



kundig mit den händen.  
natürlich in den produkten.  
individuell. achtsam.  
wohltuend.

**der daberer. das biohotel**  
dezember 2020 – november 2021



willkommen im *natur.spa*  
ihrem energieplatz für regeneration,  
wohlsein und harmonie

Ihre Behandlungszeit beginnt mit einem Gespräch.  
Wir nehmen uns Zeit für Sie und hören Ihnen zu.  
In den folgenden Behandlungen orientieren wir  
uns an Ihren Bedürfnissen.

# wir verwöhnen sie mit konzept, herz und ehrlichen produkten

## **Dr. Hauschka. Natur- und Biokosmetik**

Zutaten aus der Natur, ausgewählte Heilpflanzen und ein acht-sames Behandlungskonzept – das ist Dr. Hauschka-Kosmetik, die Klassikerin der Bio-Kosmetik. Auf natürlichem Wege werden die Eigenrhythmen der Haut gestärkt, geschützt und gepflegt. Schöne Ausstrahlung steht unter Naturschutz.

## **Traudi Kanzian. Bergkräuterkosmetik aus St. Daniel**

Heimische Kräuter, viel Liebe, Sorgfalt und fachliches Wissen über Rezepturen und Wirkung – so stellt Traudi für uns naturfrische Pflege in Handarbeit her. Entspannend, anregend oder harmonisierend – mit viel Herz für Ihr Wohlbefinden werden die Kräuteröle bei der Massage ausgewählt.

## **Gertraud Gruber. Naturkosmetik Ihres Vertrauens**

Das ideale Zusammenwirken von wertvollen Pflegeprodukten und persönlich abgestimmten Behandlungsmethoden in ruhiger Atmo-sphäre vermitteln Selbstwert, Pflege und Wohlgefühl.

## **diqp. Deutsches Institut für Qualität in der Physiotherapie**

Gabriele Kiesling ist Mitglied der Fascia Research Group der Univer-sität Ulm und Buchautorin. Mit Frau Kiesling haben wir für Sie wissenschaftlich gesicherte Behandlungskonzepte entwickelt.

einfach entspannen und loslassen  
das ist balsam für die seele



## energiequelle atem – aufatmen beim *daberer*

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

Durch die tiefgreifende Behandlung mit Dreh- und Dehnlagerungen, sowie dem Lösen der entsprechenden Fußreflexzonen erfahren Sie eine spürbare Entspannung und Vertiefung der Atmung. Kurze Impulse mit heißen Kompressen sowie Thymian- und Kräuteraromen sorgen für befreites Aufatmen.

### **Heiße Kompressen – frische Aromen – freies Durchatmen**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 79,00**

## 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 Muskulatur gelockert, Verspannungen gelöst. Aufgeladen mit der Energie der Steine kommen Sie wieder in Balance.

### **Thermotherapie – Entspannung – Stressabbau**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 76,00**

## 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. Sie entspannen mit einer warmen Bienenwaxpackung für den Rücken.

### **Entschlackung – Lösung – Lockerung**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 76,00**

## ... wie auf wolken

### **Honigfußbad mit entspannender Fußmassage**

Diese Behandlung aus der Api-Therapie unterstützt die Entschlackung des Körpers, hilft bei Erkältungen und Blockaden im Kopf. Sie atmen frei durch und die Abwehr wird gestärkt.

### **Frei werden – Wohlbefinden – Entschlackung**

**Verwöhnzeit 25 Min. € 41,00**

tanz der sinne – fest der seele  
melodie deines herzens



## wenn der stress im nacken sitzt

### **Shiroabhyanga – ayurvedische Kopf-Nacken-Behandlung**

Lassen Sie Ihre Gedanken zur Ruhe kommen – die Behandlung unterstützt die mentale Entspannung. Eine sanfte Massagetechnik mit therapeutischen Ölen für Gesicht, Nacken und Kopf bis zu den Haarspitzen. Anschließendes Haarewaschen einplanen.

**Entspannung – Klarheit im Kopf – Loslassen**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 76,00**

## neue lebensenergie

### **Lomi Lomi Nui – hawaiianische Tempelmassage**

Fließende Streichungen und Dehnungen durchbluten Ihr Muskelgewebe und Blockaden werden gelöst. Diese sanfte Massagetechnik regt Ihren Energiefluss an und baut Stress ab. Traditionell wurde die Massage ausgeführt um alte Strukturen zu lösen und sich vitalisiert einer neuen Aufgabe zuwenden zu können.

