

# Allgemeines

## Terminvereinbarungen:

- vor Ort an der Therapie-Rezeption - je nach Verfügbarkeit
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 699
- via Mail: [medizin@lapura.at](mailto:medizin@lapura.at)

Wir empfehlen, Ihre gewünschten Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren. Selbstverständlich bemühen wir uns auch, kurzfristige Termine verfügbar zu machen.

**Verspätung und Stornierung:** Aus Respekt gegenüber nachfolgenden Gästen bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit abgezogen wird. Sollten Sie Ihren Termin nicht einhalten können, bitten wir Sie, spätestens 24 Stunden davor zu stornieren, da wir nicht fristgemäß annullierte und nicht wahrgenommene Termine zu 100% in Rechnung stellen müssen. Auch für Termine in Form eines Gutscheines oder für Day Spa-Buchungen gelten dieselben Bedingungen.

**Hinweis:** Bitte beachten Sie, dass die angegebene Behandlungsdauer neben der Massage- und Kosmetikzeit ebenso die Begrüßung, die Beratung, das Entkleiden, die jeweilige Ruhezeit sowie die Verabschiedung beinhaltet.

**Wertsachen:** Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen im Zimmersafe oder in einem der Garderobenkästchen einzuschließen.

Ein Resort der:



**la pura women's health resort kauptal**  
Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria  
☎ +43 (0) 2985 / 26 66 - 0  
✉ [willkommen@lapura.at](mailto:willkommen@lapura.at)  
[www.lapura.at](http://www.lapura.at)

**la pura**<sup>®</sup>  
women's health resort  
kauptal

# LA PURA BEHANDLUNGEN

Das Gesundheits- & Wohlfühlresort.  
Einzigartig für uns Frauen.

[www.lapura.at](http://www.lapura.at)



## la pura – Einzigartig für uns Frauen

Das auf weibliche Bedürfnisse zugeschnittene Resort nur für Frauen verbindet Wohlgefühl und Gesundheit. Gars am Kamp ist ein perfekter Ort für gelungene Auszeit und Erholung.

**Terminvereinbarungen:** Wir empfehlen, Ihre gewünschten Termine so früh wie möglich im Voraus zu reservieren.

- vor Ort an der Therapie-Rezeption – je nach Verfügbarkeit
- telefonisch: +43 (0) 2985 / 26 66 - 699
- via Mail: [medizin@lapura.at](mailto:medizin@lapura.at)

la pura beschäftigt Ärztinnen, Therapeutinnen und Masseurinnen, aber auch Ärzte, Therapeuten und Masseure. Sofern Sie ausschließlich von weiblichem Personal behandelt werden möchten, lassen Sie uns dies gern im Vorfeld wissen, damit wir bei der Planung Ihrer Behandlungen darauf eingehen können.

\* Erbrachte Leistung erfolgt im Rahmen des la pura ambulatorium für physikalische medizin kemptal

\*\* Erbrachte Leistung erfolgt im Rahmen der la pura kuranstalt kemptal

## UNSER TEAM



### Dr. med. univ. Sigrid Hawlena

Ärztliche Direktorin | Ärztin für Allgemeinmedizin  
Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr



### Dr. med. univ. Corinna Berger

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr,  
Akupunktur, TCM



### Dr. med. univ. Birgit Krail-Leeb

Ärztin für Allgemeinmedizin  
Schwerpunkt: Homöopathie, Notfallmedizin,  
Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr



### Univ.-Prof. Dr. med. univ. Alexandra Kautzky-Willer

Fachärztin für Innere Medizin, Endokrinologie, Stoffwechsel  
und Geriatrie, Professorin des Lehrstuhls für Gendermedizin an  
der Medizinischen Universität Wien



### Dr. med. univ. Manfred Zauner, MSC

Arzt für Allgemeinmedizin  
Schwerpunkt: manuelle Medizin, Akupunktur, TCM,  
Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr



### Michaela Schön, B.Sc.

Diätologin  
Schwerpunkt: Ernährungsmedizinische Beratung und Therapie  
mit Fokus auf pflanzenbasierte bzw. vegane Ernährung



### Michael Wildpert, Bakk.

Leiter Sportwissenschaft  
Schwerpunkt: Diagnostik und Therapie nach F.X. Mayr

# la pura Medizin

## Ärztliche Ordination, 20 | 30 | 40 Min. \*/\*\*

€ 90 | € 120 | € 150

Bei einem Beratungsgespräch werden Ihre Beschwerden erhoben und durch eine klinische Untersuchung weiter abgeklärt. Mitgebrachte Befunde werden erläutert und eventuell ergänzt. Ein individueller Therapieplan wird auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

## Ärztliche Akupunktur, Ersttermin, 45 Min. \*/\*\*

€ 120

Folgetermin, 30 Min. \*/\*\*

€ 80

Die Behandlung der verschiedenen Akupunkturpunkte reguliert gestörte Körperfunktionen und bringt den Energiefluss wieder in Schwung. Somit kann die Akupunktur sehr vielseitig als sanfte Methode zur Verbesserung vieler Beschwerden eingesetzt werden.

