

UNSER THERAPIEBUCH



BUFF
MEDICAL RESORT



INHALT

I. BuffMed Programme

Was ist in meinem Gesundheitsprogramm enthalten?	4
--	---

II. Individual Therapien

Ärztliche Leistungen	8
Kardiologie	10
Diagnostik	12
Sporttherapie	16
Manuelle Therapie	21
Ernährung	23
Ayurveda	25
Beauty	27

III. Gruppenangebote

Gemeinsam erleben – Angebote für Ihre Gesundheit	33
---	----

IV. Apps

Apps für unser digitales Gesundheits-Empowerment	36
---	----

*Alle Preise sind inklusive Mehrwertsteuer.
Preisliste Stand 01. August 2025
(Änderungen vorbehalten)*



UNSERE **GESUNDHEITSSCHÄTZE** FÜR MEHR **VITALITÄT** IM LEBEN



Das Therapieangebot im Buff Medical Resort ist darauf ausgerichtet, Ihr körperliches Wohlbefinden sowie Ihre geistig-seelische Balance ganzheitlich und nachhaltig zu fördern.

Basierend auf unserer umfassenden Expertise haben wir ein ebenso vielseitiges wie wirkungsvolles Therapiespektrum entwickelt, das individuell auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt werden kann. Neben hochmodernen medizinischen Anwendungen laden wir Sie ein, in die jahrtausendealte Heilkunst des Ayurveda einzutauchen. Exklusive Beauty-Treatments, die Ihre innere und äußere Strahlkraft zum Leuchten bringen, vollenden unser integratives Gesundheitskonzept.

Auf den folgenden Seiten erhalten Sie einen kompakten Überblick über sämtliche BuffMed Gesundheitsprogramme und deren inkludierte Leistungen – im Anschluss werden diese ausführlich beschrieben.

Für Ihren Aufenthalt steht Ihnen unser digitales Gesundheits-Empowerment zur Verfügung. Bitte verbinden Sie sich mit unserem WLAN und installieren Sie die erforderlichen Apps, die Sie auf der Rückseite dieses Therapiebuchs finden.

Was ist in meinem Gesundheitsprogramm enthalten?

	BUFFMED CLASSIC			BUFFMED ADVANCED			BUFFMED FASTEN PUR				BUFFMED				
	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	IMPULSE	VITALITY	SPORTS	RELAX	CARDIO	APHERESE
Ärzte															
Ärztliche Konsultation BuffMed Sports												1x			
Ärztliche Konsultation BuffMed Relax													1x		
Ärztliche Konsultation BuffMed Apherese															1x
Ärztliche Anfangs- und Bauchuntersuchung	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x				
Ärztliche Kontrolle inkl. Bauchbehandlung	7x	5x	4x	7x	5x	4x	10x	6x	4x	2x	3x				
Ärztliche Konsultation															
Ärztliche Abschlussbesprechung inkl. Bauchbehandlung	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x				
Apherese															1x
Individuelle Therapien auf Empfehlung des Arztes	6x	3x	2x	6x	4x	3x					2x				
Höhenklima (nach ärztlicher Verordnung)	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x		
Kardiologie															
Kardiologische Anfangsuntersuchung				1x	1x	1x								1x	
Echokardiographie + Sonographie Halsgefäße				1x	1x	1x								1x	
Langzeit-EKG				1x	1x	1x								1x	
Langzeit Blutdruckmessung				1x	1x	1x								1x	
MRT Scan				1x	1x	1x								1x	
MRT Befundbesprechung				1x	1x	1x								1x	
Kardiologische Abschluss- und Befundbesprechung				1x	1x	1x								1x	
Diagnostik															
3D Body Scan	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	1x	1x	1x			
Labor (Messung der Blutgase, Elektrolyte und des antiox. Potentials)	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	2x	1x	1x	1x			1x
Ruhe EKG	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x			1x
Kurzzeit-HRV (Heart Rate Variability) Messung	3x	2x	2x	3x	2x	2x	2x	2x	2x	1x	1x	1x	1x		
Permanente Blutzuckermessung	1x	1x	1x	1x	1x	1x					1x				
Infusion (nach ärztlicher Verordnung)	6x	4x	2x	6x	4x	2x					1x		1x		1x
Premium-Infusion															
Basic-Infusion															
Injektion															
Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (Test)	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x		
Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (Folgetermin)				2x	2x	1x									
Colon-Hydro-Therapie	1x	1x	1x	1x	1x	1x					1x				
Soft Pack	1x	1x	1x	2x	2x	2x					1x				
Soft Pack + Aroma-Wannenbad													1x		
Sporttherapie															
Individuelle Trainingsplanerstellung	1x	1x	1x	1x	1x	1x									
Ganganalyse	1x	1x	1x	1x	1x	1x					1x				
Einlagenversorgung (Testpaar)															
Einlagenversorgung (Paar)															
Atemtherapie (Buteyko oder Wim Hof)	3x	2x	1x	3x	2x	1x							1x		

	BUFFMED CLASSIC			BUFFMED ADVANCED			BUFFMED FASTEN PUR				BUFFMED				
	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	IMPULSE	VITALITY	SPORTS	RELAX	CARDIO	APHERESE
Spiroergometrie	1x	1x	1x	1x	1x	1x					1x	1x		1x	
Lungenfunktionstest															
D-Wall 3D-Diagnostik	1x	1x	1x	1x	1x	1x									
Kraftmessung												1x			
Personal Training															
Watsu Wassertherapie															
Yoga Einzel															
Pilates Einzel															
Qì Gong und Tai Ji Einzel															
Meditation Einzel															
Manuelle Therapie															
Manuelle Therapie (Physio-, Osteo- o. Faszientherapie)													1x		
Physiotherapie															
Osteopathie															
Faszientherapie				2x	2x							1x			
Manuelle Lymphdrainage															
Rolfing® Strukturelle Integration															
Schröpfen															
Kinesiotaping															
Ernährung															
Ernährungsberatung inkl. Ernährungsempfehlungen	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x				
Besprechung Ernährungsempfehlungen	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x	1x				
Ayurveda															
Ayurveda-Beratung und Körpertyp-Analyse															
Padabhyanga (Ayurvedische Fußreflexzonenmassage)	2x	1x	1x	2x	1x	1x					1x				
Pinda Sweda (Ayurvedische Kräuterstempelmassage)															
Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage)	2x	2x	2x	2x	2x	2x					1x		1x		
Shirodhara (Stirnölguss)															
Shiro Abhyanga (Indische Kopfmassage)															
Hatha Yoga Einzel															
Beauty															
Ganzheitliche Hautberatung															
Advanced Bio Lifting Face Treatment															
Individual Glow Face Treatment															
Intense Purifying Face Treatment															
Power Lift for Men															
Supreme Eye + Face Lift															
Supreme Ultrasonic Facial Lift															
Gesichtslymphdrainage															
Augenbrauen färben															

	BUFFMED CLASSIC			BUFFMED ADVANCED			BUFFMED FASTEN PUR				BUFFMED				
	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	INTENSE	COMPACT	LIGHT	IMPULSE	VITALITY	SPORTS	RELAX	CARDIO	APHERESE
Wimpern färben															
Augenbrauen fassionieren															
Depilation Augenbrauen															
Depilation Oberlippe															
Depilation Kinn															
Maniküre															
Pediküre															
Nägel lackieren															
Semi-permanenten Nagellack Entfernen															
Revitalizing + Firming Abdomen Treatment															
Detoxifying Treatment															
Body Scrub (Ganzkörperpeeling)	1x	1x	1x	1x	1x	1x					1x		1x		
Glove Dry Body Scrub															
Sport Wrap												1x			
Algae Wrap															
Inklusive Zugang zu allen Gruppenangeboten															
Einführung ins Gym															
Flex & Core															
Relaxation Therapy															
Meditation															
Aktives Erwachen															
Kochworkshop															
AMA Ask Me Anything - Frag mich alles															



