

# Das Naturhotel Chesa Valisa\*\*\*\* Preise 2011/12



Wellness

Aktiv/Meditativ

Wohnen



## Wellness

Wellness-Pauschalen	7
Luxusstunden für SIE und IHN	8 – 9
Massagen: Therapeutisch bis Hawaiianisch und LaStone	10 – 11
Packungen und Bäder	11
Ayurveda Packages	14
Ayurveda Einzelbehandlungen	14 – 15
Ganzheitliche Schönheitspflege: Einzelbehandlungen, Packages	16
Bio-Kosmetik MARÍAS, Maniküre, Pediküre	17

## Aktiv/Meditativ

Yoga-Pauschalen im Sommer	22
Yoga-Pauschalen im Winter	23
Sport-Pauschalen im Sommer	24
Seminare im Sommer	25
Sport-Pauschalen im Winter	26 – 27
Angebote für Kinder	30 – 31

## Wohnen

Wo ist was im Naturhotel?	32 – 33
Zimmer-/Appartementpreise Winter 2011/12	36
Zimmerbeschreibungen	37
Zimmer-/Appartementpreise Sommer 2012	38
Appartementbeschreibungen	39
Das ist alles inklusive: Das Naturhotel Sonnenpaket	40 – 41
Anfahrt	42 – 43





# Wellness



Das lichtdurchflutete Alpin Spa des Naturhotels bietet das richtige Ambiente um sich fallen zu lassen ...

Wunderschön oberhalb des Orts gelegen, mit feinem Ausblick übers Tal: ein mit viel Liebe und gutem Geschmack gestaltetes Ensemble aus drei Gebäuden, die zwar unterschiedlich, aber stets freundlich und gemütlich eingerichtet sind. Eine ganz besondere Harmonie liegt in der Luft; „naturnah“ ist hier kein Klischee, sondern wird ganz einfach gelebt, ohne dabei im Nirvana biederer Müsliprofessorenselbstverstrickung zu versinken. Das kleine Spa wurde vor wenigen Monaten erweitert, es bietet ausgezeichnete Treatments sowie auch Tai Chi, Yoga und Qi Gong. Herzliche, natürlich agierende Crew, gute Küche mit biologischer Ausrichtung, herzliche Kinderbetreuung mit vielen Aktivitäten. Null Hintergrundberieselung. Fazit: sozusagen die „neue Ehrlichkeit“, jenseits von Pomp, Alpenkitsch und theatralisch verschleierter Abzocke ...

*Auszug aus Relaxguide'09*



## Gönnen Sie sich das Besondere ...

### Well-Aging mit Marías Bio-Kosmetik



#### 1. Tag: Well-Aging Körperbehandlung I:

Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling und Packung (wahlweise Rose, Lavendel oder Limone-Anti-Cellulite) in der Schwebeliege.

60 Min.

#### 2. Tag: Well-Aging Gesichtsbehandlung »Complete«

Einstimmungsbehandlung, Tiefenreinigung und Peeling. Well-Aging Hyaluronserum, Wärme-Öl-Honigmaske **oder** Algen-Straffungsmaske. Gesichts-, Dekolleté- und Nackenmassage mit Rosen-, Lavendel- oder Stutenmilchkörperbutter, Farblichtbestrahlung und Abschlussbehandlung. Augenbrauen fassonieren, Haarentfernung, Tagespflege, Kornblumen-Augen-Kompresse.

90 Min.

**Handpflege:** Maniküre, Handpeeling, Handmassage, warmes Honig-Bienenwachs-Bad

60 Min.

#### 3. Tag: Well-Aging Körperbehandlung II:

Luxus Ganzkörperbehandlung mit Körperbutter wahlweise mit Rose, Lavendel, Limone oder Olive

60 Min.

#### 4. Tag: Well-Aging Fußpflege:

Basisches Salz-Sprudelbad, Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling, Fußpflege, anschließend Fußreflexzonenmassage mit Körperbutter o. Latschenkiefer-Rosmarin-Gel

70 Min.

#### 5. Tag: Well-Aging Körperbehandlung III:

Cellulite Package mit Peeling, Massage, Wickel und Lymphdrainage. Straffungsbehandlung der Problemzonen mit fühl- und sichtbarem Effekt durch peelen und massieren mit Essenzen der Limone und straffendem Solewickel. Farblichtbestrahlung intensiviert die Wirkung der Aromaöle.

50 Min.

Lymphdrainage zum Abtransport der Schlacken

45 Min.

€ 433,- / 445 Min.

### Alpine Wellness für alle Sinne



#### 1. Tag: Alpine Körperbehandlung I:

• Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling und Packung (wahlweise Rose, Lavendel oder Limone-Anti-Cellulite) in der Schwebeliege

60 Min.

• **Salzsteinmassage**

45 Min.

#### 2. Tag: Alpine Fußpflege:

Basisches Alpensalz-Sprudelbad, Fußpflege je nach Jahreszeit und Notwendigkeit: Körperbutter-Fußmassage oder Latschenkiefer-Rosmaringel-Fußmassage

70 Min.

#### • Alpine Körperbehandlung II:

Warme Aroma-Ölmassage mit Alpenkräuterstempel, anschließend Algen-Lehmpackung in der Schwebeliege

70 Min.

#### 3. Tag: Alpine Bio-Kosmetik

##### Gesichtsbehandlung »Basic«:

• Bioenergetische Einstimmungsbehandlung  
• Tiefenreinigung und Peeling  
• Gesichtsmassage  
• Creme-Packung oder straffende, klärende Maske  
• Tagespflege

75 Min.

**Handpflege:** Maniküre, Handpeeling, Handmassage, warmes Honig-Bienenwachs-Bad

60 Min.

#### 4. Tag: Alpine Körperbehandlung III:

LaStone oder Hot Stone Behandlung.

90 Min.

€ 455,- / 470 Min.



## Wellness zum Kennenlernen

mit MARIAS Bio-Kosmetik Packages



### 1. Tag: Bio-Kosmetik Well-Aging Körperbehandlung I:

- Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling und Packung (wahlweise Rose, Lavendel oder Limone-Anti-Cellulite) in der Schwebeliege

60 Min.

### 2. Tag: Well-Aging Gesichtsbildung »Basic«:

- Bioenergetische Einstimmungsbehandlung
- Tiefenreinigung und Peeling
- Gesichtsmassage
- Creme-Packung oder straffende, klärende Maske
- Tagespflege

75 Min.

### 3. Tag: Bio-Kosmetik Well-Aging Körperbehandlung II:

- Anti-Stress-Verwöhnmassage mit Bio-Ölen und Fußreflexharmonisierung mit Fußölung, oder Salbung mit Körperbutter bzw. Bio-Aromaölen.

45 Min.

€ 178,- / 180 Min.

## Rundum schön



### 1. Tag: Bio-Balance Gesichtsbildung »Cold Mask«

- Tiefenreinigung und Peeling
- Kühlend beruhigende Packung aus Tonerde-Minze-Mix
- Gesichtsmassage
- Abschlusspflege

60 Min.

**Handpeeling und Maniküre**, warmes Honig-Bienenwachsbad, Handmassage, auf Wunsch Lack

60 Min.

### 2. Tag: Bio-Kosmetik für die FüÙe:

Basisches Salz-Sprudelbad u. Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling anschließend Pediküre. Je nach Jahreszeit und Erfordernis: Körperbutter-Fußmassage oder Latschenkiefer-Rosmarin-Gel-Fußmassage.

70 Min.

### 3. Tag: Ganzkörperbehandlung

Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling und Packung **Körperbutter-Aroma Massage**, mit Rose, Lavendel, Olive oder Limone

60 Min.

30 Min.

€ 288,- / 280 Min.

## La Vie en Rose



Rosenpeeling & -packung, Rosenkörperbuttermassage und Bio-Feuchtigkeitsbehandlung „Rosengarten“ fürs Gesicht

€ 155,- / 80+50 Min.

## Cellulite Package



Massage mit einem Salzpeeling und anschließendem Körperwickel aus gemahlenden Orangen- und Zitronenschalen sowie Ingwer. Danach folgt eine Lymphdrainage zum Abtransport der Schlacken.

€ 115,- / 50+45 Min.

## Body & Face ♀

Körperpeeling und Körper-Soft-Creme-Packung (feuchtigkeitsspendend), Gesichtsmaske.

€ 55,- / 60 Min.

## Marías Bio-Stutenmilch-Package ♀

Wohltuende Seifenmassage (Stutenmilch) mit sanftem Peeling. Feiner „Sprühnebel“ aus Stutenmilch und Rosenblütenhydrolat. Stimulierendes Wannenbad (Stutenmilch, Alpenhonig, Distelöl, Rosenwasser, kostbare Düfte aus Jasmin, Sandelholz, Ylang u.a.). Farblichtbestrahlung. Gesichtspackung oder Gesichtsmaske.

