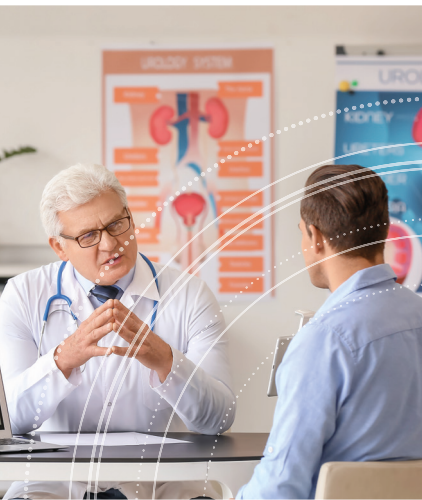


# UNSERE ERGÄNZENDEN LEISTUNGEN

## WÄHREND IHRER STATIONÄREN REHABILITATION



**MASSAGEN**



**TCM**



**VON KOPF BIS FUSS**

## UNSERE ANGEBOTE FÜR SIE

Alle nachfolgenden Leistungen können Sie außerhalb des ärztlich verordneten Therapieplanes gegen Entgelt in Anspruch nehmen. Unsere Zusatzangebote sind darauf ausgelegt, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden nachhaltig zu verbessern. Während Ihres Aufent-

haltes bei uns bieten wir Ihnen eine Vielzahl an individuellen Leistungen (von besonderen Therapien und ergänzenden Heilmethoden bis hin zu Massagen und Körperpflege), um all Ihren Bedürfnissen mit maßgeschneiderten Lösungen gerecht zu werden.

**Ziel ist es, Körper und Geist in Einklang zu bringen, präventiv tätig zu werden und Ihre Lebensqualität zu steigern. Vertrauen Sie auf unsere jahrelange Erfahrung und lassen sich von uns auf Ihrem Weg zu mehr Vitalität und Balance begleiten.**

### MASSAGEN

Gönnen Sie sich eine erholsame Auszeit, in der Sie Entspannung & Heilung für Körper Geist finden, und erhöhtes Wohlbefinden und gesteigerte Vitalität erleben.

SEITE 3-4



### KÄLTEKAMMER

Erfrischen Sie Ihren Körper und Geist mithilfe unserer Kältekammer und profitieren von mehr Energie und schnellere Regeneration.

SEITE 5-6



### TCM

Finden Sie mit der Kraft der Traditionellen Chinesischen Medizin zu ganzheitlichem Wohlbefinden und innerer Balance.

SEITE 7-8



### VON KOPF BIS FUSS

Lassen Sie sich von Kopf bis Fuß von unserer Friseurin und unserer Kosmetikerin verwöhnen, um sich an gesundem Haar und strahlendem Aussehen zu erfreuen.

SEITE 9



## SCHNUPPER-ANGEBOT FÜR DIE ERSTEN TAGE

Nutzen Sie unser **Schnupperangebot für medizinische Zusatzleistungen** und entdecken Sie, wie wir Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden gezielt unterstützen. Wir bieten Ihnen eine Vielzahl an Therapien wie Physiotherapie, Massagen, Kälteanwendungen und viele mehr, die alle auf Ihre

individuellen Bedürfnisse abgestimmt sind. Im Rahmen unseres Schnupper-Angebotes können Sie gezielte Maßnahmen zur Steigerung Ihrer Vitalität zu einem reduzierten Preis kennenlernen. Vereinbaren Sie noch heute einen Termin und starten Sie mit uns in eine gesunde Zukunft!

### UNSER SCHNUPPER-ANGEBOT BEINHALTET:

» 1 Teilmassage

» 1 Moor- oder Heublumenpackung klein

» 1 TCM-Erstgespräch

» 1 Kältekammer (nur nach ärztlicher Verordnung & bei med. Unbedenklichkeit)

**Paketpreis: Euro 59,-**





# MASSAGEN

## Individuell an Ihre Wünsche angepasste Teil- oder Ganzkörpermassage

Eine Teilkörpermassage löst Verspannungen in bestimmten Körperbereichen, während die Ganzkörpermassage für eine ganzheitliche Entspannung sorgt. Beide fördern das Wohlbefinden und die Durchblutung.

