



„garten der sinne“

SPA MENU



*Eine Auszeit für Körper, Geist  
und Seele im Einklang  
mit der Natur ...*





Wir freuen uns über diese Wertschätzung:



## ÖFFNUNGSZEITEN

7.30 – 19.30	Hallenbad
8.00 – 19.30	Freibad
8.00 – 19.00	Fitnessraum
9.00 – 19.30	Behandlungen
14.00 – 19.30	Sauna

# DEN MENSCHEN ALS GANZES BETRACHTET

Das theiner's garten ist ein von der Natur begünstigter Kraftort. Über Jahrzehnte blühten hier Pfirsichbäume, die von Familie Theiner biologisch-dynamisch gepflegt wurden.

Eine solche ganzheitliche Wirtschaftsweise bezieht auch die spirituelle Ebene des Lebens mit ein. So orientiert man sich am Mondkalender von Maria Thun, verwendet heilende Kräuterpräparate, energiespendende Quarzit-Kristalle und beruhigende Tees.

Dieses uralte Wissen über die Natur bildet unsere Philosophie und dient als Inspiration für unseren Spa „garten der sinne“.

„Ordnung ins Chaos bringen“ ist eine Grundidee der anthroposophischen Philosophie. Wir sind in der Lage, Sie in einen unserer vier theiner's garten Spa-Persönlichkeiten einzuordnen, welche auch als Phasen im Leben verstanden werden können. Die Namen der vier Spa-Persönlichkeiten **„Apfel“**, **„Traube“**, **„Pfirsich“** und **„Birne“** beschreiben die wichtigsten Obstsorten am Bergerhof und beziehen sich symbolisch auf die Wurzeln des theiner's garten.

Nach einem Gespräch mit unseren erfahrenen Spa-MitarbeiterInnen und mithilfe eines Fragebogens erstellen wir ein auf Ihre Spa-Persönlichkeit abgestimmtes, individuelles Programm nach unserer theiner's garten Spa-Methode und begleiten Sie auf Ihrem Weg.

Alle Anwendungen und unsere eigene Produktlinie „tg“ basieren auf den Ideen der Anthroposophie, welche den Menschen als Ganzes betrachtet.

Lassen Sie sich von unseren ausgebildeten Spa-MitarbeiterInnen rundum verwöhnen, bleiben Sie ganz bei sich und vergessen Sie die Welt um sich herum. Sie haben es sich verdient!



# Pflegelinie

*„Qualität,  
die man spürt“*



# DIE „tg“-LINIE

Pflanzen sind für uns lebendige Wesen, die eine eigene Energie besitzen. Die Kraft der Natur schätzen wir sehr und nutzen diese in unserer Spa-Linie für den Menschen. Die Pflanzen für die „tg“-Linie werden biologisch oder biologisch-dynamisch angebaut.

Wir legen großen Wert auf einen schonenden und achtsamen Verarbeitungsprozess. Denn auch der Prozess bestimmt die Wirkung des Produktes. Erst wenn alle Schritte behutsam ablaufen, entstehen Produkte, die dem Menschen ganzheitlich guttun.

Die Leitpflanzen sind in der Produktherstellung besonders wichtig. Eine der wichtigsten Pflanzen in unserer Produktlinie ist die Ringelblume. Stark im Wuchs findet der goldgelbe Korbblütler von alters her in der Volksmedizin Verwendung zur Heilung und Pflege der Haut. Die Pflanze wirkt wundheilend und entzündungshemmend.

Andere wichtige Leitpflanzen für unsere „tg“-Linie sind der entspannende Lavendel, die schmerzlindernde Arnika und das stimmungsaufhellende Johanniskraut.

Mit der eigenen „tg“-Produktlinie erfüllen wir uns einen lang ersehnten Wunsch. Unsere Produkte sind ehrlich, biologisch und frei von synthetischen Inhaltsstoffen.

Es ist unser Ziel, Sie mit unseren Produkten von innen nach außen strahlen zu lassen.

A close-up photograph of a woman lying on her back, her eyes closed in a state of relaxation. A hot stone is placed on her right shoulder. The background is softly blurred, suggesting a spa or wellness setting.