€ 68,- / 60 Min.

## Samt und Seide ♀

Ein sanftes Zuckerpeeling, angereichert mit Zimt, Kokos und Vanille, in der Schwebeliege und eine Körperbutter-Verwöhnmassage (nach Wahl: Rose, Lavendel Limone oder Alpenkräuter)

€ 83,- / 30+45 Min.

## Anti-Stress-Package ♀♂

Regenerierende Tiefenentspannung  
stärkt die Vitalität:

Honig Peeling

Honig-Zirben-Entspannungsbad

Verwöhnmassage mit warmen Aromaölen

€ 98,- / 105 Min.

## Well-Aging-Package ♀♂

Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling, warme Aroma-Ölmassage mit Alpenkräuterstempel und Algenpackung mit Farböl in der Schwebeliege, Farblichtbestrahlung

€ 105,- / 30+70 Min.

## Solebad und Salzsteinmassage ♀♂

Solebad mit Zirbensalz  
anschließend Salzsteinmassage zur Entgiftung und Entschlackung. Salzsteine für zuhause

€ 79,- / 70 Min.

Nutzen Sie auch unser aktives und meditatives Angebot!

## ♂ ... und für IHN

## Fit + Vital für Sportliche ♀♂

alpienne  
HEUBL DER ALPEN

1. Tag: Alpenkräuterbad i.d. Wanne mit Farblicht und Fußreflexzonenmassage

60 Min.

2. Tag: Sport-Vital-Packung in der Schwebeliege.

Teilmassage mit Arnikalotion oder Alpenkräutermilch

70 Min.

€ 118,- / 130 Min.

## MARÍAS Reine Männersache ♂

• Cold Mask – Gesichtsbehandlung „für Ihn“

60 Min.

• Ganzkörper-Sportmassage mit Bodyfit aus Latschenkiefer und Rosmarin

60 Min.

• Fußpflege mit Salzsprudelbad und Massage

60 Min.

€ 153,- / 180 Min.

## MARÍAS Men Relax ♂

Individuell abgestimmte Gesichtsbehandlung für den Herrn

mit anschließender Fußmassage

€ 83,- / 90 Min.

## MARÍAS Men Vital ♂

Angenehm kühlende Gesichtsbehandlung mit Tonerde-Minze-Mix danach eine Body-Streichmassage mit Bodyfit aus Latschenkiefer und Rosmarin

60 Min.

30 Min.

€ 88,- / 90 Min.

## Vino Verwöhnprogramm ♀♂

eine Jahrhundert alte Tradition.  
Auf natürliche Weise wirkt die Traube der Zellschädigung und Hautalterung entgegen.

Traubenkern-Öl-Peeling. Vino-Traubenkern-Kräuterstempelmassage

€ 83,- / 30+45 Min.

## Well Vital ♀♂

alpienne  
HEUBL DER ALPEN

Heublumenfußbad, Fußmassage mit Arnikacreme, Kopfmassage mit Arnika Tonikum, Wohlfühl-Vitalmassage mit Arnika-Massagemilch

€ 68,- / 70 Min.

# Massagen

Gönnen Sie sich etwas Gutes ...

## Therapeutische Teilmassage (Rücken und Beine)

€ 30,- / 30 Min.

## Therapeutische Luxus-Ganzkörperbehandlung

Durch die Massage werden Nervenspannungen gelockert, Blockaden gelöst und so wohltuender Spannungsausgleich erreicht.

€ 48,- / 45 Min.

€ 63,- / 60 Min.

## Lymphdrainage

Durch sanfte kreisende Verschiebung der Haut wird das Lymphgefäßsystem angeregt und der Abtransport von Schlackenstoffen gesteigert. Lymphdrainage ist wichtig zur Anregung/Aktivierung der Immunabwehr.

€ 33,- / 30 Min.

€ 48,- / 45 Min.

## Ohrkerzen-Behandlung

Handgedrehte Ohrkerzen sind ein altbewährtes Naturheilmittel. Gepaart mit einer Gesichts- und Kopflymphdrainage gibt diese Behandlung ein befreiendes, entspannendes Gefühl für Kopf, Stirnhöhle und Ohren.

€ 43,- / 40 Min.

## Anti-Stress-Verwöhnmassage

Massieren, Dehnen und Ausstreichen des Rückens oder ganzen Körpers mit warmen Aroma-Öl. Regenerierende Tiefenentspannung stärkt die Vitalität

€ 33,- / 30 Min.

€ 48,- / 45 Min.

## Bio-Körperbutter-Aroma Massage

Wahlweise, Rose, Mango-Sanddorn, Limone, Olive. Sie schmilzt auf der Haut wie Schokolade, macht sie weich und geschmeidig – die beste Verwöhnpflege auch für gereizte oder sehr trockene Haut und bei Neurodermitis. Ein Fest für die Sinne!

€ 35,- / 30 Min.

€ 48,- / 45 Min.

## LaStone Therapie®

Eine faszinierende Verbindung aus Massage und der wunderbaren Wechselwirkung von kühlen und heißen Steinen. Ihr Körper wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. Danach fühlen Sie sich harmonisch, gestärkt und entspannt.

€ 93,- / 90 Min.

## Hawaiianische Energiemassage

In einem gesunden Körper fließt die Energie (mana), Krankheiten verursachen Blockaden, die sich körperlich als Verspannungen manifestieren. Die Energie-Massage soll diese Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene lösen und die Harmonie von Körper, Geist und Seele wieder herstellen. Massiert wird zum Rhythmus der Musik mit Händen, Unterarmen und Ellenbogen.

€ 83,- / 75 Min.

€ 98,- / 90 Min.

## Salzsteinmassage alpine

zur Entgiftung und Entschlackung in Verbindung mit Arnika-, Johanniskraut- oder Propolislotion. (Steine werden mitgegeben)

€ 58,- / 45 Min.

€ 70,- / 60 Min.

## Schröpfkopfmassage

Steigerung der Durchblutung, Erwärmung und Lockerung des Muskelgewebes

€ 33,- / 30 Min.

€ 48,- / 45 Min.

## Fußreflexzonen-Behandlung

Die Lebensenergie fließt in bestimmten Bahnen unseres Körpers. Organe und Körperteile können auch über diese energetischen Verbindungen beeinflusst werden.

€ 33,- / 30 Min.

€ 48,- / 45 Min.

## Entspannungsmassage für Kids & Youngsters

Sanfte wohltuende Massage für die kleinen Genießer. Mit beruhigenden Wirkstoffen des Honigs und der Vanille.

€ 23,- / 20 Min.

€ 30,- / 30 Min.

## Massagen

Ihrem Rücken zuliebe ...

### Wirbelsäulenmassage nach Breuss

Sanfte Bandscheibentlastende Massage.  
Traditionell mit Johanniskrautöl.

€ 33,- / 30 Min.

### Rückenregeneration nach Dorn/ Breuss

Ganzheitliche Statikkontrolle mit Korrektur von  
Wirbelverschiebungen. Löst Blockaden und  
führt zu Muskelentspannungen.

€ 60,- / 60 Min.

### Rücken-Luxus-Paket

Wirbelsäulenmassage nach Breuss, Rücken-  
regeneration nach Dorn, basische Packung i. d.  
Schwebeliege und passive „Durchbewegung“

€ 125,- / 120 Min.

### Rücken-Aktiv-Tage

1. Tag: Rückenregeneration nach Dorn  
und basische Packung in der Schwebeliege **60+30 Min.**
2. Tag: Wirbelsäulenmassage nach  
Breuss und Fußreflexzonenmassage **90 Min.**
- € 173,- / 180 Min.

### Kundalini

**Ayurvedische Rücken-Spezialmassage** Gemeint ist  
damit die Lebenskraft, die im Becken ruht. Durch die  
Kundalini-Massage wird die in uns ruhende, häufig  
blockierte Energie geweckt. (Kann nicht während der  
Menstruation gemacht werden.)

€ 73,- / 60 Min. und 15 Min. Ruhen

#### Wir empfehlen eine therapeutische Beratung!

**Zur Stärkung der Rückenmuskulatur:** Nützen Sie die Gelegenheit  
zum Morgensport (Dehnen, Strecken und Kräftigungsübungen).  
Außerdem sind Langlauf und Nordic-Walking fantastische  
Möglichkeiten Ihre Rückenmuskulatur zu stärken. Die passende  
Ausrüstung ist bei uns im Verleih.

## Packungen und Bäder in der Schwebeliege & Wanne

### Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling

empfohlen vor der Packung  
bzw. vor dem Saunieren

€ 28,- / 30 Min.

### Basische Entspannungs-Packung

besonders empfohlen  
bei Rückenbehandlungen

€ 33,- / 30 Min.