Ärztliche Leistungen

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ärztliche Konsultation BuffMed Sports 	30 Min.	–	Unser Team aus qualifizierten Ärzten führt eine sportartspezifische Untersuchung durch und bietet Ihnen eine fundierte Beratung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.	Besprechung und Planung der gesamten weiteren Vorgehensweise.	nein
Ärztliche Konsultation BuffMed Relax 	45 Min.	–	Unser Team aus qualifizierten Ärzten bietet eine allgemeine medizinische Untersuchung und Beratung, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt ist.	Besprechung und Planung der gesamten weiteren Vorgehensweise.	nein
Ärztliche Konsultation BuffMed Apherese 	60 Min.	–	Unser Ärzteteam führt gemeinsam mit Ihnen eine gründliche Anamnese sowie eine körperliche Untersuchung durch. Dabei wird gemeinsam über Ihre Eignung für die Therapie entschieden und Sie erhalten eine Aufklärung über den Ablauf und mögliche Risiken.	Die Konsultation schafft Klarheit über Sinnhaftigkeit, Durchführbarkeit und Ablauf der Apherese – sowohl für Sie als Gast als auch für den Therapeuten. Sollte es diagnostische oder therapeutische Zwischenschritte geben, werden diese im Gespräch besprochen und entsprechend veranlasst.	nein
Ärztliche Anfangs- und Bauchuntersuchung 	60 Min.	–	Unser Team von qualifizierten Ärzten nimmt sich im Erstgespräch ausreichend Zeit, um Ihre medizinische Vorgeschichte, bisherige Therapien und Diagnostik zu besprechen. Es wird ein auf Sie abgestimmter Plan erstellt. Daraufhin findet eine körperliche Untersuchung und Bauchuntersuchung nach F.X. Mayr statt.	Besprechung und Planung der gesamten weiteren Vorgehensweise.	nein
Ärztliche Kontrolle inkl. Bauchbehandlung 	30 Min.	–	Für eine optimale Betreuung während Ihres Aufenthaltes überwachen unsere Ärzte Ihren aktuellen Gesundheitszustand mit einer anschließenden manuellen Bauchbehandlung nach F.X. Mayr.	Optimierung der Schonung, Säuberung, Substitution und Schulung. Aktualisierung der Therapie und der Anwendungen.	nein

Ärztliche Leistungen

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ärztliche Konsultation 	30 Min.	170 €	Eine zusätzliche Konsultation, die speziell auf die Besprechung individueller, spezifischer Themen und gesundheitlicher Probleme ausgerichtet ist. In dieser Sitzung gehen wir gezielt auf Ihre Fragen und Anliegen ein.	Es werden maßgeschneiderte Lösungen und Empfehlungen geboten, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihre Gesundheitssituation abgestimmt sind. So erhalten Sie eine individuelle Beratung, die Ihnen hilft, fundierte Entscheidungen für Ihre Gesundheit zu treffen.	ja
Ärztliche Abschlussbesprechung inkl. Bauchbehandlung 	60 Min.	–	Im Abschlussgespräch werden alle bisher erhobenen Befunde und Ergebnisse in Ruhe mit Ihnen begutachtet. Zudem erhalten Sie auch eine abschließende Bauchuntersuchung nach F.X. Mayr.	Optimierung der Vorsorge; Optimierung und Vorschläge zur weiteren Diagnostik und Therapie. Schrittweiser Kostaufbau.	nein
Apherese 	120 Min.	Paketpreis 3.200 €	Die Apherese ist ein medizinisches Verfahren, bei dem bestimmte Bestandteile des Blutes aus dem Körper entfernt werden, um gesundheitliche Probleme zu behandeln. Dabei werden mittels spezieller Geräte gezielt bestimmte Blutzellen oder Blutbestandteile (wie Plasma, weiße Blutkörperchen, rote Blutkörperchen oder Blutplättchen) aus dem Kreislaufsystem herausgefiltert und entweder entfernt oder behandelt. Der restliche Teil des Blutes wird anschließend wieder in den Körper zurückgeführt.	Beseitigung pathologischer oder überschüssiger Blutbestandteile (wie Autoantikörper, Toxine oder überflüssige Zellen), die zu Gesundheitsproblemen beitragen.	ja

Kardiologie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Kardiologische Anfangsuntersuchung 	30 Min.	–	Unsere erfahrenen Fachärzte gehen im Anfangsgespräch gemeinsam Ihre kardiologische Vorgeschichte und bisherige Diagnostik durch. Im Anschluss erfolgt eine kardio-pulmonal orientierte körperliche Untersuchung.	Besprechung, Beratung und Planung des gesamten weiteren Vorgehens.	Nur im Paket zubuchbar
Echokardiographie + Sonographie Halsgefäße 	40 Min.	–	Es finden Ultraschall-Untersuchungen des Herzens und der hirnversorgenden Gefäße statt. Zusätzlich wird auch die Schilddrüse sonographisch beurteilt.	Analyse der Herzfunktion, Gefäßabla- gerungen und Gefäßverengungen.	Nur im Paket zubuchbar
Langzeit-EKG 	5 Min.	–	Messung der elektrischen Aktivität des Herzens über 24 h mit Hilfe eines kleinen Kästchens, welches mittels eines Pflasters auf der Brust befestigt wird. Zum Baden / Duschen / Sauna kann das Gerät temporär abgenommen werden.	Analyse von Herzfrequenz und -rhyth- mus, Beurteilung von Herzrhythmus- störungen und Bewertung der Herzfre- quenzvariabilität (HRV).	Nur im Paket zubuchbar
Langzeit Blutdruckmessung 	15 Min.	–	Kontinuierliche Blutdruckmessung mittels der neuartigen, validierten „Hilo Arm- band-Methode“: komfortabel, ohne Man- schettendruck, unmerkliche Messungen über einen unbegrenzten Zeitraum ohne Störung des Nachschlafs.	Kontinuierliches Blutdruckprofil zur Therapieoptimierung.	Nur im Paket zubuchbar
MRT Scan 	90 Min.	Paket- preis 3.950 €	Die Magnetresonanztomographie ist eine nicht-invasive Bildgebungstechnik zur tiefen Untersuchung des Herzens in Ruhe und unter Belastung: Medikamentös (Regadenoson) oder mittels Fahrrad-Belastungstest. Dazu werden die Ergebnisse von einem Spezialisten genauestens analysiert und ausgewertet.	Frühzeitige Erkennung von strukturellen oder funktionellen Anomalien und „Schätzung des biologischen Alters des Herzens“. Auswertung der Befunde und Behandlungsempfehlungen.	Nur im Paket zubuchbar

Kardiologie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
MRT Befundbesprechung 	30 Min.	–	Die MRT-Befundbesprechung wird von einem Bildgebungsspezialisten durchgeführt – entweder vor Ort oder (in den meisten Fällen) per Teams-Sitzung am großen Bildschirm mit dem Gast und einem der Kardiologen vor Ort.	Umfassende Untersuchung des Herzens, sowohl bei Gesunden (Primärprävention) als auch bei Herzkranken (Sekundärprävention), um abnormale Veränderungen festzustellen oder den aktuellen Herz-zustand genau zu beschreiben, was eine präzise und personalisierte Behandlungs-beratung ermöglicht.	Nur im Paket zubuchbar
Kardiologische Abschluss- und Befundbesprechung 	30 Min.	–	Am Ende Ihres Aufenthalts nehmen sich unsere Fachärzte die Zeit, alle bisher erhobenen Befunde und Ergebnisse ausführlich mit Ihnen zu besprechen und geben Ihnen darüber hinaus individuelle Therapieempfehlungen.	Optimierung der Vorsorge und Therapie, Vorschläge zur weiteren Diagnostik.	Nur im Paket zubuchbar