# Körper- behandlungen

*Sie dürfen sich fallen lassen  
und einfach nur mal „sein“.*

## MASSAGE DER SINNE

Während der für Sie individuell angepassten Massage, die sich aus einer einzigartigen Mischung verschiedener Massagetechniken zusammensetzt, verhelfen wir Ihnen ins „Hier und Jetzt“. Sprechen Sie mit uns über Ihre Wünsche.

Unsere Spa-MitarbeiterInnen sind in folgenden Massagetechniken ausgebildet:

- › Klassische Massage und Sportmassage
- › Schwangerschaftsmassage
- › Kerzenölmassage
- › Reflexzonenmassage
- › Drainierende Massage
- › Craniosacral Behandlung
- › Klangschalenbehandlung
- › Dorn-Breuß Behandlung
- › Energiepunktmassage

---

Teilkörpermassage	50 Min.	80,00 €
Ganzkörpermassage	80 Min.	115,00 €



# theiner's garten RITUALE

## ENTSPANNENDES „KRÄUTER-STEMPEL-RITUAL“

Die Baumwollsäckchen werden gefüllt mit Kräutern aus dem theiner's Biokräutergarten und im Dampf erwärmt. Die wohltuende Kombination der Massagegriffe dieses Rituals fördert Ihre Entspannung ganz besonders und sorgt für einen guten Schlaf.

## REGENERIERENDES „GESICHTS-KÖRPER-RITUAL“

Dank einer Mini-Gesichtsbehandlung und einer wärmenden Körperpackung sorgt dieses regenerierende Ritual sofort für einen strahlenden Effekt und hinterlässt ein Gefühl der Leichtigkeit und der inneren Balance.

## WÄRMENDES „SCHAFWOLL-STEIN-RITUAL“

Ein unvergesslich wohltuendes Erlebnis. Beim Einreiben der Haut hinterlässt die Schafwolle das wertvolle Wollwachs Lanolin und wirkt als sanftes Peeling. Die anschließende Massage mit heißen Steinen unterstützt Ihren Körper bei der Entgiftung.

## BERUHIGENDES „ZIRBENHOLZRITUAL“

Beginnend mit einer Peeling-Massage geraten Sie in einen Zustand der tiefsten Entspannung. Abschließend wird Ihnen eine Zirbelkieferpackung aufgetragen, welche Blockaden löst und Körper und Geist berührt.

---

Teilkörperitual	50 Min.	85,00 €
Ganzkörperitual	80 Min.	120,00€



# PACKUNGEN

Die sorgsam komponierten Inhaltsstoffe einer Packung wirken auf Ihren Stoffwechsel, Ihr Immunsystem und Ihre Gelenke sowie Ihre gesamte Regenerationsfähigkeit. Im Anschluss fühlen Sie sich stark, vital und leistungsfähig.

- › Zellaktivierende Apfelpackung
- › Revitalisierende Fangopackung
- › Mineralisierende Algenpackung
- › Besänftigende Pfirsichpackung
- › Straffende Traubenpackung

---

40 Min.

55,00 €

# BÄDER

Bäder blicken in theiner's garten auf eine lange Tradition zurück und erfreuen sich größter Beliebtheit. Mit Hilfe von ausgesuchten und liebevoll destillierten ätherischen Ölen aus Naturkräutern genießen Sie wertvolle Momente des Wohlbehagens und der Entspannung.

- › Belebendes Latschenkieferbad
- › Verjüngendes Traubenbad
- › Entschlackendes Ingwerbad
- › Entspannendes Zirbenbad
- › Aktivierendes Thymianbad
- › Bauernbadl im Holzzuber
- › theiner's Love Bad

---

Einzelperson	20 Min.	45,00 €
Als Paar	20 Min.	55,00 €

# PEELING mit Feeling

Gönnen Sie Ihrer Haut eine spürbare Atempause. Unsere Peelings befreien sanft von überschüssigen Partikeln und fördern die Durchblutung. Die Haut fühlt sich frisch, weich, glatt und geschmeidig an und nimmt die anschließende Pflege oder Packung intensiver auf.

