



Preise und Pauschalen 2012

Inhalte

Gesunder Lebensstil.....	Seite 4-6
Psychosoziale Gesundheit.....	Seite 7
Kurzentrums.....	Seite 8
Gesundheits.Wochen.....	Seite 9
Stoffwechszentrum	Seite 10
Xund genießen.....	Seite 11
Therapieangebot.....	Seite 12-14
Beste Gesundheit-Partnerbetriebe	Seite 15
Xundheitswelt	Seite 16



Lebens.Resort | Zimmer und Suiten | Vollpension

Nebensaison Hauptsaison

Wohlfühl-Doppelzimmer 32 m²	Bad od. Dusche, WC, Föhn, Radio, Sat-TV, Telefon, Balkon, Safe, Minibar, Bademantel	€ 79,00* € 90,00* pro Person und Nacht inkl. Xund-Genießer-Vollpension
Wohlfühl-Einzelzimmer 30 m²	Bad od. Dusche, WC, Föhn, Radio, Sat-TV, Telefon, Balkon, Safe, Minibar, Bademantel	€ 90,00* € 101,00* pro Person und Nacht inkl. Xund-Genießer-Vollpension
Wohlfühl-Suite 55 m² (für 2 Personen)	Wohn- und Schlafraum, Bad und Dusche, WC, Föhn, Radio, Sat-TV, Telefon, Balkon oder Terrasse, Safe, Minibar, Bademantel	€ 214,00* € 236,00* pro Suite und Nacht inkl. Xund-Genießer-Vollpension

Saisonen | Nebensaison: 01. Jän.-01. April 2012, 28. Okt.-23. Dez. 2012 **Hauptsaison:** 01. April-28. Okt. 2012, 23. Dez. 2012-06. Jän. 2013

Doppelzimmer zur Einzelbelegung auf Anfrage. *Preise exklusive Nächtigungstaxe von € 1,50 pro Person/Nacht

Hotel

Abholservice

Hausabholungen ab Wien an zahlreichen, festgelegten Sonntagen:
Informationen & Reservierungen: Tel. +43 (0)2856/2369,
E-Mail: weissenboeck@reisedienst.at

Bei Anreise per Bahn holen wir Sie gerne vom Bahnhof in Krems ab (gegen Gebühr). Bitte um Anmeldung bis spätestens zwei Tage vor Anreise: Tel. +43 (0)2872/20 0 20.

Ermäßigung bei einem Aufenthalt ab 7 Nächten

Bei einem Aufenthalt ab 7 Nächten erhalten Sie in der Nebensaison 7% Ermäßigung sowie in der Hauptsaison 5% Ermäßigung auf den Zimmerpreis (gilt nicht für Pauschal-Arrangements).

Ermäßigung für Kinder

Bei Unterbringung im Zimmer der Eltern: im Zusatzbett Kinder bis 5 Jahre frei, 6-14 Jahre 30% Ermäßigung.

Freizeit

Entspannen Sie sich in unserem geschmackvoll gestalteten Wohlfühlbereich mit Bade- und Saunalandschaft. Nutzen Sie auch unseren modernen Fitnessraum. Weiters stehen beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Routen, Wanderwege sowie Langlaufloipen zur Verfügung.

Haustiere

Aus sanitätsrechtlichen Gründen ist die Mitnahme von Haustieren nicht erlaubt.

Halbpension, Zimmer mit Frühstück

Vom Vollpensionspreis der gebuchten Kategorie ziehen wir bei Halbpension € 5,00 sowie bei Zimmer mit Frühstück € 10,00 pro Tag ab.

MitarbeiterInnen

Das Lebens.Resort ist ein wichtiger regionaler Arbeitgeber und bietet Arbeitsplätze für engagierte Menschen in verschiedenen Bereichen. Informationen über die im Haus beschäftigten Berufsgruppen finden Sie unter www.xund-jobs.at

Nichtraucherhotel

Ganz im Sinne des xunden Lebensstils ist unser Hotel ein Nichtraucherhotel.

Preise

Die Preise beinhalten die Mehrwertsteuer. Die Nächtigungstaxe von € 1,50 pro Person/Nacht (für 2012) ist nicht in den genannten Zimmerpreisen und Packages inkludiert.

Bei Pauschalarrangements kann bei vorzeitiger Abreise kein Preisabzug bzw. keine Rückerstattung erfolgen. Preisänderungen vorbehalten. Bezahlung mittels Visa, Mastercard, Diners, American Express sowie Bankomatkarte möglich.

Reservierung

Unsere Mitarbeiter stehen Ihnen gerne für Ihre Reservierung und Terminwünsche zur Verfügung.

Tel. +43 (0)2872/20 0 20 - 500

E-Mail: reservierung@lebensresort.at

Stornogebühren

Bis zu einem Monat vor Anreise fallen keine Stornokosten an. Bei kurzfristiger Stornierung einer mündlichen oder schriftlichen Reservierung verrechnen wir eine Stornogebühr nach den Österreichischen Hotelvertragsbedingungen (ÖHVB). (www.hotelverband.at/down/oehvb.htm)

Zimmer

Informationen zur Ausstattung der Zimmer finden Sie unter der jeweiligen Zimmerkategorie. Ihr gebuchtes Zimmer steht Ihnen am Anreisetag ab 14.00 Uhr und am Abreisetag bis 11.00 Uhr zur Verfügung. Wir laden Sie ein, auf unserer Website einen virtuellen Rundgang durch unser Haus zu machen! www.lebensresort.at

Gesundheit zum Verschenken

Etwas Besonderes für besondere Menschen

Mit den Geschenkgutscheinen des Lebens.Resorts Ottenschlag haben Sie eine gute Möglichkeit, Menschen, die Sie besonders schätzen, mit etwas ganz Besonderem zu beschenken – mit Xundheit und Wohlbefinden.