### Klassische Wärmepackung

mit Salzslick, Fango, Moor oder Rügener Heilerde.  
Einfache Entspannung und verstärkte therapeutische  
Wirkung durch die druckstellenfreie Soft-  
Packungsliege.

€ 33,- / 30 Min.

### Stutenmilch-Packung (Cleopatra)

wahlweise mit Aromen von Rose, Lavendel,  
Limette, Olive von MARIAS

€ 33,- / 30 Min.

### Packung mit Orangenblüten, Lavendel

oder Kamille besonders empfohlen  
nach ayurvedischen Anwendungen

€ 33,- / 30 Min.

### Algen-Ganzkörperpackung (in der Schwebeliege)

mit frisch aufbereiteten Algen, in denen noch alle Wirkstoffe  
enthalten sind. Besonders gut gegen Cellulite, zur Entschlack-  
ung und verbessert den Zellaufbau. Wirkt  
mineralisierend und regenerierend.

€ 48,- / 40 Min.

### Luxus in der Wanne

Das individuelle Baderlebnis  
zum Loslassen, Entspannen und Auftanken.

- basisches Entgiftungsbad
- entschlackendes Solebad
- wärmendes Muskelentspannungsbad
- romantisches Rosenölbad
- Lavendel-Orangen-Wohlfühlbad

€ 28,- / 30 Min.

### Lehm-/Moor-Packung

Lehm-Alpenmoor-Packung mit ätherischen Ölen  
aus Fichte, Tanne, Wacholder und Zypresse  
Lymphdrainage

30 Min.

30 Min.

€ 58,- / 60 Min.

# Ayurveda



In der ayurvedischen Massage verwenden wir hochwertige Kräuteröle nach uralten Rezepturen und unter strengen Kontrollen in Indien hergestellt. Diese ayurvedischen Kräuteröle verwöhnen und verjüngen die Haut, wirken positiv auf das Lymph- und Immunsystem, helfen bei Erschöpfungen und Nervosität, beleben die Sinne und stärken die Abwehrkräfte.

**In unseren Menüangeboten bieten wir immer wieder auch ayurvedische Gerichte.**

**Vor der ayurvedischen Behandlung** – bitte einen Fragebogen ausfüllen (an der Reception und Wellness-Reception erhältlich), damit die Therapeut/In auf Ihr Dosha eingehen kann.

**Nach der ayurvedischen Behandlung** – bitte in ein Laken gehüllt (Bademantel schonen!) – das Tepidarium aufsuchen, anschließend duschen und ruhen. Hinweis: Während der Schwangerschaft können ayurvedische Anwendungen nicht gemacht werden.





Wer bemüht ist, andere zu verwöhnen, sollte nicht darauf vergessen,  
sich auch selbst Gutes zu gönnen ...

## Ayurveda Luxusstunden

### Ayurveda- Verwöhn-Woche



Konstitutionsbestimmung

- 1. Tag:** Abhyanga-Ganzkörperölmassage  
anschließend Sweda Lepa, Orangenblüten-  
Lavendel-Packung **70 Min.**  
**30 Min.**
- 2. Tag:** Mukabhyanga, ayurvedische Gesichts-, Kopf-,  
Schulter- und Fußmassage, Chakrenaktivierung  
Ayurveda für Zuhause **60 Min.**
- 3. Tag:** Garshan, ayurvedische Ganzkörpermassage  
mit Rohseiden-Handschuhe° **45 Min.**
- 4. Tag:** Koshta Abhyanga,  
ayurvedische Bauchmassage **60 Min. und 15 Min. Ruhen**
- 5. Tag:** Shirodhara-Stirnölguss zum Stressabbau  
und Abhyanga-Ganzkörperölmassage **90 Min.**

€ 398,- / 355 Min.

### Ayurveda- Genuss-Tage



- 1. Tag:** Mukabhyanga, Gesichts-, Kopf-, Schulter-  
und Fußmassage **60 Min.**
- 2. Tag:** Garshan, ayurvedische Ganzkörpermassage  
mit Rohseiden-Handschuhe° **45 Min.**
- 3. Tag:** Shirodhara, Stirnölguss mit Abhyanga-  
Ganzkörperölmassage **90 Min.**  
Sweda Lepa, Orangenblüten-Lavendel-Packung **30 Min.**

€ 248,- / 225 Min.

## Ayurveda Aus der reduzierenden LANGHANA-Therapie

### Garshan

#### Seidenhandschuh-Massage

Garshan ist eine ausleitende und stoffwechsel-  
anregende Therapie.°

°€ 58,- / 45 Min.

### Udvaartana

#### Massage mit Pulver

Ein belebendes Körperpeeling bei dem die Durch-  
blutung angeregt wird und Schlacken abtransportiert  
werden. Fettpölsterchen und Cellulite werden redu-  
ziert. Sehr zu empfehlen auch im Wechsel mit  
Jambira Pinda Sweda.

€ 78,- / 60 Min.

### Jambira Pinda Sweda

**Massage mit gefüllten Kräuterstempeln** aus Zitrone,  
Kokos, speziellen Gewürzen und Ölen. Die Zellerneue-  
rung wird angeregt und Fett sowie Cellulite verringert.  
Die Kräuterstempel und das Öl werden für Anwendung  
zu Hause mitgegeben.

€ 128,- / 80 Min. und 15 Min. Ruhen

### Ayurveda- Schnupper-Tage



- 1. Tag:** Garshan, ayurvedische Ganzkörpermassage  
mit Rohseiden-Handschuhe° **45 Min.**
- 2. Tag:** Shirodhara, Stirnölguss mit Abhyanga-  
Ganzkörperölmassage **90 Min.**  
Sweda Lepa, Orangenblüten-Lavendel-Packung **30 Min.**

€ 188,- / 165 Min.

# Ayurveda

## Einzelbehandlungen

### Abhyanga

**Ayurvedische Ganzkörper-Kräuterölmassage**  
harmonisierend mit wärmenden, hochwertigen Ölen – auf das Dosha abgestimmt. Entspannung für Körper, Geist und Seele.

€ 75,- / 70 Min.

### Mukabhyanga

**Ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage**  
Sie dient der Entspannung und Hautpflege, beruhigt und gleicht Spannungen aus. Der Kopf gilt im Ayurveda als „Tor des Himmels“. Zu dieser Massage gehört auch eine stimulierende Fußmassage.

€ 68,- / 60 Min.

### Padabhyanga

**Ayurvedische Fuß-Bein-Massage**  
Die Massage stimuliert den Organismus, erdet und bietet die Möglichkeit sich wieder ganz leicht zu fühlen.

€ 48,- / 45 Min.

### Thalodal

**Ganzkörper-Sportmassage**  
ist eine Spezialbehandlung mit ayurvedischem Sportmassage-Öl, entstanden aus der südindischen Kampfkunst. Diese Massage kräftigt die Muskulatur und wirkt anregend.

€ 68,- / 60 Min.

### Ayurveda-Spezial

- Shirodhara, Stirnölguss mit Abhyanga-Ganzkörperölmassage **90 Min.**
  - Sweda Lepa, (Orangenblüten-Lavendel-Packung) in der Schwebeliege **30 Min.**
- € 133,- / 120 Min.

### Abhyanga und Shirodhara

**Königlicher Stirn-Ölguss mit sanfter Kopfmassage**  
Es versetzt in tiefe und zufriedene Entspannung. Nach diesem Stirnölguss wird eine Abhyanga Ganzkörper-Kräuterölmassage durchgeführt.

€ 113,- / 90 Min.

### Koshta Abhyanga

**Ayurvedische Bauch-Spezialmassage**  
Der Bauchraum ist das Energiezentrum in unserer Körpermitte. Viele wichtige Organe befinden sich dort und können bei dieser Behandlung stimuliert oder beruhigt werden. Diese spezielle Bauchmassage wirkt ausgleichend auf die Psyche, Stresssymptome wie Unruhe und Nervosität werden gelindert.

€ 78,- / 60 Min. und 15 Min. Ruhen

### Kundalini

**Ayurvedische Rücken-Spezialmassage**  
Gemeint ist damit die Lebenskraft, die im Becken ruht. Durch die Kundalini-Massage wird die in uns ruhende, häufig blockierte Energie geweckt. (Die Massage kann nicht während der Menstruation gemacht werden).

€ 78,- / 60 Min. und 15 Min. Ruhen

### Sweda Lepa

**Orangenblütenbad in der Schwebeliege zum Wohlfühlen und Entspannen der Sinne.** SWEDA (Schwitzen) unterstützt die vorhergehende Behandlung durch Entschlacken und Entgiften.

€ 35,- / 30 Min.

°Die bei den Behandlungen verwendeten Rohseiden-Handschuhe nehmen Sie zum eigenen Bedarf mit.