Gerne erstellen wir Ihnen ein individuelles Peeling

---

	20 Min.	45,00 €
--	---------	---------



# BEAUTY

## „SCHÖN VON INNEN UND AUSSEN“

Genießen Sie die Wohltat, wie Ihr Körper entspannt, wie sich Ihre Haut strafft, wie Ihre Seele genießt. Wir haben eine sorgsam abgestimmte Palette an Schönheits- und Wellnessbehandlungen, die Ihnen guttun.

Das ganzheitliche Konzept für Ihre Schönheit stärkt den gesamten Körper, erfrischt den Geist und hinterlässt ein tiefes Gefühl des Wohlbefindens und der Gelöstheit – unbeschreiblich entspannend!

# GESICHTSRITUALE DER SINNE

## INDIVIDUELLES GESICHTSRITUAL

Je nachdem, was Ihre Haut benötigt, stellen wir ein vitalisierendes, aufbauendes, entschlackendes oder beruhigendes Gesichtsritual für Sie zusammen. Die ganzheitliche Behandlung schenkt Ihrer Haut ein erfrishtes Gefühl, natürliche Geschmeidigkeit und eine ebenmäßig strahlende Textur.

---

50 Min.	85,00 €
80 Min.	120,00 €

## THEINER'S GARTEN GESICHTSRITUAL

Ein Fußbad bildet den Auftakt für Ihre ganz persönliche Wohlfühlzeit. Im Fokus dieses Rituals, das ganz auf Sie und Ihre Bedürfnisse angepasst wird, steht die Gesichtspflege. Nicht nur das Gesicht wird mit einer Massage verwöhnt, auch Hände, Füße und Nacken, in denen besonders sensible Nervenbahnen und Muskelstränge verlaufen, freuen sich auf eine sanfte Massage. So genießen Sie ein umfassendes Wohlfühlprogramm mit ganzheitlicher Berührung.

---

110 Min.	154,00 €
----------	----------





# REINE MÄNNERSACHE

Die revitalisierende Power-Behandlung bringt Ihre beanspruchte Männerhaut dynamisch wieder ins Gleichgewicht. Ein schonendes Peeling, gefolgt von einer Maske und schnell einziehender Abschlusspflege bilden eine Einheit, die besonders auf die hohen Ansprüche der Männerhaut abgestimmt sind. Ein Frischekick mit Tiefenreinigung und Entspannung für ihn!

---

50 Min.

85,00 €

# HAND- UND FUSSRITUALE

- › Maniküre ohne Lack 55,00 €
- › Maniküre mit Lack 75,00 €
- › theiner's Maniküre Deluxe 90,00 €  
(Maniküre mit Peeling und Packung)
- › Pediküre ohne Lack 55,00 €
- › Pediküre mit Lack 75,00 €
- › theiner's Pediküre Deluxe 90,00 €  
(Pediküre mit Peeling und Packung)

# DEPILATION

- › Beine komplett 49,00 €
- › Beine bis Knie 42,00 €
- › Bikinizone, Arm oder Achsel 25,00 €
- › Brust 42,00 €
- › Rücken 49,00 €
- › Oberlippe 15,00 €
- › Augenbrauen fassonieren 25,00 €

# GESICHTS- UND DEKOLLETÉBEHANDLUNG MIT DEM JADEROLLER

Ein Pflegetherlebnis für Ihr Gesicht, Hals und Dekolleté, ganz persönlich auf Sie abgestimmt. Während der gesamten Behandlung steht das Bedürfnis Ihrer Haut im Vordergrund. Sanfte Gesichtereinigung, Peeling, vitalisierende Maske, entspannende Gesichtsmassage, spezielle Augen- und Lippenpflege, Handmassage und Tagespflege geben Ihnen einen jugendlichen Teint. Der Jaderoller fördert die Durchblutung und den Lymphfluss, dadurch wird die Haut praller, rosiger und frischer. Außerdem werden Schwellungen rund ums Auge gelindert. Ganz viel Frische und Lebendigkeit für Ihre Haut!

---

80 Min. 120,00 €



## WELLNESSPAKETE ...

*... und alles, was gut tut*

Schenken Sie sich Zeit, um Ihren gesamten Körper zu stärken, den Geist zu erfrischen, ob zum reinen Wohlbefinden oder bei spezieller Indikation. Allein oder zu zweit den Alltag vergessen, den Moment genießen – endlich Kraft schöpfen und wieder neue Energie tanken!