GESCHENK-GUTSCHEIN INFORMATION
UNTER +43 (0)2872/20 0 20 - 500
ODER INFO@LEBENSRESORT.AT

Farbleitsystem für Angebote

Um Ihnen eine optimale Übersicht über unsere Angebote zu bieten, haben wir ein spezielles Farbleitsystem entwickelt. Die einzelnen Packages und Zusatzmodule sind mit farbigen Piktogrammen gekennzeichnet, um Ihnen die Auswahl des für Sie passenden Angebots zu erleichtern.



Prävention

kein(e) oder geringe(s) Schmerzaufkommen
bzw. psychische Belastung

Für PatientInnen und Gäste, die...

- ... etwas für sich tun möchten, um aktiv und beweglich zu bleiben.
- ... (noch) keine starken bzw. erst seit kurzem bestehende Stimmungsschwankungen und Belastungssymptomatik verspüren.
- ... bei der Vorsorgeuntersuchung waren und denen ihr Arzt eine Lebensstiländerung empfohlen hat.

Ihr persönlicher Nutzen

Durch eine Verbesserung der mentalen Gesundheit, ausgewogene Ernährung und ausreichend Bewegung nehmen Sie selbst aktiv Einfluss auf die Steigerung Ihres Wohlbefindens und den Erhalt Ihrer Gesundheit.



Therapie

bestehende Erkrankung, jedoch geringe Belastung bzw. Einschränkung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität

Für PatientInnen und Gäste, die...

- ... wegen Schmerzen im Rücken/der Gelenke bzw. aufgrund psychischer Probleme einen Arzt aufgesucht haben.
- ... manchmal Probleme im Privatleben bzw. beruflichen Umfeld haben.
- ... unter Stimmungsschwankungen leiden, die die Lebensfreude beeinträchtigen.

Ihr persönlicher Nutzen

Ziel ist es, Ihre frühere Lebensfreude und Belastbarkeit wieder zu erlangen, einen beschwerdefreien Alltag zu leben und störungsfrei Ihren Hobbies und Freizeitaktivitäten nachgehen zu können.



Rehabilitation

beginnende Instabilität, starke Belastung und Schwankungen der Lebensqualität und des psychischen Wohlbefindens

Für PatientInnen und Gäste, die...

- ... täglich Medikamente einnehmen.
- ... sich in ihrer Lebensqualität mittel bis stark eingeschränkt fühlen und dadurch auch Probleme im Berufs- und/oder Privatleben haben.
- ... häufig den Arzt/Facharzt aufsuchen müssen.

Ihr persönlicher Nutzen

Durch das integrierte Therapieprogramm ist eine Steigerung der Lebensqualität möglich. Kommen Sie wieder zur Ruhe, finden Sie zu sich selbst und erleben Sie ein neues Gefühl der inneren Kraft, Stabilität und Lebensfreude.



Best Health Austria

Das Lebens.Resort wurde mit dem Austria Gütezeichen Gesundheitstourismus – Best Health Austria ausgezeichnet. Damit gehören wir zu den herausragenden Gesundheitsbetrieben Österreichs.



Umweltzeichen

„Ein gesunder Mensch braucht eine gesunde Umwelt“. Gemäß diesem Motto ist das Lebens.Resort Ottenschlag stolzer Träger des Österreichischen Umweltzeichens für Tourismusbetriebe.



Grüne Haube

Für unsere xunde, regionale und biologische Naturküche wurden wir mit der Grünen Haube ausgezeichnet.



Gesunder Lebensstil

Sie möchten das Lebens.Resort Ottenschlag kennenlernen, einmal abschalten und loslassen? Gönnen Sie sich Zeit für Gesundheit! Die nachfolgenden Kurzangebote bieten die ideale Möglichkeit dazu.

Wer auf mentale Ausgeglichenheit Wert legt, auf gesunde Ernährung achtet und sich regelmäßig und ausreichend bewegt, ist gesünder und hat mehr vom Leben.

Daher hat die Optimierung des individuellen Lebensstils und die damit verbundene Verbesserung der Lebensqualität im Lebens.Resort Priorität – mit dem Fokus auf die drei Säulen **Bewegung, Ernährung und mentale Gesundheit.**

Unser TIPP für Sie

Die Balance von Körper, Geist und Seele ist der beste Schutz vor vorzeitigem Leistungsabbau und Verlust der Gesundheit. Das beste Mittel für diese Balance und damit für unsere Gesundheit ist ein gesunder Lebensstil.



Bewegung stärkt Körper und Seele

Lassen Sie den Alltag für ein paar Tage hinter sich und genießen Sie eine Auszeit in der schönen Waldviertler Landschaft aber nicht ohne dabei etwas für Ihre Gesundheit zu tun.



Xundwärts

Mit „Xundwärts“, dem Lauf- und Bewegungszentrum, bietet Ihnen das Lebens.Resort Ottenschlag ideale Bedingungen, um mit optimaler Technik noch mehr Spaß an der Bewegung zu haben.

Unser Angebot richtet sich an Anfänger genauso wie an Hobbysportler. Nutzen Sie das Know-how unseres Teams und erkunden Sie auf den gut beschilderten Xundwärts-Routen oder Langlaufloipen die herrliche Umgebung.

*Nordic Walking, Laufen, Schneeschuhwandern, Langlaufen (bei entsprechenden Schneeverhältnissen bzw. auf Anfrage) Bitte geben Sie bereits bei der Buchung an, welchen Bewegungsschwerpunkt Sie in Anspruch nehmen möchten!



