

Therapie & Kosmetik

AUSGABE
03|2026 - 02|2027



GESUND SEIN

Sich mit einem guten Gefühl
in die fachkundigen Hände
unseres Teams begeben.

FIT SEIN

Jede Reise beginnt mit dem
ersten Schritt: Zusammen
zu einem vitalen Leben.

SCHÖN SEIN

Das Resultat aus unserem
gemeinsamen Tun ist die Schönheit
von innen – Ihr Strahlen.



GESUNDHEIT IM FOKUS

IHR GESUNDHEITSAUFENTHALT IN DEN WILFINGER HOTELS

Unser Schwerpunkt liegt auf der gezielten Unterstützung
des Stütz- und Bewegungsapparates.

1. PRIVATER GESUNDHEITSURLAUB

Sie möchten aktiv etwas für Ihre Gesundheit tun und sich bewusst Zeit für Ihr Wohlbefinden nehmen? Bei uns haben Sie die Möglichkeit, eine Privatkur oder einen individuellen Gesundheitsaufenthalt ganz nach Ihren eigenen Bedürfnissen zu gestalten. Sie entscheiden selbst über Dauer und Inhalte – ob zur Prävention, Regeneration oder einfach zur Erholung.

2. AMBULATORIUM FÜR PHYSIKALISCHE THERAPIEN

Unsere Therapieabteilungen in Bad Waltersdorf und Hartberg unterliegen dem steirischen Krankenanstaltengesetz. Für SVS-Versicherte besteht im **Ring Bio Hotel Hartberg** und im **Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf** eine Direktverrechnung für **ambulante physikalische Heilbehandlungen** mit Überweisungsschein. Bei einigen Krankenkassen, mit denen keine Direktverrechnungsmöglichkeit gegeben ist, können Sie nach chefärztlicher Bewilligung eine Teilerstattung für verordnete Therapien oder Therapieserien erhalten.

3. KUR & GVA

Als Vertragspartner zahlreicher Sozialversicherungsträger bieten wir das klassische Heilverfahren und die Gesundheitsvorsorge Aktiv (GVA) als dreiwöchige stationäre Kur an:

- **PVA:** Pensionsversicherungsanstalt der Arbeiter und Angestellten
- **ÖGK:** Österreichische Gesundheitskasse
- **BVAEB:** Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau
- **SVS:** Sozialversicherungsanstalt der Selbstständigen und der Bauern
- **KFA Salzburg:** Krankenfürsorgeanstalt der Magistratsbediensteten der Landeshauptstadt
- **KFA Graz:** Krankenfürsorgeanstalt der Magistratsbediensteten der Landeshauptstadt
- **KFG OÖ:** Kranken- und Unfallfürsorge für oberösterreichische Gemeinden
- **KUF Tirol:** Kranken- und Unfallvorsorge der Tiroler Landeslehrer, Landes- und Gemeindebeamten

Es kommt darauf an, den Körper
mit der Seele und die Seele durch
den Körper zu heilen.

Oscar Wilde



Zusammen mit dem Kräuterwissen der Hl. Hildegard von Bingen und Dr. Richard Brodnik können wir mit Stolz behaupten, dass wir auf dem Gebiet der **heimischen Naturheilkunde** einzigartig sind. Unsere Ärzt:innen vereinen Behandlungsmethoden aus Schul- und Komplementärmedizin auf vielfältige Weise – von traditionell bis modern, von regenerierend bis aktivierend – und gewährleisten somit die **umfassende Versorgung des Körpers** mit allen notwendigen Anwendungen. Dabei ist es ganz gleich, ob es sich um **Ernährungsumstellung, Entschlackung, Entgiftung, gesunde Gewichtsregulierung** oder Verordnung eines **maßgeschneiderten Therapie- und Bewegungsprogrammes** handelt.

Unser interdisziplinäres Team aus Ärzt:innen, Diätolog:innen, Psycholog:innen, Physiotherapeut:innen, Sportwissenschaftler:innen, Heil- und medizinischen Masseur:innen bietet Ihnen eine ganzheitliche Betreuung. Während Ihres Aufenthalts begleiten Sie unsere erfahrenen Fachkräfte auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Unser fachärztliches Team:

Die Ärzt:innen der Hotels sind selbstständige Kooperationspartner:innen, mit welchen seit vielen Jahren eine erfolgreiche Zusammenarbeit besteht.

Dr.ⁱⁿ med. univ. Sandra Pichler MAS

Ärztliche Leiterin, Kurärztin, Wahlärztin für Allgemeinmedizin

Dr.ⁱⁿ med. univ. Petra Mohr

Kurärztin, Wahlärztin für Allgemeinmedizin, ÖAK Diplom für klassische Homöopathie, Cranio Sacrales Balancing

Dr. med. univ. Richard Brodnik

Hildegard-Mediziner, Energetiker, Wahlarzt für Allgemeinmedizin

Dr.ⁱⁿ med. Elisabeth Schmallegger

Angehende Kurärztin und Expertin für Hildegard-Medizin & TCM

Medizinische Leistungen

- **Arztgespräch, 10 min.** € 50,-
- **Energetiker- und Kräuterberatung, 25 min.**
Auffinden von energetischen Störfeldern, Aktivierung und Stärkung der Selbstheilungskräfte mittels Laser-Resonanz, Vorsorgegespräch für ein gesundes und glückliches Leben. Einzelberatung. € 85,-
- **Akupunktur, 40 min.** € 95,-

UNSERE SPEZIALGEBIETE

STÜTZ- & BEWEGUNGSAPPARAT

- Abnützung der Wirbelsäule & Gelenke
- Bandscheibenprobleme
- Chronisch rheumatische Erkrankungen (in nicht akuten Phasen)
- Osteoporose
- Nach orthopädischen Operationen oder Gelenkersatz

STOFFWECHSEL

- Adipositas/Übergewicht
- Metabolisches Syndrom

- Verstopfung und Darmträgheit
- Reizdarm oder Divertikulose
- Diabetes mellitus
- Fettstoffwechselstörungen

HERZ UND KREISLAUF

- Blutdruck
- Chronisch arterielle Durchblutungsstörungen des Herzens und der Beine
- Zustand nach Herzinfarkt
- Arteriosklerose
- Venenleiden
- Krampfadern