Diagnostik

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Erstuntersuchung Diagnostik 	50 Min.	–	Zu Beginn Ihres Aufenthaltes erfolgt eine umfassende Anamnese, bei der Ihre medizinische Vorgeschichte sowie aktuelle Beschwerden und Symptome erfasst werden. Es folgt eine detaillierte körperliche Untersuchung, die unter anderem den 3D Body Scan zur Analyse Ihrer Körperzusammensetzung und Haltung umfasst. Weitere diagnostische Tests beinhalten das Ruhe-EKG, die VNS-Analyse (Vegetative Nervensystemanalyse), das Langzeit-EKG, die Langzeitblutdruckmessung mit dem Gerät von Hilo sowie eine permanente Blutzuckermessung mit dem Dexcom G7. Zudem wird in unserem hauseigenen Labor eine Blutentnahme durchgeführt, um Ihre Laborwerte zu überprüfen.	Überblick über Ihre Gesundheit, insbesondere über Ihre kardiovaskuläre Funktion, Ihren Stoffwechsel und den Zustand Ihres vegetativen Nervensystems. Frühzeitiges Erkennen von möglichen Gesundheitsrisiken und individuelle Behandlungsberatung.	nein
Diagnostik Check 	15 Min.	–	Ab einem Aufenthalt von 10 Tagen wird der HRV- oder Body-Scan wiederholt, um Veränderungen im Vergleich zu vorherigen Ergebnissen zu erfassen.	Überwachung der Gesundheitsentwicklung und Ermöglichung präziser Einblicke über Veränderungen der Vitalwerte und der Körperkomposition.	nein
3D Body Scan 	15 Min.	75 €	Beim 3D Body Scan wird Ihr Körper mithilfe von hochentwickelten Scannern erfasst, um detaillierte 3D-Bilder zu erstellen. Der Scan misst Körpermitte, Körperfettanteil, Muskelverteilung, Knochenmasse, Haltung, Körperform und -volumen. Sie stehen während des Scans still, während die Kameras den Körper aus verschiedenen Winkeln scannen, um eine präzise und detaillierte Analyse zu ermöglichen.	Analyse der Körperzusammensetzung zur Überwachung von Fortschritten bei der Gewichtsabnahme oder Fitness und zur Optimierung von Trainings- und Ernährungsstrategien. Die Erkenntnisse fließen in die Therapieplanung und bieten klare Vorher-Nachher-Vergleiche.	ja
Labor (Messung der Blutgase, Elektrolyte und des antioxidativen Potentials) 	5 Min.	–	Untersuchung des Bluts mittels Blutgasanalyse, Kreatinin-Bestimmung und Messung von oxidativem Stress sowie antioxidativem Potential.	Bewertung der metabolischen Stabilität, des Bedarfs an Antioxidantien und der Kreatininwerte zur Unterstützung der Diagnostik und zur Bestimmung der MRT-Tauglichkeit.	nein

Diagnostik

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ruhe EKG 	5 Min.	–	Beim Elektrokardiogramm (EKG) wird mit Hilfe von auf der Haut angebrachten Elektroden die elektrische Aktivität des Herzens erfasst.	Beurteilung des Herzrhythmus und Feststellung akuter oder früherer Durchblutungsstörungen.	nein
Kurzzeit-HRV (Heart Rate Variability) Messung 	10 Min.	–	Bei der HRV-Messung (Herzfrequenzvariabilitätsmessung) wird das Ausmaß der Zeitschwankung zwischen aufeinanderfolgenden Herzschlägen erfasst. Die Messung erfolgt meist in Ruhe oder während spezifischer Atemübungen.	Die HRV-Messung bewertet die Anpassungsfähigkeit des autonomen Nervensystems, die Stressresilienz und die Erholungsfähigkeit, um personalisierte Gesundheitsstrategien zu entwickeln und das langfristige körperliche, kognitive und allgemeine Wohlbefinden zu optimieren.	nein
Permanente Blutzuckermessung 	10 Min.	–	Bei der permanenten Blutzuckermessung wird ein kleines Gerät (münzgroß) am Oberarm aufgesetzt, um den Blutzuckerspiegel kontinuierlich zu überwachen. Das Gerät misst den Zuckerwert in Echtzeit und überträgt die Daten an ein externes Lesegerät oder Smartphone. Diese Methode ermöglicht eine ständige Überwachung des Blutzuckerspiegels über einen längeren Zeitraum, ohne Fingerstich-Messungen.	Präzisere und schnellere Anpassung der Insulintherapie oder der Ernährungsgewohnheiten, Vermeidung von Blutzuckerspitzen und Verbesserung der Blutzuckerkontrolle. Bereitstellung eines personalisierten Einblicks in die Reaktion Ihres Körpers auf verschiedene Nahrungsmittel.	nein
Premium-Infusion	15 Min.	ab 109 €	Ein hochkonzentriertes Infusionskonzept – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.		ja
Basic-Infusion	30 Min.	54,50 €	Ein Infusionskonzept – individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.		ja
Injektion	15 Min.	25,71 €	Verabreichung von Spurenelementen, Vitaminen oder Lokalanästhetika nach ärztlicher Verordnung.		ja

Diagnostik

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Intervall-Hypoxie- Hyperoxie-Therapie (Test) 	25 Min.	–	Bei der Intervall-Hypoxie-Hyperoxie-Therapie (IHHT) dient der Ersttermin dazu, die individuelle Verträglichkeit zu testen und eine optimale Trainingsintensität zu bestimmen. Durch eine Maske, wird der Sauerstoffgehalt der Atemluft verändert, dadurch wird in Intervallen ein Höhentaining simuliert. Während der Behandlung wird der Körper auf diese wechselnden Sauerstoffverhältnisse vorbereitet, um Sauerstoffaufnahme und Ausdauer zu verbessern. Dabei werden permanent die Vitalparameter überwacht.	Bestimmung der Verträglichkeit und der optimalen Höhe für den Trainingsbeginn unter der Berücksichtigung des individuellen Fitness- und Gesundheitszustands.	nein
Intervall-Hypoxie- Hyperoxie-Therapie (Folgetermin) 	55 Min.	–	Während der Behandlung wird der Körper auf diese wechselnden Sauerstoffverhältnisse vorbereitet, um Sauerstoffaufnahme und Ausdauer zu verbessern. Dabei werden permanent die Vitalparameter überwacht.	Stimulierung der Mitochondrien, Förderung der Beseitigung schwacher Mitochondrien und des Wachstums gesunder Mitochondrien, Stärkung von Energie, Immunität und Stoffwechsel.	nein
Colon-Hydro-Therapie 	60 Min.	225 €	Colon-Hydro-Therapie ist ein Verfahren, bei dem warmes, gefiltertes Wasser sanft in den Darm eingeführt wird. Der Prozess regt die natürliche Peristaltik (Muskelbewegungen) des Darms an, wodurch der Körper Abfallstoffe effektiver ausscheiden kann. In angenehmem Rahmen wird die Behandlung in der Regel mit einem geschlossenen System durchgeführt, bei dem Wasser eingeführt und dann entfernt wird.	Sanfte Reinigung des Dickdarms, um angesammelte Abfallstoffe und Toxine zu entfernen und Verdauungs- und Gesundheitsprobleme zu lindern. Verbesserung der Verdauung, Förderung der Darmgesundheit und Unterstützung der natürlichen Entgiftungsprozesse des Körpers.	ja

Diagnostik

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Soft Pack 	40 Min.	220 €	Eine Soft-Pack-Liege ist eine spezielle Wellness-Liege, die mit warmem Wasser gefüllt ist und sanft umhüllt, um Körperpackungen besonders entspannend und wirkungsvoll zu machen. Während der Behandlung wird Ihr Körper in eine entspannende, nahezu schwerelose Position versetzt, um Stress abzubauen und den Blutfluss zu fördern. Soft Pack wird häufig in Kombination mit weiteren Anwendungen wie Algenpackungen oder Kräuterbehandlungen eingesetzt.	Sie fördert die Tiefenentspannung, hilft dem Körper, Stress abzubauen und unterstützt seine natürliche Heilungsprozesse. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Durchblutung und der Lymphzirkulation, wodurch die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützt wird.	ja
Soft Pack + Aroma-Wannenbad 	60 Min.	250 €	Eine Soft-Pack-Liege ist eine spezielle Wellness-Liege, die mit warmem Wasser gefüllt ist und sanft umhüllt, um Körperpackungen besonders entspannend und wirkungsvoll zu machen. Während der Behandlung wird Ihr Körper in eine entspannende, nahezu schwerelose Position versetzt, um Stress abzubauen und den Blutfluss zu fördern. Soft Pack wird häufig in Kombination mit weiteren Anwendungen wie Algenpackungen oder Kräuterbehandlungen eingesetzt. Zum Abschluss genießen Sie noch ein wohltuendes Bad.	Sie fördert die Tiefenentspannung, hilft dem Körper, Stress abzubauen und unterstützt den natürlichen Heilungsprozess. Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens, der Durchblutung und der Lymphzirkulation, wodurch die Regenerationsfähigkeit des Körpers unterstützt wird.	ja

Sporttherapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Individuelle Trainingsplanerstellung 	50 Min.	185 €	Auf Basis von Tests und Bewertungen analysieren unsere Expertinnen und Experten Ihre aktuelle Gesundheits- und Fitnesssituation. Darauf aufbauend wird ein individuell abgestimmter Trainingsplan erstellt – gezielt, effektiv und nachhaltig.	Erreichen Sie Ihre individuellen Fitnessziele mit einem speziell für Sie entwickelten Plan.	ja
Ganganalyse 	35 Min.	–	Die Ganganalyse ist ein biomechanisches Verfahren zur Untersuchung des Gangbildes, das funktionelle Bewegungsabläufe erfasst und potenzielle Belastungen des Bewegungsapparates identifiziert. Sie wird in der Prävention, Rehabilitation und Diagnostik eingesetzt und liefert wichtige Daten für die Trainingssteuerung sowie physiotherapeutische und orthopädische Interventionen. Die Analyse hilft, Dysbalancen und kompensatorische Bewegungsmuster frühzeitig zu erkennen.	Frühzeitige Erkennung von Dysbalancen und Fehlbelastungen zur gezielten Steuerung von Training, Therapie und Prävention.	nein
Einlagenversorgung (Testpaar) 	15 Min.	120 €	Die therapeutische Versorgung mit orthopädischen Einlagen unterstützt die Fußgesundheit, korrigiert Fehlstellungen und verbessert die Körperhaltung. Besonders sensomotorische Einlagen fördern durch gezielte Stimulation der Fußsohle muskuläre Aktivitätsmuster und korrigieren muskuläre Dysbalancen. Die individuelle Analyse von Fußstellung, Gangbild und Druckverteilung ermöglicht eine präzise, maßgeschneiderte Einlagenversorgung.	Verbesserung der Körperhaltung, Förderung der Bewegungsqualität, Schmerzlinderung, Vorbeugung von Überlastungsschäden und Unterstützung der Rehabilitation.	ja

Sporttherapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Einlagenversorgung (Paar) 	25 Min.	280 €	Nachdem Sie von den Vorteilen Ihres ersten Einlagenpaares profitiert haben, können Sie nun Ihre Fußgesundheit weiter optimieren und zusätzliche Paare erhalten. Die kontinuierliche Versorgung mit maßgeschneiderten Einlagen hilft, muskuläre Balance und Körperhaltung langfristig zu stabilisieren und zu verbessern.	Verbesserung der Körperhaltung, Förderung der Bewegungsqualität, Schmerzlinderung, Vorbeugung von Überlastungsschäden und Unterstützung der Rehabilitation.	ja
Atemmethode nach Buteyko 	25 Min.	85 €	Die Buteyko-Atemmethode reduziert bewusst die Atemfrequenz durch gezielte Übungen, die den Körper zu effizienter Nasenatmung anregen. Diese Technik verbessert die Luftfilterung, den Sauerstoffgehalt im Blut und fördert eine ruhigere Atmung. Sie ist leicht erlernbar und kann eine wertvolle Ergänzung zur medizinischen Behandlung sein.	Normalisierung der Atmung, Förderung der Nasenatmung, Verbesserung der Sauerstoffnutzung und Unterstützung bei Atemwegserkrankungen.	ja
Atemmethode nach Wim Hof 	25 Min.	85 €	Die Wim Hof Atmung senkt den CO2-Spiegel im Blut und verbessert die Sauerstoffaufnahme, was zu einer höheren Energieproduktion und besseren Zellversorgung führt. Durch kontrollierte Atemübungen wird das vegetative Nervensystem positiv beeinflusst, was Stress reguliert und das Wohlbefinden steigert. Die Methode ist einfach erlernbar und steigert die persönliche Belastbarkeit.	Verbesserung des Wohlbefindens, Steigerung der Konzentration, Erhöhung der Energie, bessere Regeneration und Stressabbau.	ja
Spiroergometrie 	30 Min.	–	Die Spiroergometrie ist ein präzises Verfahren zur Beurteilung der Leistungsfähigkeit des Herz-Lungen-Systems unter körperlicher Belastung. Sie misst zentrale Parameter wie Sauerstoffaufnahme und Kohlendioxidabgabe und hilft, Ausdauerleistungsfähigkeit sowie kardiopulmonale und metabolische Einschränkungen zu identifizieren. Das Verfahren ist ein Goldstandard in der Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung.	Präzise Beurteilung der Ausdauerleistungsfähigkeit und Erkennung kardiopulmonaler sowie metabolischer Einschränkungen zur optimalen Trainingssteuerung.	nein

Sporttherapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Lungenfunktionstest 	10 Min.	120 €	Der Lungenfunktionstest ist ein etabliertes, nicht-invasives Verfahren, das zentrale Atemparameter wie Lungenvolumina und Atemflussgeschwindigkeiten misst. Er spielt eine Schlüsselrolle bei der Diagnostik und Verlaufskontrolle von Atemwegserkrankungen wie Asthma und COPD. Der Lungenfunktionstest liefert wichtige Hinweise für die therapeutische Entscheidungsfindung und die pneumologische Diagnostik.	Erkennung und Überwachung von Atemwegserkrankungen und Beurteilung der Lungenfunktion durch Messung der Lungenvolumina und der Atemflussgeschwindigkeit.	ja
D-Wall 3D-Diagnostik 	45 Min.	–	Das D-WALL System ist ein innovatives, digital gesteuertes Diagnostik- und Trainingsinstrument, das in Echtzeit biomechanische Bewegungsdaten erfasst und analysiert. Es misst Bewegungsumfang, -geschwindigkeit und funktionelle Parameter wie Gleichgewicht und Stabilität. Durch visuelles Feedback fördert es eine effiziente Optimierung der Bewegungsführung und verhindert Überlastungsreaktionen.	Optimierung der Bewegungsführung durch Echtzeit-Analyse und visuellem Feedback.	nein
Kraftmessung 	20 Min.	80 €	Die Kraftmessung erfasst die Muskelkraft und beurteilt die körperliche Leistungsfähigkeit in verschiedenen Bewegungen und Belastungen. Sie liefert wertvolle Daten zur Identifikation der Maximalkraft und eventueller muskulärer Ungleichgewichte, wodurch sie die Dokumentation von Trainingsfortschritten wesentlich unterstützt. Das Verfahren spielt eine zentrale Rolle in Rehabilitation, Prävention und Leistungssteigerung.	Beurteilung der Muskelkraft, Anpassung des Trainings, Rehabilitationsüberwachung, Verletzungsprävention und Leistungsoptimierung.	ja
Personal Training 	45 Min.	180 €	Unsere Personal Trainer entwickeln maßgeschneiderte Trainingsprogramme, die Ihre Gesundheit, Kraft und Leistungsfähigkeit gezielt verbessern. Durch präzise Analysen werden Ihre Bedürfnisse berücksichtigt, um nachhaltige Fortschritte zu erzielen.	Gezielte Unterstützung bei der Erreichung persönlicher Ziele – abgestimmt auf Fitnesslevel, Alltag und Motivation. Ob Gewichtsreduktion, Muskeldefinition, mehr Ausdauer oder ein besseres Körpergefühl – die Maßnahmen sind individuell und wirkungsvoll.	ja

Sporttherapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Watsu Wassertherapie 	40 Min.	180 €	Watsu, auch bekannt als Aqua-Shiatsu, ist eine therapeutische Behandlung im warmen Wasser (ca. 35°C), die Dehnungen, Massagen und Shiatsu-Techniken kombiniert. Watsu wird bei muskuloskelettalen Schmerzen, neurologischen Störungen und psychischem Stress eingesetzt und unterstützt Achtsamkeit und Resilienz.	Stressabbau, Förderung von Entspannung, Schmerzlinderung, Beweglichkeitsverbesserung und Steigerung des mentalen Wohlbefindens durch die Auftriebskraft und die Wärme des Wassers.	ja
Yoga Einzel 	45 Min.	180 €	Yoga ist eine alte Praxis, die ihren Ursprung in Indien hat und Körper, Geist und Seele miteinander verbindet. Hierzu werden verschiedene Körperhaltungen eingenommen (Asanas) sowie Atemtechniken (Pranayama) und Meditation angewandt.	Verbesserung von Flexibilität und Kraft, Unterstützung der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens und Reduzierung von Stress.	ja
Pilates Einzel 	50 Min.	185 €	Pilates ist ein ganzheitliches Trainingssystem. Es konzentriert sich auf die Stärkung der Körpermitte. Die Übungen werden oft auf Matten oder speziellen Geräten durchgeführt und betonen die Kontrolle über Ihre Bewegungen sowie Ihrer Atmung.	Stärkung der Muskulatur, Verbesserung der Flexibilität und Beweglichkeit, Verbesserung der Körperhaltung, Steigerung des Körperbewusstseins und der Koordination.	ja
Qi Gong und Tai Ji Einzel 	45 Min.	180 €	Qi Gong und Tai Ji sind traditionelle chinesische Bewegungskünste, die Körper, Geist und Atem miteinander verbinden. Qi Gong umfasst eine Vielzahl von Übungen, die Atemtechniken, sanfte Bewegungen und Meditation kombinieren, um die Lebensenergie (Qi) zu stärken und das Wohlbefinden zu fördern. Tai Ji ist gekennzeichnet durch langsame, fließende Bewegungen und eine meditative Haltung. Beide Praktiken teilen ähnliche Prinzipien, wie die Fokussierung auf Atmung, Achtsamkeit, und die Harmonisierung von Körper und Geist und können sich gegenseitig ergänzen.	Entwicklung von Balance, Flexibilität, innerer Ruhe und vegetativer Ausgeglichenheit. Förderung der Durchblutung und des Flüssigkeitsflusses, um einen optimalen Energiefluss zu gewährleisten.	ja

Sporttherapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Meditation Einzel 	35 Min.	95 €	Meditation ist eine mentale Praxis, die Achtsamkeit, Konzentration und innere Ruhe fördert. Durch Atemtechniken, Visualisierungen oder Mantras hilft die Meditation, den Geist zu klären, Stress zu reduzieren und die Selbstwahrnehmung zu stärken.	Förderung von Achtsamkeit, Stressabbau, Verbesserung des emotionalen Gleichgewichts und Steigerung der mentalen Klarheit.	ja

Manuelle Therapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Manuelle Therapie (Physio-, Osteo- oder Faszientherapie) 	45 Min.	–	Je nach individueller Empfehlung unserer Therapeuten bieten wir Physiotherapie, Osteopathie oder Faszientherapie an, um gezielt Ihre Beschwerden zu lindern und die Lebensqualität zu verbessern.		nein
Physiotherapie 	45 Min.	180 €	Die Physiotherapie beschäftigt sich mit der Rehabilitation und Verbesserung der körperlichen Funktionen. Sie nutzt gezielte Übungen, manuelle Techniken und physikalische Verfahren.	Schmerzlinderung, Verbesserung der Beweglichkeit, Kräftigung geschwächter Muskeln und die Vermittlung von Instrumenten für eine langfristige Gesundheit und Selbstfürsorge.	ja
Osteopathie 	45 Min.	240 €	Die Osteopathie ist eine ganzheitliche manuelle Therapie. Sie umfasst die Behandlung des Bewegungsapparates sowie viszerale Manipulationen zur Beeinflussung verschiedener Organfunktionen. Hierzu gehört auch die kraniosakrale Therapie, bei der Kopf, Rücken und das Kreuzbein berührt werden, um Spannungen im Körper zu lösen und das Nervensystem auszugleichen.	Wiederherstellung des Gleichgewichts, Schmerzlinderung, Verbesserung der Organfunktion, Förderung der Faszienbeweglichkeit und Unterstützung der Nervengesundheit.	ja
Faszientherapie 	45 Min.	180 €	Die Faszientherapie ist eine Methode, die sich auf das Bindegewebe im Körper konzentriert. Faszien umhüllen Muskeln, Organe und andere Strukturen und sind essenziell für die Beweglichkeit und das allgemeine Wohlbefinden.	Schmerzlinderung, Verbesserung der Beweglichkeit und Körperstatik, Förderung der Durchblutung und der Entspannung sowie des allgemeinen Wohlbefindens durch gezielte Berührung und Mobilisation.	ja
Manuelle Lymphdrainage 	45 Min.	180 €	Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, therapeutische Massagetechnik, die darauf abzielt, den Lymphfluss im Körper zu fördern. Durch rhythmische, sanfte Bewegungen werden die Lymphgefäße angeregt, was zu einer besseren Entgiftung und einem verbesserten Flüssigkeitsabfluss führt.	Reduzierung von Schwellungen, Förderung des Lymphflusses und Stärkung des Immunsystems.	ja

Manuelle Therapie

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Rolfing® Strukturelle Integration 	45 Min. 75 Min	240 € 340 €	Rolfing® ist ein System der manuellen Körperarbeit mit dem Ziel, den Körper im Kontext der Schwerkraft bestmöglich auszurichten. Es konzentriert sich auf die Faszien (Bindegewebe), bezieht aber den ganzen Körper mit ein. Hierbei werden Berührungen und Bewegungen genutzt, um Sie bei der Verbesserung Ihrer Haltung und Ihres Bewegungsmusters zu unterstützen.	Verbesserung der körperlichen Wahrnehmung, Körperhaltung, Mobilität, des geistigen Wohlbefindens sowie Vermeidung von chronischen Verspannungen und Linderung von Schmerzen.	ja
Schröpfen 	45 Min.	180 €	Beim Schröpfen werden Schröpfgläser auf die Haut gesetzt, wobei sich die Platzierung der Schröpfgläser an gefühlten Muskelverhärtungen (Myogelosen) orientiert. Die gewählten Hautstellen beeinflussen auch die ihnen zugehörigen Organe (Einteilung nach Head-Zonen).	Verbesserung der Durchblutung bei gleichzeitiger Unterstützung von Entgiftungsprozessen des Bindegewebes. Zusätzlich wird über die Head-Zonen ein positiver Effekt auf tieferliegende Organe erzielt.	ja
Kinesiotaping 	20 min.	90 €	Kinesiotapes werden verwendet, um Verspannungen zu lösen, die Muskelkraft zu verbessern, regenerative Prozesse zu beschleunigen und bei Überlastungsschäden unterstützend zu wirken. Je nach Anwendung können sie entweder aktivierend oder beruhigend wirken. Zudem fördern sie eine gezielte Muskelaktivierung, indem sie den Muskel „erinnern“, sich in einer bestimmten oder korrekten Position zu stabilisieren.	Aktivierung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers.	ja

Ernährung

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ernährungsberatung inkl. Ernährungsempfehlungen 	45 Min.	–	In einem ausführlichen Gespräch werden zunächst die eigenen Ernährungsgewohnheiten analysiert. Anschließend werden unter Berücksichtigung medizinischer Aspekte, Lebensumständen und Vorlieben individuelle Ernährungsempfehlungen erstellt.	Analyse der aktuellen Ernährungsgewohnheiten, der Herausforderungen bei der Umstellung auf eine gesunde Ernährung und der individuellen Bedürfnisse, um personalisierte Empfehlungen zu erstellen.	nein
Besprechung Ernährungsempfehlungen 	30 Min.	–	Gemeinsame Besprechung der Ernährungsempfehlungen mit praxisnahen Tipps für eine ausgewogene Ernährung, die zu den persönlichen Bedürfnissen und Zielen passen.	Persönliche und praktische Ernährungsempfehlungen zur Förderung langfristig gesunder Ernährungsgewohnheiten.	nein



Gönnen Sie sich eine Auszeit für Körper, Geist und Seele: Erleben Sie wohltuende Entspannung und sanfte Pflege mit unseren exklusiven Ayurveda- und Beauty-Behandlungen.

Damit Sie jederzeit Ihr persönliches Wohlfühlritual genießen können, sind wir an sieben Tagen die Woche – von Montag bis Sonntag – für Sie da.