Kennenlern.Pauschale

Gönnen Sie sich eine Auszeit und lernen Sie das Lebens.Resort Ottenschlag kennen!

ab € 169,00

- › 2 Übernachtungen mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer
- › 1 Hydro-Jet-Massage
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 169,00	€ 189,00
Wohlfühl-EZ.....	€ 190,00	€ 210,00



Lebens.Stil.Tage

Verbessern Sie Ihren Lebensstil für mehr Lebensqualität.

ab € 295,00

- › 3 Übernachtungen (Do-So) oder 4 Übernachtungen (So-Do) mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer
- › 1 Ernährungsberatung mit der Diätologin
- › 1 Einheit Rückenschule oder 1 Einheit Heilgymnastik (Gruppe)
- › 1 Einheit Entspannungstraining
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 295,00	€ 325,00
Wohlfühl-EZ.....	€ 328,00	€ 358,00



Xunde.Tage

Kurzprogramm für Ihre Gesundheit.

ab € 270,00

- Hotelleistungen und Programm**
- › 2 Übernachtungen mit Vollpension
 - › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
 - › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
 - › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
 - › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
 - › Teilnahme am Lebens.Resort Aktivprogramm, Fitnessraum
 - › Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer Ihres Aufenthalts
 - › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Medizinische und therapeutische Leistungen

- › 1 Erstuntersuchung
- › 1 Heilmassage, teil, inkl. Infrarot
- › 1 Einheit Heilgymnastik (Gruppe)
- › 1 Waldviertler Heilmoorpackung, ganz oder 1 Entspannungs-Unterwassermassage
- › 1 Lichttherapie

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 270,00	€ 292,00
Wohlfühl-EZ.....	€ 292,00	€ 314,00



Bewegung, aber Xundwärts

Programm zum Entspannen und richtigen Bewegen.

ab € 180,00

- Hotelleistungen und Programm**
- › 2 Übernachtungen mit Halbpension:
 - › Xundes Frühstücksbuffet, mehrgängige Menüs mittags oder abends, zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
 - › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
 - › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs, Leihbademantel
 - › Teilnahme am Lebens.Resort Aktivprogramm, Fitnessraum

Medizinische und therapeutische Leistungen

- › Xundwärts-Bewegungsschwerpunkt Ihrer Wahl*:
2 Einheiten zu je 90 Minuten mit Instruktor
- › 1 Einheit Therapiekletterwand
- › Xundwärts-Routen – die Lauf- & Nordic-Walking-Strecken, inklusive Kartenset
- › Pulsuhr und Nordic-Walking-Stöcke für die Dauer des Aufenthalts

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 180,00	€ 202,00
Wohlfühl-EZ.....	€ 202,00	€ 224,00



Gesundheit für SIE und IHN

Im Rahmen der Lebensstiloptimierung spielen die Erkenntnisse der „Gender-Medizin“ eine wichtige Rolle.

Sie zeigt auf, dass Frauen und Männer aufgrund ihrer biologischen und sozialen Voraussetzungen unterschiedliche Risikofaktoren aufweisen – und daher auch unterschiedlich beraten werden müssen. Dieser Philosophie hat sich das Lebens.Resort Ottenschlag verschrieben.

Lassen auch Sie sich von diesem einzigartigen Erfolgskonzept überzeugen und vertrauen Sie auf unsere Kompetenz bei Beratung und Lebensstil-Optimierung.



Zentrum für Psychosoziale Gesundheit

Mentale Gesundheit & Burnout-Prävention

Eine dauerhafte Belastung in Beruf und/oder Alltag kann neben psychischen Problemen auch zu zahlreichen körperlichen Beeinträchtigungen führen. Eine zu lange anhaltende Überforderung/Belastung endet meist in einer Erschöpfung bzw. dem klassischen Burnout. Wenn diese negative Entwicklung rechtzeitig erkannt wird, kann Burnout durch ein gezieltes Eingreifen verhindert werden.

Univ.-Prof. Dr. Henriette Walter konnte als Kompetenzpartnerin für Burnout-Prävention im Lebens.Resort Ottenschlag gewonnen werden.

Für nähere Infos fordern Sie bitte unseren Detailfolder an.



Frauen.Zeit/Männer.Zeit

Gesundheit, Erholung und Entspannung für SIE und IHN.

ab € 385,00

- › 3 Übernachtungen mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer

Wählen Sie Ihren Schwerpunkt:

Mentale Gesundheit, Bewegung oder Ernährung

- › 1 Genderspezifische Beratung nach Wahl (diätologische, sportwissenschaftliche oder psychologische Beratung)
- › 1 Diagnostik nach Wahl (Bioimpedanzanalyse oder Körperstabilitäts- und Koordinationstest inkl. Training oder Herzratenvariabilitätsmessung)

Weitere Inhalte

- › 1 Einheit Entspannungstraining
- › für SIE: 1 La Stone-Massage, 50 min oder 1 Kosmetikbehandlung, 60 min
- › für IHN: 1 Heilmassage, 50 Minuten (+ 15 Minuten Infrarot)
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 385,00	€ 415,00
Wohlfühl-EZ	€ 418,00	€ 448,00

Unser Spezialangebot für Freundinnen und Freunde:

Bei Buchung von mind. 3 Packages „Frauen.Zeit“ bzw. 3 Packages „Männer.Zeit“ im gleichen Aufenthaltszeitraum erhalten Sie 20% Ermäßigung auf alle Kosmetikangebote.



Angebote für Gruppen

Wir bieten maßgeschneiderte Seminare über Burnout-Prävention für Führungskräfte bzw. Mitarbeiter zur Vorbeugung und Erkennung von Burnout. Gerne erstellen wir gemeinsam mit Ihnen das passende Angebot.