# AKTIVIERUNG

## INDIVIDUELLES SPA-PROGRAMM FÜR DIE SPA-PERSÖNLICHKEIT „APFEL“

Als Spa-Persönlichkeit „Apfel“ sind Sie ein sportlich aktiver Mensch. Sie brauchen Bewegung, um Ihren Kopf freizubekommen. Eine ganzheitlich gesunde Lebensweise ist die Basis dafür. Hören Sie in Ihren Körper hinein und schaffen Sie sich Freiräume für Ihre Erholung.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- |                                  |         |
|----------------------------------|---------|
| › Individuelle Teilkörpermassage | 50 Min. |
| › Zellaktivierendes Apfelbad     | 20 Min. |
| › Zellaktivierende Apfelpackung  | 40 Min. |
| › Pediküre                       | 50 Min. |

---

212,00 €



# ENTSCHLACKUNG

## INDIVIDUELLES SPA-PROGRAMM FÜR DIE SPA-PERSÖNLICHKEIT „BIRNE“

Wenn Sie zu den Birnen-Persönlichkeiten gehören, schätzen Sie Stabilität und Sicherheit. Ihre Auszeit im Biorefugium theiner's garten ist wunderbar dafür geeignet, bewusste und achtsame Urlaubstage einzulegen und so Körper und Geist zu reinigen.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- |   |         |
|---|---------|
| › Wärmendes Schafwoll-Stein-Ritual                | 80 Min. |
| › Befreiendes Ingwerbad                           | 20 Min. |
| › Revitalisierende Fangopackung                   | 40 Min. |
| › Gesichtsbehandlung mit<br>drainierender Massage | 80 Min. |

---

306,00 €





# DESTRESS

## INDIVIDUELLES SPA-PROGRAMM FÜR DIE SPA-PERSÖNLICHKEIT „PFIRSICH“

Ihr Alltag ist häufig geprägt von Hektik und Stress, Persönlichkeiten vom Typ Pfirsich können häufig schwer abschalten. Eine Auszeit im Biorefugium theiner's garten ist darum wunderbar geeignet, um Kraftreserven aufzufüllen und zur Ruhe zu kommen.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- › Beruhigendes Zirbenholzritual 80 Min.
- › Teilkörpermassage  
oder Gesichtsbehandlung 50 Min.
- › Maniküre 50 Min.
- › Pediküre 50 Min.

---

279,00 €



# BIO-ANTI-AGING

## INDIVIDUELLES SPA-PROGRAMM FÜR DIE SPA-PERSÖNLICHKEIT „TRAUBE“

Sie fühlen sich als „Traube“ jung im Kopf und im Herzen und legen Wert auf Ihr jugendliches Äußeres. Es sind vor allem Ihre geistige Beweglichkeit und Ihre weltoffene Einstellung, die Sie jung halten. Tägliche Bewegung hält Sie körperlich fit.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- › Regenerierendes Gesichts-Körper-Ritual  
oder Individuelle Teilkörpermassage 50 Min.
- › Verjüngendes Traubenbad 20 Min.
- › Individuelle Gesichtsbehandlung 50 Min.
- › Straffende Traubenpackung 40 Min.

---

234,00 €



# UNLIMITED BEAUTY

## GANZHEITLICHES BEAUTY RETREAT FÜR SIE UND IHN: SO STRAHLEN SIE VON INNEN NACH AUSSEN!

Das Geheimnis schöner Haut? Sicherlich spielen Gene dabei eine Rolle, doch eine passende, dem Alter und Hauttyp entsprechende Pflege, Behandlungen und die Ernährung tragen maßgeblich zu einem ebenmäßigen Hautbild bei, helfen den Teint zu verbessern und die Hautstruktur langfristig zu stärken.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- › Zellaktivierendes Apfelpeeling
- › Pediküre oder Maniküre
- › Gesichts- und Dekolletè-Behandlung mit Jaderoller 50 Min.
- › Straffende Bauchbehandlung mit Tonerdepackung 40 Min.
- › Schönheitsbad mit Milch und Honig 20 Min.

