



PREISLISTE 2018

## PREISLISTE pro Person und Tag (Steuern und Service inbegriffen)

### EINZELZIMMER

Standard	€ 190,00
Komfort	€ 203,00
Superior	€ 225,00
Juniorsuite einzeln	€ 237,00

### DOPPELZIMMER

Standard	€ 175,00
Komfort	€ 188,00
Superior	€ 205,00
Juniorsuite doppelt	€ 210,00

- Aufpreis für Doppelzimmer als Einzelbenützung € 50,00

### UNSER HAUS BLEIBT GESCHLOSSEN

vom 17.12.2017 bis 06.01.2018

Telefondienst von Montag bis Freitag von 09.00 - 16.00 Uhr

### DIE PREISE ENTHALTEN FOLGENDE LEISTUNGEN:

- Einzel- oder Doppelbettzimmer mit Bad (Dusche oder Wanne), Balkon oder Loggia, Föhn, Satelliten-TV, Radio, Safe und Minibar, Direktwahltelefon
- W-Lan
- Weckdienst
- Frühstück im Zimmer
- Mittag- und Abendessen nach Wahl, Diät unter ärztlicher Kontrolle
- Bademantel inklusive
- Sauna mit ärztlicher Verschreibung
- **Wir gewähren im Einzelzimmer mit individuellem Kurprogramm auf den Pensionspreis folgende Preisnachlässe:**

3 Wochen bzw. 21 Aufenthaltstage	8%
4 Wochen bzw. 28 Aufenthaltstage	10%
- Bei einem 2. Aufenthalt von mindestens einer Woche innerhalb des Jahres 2018 erhalten Sie einen Treuebonus von 3 % auf Ihren Aufenthalt.
- Die oben angeführten Begünstigungen können nicht in Kombination angewendet werden.

## RESERVIERUNG [OFFICE@VON-GUGGENBERG.IT](mailto:OFFICE@VON-GUGGENBERG.IT)

Wir ersuchen, telefonische Anfragen schriftlich, per Telefax oder E-Mail zu bestätigen und eine Anzahlung in Höhe von € 350,00 pro Person zu leisten (Kreditkarte oder Überweisung).

Bei Stornierung wird die Anzahlung nicht rückerstattet; bei vorzeitiger Abreise muss bei Buchung einer Behandlungswoche der gesamte Preis einer Wochenpauschale bezahlt werden, beziehungsweise werden bei individuellem Kurplan 50% des Pensionspreises pro Person und Tag berechnet.

Wir akzeptieren Kreditkarten: Visa, Mastercard

### Bankverbindung:

Raiffeisenkasse Eisacktal, Filiale BX Grosser Graben 12

SWIFT - BIC: RZSBIT21007

IBAN: IT87 T083 0758 2210 0030 0019 569

# ÄRZTLICHE LEISTUNGEN

**! BITTE BRINGEN SIE FÜR IHREN AUFENTHALT EIN AKTUELLES GESAMTBILDBILD UND EIN AKTUELLES EKG MIT. GERNE FÜHREN WIR AUCH DIESE UNTERSUCHUNGEN BEI UNS IM HAUS DURCH (KOSTENPFLICHTIG).**

**JEGLICHE ÄRZTLICHE LEISTUNG IST KOSTENPFLICHTIG UND WIRD IN RECHNUNG GESTELLT.**

## ÄRZTLICHE VISITEN

Arztvisite mit Erstellung eines individuellen Kurplanes	€ 120,00
Entlassungsvisite mit Vorschrift einer Nachkur für Zuhause	€ 50,00
Ärztliche Visite oder Konsulenz auf Anfrage	€ 50,00
Ärztliche Visite im Zimmer	€ 70,00
Ärztliche Visite im Zimmer (Nachts von 20.00 bis 08.00 Uhr)	€ 170,00
Fachärztliche Visiten	auf Anfrage

## DIAGNOSTIK

Echokardiogramm	€ 127,00
Elektrokardiogramm (EKG)	€ 52,00
Belastungs-EKG	€ 115,00
Holter-EKG (24 Stunden)	€ 89,00
Holter-Blutdruck (24 Stunden)	€ 79,00
Ultraschall Bewegungsapparat	€ 52,00
Internistische Basis-Ultraschalluntersuchung (Abdomen)	€ 92,00
Ultraschall Gefäße	€ 74,00
Ultraschall Weichteile	€ 52,00
Blutabnahme	€ 52,00
Koagulationstest (INR)	€ 26,00
Urinuntersuchung	€ 19,00
Körperanalyse (B.I.A.)	€ 74,00
Kontrolle nach Körperanalyse (bei 2. Aufenthalt innerhalb eines Jahres)	€ 52,00
Spirometrie	€ 47,00