Burnout.Prävention

Auftanken statt Ausbrennen

ab € 890,00

- › 7 Übernachtungen (So-So) mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer

Betreut von der Gesundheitspsychologin

- › 1 Gesundheitspsychologische Beratung
- › 1 Impulsgespräch „Burnout“
- › 1 Nachbesprechung „Burnout“
- › 1 Vortrag zum Thema Stressbewältigung

Weitere Inhalte

- › 1 Biofeedback-Stressprofil
- › 1 Biofeedback-Kurztraining
- › 1 Einheit Entspannungstraining
- › 1 Einheit an der Therapiekletterwand
- › 1 Heilmassage, 35 min + Infrarot, 15 min
- › 2 Hydro-Jet-Massagen
- › 1 Einheit Sensomotoriktraining
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 890,00	€ 969,00
Wohlfühl-EZ	€ 967,00	€ 1.046,00

Gerne erstellen wir für Sie ein individuelles Programm, das speziell auf Ihre Bedürfnisse angepasst ist.



Psychosoziale Gesundheit

Rehabilitation b. psychischen Erkrankungen

Neben der medizinischen Betreuung bieten wir Psychotherapie, gesundheitspsychologische Beratung, Ergotherapie, Musik- und Maltherapie (in der Gruppe und Einzel), Bewegungstherapie sowie physikalische Therapien.

Unser Angebot richtet sich an Menschen mit depressiven Störungen, Anpassungs- und Angststörungen sowie Burnout. Voraussetzung für die Aufnahme ist jedoch ein stabiler Zustand.

Ziele des Therapieprogrammes sind

- › Aufbau sozialer Kompetenzen
- › Erwerb von Problemlösungsfähigkeit
- › Verbesserter Umgang mit Belastungssituationen

Unser Team aus Fachleuten begleitet Sie während Ihres Aufenthaltes.

Pauschalpreis pro Person	pro Tag
Wohlfühl-DZ	€ 212,00
Wohlfühl-EZ	€ 223,00

Buchbar ab einem Aufenthalt von einer Woche. Wir empfehlen jedoch eine längere Aufenthaltsdauer.

Zusätzlich zu den hier angeführten privaten Angeboten hat das Gesundheitszentrum Verträge mit den österreichischen Sozialversicherungen. Je nach Beschwerdebild bzw. Erkrankung stehen verschiedene Programme zur Verfügung, die sich nach Intensität und Aufenthaltsdauer unterscheiden.



Kurzentrum

Im Kurzentrum stehen Ihnen moderne physikalische Therapien innerhalb eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes zur Verfügung. Hier finden Sie ein umfassendes therapeutisches Angebot bei Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates.

Sowohl bei entzündlichen als auch bei degenerativen Erkrankungen ist die Linderung Ihrer Beschwerden unser Ziel. Ein Arzt sowie ein diplomierter Pflegemitarbeiter sind zudem rund um die Uhr für Sie da.

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Für nähere Infos fordern Sie bitte unseren Detailfolder an.



Angebot für Begleitpersonen

Informieren Sie sich in unserem Reservierungsbüro. Wir bieten spezielle Arrangements für Ihren Partner.



Foto: Rita Newman



Eine Woche für Ihre Gesundheit

Im Lebens.Resort Ottenschlag stehen Ihre Wünsche und Bedürfnisse im Vordergrund.

Dafür stehen Ihnen sowohl bei der Beratung als auch bei der Therapie Gesundheitsexperten zur Verfügung. Wir bieten auf Ihre Beschwerden abgestimmte Gesundheitskonzepte und Vorsorgeprogramme. Neben der medizinisch-therapeutischen Betreuung kommt auch das Wohlbefinden nicht zu kurz. Genießen Sie den Komfort unserer Wohlfühlzimmer und lassen Sie sich von den kulinarischen Raffinessen unserer Küche täglich aufs Neue begeistern.

Entspannen Sie im stilvoll gestalteten Wohlfühlbereich oder lassen Sie sich von unseren Kosmetikerinnen verwöhnen. Interessante Freizeitangebote runden Ihren Gesundheitsaufenthalt ab.



Unser TIPP für Sie

Stress entsteht oftmals dadurch, weil man ständig versucht, es allen recht zu machen. Versuchen Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse zu hören und nehmen Sie sich bewusst Zeit – eine Woche für Ihre Gesundheit.

Kurpaket

Gesundheitsprogramm zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungs- und Stützapparates.

ab € 355,00

Medizinische Leistungen

- › Erstuntersuchung
- › Weitere ärztliche Gespräche (abhängig von der Aufenthaltsdauer)
- › Laboruntersuchung
- › Medizinische Betreuung während des Aufenthalts
- › Abschließender ärztlicher Befundbericht
- › Erstellung des Therapieplans aus folgenden Therapien:

Therapeutische Leistungen

- › Kräuter- oder Kohlensäurebäder
- › Waldviertler Heilmoor- oder Parafangopackungen
- › Moorwickel kalt
- › Heilmassagen
- › Unterwassermassagen
- › Heilgymnastik (Gruppe)
- › Elektrophysikalische Therapien

Preis ohne Zimmer & Verpflegungskosten	1 Woche	2 Wochen	3 Wochen
Kurpaket	€ 355,00	€ 690,00	€ 990,00

Zusätzlich zu dem hier angeführten privaten Angebot hat das Lebens.Resort Ottenschlag Verträge mit den österreichischen Sozialversicherungen.



Beste Gesundheit.Woche

Wohlfühlen und regenerieren – nichts einfacher als das im Lebens.Resort Ottenschlag!

ab € 696,00

- › 7 Übernachtungen mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer
- › 1 Erstuntersuchung
- › 1 Gesundheitspsychologisches Impulsgespräch
- › 1 Ernährungsmedizinische Beratung
- › 1 Waldviertler Heilmoorpackung, teil
- › 1 Heilmassage, 35 min + Infrarot, 15 min
- › 1 Hydro-Jet-Massage
- › 2 Einheiten Sensomotoriktraining oder 1 geführte Schneeschuhtour (witterungsabhängig)
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison/Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 696,00
Wohlfühl-EZ	€ 773,00

Starker.Rücken

Ganzheitliches Konzept zur Behandlung Ihrer Rückenprobleme.