# Ganzheitliche Schönheitspflege

## Einzelbehandlungen



Naturally Cultured

**MARÍAS**  
Salzburg

**Im Naturhotel erhältlich:**  
„Naturkosmetik zum Wohlfühlen“ von MARÍAS  
Bio-Kosmetik, erschienen bei Edition Grüne Erde.

### Einzelbehandlung

- Maniküre, Handmassage € 38,- / 45 Min.
- Fußpflege, Sprudel-Bad € 48,- / 50 Min.
- Lack Hände **oder** Füße € 8,- / 10 Min.
- Lack Hände **und** Füße € 15,- / 15 Min.
- Edelweiß-French-Lackierung € 15,- / 15 Min.

### Im Paket

- Maniküre mit Handmassage  
Fußpflege mit Sprudel-Bad, Massage,  
mit Lack € 85,- / 90 Min.  
mit Edelweiß-French-Lackierung € 95,- / 100 Min.  
€ 103,- / 105 Min.
- Tages-Make-up mit  
Dr. Hauschka-Naturkosmetik € 20,- / 20 Min.
- Augenbrauen formen € 10,- / 15 Min.
- Augenbrauen **oder** Wimpern färben € 10,- / 15 Min.
- Augenbrauen **und** Wimpern färben € 15,- / 20 Min.
- Depilation mit Warmwachs – Beine,  
Bikinizone, Rücken € 38,- bis € 58,-

### Verwöhnbehandlung für Ihre Füße

- Basisches Salz-Sprudelbad
- Alpensalz-Öl-Kräuterpeeling
- Pediküre
- Körperbutter-Fußmassage  
**oder**  
Latschenkiefer-Rosmarin-  
Gel-Fußmassage

€ 68,- / 70 Min.

### Verwöhnbehandlung für Ihre Hände

- Maniküre
- Alpensalz-Kräuterpeeling
- Individuelle Körperbutter-Handmassage
- warmes Honig-Bienenwachs-Bad

€ 63,- / 60 Min.

# Ganzheitliche Schönheitspflege

## MARÍAS Bio-Kosmetik, Salzburg

Jede unserer Bio-Gesichtsbehandlungen wird mit einer bio-energetischen Einstimmungsbehandlung begonnen und in ihrer Tiefenwirksamkeit durch Farblichtbestrahlung positiv unterstützt.

### Well-Aging Bio-Gesichtsbehandlung »Complete«

- Tiefenreinigung und Peeling
- Well-Aging Hyaluronserum
- Wärme Öl-Honigmaske bzw. Algen-Straffungsmaske
- Gesichts-, Dekolleté- und Nackenmassage mit Rosen-, Lavendel- oder Stutenmilchkörperbutter
- Abschlusspflege

€ 98,- /90 Min.

### Bio-Kosmetik Gesichtsbehandlung »Basic«

Bioenergetische Einstimmungsbehandlung

- Tiefenreinigung und Peeling
- Gesichtsmassage
- Creme-Packung oder straffende, klärende Maske
- Tagespflege

€ 83,- /75 Min.

### Bio-Balancebehandlung »Cold Mask«

- Tiefenreinigung und Peeling
- Kühlend beruhigende Packung aus Tonerde-Minze-Mix
- Gesichtsmassage
- Abschlusspflege

€ 73,- /60 Min.



### Bio-Feuchtigkeitsbehandlung »Rosengarten«

- Tiefenreinigung und Peeling
- Gesichtsmassage mit hochwertigen Bio-Rosenölen
- Rosenregenerationspackung
- Tagespflege

€ 63,- /50 Min.

### Anti-Stress Gesichtsmassage

Massieren und ausstreichen von Gesicht, Nacken und Dekolleté mit pflegenden Aromamischungen individuell abgestimmt auf Ihr Hautbild.

Mit hochwertiger Farblichtbestrahlung

€ 38,- /30 Min.

### Einzel-Farblichtanwendung

im Alpin Spa Bereich

Jetons erhalten Sie in der Wellnessreception

Bitte Information am Farblichtgerät durchlesen!

€ 5,- /15 Min.

### MARÍAS Bio-Kosmetik Gesichtsreinigung

Tiefenreinigung, Peeling, Ausreinigen und Maske mit Abschlußpflege

€ 48,- /40 Min.





# Aktiv und Meditativ



Unsere Partner sind: Bergschule Kleinwalsertal [www.bergschule.at](http://www.bergschule.at) und Walser Biketours [www.walserbiketours.com](http://www.walserbiketours.com) und die Skischule Hirschegg [www.skischule-hirschegg.at](http://www.skischule-hirschegg.at)

Das Ticket für 8 Bergbahnen ist für alle Naturhotel-Gäste im Sommer kostenlos (ab einem Aufenthalt von 3 Tagen).

Hauseigene Mountainbikes zum 0-Tarif bei Zündschlüsselabgabe.

Zum Spezialtarif: Rocky-Mountainbikes sowie E-Mountainbikes von Flyer (Elektronunterstützung) und Bergmönch.





# Meditativ Yoga-Pauschalen im Sommer

## Yoga, Meditation und Wandern



mit **Claudia Engel-Nießen**

Berge sind stille Meister, sie schaffen schweigsame Schüler  
*J. W. Goethe*

In dieser Ferienwoche werden wir das Yoga üben und mit Naturerfahrungen in der faszinierenden Bergwelt des Kleinwalsertales verbinden. Wir werden uns durch eine achtsame, am individuellen Vermögen der Teilnehmer orientierten Übungspraxis der Stille in der Natur und in uns selbst öffnen. Bewusstes Gehen, Schritt für Schritt in Verbindung mit dem eigenen Atemrhythmus, sowie Augenblicke des Schweigens machen das Wandern zu einem meditativen Erlebnis und helfen Abstand von den Belastungen des Alltags zu gewinnen. Diese innere Balance zu finden, fällt in der bezaubernden Landschaft des Kleinwalsertales leicht. Inmitten saftiger Wiesen, malerischer Dörfer und dem Bergpanorama der Alpen umfängt Sie eine friedliche Idylle, die Sie aufatmen lässt. Unsere Übungspraxis findet in der wunderschönen Landschaft rund um das Hotel, bei den Wanderungen in der freien Berglandschaft, als auch im Seminarraum statt.

**Yogalehrerin BDY/EYU | Yogateacher KHYF mit 20-jährigen Berufserfahrung**

€ 190,- Kursgebühr  
5 Tage | 3 – 6 Stunden täglich  
6 – 12 Teilnehmer  
10. – 16. Juni 2012

**6 Übernachtungen ab € 528,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension

## Yoga und Bergwandern



mit **Jürgen Kabelka**

Blühen ... und es kam der Tag, da das Risiko in der Knospe zu verharren, schmerzlicher wurde als das Risiko zu blühen  
*Anais Nin*

Yoga und Bergwandern verbindet die Theorie und Praxis des Yoga mit dem Naturerlebnis Bergwandern. Sich bewusst zu bewegen, Momente der Achtsamkeit zu genießen, sich selbst, die anderen Menschen und die wundervolle Bergwelt des Kleinwalsertals aus neuen Blickwinkeln zu erleben sind tiefgehende Erlebnisse, die weiter in den Alltag wirken. Durch die Steigerung des Körperbewusstseins werden Körperfunktionen harmonisiert, die Belastbarkeit in Stressmomenten gestärkt und die Gesundheit für ein gesundes, zufriedenes und glückliches Leben gefördert.

**HP Psychotherapie HPG | Yogalehrer BDY/EYU | Dozent für Aus- und Weiterbildung | Heilpraktiker | Seit Mai 2010 im Vorstand der Europäischen Yoga Union (EYU)**

€ 195,- Kursgebühr  
6 Tage | 2 Stunden Yoga täglich | 2 – 4 Stunden Wandern  
6 – 11 Teilnehmer  
17. – 24. September 2011 | 15. – 22. September 2012

**7 Übernachtungen ab € 655,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension

## Meditativ

### Yoga-Pauschalen im Winter



#### Yoga & Skilanglauf

mit **Uschi Ostermeier**

Benutzt das Licht in euch, um eure natürliche Klarsicht zurückzuerlangen *Laotse*

Sanftes Yoga, das Sie in die Entspannung und Entschleunigung bringt, kombiniert mit Skilanglaufen und der tiefen Atmung in der freien Natur sind die ideale Kombination, um neue Energie zu tanken, emotional ins Gleichgewicht zu kommen und sich körperlich zu kräftigen. Werden Sie achtsam mit sich und Ihrem Körper, genießen Sie die Dehnung bei einfachen Yoga-Übungen, die Sie auf der Loipe in lockere Bewegung umsetzen können. Oder seien Sie auch einfach mal faul. Kein Leistungsdruck, kein Power-Yoga, sondern Genuss, sich etwas Gutes tun und die Natur genießen, stehen im Vordergrund. Da jede Bewegungsform sehr einfach und individuell ausgeführt wird, richtet sich das Seminar auch an Anfänger. Neben der Kurszeit können Sie das umfangreiche Wellnessangebot des Hotels nutzen, den Tag in der Sauna oder bei einer Massage ausklingen lassen und sich natürlich von der guten Küche des Naturhotels verwöhnen lassen.