## Ärztliche manuelle Bauchbehandlung, 15 Min. \*/\*\*

€ 80

Die Bauchbehandlung bewirkt eine Entstauung der Bauchlymphe und der Leber, eine Durchblutungsförderung des Bauchraums, eine Entgiftung über den Darm und eine Entlastung der Wirbelsäule. Außerdem werden die Atmung und die Sauerstoffversorgung verbessert.

## Neuraltherapie, 15 Min. \*/\*\*

€ 60

Durch sanfte Injektionen mit einem Lokalanästhetikum werden Narben und Entzündungen gelindert und Muskelverspannungen gelöst. Man nennt die Neuraltherapie auch Akupunktur des Westens. Wirksam beispielsweise bei chronischen Schmerzen der Wirbelsäule.

## Bioenergetische Testung und Ersttherapie, 60 Min. \*\*

€ 190

Allergien und Unverträglichkeiten austesten: Bei der Testung nach Dr. Voll wird an den Akupunkturpunkten (Hand/Fuß) nach Krankheitsherden und Störfeldern gesucht. Materialverträglichkeiten werden geprüft und ein Therapieplan für eine Ersttherapie wird erarbeitet. Diese Testung ist z. B. zu empfehlen bei chronischen Allergien, zur Raucherentwöhnung oder bei Pilzbelastung des Darmes.

## Ärztliche Osteopathie, Ersttermin, 45 Min. \*/\*\*

€ 150

Folgetermin, 30 Min. \*/\*\*

€ 130

Manuelle Behandlung von muskulär-/gelenks-/band-/kapselbedingten Störungen oder Schmerzsyndromen. Die Osteopathie ist eine sanfte Methode, mit der die Regulation der Muskelfunktionen, Nervenfunktionen und Gelenksfunktionen in Balance gebracht wird. Sie ist eine ganzheitliche und ursächliche Behandlungsmethode mit nachhaltiger Wirkung auf alle Organsysteme.

## Infusionen

Vitamine, Mineralstoffe und Heilmittel können durch Infusionen besonders schnell und direkt in die Blutbahn eingebracht werden. Sie unterstützen das Immunsystem, Detox-Prozesse sowie den Darm- und Energieaufbau. Im Rahmen einer Stoffwechsellkur, wie Detox- oder F.X. Mayr-Kur, können Sie mit Infusionen Ihre Fettverbrennung deutlich ankurbeln.

<b>Baseninfusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Darmaufbau Infusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Detox Infusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Fat Burning Infusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Feel Good Infusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Gelenksinfusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Immuninfusion</b> , 30 Min. **	€ 98
<b>Powerinfusion</b> (Vit C hochdosiert und Mineralstoffe), 30 Min. **	€ 98
<b>Stress Release Infusion</b> , 30 Min. **	€ 98



# Persönliche Beratung

**Mental Coaching**, 50 | 90 Min. \*\* € 120 | € 180  
Fühlen Sie sich müde oder ausgelaugt? Vereinbaren Sie ein individuelles Gespräch mit unserer Psychologin/Ärztin und erfahren Sie hier unter anderem Entlastung, Strategien für eine gute Stressbewältigung oder Tipps rund um das Thema Gesundheit (Schlaf, Ernährung, Bewegung, ...)

**Stressbelastungsanalyse**, 50 Min. \*\* € 120  
Bei der Stressbelastungsanalyse werden Ihre Stressoren erhoben sowie das Ausmaß Ihrer persönlichen Belastung. Danach geht unsere Psychologin den Ursachen auf den Grund, zeigt die Zusammenhänge auf und erarbeitet mit Ihnen individuell angepasste Lösungen.

**Kurzzeit-HRV Herzfrequenzvariabilitätsmessung inklusive Abschlussbesprechung**, 20 Min. \* € 55  
Die Herzratenvariabilitätsmessung zeigt, wie Ihr Körper auf physische und psychische Belastungen reagiert und diese bewältigt, und beschreibt die Anpassungsfähigkeit des Herzens, auf unterschiedliche Belastungen zu reagieren. Die Herzfrequenzvariabilität verrät also viel über die Gesundheit und kann jederzeit durch geeignete Maßnahmen verbessert werden.

**Ernährungsberatung**, 25 | 50 Min. \*/\*\* € 50 | € 90  
Unsere Diätologin geht ganzheitlich auf Ihre Bedürfnisse und Fragen ein und berücksichtigt individuelle Faktoren wie z.B. Unverträglichkeiten, Reizdarm und emotionales Essverhalten. Sie erhalten praktische Tipps für die Umsetzung einer gesunden, genussvollen Ernährung im Alltag.

**Personal Coaching**, 25 | 50 Min. \*\* € 50 | € 90  
Das one-to-one Training ist individuell auf Sie abgestimmt und daher auch besonders wirkungsvoll. Sie erhalten Trainingsempfehlungen, die Sie auch nach Ihrem Aufenthalt im la pura women's health resort kamptal anwenden können.

# Massagen & Körpertherapien

**Klassische Massage**, 25 | 50 Min. \*\* € 55 | € 89  
Klassische Teil- oder Ganzkörpermassage für Ihr Wohlbefinden. Muskeln werden entspannt und Ihr Körper in Balance gebracht.

