYURVEDISCHE Massage (50 Min.)
- Genießen Sie 1 Tasse AlmYURVEDA-Kräutertee nach jeder Behandlung.

Paketpreis Euro 185,00

AlmYURVEDA „Frisch & Vital“ – Kurprogramm

Belebende und anregende Wirkung

Entgiften und Entschlacken mit Sole- und AlmenEnzian – der Herbstputz für Ihren Körper!

- Einführungs-Gespräch mit Typbestimmung
- Ausseer Salzpeeling (25 Min.) mit anschließendem Leberwickel (25 Min.)
- Aromaöl-Massage mit typgerechtem Kräuteröl (40 Min.)
- Erdäpfelpackung mit Rosmarin oder Thymianöl (40 Min.)
- AlmYURVEDISCHE Gesichtsbildung (55 Min.)
- Genießen Sie 1 Tasse AlmYURVEDA-Kräutertee nach jeder Behandlung.

Paketpreis Euro 185,00

Pauschalpreis inklusive 3 Nächte Aufenthalt mit leichter AlmYURVEDISCHER Kost, Entspannungsgymnastik oder Yoga, Workshops zum Thema „Gesund leben“: Euro 510,00 pro Person im Zirbenzimmer Standard

AlmYURVEDA TRILOGIE zum Kennenlernen

Wählen Sie aus 5 Anwendungen Ihre 3 Favoriten (jeweils 25 Min.) zum Vorteilspreis

- Ausseer Bergkern-Salzöl-Peeling
- Honig-Massage
- Leberwickel
- AlmenEnzian-Packung
- AlmYURVEDA Schnupperbehandlung für das Gesicht

Paketpreis Euro 98,00



AlmYURVEDA – Wochenkur

**7 Nächte inklusive „Gesunder Genussension“
zum Pauschalpreis ab Euro 1.055,00 pro Person im Zirbenzimmer Standard**

Bei einem Einführungsgespräch vor Ort bzw. bereits telefonisch im Vorfeld wird Ihr persönliches Behandlungskonzept – abgestimmt auf Ihren individuellen Typ – festgelegt. Unsere SPA-Leiterin Birgit Cernak nimmt gerne mit Ihnen Kontakt auf, um die KUR zu besprechen und so einen optimalen Kurerfolg erzielen zu können.

AlmYURVEDA-Kur für den „Lebendigen“ (Vata – leicht, kalt)

Wind-Prinzip: Symbol von Bewegung, Kälte, Durchlässigkeit, toxische Substanzen werden ausgeschieden

Empfehlung: süß, sauer, salzig – wärmend und beruhigend – Lavendel, Calendula, Hagebutte, Arnika

Inkludierte Kuranwendungen

- Täglich Sole-Enzian Cocktail zum Trinken
- AlmenEnzian Tee nach jeder Behandlung und zwischendurch
- 1 x Salzpeeling mit anschließender Honig-Massage(50 Min.)
- 1 x Lymphdrainage (40 Min.)
- 2 x entstauende Beinmassage mit Efeugel oder Arnika-Gelenksbalsam (25 Min.)
- 1 x AlmYURVEDISCHE Massage mit Lavendelöl (50 Min.)
- 2 x Erdäpfel-Packung (25 Min.)
- 1 x pflegende Milch-Honig-Packung (25 Min.)
- 1 x Gesichts-Lymphdrainage mit anschließender Gelmaske des AlmenEnzian(40 Min.)

AlmYURVEDA-KUR für den „Abenteurer“ (Pitta – leicht, heiß)

Sonnen-Prinzip: Symbol für Wärme, Energie, Veränderung – „Feuer“ Stoffwechsel anregend (Hormone und Enzyme), Verdauungsfördernd

Empfehlung: süß, bitter, herb – kühlendes und ausgleichend – Melisse, Löwenzahn, Brennnessel, Rosenblätter

Inkludierte Kuranwendungen

- Täglich Sole-Enzian Cocktail zum Trinken
- AlmenEnzian Tee nach jeder Behandlung und zwischendurch
- 1 x AlmYURVEDISCHE Massage mit Melissenöl (50 Min.)
- 2 x ausgleichende Fußreflexzonen-Massage (25 Min.)
- 2 x entschlackende AlmenEnzian-Packung (40 Min.)
- 1 x Ziegenmilch-Honig-Packung (25 Min.)
- 1 x entgiftender Leberwickel (20 Min.)
- 2 x kühlendes Erdäpfel-Fußbad (20 Min.)
- 1 x Gesichtsbehandlung mit Erdäpfelmaske (55 Min.)



AlmYURVEDA KUR für den „Ruhigen“ (Kapha – schwer, kalt)

Mond Prinzip: Symbol für Beständigkeit, Stabilität, Kühlend, Wachstumsfördernd, stärkend

Empfehlung: scharf, bitter herb – leichtes und warmes - Eukalyptus, Rosmarin, Thymian, Salbei

Inkludierte Kuranwendungen für den „Ruhigen“

- Täglich Sole-Enzian Cocktail zum Trinken
- AlmenEnzian Tee nach jeder Behandlung und zwischendurch
- 1 x Ausseer Kräuterstempelmassage (50 Min.)
- 1 x AlmYURVEDISCHE Massage (35 Min.)
- 1 x heiße Rolle mit anschließender Aromaöl-Massage (40 Min.)
- 2 x AlmenEnzian Packung (25 Min.)
- 1 x Erdäpfelpackung mit Thymian und Salbei (40 Min.)
- 2 x wärmendes Sole-Enzian-Fußbad (20 Min.)
- 1 x Gesichtsmassage mit anschließender AlmenEnzian-Maske (40 Min.)

Jedes Kurpaket ist auch zubuchbar ab einem Aufenthalt von 4 Nächten zum Preis von Euro 366,00

Zwischendurch verwöhnen wir Sie mit unseren frischen, almyurvedischen Kräutertees aus dem Ausseerland, leichter, basischer Ernährung mit viel GRÜN auf dem Teller, Beauty- und Gesundheits-Workshops uvam.

Unser Sole-Enzian-Energiecocktail ist eine gesunde Ergänzung und wird täglich morgens für Sie zubereitet. Yoga, Naturmeditationen, Almwanderungen sind fixer Bestandteil des Wochenprogramms.

Wir freuen uns auf gesunde Tage in und mit der Ausseer Natur und gratulieren Ihnen zu Ihrer Entscheidung, sich Zeit für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu nehmen. Wir geben unser BESTES Sie rundum zu verwöhnen!

Ihre
Birgit Cernak
JOHANN SPA-Leiterin