## ÄRZTLICHE BEHANDLUNGEN

Injektion: intramuskulär	€ 12,00
intravenös	€ 20,00
subkutan	€ 15,00
Taping: klein	€ 20,00
groß	€ 35,00
Infiltration: intraartikulär	€ 58,00
Neuraltherapie (infiltrative Schmerztherapie)	€ 58,00
Mesotherapie: vaskulär	€ 45,00

## DIAGNOSTISCHES CHECK-UP

- Elektrokardiogramm
- Blutchemische Analysen:  
Blutbild, BKS, PT, PTT, Fibrinogen, Glucose, Harnstoff, Kreatinin, Natrium, Kalium, Chlorid, Kalzium, Phosphat, Magnesium, Eisen, Cholesterin, HDL-Cholesterin, LDL-Cholesterin, Triglyzeride, Harnsäure, CRP, Bilirubin, GOT, GPT, Gamma-GT, alkalische Phosphatase, LDH, CK, Alpha-Amylase, FT<sub>3</sub>, FT<sub>4</sub>, TSH, Elektrophorese; (PSA)
- Urinuntersuchung

**Gesamtpreis** € 244,00

Allergietest auf Anfrage

## DIÄT UND ERNÄHRUNG

Medizinaltee	€ 3,80
Diätberatung (30 Min.)	€ 45,00
Individueller Tagesdiätplan	€ 26,00
Individueller Wochendiätplan	€ 65,00
Kalorientabelle	€ 6,50
Wochendiätplan (Standard)	€ 10,00
Kochschule	€ 10,00
Zuschlag für Zimmerservice (Mittag – Abendessen)	€ 6,50
Zuschlag für Spezialdiäten pro Tag (salzlos-Intolleranzen-Nahrungsmittelallergien)	€ 10,00

# KNEIPP THERAPIE

## HYDRO- UND BALNEOTHERAPIE NACH KNEIPP

Waschung mit Essig	
Teilwaschung .....	€ 16,00
Ganzwaschung .....	€ 18,00
Trockenbürstung .....	€ 18,00

## BÄDER

¾ oder Vollbad mit Kräuterzusatz .....	€ 37,00
Arm- oder Fußbad mit Kräuterzusatz .....	€ 19,00
Sitzbad mit Kräuterzusatz .....	€ 32,00
Wechselarm- oder Wechselfußbad .....	€ 19,00
Ansteigendes Arm- oder Fußbad .....	€ 34,00
Bäder mit basischen Salzen	
Vollbad .....	€ 37,00
Arm- oder Fußbad .....	€ 19,00

## SPEZIALBÄDER

Blitzgussmassagebad .....	€ 60,00
Stangerbad .....	€ 45,00
Zweizellenbad .....	€ 25,00
Vierzellenbad .....	€ 34,00
Heubad .....	€ 60,00

## GÜSSE

Wechselguss klein .....	€ 17,00
Wechselguss teil .....	€ 22,00
Wechselguss voll .....	€ 26,00
Teilguss kalt .....	€ 15,00
Vollguss kalt .....	€ 18,00
Wechselblitzguss teil .....	€ 25,00
Wechselblitzguss voll .....	€ 32,00

## WICKEL UND PACKUNGEN

### KALTE WICKEL

Hand- oder Armwickel mit Zusatz .....	€ 30,00
Fuß- oder Wadenwickel mit Zusatz .....	€ 33,00
Beinwickel mit Zusatz (beide Beine) .....	€ 45,00
Lendenwickel .....	€ 40,00
Unterwickel mit Zusatz .....	€ 44,00
Kurzwickel .....	€ 44,00
Ganzwickel- oder Spanischer Mantel mit Zusatz .....	€ 51,00
Lehm- oder Topfenauflage .....	€ 27,00

### WARME WICKEL

Heusackauflage	
einzeln .....	€ 37,00
doppelt .....	€ 52,00
Moorpackung	
einzeln .....	€ 31,00
doppelt .....	€ 43,00
Heublumenleibauflage .....	€ 29,00

### INHALATION

Mit Medikament .....	€ 17,00
Kopfdampf mit Kamille .....	€ 25,00

### COLONHYDROTHERAPIE

Klassisch mit Colonmassage .....	€ 110,00
----------------------------------	----------