## LA PURA SPECIALS

**la pura deluxe Massage**, 80 Min. € 139  
Diese Signature-Behandlung bringt Körper und Seele ins Gleichgewicht. Warmes Öl wird langsam verteilt und umschmeichelt die Haut. Angenehm temperierte, dauerbedampfte Kräuterstempel werden gezielt über den Körper geführt. Abschließend und nach individuellem Bedürfnis findet diese besondere Massage ihren Ausklang.

**Ganz-Frau-Sein Behandlung**, 50 Min. \*\* € 95  
Diese sanfte Körperarbeit beinhaltet verschiedene Methoden zur Entgiftung und zur Lymphaktivierung, Entspannung und Hormonausgleich. Auf die besonderen Bedürfnisse der Frau wird dabei im Speziellen eingegangen.

**Pantai Luar Kräuterstempelmassage**, 50 Min. \* € 119  
Mit pflanzlichen Extrakten gefüllte Stoffbeutel werden vor der Massage in warmen Kräuteröl erhitzt. Die Massage erfolgt in unterschiedlichen Bewegungen und Intensitäten. Sie regt somit den Stoffwechsel an und wirkt entschlackend, hautpflegend und entkrampfend.

**„Thai Bodywork“ – Traditionelle Thaimassage**, 80 Min. \*\* € 135  
Eine Ganzkörperbehandlung bestehend aus einer sanften Druckpunktmassage in Kombination mit Dehnung und Bewegung. Diese Behandlung führt dazu, Ihre Energie in Fluss und Balance zu bringen, Sie zu entspannen und mit neuer Energie zu versorgen.

**Hot Stone Massage**, 70 Min. \*/\*\* € 139  
Die Hot Stone Massage ist eine Kombination aus wohlthuender Massage und tiefgehender Wirkung erwärmter Massagesteine. Es werden Basalsteine aus natürlichem Lavagestein verwendet, um Verspannungen zu lösen und den Stoffwechsel zu stimulieren.

**Kopf-Spezialmassage**, 50 Min. \*/\*\* € 89  
Mit Elementen aus verschiedenen Massagetechniken werden die Kopf- und Gesichtsmuskeln entspannt, der Lymphfluss verstärkt und das vegetative Nervensystem in Balance gebracht. Frauen mit Kopfschmerzen und Stress im Alltag schätzen diese Behandlung besonders.

**Fuß-Spezialmassage**, 50 Min. \*/\*\* € 89  
Verwöhnen Sie Ihre Füße, denn sie tragen Sie durchs Leben! Durch die Lösung von Muskelverspannungen und die Verbesserung der Fußelastizität werden alle Bewegungsabläufe wieder leichter und Sie erleben ein neues, beschwingtes Gehgefühl.

**Heilmassage**, 25 | 50 Min. \*/\*\* € 55 | € 89  
Bei dieser Teil- oder Ganzkörpermassage werden Elemente aus verschiedenen Massagetechniken integriert. Diese Heilmassage erfolgt nach ärztlicher Verordnung zur Verbesserung Ihres Gesundheitszustandes.

**Bauchmassage**, 25 Min. \*/\*\* € 55  
Entgiftung durch den Darm: Durch eine Bauchmassage wird die Darmtätigkeit ausbalanciert und die Durchblutung gesteigert. So wird der Darm zu einer verbesserten Nährstoffaufnahme und Entgiftungsleistung angeregt.

## LA PURA SPECIALS

**Detox Massage**, 50 Min. \*/\*\* € 89  
Aktivierung der Organe: Mithilfe von Saugglocken, Elementen der Lymphdrainage und Reflexzonenbehandlung werden die wichtigsten Organsysteme zu einer besseren Entgiftungsleistung angeregt. Zusätzlich wird die Entgiftung über das Lymphsystem gefördert.

**Unterwasser Extensions-Therapie**, 20 Min. \* € 65  
Diese einzigartige la pura Behandlung ist eine Kombination aus Extensions-Therapie und Massage im warmen Wasser. Sie wird in einem speziellen Therapiebecken durchgeführt. Damit können vor allem Verspannungen und Fehlstellungen von Wirbelsäulenabschnitten sanft und effektiv behandelt werden. Gelenke und Bandscheiben werden entlastet und Muskeln gelockert.

**Myoreflextherapie**, 50 Min. \*/\*\* € 89  
Dies ist eine sehr wirksame Kombination aus verschiedenen therapeutischen Techniken, die gemeinsam die Funktion ganzer Muskelketten beeinflussen. Beschwerden im Bewegungsapparat sowie muskuläre Verspannungen können so behandelt werden. Dadurch wird nicht nur die Beweglichkeit, sondern auch die körpereigene Regulation aller Bewegungsmuster und des vegetativen Nervensystems angesprochen.

# Schwanger



## **Gesichtslymphdrainage**, 50 Min. \*/\*\* € 89

Durch diese spezielle Gesichts- und Lymphdrainage werden Einlagerungen und Schwellungen verringert. Schlackenstoffe werden besser abtransportiert.

## **Lymphdrainage**, 50 Min. \*/\*\* € 89

Mit dieser sanften Massagetechnik wird der Lymphfluss angeregt, Stauungen und Schwellungen werden verringert und der Abtransport von Zellstoffwechselprodukten und Körperschlacken wird unterstützt. Besonders effektiv ist diese Methode bei allgemeinen Schmerzzuständen, chronischen Entzündungen und Ödemen.