ab € 798,00

- › 7 Übernachtungen mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer
- › 1 Biofeedback-Stressprofil
- › 1 Gesundheitspsychologisches Impulsgespräch
- › 1 Einheit Entspannungstraining
- › 1 Einheit Rückenschule
- › 2 Einheiten Heilgymnastik Wirbelsäule
- › 2 Heilmassagen, teil, inkl. Infrarot
- › 1 Lichttherapie
- › 1 Entspannungsbad
- › 1 Einheit Therapiekletterwand
- › 1 Einheit Sensomotoriktraining
- › 1 Technik für optimales Nordic Walking (2 Einheiten)
- › 1 Lebensstilvortrag Ernährung
- › Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- › Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- › Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- › Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- › Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- › Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- › Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Pauschalpreis pro Person	Nebensaison	Hauptsaison
Wohlfühl-DZ	€ 798,00	€ 879,00
Wohlfühl-EZ	€ 875,00	€ 956,00



Stoffwechselzentrum

Wenn Sie zur großen Gruppe jener Menschen gehören, die unter einer chronischen Stoffwechselerkrankung wie **Diabetes mellitus** oder **Adipositas** (starkes Übergewicht) leiden, dann sind Sie bei uns richtig. Beginnend mit einer ärztlichen Untersuchung erhalten Sie im Rahmen Ihres Rehabilitationsaufenthalts ein individuelles Informations- und Betreuungsprogramm.

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Für nähere Infos fordern Sie bitte unseren Detailfolder an.



Angebot für Begleitpersonen und Angehörige von Diabetikern

Informieren Sie sich in unserem Reservierungsbüro. Wir bieten spezielle Arrangements für Ihren Partner.



Stoffwechsel. Rehabilitationsprogramm

Behandlung und Schulung bei Stoffwechselerkrankungen – insbesondere Diabetes mellitus.

Neben der medizinischen Betreuung bieten wir ein umfangreiches Schulungsprogramm in Theorie und Praxis.

Menschen mit Diabetes schätzen unsere Wege zum Erlernen eines besseren Umgangs mit dieser chronischen Stoffwechselerkrankung. Inhalte des Programms sind unter anderem Schulungen, Bewegungstherapien, physikalische Therapien und eine Laboruntersuchung.

Pauschalpreis pro Person pro Tag

Wohlfühl-DZ.....€ 181,00

Wohlfühl-EZ.....€ 192,00

Um einen optimalen Nutzen zu erzielen, empfehlen wir die Anreise an festgelegten Terminen – unser Reservierungsbüro informiert Sie näher.

Zusätzlich zu dem hier angeführten privaten Angebot hat das Gesundheitszentrum Verträge mit den österreichischen Sozialversicherungen. Das ermöglicht Versicherten mit Stoffwechselerkrankungen einen dreiwöchigen Aufenthalt im Lebens.Resort Ottenschlag. Ihr Arzt kann für Sie einen Rehabilitations-Antrag stellen.



Stoffwechsel. Auffrischungsprogramm

Ein Stoffwechsel Aufenthalt im Leben.Resort hat Ihnen gut getan? Dann holen Sie sich neue Motivation im Umgang mit Ihrer Erkrankung.

ab € 789,00

- > 7 Übernachtungen mit Xund-Genießer-Vollpension im Wohlfühlzimmer
- > 1 Erstuntersuchung
- > 1 Aufnahmegespräch Diätologin
- > 1 Gespräch nach Wahl (Arzt/Ärztin, Diätologin, PsychologIn)
- > tägliche Blutzuckerkontrolle
- > tägliche Bewegungstherapie (Gruppe)
- > 2 Heilmassagen, teil, inkl. Infrarot
- > 2 Moor-oder Parafangopackungen oder Kräuterbäder
- > Pulsuhr für die Dauer Ihres Aufenthalts
- > Xundes Frühstücksbuffet für einen guten Start in den Tag
- > Mehrgängige Menüs mittags und abends, genussvoll zubereitet aus regionalen, biologischen Produkten
- > Xund-Drink zur Begrüßung, Teebar
- > Freie Nutzung des Wohlfühlbereichs
- > Teilnahme am Lebens.Resort-Aktivprogramm, Fitnessraum
- > Leihbademantel während Ihres Aufenthalts
- > Nettes Dankeschön für Ihren Besuch

Teilnahme an allgemeinen Vorträgen und Kochkurs optional buchbar (abhängig vom Anreisetag)

Pauschalpreis pro Person Nebensaison Hauptsaison

Wohlfühl-DZ € 789,00 € 869,00

Wohlfühl-EZ..... € 866,00 € 946,00

Geeignet auch für gut eingestellte Diabetiker, die neue Motivation suchen.



Module für den gesunden Lebensstil

Zu Ihrem Aufenthalt können Sie folgende Module buchen:



„Zeit für mich“

€ 180,00

- > 1 Kosmetikbehandlung Gesicht, 60 min
- > 1 La Stone-Massage, 50 min
- > 1 Einheit Entspannungstraining
- > 1 Entspannungsbad Melisse
- > 1 Meeresalgenpackung



„Zeit für die Seele“

€ 255,00

- > 1 Psychologische Beratung
- > 1 Biofeedback-Stressprofil
- > 1 Einheit Entspannungstraining
- > 1 Entspannungsmassage, 50 min
- > 1 Lichttherapie



„Zeit für xunde Ernährung“

€ 98,00

- > 1 Bioimpedanzanalyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung) inkl. Ergebnisbesprechung
- > 1 Ernährungsmedizinische Beratung
- > 1 Einheit in der Xundküche



„Zeit für Bewegung“

€ 218,00

- > 1 Potenzialanalyse mit Trainingsempfehlung
- > 2 Einheiten Sensomotoriktraining mittels MFT-Board (Gruppe)
- > 1 Einheit an der Therapiekletterwand (Kleingruppe)