# PHYSIKALISCHE THERAPIE UND REHABILITATION

## MASSAGEN

Teilmassage	€ 41,00
Ganzkörpermassage	€ 55,00
Unterwasserdruckstrahlmassage	€ 55,00
Bindegewebssmassage nach Leube/Dicke	€ 49,00
Lymphdrainage nach Vodder	
Teilkörperbehandlung	€ 49,00
Ganzkörperbehandlung	€ 73,00
Colonmassage nach Vogler	€ 49,00
Atemmassage nach Schmitt	€ 49,00
Fußreflexzonenmassage	€ 46,00
Paravertebralmassage	€ 55,00
Paravertebralmassage mit Mobilisation	€ 62,00
Ayurveda Ganzkörper-Massage	€ 76,00
Klangschalenmassage	€ 55,00
Sportmassage (Teilkörper)	€ 41,00
Honig-Salz-Massage (Teilkörper)	€ 36,00
Vakuum-Massage mit Schröpfköpfen (Teilkörper)	€ 36,00
Energie-Bürsten-Massage	€ 31,00

## BEWEGUNGSTHERAPIE

Bewegungstherapie individuell	€ 41,00
Neurophysiologische Bewegungstherapie individuell	€ 45,00
Bewegungstherapie im Wasser individuell	€ 43,00
Schlingentischtherapie	€ 50,00
Manuelle Therapie	€ 62,00
Vibrationsgymnastik	€ 23,00

## OSTEOPATHISCHE BEHANDLUNG

Strukturelle - Viszerale - Craniosakrale	€ 81,00
--	---------

## ELEKTROTHERAPIE

Ionoforese (ohne Medikament)	€ 20,00
Mikrowellenbestrahlung (Radar)	€ 19,00
Ultraschallbehandlung	€ 23,00
Reizstrombehandlung	€ 19,00
Interferenzstrombehandlung	€ 19,00
Laserbestrahlung	€ 53,00
Diodynamische Ströme	€ 19,00
Tens	€ 19,00
Skalab	€ 23,00
Infrarotlicht-Therapie	€ 17,00

## MBST - MAGNETRESONANZTHERAPIE

3 Sitzungen - 1 Zyklus	€ 300,00
5 Sitzungen - 1 Zyklus	€ 500,00
9 Sitzungen - 1 Zyklus	€ 720,00

## PAPIMI

**(IONEN-INDUKTIONS-THERAPIE DIE AUF DEM PRINZIP DER MAGNETISCHEN ENERGIEÜBERTRAGUNG BASIERT)**

pro Sitzung	€ 53,00
-------------	---------

## STOSSWELLEN - THERAPIE (ESTW)

**RADIAL UND FOKUSSIEREND**

pro Sitzung	€ 60,00
-------------	---------

## ALTER<sup>G</sup>

**ANTI GRAVITY TREADMILL (DAS ANTI-SCHWERKRAFT LAUFBAND)**

20 min mit Physiotherapeut	€ 60,00
35 min mit Physiotherapeut	€ 90,00
50 min mit Physiotherapeut	€ 120,00

Vom 07. Januar bis 21. Juli und vom 30. September bis 16. Dezember

# KNEIPP - PROGRAMM

kreislaufanregend – durchblutungsfördernd – stoffwechselregulierend

Vollpension

Ärztliche Aufnahme- und Entlassungsvisite

Individuelle Diät

1 x täglich Medizinaltee

Gruppengymnastik mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

Gruppengymnastik im Wasser mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

**Ärztlicher Vortrag zum Thema Kneipp**

**7      10      14      T a g e**

**Anzahl der Behandlungen**

6	8	12	Kneipp'sche Wasseranwendung
3	5	8	Heusack oder Natur-Moorpackung oder kalter Wickel
2	2	2	Salzwickel
1	2	2	Kneipp - Wohlfühlbad mit Perlluft
2	3	4	Gymnastik mit Kleingeräten in der Gruppe mit Physiotherapeut
2	3	4	5 Tibeter im Garten am Morgen in der Gruppe
2	3	4	Ganzkörpermassage oder Unterwassermassage
1	2	3	Energie-Bürsten-Massage
1	1	2	Kneippweg in der Gruppe im Freien

## Modernes "Kneippen" zum Wohlfühlen

Aktive und ganzheitliche Gesundheitspflege, sanft und behaglich. Anwendungen, die auf die wohltuende Kraft des Wassers aufbauen: Belebende Kneipp'sche Wasseranwendungen im Wechsel mit Heusack aus Südtiroler Berg-Heu oder Moorpackung, Bäder mit Heilpflanzenextrakten, tonifizierende Massagen und medizinische Heilgymnastik unter der Leitung erprobter Physiotherapeuten.