**Geborgenheit – sanfte Berührung – Leichtigkeit**

**Verwöhnzeit 75 Min. € 115,00**

## streichelzart

### **„Ayurasan Body“ Peeling und Massage**

Sanftes Peeling, warmes duftendes Öl. Mit sanftem Rhythmus wird Ihr ganzer Körper verwöhnt und entspannt.

**Für trockene Körperhaut – Entspannung**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 76,00**

## samtweiche haut

### **Basen-Cremepeeling**

Basisches Mineralsalz befreit die Haut von Schlackenstoffen und Lindenblütenöl pflegt und schützt die Haut.

**Pflege der Haut – ideal beim Basenfasten**

**Verwöhnzeit 20 Min. € 45,00**

rücken fit, schmerz ade!  
entspannen, lösen, kräftigen



## wohltat für den rücken

### **Moorpackung oder Heublumenauflage**

Schwerelos im Wärme-Wasserbett – löst Verspannungen und lindert Schmerzen. Ideal in Kombination mit einer Massage.

**Wärmend – entspannend – schmerzlindernd**

**Verwöhnzeit 20 Min. € 36,00**

## unterstützung bei sport und bewegung

### **Kinesio-Taping Teilkörpertape**

Beanspruchte sowie schmerzende Gelenke oder Muskeln zB Schulter, Rücken oder Nacken werden mit Tapes unterstützt. Das bringt Entlastung und Linderung und erleichtert die Bewegung.

**Stabilität/Beweglichkeit – stimulierend/entlastend**

**Behandlungszeit 25 Min. € 46,00**

## aufspüren und lösen

### **Triggerpunktbehandlung intensiv und wirksam**

Myofaszial überanstrengte Muskeln reagieren mit der Ausbildung von Maximalpunkten. Das sind Triggerpunkte. Mit Fachwissen und gezielten Behandlungsgriffen werden diese aufgefunden und gelöst. Anschließend kann die Muskulatur sich besser in ihrer Umgebungsfaszie bewegen. Dann können Schmerzen dauerhaft nachlassen. Ihre Gelenke werden so wirksam entlastet.

**Intensiver, tiefer Druck – effektiv – lösend**

**Behandlungszeit 25 Min. € 42,00**

**Behandlungszeit 50 Min. € 76,00**

bewährte klassiker für ein  
gutes körpergefühl



## massage individuell

### **Klassische Massage**

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

### **Lockerung der Muskeln – heilsam – vorbeugend**

**Behandlungszeit 20 Min. € 38,00**

**Behandlungszeit 50 Min. € 71,50**

## starker auf-tritt

### **Fußreflexzonenbehandlung regulierend**

Unsere Füße gelten nach H. Marquardt als ein Spiegelbild unseres Körpers. Viele körperliche Beschwerden werden auf unsere Füße übertragen und bilden sich dort als Reflexzonen ab. Es sind fast alle Körperteile und Organe am Fuß wie auf einer Landkarte auffindbar und werden mit Fachwissen behandelt. Sie können eine Entlastung und eine Umstimmung spüren.

### **Positive Wirkung – umstimmend – regulierend**

**Behandlungszeit 25 Min. € 43,00**

## entspannung und entlastung

### **Manuelle Lymphdrainage – sanfte Entstauungsmassage**

Mit sanftem Druck und 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**

**Behandlungszeit 25 Min. € 43,00**

**Behandlungszeit 50 Min. € 74,00**

# strahlendes aussehen innere harmonie



## heimische kräuter – bergblütenschönheit

### **Fachliche Pflege – Produkte von der Kräuterfrau**

Individuelle Hautanalyse, Kompressen, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Gesichtsmassage und Abschlusspflege. Die feinen duftenden Aromen der heimischen Sonnenkräuter und die Vitalpunktmassage sorgen für einen guten Energiefluss und gute seelische Gestimmtheit.

### **Kräuterprodukte aus Traudis Manufaktur – von den Sonnenhängen der Monsell**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 71,50**

## klare sache – reinigungsbehandlung

### **Klassische Gesichtsbehandlung – auch vegan möglich**

Individuelle Hautanalyse, Peeling, Dampf, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Gesichtsmassage und individuelle Pflege. Die Produkte werden auf Ihren Hautzustand und Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Für einen frischen klaren Teint.

### **Reinigung – Pflege – Frische**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 71,50**

## nachhaltige entspannung und pflege

### **Dr. Hauschka Gesichtsbehandlung**

Kopfausstreichung und Armdehnung zur Einstimmung und Entspannung. Hautanalyse, Kompressen, Pflegemaske, Lymphstimulation mit feinen Pinselstrichen, Dekolleté-Massage, Intensivpflege mit abgestimmten Pflanzenampullen, Abschlusspflege. Diese Behandlung mit reiner Biokosmetik und Pflanzenwirkstoffen bewirkt eine optimale Regeneration der Haut. Gelassenheit und Ruhe machen sich breit und bringen natürliche Ausstrahlung.