Ayurveda

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ayurveda-Beratung und Körpertyp-Analyse 	60 Min.	200 €	Eine Ayurveda-Beratung ist eine persönliche Einschätzung, die dabei hilft, die einzigartige Körperkonstitution einer Person, bekannt als PRAKRUTHI, zu bestimmen. Während der Beratung bewertet unser hauseigener Ayurveda-Praktiker verschiedene Faktoren wie das körperliche Erscheinungsbild, den Lebensstil, emotionale Muster usw., um Ihre vorherrschenden Doshas / Lebensenergien namens VATA, PITHA und KAPHA zu verstehen.	Bereitstellung von Erkenntnissen für einen maßgeschneiderten Wellness-Plan, der Ernährungsempfehlungen, pflanzliche Heilmittel und Änderungen der Lebensweise umfasst.	ja
Padabhyanga (Ayurvedische Fußreflexzonenmassage) 	20 Min.	140 €	Bei dieser traditionellen Ayurvedischen Massage werden die Füße mit Kräuterölen massiert, um bestimmte Reflexpunkte mit sanften Techniken wie Kneten, Klopfen und Drücken zu stimulieren. Besondere Aufmerksamkeit wird den Fußsohlen, Zehen und Fersen gewidmet, wo sich Reflexpunkte befinden, die mit den Körperorganen und Energiekanälen in Verbindung stehen.	Förderung von Gleichgewicht und Harmonie im Körper durch Stimulierung der Reflexpunkte, Lösen von tiefsitzenden Spannungen, Unterstützung des emotionalen Gleichgewichts und Förderung eines Gefühls der Erdung. Die Fähigkeit des Körpers, sich selbst zu regulieren, seinen natürlichen Rhythmus wiederherzustellen und eine tiefe Verjüngung hervorzurufen, wird gestärkt.	ja
Pinda Sweda (Ayurvedische Kräuterstempelmassage) 	75 Min.	260 €	Bei dieser Behandlung wird ein Stoffbeutel mit Kräuterpulvern oder Blättern gefüllt und in medizinischen Ölen erhitzt oder mit Wasser gedämpft. Dadurch können die therapeutischen Eigenschaften der Inhaltsstoffe aktiviert werden. Die Kräuterstempel werden in rhythmischen, kreisenden Bewegungen auf den Körper aufgetragen, damit die Wärme und die medizinische Essenz in das Gewebe eindringen können. Der Therapeut konzentriert sich auf die spezifischen Bereiche wie Gelenke, Muskeln und andere Körperteile, entsprechend den individuellen Bedürfnissen. Sie kann die Schmerzlinderung fördern, die Durchblutung verbessern und die Muskelentspannung unterstützen.	Linderung von Schmerzen und Entzündungen, Verbesserung der Durchblutung und Förderung der Muskelentspannung. Förderung des natürlichen Heilungsprozesses des Körpers und der Ausscheidung von Giftstoffen. Ausgleich der Lebensenergie und Wiederherstellung der Harmonie.	ja