Außerdem Bewegung nach dem Muster der 5 Tibeter, Kneipp-Erlebnis-Weg im eigenen Park zur verbesserten Durchblutung der Füße und Begünstigung der Gleichgewichtskontrolle. Energetische Bürstenmassage ergänzt die Entschlackung und Reinigung der Haut und des Bindegewebes.

### Für Menschen geeignet, die

- ihre Durchblutung verbessern,
- ihren Allgemeinzustand stärken,
- ihre Infektabwehr steigern und
- mehr Vitalität erlangen wollen.

### Pro Person

### Einzelzimmer

### Doppelzimmer

<b>7 Tage</b>	im Standardzimmer	€ 1.720,00	€ 1.615,00
	im Komfortzimmer	€ 1.815,00	€ 1.715,00
	im Superiorzimmer	€ 1.945,00	€ 1.825,00
<b>10 Tage</b>	im Standardzimmer	€ 2.420,00	€ 2.300,00
	im Komfortzimmer	€ 2.530,00	€ 2.405,00
	im Superiorzimmer	€ 2.740,00	€ 2.600,00
<b>14 Tage</b>	im Standardzimmer	€ 3.170,00	€ 2.970,00
	im Komfortzimmer	€ 3.360,00	€ 3.130,00
	im Superiorzimmer	€ 3.605,00	€ 3.320,00

- Die Gesundheitsprogramme gelten ausschließlich für Selbstzahler, sind von jeder Begünstigung ausgeschlossen und sollten vorgemerkt werden.
- Die Preise der Gesundheitsprogramme können nur dann berücksichtigt werden, wenn der vorgegebene Zeitraum von 7-10-14 Tagen eingehalten wird.
- **Zusätzlich sind spezifische Behandlungen möglich und werden getrennt verrechnet.**

Vom 07. Januar bis 21. Juli und vom 30. September bis 16. Dezember

# STOFFWECHSEL - AKTIV - PROGRAMM

Gewicht reduzieren – entgiften – tonisieren

Vollpension

Ärztliche Aufnahme- und Entlassungsvisite

Individuelle Diät

1 x täglich Medizinaltee

Gruppengymnastik mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

Gruppengymnastik im Wasser mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

**Körperanalyse nach B.I.A.**

7	10	14	T a g e
<b>Anzahl der Behandlungen</b>			
6	8	12	Hydrotherapie nach Kneipp
5	7	10	Heusack oder Natur-Moorpackung oder kalter Wickel
2	3	4	Ganzkörpermassage oder Unterwassermassage
3	4	6	Zirkel- oder Functionaltraining in der Gruppe mit Sportwissenschaftler
1	1	2	Vitalisierendes Vollbad nach Kneipp mit Perlluft
2	3	4	Teilmassage
2	3	4	Infrarotlichttherapie
2	3	4	Aqua-Bo in der Gruppe mit Sportwissenschaftler

## Ist Ihre Stoffwechselaktivität verlangsamt?

Dieses Programm regt den Energieverbrauch Ihres Körpers an, mit Hilfe eines individuellen Diätplans, einer BIA-Messung (Messung des Körpergrundstoffwechsels bei Ruhe), dazu Wasseranwendungen, Kneipp-Wickel, stimulierende Ganzkörper-, Unterwasser- und Teilmassage, aktive Bewegung mit Zirkel- oder Functional-Training in der Gruppe; ergänzt durch die positive Wirkung der Infrarotlicht-Therapie.

Unsere individuellen Ernährungs-Empfehlungen tragen zur Regulierung des körpereigenen Stoffwechsels bei; durch die Umstellung und Optimierung der Ernährung ergibt sich eine Vielzahl von positiven gesundheitlichen Effekten:

Gewichtsreduktion ohne zu fasten oder zu hungern, ohne Einnahme von Pulvern oder Medikamenten. Verbesserung von Laborwerten wie Cholesterin, Harnsäure, Blutzucker,...

Der Verlauf der Stoffwechselregulation kann durch eine Bio-Impedanz-Analyse (BIA) objektiv beobachtet werden. Die BIA erstellt Messdaten über Ernährungszustand, Fettgehalt, Zellzusammensetzung, Trainingszustand und Wasserhaushalt. Sie dokumentiert zu jedem Zeitpunkt eine objektive Darstellung des Stoffwechsels und dessen Veränderung.