PSYCHE

- Psychovegetative Erschöpfung
- Burnout, Überlastung, Schlafstörungen, Stress
- Depression
- Hauterkrankungen, Cellulite, Allergien, Nachbehandlungen von Unfallfolgen, Potenzstörung
- Raucherentwöhnung





THERAPIEN & MASSAGEN

SANFT UND WIRKUNGSVOLL GESÜNDER LEBEN

Unsere Behandlungsmethoden sind ganzheitlich und nachhaltig ausgerichtet, um Vorbeugung, Entspannung, Heilung und gesteigerte Lebensenergie zu fördern. Wir begleiten Sie auf dem Weg zu einem gesünderen Lebensstil. Vertrauen Sie unserem fachkundigen Team, das sich ganz Ihrer Gesundheit und Ihrem Wohlbefinden widmet. Lassen Sie den Alltag hinter sich und genießen Sie einzigartige Anwendungen auf höchstem Niveau im entspannenden Ambiente.

Jetzt online
entdecken!



DAS GESAMTE THERAPIE-ANGEBOT FINDEN
SIE AUCH AUF UNSERER WEBSITE.

THERAPIE-
TERMINE
RECHTZEITIG
BUCHEN!

BEST-OF-THERAPIEN

EINZIGARTIGE BEHANDLUNGEN AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Klassische Heilmassage

Bei der Heilmassage entscheiden Sie gemeinsam mit Ihrer Therapeut:in, was Ihr Körper braucht. Die Massagegriffe und -techniken werden individuell auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse abgestimmt – für eine maßgeschneiderte Behandlung, die genau zu Ihnen passt.

20 min. € 42,- | 30 min. € 54,- | 50 min. € 77,-

Heilfastenmassage

Eine Kombination aus Bauchlymphdrainage und Rückenmassage, unterstützt den Lymphabfluss und wirkt während des Heilfastens entschlackend und entgiftend. Die Schlackenstoffe werden abgebaut, der Stoffwechsel des Fettgewebes wird angeregt (auch zur Behandlung von Cellulite).

50 min. € 79,-

Ganzkörper-Bürstenmassage

Sanfte, belebende Bürstungen regen die Durchblutung und den Stoffwechsel an, öffnen die Poren und fördern so den Schlackenabtransport. Danach empfehlen wir eine Ölpackung.

20 min. € 43,-

Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche Körperarbeit, welche sich auf Dehnen, Verlagern des Körpergewichts und Meridianbahnen (Punkte) spezialisiert. Die Behandlung konzentriert sich auf bestimmte Energiebahnen (Meridiane), in denen die Körperenergie fließt. Shiatsu wirkt sehr entspannend, Blockaden werden gelöst und die körpereigene Energie gesteigert.

50 min. € 83,-

Anti-Stressmassage

Eine entspannende Kombination aus Gesichtslymphdrainage und Rückenmassage, unterstützt den Lymphabfluss und dient zur Stressbewältigung.

50 min. € 79,-

Aroma-Relaxmassage mit ausgewählten Ölen

Die Aromatherapie ist eine seit Jahrhunderten angewandte, ganzheitliche Heilmethode, die mit Hilfe ätherischer Öle Einfluss auf körperliche und seelische Vorgänge nimmt. Diese Behandlung erfolgt mit einer ganzen Serie an reinen, hochwertigen ätherischen Ölen. Spezialgebiet bei dieser Behandlung ist die Wirbelsäule. Die Wirkung wird durch eine klassische Rückenmassage und eine warme Kompresse unterstützt.

50 min. € 83,-

Tipp

Hydrojet Überwassermassage

Therapeutische Ganz- oder Teilkörperbehandlung mit gezielter Wasserdruckmassage, auf einem warmen Wasserbett in voller Bekleidung und ohne direkten Wasserkontakt.

20 min. € 36,-





SPEZIALMASSAGEN

SICH EINE BESONDERE AUSZEIT NEHMEN

Massagen fördern die Durchblutung in Gewebeschichten, die Genesung von Krankheiten und die Lösung von Blockaden. Vor allem im Bereich der Muskulatur werden durch den entspannenden Effekt Transportvorgänge im Gewebe verbessert.

Hildegard-Lorbeercreme-Rückenmassage

Spezialmassage mit unserer hochwertigen Lorbeercreme – bei Verspannungen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Muskeln und Gelenke werden beweglicher und Schmerzen können abklingen. Körpereigene Heilkräfte werden mobilisiert und das Immunsystem gestärkt.

20 min.

€ 50,-

+ Dinkelkissen zum Nachruhen

10 min.

€ 10,-

Detox-Massage mit Seidenhandschuh

Entschlackungs-Trocken-Massage mit Handschuhen aus Rohseide, welche die Durchblutung und den Lymphfluss anregt und das Bindegewebe stärkt. Je nach Hauttyp wird abschließend ein kühlendes oder wärmendes Öl aufgetragen.

50 min.

€ 83,-

Hanföl-Rückenmassage mit warmen Steinen

Mit einer Kräutermixtur aus Hanföl, Muskatellersalbei und Muskatnuss und warmen Steinen als Abschluss – bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit.

50 min.

€ 79,-

Aroma-Glücksmassage

Eine Kombination aus Rücken- & Fußmassage: Wir verwenden ein ätherisches Öl, welches auf Ihre individuelle Verfassung abgestimmt wird.

30 min.

€ 60,-





Kombimassage (Fußreflex und Bauch)

Eine Kombination aus Fußreflexzonen- und Bauchmassage, welche aufgrund ihrer reflektorischen Wirkung innere Organe und Verdauung beeinflusst.

40 min.

€ 70,-

Faszienmassage

Die Faszienmassage löst Verklebungen und Verhärtungen, lockert die Muskulatur und fördert die Durchblutung des Gewebes für eine optimale Nährstoffversorgung.

30 min.

€ 58,-

Triggerpunktmassage

Das Ziel der Triggerpunktmassage ist die Auflösung der myofaszialen Schmerzpunkte. Es werden Triggerpunkte ertastet und gezielt punktuell durch Druck stimuliert, um die Verhärtungen an den Muskeln zu lösen und den Schmerzen entgegenzuwirken, um somit auch langfristig schmerzfrei zu bleiben.