### **Die Königin der Biokosmetik – die Kunst der Berührung**

**Verwöhnzeit 80 Min. € 107,00**

## intensive schönheitskur zum regenerieren

### **Anti-Age Gesichtsbehandlung Gertraud Gruber**

Wirkstoffreiche Pflege für die reife Haut. Hautanalyse, Dampf, Peeling, Tiefenreinigung, Formen der Augenbrauen, Lifting Maske mit Algen und Pflanzenhormonen, Wirkstoffampulle, Dekolleté-Pflege. Eine wohltuende Massage für Gesicht und Dekolleté runden die Verwöhnbehandlung ab.

### **Elastizität und Spannkraft für die reife Haut**

**Verwöhnzeit 80 Min. € 115,00**

## männersache

### **Klassische Gesichtsbehandlung mit Massage**

Reinigung und vitalisierende Pflege mit entspannender Massage von Kopf und Gesicht sowie vom Nacken und den Armen. Diese Behandlung löst Stress und Verspannung und verleiht eine gepflegte Haut voller Frische und Vitalität.

### **Gepflegtes Aussehen – Vitalität – Frische**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 71,50**



## maniküre und fußpflege

### **Maniküre-Handpflege**

Kürzen, formen, pflegen, polieren und lackieren der Nägel.

**Verwöhnzeit 45 Min. € 56,50**

### **Maniküre für Männer**

Kürzen, formen, pflegen und polieren der Nägel sowie Handmassage.

**Verwöhnzeit 45 Min. € 56,50**

### **Pediküre-Fußpflege**

Fußbad und entfernen der Hornhaut, kürzen und pflegen der Nägel, lackieren.

**Verwöhnzeit 45 Min. € 56,50**

### **Pediküre für Männer**

Fußbad und entfernen der Hornhaut, kürzen und pflegen der Nägel, Fußmassage.

**Verwöhnzeit 45 Min. € 56,50**

# entspannte schwangerschaft



## mammamia-massage

### **Sanfte Massage für Rücken und Nacken**

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

### **Entspannung – Aromen für die Seele – natürliche Hautpflege**

**Verwöhnzeit 20 Min. € 38,00**

**Verwöhnzeit 50 Min. € 71,50**

## mammamia-pflege

### **Gesichtspflege und Maniküre**

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

### **Strahlendes Aussehen – gepflegte Hände – umsorgt sein**

**Verwöhnzeit 80 Min. € 111,00**

## mammamia – rund und schön!

Mammamia-Massage (20 Min.) und -Pflege (80 Min.) und unsere Bald-Mami-Box am Zimmer

### **Von Kopf bis Fuß – Entspannung – Zeit**

**Massage und Pflege € 144,50**

## faszien gut, alles gut

Faszien sind das Bindegewebe in unserem Körper. Heute wissen wir aufgrund internationaler Forschung: Faszien sind das große Sinnesorgan, das ganz unmittelbar mit unserem Gehirn kommuniziert. Alle Informationen in Bezug auf Schmerz, Bewegungseinschränkungen und Koordination werden dort erkannt, bewertet und beantwortet. Daher ist es wichtig hier gezielt zu handeln. Faszien können ein Leben lang regenerieren und ihre Architektur kann nahezu wiederhergestellt werden.



## faszien ins lot bringen

### **Myofasziale Behandlung nach Gabriele Kiesling (diqp)**

Im Laufe unseres Lebens verändern sich unsere Körperfaszien durch säureüberschüssige Ernährung, einseitige Bewegungstereotype, falsches Training und übermäßigen Stress. Durch die tiefgreifende manuelle Behandlung werden diese Veränderungen wieder gelöst. Dies geschieht mit Quermassagen, Triggerpunkt-Lösungen, Crosstaping und gezielten Faszien-Übungen. Die Behandlung wirkt schmerzlösend und bewegungsfördernd.

**Stimuliert den Stoffwechsel – wirkt in positiver Weise beruhigend**

**Behandlungszeit 25 Min. € 45,00**

**Behandlungszeit 50 Min. € 83,00**

## zeit fürs ich – entspannen und wohlsein

### ***slow.down.auszeitbehandlung***

Basierend auf einem umfassenden Körpercheck wird durch sanfte, manuelle Lösung der Faszien angespannte Gewebsstruktur gezielt entlastet. Wirbelsäule und Gelenke werden mobilisiert, die Bewegung erweitert. Auf wissenschaftlicher Basis der Faszien-Physiotherapie nach Gabriele Kiesling erfahren Sie Schmerzentlastung und Anregung zur Selbsthilfe. Das gibt Ihnen neue Spannkraft.