**Heilpraktikerin | Yogalehrerin | Autorin | begeisterte Skiläuferin**

€ 180,- Kursgebühr  
5 Tage | 3 – 4 Stunden täglich  
6 – 12 Teilnehmer  
15. – 22. Januar 2012

**7 Übernachtungen ab € 788,- \***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension



#### Cool Yoga

mit **Natascha Kiessler**

Traumhafte Ski & Yogaferien

Der ideale Rahmen, um mit Yoga, Skifahren und Wellness Energie zu tanken und glücklich zu sein. Christiane Hoffschildt ist unsere Skilehrerin. Mit einem bestechenden Auge für die Fahrweise jedes Einzelnen bietet sie an jedem Tag einen 2,5 stündigen Workshop zur Verbesserung des individuellen Fahrstils an. Die tägliche Yogaeinheit bei Natascha Kießler greift das Thema des Skiworkshops auf. Manchmal regenerativ, manchmal etwas fordernder, immer fließend und auch mit Momenten der Stille.

**Natascha Kiessler | Yogalehrerin YA | Gründerin von Cool Yoga**  
Ihr Unterrichtstil ist geprägt von ihrer fröhlichen und offenen Art mit der sie das alte Wissen in moderner Form weitergeben möchte.

€ 343,- Kursgebühr  
5-Tages Skipass | 5 Skiworkshops (2,5 Stunden)  
5 Yogaeinheiten | 6 – 15 Teilnehmer  
22. – 28. Januar 2012

**6 Übernachtungen ab € 678,- \***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension

\* Berechnungsgrundlage ist die Unterbringung im Zimmertyp „Arnika“ – andere Kategorien mit Aufpreis. zzgl. Gästetaxe € 2,30

# Aktiv

## Sport-Pauschalen in Sommer



### Berge erleben & MEHR

- 1 geführte **Tour zum Gottesacker**, das Hochplateau zählt zu den größten und interessantesten Karstgebieten Europas
- 1 Tageskurs „**Natur auf dem Teller**“ – Sammeln von Wildkräutern und Wildgemüse, deren Zubereitung und natürlich Verkostung
- 1 **Salzsteinmassage** von alpienne mit Arnika- oder Johanniskrautlotion  
60 min zur Entspannung, Entschlackung und Erfrischung
- 1 „**Österreichische Weinreise**“ im Gewölbekeller

... und außerdem aus unserem Sonnenpaket

- geführte Haustour
- Mountainbike Einweisung
- Bergbahnticket für 8 Bergbahnen inklusive
- Yoga, Tai Chi & aktives Erwachen

Paketpreis € 175,- pro Person

**7 Übernachtungen ab € 585,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension  
buchbar von Juni – Oktober 2011



### Berg und Bike

In alpiner Lage bietet das Kleinwalsertal **9 erlebnisreiche Biketouren** für Anfänger und Fortgeschrittene.

- 7 Tage **1 Bike nach Wahl**:  
RockyMountain, Cube, E-Bike oder Bergmönch
- Helm, Rucksack, Trinkflasche und Tourenkarte
- 1 **Technikeinweisung** und **Einsteigertour**  
mit erfahrenem Guide am Dienstag
- 1 **Tagestour** für Anfänger oder Fortgeschrittene  
mit erfahrenem Guide
- 1 **SportVital-Packung** in der Schwebeliege und  
anschließender Teilmassage mit Arnikalotion

... und außerdem aus unserem Sonnenpaket

- Bike-Schnuppertour mit der Bergschule &  
Kleinwalsertaltourismus
- geführte Haustour
- Bergbahnticket für 8 Bergbahnen inklusive
- Yoga, Tai Chi & aktives Erwachen

Paketpreis € 170,- pro Person

**7 Übernachtungen ab € 585,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension  
buchbar von Juni – Oktober 2011

## Aktiv Seminare im Sommer

### TCM-Wochen – Traditionelle Chinesische Medizin

#### Dr. Ute Kreuz, Dr. Rudi Farwerk

Ein gesunder Körper ist Ausdruck des harmonischen Zusammenspiels seiner Yin & Yang Energien. Disharmonische Lebensweise, Ernährungsfehler und Stress gelten ebenso wie körperliche Überlastung, Witterungseinflüsse und Unfälle als mögliche Ursachen für diese Störungen. Ziel der TCM-Woche ist es, die Eigenwahrnehmung zu schärfen, innere Energien zu balancieren, sowie bestehende Beschwerden intensiv zu behandeln. Wir setzen einen individuell zugeschnittenen Anfang mit Akupunktur, manueller Medizin, Tuina-Massagen und chinesischer Ernährungslehre. Eingehender Vortrag zur Chinesischen Medizin und weitere Kurzvorträge zu Yin & Yang, Ernährungs- und Kräutertherapie

#### Behandlungspaket

TCM Anamnese, 4 TCM Behandlungen, 1 manualtherapeutische Untersuchung. Empfehlung für Weiterbehandlung am Heimatort.

Aus der Naturhotel-Abteilung:  
1 basische Körper-Packung in der Schwebeliege und eine Teilmassage

Paketpreis € 515,- pro Person

**7 Übernachtungen ab € 685,-\***  
p. P. im DZ mit BIO-Vitalpension  
21. – 28. August 2011  
24. – 31. März 2012

### Vitalstoffreiche Vollwertkost

#### Angelika Hahn

Man soll dem Leib etwas Gutes bieten, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen. (Winston Churchill)  
Man sollte die Lebensmittel so natürlich wie möglich zu sich nehmen. Auszüge aus irgendetwas sind immer bedenklich, häufig fehlen nämlich die wichtigsten Stoffe. Künstliche Produkte wie Zucker, Weißmehl, Margarine, Schokolade, Limo, Cola ... sind alle nicht gesund!  
Die Vollwertkost ist ein idealer Einstieg für Menschen, die sich besser und gesünder ernähren wollen - aber eben nur der Einstieg und nicht das Ziel. Dadurch, dass Sie mehr die Randbereiche / Schalen von Früchten / Getreide zu sich nehmen, haben Sie nun auch eine höhere Schadstoffzufuhr in Ihren Körper! In diesen Randschichten sind eben verstärkt Kunstdünger, Spritzmittel und die übliche Chemie für Anbau und Transport. Daher sollten Vollwertköstler konsequenter auf Lebensmittel und Früchte aus Bio-Anbau umstellen, die hier deutlich weniger belastet sind!  
**Angelika Hahn | Ärztlich gepr. Gesundheitsberaterin GGB e.V.**

€ 450,- Kursgebühr pro Person  
inklusive Material  
3 – 4 Stunden täglich  
5 – 12 Teilnehmer  
15. – 22. Oktober 2011

### Lebenselixier Singen

#### mit Sylvia Lawaty

Stimmig sein, sich selbst spüren und die Stimme aktivieren - Singen kurbelt die Produktion von Glückshormonen an. Serotonin wirkt als Stimmungsaufheller gegen Angst und Depressionen, Beta-Endorphin erzeugt Glücksgefühle, Noradrenalin erhöht die Lebensmotivation, es sorgt für eine optimistische Grundstimmung und Tatkraft. Gleichzeitig geht beim Singen die Konzentration jener Hormone zurück, die uns aggressiv und stressanfällig machen, Testosteron, Adrenalin und Kortisol. Singen macht Kinder und Erwachsene friedfertiger, da beim Singen das Bindungshormon Oxytocin ausgeschüttet wird. Es hilft uns, Mitgefühl für andere zu empfinden. Einatmen, ausatmen, auftanken und dann noch singen.

Seminarleitung: **Sylvia Lawaty** hat Musikpädagogik und Rhythmik studiert und sich auf das natürliche und gesunde Singen spezialisiert. Bei dem Seminar geht es um die richtige Atemtechnik, eine sehr gesunde Atemgymnastik nach Strelnikowa (sehr gut gegen Erkältungskrankheiten, Asthma u.a.), Körperarbeit, Stimmbildung, Singen einfacher Lieder und Mantren, heilsamem Singen, Liedern aus aller Welt und Popsongs.