## **Elektrotherapie**, 20 Min. \*/\*\* € 45

Ultraschallbehandlung, Magnetfeldtherapie und diverse Strombehandlungen können nach Verordnung durch den Arzt in Anspruch genommen werden.

## **Fußreflexzonenmassage**, 25 Min. \*/\*\* € 55

Über Reflexzonen an den Füßen werden alle Körpersysteme positiv und ausgleichend beeinflusst. Dadurch können diese aktiviert oder beruhigt werden und zusätzlich kann das vegetative Nervensystem reguliert werden.

## **Kombinierte Fußreflexzonenmassage**, 50 Min. \*/\*\* € 89

Diese Massage setzt sich aus einer Teilkörpermassage und einer Fussreflexzonenmassage zusammen, wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt und führt zu einem harmonischen Körpergefühl.

Unser Ärzte- und Therapeutenteam freut sich auf Sie. Wir bieten Ihnen **individuell abgestimmte Therapien** an, damit Sie diese schöne Zeit gut verbringen können. Wir empfehlen Ihnen zu Beginn Ihres Aufenthalts **ein ärztliches Gesundheitscoaching** bei einer unserer Ärztinnen oder einem unserer Ärzte, um speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen einplanen zu können.

### **Massagen:**

Teilmassage, Ganzkörpermassage, Lymphdrainage, Ganz-Frau-Sein Behandlung

### **Kosmetische Behandlungen:**

Gesichtsbehandlungen, Maniküre de luxe

### **Ärztliche Leistungen:**

Akupunktur, Moxabehandlungen, Ernährungsberatung, Osteopathie, bioenergetische Testung, Neuraltherapie, Infusionen, TCM

Nach **ärztlicher Absprache**, abgestimmt auf Ihre Schwangerschaft:

Myoreflextherapie, Kopf-Spezial- oder Fuß-Spezialmassage, Beckenbodentraining

### **GUT ZU WISSEN**

Unseren Ladies Spa können Sie auch während der Schwangerschaft uneingeschränkt genießen. Bitte meiden Sie **Produkte mit Menthol, Eukalyptus und Pfefferminze**.





# Entspannen & Loslassen

## **Yoga Einzeltraining, 50 Min. \*\*** € 90

Yoga ist eine indische, philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst, mit dem Ziel, die Gesundheit zu verbessern, das Wohlbefinden zu steigern und mehr Harmonie zu erlangen.

## **Bauchtanz, 50 Min.** € 90

Einen besonders intensiven Effekt hat Bauchtanz auf die Bauch-, Rücken-, Beckenboden- und Gesäßmuskulatur. Zudem werden mit entsprechenden Übungen die Arme und Hände sowie die Beine trainiert. Und nicht zuletzt macht Bauch-Tanz einfach Spaß! Bauchtanz trainiert Körper und Geist, steigert das Selbstbewusstsein und verhilft zu besserem Körpergefühl und fördert Koordinations- und Konzentrationsfähigkeit.

## **Qi Gong Einzeltraining, 50 Min. \*\*** € 90

Qi Gong ist eine mehr als tausend Jahre alte, gewachsene Bewegungsform zur Energiestärkung von Körper und Geist. Die Übungen umfassen langsame Bewegungsabläufe und statische Körperhaltungen, bei denen Körperspannung, Konzentration und Atmung eine wichtige Rolle spielen.

## **Meditation, 25 | 50 Min. \*\*** € 50 | € 90

Immer mehr Studien zeigen das enorme Wirkungsspektrum von Meditation. Lernen Sie Techniken für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit und vor allem für die Bewältigung von Alltagsstress.

## **5-Sinne-Therapie Energy Island, 30 Min. \*\*** € 45

Aktivierend, vitalisierend, regenerativ und entspannend – die hochwertige Therapieliege berührt in nur 30 Minuten all Ihre Sinne und ist eine perfekte Ergänzung zu Ihrem Wellnessprogramm. Schonend für das Herz-Kreislauf-System und von Gesundheitsexperten und Medizinern entwickelt.

## **Entspannungstraining, 25 Min. \*\*** € 50

Unser Körper benötigt ausreichend Entspannung, um einen Ausgleich zu den zunehmenden Belastungen im Alltag zu schaffen. Mit verschiedenen Entspannungstechniken können sowohl Muskelspannungen reduziert als auch die Aufmerksamkeit, die Wahrnehmung und die Konzentrationsfähigkeit verbessert werden.

# Training & Diagnostik

## **Personal Coaching**, 25 | 50 Min. \*\* € 50 | € 90

Das one-to-one Training ist individuell auf Sie abgestimmt und daher auch besonders wirkungsvoll. Sie erhalten Trainingsempfehlungen, die Sie auch nach Ihrem Aufenthalt im la pura women's health resort kamptal anwenden können.