Ayurveda

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Abhyanga (Ayurvedische Ganzkörpermassage) 	60 Min.	230 €	Bei dieser traditionellen Ayurveda-Behandlung wird der gesamte Körper mit warmen Kräuterölen eingerieben, gefolgt von rhythmischen Massagetechniken.	Ausgleich der vitalen Energien im Körper, Förderung der Entgiftung und Verbesserung der Durchblutung. Abbau von Stress, Verbesserung des Hautbildes und der Sehkraft sowie Verbesserung der Schlafqualität.	ja
Shirodhara (Stirnölguss) 	75 Min.	260 €	Bei dieser therapeutischen Anwendung werden warme medizinische Öle oder Kräutertees in einem kontinuierlichen Strom sanft über die Stirn gegossen. Dies geschieht in einer ruhigen, gelassenen Umgebung, in der sich der Körper tief entspannen und der Geist zur Ruhe kommen kann.	Ausgleich der Lebensenergien, Beruhigung des Nervensystems und Förderung des inneren Friedens. Förderung von geistiger Klarheit, Konzentration, emotionaler Stabilität, Schlafqualität und Tiefenentspannung.	ja
Shiro Abhyanga (Indische Kopfmassage) 	20 Min.	140 €	Bei dieser Therapie werden warme, medizinische Öle auf die Kopfhaut aufgetragen und anschließend Kopf, Nacken und Schultern gezielt massiert. Die medizinischen Öle haben beruhigende und nährnde Eigenschaften, die wiederum zur Verbesserung der Gesundheit der Kopfhaut beitragen, ein tiefes Entspannungsgefühl vermitteln und die Vitalität steigern.	Abbau von Stress durch Aktivierung des parasympathischen Nervensystems und Linderung von Nacken- und Schulterverspannungen. Verbesserung der Durchblutung der Kopfhaut zur Unterstützung eines gesunden Haarwachstums.	ja
Hatha Yoga Einzeln 	60 Min.	190 €	Hatha-Yoga ist eine traditionelle Form des Yoga, die sich auf Körperhaltungen (Asanas), Atemtechniken (Pranayama) und Meditation konzentriert.	Förderung von Gleichgewicht, Flexibilität, Kraft und Entspannung durch Harmonisierung von Körper und Geist mittels Hatha-Yoga-Techniken.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Ganzheitliche Hautberatung 	1. Termin 60 Min. 2. Termin 30 Min.	270 €	Die individuelle Beratung umfasst die Bewertung Ihrer Hautgesundheit, Ihres Lebensstils und Ihrer Laborparameter, um den am besten geeigneten und effektivsten ganzheitlichen Beauty-Plan zu wählen. Während der interdisziplinären Beratung prüfen wir visuell und durch Abtasten den Zustand Ihrer Haut, ihre Bedürfnisse und Möglichkeiten. Wir werden die für Ihre Haut am besten geeignete Pflege und Behandlung auswählen und planen. Nahrungsergänzungsmittel, Diät und Lebensstil werden von unserem Team empfohlen, so dass Sie diese zum richtigen Zeitpunkt umsetzen und die Gesundheit und Schönheit Ihrer Haut genießen können.	Sie erhalten personalisierte, wissenschaftlich fundierte Erkenntnisse und Lösungen für Ihre Haut durch einen funktionellen Ansatz, der auf Prävention, Verbesserung und Optimierung ausgerichtet ist.	ja
Advanced Bio Lifting Face Treatment 	120 Min.	470 €	Diese intensive Gesichtsbehandlung mit biodynamischer Lifting-Massage ist auf Ihre individuellen Hautbedürfnisse abgestimmt. Die Massage wirkt in der Tiefe und sorgt für einen Lifting-Effekt, der die Haut aufpolstern, straffen und feine Linien reduzieren kann.	Die intensive Feuchtigkeitsversorgung macht die Haut prall, fest und rosig-frisch.	ja
Individual Glow Face Treatment 	70 Min. 90 Min.	250 € 300 €	Genießen Sie eine maßgeschneiderte Hautpflegebehandlung, die Ihre Hautbedürfnisse in den Mittelpunkt stellt. Durch eine genaue Beurteilung Ihres Hauttyps wählen wir gezielt die passenden Produkte aus – sei es für Feuchtigkeitsversorgung, Anti-Aging oder Aknebehandlung. Unterstützt durch Techniken wie Gesichtsmassagen, Lymphdrainage, Schröpfen oder Gua Sha wird Ihre Haut in ihrer Tiefe gepflegt und der Hautstoffwechsel angeregt.	Für eine verbesserte Hautgesundheit und eine frische, revitalisierte Ausstrahlung.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Intense Purifying Face Treatment 	70 Min.	250 €	Diese Gesichtsbehandlung bietet eine intensive Tiefenreinigung, die sanft Unreinheiten entfernt und die Haut bis in die Tiefe klärt. Dabei wird auf eine schonende Anwendung geachtet, um die Feuchtigkeit und natürlichen Fette der Haut zu bewahren. Poren werden verfeinert und das Gewebe entschlackt.	Optimale Vorbereitung der Haut auf die Wirkstoffe, was zu einem frischen, gereinigten und ebenmäßigen Teint führt.	ja
Power Lift for Men 	70 Min.	250 €	Diese speziell für Männer konzipierte Gesichtsbildung sorgt für eine gründliche Tiefenreinigung und eine Verfeinerung der Poren.	Ein geklärter, gereinigter Teint, verfeinerte Poren und ein verbessertes Hautbild.	ja
Supreme Eye + Face Lift 	70 Min.	250 €	Diese intensive Lifting-Behandlung mit Gua Sha Massage sorgt für eine sichtbar gefestigte Augenpartie, straffe Gesichtskonturen und einen strahlenden Glow-Effekt. Die Haut wird gestärkt, gestrafft und die Elastizität der Augenpartie verbessert. Trockenheit und Schwellungen werden reduziert.	Die Haut wird gestrafft, erfrischt und revitalisiert, um Falten, Müdigkeit und geschwollene Augen zu reduzieren und einen strahlenden, ausgeglichenen Teint zu erhalten.	ja
Supreme Ultrasonic Facial Lift 	70 Min. 90 Min.	290 € 340 €	Die Premium-Intensivkur mit Ultraschall-Lifting ist eine hochwirksame Behandlung, bei der spezielle Ultraschallfrequenzen die natürlichen Wirkstoffe tief in die Hautschichten transportieren. Dies verleiht der Haut neue Frische und sorgt für eine tiefenwirksame Straffung des Gesichts.	Erzielt ein pralleres, frischeres und festeres Aussehen, indem es die Haut tiefgehend festigt und ihre natürliche Elastizität und Struktur unterstützt.	ja
Gesichtslymphdrainage 	45 Min.	180 €	Bei der Gesichtsllymphdrainage werden sanfte, rhythmische Massagebewegungen eingesetzt, um die Lymphzirkulation anzuregen und überschüssige Flüssigkeit sowie Abfallstoffe aus dem Gewebe zu transportieren.	Es reduziert Schwellungen, entlastet das Gewebe und fördert eine frische, klare Haut, während es eine entspannende Wirkung und einen gleichmäßigen, rosigen Schimmer verleiht.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Augenbrauen färben 	10 Min.	25 €	Beim Augenbrauenfärben wird eine sanfte Farbe aufgetragen, um die Augenbrauen intensiver und definierter erscheinen zu lassen. Hinweis: Das Augenbrauenfärben kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Die Augenbrauen wirken voller, was den Blick betont und das Gesicht symmetrischer erscheinen lässt. Ideal für einen natürlichen Look ohne tägliches Nachzeichnen.	ja
Wimpern färben 	10 Min.	25 €	Beim Wimpernfärben wird eine sanfte Farbe auf die Wimpern aufgetragen, um sie dunkler und intensiver wirken zu lassen. Hinweis: Das Wimpernfärben kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Der Blick wirkt frischer und betonter, ohne dass Mascara notwendig ist. Ideal für einen natürlichen, gepflegten Look, der den ganzen Tag hält.	ja
Augenbrauen fassionieren 	10 Min.	25 €	Beim Augenbrauenfassionieren werden die Augenbrauen durch präzises Zupfen in Form gebracht. Überschüssige Härchen werden sorgfältig entfernt, wobei die natürliche Wuchsrichtung berücksichtigt wird, um eine gleichmäßige und harmonische Form zu erzielen. Hinweis: Das Augenbrauenfassionieren kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Die Augenbrauen erscheinen perfekt definiert und betonen die Gesichtszüge auf natürliche Weise. Ergebnis ist eine klare, gepflegte Form, die dem Gesicht mehr Ausdruck und dem Blick mehr Tiefe verleiht.	ja
Depilation Augenbrauen 	10 Min.	25 €	Erleben Sie eine effektive Haarentfernung mit dem Sessu Naturhaarentferner aus Zuckerpaste. Diese schonende Depilation für den Augenbrauenbereich entfernt unerwünschte Haare auf natürliche Weise. Der Naturhaarentferner wird gleichmäßig aufgetragen und wirkt schnell, um die Haare sanft zu entfernen. Hinweis: Die Haarentfernung kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Die Augenbrauen sind perfekt geformt, die Haut glatt und gepflegt. Für eine präzise Haarentfernung und eine langanhaltende, schöne Augenbrauenkontur.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Depilation Oberlippe 	10 Min.	25 €	Erleben Sie eine effektive Haarentfernung mit dem Sessu Naturhaarentferner aus Zuckerpaste. Diese schonende Depilation für den Oberlippenbereich entfernt unerwünschte Haare auf natürliche Weise. Der Naturhaarentferner wird gleichmäßig aufgetragen und wirkt schnell, um die Haare sanft zu entfernen. Hinweis: Die Haarentfernung kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Für eine glatte, geschmeidige Haut ohne unerwünschte Haare, mit einem lang anhaltenden, angenehmen Gefühl und einer gleichmäßigen, gepflegten Oberfläche.	ja
Depilation Kinn 	10 Min.	25 €	Erleben Sie eine effektive Haarentfernung mit dem Sessu Naturhaarentferner aus Zuckerpaste. Diese schonende Depilation für den Kinnbereich entfernt unerwünschte Haare auf natürliche Weise. Der Naturhaarentferner wird gleichmäßig aufgetragen und wirkt schnell, um die Haare sanft zu entfernen. Hinweis: Die Haarentfernung kann während der Gesichtsbehandlung als Zusatz gebucht werden.	Für eine glatte, geschmeidige Haut ohne unerwünschte Haare, mit lang anhaltendem, angenehmen Gefühl und einer gleichmäßigen, gepflegten Oberfläche.	ja
Maniküre 	70 Min.	95 €	Verwöhnen Sie Ihre Hände mit unserem umfassenden Pflegeritual: Zunächst werden die Fingernägel gekürzt und gefeilt, gefolgt von einem angenehmen Handbad. Danach wird die Nagelhaut sanft zurückgeschoben und entfernt, bevor ein erfrischendes Peeling die Haut glättet. Abgerundet wird die Behandlung mit einer sorgfältigen Nagelpflege und einer wohltuenden Massage der Finger und Hände.	Für perfekt gepflegte Hände mit geschmeidiger Haut und gesunden Nägeln für ein strahlend schönes und gepflegtes Aussehen.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Pediküre 	70 Min.	95 €	Ein rundum pflegendes Ritual für Ihre Füße! Zunächst erwartet Sie ein entspannendes Fußbad, gefolgt vom Kürzen und Feilen der Zehennägel. Nagel- und Hornhaut werden sanft entfernt, bevor ein erfrischendes Peeling die Haut glättet. Zum Abschluss sorgt eine wohltuende Fußmassage für zusätzliche Entspannung und neue Energie.	Die Verschönerung Ihrer Füße, die Pflege der Haut und die Erhaltung gesunder Nägel für ein erfrishtes, verwöhntes und revitalisiertes Aussehen.	ja
Nägel lackieren 	10 Min.	45 €	Verleihen Sie Ihren Nägeln mit den hochwertigen Manucurist Nagellacken einen makellosen Look. Zunächst wird ein Base Coat aufgetragen, um Ihre Nägel zu schützen und die Haltbarkeit des Lacks zu verbessern. Anschließend wird der Farblack aus der Manucurist-Kollektion in zwei Schichten aufgetragen, um eine gleichmäßige, lebendige Farbe zu erzielen. Ein abschließender Top Coat sorgt für langanhaltenden Glanz und schützt die Farbe. Hinweis: Das Nägellackieren ist ausschließlich im Rahmen einer Maniküre oder Pediküre buchbar.	Für strahlend gepflegte Nägel in einer natürlichen, intensiven Farbe, die glänzend und langanhaltend bleibt und für einen eleganten, frischen Look sorgt.	ja
Semi-permanenten Nagellack entfernen 	20 Min.	35 €	Der semi-permanente Nagellack wird mit einem speziellen Remover aufgeweicht und nach der Einwirkzeit schonend entfernt. Diese Methode eignet sich für Nagellacke wie Shellac, jedoch nicht für Gel- oder Acryl-Nagellack.	Semi-permanenter Nagellack wird entfernt, um die Schicht sicher zu lösen, ohne den natürlichen Nagel zu schädigen.	ja
Revitalizing + Firming Abdomen Treatment 	60 Min.	240 €	Dieses effiziente Körperkonzept wirkt gezielt festigend und hilft, den Bauchraum zu entstauen. Durch sanfte Stimulation des Bauchraums soll die Hautspannung verbessert und die Körpermitte gestrafft werden.	Straffung und Glättung der Haut im Bauchbereich, Definition der Körpermitte und Verbesserung des Körperbewusstseins.	ja