€ 449,- Kursgebühr pro Person  
**04. – 11 September 2011**

\* Berechnungsgrundlage ist die Unterbringung im Zimmertyp „Arnika“ – andere Kategorien mit Aufpreis. zzgl. Gästetaxe € 2,30

# Aktiv

## Sport-Pauschalen im Winter



### Schnee erleben & MEHR

- 1 geführte **Schneeschuhwanderung** (Tagestour inklusive Liftfahrt, Schneeschuhe und Stöcke) zum **Gottesacker**, das Hochplateau zählt zu den größten und interessantesten Karstgebieten Europas
- 1 Abend **Nachtskifahren** inklusive Transfer ab/zum Hotel
- 1 **Salzsteinmassage** von alpienne mit Arnika- oder Johanniskrautlotion  
60 min zur Entspannung, Entschlackung und Erfrischung
- 1 „**Österreichische Weinreise**“ im Gewölbekeller

... und außerdem aus unserem Sonnenpaket

- geführte Schneeschuh-Schnupper-Wanderung
- 1/2 Tag Freeriding
- kostenlose Langlaufausrüstung
- Yoga, Tai Chi & aktives Erwachen

Paketpreis € 129,- pro Person

**7 Übernachtungen ab € 588,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension  
buchbar von Dezember 2011 – April 2012



### Ski Vital

#### Skipass für 6 Tage inkl.

- 1 Abend **Nachtskifahren** inklusive Transfer ab/zum Hotel
- **60 min Wellnessanwendung** nach Wahl
- 1 „**Österreichische Weinreise**“ im Gewölbekeller

... und außerdem aus unserem Sonnenpaket

- geführte Schneeschuh-Schnupper-Wanderung
- 1/2 Tag Freeriding
- kostenlose Langlaufausrüstung
- Yoga, Tai Chi & aktives Erwachen

Paketpreis € 222,- pro Person

**7 Übernachtungen ab € 749,-\***  
pro Person im Doppelzimmer mit BIO-Vitalpension  
buchbar 9. – 28. Januar 2012 und 12. März – 9. April 2012  
**In dieser Zeit ist unser „Herz für Kinder“ Preis gültig!**

\* Berechnungsgrundlage ist die Unterbringung im Zimmertyp „Arnika“ – andere Kategorien mit Aufpreis. zzgl. Gästetaxe € 2,30

# Aktiv

## Sport-Pauschalen im Winter



### AusZeit Winter 2012

Unsere schnelllebige Zeit stellt immer mehr Anforderungen an den Menschen und fordert ein Mehr an Arbeit in kürzeren Zeiträumen. Moderne Technik und ausgefeilte Elektronik ermöglichen zwar schnellere und bessere Erledigung, die Zeit allerdings tickt immer im gleichen Rhythmus. So hat der Fachausdruck „Auszeit“ heutzutage auch im Alltag seinen Platz und seine Bedeutung: „Gönn’ Dir eine **AusZeit!**“, abschalten, den Alltag vergessen, entspannen, entschleunigen, regenerieren, Natur erleben sind beliebte Schlagworte, um den „Akku wieder zu laden“.

Die Angebote der **Walser „AusZeit“** finden außerhalb der Hochsaison statt, wenn das Kleinwalsertal mit Ruhe punktet. Das heißt viel Platz für Bewegung, Spaß am Fühlen und Genuss zum Schmecken.

Wir haben Ihnen **„regenerierende“ Arrangements** geschnürt – diese wollen wir gerne schmackhaft machen für aufbauende und erholsame Tage inmitten der Walser Berge.

[www.walser-auszeit.com](http://www.walser-auszeit.com)

buchbar 9. – 28. Januar 2012  
12. März – 15. April 2012



### »SKI²« Kleinwalsertal/Oberstdorf,

d. h.: 8 Kabinenbahnen, 40 Sesselbahnen und Lifte, über 120 Pistenkilometer. Halfpipes und Funparks in allen Schwierigkeitsgraden.  
Wir empfehlen eine Skisafari (kostenpflichtig) zum Kennenlernen dieses weitläufigen Wintersportgebietes.

### Skischulpreise 2012 z. B.

**5 Tage** Kinderskikurs (4 – 14 J.) € 169,00  
**5 Halbtages** Kinderskikurs (3 – 4 J.) € 133,00

**3 Tage** Skialpin oder Snowboard für Erwachsene € 129,00  
**1 Tag** Privatkurs € 195,00 jede weitere Person € 22,00

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.skischule-hirschegg.at](http://www.skischule-hirschegg.at)

### Skipass-Preisbeispiele 2011

	Erwachsene	Jugendliche	Kinder
1 Tag	€ 40,-	€ 31,-	€ 14,-
3 Tage	€ 82,- bis € 110,-	€ 81,- bis € 108,-	€ 37,50
6 Tage	€ 143,- bis € 192,-	€ 110,- bis € 148,-	€ 65,-

Skipass-Preise finden Sie unter:  
[www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at) / angebote+preise / partner / skipass

Freuen Sie sich auf die beschneiten Pisten –  
direkt beim Naturhotel!





# Kinder Aktiv



Im Naturhotel ist für Kinder immer etwas geboten. Das Programm reicht von Zaubershows, Kutschfahrten, Fackelwanderungen, über Kinder-Disco und Lagerfeuer bis zu Tischfußball, Tischtennis, Volleyball und Billard. Aber das ist natürlich noch lange nicht alles!

- Im Sommer und Winter bieten wir 25 Stunden in der Woche Kinderbetreuung an (Kinder ab drei Jahren) – Zeiten variabel.
- Auch für das Wohlbefinden der ganz kleinen Naturhotel-Gäste wird bestens gesorgt. Mit Babybetten, Geländejogger, Babypaket mit Wickelaufgabe, Badewanne, Windeleimer, Flaschenwärmer, Babyphon. Außerdem bieten sich zwölf nette Mädchen aus dem Kleinwalsertal als Babysitter an. (gegen Gebühr)
- Unser Abenteuerspielplatz mit Sandkasten, Baggern, Rutschen, Schaukeln, Kinderhaus und viel Material im Bauwagen lädt nicht nur zum Bauen und Gestalten ein.
- Ein lustiges Programm bietet auch der Kleinwalsertal-Tourismus mit „Burmi“, dem heimischen Murmeltier.
- Von Mai bis Oktober bietet die Bergschule geführte Touren im Hochseilgarten an.
- Mountainbiken, Bergabenteuer, Canyonig und Familienklettertouren
- Im Winter gibt es für Kinder ab drei Jahren auch im „Winternest“ der Skischule betreuten Kinderspaß (täglich von 9 bis 16 Uhr). Für Kinder ab vier Jahren begeistert die Skischule in ihrem „Verzauberland“.

## Spiel, Spaß und Spannung im Naturhotel Da kommt garantiert keine Langeweile auf!



### Nicht nur für Youngsters

- Tischtennis
- Internet
- Billard
- Spieledepot
- Nachtrodeln
- Schneeschuhgehen
- Kletterwand
- Canyoning
- Drei-Gipfel-Tour
- Bergabenteuer
- Skisafari
- Turniere: Schach; Schafkopf; Skat; Tischtennis

### Vitalpension – Essen und Trinken

Aus drei Menüs können Kinder täglich kleine Portionen bestellen. Dazu bietet die Naturhotel-Küche spezielle Kindergerichte und mittags eine leckere Suppe an.

Vitamine gibt's zweimal täglich am Salatbuffet, Obst rund um die Uhr und dazu energetisiertes Wasser und Früchtetees.

**Spezialpreise für Kinder finden Sie auf den Seiten 36 und 38**

Bereits dreimal ausgezeichnet von **GEOSAISON**



# Wo ist was im Naturhotel?

## „Wintergarten“

### R Reception

Shop / Weinkeller,  
 Degustation  
 Wintergarten / Halle  
 Jugend- und Kinderräume  
 Tischtennis,  
 Billard  
 Internetcafe  
 Brunnen  
 Seminarraum „am Wasser“

## „Stammhaus“

(verbunden mit Chesa Valisa)

### a Allergikerzimmer

Ringelblume, Silbermantele  
**Appartements**

2 – 5 Personen  
 Orchidee, Schlöble, Margerite

### b Zimmer

Arnika,  
 Löwenzahn,  
 Himmelsschlüssel

- 1 Bar (innen und außen)
- 2 Kaminstühle
- 3 Terrasse mit Liegestühlen
- 4 Walserstuben, Restaurants
- 5 Wintergarten
- 6 Kräuterspirale
- 7 Schuh-Ski-Keller  
 Bikeraum und Werkstatt

## „Chesa Valisa“

### c Appartements

2 – 7 Personen  
 Ifen, Widderstein,  
 Hammerspitze, Königskerze,  
 Silbermantele

### 8 TV/Video, Bibliothek, Seminarraum „im Grünen“

- 9 Teebar
- 10 Keller für Schuhe und Ski
- 11 Kinderspielraum/Jugendraum



### „Alpin Spa/ Wellness“

- großer Innenbereich, Finnische Sauna, Sportraum, Kosmetik, Massagen und Packungen Ayurveda-Abteilung
- 12 Ganzjahresfreibad, Sonnenterrasse, Ruheraum
- 13 Bio-Sauna mit Lufthof, Dampfbad und Therme
- 14 Kneipp Barfußweg

### „Naturhotel Chalet“

- d **Appartements**  
2 – 6 Personen  
Hammerspitze, Enzian, Heuberg
- Zimmer**  
Arnika und Himmelsschlüssel
- 15 Abenteuerspielplatz
- 16 Kinderspielplatz
- 17 Kinderhaus
- 18 Waschmaschine für Gäste

### e Ski- und Schuh-Verleih / Mountainbike-Parkplatz

- 19 zum Höhenweg/Ski-Abfahrt
- 20 Wanderweg nach Riezlern und Mittelberg
- 21 **NEU** Heuberg-Sesselbahn
- 22 Schloßleift
- 23 Gerbeweg / Anfahrtsweg von Dorfmitte Hirschegg
- 24 Panoramaweg Oberhirschegg

### A Hotelauffahrt

### E Hoteleingang

### T Tiefgarage

### P Parkplätze

# Wohnen



Lehmputzwand, Vollholzmöbel, Nichtraucher, Netzfreeschaltung, Parkettböden, Holzbauweise, Filzstoffe, energetisiertes Quellwasser, Allergiker geeignet ...