---

280,00 €



# MANAGER RELAX

**DIESES SPA-PAKET GIBT IHNEN DIE MÖGLICHKEIT, ABZUSCHALTEN, DEN MOMENT ZU LEBEN UND SICH IN ACHTSAMKEIT ZU ÜBEN.**

Wenn Stress und Termindruck das Leben bestimmen, gelingt es vielen nicht mehr, sich in der freien Zeit zu entspannen. Erschöpfung, Unruhe und Nervosität, Schlafstörungen, Konzentrationsprobleme sowie Kopfschmerzen bis hin zu chronischen Krankheiten sind die Folge.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- |  |         |
|--|---------|
| › Entspannendes Lavendelbad                            | 20 Min. |
| › Cranio Sacral Behandlung<br>oder Energiepunktmassage | 50 Min. |
| › Entschlackende Algenpackung                          | 40 Min. |
| › Klangschalenmassage                                  | 50 Min. |
| › Gesichtsbehandlung                                   | 50 Min. |

---

310,00 €





# KNEIPP – WOHLFÜHL- BEHANDLUNG IDEAL ZUR VENENSTÄRKUNG

*„Im Wasser liegt Heil, es ist das Einfachste,  
Wohlfeilste und – recht angewandt –  
das sicherste Heilmittel.“ – Sebastian Kneipp*

Die Wirkung der Wasseranwendungen beruht auf Reizen, die in unserem Nervensystem durch Güsse mit Wasser auf unserer Haut ausgelöst werden. Die Anwendung dient vor allem der Stärkung unseres Immunsystems und der Aktivierung von Blut- und Lymphkreislauf.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- › Trockenbürstenmassage
- › Schenkelguss
- › Ruhen mit Kräutertee
- › Drainierende Beinmassage
- › Nachruhen

---

80 Min.

115,00 €





# MENTAL DETOX MIT INGRID

„Ganzheitliche Entspannung heißt für uns in theiner's garten eine Entspannung von ‚Körper, Geist und Seele‘, im Einklang mit der Natur. Gerade deshalb ist das ‚Mental Detox Retreat‘ mit Ingrid für uns eine Herzensangelegenheit.“

Mit Hilfe eines Mental-Detox-Programmes finden Sie Ihre persönlichen Methoden, um mehr Balance in Ihr Leben zu bringen. Im Zentrum steht dabei das Wiederentdecken der Achtsamkeit, des bewussten Genießens eines Moments. Von Ingrid erfahren Sie, wie Sie Achtsamkeit in Ihren Alltag integrieren und daraus Kraft schöpfen. Ausbildung: Frauen-Mentoring (KVW), Gestaltpädagogin (AGB), Coaching und Supervision (FUTURE Academy)

---

1 Coaching-Einheit	60 Min.	110,00 €
2 Coaching-Einheiten	120 Min.	190,00 €



# BIO-DETOX-RETREAT

Das Bio-Detox-Programm macht Sie frisch, aktiv und voller Tatendrang. Spüren Sie die reinigende Wirkung der Anwendungen, genießen Sie die Freude am Leben. Das ganzjährig buchbare Bio-Detox-Programm hat das Ziel, dem Körper schädliche Stoffe zu entziehen und neue Energie zuzuführen.

Im Paketpreis sind folgende Anwendungen enthalten:

- › Täglich Gerichte aus der Detox-Küche mit basischen Mahlzeiten
- › 1 Detox-Magnesium-Kur
- › 1 entschlackendes Körperpeeling
- › 1 reinigendes Detox-Bad
- › 1 vitalisierende Detox-Packung
- › 2 drainierende Massagen
- › Ingwerwasser während des gesamten Retreats

Empfohlener Mindestaufenthalt: vier Nächte

---

320,00 €

*„Das Glück ist das einzige,  
das sich verdoppelt, wenn man es teilt“.*

Albert Schweitzer



# ZEIT ZU ZWEIT

In unserer neuen theiner's garten private Spa-Stube mit Holzzuber, Kuschelecke, Massagen und Getränkeangebot genießen Sie Ihren Freiraum und ein besonders romantisches Wohlfühlambiente. Auf diese Auszeit zu zweit haben Sie schon lange gewartet.