30 min.

€ 58,-

Cranio-Sacral-Therapie

Eine sanfte, jedoch sehr tief greifende Form der Körperarbeit. Die Handgriffe werden vorwiegend im Bereich des Kopfes und des Kreuzbeins ausgeführt. Verbessert den Energiefluss und bewirkt Entspannung von Körper und Geist, Spannungsregulierung von Körpergewebe für erhöhte Leistungsfähigkeit, Abbau von emotionalem Stress u.v.m.

30 min.

€ 58,-

50 min.

€ 83,-

Fußreflexzonenmassage

Der Fuß – unsere Verbindung zur Mutter Erde – sollte besonders gehegt und gepflegt werden. Die gesamte Anatomie des Körpers spiegelt sich an den Füßen wider. Durch die Behandlung der Reflexzonen am Fuß können Funktionsstörungen und Fehlleistungen der Organe erkannt und behandelt werden.

30 min.

€ 56,-

Breuss-Massage

Eine sanfte, energetische Rückenmassage, die seelische und körperliche Verspannungen löst und die Regeneration unterversorgter Bandscheiben einleitet.

50 min.

€ 83,-

Akupunktmassage (APM)/ Narbenentstörung**

Die Lebensenergie Chi fließt im Körper durch spezielle Energieleitbahnen – die Meridiane. Ist dieser Energiefluss gestört, kann es zu Beschwerden kommen. Die Akupunktmassage löst energetische Blockaden, gleicht Energiefülle und -leere aus. Die Narbenentstörung im Zuge der Massage reaktiviert den Energiefluss im Narbenbereich und ermöglicht, den gestörten Energiekreislauf zu harmonisieren.

30 min.

€ 56,-

Lymphdrainage

Sanft und wirkungsvoll regt die Lymphdrainage den Körper und das Lymphsystem an. Die Lympheflüssigkeit kann dadurch besser abfließen. Das fördert die Entgiftung und verbessert den Allgemeinzustand.

30 min.

€ 56,-

45 min.

€ 71,-

60 min.

€ 85,-

MEERESALGEN- THALASSO-THERAPIEN

WIE UNS DIE KRAFT AUS DEM MEER GUTES TUT

Meeresalgen-Kräuterpackung mit Drainage-Effekt

Die Meeresalgen-Kräuterpackung ist speziell darauf abgestimmt, die Schmerzen in den Beinen zu lindern, die bei Stauungsödemen („dicke Beine“) und Venenproblemen auftreten. Wirkt tonisierend auf die Haut, entstauend und die Widerstandsfähigkeit der Kapillargefäße wird gestärkt (kalt).

1 Bein	€ 27,-
2 Beine	€ 36,-

Meeresalgen-Entschlackungs- & Cellulitebehandlung

Erhöht die Blutzirkulation, absorbiert abgebaute Abfall- und Schlackenstoffe (Entgiftung), die Algenbestandteile wirken anregend für den Zellstoffwechsel (warm).

Ganzkörperpackung	€ 50,-
Teilkörperpackung	€ 39,-

Thalasso-Wickel

Äußerst wirkungsvoll bei Gewichtsabnahme und Cellulite, entschlackend, entwässernd und gewebsstraffend.

1 Lendenwickel	€ 34,-
1 Lendenwickel mit Oberarmen	€ 37,-
1 Lendenwickel mit Beinen	€ 39,-**
1 Lendenwickel mit Oberarmen & Beinen	€ 42,-**

Meersalzpeeling

Das Meersalzpeeling kräftigt den natürlichen Schutzmantel der Haut und korrigiert den pH-Wert. Unreinheiten der Haut werden gemildert. Optimale Vorbereitung auf eine anschließende Ölpackung.

30 min.	€ 50,-*
---------	---------

* nur im Ring Bio Hotel Hartberg



MEERESALGEN

Algen fördern die Regeneration, stimulieren die Zellerneuerung sowie die Kollagensynthese und wirken gegen freie Radikale. Somit fördern Sie den Anti-Aging-Effekt!

ELEKTROPHYSIKALISCHE THERAPIEN

Elektrotherapie mit Nieder-, Mittel- und Hochfrequenz

Elektrische Ströme unterschiedlicher Frequenz werden zu therapeutischen Zwecken wie Schmerzlinderung, Tonusregulierung, Resorptionsförderung und vegetativer Stimulationen eingesetzt.

10 – 15 min.	€ 31,-**
--------------	----------

Magnetfeldtherapie

Bei der Magnetfeldtherapie werden die Durchblutung und der Zellstoffwechsel angeregt. Indikationen sind Wundheilstörungen, degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule, Knochenbrüche, Migräne.

10 min.	€ 23,-**
je weitere 5 min.	€ 14,-**

Ultraschall

Die Wirkung des Ultraschalls führt zu einer Erhöhung der Mikrozirkulation des Blutes und zu einer inneren Gewebsmassage. Bei gestörter Funktion des Muskels, der Sehne oder des Gelenks.

5 min.	€ 20,-
10 min.	€ 27,-

** nur Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

PACKUNGEN & AUFLAGEN

IN DER ENTSPANNUNG SELBSTHEILUNGSKRÄFTE AKTIVIEREN

Heublumen-Auflage warm (Leberwickel)

Krampflosend, entspannend und entgiftend

1 Auflage je Behandlung	€ 33,-
2 Auflagen je Behandlung	€ 41,-
3 Auflagen je Behandlung	€ 49,-
4 Auflagen je Behandlung	€ 57,-

Moorpackung kalt

Moor ist einer der wertvollsten Naturstoffe, die Mutter Natur uns für unsere Gesundheit schenkt. Seit Tausenden von Jahren vertraut die Naturheilkunde der gesunden Erdenkraft – schmerzstillend, entzündungshemmend, entwässernd.