Panorama-Rundgänge (360°) unter: [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)



„Stil ist das richtige Weglassen des Unwesentlichen.“

Anselm Feuerbach

# Wohnen

## Preise Winter 2011/12 (10. Dezember bis 15. April)

Zimmerkategorie	Mögliche Betten	Vollzahler	7 TAGE / 1 TAG	7 TAGE / 1 TAG
<b>Himmelsschlüssel*</b> Einzelzimmer	1	1	€ 588 / 98 bis € 1033 / 148	
<b>Krokus*</b> Doppelzimmer	2	2	€ 508 / 85 bis € 963 / 138	
<b>Arnika*</b> Doppelzimmer	2	2	€ 588 / 98 bis € 998 / 143	
<b>Löwenzahn</b> Doppelzimmer	2-3	2	€ 618 / 103 bis € 1033 / 148	
<b>Ringelblume</b> Doppelzimmer	2-3	2		
<b>Margarite</b> DZ im Juniorsuite-Stil	2-3	2	€ 648 / 108 bis € 1098 / 158	
<b>Ifen</b> DZ im Juniorsuite-Stil	2-4	2		
<b>Orchidee</b> Juniorsuite	2-4	2		
<b>Königskerze Komfort</b> Juniorsuite 1 1/2 Zimmer	2-3	2	€ 708 / 118 bis € 1208 / 173	
<b>Königskerze Family</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Schlössle Komfort</b> Suite 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Silbermäntele</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2	€ 648 / 108 bis € 1098 / 158	
<b>Enzian Komfort*</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2		
<b>Enzian*</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2	€ 588 / 98 bis € 1033 / 148	
<b>Heuberg*</b> Apartment 2 Zimmer	2-4	2		
<b>Heuberg Komfort*</b> Apartment 2 Zimmer	2-5	3	€ 588 / 98 bis € 1033 / 148	
<b>Widderstein</b> Apartment 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Hammerspitze*</b> Apartment 3 Zimmer	4-7	4		

Kinder und Jugendliche 2011	7 TAGE / 1 TAG
<b>bis 2 Jahre</b>	€ 230 / € 33
<b>3 – 5 Jahre</b>	€ 390 / € 58
<b>6 – 11 Jahre</b>	€ 440 / € 63
<b>12 – 15 Jahre</b>	€ 480 / € 68
<b>ab 16 Jahre</b>	€ 550 / € 80

Herz für Kinder 2011/12	7 TAGE / 1 TAG
10. – 22. Dezember 8. – 28. Januar 17. – 31. März	
<b>bis 2 Jahre</b>	€ 180 / € 28
<b>3 bis 14 Jahre</b>	€ 330 / € 48

### Alle Preise pro Person inkl. Sonnenpaket Beschreibung siehe Seite 40/41

Kurzaufenthalte, Wochenend- und Feiertagsangebote auf Anfrage.

Zimmer und Apartments sind mit Telefon, TV, Safe, Dusche oder Bad, WC, großteils Vollholz-Möbel ausgestattet.  
Böden mit Parkett und partiell mit Filzbelag  
Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

\*Die Zimmer sind teilweise im Naturhotel Chalet – in unmittelbarer Nähe des Hauptgebäudes (30Meter).

Alle Preise zuzüglich Gästetaxe (€ 2,30 pro Tag) ab dem vollendetem 14. Lebensjahr.

Panorama-Rundgänge (360°) unter:  
[www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

# Wohnen

## Zimmerbeschreibungen

### Himmelsschlüssel\*

„klein, aber fein“, Einzelzimmer mit gewachsten Möbeln, Balkon, mit Parkett



### Ringelblume

stimmungsvolles Doppelzimmer, Sitzecke (Aufbettung), Netzfreeschaltung, mit Parkettboden, Allergiker geeignet, 17m<sup>2</sup>



### Krokus\*

Kleines Doppelzimmer mit Parkettboden und Balkon, 13m<sup>2</sup>



### Margarite

Komfort Doppelzimmer mit Sitzecke (Aufbettung), im neuen Naturhotel Design, mit Parkettboden und Balkon, 25m<sup>2</sup>

### Ifen

Großzügiges Doppelzimmer mit Wohncke (2 Aufbettungen möglich), mit Parkettboden und Balkon, 28m<sup>2</sup>



### Arnika\*

heimeliges Doppelzimmer mit gewachsten Möbeln, mit Parkettboden und Balkon, 15m<sup>2</sup>



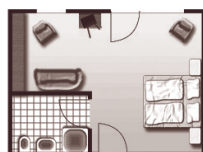
### Orchidee

romantisches Appartement mit Walserofen, gemütliche Sitzgruppe mit Doppelcouch (2 Aufbettungen möglich), zusätzlich Wintergarten, Balkon, 30m<sup>2</sup>



### Löwenzahn

heimeliges Doppelzimmer mit Sitzecke (Aufbettung), teilweise Parkettboden, 17m<sup>2</sup>



### Königskerze Komfort

Superior Doppelzimmer im neuen Naturhotel-Design, Wohnbereich mit Couch, mit Parkettboden und Balkon, 29m<sup>2</sup>



\*Die Zimmer sind teilweise im Naturhotel Chalet – in unmittelbarer Nähe des Stammhauses (30 Meter)  
Die Grundrisse sind nur beispielhaft, die Flächenangaben sind ohne Badezimmer!

# Wohnen

## Preise Sommer 2012 (1. Juni bis 4. November)

Zimmerkategorie	Mögliche Betten	Vollzahler	7 TAGE / 1 TAG	7 TAGE / 1 TAG
<b>Himmelsschlüssel*</b> Einzelzimmer	1	1	€ 685 / 98 bis € 788 / 113	
<b>Krokus*</b> Doppelzimmer	2	2	€ 578 / 85 bis € 685 / 98	
<b>Arnika*</b> Doppelzimmer	2	2	€ 615 / 88 bis € 718 / 103	
<b>Löwenzahn</b> Doppelzimmer	2-3	2	€ 685 / 98 bis € 788 / 113	
<b>Ringelblume</b> Doppelzimmer	2-3	2		
<b>Margarite</b> DZ im Juniorsuite-Stil	2-3	2	€ 718 / 103 bis € 858 / 123	
<b>Ifen</b> DZ im Juniorsuite-Stil	2-4	2		
<b>Orchidee</b> Juniorsuite	2-4	2		
<b>Königskerze Komfort</b> Juniorsuite 1 1/2 Zimmer	2-3	2	€ 755 / 108 bis € 893 / 128	
<b>Königskerze Family</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Schlössle Komfort</b> Suite 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Silbermäntele</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2	€ 718 / 105 bis € 858 / 123	
<b>Enzian Komfort*</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2		
<b>Enzian*</b> Familien-Ap. 2 Zimmer	2-4	2	€ 685 / 98 bis € 788 / 118	
<b>Heuberg*</b> Apartment 2 Zimmer	2-4	2		
<b>Heuberg Komfort*</b> Apartment 2 Zimmer	2-5	3	€ 648 / 93 bis € 788 / 113	
<b>Widderstein</b> Apartment 2 Zimmer	3-5	3		
<b>Hammerspitze*</b> Apartment 3 Zimmer	4-7	4		

Kinder und Jugendliche 2011	7 TAGE / 1 TAG
<b>bis 2 Jahre</b>	€ 230 / € 33
<b>3 – 5 Jahre</b>	€ 390 / € 58
<b>6 – 11 Jahre</b>	€ 440 / € 63
<b>12 – 15 Jahre</b>	€ 480 / € 68
<b>ab 16 Jahre</b>	€ 550 / € 80

Herz für Kinder 2012	7 TAGE / 1 TAG
10. – 30. Juni 9. – 29. September 13. – 27. Oktober	
<b>bis 2 Jahre</b>	€ 180 / € 28
<b>3 bis 14 Jahre</b>	€ 330 / € 48

### Alle Preise pro Person inkl. Sonnenpaket Beschreibung siehe Seite 40/41

Kurzaufenthalte, Wochenend- und Feiertagsangebote auf Anfrage.