## **Koordinations- und Gleichgewichtstraining auf der Galileo Vibrationsplatte**, 20 Min. \*\* € 45

Dieses Training aktiviert tiefliegende Muskelgruppen und besteht aus einer Kombination aus Vibrations-, Koordinations-, Gleichgewichts- und Krafttraining. Die Anwendungsgebiete sind sehr vielfältig und reichen von der Lockerung von Verspannungen über Mobilisation und Osteoporose-, Verletzungs- und Sturzprophylaxe bis hin zur Steigerung der Muskelleistung und -kraft.

## **Faszientraining**, 50 Min. \*\* € 90

Die Faszien sollen für die Kraftübertragung von Muskel zu Muskel sorgen und so unseren Bewegungsapparat geschmeidig halten. Durch die gezielte Kombination aus rollen, federn, dehnen sowie Übungen zur Körperwahrnehmung können Verklebungen gelöst, Schmerzen reduziert werden und Gelenke bleiben biegsamer, was der Entstehung von Arthrose vorbeugt.

## **Pilates Einzeltraining**, 50 Min. \*\* € 90

Pilates bietet ein ganzheitliches Körpertraining, dessen Basis die Kräftigung der Körpermitte ist, um so den Körper ideal aufzurichten und die Haltung zu verbessern. Das Ziel, ist eine Balance zwischen Dehnung und Kräftigung der Muskulatur zu erreichen.

## **Beckenbodentraining**, 50 Min. \*\* € 90

Das Beckenbodentraining dient dazu, die Muskulatur des Beckenbodens zu trainieren. Allerdings ist ein gezieltes Training der Beckenbodenmuskulatur für viele Menschen schwierig, weil es sich d bei um „unsichtbare“, im Körperinneren verborgene Muskeln handelt. Beckenbodentraining ist besonders wirksam nach Schwangerschaften und Geburten, bei Blasensenkung und auch bei Stuhlinkontinenz.

## **Muskelfunktions- und Koordinationscheck**, 40 Min. \*/\*\* € 90

Es wird untersucht, welche Muskelgruppen verkürzt, verspannt oder geschwächt sind. Außerdem wird mittels eines S3-Checks getestet, wie gut die Regulationsfähigkeit, die Stabilität und das Symmetrieverhältnis des Körpers sind. Diese Aspekte spielen eine wichtige Rolle in Zusammenhang mit einer aufrechten Haltung und der Sturz- und Verletzungsprophylaxe.

### UNSERE EMPFEHLUNG

## **Sauerstoff-Intervall-Therapie, IHHT** 45 Min. \*\* € 90

Diese Zellregenerations- bzw. Sauerstoff-Intervall-Therapie aktiviert die Mitochondrien (Kraftwerke der Zellen), stimuliert das Immunsystem und unterstützt bei Überforderung im Alltag, chronischer Müdigkeit, depressiver Verstimmung und Energiemangel.



### Bitte kommen Sie für folgende Messungen nüchtern

## **Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse mit Besprechung**, 20 Min. \*\* € 50

Basierend auf dem Prinzip der Widerstandsmessung wird die Beziehung zwischen Fett-, Wasser- und Muskelanteilen des Körpers sicher und schnell analysiert und ermöglicht eine sehr genaue Analyse der Körperstruktur. Muskelgewebe und Körperwasser weisen eine gute Leitfähigkeit und somit einen geringen Widerstand auf, während Fettgewebe einen hohen Widerstand erzeugt.

## **Fettverbrennungstest**, 30 Min. \*\* € 90

Die Atemgasanalyse liefert Informationen über die individuelle Fett- und Kohlenhydratverbrennung unter körperlicher Belastung. Dies ermöglicht die Ermittlung des individuellen Trainingspulsbereiches, unter anderem auch zur optimalen Fettverbrennung. Diese Testung kann am Ergometer, am Laufband oder als Gehstest durchgeführt werden.

## **Ruheumsatzmessung**, 35 Min. \*\* € 90

Mittels Atemgasanalyse wird Ihr persönlicher täglicher Energiebedarf (Fett- und Kohlenhydratverbrennung) im Ruhezustand gemessen. Dadurch können Ursachen für Gewichtsprobleme erkannt und entsprechend individuelle Empfehlungen erteilt werden.





# Kosmetik

## VINOBLE COSMETICS PURE

Die neue Linie für sensible Haut. Moderne Naturkosmetik, die COSMOS-zertifizierte Rohstoffe mit hohen Wirkstoffkonzentrationen vereint. Alle Rohstoffe stammen aus COSMOS-zertifizierten Betrieben und sind **reine Naturkosmetik** ohne kritische Inhaltsstoffe.

Natürliche Schlüsselprozesse in der Haut werden neu aktiviert, vitalisiert, regeneriert und dadurch werden umweltbedingte Alterungsprozesse verzögert.

**Mit diesen Behandlungen bekommt auch sensible Haut mit besonderen Ansprüchen, was sie wirklich braucht, um gesund, natürlich und schön auszusehen.**

### UNSERE EMPFEHLUNG

**PURE**, 60 Min.

**€ 125**

Diese Gesichtsbehandlung ist speziell für sensible Haut geeignet und lebt von besonderen Ritualen, die den Vagus-Nerv stimulieren. Diese bewirken eine tiefe Erholung, Regeneration und einen Ausgleich des parasympathischen Systems. Es werden ausschließlich wirkstoffreiche Rohstoffe aus COSMOS-zertifizierten Betrieben verwendet (reine Naturkosmetik ohne kritische Inhaltsstoffe).