1 Bein/Gelenk	€ 33,-*
2 Beine/Gelenke	€ 45,-*

Topfenwickel kalt

Entzündungshemmend, heilend und entstauend

1 Gelenk	€ 29,-
2 Gelenke	€ 39,-
2 Beine	€ 49,-**

Topfenwickel Selbstkostenpreis

zur Selbstanwendung im Zimmer	€ 5,-**
-------------------------------	---------

* nur im Ring Bio Hotel Hartberg

** nur im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

Moorpackung warm

Krampflosend, durchblutungsfördernd

1 Packung je Behandlung	€ 34,-*
2 Packungen je Behandlung	€ 48,-*
3 Packungen je Behandlung	€ 60,-*

Ganzkörper-Ölpackung

Eine Spezialmischung aus hochwertigen Bio-Ölen wie Avocadoöl, Sesamöl und Rosenöl wirkt straffend, nährend und hautglättend. Die Haut wird mit Vitaminen und Mineralstoffen perfekt versorgt.

45 min.	€ 42,-*
---------	---------

Naturfango

Die Anwendungstemperatur des Vulkanit-Fangos liegt bei 43–48°C und wirkt durchblutungsfördernd und schmerzlindernd. Es entspannt die Muskulatur und lockert das Bindegewebe. Entsprechend dosierte Anwendungen führen zu reflektorischen Wirkungen auf die inneren Organe und Drüsen.

Voraussetzung für eine Fango-Behandlung sind Diagnose und Verordnung des Arztes.

Ganzkörperpackung	€ 52,-**
3 Gelenke oder Rücken	€ 45,-**
2 Gelenke	€ 39,-**
1 Gelenk	€ 34,-**





NEU: Unsere Salzkammer im Ring Bio Hotel Hartberg

SPEZIALTHERAPIEN

FÜR JEDES ANLIEGEN DIE RICHTIGE ANWENDUNG

Colon-Hydro-Therapie

Milde Darmwäsche, Reinigung, Sanierung,
Sauerstoff-Darm-Endbehandlung

Auf Anfrage € 124,-

Sole-Inhalation

15 min. € 26,-**

* nur im Ring Bio Hotel Hartberg

** nur im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

Salzkammer

In der Salzkammer werden mikroskopisch kleine Salzkristalle freigesetzt und gelangen über Atemwege, Haut und Haare in den Körper, wo sie unter anderem entzündungshemmend, antibakteriell und schleimlösend wirken. Besonders empfohlen bei Asthma, chronischer Bronchitis, Allergien, Neurodermitis oder Schuppenflechte. Die Inhalation salzhaltiger Luft hilft, die Atemwege zu reinigen, die Regeneration der Schleimhäute zu unterstützen und das Immunsystem zu stärken.

16 min. € 27,-*

JETZT
NEU

THERAPEUTISCHE BÄDER

KLASSISCHE BÄDER

Kohlensäurebad

Kohlensäurebäder stellen die Anwendung von gasförmiger oder in Wasser gelöster Kohlensäure dar. Sie regen unter anderem das vegetative Nervensystem an und können zu einer starken Hautdurchblutung führen.

20 min. € 36,-

im Bio Thermen Hotel mit Thermalwasser,
im Ring Bio Hotel mit Grandewasser

AROMA-GLÜCKSÖLBÄDER

Entspannungsölbad

Beruhigt und entspannt, lädt zum Abschalten ein.

20 min. € 36,-**

Orangenölbad

Fördert die Entschlackung, wohltuende Entspannung.

20 min. € 36,-**

** nur im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

FIGUREFORM® - BASENBEHANDLUNG

Figureform®-Basenvollbad

Unterstützt die natürliche Entgiftungsfunktion der Haut. Das Bad mit wertvollen Mineralien und Spurenelementen hat denselben pH-Wert wie Fruchtwasser, revitalisiert und entsäuert, gleichzeitig wirkt es basisch und hinterlässt einen weichen, schützenden Film auf der Haut.

45 min. € 41,-

im Bio Thermen Hotel 20 min. mit Thermalwasser

Figureform®-Basenwickel

Durch seine hohe Konzentration an basischen Mineralstoffen ist der Basenwickel ideal zum Entsäuern und Entschlacken. Anwendung z.B. bei einer Problemzonenkur.

Basen-Lendenwickel 45 min. € 35,-

**Basen-Lendenwickel mit Oberarmen
45 min.** € 40,-

**Basen-Lendenwickel mit beiden Beinen
45 min.** € 45,-**

**Basen-Lendenwickel mit Oberarmen
und Beinen, 45 min.** € 50,-**





BEWEGUNGSTHERAPIEN

DIE PASSENDE THERAPIE FÜR IHRE FITNESS



Zirkel-Krafttraining/Gruppe

Betreutes Training in der Gruppe in unserem Fitnessstudio mit Geräten (von TechnoGym) zur Figurverbesserung, Muskelkräftigung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems u.v.m. (mit Einschulung)

25 min.

€ 15,-**

Ergometertraining/Gruppe

Einschulung in das Training mit Kraft-Ausdauer-Geräten mit dem Ziel, die Grundlagen für ein sicheres und effektives „Workout“ zu vermitteln. Erklärung der Cardio-Geräte (Laufband, Crosstrainer, Fahrrad-ergometer) zur Verbesserung des Herzkreislauf-, Atem- und Stoffwechselsystems.

25 min.

€ 15,-**

Rückenschule/Gruppe

Gesundheitsorientiertes Therapiekonzept zur Minimierung des Beschwerde- und Verletzungsrisikos der Wirbelsäule durch die Förderung eines rückengerechten Bewegungsverhaltens sowie der Optimierung der Körperhaltung.

25 min.

€ 15,-**

Therabandgymnastik

Gelenkschonende Gymnastik in der Gruppe mit dem Theraband zur gezielten Muskelkräftigung, Verbesserung von Beweglichkeit und Koordination sowie zur Stabilisierung des Bewegungsapparates.

40 min.

€ 15,-*

TRX-Suspension/ Schlingentraining/Gruppe

Funktionelles Ganzkörperkrafttraining mit dem TRX Suspension Trainingssystem (Schlingentraining) zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit im Sport und Alltag. Die Durchführung mehrdimensionaler Übungen, die dem Bewegungsmuster unseres Körpers entsprechen, ermöglicht, dass Kraft, Ausdauer, Koordination und Beweglichkeit optimal entwickelt werden können.

40 min.