## LOVE, LIEBE, AMORE

theiner's garten private Spa Stube für zwei,  
die sich mögen

- › theiner's Love Bad im Holzzuber
- › Sanftes Honigpeeling
- › Ungestörte Kuschelzeit mit Kerzenlicht
- › Aphrodisierende theiner's Love Pralinen  
und prickelnder Sekt aus Südtirol
- › Aromaölmassage für den Rücken  
(ca. 20 Min. pro Person)

---

2,5 Std. 310,00 €

## NUR WIR ZWEI

theiner's garten private Spa Stube für zwei,  
die sich mögen

- › theiner's Love Bad im Holzzuber
- › 2 Gläser Prosecco und theiner's  
aphrodisierende Pralinen
- › Ungestörte Kuschelzeit  
mit sinnlichem Aromaöl für zwei
- › Sanftes Honigpeeling

---

1,5 Std. 130,00 €



## UNSER AKTIVPROGRAMM: WELLNESS FÜR ALLE SINNE

Sie erwachen morgens wunderbar erholt und ausgeruht vom wohligen Schlaf in Ihrem Zirbenholz-Zimmer und Ihr Blick wandert nach draußen. Ob sich der Himmel über Gargazon nun strahlend blau oder mystisch grau wölbt, im Garten der Sinne in theiner's garten finden Sie mit Sicherheit Ihr perfektes Plätzchen zum Erholen. Urlaub in theiner's garten verspricht nicht nur ganz viel süßes Nichtstun, sondern genauso wartet auch ein spannendes Aktivprogramm auf Sie. Von geführten Wanderungen mit Wanderführerin, Aquagymnastik, Workouts, Yoga, Meditationen bis hin zu gemütlichen Winzerabenden ist alles dabei.





## **REIN INS WASSER UND AUF GEHT'S!**

Die sanften Bewegungen mögen mühelos wirken, Wassergymnastik ist jedoch ein sehr effektives Training für Kraft und Ausdauer. Unser großer Sportpool ist bestens geeignet dafür. Medizinische Aspekte: Stärkung der Abwehrkräfte, Gelenkentlastung, Anregung der Motorik, Hautmassage und -entspannung. Die sanfte Bewegung im Wasser ist gut für die Gefäße, entlastet den Körper und bringt Herz und Kreislauf in Schwung.

## **NAMASTE, YOGA-FREUNDE!**

Mehrmals wöchentlich erwarten Sie die beliebten Yoga-Stunden. Ein intensives abgerundetes Programm für AnfängerInnen und Fortgeschrittene. Freuen Sie sich auf abwechslungsreiches Übungsprogramm und die Expertise unserer professionellen Yogis. Neben Yoga bieten wir auch andere Aktivitäten für geistiges und körperliches Gleichgewicht an, u.a. Meditationen und Traumreisen.



# INFORMATIONEN

**GESUNDHEIT** Informieren Sie uns bitte schon zu Beginn Ihres Spa-Besuches über Ihr gesundheitliches Befinden wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Stoffwechselstörungen, Allergien, Schwangerschaft oder eine kürzlich durchgeführte Operation. Gerne passen wir unsere Behandlungen ganz individuell an Ihre Bedürfnisse an.

**KLEIDERORDNUNG** Zu Ihren Behandlungsterminen erwarten wir Sie im Bademantel ohne Schmuck.

**BADEMANTEL UND BADETÜCHER** liegen in Ihrem Zimmer bereit. Um entspannen zu können, empfehlen wir Ihnen, auf die Mitnahme Ihres Smartphones zu verzichten.

Bitte legen Sie ein Handtuch auf die **SAUNA- UND ENTSPANNUNGLIEGEN**. Aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen wird die Sauna ohne Badekleidung betreten.

**STORNO** Wir bitten Sie Termine mindestens 12 Stunden vorher zu stornieren. Bei kurzfristigen Stornierungen stellen wir 80% und bei Nichterscheinen 100% in Rechnung.

**KINDER** dürfen den Schwimmbadbereich unter Aufsicht betreten.

**KNEIPP-TAUCHBECKEN UND SCHWIMMBECKEN** Wir bitten Sie vor der Benützung zu duschen.