**Das Ergebnis:** Das Wohlbefinden Ihrer Haut entfaltet sich auf neue Weise, sodass Sie sich anhaltend lebendig, frisch und strahlend fühlen.

Ritual | Reinigung & Peeling | Essenz | Konzentrat | Augenpflege | Gesichtsmassage mit Maske | Abschlusspflege | Ritual



**VINOBLE**  
hat 100% vegane  
Inhaltsstoffe und ist  
ohne bedenkliche  
Zusätze

## VINOBLE - das Beste aus der Natur

### Gesichtsbehandlungen

#### **Kennenlern-Behandlung, 40 Min. € 85**

Wenn Sie wenig Zeit haben, werden Sie die kleinen Momente der Ruhe besonders schätzen. Im Rahmen der Kennenlern-Behandlung gehen wir auf die Bedürfnisse Ihrer Haut ein. Das Geheimnis dafür liegt in der Natur und in den veganen VINOBLE Cosmetics Pflegeprodukten.

Reinigung & Peeling | Augenbrauen fassionieren | Maske | Abschlusspflege

#### **Klassik Gesichtsbehandlung, 60 Min. € 105**

Eine Auszeit ganz nach Ihrem Geschmack. Nach einem Peeling können Sie zwischen einer porentiefen Reinigung oder einer wohltuenden Gesichtsmassage wählen. Eine auf Sie abgestimmte Gesichtsmaske komplettiert die Behandlung. Gönnen Sie sich bei der klassischen Gesichtsbehandlung Zeit nur für sich.

Reinigung & Peeling | Ausreinigung oder Massage | Augenbrauen fassionieren | Ampulle | Maske | Abschlusspflege

#### **Deluxe Gesichtsbehandlung, 90 Min. € 145**

Das Rundum-Paket der Schönheitspflege. Nach einem erfrischenden Peeling und einer gründlichen Reinigung verwöhnen wir Ihre Haut mit einem hochwirksamen Konzentratcocktail, einer entspannenden Gesichtsmassage, einer pflegenden Maske und einer Augenpflege. Gönnen Sie Ihrer Haut etwas Besonderes und erleben Sie, wie Ihre Haut sichtbar an Ausstrahlung und Kontur gewinnt.

Reinigung & Peeling | Ausreinigung | Augenbrauen fassionieren | Massage | Konzentrate | Augenmaske | Maske | Abschlusspflege

#### **Augenbehandlung de luxe, 45 Min. € 65**

Die ideale Kurzbehandlung für müde Augen. Genießen Sie eine reichhaltige Augenmaske mit einer der Jahreszeit angepassten Kompresse und einer anschließenden Massage der Augenpartie. Das Fassonieren der Augenbrauen verleiht Kontur und das Färben der Wimpern und Brauen schenkt dem Gesicht mehr Ausdruck. Eine auf Sie abgestimmte Augenpflege erfrischt die Augenpartie - für einmunteres Aussehen. Reinigung | Wimpern färben | Augenbrauen färben | Augenbrauen fassionieren | Augenmaske | Augenpflege | Abschlusspflege

#### **Gesichtsmassage, 25 Min. € 45**

Um dem Alltag einfach mal schnell zu entfliehen, verwöhnen wir Sie mit einer ausgedehnten und beruhigenden Gesichtsmassage. Unsere VINOBLE Produkte pflegen Ihre Haut und sorgen für einen entspannten und frischen Teint.

Reinigung | Massage | Abschlusspflege

### Körperbehandlungen

#### **Meersalz-Traubenkern Ganzkörperpeeling, 30 Min. \*\*/€ 55**

Reinigendes Salz, straffende Traubenkerne und regenerierendes Traubenkernöl regen durch ein intensives Körperpeeling Ihre Durchblutung an, trockene Hautschuppen werden entfernt und Ihre Haut wird samtweich gepflegt. Das Ergebnis ist streichelzarte Haut.

#### **Detox Softpack, 30 Min. \*\*/€ 55**

Die Packung regt die Entgiftung der Haut an, sorgt für ihre Regeneration und stellt die energetische Balance wieder her.

#### **Peeling & Detox Softpack, 50 Min. \*\*/€ 95**

Genießen Sie eine Verwöhnkombination aus Peeling und Packung.

#### **Fatburn & Slim Wickel, 50 Min. € 95**

Der straffende, fettverbrennende Wickel unterstützt den Körper ideal beim Abnehmen. Durch die ätherischen Öle entstehen eine äußere Kälte und eine innere Wärme, die den Stoffwechsel und die Durchblutung anregen.

#### **Bodyforming-Wickel mit Pressomassage, 50 Min. € 109**

Diese Körperwickel sind reich an aktiven Wirkstoffen, die bei allen Arten von Cellulite, Wassereinträgungen, schweren, müden Beinen, mangelnder Spannkraft und dem Wiederaufbau der Haut geeignet sind. Die Pressomassage in einem speziellen Drainageanzug dient der Verbesserung des venösen Rückflusses und fördert die Ausscheidung von Giftstoffen.