€ 15,-*

Entspannungstraining nach Jacobson/Gruppe

Ruhe und Entspannung sind von zentraler Bedeutung für unsere Gesundheit. Entspannungstraining bietet die Möglichkeit, alltägliche Stressbelastungen abzubauen und ihnen vorbeugend entgegenzuwirken. Es wirkt ausgleichend bei körperlichen und geistigen Belastungen und steigert das allgemeine Wohlbefinden.

25 min.

€ 15,-*

50 min. (mit Psychologin)

€ 40,-**

* im Ring Bio Hotel Hartberg | ** im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

IHR ZIEL IST UNSER GEMEINSAMER WEG

Unsere erfahrenen Physiotherapeut:innen und Sportwissenschaftler:innen betreuen, begleiten und trainieren Sie fachkundig im Sinne Ihrer Gesundheit unter besonderer Berücksichtigung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Entspannung, Regeneration, Sensomotorik und vielem mehr.

- Steigerung körperlicher und geistiger Fähigkeiten
- Aktivierung des Stoffwechsels
- Gewichts- und Körperfettreduktion
- Verbesserte Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislaufsystems
- Senkung des biologischen Alters
- Therapieunterstützung bei vielen Krankheiten
- Straffung des gesamten Körpers
- Burnout-Prävention u.v.m.



Unterwasserheilgymnastik/Gruppe

Die physikalischen Eigenschaften des Wassers werden zur Rehabilitation genutzt. Durch den Auftrieb im warmen Wasser können Übungen mit geringem Kraftaufwand durchgeführt werden, die Wärme wirkt schmerzlindernd.

25 min.

€ 15,-**

Beweglichkeitstraining/Gruppe

Mittels verschiedener Dehn- und Mobilisationsübungen wird sowohl an der passiven als auch an der aktiven Beweglichkeit gearbeitet. Beweglichkeit und Körperwahrnehmung werden verbessert und die Muskulatur entspannt.

25 min.

€ 15,-*

Atem-Bauch-Beckenbodentraining/Gruppe

Gezielte Atemübungen wirken entspannend, anti-depressiv, blutdrucksenkend, regen die Verdauung an, stärken die Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und durchlüften die Lunge.

25 min.

€ 15,-

Koordinationstraining als Unfallprophylaxe/Gruppe

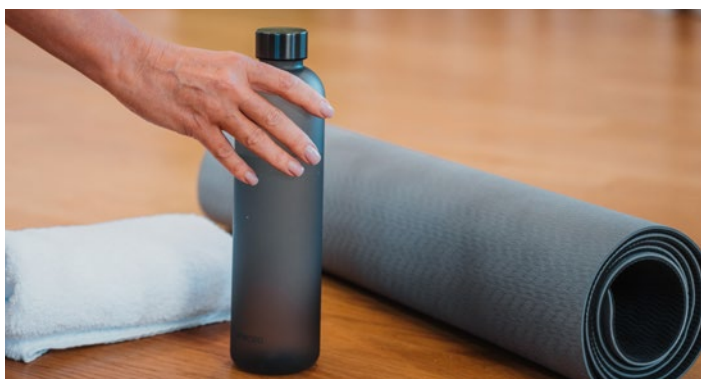
Training der Sensomotorik und Bewegungskoordination mit dem Ziel, die Körperhaltung, Bewegungssicherheit, Konzentration, Reaktions- und Gleichgewichtsfähigkeit zu optimieren.

25 min.

€ 15,-*

Tipps

Nehmen Sie auch an unserem umfangreichen Aktiv- und Entspannungsprogramm teil: Morgengymnastik, Aqua Fitness, Nordic Walking, Wirbelsäulengymnastik, Yoga, Line Dance, u.v.m.





Baden & Saunieren

**Ihr persönlicher Regenerationsbereich
mit Bade- & Saunalandschaft**

- Thermal-Pools
- Panorama-Pools
- Salzwasser-Pools
- Hallenbad mit Grandewasser
- Thermalwasser-Whirlpools
- Kneipp-Tretbecken
- Bio-Saunen
- Finnische Saunen
- Infrarotkabinen
- Zirben- & Solewelt mit
Zirbenholzsaunen und Ruheraum
- Kräuter-Dampfsaunen

**Original Bad Waltersdorfer THERMALWASSER
gibt es auch im RING BIO HOTEL Hartberg!**

Unsere Badelandschaft im Ring Bio Hotel Hartberg

EINZELBERATUNG & PERSONAL TRAINING

INDIVIDUALITÄT ALS FAKTOR, DER ZÄHLT

Bioelektrische Impedanz Analyse (BIA)

Messung der Körperzusammensetzung
(Fett, Wasser, Muskel) Einzelmessung inklusive Auswertung

30 min. € 52,-

2. Messung € 41,-

Gesundheitspsychologische Beratung

Einzelberatung 30 min. € 73,-**

Einzelberatung 50 min. € 93,-**

Fachvortrag/Gruppe 50 min. € 20,-**

(Endlich Nichtraucher, Übergewicht-
Ernährungsverhalten, Stress, Burn-out, u.v.m.)

Sportwissenschaftliches Training und Beratung

Personal Coaching

(Anamnese & Bewegungsanalyse) 30 min. € 62,-

Fachvortrag/Gruppe 50 min. € 20,-**

(Gesundheitsförderung durch Bewegung und Sport)

Ernährungsberatung (Diätologin)

Einzelberatung 30 min. € 63,-

Einzelberatung 50 min. € 92,-

Fachvortrag/Gruppe 50 min. € 20,-**

(Schritt für Schritt zum Normalgewicht, richtige
Ernährung bei erhöhten Blutfetten etc.)

Einzel-Heilgymnastik Physiotherapie

Unter dem Begriff Physiotherapie (Heil-/Krankengymnastik) versteht man die Anwendung von gezielten, dosierten Bewegungsabläufen am kranken oder geschädigten Organismus, wobei vorrangig die Verbesserung, Wiederherstellung und Erhaltung der Funktion des Organismus oder seiner Teilsysteme angestrebt wird.