**Für Menschen geeignet, die**

- dauerhaft und gezielt abnehmen wollen
- ihren Stoffwechsel ankurbeln wollen

Pro Person	Einzelzimmer	Doppelzimmer
<b>7 Tage</b>	im Standardzimmer € 1.855,00	€ 1.760,00
	im Komfortzimmer € 1.955,00	€ 1.870,00
	im Superiorzimmer € 2.155,00	€ 1.985,00
<b>10 Tage</b>	im Standardzimmer € 2.520,00	€ 2.415,00
	im Komfortzimmer € 2.635,00	€ 2.525,00
	im Superiorzimmer € 2.850,00	€ 2.725,00
<b>14 Tage</b>	im Standardzimmer € 3.445,00	€ 3.275,00
	im Komfortzimmer € 3.570,00	€ 3.470,00
	im Superiorzimmer € 3.805,00	€ 3.675,00

- Die Gesundheitsprogramme gelten ausschließlich für Selbstzahler, sind von jeder Begünstigung ausgeschlossen und sollten vorgemerkt werden.
- Die Preise der Gesundheitsprogramme können nur dann berücksichtigt werden, wenn der vorgegebene Zeitraum von 7-10-14 Tagen eingehalten wird.
- **Zusätzlich sind spezifische Behandlungen möglich und werden getrennt verrechnet.**



Vom 07. Januar bis 21. Juli und vom 30. September bis 16. Dezember

# ENTGIFTUNGS - PROGRAMM

entschlacken - reinigen - regenerieren

## 7 TAGE

Vollpension

Ärztliche Aufnahme- und Entlassungsvisite

Individuelle basische Entschlackungsdiät

1 x täglich Medizinaltee

Gruppengymnastik mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

Gruppengymnastik im Wasser mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

### Anzahl der Behandlungen

- 4 Salz-Unterwickel nach Kneipp
- 1 Honig-Salz-Massage (Teilkörper)
- 2 Fußreflexzonenmassage
- 1 Heubad oder Heublumenöl-Vollbad
- 2 5 Tibeter im Garten am Morgen in der Gruppe
- 3 Fußbad mit basischen Salzen nach Kneipp
- 1 Entschlackungs-Vollbad nach Kneipp mit Perlluft
- 1 Lymphdrainage Ganzkörper

### Probieren Sie unser DETOX-Programm!

Befreien Sie sich von belastenden Stoffwechselprodukten! Für mehr Lebensbewusstsein, Nervenstärke und Wohlbefinden.

Erlangen Sie neue Lebenskraft und Gesundheit mit basisch-vegetabler Ernährung, natürlich entgiftenden Behandlungen u.a. zur Straffung und Regenerierung des Gewebes wie Salz-Unterwickel, Honig-Salz-Massage, Fußbäder mit basischen Salzen, manuelle Lymphdrainage zur zusätzlichen Stoffwechsellanregung, zudem aktive Bewegungsübungen nach den 5 Tibetern.

Wir verabreichen einen basischen Kräutertee in Kombination mit stillem Wasser zur Schlackenlösung; mit einer basenüberschüssigen Kost werden zusätzlich Säuren und Gifte neutralisiert und ausgeschieden. So wird auch eine Gewichtsabnahme begünstigt.

### Für Menschen geeignet, die

- ihre Stoffwechselprozesse begünstigen,
- ihren Körper entschlacken und
- ihre Gewichtsabnahme positiv beeinflussen wollen.

Pro Person	Einzelzimmer	Doppelzimmer
im Standardzimmer	€ 1.635,00	€ 1.545,00
im Komfortzimmer	€ 1.725,00	€ 1.640,00
im Superiorzimmer	€ 1.895,00	€ 1.790,00

- Die Gesundheitsprogramme gelten ausschließlich für Selbstzahler, sind von jeder Begünstigung ausgeschlossen und sollten vorgemerkt werden.
- Der Preis des Gesundheitsprogrammes kann nur dann berücksichtigt werden, wenn der vorgegebene Zeitraum von 7 Tagen eingehalten wird.
- **Zusätzlich sind spezifische Behandlungen möglich und werden getrennt verrechnet.**