Essbewusst

Das attraktive Ernährungsprogramm zu Ihrem Aufenthalt.

ab € 154,00

Inkludierte Leistungen

- > 1 Bioimpedanzanalyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung)
- > 3 Fachspezifische Workshops:
 - „Körperzusammensetzung“
 - „Abnehmen – Wunsch, Wunder, Wirklichkeit“
 - „Kalorien zählen – nein, danke!“
- > 1 Kochkurs „Geschmack erleben“ – praktische Umsetzung in der Xundküche
- > 1 Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch
- > Nutzung der Xundwärts-Routen, gut beschilderte Lauf- und Nordic-Walking-Strecken
- > Abstimmung der Mahlzeiten während des Aufenthalts

Pauschalpreis p. P. ohne Nächtigung € 154,00

Fixe Termine
 30. Jänner - 3. Februar 2012 6.-10. August 2012
 2.-6. April, 25.-29. Juni 2012 8.-12. Oktober 2012
 10.-14. Dezember 2012

Mindestteilnehmerzahl: 4 Personen
 Dauer des Programms: alle Einheiten auf 5 Tage aufgeteilt
 beliebig erweiterbar: mit Therapien und Modulen

Sie möchten Ihre Ernährungsgewohnheiten langfristig umstellen? Unser Essbewusst-Programm bietet die Gelegenheit den ersten Schritt zu machen.

ess BEWUSST
Genussvoll und nachhaltig abnehmen

Essbewusst ist aber keine klassische Diät, vielmehr geht es um die Bildung eines neuen Bewusstseins in Bezug auf Ernährung und Bewegung.



Nachbetreuung Essbewusst

Gelerntes vertiefen & Neues erfahren

ab € 57,00

Inkludierte Leistungen

- > Bioimpedanzanalyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung)
- > 1 Fachspezifischer Workshop:
 - „Lust am Essen – Ernährungsstress vergessen“
- > Freie Nutzung der Freizeiteinrichtungen des jeweiligen Betriebes

1 Therapietag gesamt € 57,00

Der Nachbetreuungstermin kann wahlweise im Moorheilbad Harbach, im Lebens.Resort Ottenschlag oder im Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof erfolgen.



Ärztliche Leistungen

Eingehende ärztliche Untersuchung	€ 95,00
Erstuntersuchung	€ 38,00
Folgeuntersuchung.....	€ 27,00
Facharzt für innere Medizin.....	€ 135,00
Facharzt für Psychiatrie	€ 135,00

Bei Beratungsgesprächen gehen wir besonders auf geschlechtsspezifische Unterschiede ein!

Gesundheitspsychologische Beratung

Gesundheitspsychologische Beratung.....	€ 85,00
Gesundheitspsychologisches Impulsgespräch.....	€ 45,00

Psychotherapie

Psychotherapeutisches Gespräch	€ 85,00
--------------------------------------	---------

Ergotherapie

Einzeltherapie.....	€ 43,50
---------------------	---------

Diagnostik

Ärztlich geleitetes Belastungs-EKG inkl. EKG in Ruhe.....	€ 133,00
EKG in Ruhe	€ 34,00
Potenzialanalyse (Ergometrie mit Lactatmessung).....	€ 144,00
Potenzialanalyse mit Trainingsempfehlung	€ 185,00
Körperstabilitäts-, Koordinationstest und Training mittels MFT S-3	€ 43,50
Bioimpedanzanalyse (Bestimmung der Körperzusammensetzung) inkl. Ergebnisbesprechung	€ 42,50
HRV (Herzratenvariabilitätsmessung).....	€ 40,00

Bioimpedanzanalyse

Dient zur exakten Körperanalyse (v.a. der Anteil an Fett, Muskelmasse und Wasser). Das Messprinzip basiert auf den verschiedenen elektrischen Leitfähigkeiten der Gewebetypen. Die Messung wird von einer Diätologin durchgeführt.

Elektrophysikalische Behandlungen

Kurzwelle	€ 13,40
Mikrowelle	€ 13,40
Iontophorese	€ 17,40
Impulsgalvanisation	€ 15,40
Diadynamischer Strom.....	€ 15,40
Schwellstrom	€ 15,40
Exponentialstrom.....	€ 15,40
Galvanisation.....	€ 15,40
Interferenzstrom.....	€ 15,40
Ultraschall.....	€ 10,00
Magnetfeldtherapie.....	€ 13,20
Lichttherapie.....	€ 17,30

Heilbäder und Packungen

Waldviertler Heilmoorpackung, ganz.....	€ 30,00
Waldviertler Heilmoorpackung, teil	€ 23,40

Waldviertler Heilmoorpackung ganz/teil

Das ca 40°C warme Waldviertler Hochmoor wird nach ärztlicher Abklärung direkt auf die Haut an den verordneten Körperregionen aufgetragen. Während der 20 min. Behandlungszeit liegt man eingepackt auf einer warmen „Schwebeliege“. Um die optimale Wirkung zu erzielen, sollte man im Anschluss ca. 30 min. nachruhen.

Parafango-Packung	€ 18,20
Moorwickel kalt.....	€ 13,30
Medizinalbad / Kräuterbad	€ 16,30
Entspannungsbad.....	€ 16,30
Kohlensäurebad.....	€ 16,30
Thalassobad	€ 16,30
Paraffinhandbad.....	€ 11,50

Heilgymnastik

Einzel-Heilgymnastik.....	€ 43,50
Heilgymnastik (Gruppe).....	€ 10,40
Rückenschule (Gruppe)	€ 10,40
Sensomotoriktraining (Gruppe).....	€ 10,50
NEU Beckenbodengymnastik (Gruppe).....	€ 13,60

Bewegung - Gesundheitsvorsorge

Sportwissenschaftliches Beratungsgespräch.....	€ 43,50
Fitness-Check mit Sportwissenschaftler	€ 83,50
Trainingsplanerstellung (Daten v. Potenzialanalyse erforderlich).....	€ 83,50
Ergometertraining	€ 10,50
Fitnessraum (1 Einheit à 120 min)	€ 5,50
Fitnessraum 10er Block (1 Einheit à 120 min).....	€ 50,00
NEU Fitnessraum-Geräteerklärung (30 min).....	€ 21,50
Therapiekletterwand (Kleingruppe / max. 5 P., 30 min)	€ 23,50

Unsere Packages und Übernachtungen

(ausgenommen Therapiemodule von Seite 11) im stilvoll eingerichteten Wohlfühlzimmer beinhalten Xund-Genießer-Vollpension (ausgenommen „Bewegung, aber Xundwärts“) sowie die unten angeführten Leistungen.