30 min. € 62,-

50 min. € 83,-

Kinesio-Taping einzelner Körperstellen inklusive Tapes

Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk, 15 min. € 25,-

Finger, Handgelenk, Ellbogen, 10 min. € 20,-

** nur im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

KNEIPP-ANWENDUNGEN

WASSER IN SEINEM ELEMENT



Die Wirkung der Wasseranwendungen beruht auf der Stärkung der Selbstheilungskräfte des Körpers durch milde bis kräftige Reize. Die vom Wasser ausgehenden kalt-warmen Temperatureinflüsse aktivieren den Herz-Kreislauf, regen Stoffwechselvorgänge an, fördern die Durchblutung und die Entschlackung des Körpers.

Hydrotherapie dient bei regelmäßiger Anwendung ...

- ... der allgemeinen Abhärtung
- ... der Verbesserung der Abwehrkräfte
- ... der Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Systems und
- ... der allgemeinen Leistungssteigerung.

Wechsel-Vollguss € 23,-

Wechsel-Teilguss € 20,-

WILFINGER GESUNDHEITSPAKETE



SECHS GESUNDHEITSZIELE – NACHHALTIG WIRKSAM

Ob verspannter Rücken, Erschöpfung, ein paar Kilo zu viel oder einfach der Wunsch, sich selbst etwas Gutes zu tun: Wählen Sie Ihr Gesundheitspaket passend zu Ihrem Lebensstil und zu dem, was Ihrem Körper gerade guttut.



RÜCKEN FIT

Rücken stärken – Wirbelsäule aufrichten

Kräftigen Sie Ihren Rücken – die Stütze des Körpers. Sie spüren Ihren Körper wieder neu, Ihre Beweglichkeit wird verbessert und die Rückenschmerzen gehören der Vergangenheit an.

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Hildegard-Lorbeercreme Rücken-Nackenmassage, 20 min.
- 1 Hanföl-Rückenmassage mit warmen Steinen, 50 min.
- 1 Einzelheilgymnastik, 30 min.
- 1 Heilmassage, je 20 min.
- 1 Hydrojet, je 20 min.
- 1 Akupunktur/Arzt, 25 min* ODER 1 Faszienmassage, 30 min**



STOFFWECHSEL FIT

Stoffwechsel ankurbeln – Wohlbefinden steigern

Bringen Sie Ihren Stoffwechsel in Schwung – mit ihm steht und fällt unser gesamtes Wohlbefinden. Sie fühlen sich wieder fit, verlieren unerwünschte Kilos, was sich auch positiv auf den Blutzucker, die Blutfettwerte und den Blutdruck auswirkt.

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Lymphdrainage, 30 min.
- 1 Heilmassage, 30 min.
- 1 Akupunktmassage, 30 min.
- 1 Wechsel-Teilguss
- 1 Meersalzpeeling, 30 min.
- 1 Ganzkörper-Ölpackung, 45 min.
- 1 Ernährungseinzelberatung/Diätologin, 30 min. ODER 1 BIA Messung



MENTAL FIT

Stress abbauen – dem Burnout entfliehen

Nehmen Sie sich bei körperlicher, geistiger oder emotionaler Erschöpfung Zeit für sich selbst. Entfliehen Sie der Hektik des Alltags und finden Sie Ihre innere Balance wieder. Sie fühlen sich entspannt, gelassen und spüren mehr Lebensfreude.

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Aroma-Relaxmassage mit Ölen, 50 min.
- 1 Anti-Stressmassage, 50 min.
- 1 Fußreflexzonenmassage, 30 min.
- 1 Gesichtsbehandlung „Verwöhnen“, 60 min.
- 1 Cranio-Sacral-Therapie, 30 min.
- ODER 1 gesundheitspsychologische Einzelberatung, 30 min.**

*im Ring Bio Hotel Hartberg | ** im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf



Gratis

Wilfinger-Shirt aus
Bio-Baumwolle zu jedem
Gesundheitspaket und
jeder Jungbrunnenkur!



SCHLANK & FIT

Erfolgreich abnehmen – Ihr Weg zum Idealgewicht

Reduzieren Sie Ihr Übergewicht und die damit verbundenen körperlichen Beschwerden – Sie erzielen dadurch eine gesundheitlich enorm positive Wirkung und bringen zugleich Ihren Körper wieder in Form.

- 2 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 Heilfastenmassage, 50 min.
- 1 Kombimassage (Fußreflex + Bauch), 40 min.
- 1 Lymphdrainage, 30 min.
- 1 Gesichtsmassage Klassik, 30 min.
- 1 Ganzkörper-Ölpackung, 45 min.
- 1 Ernährungseinzelsberatung/Diätologin, 30 min. ODER 1 BIA Messung



ANTI AGING

Haut glätten und straffen – Teint erfrischen

Gönnen Sie sich ein außergewöhnliches und wirkungsvolles Pfleegerlebnis. Die effektive Anti-Aging-Pflege für eine jugendliche Ausstrahlung.

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut – Hautanalyse und Kosmetikberatung, 90 min.
- 2 Hand-Armpackungen
- 1 Wirkstoffampulle
- 1 Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage, 30 min.
- 1 Augenkonturbehandlung, 30 min.
- 1 Gesichtsmodellage „Anti-Age“, 45 min.



RUNDUM SCHÖN

Natürlich schön sein – von innen und von außen

Lassen Sie sich verwöhnen und genießen Sie für die besonderen Bedürfnisse Ihrer Haut unsere Frischekosmetik auf Basis natürlicher, hochwertiger Inhaltsstoffe – für Ihre natürliche Schönheit.

- 3 Entschlackungs- & Entgiftungswickel, -bäder oder -packungen
- 1 exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut – Hautanalyse und Kosmetikberatung, 90 min.
- 1 Augenkonturbehandlung, 30 min.
- 1 Pediküre mit Basen-Fußbad ohne Lack, 45 min.
- 1 Maniküre – ohne Lack, 40 min.
- 1 Ganzkörper-Pflegebehandlung, 80 min.



KOSMETIKBEHANDLUNGEN

NATÜRLICH & FRISCH

Hochkonzentrierte, natürliche Pflegeprodukte und wirksame Behandlungsmethoden versprechen ein außergewöhnliches, wohltuendes Pflegeerlebnis – für Ihre natürliche Schönheit und Ihr strahlendes Aussehen! Stellen Sie mit unseren Diplom-Kosmetikerinnen Ihr ganz persönliches Schönheitsprogramm zusammen.