**25 Minuten € 42,- | 5+1 € 210,-**  
**50 Minuten € 78,-**

## Akupunktmassage nach Penzel

Durch gezielte Behandlung bestimmter Meridiane (Energiebahnen in der chinesischen Medizin) wird ein Energieausgleich im menschlichen Körper erreicht (Schmerztherapie).

**25 Minuten € 47,-**  
**50 Minuten € 83,-**

## Breuss-Massage

Bei der Breuss-Massage wird sich angenehm anführendes Johanniskrautöl gleichmäßig vom Kreuzbein bis zum Nacken so lange verteilt und einmassiert, bis sich die Muskulatur rund um die Wirbelsäule weich und geschmeidig anfühlt.

**50 Minuten € 78,-**

## Frauenheilmassage

Nach einem Gespräch über Ihre Beschwerden erfolgt die Massage, bei der Sie auf einem Hocker sitzen. Dadurch werden Rücken und Becken durch gezielte Grifftechniken gelockert sowie Reflexzonen und Lymphabfluss angeregt. Anschließend wird der Bauch- und Beckenbereich auf der Massageliege behandelt. Besonders empfehlenswert bei Stress, Migräne, Verdauungsproblemen, Morbus Crohn, Erschöpfung und in den Wechseljahren.

**50 Minuten € 78,-**

## Fußreflexzonenmassage

Im Fuß werden alle Organsysteme, Gelenke und Muskeln in Reflexzonen widergespiegelt. Durch die Fußreflexzonenmassage ist es möglich, diese in ihrer eventuellen Über- oder Unterfunktion positiv zu beeinflussen.

**25 Minuten € 42,-**



## Bindegewebsmassage

Die Bindegewebsmassage regt das Bindegewebe an, fördert die Durchblutung und hilft dabei, Verspannungen und Verklebungen zu lösen. Zudem wirkt sie sich positiv auf die Hautstruktur und das allgemeine Wohlbefinden aus.

**25 Minuten € 42,-**

## Lymphdrainage nach Dr. Vodder

Die Lymphdrainage nach Dr. Vodder ist eine sanfte Entstauungstherapie, die das Lymphsystem anregt. Jegliche Schwellungen am Körper können bei intakter Hautoberfläche mit der manuellen Lymphdrainage behandelt werden. Durch die sanfte Grifftechnik kommt es zu einer pumpenden Wirkung im Gewebe, sodass ein entstauender Effekt eintritt.

**25 Minuten € 47,-**  
**50 Minuten € 83,-**

# MASSAGEN

## Hot-Cold-Stone-Massage

Bei dieser speziellen Massagetechnik dringt durch den Einsatz von erhitzten bzw. abgekühlten Steinen die Wärme bzw. Kälte bis in tiefere Körperzonen ein und beeinflusst so das vegetative Nervensystem. Die Ergebnisse der Anwendung sind physisches und seelisches Gleichgewicht, allgemeines Wohlbefinden und die Aktivierung körpereigener Energiequellen.

**50 Minuten € 83,-**

## Shiatsu

Shiatsu ist eine ganzheitliche, manuelle Körperarbeit, die fernöstliche und westliche Techniken in sich vereint. Shiatsu arbeitet mit Meridianen (Energiebahnen), entlang derer mit sanftem, tiefwirkendem Druck gearbeitet wird. Durch Dehnung der Muskulatur und Rotation der Gelenke wird der Körper dazu angeregt, Spannungszustände zu lösen und sich selbst ins Gleichgewicht zu bringen. Die Shiatsu Behandlung wird auf einer Matte am Boden liegend am bekleideten Körper durchgeführt.

**50 Minuten € 62,-**

## Cranio-Sacrale-Therapie

Diese Therapie spricht besonders das zentrale Nervensystem und hier vor allem die Gehirn- und Rückenmarkshäute an. Das Cranio-Sacrale-System ist ein funktionelles, physiologisches Phänomen, das während des gesamten Lebens durch eine ständige rhythmische Bewegung gekennzeichnet ist. Diese Bewegung ist am ganzen Körper - unabhängig von Herz- oder Atemrhythmus - zu spüren und wird vom Therapeuten sowohl als diagnostisches als auch therapeutisches Werkzeug verwendet.