› Lassen Sie sich kulinarisch verwöhnen

Frühstücksbuffet, Mittag- und Abendessen mit mehrgängigen Menüs, genussvoll zubereitet aus biologischen, regionalen Produkten, Teebar.

› Zeit zum Entspannen

Erholen Sie sich im stilvollen Wohlfühlbereich mit finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad, Infrarotkabine, Solarien (gegen Gebühr), Whirlpool, Außensauna, Badelandschaft und Ruheraum.

Therapiekletterwand

Durch das Ganzkörpertraining an der Therapiekletterwand werden sowohl Beweglichkeit und Stabilität, als auch konditionelle und koordinative Fähigkeiten gestärkt. Die Einsatzmöglichkeiten des Kletterns bestehen sowohl in der Prävention (vorbeugend) als auch in der Rehabilitation.

Technik für optimales Laufen (2 Einheiten à 90 min)*	€ 35,50
Technik für optimales Nordic Walking (2 Einheiten à 90 min)*.....	€ 35,50
Technik für optimales Schneeschuhwandern (2 Einheiten à 90 min)*.....	€ 35,50
Kinesio-Tape	€ 21,50

*Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen

ANMELDUNG VON MO-FR

VON 7:30-16:30

UNTER +43 (0)2872/20 0 20 - 810

ODER INFO@LEBENSRESORT.AT

Ambulante Therapien

Für Gäste, die NICHT im Lebens.Resort Ottenschlag wohnen: Unser Kurpaket (Seite 8) sowie die Therapien (Seite 12, 13 und 14) sind ambulant buchbar. Eine ärztliche Untersuchung in unserem Haus ist bei bestimmten Therapien erforderlich. Wir ersuchen um Anmeldung 2 Wochen im Vorhinein.



PARTNERSCHAFT FÜHRENDER NIEDER-ÖSTERREICHISCHER GESUNDHEITSBETRIEBE

Profitieren Sie von hoher medizinischer Kompetenz und Wohlfühlambiente. Beste medizinische Betreuung in vielfältigen Behandlungsbereichen.

www.beste-gesundheit.at

MOORHEILBAD HARBACH
Gesundheits- & Reha-Zentrum
mit Gesundheitszentrum Zwettl
3970 Moorbad Harbach
www.moorheilbad-harbach.at
Tel. +43 (0)2858/5255-0
info@moorheilbad-harbach.at

herz-kreislauf ●●●
zentrum GROSS GERUNGS
Kreuzberg 310, 3920 Groß Gerungs
www.herz-kreislauf.at
Tel. +43 (0)2812/8681-0
info@herz-kreislauf.at

Gesundheitsresort KÖNIGSBERG ****
Bad Schönau
Am Kurpark 1, 2853 Bad Schönau
www.koenigsberg-bad-schoenau.at
Tel. +43 (0)2646/8251-0
info@koenigsberg-bad-schoenau.at

badenerhof
Gesundheits- und Kurhotel
Baden bei Wien
Pelzgasse 30, 2500 Baden
www.badenerhof.at
Tel. +43 (0)2252/48580-0
info@badenerhof.at

Lebens.Resort OTTENSCHLAG
Kundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
www.lebensresort.at
Tel. +43 (0)2872/20 0 20
info@lebensresort.at

Wir sind Vertragspartner der österreichischen Sozialversicherungen.

Entspannungstraining

Entspannungstraining (Gruppe)*	€ 21,00
Biofeedback-Stressprofil	€ 85,00
Biofeedback-Training	€ 85,00
Biofeedback-Kurztraining	€ 45,00
Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Gruppe)*	€ 21,00

Biofeedback

Bei Biofeedback werden Körpersignale gemessen und sichtbar gemacht. Der Patient lernt, diese Körperprozesse zu beeinflussen. Ziel ist der Erwerb von Selbstkontrolle über die eigenen physiologischen Funktionen, um bestimmte Fehlfunktionen beeinflussen und Beschwerden reduzieren zu können.

Ernährung

Ernährungsmedizinische Beratung	€ 40,00
Ernährungs-Check mit Diätologen (inkl. Bioimpedanzanalyse)	€ 80,50
Kochkurs (Mindestteilnehmer 4 Personen)	€ 21,00

Massagen

Heilmassage, teil, inkl. Infrarot	€ 20,80
Heilmassage, 35 min + Infrarot, 15 min	€ 38,50
Heilmassage, 50 min + Infrarot, 15 min	€ 60,50
Bindegewebsmassage, 35 min	€ 38,50
Reflexzonenmassage, 35 min	€ 38,50
Lymphdrainage, 35 min	€ 38,50
Lymphdrainage, 50 min	€ 60,50
Akupunkturmassage, 35 min	€ 50,00
Kräuterstempel Spezialmassage, 50 min	€ 62,50
La Stone-Massage, 50 min	€ 62,50
La Stone-Massage, 80 min	€ 95,50
Entspannungsmassage, 50 min	€ 62,50
Unterwassermassage (Wanne)	€ 21,50
Entspannungs-Unterwassermassage (Wanne), 15 min	€ 25,90
Hydro-Jet-Massage, 20 min	€ 16,30

Hydro-Jet-Massage

Auf einem warmen Wasserbett werden wesentliche Grundgriffe der klassischen Massage mit Hilfe von Wasserstrahldüsen, die warmes Wasser gegen die Oberfläche richten, angewandt.