RINGANA

Ringana Frischekosmetik bewährt sich seit über 25 Jahren immer wieder aufs Neue. Nachhaltigkeit, Unkonventionalität und Natürlichkeit sind Werte, hinter denen RINGANA seit jeher stehen.

PHYTOMER

Maritime Wirkstoffkosmetik aus Frankreich, die Algenextrakt, Meeresgewächse sowie Quellwasser beinhaltet und viele Mineralien und Spurenelemente enthält. Sie wirkt pflegend, nährend und feuchtigkeitsspendend.

Jetzt online
entdecken!



DAS GESAMTE KOSMETIK-ANGEBOT FINDEN
SIE AUCH AUF UNSERER WEBSITE.

GESICHTSBEHANDLUNGEN

STRAHLEN SIE MIT UNS

Ein Lächeln ist das Attraktivste, das man tragen kann. In unseren Kosmetikabteilungen zaubern wir Ihnen dieses ganz einfach auf die Lippen. Pflege, die unter die Haut geht.

Gesichtsbehandlung „Klassik“

Mit Reinigung, Peeling und Kräuter-Kompresse wird Ihre Haut optimal auf die Ausreinigung vorbereitet. Danach werden Sie mit einer entspannenden Massage, einer Maske und einer auf Ihre Haut abgestimmte Abschlusspflege verwöhnt.

90 min. € 92,-

Gesichtsbehandlung „Verwöhnen“

Relaxbehandlung für Gesicht, Hals und Dekolleté. Erleben Sie das Gefühl, wie die Haut an Energie und Vitalität gewinnt. Reinigung, Kräuterkompresse, Massage, Maske, Abschlusspflege.

60 min. € 78,-

Gesichtsbehandlung „Für den Mann“

Reine Männersache – Peeling, Intensivreinigung, Gesichtsmassage und individuelle Packung bieten ein außergewöhnliches Pflegeerlebnis. Man(n) soll sich ja wohlfühlen.

60 min. € 82,-

Gesichtsbehandlung „Detox“

Das Zusammenspiel aus wirkstoffreichen Mineralien und Spurenelementen aus dem Meer entgiftet, entschlackt und revitalisiert. Algenpeeling, Kräuter-Kompressen, selbsterwärmende, entgiftende Algenmaske, Massage, remineralisierende, feuchtigkeitsspendende Maske, Abschlusspflege.

60 min. € 86,-

inkl. Ausreinigung 90 min € 107,-

Gesichtsmassage „Klassik“

Mit hochwertigen Bio-Ölen. Erleben Sie das Gefühl, wie die Haut an Energie und Vitalität gewinnt.

30 min. € 51,-

Gesichtsmassage „De Luxe“ mit warmem Sesamöl

Genießen Sie die wohltuende Wirkung von warmem Sesamöl auf Gesicht, Hals, Dekolleté und Kopfhaut. Diese entspannende Massage ist ein wahrer Jungbrunnen. Der perfekte Kurzurlaub für Ihre Haut.

40 min. € 59,-

Hildegard-Edelsteinöl-Gesichtsmassage

Schönheit durch die Berührung mit einem Edelsteinöl, das speziell für Sie abgestimmt ist – zur Faltenreduktion und für einen strahlenden Teint. Eine sanfte entspannende Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté mit Edelsteinen Ihrer Wahl. Der Energiekick für müde, fahle Haut. Diese Massage lässt Ihre Haut wieder glanzvoll erstrahlen.

30 min. € 54,-

Lymphdrainage „Gesicht und Hals“

Sanft und wirkungsvoll regt die Lymphdrainage den Körper und das Lymphsystem an. Die Lympheflüssigkeit kann dadurch besser abfließen. Fördert die Entgiftung und verbessert den Allgemeinzustand.

30 min. € 53,-**

Tipps

Exklusive Rosen-Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut

Duftendes, hochwertiges und regenerierendes Wildrosenöl verwöhnt die Haut. Peeling, Ausreinigung, Rosenkompressen, Wildrosenölmassage, Rosenmaske, Augenkompressen mit Rosenknospen, Abschlusspflege.

90 min. € 107,-



PFLEGENDE KÖRPERBEHANDLUNG

UNSERE PRIORITÄT? WOHLFÜHLEN IN DER EIGENEN HAUT

Wir möchten Sie dabei unterstützen, Ihr positives Körpergefühl mit verwöhnenden Pflege- und Straffungsbehandlungen auf sanfte Weise zum Ausdruck zu bringen.



Ganzkörper-Bürstenmassage

Trocken-Ganzkörperbürstung mit Peelingeffekt, durchblutungsfördernd.

10 min.

€ 29,-

Ganzkörper-Pflegebehandlung

Trocken-Bürstenmassage mit Peelingeffekt, Molke-Schönheitsbad und Ganzkörper-Ölpackung regenerieren, stärken und nähren die Haut. Eine wirksame Intensivbehandlung für den ganzen Körper.

80 min.

€ 96,-

Luxus-Ganzkörperpeeling

„Haut wie Samt und Seide“. Durch kleine Schleifpartikelchen wie Kokosflocken werden trockene Hautzellen entfernt. Das warme Sesamöl wirkt intensiv pflegend und nährend. Es macht die Haut samtig weich und geschmeidig.

30 min.

€ 51,-

Meersalzpeeling

Das Meersalzpeeling kräftigt den natürlichen Schutzmantel der Haut und korrigiert den pH-Wert. Hautschuppen werden entfernt. Die optimale Vorbereitung auf eine anschließende Ölpackung.

30 min.

€ 50,-**

(im Ring Bio Hotel in Hartberg findet diese Behandlung in der Therapie statt)

Ganzkörper-Ölpackung

Eine Spezialmischung aus hochwertigen Ölen wie Avocadoöl, Mandelöl, Sesamöl und Rosenöl wirkt straffend, nährend und hautglättend. Die Haut wird mit Vitaminen und Pflegestoffen perfekt versorgt. Ölpackungen werden vor allem bei trockener Haut und nach häufigen Wasseranwendungen empfohlen.

45 min.