## FUHLENDORF - Kosmetik mit Soforteffekt

FUHLENDORF  
ist klinisch getestet,  
frei von Parabenen,  
Präparaten und Tier-  
versuchen

### Gesichtsbehandlungen

Durch diese tiefenwirksamen Behandlungen schenken Sie Ihrer Haut ein frisches, strahlendes Aussehen. Sie setzt sich aus 3 Schritten zusammen:

1. **Die Microdermabrasion** – ein intensives Peeling, das die Haut von abgestorbenen Hornhautschüppchen befreit.
2. **Die Saugwellenmassage** – durch das Schröpfen mit kleinen Glasglocken werden das Bindegewebe, die Lymphe und der Stoffwechsel aktiviert.
3. **Der Ultraschall** – dadurch können spezielle Wirkstoffgele tief in der Haut ihre Wirksamkeit entfalten.

**Gesicht**, 50 Min.

€ 115

**Gesicht, Hals & Dekolleté**, 80 Min.

€ 165

### Körperbehandlungen - Anti-Cellulite

Durch die Saugwellenmassage werden Ihre Fettzellen entleert und über das Lymphsystem abgebaut. Durch den anschließenden Ultraschall wird ein spezielles Wirkstoffgel zur Aktivierung der Fettverbrennung eingeschleust. Mit dieser tiefenwirksamen Behandlung wird Ihr Bindegewebe von innen heraus sichtbar gestrafft, geformt und dauerhaft gefestigt. Durch die besondere Tiefenwirksamkeit der Behandlung kann sich diese an manchen Stellen „unangenehm“ anfühlen.

**Oberschenkel, Po**, 60 Min.

€ 125

**Oberschenkel, Po, Bauch oder Oberarme**, 90 Min.

€ 175

## UNIVERSKIN™ - personalisiert und maßgeschneidert

**3D-Gesichtshautanalyse**, 30 Min.

€ 60

Erkennen des biologischen Alters der Haut durch VISIA Scan. Um den Hautzustand auf und unter der Hautoberfläche zu analysieren, werden drei verschiedene Beleuchtungsmodi eingesetzt. Eventuelle Sonnenschäden werden sichtbar gemacht, vorhandene Porphyrine (bakterielle Ausscheidungen) in tiefen Hautschichten offenbart, Hyperpigmentierungen, Akne und vaskuläre Läsionen, wie Couperose und Rosacea, angezeigt. Aufgrund der Analyse können wir für Sie ein individuelles Serum erstellen. Bitte reinigen Sie Ihr Gesicht und vermeiden Sie Saunabesuche direkt vor der Analyse.



UNIVERSKIN™  
maßgeschneiderte  
Hautpflege  
von Medizinern  
entwickelt

**1 individualisiertes Serum mit 1 Wirkstoff**

€ 70

**1 individualisiertes Serum mit 3 Wirkstoffen**

€ 144

### Gesichtspflege

**Universkin™ Hyaluron Basis Seren** mit folgenden Wirkstoffen, 15ml

Augenfresh Serum, mit Aloe Vera

Peelendes Serum, mit Phytin

Anti-Flecken Serum, mit Koji

Anti-Rötungs Serum, mit Rutin

UV Stress Serum, mit SOD

Refreshing Serum, mit D-Panthenol





# Kosmetik Service

**Wimpernlifting mit Laminierung**, 50 Min. € 90

Durch das Wimpernlifting wirken selbst kurze Wimpern länger und dichter. Der Effekt hält bis zu 6 Wochen an. Die Wimpern werden nach oben geliftet, gefärbt und mit einer Keratin Spezialpflege laminiert und geschützt.

**Maniküre de luxe**, 50 Min. € 70

Maniküre mit wohltuendem Peeling, Nägelformen, Handbad und Nagelhaut-Entfernen. Wählen Sie zwischen einer nährenden Pflege oder Lackieren der Nägel inkl. Lackfläschchen für Zuhause. **Ausgenommen Acryl, Gel und Shellac!**

**Harzen**, Haare entfernen mit Warmwachs. Resultate, mit denen Sie mehrere Wochen Freude haben.

**Achsel**, 15 Min. € 25

**Unterschenkel**, 20 Min. € 35

**Beine**, 35 Min. € 50

**Zusatzleistungen**, die ausschließlich im Zuge einer kosmetischen Behandlung dazu gebucht werden können.

**Wimpern färben**, 15 Min. € 20

Gefärbte Wimpern lassen Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit bezaubernd aussehen. Beim schonenden Färben der Wimpern wird Ihre natürliche Wimperfarbe verstärkt, die Wimpern wirken nach dem Färben dichter und voller.

**Brauen färben**, 10 Min. € 15


Für ein ausdrucksstarkes Gesicht. Gefärbte Brauen geben Ihrem Gesicht das gewisse Etwas. Die passende Farbe setzt natürliche Akzente.


**Brauen zupfen/fassonieren**, 15 Min. € 15

Perfekt geformte Augenbrauen gehören zu einem ansprechenden Äußeren einfach dazu. Lassen Sie Ihre Brauen fassonieren und geben Sie Ihren leuchtenden Augen so den passenden Rahmen.