**50 Minuten € 78,-**



## Shiatsu im Pool

Dies ist eine sehr vielseitig anwendbare Körpertherapie im warmen Wasser. Durch sanftes Dehnen und Drehen werden Gelenke mobilisiert, Muskeln entspannt und Organe reflektorisch gestärkt. Die Behandlung der Meridiane und rhythmisch fließende Bewegungen bringen dem Körper neue Impulse und erleichtern es, alte Bewegungsmuster loszulassen.

**50 Minuten € 62,-**

## Moor- oder Heublumenpackung

Moor- und Heublumenpackungen werden mit bis zu 60 °C heißen Wärmeträgern auf energetisch unterversorgte und schmerzende Körperstellen aufgelegt. Heublumen dienen der Entspannung verkrampfter Muskulatur, Durchblutungssteigerung und Aktivierung des Gewebestoffwechsels. Moor wird bei entzündlichen degenerativen Erkrankungen eingesetzt.

**25 Minuten € 21,- klein**  
**25 Minuten € 36,- groß**



# KÄLTEKAMMER

Owohl die erfolgreiche Anwendung von Kälte zu therapeutischen Zwecken schon seit dem Altertum bekannt ist, wurde die **Ganzkörperkältetherapie** mittels Kammer erstmals im 19. Jahrhundert erwähnt. Unsere bekannten Kneipp-Bäder gelten als Vorläufer der modernen Ganzkörperkältetherapie. Die Ganzkörperkältetherapie ist eine kurzfristige Anwendung extremer Kälte auf die ganze Oberfläche des Körpers. Die Behandlung ist eine passive physikalische Kurzzeittherapie mit systemischer Wirkung und **dauert 3 Minuten**.



## Die Anwendung empfiehlt sich bei:



- » Entzündlich-rheumatischen Erkrankungen
- » Degenerativen Erkrankungen großer und kleiner Gelenke
- » Chronischen Schmerzzuständen
- » Gestörter Regulation des Muskeltonus (Spastik) bei Muskelverspannungen oder -verhärtungen
- » Muskulären Ermüdungserscheinungen
- » Stumpfen Traumen der Gelenke und der Muskulatur
- » Fibromyalgie
- » Atopischer Dermatitis
- » Depression- u. Angstsymptomen
- » Massiver muskulärer Anstrengung (Leistungssport ähnlich)
- » Befindlichkeitsstörungen
- » Wellness- & Anti-Aging-Therapie

## Wie oft soll eine Anwendung erfolgen:



Die allgemeine Empfehlung des Herstellers lautet **max. 2x täglich für 2 Wochen und im Anschluss 2-3x pro Woche**. In der Privatklinik Laßnitzhöhe wird für Sie - nach ärztlicher Rücksprache - eine individuelle Empfehlung, abhängig vom Krankheitsbild und dem bisherigen Krankheitsverlauf, erstellt.

## Die richtige Bekleidung:



- » Bikini/Badeanzug bzw. Badehose
- » Dicke Socken
- » Schuhe (Turnschuhe oder eventuell Crocs)
- » Handschuhe (im Kiosk erhältlich)
- » Stirnband oder Haube (im Kiosk erhältlich)
- » Mundschutz (wird zur Verfügung gestellt)

# KÄLTEKAMMER

## Ablauf der Behandlung:

- » Entfernen Sie sämtlichen Schmuck!
- » Nicht abnehmbare Piercings müssen abgeklebt werden.
- » Ihre Brille sollte abgenommen werden, jedoch können Kontaktlinsen getragen werden.
- » Achten Sie darauf, dass Ihre Haut so trocken wie möglich ist und verzichten Sie unmittelbar vor der Anwendung auf das Eincremen!
- » Vereinbaren Sie im Vorfeld mit Ihrem Therapeuten Handzeichen, mit denen Sie während der Behandlung auf Ihren Befindlichkeitszustand hinweisen.

Sobald alles vorbereitet ist, betreten Sie zügig die Kältekabine. Während der Anwendung sollten Sie ruhig - jedoch nicht zu tief - atmen. Bewegungen, wie Gehen, das Kreisen der Arme oder das Anheben der Knie, sind wichtig. Achten Sie jedoch darauf, keine zu schnellen Bewegungen auszuführen.