Vom 07. Januar bis 21. Juli und vom 30. September bis 16. Dezember

# SCHNUPPER - PROGRAMM

entdecken – eintauchen – erleben

3 Übernachtungen

Vollpension mit Vollwertkost oder Entschlackungsdiät

1 x täglich Medizinaltee

Gruppengymnastik mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

Gruppengymnastik im Wasser mit Sportwissenschaftler / Physiotherapeut

**Die Anreise ist an allen Wochentagen möglich.**

## Anzahl der Behandlungen

1 ärztliche Visite

2 Kneipp - Packungen

2 Kneipp'sche Hydrotherapien

1 Ganzkörpermassage

1 Kneipp - Wohlfühlbad mit Perlluft

1 Infrarotlichttherapie

1 Gesichtspflege

1 Manicure

**nur 1x pro Jahr buchbar**

**Das richtige Programm, um unser Haus und unsere therapeutischen Ansätze kennen zu lernen!**

## 3 TAGE SCHNUPPERN

Pro Person	Einzelzimmer	Doppelzimmer
im Standardzimmer	€ 760,00	€ 705,00
im Komfortzimmer	€ 795,00	€ 760,00
im Superiorzimmer	€ 865,00	€ 820,00

- Die Gesundheitsprogramme gelten ausschließlich für Selbstzahler, sind von jeder Begünstigung ausgeschlossen und sollten vorgemerkt werden.
- Der Preis des Gesundheitsprogrammes kann nur dann berücksichtigt werden, wenn der vorgegebene Zeitraum eingehalten wird.
- **Zusätzlich sind spezifische Behandlungen möglich und werden getrennt verrechnet.**

## EINIGE HINWEISE

- An – und Abreise kann an jedem Wochentag erfolgen
- Bitte teilen Sie uns die Uhrzeit Ihrer Ankunft mit
- Am Anreisetag steht Ihnen Ihr Zimmer ab 15.00 Uhr zur Verfügung
- Am Abreisetag steht Ihnen Ihr Zimmer bis 12.00 Uhr zur Verfügung
- Wünsche nach bestimmten Zimmern werden im Bereich des Möglichen berücksichtigt
- Wir empfehlen, Badeanzug, Badehaube und Badeschuhe, Gymnastikbekleidung und Gymnastikschuhe, Wollsocken und Wanderschuhe mitzubringen
- Bitte erscheinen Sie im Speisesaal nicht im Trainingsanzug oder Bademantel
- Der Gebrauch von Handys in der Kurabteilung und im Speisesaal ist nicht erwünscht
- Unser Haus ist rauchfreie Zone
- Parkplatz unentgeltlich (auf eigenes Risiko)
- Spezielle Serviceleistungen € 5,00

## SHUTTLESERVICE

Um Ihren Aufenthalt noch angenehmer zu gestalten, bieten wir Ihnen einen Shuttleservice mit den folgenden Destinationen:

Bahnhof Brixen

Bahnhof Bozen

Flughafen Bozen

Flughafen Innsbruck

Flughafen Verona

Wir bitten Sie, diesen Service bei Ihrer Reservierung mit anzumelden.

### **Preise auf Anfrage**

Angenehme Busverbindungen von und nach den Flughäfen Innsbruck, München, Verona, Mailand (Malpensa) und Bergamo werden auch von „SÜDTIROLBUS“ unter [www.suedtirolbus.it](http://www.suedtirolbus.it) angeboten.

## Yoga

Ursprünglich stammt Yoga aus Indien. Das Individuum wird als ein Reisender im Wagen des materiellen Körpers gesehen.

Yogaübungen verfolgen heute zumeist einen ganzheitlichen Ansatz, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringen soll. In den Unterrichtseinheiten werden Asanas, Phasen der Tiefenentspannung, Atemübungen sowie Meditationsübungen kombiniert. Die Ausübung der Asanas soll das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele durch einen kontrollierten Atem und Konzentration verbessern. Angestrebt wird eine gesteigerte Vitalität und gleichzeitig eine Haltung der inneren Gelassenheit.

## Yoga Pranayama

Pranayama bezeichnet die Zusammenführung von Körper und Geist durch Atemübungen. Bei der Pranayama-Praxis ersetzen bewusst angewandte Techniken über längere Übungsphasen die normalerweise unbewussten Atemmuster. Es gibt verschiedene Techniken, bei denen jeweils mit verschiedenen Muskelgruppen gearbeitet wird, vor allem mit dem Zwerchfell, sowie mit Brust-, Bauch- und Beckenbodenmuskeln. Auf diese Weise können die Atembewegungen kontrolliert werden. Als erstes Ergebnis der Praxis erhöhen sich zunächst die Sensibilität für die inneren Vorgänge der Atmung – und unbewusste, gewohnheitsmäßige Atmungsmuster können bewusst wahrgenommen werden.