# Healthy Aging


Sie haben Ihr Alter in der Hand


 **Bestimmung des Biologischen Alters** € 380  
Ganzheitliche, individualisierte Gesundheitsvorsorge mit Berücksichtigung von Umwelt- und Lebensstilfaktoren durch Analyse der epigenetischen Regulierung und genetischen Ausprägung der Zellen. Belegt die Neigung zu vorzeitiger Alterung, Übergewicht, Diabetes und überprüft das Immunsystem bzw. die Anfälligkeit für Infektionen. Inklusive Empfehlungen und Richtlinien.


 **Bestimmung des Metabolischen Typs** € 580  
Überprüfung der Funktion des Stoffwechsels und des individuellen Bedarfs an Makronährstoffen (Eiweiß, Fett und Kohlenhydrate), Analyse Ihrer Metabolischen Rate und Gewichtsstabilisierung, Regulation von Hunger und Sättigung, Verhältnis von Kraft- und/oder Ausdauersport sowie Ihrer Hautgesundheit aus nur wenigen Blutropfen. Inklusive Empfehlungen und Richtlinien.


**Bestimmung Biologisches Alter & Metabolischer Typ** € 780  
Inklusive umfangreicher Empfehlungen und Richtlinien.


 **Entzündungsherde erkennen**, 30 Min. € 120  
Parodontitis ist eine Entzündung des Zahnhalteapparates, die auch den Kieferknochen befallen kann und die Betroffenen nicht nur Zähne kostet, sondern auch Folgeschäden im ganzen Körper anrichtet. Die ORALYZER-aMMP-8-Werte-Überprüfung Ihres oralen Immunsystems ermöglicht es uns, in wenigen Minuten versteckte Zahnfleischschädigungen durch einen Speicheltest festzustellen. Somit können Sie gezielt vorbeugen. Eine ärztliche Beratung ist bei diesem Test inkludiert.

 **Fitness-/Beweglichkeitsanalyse**, 120 Min. \*\* € 180  
Mittels eines Körperstabilitätstestes werden Körperbeweglichkeit, Kraft, Ausdauer und Feinmotorik bestimmt sowie etwaige Sturzrisiken erkannt. Die genetische Veranlagung wird überprüft und ein individuell zugeschnittener Trainingsplan erarbeitet. Das Verhältnis von Kraft- und Ausdauertraining wird optimal auf Ihren Körpertyp abgestimmt.

 **Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanzanalyse mit Besprechung**, 20 Min. \*\* € 50  
Basierend auf dem Prinzip der Widerstandsmessung wird die Beziehung zwischen Fett-, Wasser- und Muskelanteilen des Körpers sicher und schnell analysiert und ermöglicht eine sehr genaue Analyse der Körperstruktur. Muskelgewebe und Körperwasser weisen eine gute Leitfähigkeit und somit einen geringen Widerstand auf, während Fettgewebe einen hohen Widerstand erzeugt.

 **3D-Gesichtshautanalyse**, 30 Min. € 60  
Erkennen des biologischen Alters der Haut durch VISIA Scan. Um den Hautzustand auf und unter der Hautoberfläche zu analysieren, werden drei verschiedene Beleuchtungsmodi eingesetzt. Eventuelle Sonnenschäden werden sichtbar gemacht, vorhandene Porphyrine (bakterielle Ausscheidungen) in tiefen Hautschichten offenbart, Hyperpigmentierungen, Akne und vaskuläre Läsionen, wie Couperose und Rosacea, angezeigt. Aufgrund der Analyse können wir für Sie ein individuelles Serum erstellen. Bitte reinigen Sie Ihr Gesicht und vermeiden Sie Saunabesuche direkt vor der Analyse.

 **Kurzzeit-HRV Herzfrequenzvariabilitätsmessung**, 10 Min. \* € 55  
Die Herzratenvariabilitätsmessung zeigt, wie Ihr Körper auf physische und psychische Belastungen reagiert und diese bewältigt, und beschreibt die Anpassungsfähigkeit des Herzens, auf unterschiedliche Belastungen zu reagieren. Die Herzfrequenzvariabilität verrät also viel über die Gesundheit und kann jederzeit durch geeignete Maßnahmen verbessert werden.

 **Stressbelastungsanalyse**, 50 Min. \*\* € 120  
Bei der Stressbelastungsanalyse werden Ihre Stressoren erhoben sowie das Ausmaß Ihrer persönlichen Belastung. Danach geht unsere Psychologin den Ursachen auf den Grund, zeigt die Zusammenhänge auf und erarbeitet mit Ihnen individuell angepasste Lösungen.



le pure, komplett  
**INSTITUT FÜR  
GENDER MEDIZIN**  
In Kooperation mit der MedUni Wien

Druck- und Satzfehler sowie Preisänderungen vorbehalten, Stand: Oktober 2023

Gültig sind die aktuellen Preise auf der Website [www.lapura.at](http://www.lapura.at)

Impressum: Gesundheitsresort Gars Betriebs GmbH, Hauptplatz 58, A-3571 Gars am Kamp, Austria

Fotos: Lukas Lorenz, Suzy Stöckl, Universkin™, Vinoble, Pexels: monstera, Andrea Piacquadio, Arina Krasnikova, Adobe-Stock: Twins Design Studio, fizkes