**Sanft faszial lösend – nach dem Sport – bei Bewegungseinschränkungen**

**Behandlungszeit 50 Min. € 83,00**

**Behandlungszeit 80 Min. € 120,50**

## alpenkräuter fürs wohlsein

### **Heublumen-Leberwickel**

Heublumen von der Mussen – eine Bergwiese voll heilkräftiger Blumen und Kräuter. Die feuchte Wärme und die Wirkstoffe der Kräuter aktivieren die Stoffwechselerbeit der Leber. Ruhen Sie 30 bis 60 Minuten mit dem Heublumen-Leberwickel.

**Für die Nachmittagsruhe – nach einer Massage**

**Verwöhnzeit 30 - 60 Min. € 15,50**



## swing & smile

### **Das neue Ganzkörpertraining**

Im *faszien.raum* mit Faszien-High-Tech-Geräten, KyBouncer-Therapiematten und Faszienrollen erfahren Sie individuelle Anleitung für Ihr selbstständiges Training im *faszien.raum* während Ihres Aufenthaltes. Das Training auf flexiblen Unterlagen kommt Ihrer Körperkoordination entgegen und unterstützt das Gleichgewicht und die Balance. Das Ergebnis ist eine gesunde Haltung und Hinführung zu schmerzfreier Bewegung.

### **Personal Training – neue Spannkraft – gute Laune**

**Einzeltraining 25 Min. € 45,00**

**Gruppenpreis für 2-3 Personen 50 Min. € 81,00**

## faszien im fokus

### ***faszien.behandlungspaket* mit Gabriele Kiesling \***

1x physiotherapeutische Diagnostik und Behandlung (60 Min.)

1x physiotherapeutische Behandlung (60 Min.)

### **Übung – Behandlung – Regeneration**

**Paketpreis € 201,00**

\* Buchbar mit mindestens 2 Behandlungen, fragen Sie nach der Verfügbarkeit von Gabriele Kiesling.



# entschlacken, fasten, wohlfühlen

## *daberer.detox* basenfasten

- 7 NÄCHTE *daberer.detox basenfasten*
- *daberer.basenküche* (früh.mittag.abend), Kräutertee zu den Mahlzeiten
- 1 Körpercheck-Gespräch mit Aku-Crosstaping (25 Min.)
- 1 Myofasziale Ganzkörper-Behandlung nach Gabriele Kiesling (diqp) mit Detox-Kräuterölen \*\* (50 Min.)
- 1 Myofasziale Rückenbehandlung nach Gabriele Kiesling (diqp) mit Detox-Packung \*\* (50 Min.)
- 1 Lymphdrainage (50 Min.)
- 1 Alm-Heublumen-Leberwickel im *spa.ruheraum*
- 1 Abschlussgespräch mit Basenfußbad

Das *daberer.detox basenfasten* ist für gesunde Menschen geeignet und dient der Prävention und Regeneration sowie der Neuorientierung in Richtung gesunder Lebensstil. Wir empfehlen bei Beschwerden im Vorfeld das Basenfasten mit dem Hausarzt abzuklären.

\*\* Die Behandlungen werden mit hochwertigen, regionalen Bergkräuterextrakten und -ölen achtsam ausgeführt.



der daberer  
das biohotel

9635 St. Daniel 32, Gailtal/Kärnten/Österreich  
t +43 (0)4718 590, info@biohotel-daberer.at  
www.biohotel-daberer.at



#daberer

Ruhe und Entspannung für Ihre Behandlung und für unsere Arbeit ist uns wichtig. Reservieren Sie schon bei der Buchung Ihre Behandlungen - wir beraten Sie vor Ort gerne individuell nach Ihren Bedürfnissen.

Gebuchte *natur.spa*-Termine können Sie bis 17.00 Uhr des Vortages stornieren. Bei kurzfristigen Absagen verrechnen wir 75 % des Behandlungspreises. Bei chronischen oder akuten Beschwerden, Erkrankungen, Schwangerschaft und Allergien informieren Sie bitte den behandelnden Mitarbeiter vor der Anwendung. Vorbehaltlich Satz- und Druckfehler.



RELAX  
GUIDE

SPA AWARD  
2021

diqp

deutsches institut  
für qualität in der physiotherapie