## Die fünf Tibeter

Die Fünf »Tibeter« sind eine Kombination von fünf Bewegungsabläufen. Sie gehören zu den ältesten fernöstlichen Methoden, Entspannung, Wohlbefinden und Fitness zu finden und so neue Kräfte und Energien zu tanken. Dadurch versetzen sie jeden Menschen in die Lage, seine Energien, für den Alltag, d.h. den Speicher seiner körperlichen und seelisch-geistigen Kräfte aus sich selbst heraus mit Energieübungen zu regenerieren und aufzuladen. Alle Menschen können „die fünf Tibeter“ zu ihrem eigenen Wohlbefinden, für ihre Vitalität und Gelassenheit täglich nutzen.

## PILATES

ist sanftes und gleichzeitig sehr effektives Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur.

Durch das ideale Zusammenspiel von Dehnung, Kräftigung und Atmung verbessern sich Haltung und Bewegungskoordination und steigern das körperlich-geistige Wohlbefinden.

## AQUA - BO

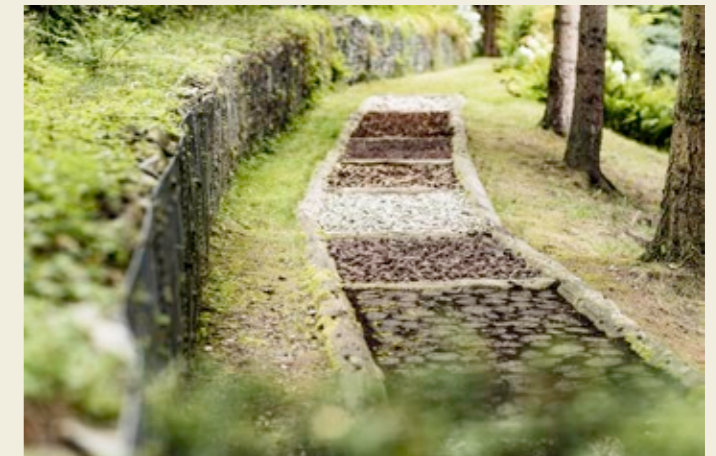
Äußerst effektives Ganzkörpertraining im Wasser. Ein kraftvolles, explosives und schweißtreibendes Power-Workout zur Steigerung der Kondition, des Fettabbaus und der Muskelkräftigung!

## NORDIC WALKING

ist eine Ausdauersportart, bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Dadurch wird zusätzlich die Muskulatur des Oberkörpers beansprucht.

## KNEIPP-WEG

Er fördert durch die unterschiedlichen Materialien die Durchblutung ihrer Füße, stärkt das Immunsystem und der Gleichgewichtssinn wird verbessert.



# RÜCKVERGÜTUNG

Die Wochenpauschalen sind von jeglicher Rückvergütung ausgeschlossen.  
Bei einem Aufenthalt mit Rückvergütung ist eine individuelle ärztliche Therapievorschrift erforderlich.

## Wie beantragen Sie eine Rückvergütung?

Erkundigen Sie sich vor dem Aufenthalt bei Ihrer Versicherung oder Amtsstelle über die Möglichkeiten und Modalitäten.

## Welche Dokumente sind erforderlich?

Bringen Sie bitte eine ärztliche Überweisung mit Diagnose und die eventuelle klinische Dokumentation mit.

## Welche Dokumente sind einzureichen?

Die ärztliche Überweisung, die Rechnungen im Original und die Kopie des Krankenblattes.

Für Personen mit Ansässigkeit in Südtirol besteht die Möglichkeit einer Rückvergütung in indirekter Form (indirekte Konvention mit dem Land Südtirol) für Rehabilitations- und medizinisch postakute Aufenthalte. Dazu ist eine Zuweisungsempfehlung des Basisarztes erforderlich.

Informieren Sie sich beim Amt für Krankenhäuser im Assessorat für Gesundheitswesen des Landes Südtirol.

# RESERVIERUNG

OFFICE@VON-GUGGENBERG.IT

Wir ersuchen, telefonische Anfragen schriftlich, per Telefax oder E-Mail zu bestätigen und eine Anzahlung in Höhe von € 350,00 pro Person zu leisten (Kreditkarte oder Überweisung).