€ 42,-

CELLULITE-BEHANDLUNG

SPÜRBARE STRAFFUNG FÜR EIN GLATTES HAUTBILD

Wickel mit hochwertigen Wirkstoffen, die stark entschlackend, entgiftend und umfangreduzierend wirken. Die Hautstruktur wird verbessert und die Spannkraft des Gewebes erhöht.

Figureform®-Cellulitewickel

Spezialwickel zum Ausgleich des Säure-Basen-Haushalts. Wirkt sehr stark entsäuernd, entschlackend und entwässernd. Das Hautbild wird geglättet, gestrafft und gepflegt.

45 min.

€ 42,-**

+ beide Arme

€ 18,-**

Thalassowickel

Äußerst wirkungsvoll bei Gewichtsabnahme und gegen Cellulite, entschlackend, entwässernd und durchblutungsfördernd. Durch die spezielle Wickeltechnik wird das Gewebe gestrafft.

45 min.

€ 42,-**

+ beide Arme

€ 18,-**

* im Ring Bio Hotel Hartberg

** im Bio Thermen Hotel Bad Waltersdorf

Aroma-Cellulitewickel

Der Aroma-Cellulitewickel hilft, Cellulite, Durchblutungsprobleme und schwaches Bindegewebe gezielt zu bekämpfen. Er fördert den Fettabbau an Problemzonen und beugt Hauterschaffung vor – ideal während und nach einer Gewichtsabnahme.

45 min.

€ 55,-*

Wirkung

- **Gewichtsreduktion und Anregung des Fettstoffwechsels** durch den Kalt-Warm-Effekt.
- **Gezielte Entschlackung und Entgiftung der Problemzonen** durch die Einwirkung ätherischer Öle.
- **Erhöhter Abtransport der Schlackenstoffe über die Lymphe** durch die Aromatherapie und die Kompressionswicklung.
- **Starke Haut- und GewebStraffung an den behandelten Zonen** durch die Kombination der einzelnen Produkte.



MODELLAGEN

ANTI-AGING-PFLEGE – VITALISIERT, VERJÜNGERT & LIFTET



Augenkonturbehandlung

Eine wohltuende Augen-Liftingbehandlung, eine Kombination aus einer sanften Handmassage, einer zarten Pinselmassage und einer Augenpackung – wirkt glättend, abschwellend und entspannend. Erleben Sie, wie Zeichen von Stress und Müdigkeit verschwinden. Schwellungen und Augenringe werden deutlich gemildert.

30 min.

€ 47,-

Elastische Gesichtsmodellage „Anti-Age“

Plastifizierende Maske für einen erfrischenden Verjüngungseffekt und eine nachhaltige Straffung und Glättung der Haut.

45 min.

€ 65,-

FUSS- & HANDPFLEGE

GESCHICKTE PROFIS ZAUBERN GEPFLEGTE NÄGEL



Maniküre

Für gepflegte Hände und Nägel. Schöne Hände sind die Visitenkarte einer Frau/eines Mannes (ohne Lack).

40 min.

€ 44,-

Fußmassage

mit Basen-Fußbad

30 min.

€ 41,-



Pediküre mit Basen-Fußbad

Gönnen Sie Ihren Füßen die herrliche Kombination aus Pediküre und einem wohltuenden Basen-Fußbad (ohne Lack).

45 min.

€ 54,-

Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre

je € 6,-

MEHR FÜR IHRE SCHÖNHEIT

VON WUNDERBAREN DINGEN KANN MAN NIE GENUG HABEN

Kräuter-Halswickel

aus Bohnenkraut und Lavendel,
warm und straffend

€ 20,-

Augenkompressen

mit Rosenknospen und
abschwellender Augencreme

€ 20,-

Hand-Armpackung

aus Sheabutter und hochwertigen
Bio-Ölen, nährend, beide Arme

€ 22,-

Wimpern & Augenbrauen

Färben und fassonieren

€ 32,-

Beauty-Anwendungen

Wirkstoffampulle

€ 19,-

Wimpern färben

€ 14,-

Zupfen (Augenbrauen, Oberlippe) € 10,- bis € 13,-

Harzen (je nach Materialaufwand) € 26,- bis € 73,-

Brauen färben

€ 12,-

Nägel lackieren

€ 12,-

BEAUTY-PAKETE

BUCHEN SIE MIT 10% PREISVORTEIL

„Detox“

- 1 Detox-Gesichtsbehandlung, 90 min.
- 3 Figureform®-Cellulitewickel
- 1 Meersalzpeeling
- 1 Ganzkörper-Ölpackung
- 1 elastische Gesichtsmodellage „Anti-Age“

NUR
€ 351,-
STATT € 390,-

„Von Kopf bis Fuß“

- 1 Gesichtsbehandlung „Klassik“, 90 min.
- 1 Hand-Armpackung, beide Arme
- 1 Wirkstoffampulle
- 1 Kräuter-Halswickel
- 1 Ganzkörper-Pflegebehandlung
 - Bürstenmassage
 - Molkeschönheitsbad
 - Ganzkörper-Ölpackung
- 1 Pediküre mit Basen-Fußbad, ohne Lack
- 1 Maniküre ohne Lack

NUR
€ 314,-
STATT € 347,-

„Beauty Herrenpaket“ speziell für IHN

- 1 Gesichtsbehandlung „Für den Mann“
- 1 Wirkstoffampulle
- 1 Pediküre mit Basen-Fußbad
- 1 Maniküre ohne Lack

NUR
€ 179,-
STATT € 199,-

”

Tu deinem Leib etwas Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen.

Teresa von Ávila



WWW.WILFINGER-HOTELS.AT



WILFINGER
RING BIO HOTEL
HARTBERG

Schildbach 51
8230 Hartberg
Tel.: +43 3332 608-0 | Fax: DW 550
hartberg@wilfinger-hotels.at



WILFINGER
BIO THERMEN HOTEL
BAD WALTERSDORF

Wagerberg 119/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf
Tel.: +43 3333 2981-0 | Fax: DW 550
badwaltersdorf@wilfinger-hotels.at



WILFINGER
THERMAL BIODORF
BAD WALTERSDORF

Wagerberg 126/Am Sonntagsberg
8271 Bad Waltersdorf
Tel.: +43 3333 3281-0
biodorf@wilfinger-hotels.at