Während der Behandlung bleiben Sie im Blickkontakt mit Ihrem Therapeuten. Sollten Sie sich unwohl fühlen, können Sie die Behandlung jederzeit abbrechen.

Nach der Anwendung verlassen Sie die Kältekabine bitte wieder zügig. Weitere Behandlungen im Rahmen der Rehabilitation sind direkt im Anschluss möglich.



## Unser Angebot:

- » Einzelanwendung (3 Minuten): € 26,-
- » 5+1 Anwendungen: € 130,-

Wir laden Sie herzlich ein, die Vorteile der Kältekammer selbst zu erleben. Bei Fragen oder zur Terminvereinbarung stehen wir Ihnen jederzeit gerne zur Verfügung.

# TCM

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) ist eine ganzheitliche, jahrtausendealte Heilkunde, die heute ergänzend zur Schulmedizin eingesetzt wird. Ziel ist es, das Gleichgewicht von YIN (Materie) und YANG (Energie) wiederherzustellen. Akupunktur, Kräutermedizin, 5-Elemente-Ernährung, Qigong und Tuina-Massagen fördern dabei den Energiefluss (Qi). In der Privatklinik Laßnitzhöhe ist TCM Teil der stationären und ambulanten orthopädischen sowie neurologischen Rehabilitation.

### Schröpftherapie:

Bei der Schröpftherapie werden Schröpfköpfe auf die Haut gesetzt, um durch Unterdruck Wärme zu erzeugen, die die Durchblutung fördert. Ähnlich wie bei der Moxibustionstherapie wird das Qi aktiviert, die Muskulatur entspannt und Schwellungen und Schmerzen werden reduziert. Eingesetzt wird die Schröpftherapie vor allem zur Linderung von akuten und chronischen Schmerzen, Muskelverspannungen, Gelenkveränderungen und Kopfschmerzen.



### Moxibustionsbehandlung:

(wird individuell, gleichzeitig mit der Akupunktur angewandt)

Moxa-Stäbe bestehen aus einer Mischung traditioneller Heilpflanzen, die durchs Anzünden Rauch erzeugen, wobei sich deren Wirkstoffe entfalten. Das brennende Ende wird an die zu behandelnde Stelle gehalten, was ein lokales Erwärmungsgefühl - ohne zu verbrennen - verursacht. Die Wärme stimuliert die Meridianpunkte, fördert die Durchblutung, entzieht dem Körper Kälte und Feuchtigkeit und reduziert Schwellungen und löst Knoten. Moxibustion wird häufig bei Rheuma, Arthritis, chronischer Arthrose, Schwindel, Verdauungsproblemen, Muskelspasmen und Gesichtslähmung eingesetzt.



### Akupunktmassage nach Penzel:

Durch gezielte Behandlung bestimmter Meridiane (Energiebahnen in der chinesischen Medizin) wird ein Energieausgleich im menschlichen Körper erreicht (Schmerztherapie).



# TCM

## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

### Bei welchen Beschwerden kann die Akupunktur und/oder Kräutertherapie helfen?

- » Akuten und chronischen Schmerzen des Bewegungsapparates (Bandscheibenvorfall, Ischialgie, Rheuma, Coxarthrose, Gonarthrose, Nackenbeschwerden)
- » Neurologischen Erkrankungen (Migräne, Spannungskopfschmerzen, Facialisparesie, Trigemineuralgie, PNP, Schlaganfallrehabilitation)
- » Erkrankungen der Atemwege (Asthma, Infektanfälligkeit, akute Infekte)
- » Allergischen Erkrankungen (Heuschnupfen, sonstige Allergien)
- » Vegetativen Störungen (Schlafstörungen, chron. Müdigkeit, Blutdruckschwankungen, innerer Unruhe, depressiver Verstimmung)
- » Erkrankungen des Verdauungssystems (Durchfall, Verstopfung, Reizdarm, Reizmagen, Gastritis, Blähungen)
- » Frauenkrankheiten (Wechselbeschwerden, Zyklusstörungen, Beschwerden vor/während der Menstruation)
- » Blasenleiden (häufige Blasenentzündungen, Reizblase)