Beauty

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Zubuch- bar
Detoxifying Treatment 	70 Min.	250 €	Eine effektive Detox-Behandlung, die gezielt auf Ihr Hautbild und das Bindegewebe wirkt. Die Schröpftechnik in Kombination mit hochwirksamen Naturprodukten wirkt entstauend auf das Körpergewebe. Ein anregendes Körperpeeling und eine spezielle Massagetechnik verstärken das Entschlackungs-Konzept.	Das Gewebe wird gestrafft und entschlackt, während die Haut eine sichtbare Frische und Klarheit erhält. Der Körper fühlt sich leicht und revitalisiert an, und das Hautbild wirkt insgesamt verfeinert und straffer.	ja
Body Scrub (Ganzkörperpeeling) 	40 Min.	220 €	Erleben Sie ein alpines Wirkstoff-Paket aus der Natur! Dieses sanfte Bio-Körperpeeling verfeinert das Hautbild und sorgt für eine klare, strahlende Haut. Die natürlichen Inhaltsstoffe regen den Hautstoffwechsel an und fördern die Durchblutung, wodurch Ihre Haut erfrischt und vital wirkt.	Für ein sichtbar verfeinertes und erfrishtes Aussehen mit neuer Klarheit. Das Peeling unterstützt die Regeneration der Haut und hinterlässt ein glattes, gepflegtes Hautbild für ein vollkommenes Wohlbefinden.	ja
Glove Dry Body Scrub 	30 Min.	210 €	Dieses aktivierende Ganzkörperpeeling mit einem Leinen-Kupfer-Handschuh fördert die Blut- und Lymphzirkulation und unterstützt den Stoffwechsel. Die sanfte Peelingwirkung reinigt die Haut intensiv und sorgt für ein klares, strahlendes Hautbild. Zusätzlich kann die Sauerstoffversorgung der Haut erhöht und die elektrostatische Ladung reduziert werden.	Erfrischung, Glättung und Revitalisierung der Haut, mit einem Peeling, das neue Energie spendet.	ja
Sport Wrap 	40 Min.	–	Hochwertige Wirkstoffkomplexe werden eingesetzt, um die Durchblutung zu verbessern und die Muskulatur geschmeidig zu halten. Er revitalisiert müde Gelenke und steigert die Leistungsfähigkeit der Muskulatur.	Es stärkt und erfrischt die Muskeln, revitalisiert die Gelenke und bietet eine wärmende Erfahrung, die sowohl Körper als auch Geist belebt – ideal für Sportler und aktive Menschen.	nein
Algae Wrap 	40 Min.	240 €	Eine nährstoffreiche Algenmischung wird auf die Haut aufgetragen, die reich an Mineralien, Vitaminen und Antioxidantien ist. Diese Algenbehandlung unterstützt die Hautregeneration und pflegt intensiv.	Fördert die Entgiftung, strafft die Haut und sorgt für ein frisches, revitalisiertes Aussehen. Die Algenpackung spendet intensiv Feuchtigkeit und verbessert die Hautstruktur.	ja

Gruppenangebote

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Max. Teil- nehmer
Einführung ins Gym 	60 Min.	–	Im Rahmen dieser Einweisung erhalten Sie eine individuelle Einführung in die Nutzung unseres hochmodernen Fitnessstudios von Technogym. Hierbei werden die einzelnen Geräte individuell an Ihre persönlichen Anforderungen, Ihre körperlichen Voraussetzungen und Trainingsziele angepasst. Hinweis: Für ein reibungsloses, effektives und optimal abgestimmtes Trainingserlebnis in unserem Medical Gym bitten wir Sie, sich bereits im Vorfeld die App von Technogym auf Ihr Smartphone herunterzuladen.	Ein personalisiertes, effizientes und gut abgestimmtes Training, das Sie bei der Erreichung Ihrer Fitnessziele unterstützt.	7
Flex & Core 	50 Min.	–	Es erwartet Sie ein dynamisches Training das tagesabhängig aus Pilates, Yoga, funktionellem Training und Stabilitätsübungen besteht. Dieser Kurs stärkt Ihre Körpermitte, verbessert Ihre Beweglichkeit und aktiviert Sie für den Tag.	Um Kraft aufzubauen und sich rundum energiegeladen zu fühlen.	10
Relaxation Therapy 	45 Min.	–	Gönnen Sie sich eine Auszeit und finden Sie zurück zu Ihrer inneren Balance. Mit gezielten Entspannungstechniken, sanften Bewegungen und Achtsamkeitsübungen.	Abbau von Alltagsstress und Stärkung der inneren Ruhe für nachhaltiges Wohlbefinden im Alltag.	10
Meditation 	45 Min.	–	Tauchen Sie ein in die Welt der Meditation und entdecken Sie verschiedene Techniken, um Ihren Geist zu zentrieren und innere Klarheit zu finden.	Lernen Sie verschiedene Arten der Meditation, um Stress abzubauen und mehr Gelassenheit in Ihr tägliches Leben zu bringen.	10
Aktives Erwachen 	45 Min.	–	Starten Sie voller Energie und Klarheit in den Tag! In diesem Kurs bewegen wir uns an der frischen Luft und verbinden dabei sanfte Bewegungen mit Meditation oder Achtsamkeitsübungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen.	Kommen Sie in Einklang mit der Natur und Ihrem Körper und erreichen Sie einen Zustand von innerem Frieden und Gelassenheit, um den Tag fokussiert und entspannt zu beginnen.	10

Gruppenangebote

Anwendung	Dauer ca.	Preis inkl. MwSt.	Was wird gemacht?	Was ist das Ziel?	Max. Teil- nehmer
Kochworkshop 	45 Min.	–	In einer kreativen und entspannten Atmosphäre erhalten Sie eine Einführung in die Grundlagen der Buff Cuisine. Gemeinsam bereiten Sie mit unserem Kochexperten grundlegende Produkte von Kautrainern bis Basensuppe zu. Dazu gibt es leckere Kostproben und Rezepte für Zuhause.	Erlernen von Strategien und Tipps, um eine gesunde und genussvolle Ernährung in den Alltag zu integrieren.	8
AMA Ask Me Anything - Frag mich alles 	50 Min.	–	Ein AMA (Ask Me Anything) ist eine interaktive Veranstaltung, bei der Experten Fragen aus dem Publikum beantworten. Beim Buff-AMA zu den Themen Gesundheit, Darm, Verdauung und Stoffwechsel haben Sie die Möglichkeit, direkt mit unseren Ärzten zu sprechen. Dabei wird auf verschiedene Aspekte eingegangen – von Symptomen über Ernährungstipps bis hin zu neuen Forschungsergebnissen. Unsere Experten erläutern alles verständlich und ohne Fachjargon, sodass auch jeder die Antworten gut nachvollziehen kann.	Fragen zu stellen und Themen anzusprechen, die Ihnen persönlich wichtig sind.	20

Gruppenangebote und Zeiten:

Einführung ins Gym:
Montag, Mittwoch und Freitag, 16:00 - 17:00 Uhr

Flex & Core:
Montag und Mittwoch, 15:00 - 15:45 Uhr

Relaxation Therapy:
Dienstag, Donnerstag und Samstag, 15:00 - 15:45 Uhr

Meditation:
Freitag, 16:00 - 16:45 Uhr

Aktives Erwachen:
Montag bis Samstag, 07:30 - 08:15 Uhr

Kochworkshop:
Freitag, 15:00 - 15:45 Uhr

Ärztliche Fragerunde - AMA Ask Me Anything - Frag mich alles:
Montag und Mittwoch, 19:00 - 19:50 Uhr

Hinweis:

Die Gruppenangebote sind kostenlos. In einzelnen Fällen und bei gutem Wetter können die Kurse **Flex & Core**, **Relaxation Therapy** sowie **Meditation** draußen stattfinden.

Der Kurs **Aktives Erwachen** wird grundsätzlich immer draußen durchgeführt, sofern das Wetter es zulässt. Bei schlechtem Wetter finden alle Kurse im Yoga-Raum statt.



DIGITALES GESUNDHEITS-EMPOWERMENT

Bitte verbinden Sie sich mit unserem WLAN und installieren Sie die erforderlichen Apps.
Vielen Dank für Ihre Unterstützung!



Dexcom G7

System zur kontinuierlichen
Glukosemessung in Echtzeit (rtCGM)



Hilo Blutdruck-Begleiter

24/7-Blutdruckmessung



Technogym - Training Coach

Personalisierte Workouts, Fortschrittstra-
cking und ganzheitliche Fitnessbegleitung



Buff Medical Resort GmbH
Seestraße 13 b
78464 Konstanz / Deutschland

+49 7531 9112-0
info@buff-medical-resort.de
www.buff-medical-resort.com