Zimmer und Apartments sind mit Telefon, TV, Safe, Dusche oder Bad, WC, großteils Vollholz-Möbel ausgestattet.  
Böden mit Parkett und partiell mit Filzbelag  
Alle Zimmer sind Nichtraucherzimmer.

\*Die Zimmer sind teilweise im Naturhotel Chalet – in unmittelbarer Nähe des Hauptgebäudes (30Meter).

Alle Preise zuzüglich Gästetaxe (€ 2,30 pro Tag) ab dem vollendetem 14. Lebensjahr.

Panorama-Rundgänge (360°) unter:  
[www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at)

# Wohnen

## Zimmerbeschreibungen

### Heuberg\*

2 Zi.-Appartement, Schlafzimmer und Wohnzimmer (2 Aufbettungen möglich) mit Parkettboden und Balkon, 38 m<sup>2</sup>, im Naturhotel Chalet



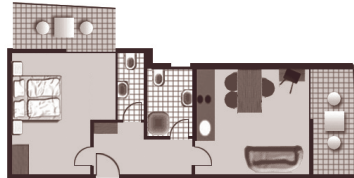
### Königskerze Family

2 Zi.-Appartement, Schlafzimmer mit Couch und Balkon, geräumiges Kinderschlafzimmer für 2-3 Kinder, mit Parkettboden, neues Naturhotel-Design, 42m<sup>2</sup>



### Heuberg Komfort\*

2 Zi. Appartement, Schlafzimmer mit Terrasse, großes Wohnzimmer (3 Aufbettungen möglich) mit Terrasse, Parkettboden, neues Naturhotel-Design, 50m<sup>2</sup> im Naturhotel Chalet



### Enzian Komfort\*

2 Zi. Appartement, Schlafzimmer mit Terrasse, Kinderschlafzimmer für 2-3 Kinder, mit Parkettboden, neues Naturhotel-Design, 40m<sup>2</sup> im Naturhotel Chalet



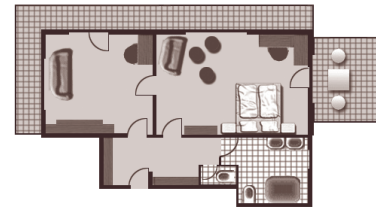
### Widderstein

2 Zi.-Appartement, Schlafzimmer mit 3 Betten, Wohnzimmer mit Sitzbereich (2 Aufbettungen möglich), mit Parkettboden und Balkon, kleiner Flur, getrenntes WC Balkon, 42 m<sup>2</sup>



### Schlößle Komfort

2 Zi.-Appartement, Schlafzimmer mit Couch, Balkon und Terrasse, Wohnzimmer mit Balkon und Couch (2 Aufbettungen möglich), mit Parkettboden, kleiner Flur, 2 WC's, 75 m<sup>2</sup>



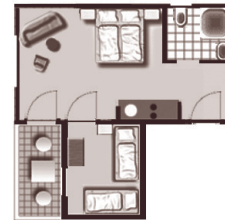
### Hammerspitze\*

3 Zi.-Appartement, 4 – 6 Betten, 2 Schlafzimmer, 1 Wohnzimmer mit Couch (2 Aufbettungen möglich), 2 Badezimmer, mit Parkettboden, Balkon oder Terrasse 75m<sup>2</sup>



### Enzian\*

2 Zi.-Appartement, 2 – 4 Betten, Schlafzimmer mit Sitzecke, kleines Kinderschlafzimmer, mit Parkettboden und Balkon, 38m<sup>2</sup>, im Naturhotel Chalet



### Silbermäntele

2 Zi.-Appartement, 2 – 4 Betten, Schlafzimmer mit Sitzecke, kleines Kinderschlafzimmer, teilweise Parkettboden, 36m<sup>2</sup>

\*Die Zimmer sind teilweise im Naturhotel Chalet – in unmittelbarer Nähe des Stammhauses (30 Meter)  
Die Grundrisse sind nur beispielhaft, die Flächenangaben sind ohne Badezimmer!

# Das ist alles inklusive: Das Naturhotel Sonnenpaket



## Die BIO-Vitalpension

Ihre Ernährung liegt uns am Herzen!

Unser Inklusiv-Angebot verwöhnt Sie mit

- Frühstücksbuffet mit reichhaltiger Vollwertdecke  
Probieren Sie unser hausgebackenes Vollkornbrot!
- Brotzeit und Proviant nach Belieben
- mittags: Suppe, Salat- und Rohkostbuffet.
- „Rund um die Uhr-Obstkorb“ und gönnen Sie sich ein wenig Zeit an unserer Tee-Bar
- abends: Vorspeisen- und Salatbuffet.
- Drei raffinierte Wahlmenüs, davon eines vollwertig bzw. vegetarisch – auch Trennkost ist möglich.
- Buffets und andere Attraktionen
- **Alle Lebensmittel aus kontrolliert biologischer Landwirtschaft**

Begrüßungsabend und Haus-Tal-Informationen mit Klaus Kessler, Gesundheitstrainer, Berg- oder Skischule ...

## Aktivprogramm mit unserem Trainerteam:

3 x Aktives Erwachen mit Übungen wie Dehnen/Strecken, Taulaufen, Kneippen, Naturbetrachtungen u.m.

3 x Qigong und Wirbelsäulen-Yoga.

1 x Nordic-Walking Technikeinweisung

1 x Wellness-Tipps für zuhause

1 x Brotbacken „leicht gemacht“

1 Musikabend am Donnerstag

• Kinderbetreuung 25 Std. **pro Woche** teilw. mit Kindertisch

## Speziell im Winter

1 x Schneeschuhwandern zur Entdeckung der Langsamkeit

1 x „Alpin-Ski Schnuppern“

**Verleih kostenlos:** Langlaufausrüstung, Schneeschuhe,

Rucksäcke, Rodel für die Kinder

Bademantel, Badeschuhe und -Tasche

**Verleih gegen Gebühr:** Alpinski und -schuh, NW- und Teleskopstöcke, Treckingschuhe



### Speziell im Sommer

1 x geführte Bergtour

1 x Mountainbike-Einweisung

• Bergbahn-Ticket für 8 Bergbahnen (ab 3 Tage Aufenthalt)

**Verleih kostenlos:** Mountainbikes (bei Zündschlüsselabgabe),

Rucksäcke, Buggys, Babyjogger und Rückentragen

Bademantel, Badeschuhe und Tasche

**Verleih gegen Gebühr:**

NW- und Teleskopstöcke, Berg- und Trekkingschuhe,

Mountainbikes von „Rocky Mountain“, E-Bikes von Flyer

### Die Einrichtungen

• Alpin Spa im klaren Design der Vorarlberger Holzarchitektur mit Ganzjahresfreibad (auch im Winter 27° – 30° C), Dampf-

bad, Tepidarium und Biosauna mit Farblicht, geräumige finnische Sauna mit Kneippmöglichkeiten drinnen und draußen

• Fitnessraum in Traumlage (ein Feeling wie im Freien),

Fitness-Check gegen Bezahlung

- Energie und Sonne tanken auf großzügigen Terrassen im weitläufigen Garten mit Bach oder in tageslichtdurchfluteten Ruhe- und Meditationsräumen, Wintergärten, Loggia mit Schwebeliegen
- Tageslichtdurchflutete Ruhe- und Therapieräume mit Zugang ins Freie
- Seminar- und Meditationsräume „im Grünen“ und „am Wasser“ zum Seele baumeln lassen
- Wellness-Reception mit Shop und mehr.
- Tischtennis, Billiard und Tischfußball
- Hausbibliothek und Spiele zum Ausleihen
- Jugendraum, Kinder-Spielbereich, Abenteuerspielplatz und Kinderhaus im Sommer

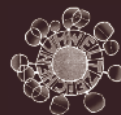
Besuchen Sie uns im Internet, und lassen sich begeistern von unseren virtuellen Rundgängen.

**Gönnen Sie sich das Besondere – Sie haben es sich verdient!**

## Anreise-Empfehlungen



Testsieger 2011  
**GEO SAISON**  
Kategorie Ökohotels



Das Naturhotel Chesa Valisa · Gerbeweg 18 · A-6992 oder D-87568 Hirschegg/Kleinwalsertal  
Tel. + 43/5517-54140 · [www.naturhotel.at](http://www.naturhotel.at) · [info@naturhotel.at](mailto:info@naturhotel.at)