

# 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

MASSAGEN &  
KÖRPERTHERAPIEN,  
SCHWANGER

## LA PURA MASSAGEN

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

# 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**.