Beauty

Körper

Meeresalgenpackung	€ 28,50
Molkebad	€ 16,50

Massagen

Klassische Gesichtsmassage, 30 min	€ 24,00
------------------------------------	---------

Gesicht

Kosmetikbehandlung, 60 min	€ 63,00
Kosmetikbehandlung intensiv, 90 min	€ 84,50
Herrenkosmetik, 60 min	€ 63,00

Hand- und Fußpflege

Maniküre, 30 min	€ 24,00
Pediküre, 45 min	€ 30,00

*Mindestteilnehmerzahl: 5 Personen



FÜR NÄHERE INFOS FORDERN SIE BITTE UNSEREN KOSMETIKFOLDER AN ODER INFORMIEREN SIE SICH UNTER +43 (0)2872/20 0 20 - 800

Konsequent kompetent

Wir sind ein Partnerbetrieb von Beste Gesundheit. **Ihr Vorteil:** Die fünf führenden Gesundheitsbetriebe aus Niederösterreich sind auf unterschiedliche Behandlungsschwerpunkte spezialisiert und arbeiten eng zusammen. Sie können sich darauf verlassen, in jedem Haus die gleichen hohen Qualitätsstandards in Medizin, Therapie und Gastronomie vorzufinden. Mit unserem Angebot „Beste Gesundheit-Woche“ können Sie die Schwerpunkte der jeweiligen Häuser kennen lernen. Wir informieren Sie gerne!



Weiterempfehlen zahlt sich aus

Wenn Sie das Lebens.Resort Ottenschlag an Ihre Freunde oder Bekannte, die bei uns Neukunden sind, weiterempfehlen, bedanken wir uns mit einem EUR 70,- Gesundheitsgutschein pro empfohlene Person. Diesen Wertgutschein können Sie dann bei Ihrem nächsten Besuch ab 7 Übernachtungen in einem Beste Gesundheit-Partnerbetrieb Ihrer Wahl einlösen. Ihr geworbener Neukunde erhält ebenfalls eine Ermäßigung von EUR 70,- pro Person bei einem Aufenthalt ab 7 Übernachtungen. Unsere Reception informiert Sie gerne!

Weitere Informationen auch unter www.beste-gesundheit.at

€ 70,- GESUNDHEITSGUTSCHEIN FÜR NEUKUNDEN

Sind Sie Neukunde?
Darin tragen Sie bitte hier Ihren Namen und Ihre Anschrift ein.

Name	Gutschein gültig (siehe Rückseite)
Anschrift	ab 7 Übernachtungen
PLZ	Einlösbar bei einem Besuch in einem der fünf Beste Gesundheit Betriebe – Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Gesundheitszentrum Königberg, Bad Schönau, Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, Lebens.Resort Ottenschlag.
Ort	Nur vollständig ausgefüllte Gutscheine sind gültig.
Telefon	
e-mail	



Xundheitswelt

Das Waldviertler Gesundheitsparadies

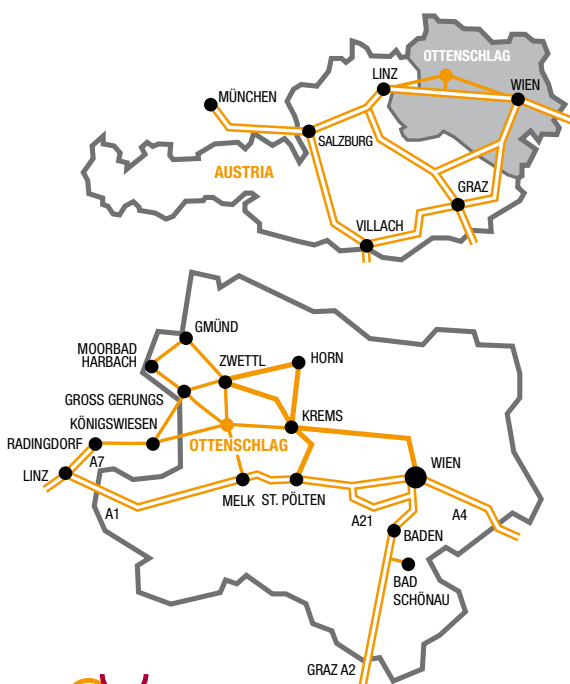
Xund sein und xund bleiben – mit dieser Philosophie setzt die Waldviertler Xundheitswelt mit den medizinischen Leitbetrieben Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs und Lebens.Resort Ottenschlag neue Maßstäbe im Bereich der aktiven Gesundheitsvorsorge.

Neben den klassischen therapeutischen Behandlungen positioniert sich die Xundheitswelt nicht nur als Wohlfühl-Oase mit speziellen Vorsorge-, Gesundheits- und Urlaubsangeboten, sondern mit „Xundwärts“ auch als Kompetenzzentrum für Lauf- und Walkingbegeisterte aller Altersgruppen.

Xund genießen – Das Lebens.Resort Ottenschlag setzt, ganz nach der Philosophie der Xundheitswelt, auf kontrolliert biologische Produkte aus der Region. Die Einbindung in den „Ökologischen Kreislauf Moorbad Harbach“ beweist das nachhaltige Handeln des Hauses.

Xundheitswelt-Betriebe:

Moorheilbad Harbach, Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, Lebens.Resort Ottenschlag, Brauhotel Weitra, Pension Nordwald, Pension Kristall, Waldpension Nebelstein



Lebens.Resort
OTTENSCHLAG

Xundheitsstraße 1, 3631 Ottenschlag
Tel. +43 (0)2872/20 0 20
E-Mail: info@lebensresort.at
www.lebensresort.at