Bei Stornierung wird die Anzahlung nicht rückerstattet; bei vorzeitiger Abreise muss bei Buchung einer Behandlungswoche der gesamte Preis einer Wochenpauschale bezahlt werden, beziehungsweise werden bei individuellem Kurplan 50% des Pensionspreises pro Person und Tag berechnet.

Wir akzeptieren Kreditkarten: Visa, Mastercard

## Das Haus bleibt geschlossen

vom 18.12.2016 bis 07.01.2017

vom 11.06.2017 bis 01.07.2017

vom 17.12.2017 bis 06.01.2018

Telefondienst von Montag bis Freitag von 09.00 - 16.00 Uhr

## Bankverbindung:

Raiffeisenkasse Eisacktal

Filiale BX Grosser Graben 12

SWIFT - BIC: RZSBIT21007

IBAN: IT87 T083 0758 2210 0030 0019 569



# PRIVATE CLINIC BRIXSANA

## Ganzheitliche Rehabilitation im geschützten Ambiente

Die „Privatklinik Dr. von Guggenberg“ in Brixen ist Partner der neuen „private clinic Brixsana“ wenn es um Ihre postoperative Genesung und Rehabilitation geht, sind wir Ihr bester Ansprechpartner. Die beiden Strukturen bieten eine komplette Diagnose und Therapie mit Fachausbildung zu folgenden Krankheitsbildern: Orthopädie, Traumatologie, Neurologie, allgemeine Chirurgie, plastische Chirurgie, Urologie, Kardiologie und innere Medizin mit Laboruntersuchungen.

## Rasche Genesung durch gezielte Rehabilitation

Die medizinischen Nachuntersuchungen und Nachbehandlungen erfolgen weiterhin in direkter Absprache mit den Fachärzten der „private clinic Brixsana“. Unser Ziel dabei ist, die bestmögliche Behandlung zu bieten, damit die Patienten in kürzester Zeit die schnellstmögliche Genesung erlangen, um in ihren gewohnten Alltag zurückkehren zu können.

## Experten und innovative Behandlungsmethoden

Für unser Expertenteam, bestehend aus Ärzten, Therapeuten, Ernährungsberatern, Pflegekräften und vielen weiteren Service-Mitarbeitern, steht jeder Mensch im Mittelpunkt der Behandlung. Wir erarbeiten mit Ihnen einen individuellen Therapieplan für einen optimalen Behandlungsverlauf.

Innovative Therapieformen ergänzen den umfangreichen Bereich der Physiotherapie und Rehabilitation: so werden Sie von unseren hochqualifizierten Mitarbeitern mit den neuesten Geräten und innovativen Methoden behandelt.

Der Wohlfühlfaktor unserer Patienten spielt eine große Rolle für einen erfolgreichen Heilungsprozess: zwischen Rienz und historischem Stadtkern Brixens liegt unsere Klinik in einem der schönsten Luftkurorte Südtirols, eingebettet in die Natur.

Dieses optimale Umfeld bietet Ihnen so, in Verbindung mit der jahrzehntelangen Erfahrung unserer Experten, die sichere Rückkehr in den Alltag.





# kreativ köstlich gesund

Dieses Kochbuch soll die Freude am Kochen und Genießen wecken. Es zeigt den Weg auf, wie man diese Auswahl an Gerichten einfach in der Diätküche umsetzt.

Zum 125-jährigen Jubiläum der Privatklinik Dr. von Guggenberg (Brixen) stellte Johanna von Guggenberg eine neue Rezept-Sammlung vor.

60 Gerichte, ausgewählt aus den Menus, mit denen unsere Gäste tag täglich kulinarisch verwöhnt werden.

Diese kulinarische Inspiration spiegelt die Freude und Begeisterung der Menschen wider, die unser Haus einzigartig machen und die dabei immer wieder neue kreative Ideen umsetzen.

Diätküche kann ausgezeichnet schmecken, wenn man Wert auf frische Zutaten legt, die richtige Küchentechnik anwendet und Kräuter und Gewürze optimal miteinander kombiniert. Natürlich darf auch hier die Leidenschaft nicht fehlen, die es braucht, ein Gericht zu zaubern, welches uns dazu verführt, es unbedingt probieren zu wollen!

Das Kochbuch ist an unserer Rezeption für € 25,00 erhältlich.



kreativ köstlich gesund  
Johanna von Guggenberg











Unterdrittelgasse 17, Via Terzo di Sotto 17 — 39042 Brixen / Bressanone (BZ)  
tel +39.0472.820222 — fax +39.0472.834014 — office@von-guggenberg.it — www.von-guggenberg.it