### Unsere Angebote:

#### Erstgespräch € 26,-

inkl. Diagnostik á 25 Minuten

#### 2 Wochen-Programm € 192,-

5x Diagnose oder Akupunktur á 25 Minuten

1x Akupunktur nach Penzel á 50 Minuten

#### 3 Wochen-Programm € 312,-

7x Diagnose oder Akupunktur á 25 Minuten

2x Akupunktur nach Penzel á 50 Minuten

### Einzelpreise (bei Verlängerungen bzw. individuellen Buchungen)

|            |                             |        |
|------------|-----------------------------|--------|
| 25 Minuten | Akupunktur                  | € 26,- |
| 25 Minuten | Schröpfen                   | € 26,- |
| 50 Minuten | Akupunktmassage nach Penzel | € 83,- |
| 25 Minuten | Moxibustion                 | € 26,- |
| 25 Minuten | Diagnostik & TCM Rezept     | € 47,- |



# VON KOPF BIS FUSS

## Waschen | Schneiden | Föhnen | Färben:

|                                                            |        |
|------------------------------------------------------------|--------|
| Waschen, Legen oder Föhnen mit Festiger und Spray          | € 31,- |
| Waschen, Schneiden, Legen o. Föhnen mit Festiger und Spray | € 47,- |
| Aufschlag ab Schulterlänge                                 | € 5,-  |
| Haarfarbe Ansatz                                           | € 38,- |
| Ganzfärbung                                                | € 44,- |
| Strähnen ganzer Kopf                                       | € 47,- |
| Modehaarschnitt trocken                                    | € 29,- |
| Dauerwelle                                                 | € 40,- |
| Herrenhaarschnitt mit Waschen und Föhnen                   | € 27,- |
| Balsam                                                     | € 2,50 |

## Augen:

|                    |        |
|--------------------|--------|
| Wimpern färben     | € 10,- |
| Augenbrauen färben | € 8,-  |
| Augenbrauen zupfen | € 5,-  |

## Maniküre und Pediküre

|                             |        |
|-----------------------------|--------|
| Paketpreis (med. Fußpflege) | € 50,- |
| Nägel mit Farbe lackieren   | € 10,- |
| Maniküre                    | € 35,- |

**Öffnungszeiten Friseur:** Donnerstag und Freitag ab 13:00 Uhr

**Anmeldung:** Die Anmeldung können Sie bei Ihrer Stationsschwester oder an der Rezeption tätigen. Der Friseursalon befindet sich zwischen der Cafeteria und dem Hallenbad.



**Öffnungszeiten Kosmetik:** Samstag 08:00 bis 13:00 Uhr

**Anmeldung:** Die Anmeldung können Sie bei Ihrer Stationsschwester oder an der Rezeption tätigen. Der Kosmetiksalon befindet sich zwischen der Cafeteria und dem Hallenbad.

# ANMELDUNG FÜR DIE ZUSATZANGEBOTE



## So melden Sie sich an:

Die **Anmeldung für unsere Zusatzleistungen** kann direkt **an der Rezeption** der Klinik erfolgen. Für die Anmeldung von externen Patienten kontaktieren Sie uns bitte unter +43 (0) 3133 / 2274.



## Kosten und Abrechnung:

- » Bitte begleichen Sie die Leistungen der **Friseurin** und der **Kosmetikerin** direkt vor Ort in bar.
- » Wir bitten Sie die Abrechnung aller übrigen Zusatzleistungen **am Tag vor Ihrer Abreise** in der Zeit von **11:00 bis 15:00 Uhr** an der Rezeption zu begleichen. Sie können Ihre Rechnung in bar, per Bankomatkarte oder mit Ihrer Kreditkarte begleichen.

## Für Sie da!

Bei Fragen können Sie jederzeit unser Rezeptionsteam kontaktieren. Wir freuen uns, Ihnen während Ihres Aufenthalts den bestmöglichen Service zu bieten!



**Privatklinik Laßnitzhöhe**

Miglitzpromenade 18, A-8301 Laßnitzhöhe  
+43 (0) 3133 / 2274  
office@privatklinik-lassnitzhoehe.at  
www.sanlas.at

Ein Unternehmen der  **SANLAS HOLDING**