



MASSAGEN
FERNÖSTLICHE
BEHANDLUNGEN
D A Y S P A

STEIERNES S[®]
Wellnesshaus an der Steiermark

„Es ist nicht zu wenig *Zeit*,
die wir haben.

Es ist zu viel *Zeit*, die wir nicht nutzen.“

Seneca



*Zurück
zur Natur,
der Quelle
unserer
Kraft*

STEIERNES S[®]
Wellness hautnah an der Steiermark.

... ist eine Liebeserklärung an unsere schöne Heimat und ist entstanden aus der Liebe zu unserem großartigen Land, zur Natur, zum Genuss und zur schmackhaften Kulinarik.

Im bezaubernden Vitalreich STEIERNES[®], dem Adults only Hotel Spa, begleitet Sie die Regionalität auf über 1000m² auf 2 Etagen: wunderbare Panoramablicke in Ochensbergers Apfelparten und ins Raabtal, Tannenholz in der Almenland Waldsauna, Sole aus dem Ausseerland im Dampfbad, biologische Kräuter aus der heimischen Landwirtschaft in der Kräutersauna, naturbelassenes Lärchenholz auf den Terrassen, Duschen mit energetisiertem Wasser.



In Ochensbergers Vitalreich STEIERNES[®] treffen die bekannten steirischen Wellnesanwendungen auf fernöstliche Heilmethoden.

Tauchen Sie ein in die heilsame Wirksamkeit der fernöstlichen Behandlungsmethoden und bringen Sie Körper und Geist in Einklang.

Unsere Spa-Leiterin, Gerlinde Ramlackhan-Paierl ist Fachfrau der ganzheitlichen Körperarbeit, Yoga- und Mentaltrainerin und Spezialistin der asiatischen Energiearbeit. Sie arbeitet mit außerordentlicher Feinfühligkeit ganzheitlich am Menschen. Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes, stärken Sie Ihre mentale Fitness und bringen Sie Ihren Geist zur Ruhe.

Liebhaber der klassischen Methoden begeben sich in die erfahrenen Hände unseres geschulten STEIERNES[®] Wellness-Teams und erleben ein unbeschreibliches Wohlgefühl durch effektive Verwöhnangebote. Ochensbergers Behandlungen Et Massagen werden mit exklusiven Zutaten aus der Heimat und wirkungsvollen, natürlichen und ätherischen Ölen durchgeführt.

Wir freuen uns auf SIE!

*Ihre Gastgeber
Astrid und Peter Ochensberger
& das Garten-Hotel-Team.*

Impressum

Für den Inhalt verantwortlich: Garten-Hotel Ochensberger GmbH, Konzeption Et Design: Garten-Hotel Ochensberger GmbH
Fotocredits: Garten-Hotel Ochensberger, Karl Schrotter, Bernhard Bergmann, VINOBLE Cosmetics GmbH, Young Living



Gerlinde Ramlackhan-Paierl

Seit 20 Jahren beschäftigt sich unsere Spezialistin mit asiatischer Energiearbeit. Während zahlreicher spiritueller Aufenthalte in Asien bereiste sie mehrmals den Himalaya und lebte in buddhistischen Klöstern und Ashrams, wo sie tiefe Einblicke in die Kulturen und Traditionen bekam und die Techniken der fernöstlichen Heilmethoden lernte.

Heilsames aus dem fernen Osten

Zeit für mich, Zeit für innere Ruhe und Gelassenheit, ein Zusammenspiel von verschiedensten Techniken, die sanft in die Entschleunigung führen - das ist das Wellnessangebot mit hochwirksamen fernöstlichen Heilmethoden.

AYURVEDA BODY BALANCE

Zur Aktivierung des Nervensystems. Diese Jahrtausend alte Lehre aus Indien bedeutet in Sanskrit so viel wie die Wissenschaft (Veda) des Lebens. Laut Ayurveda besteht jeder Mensch aus 3 Grundenergien - den Doshas: Vata, Pitta, Kapha. Die richtige Balance der Doshas ist Voraussetzung für körperliche und geistige Gesundheit. Mit warmem Sesamöl und indischen Kräuterölen beginnt man mit der Kopfmassage, um das Nervensystem zu aktivieren.

Diese Ganzkörperölung regt den Stoffwechsel und den Abtransport von Schlackenstoffen an - fördert die Entspannung - Stress wird abgebaut und erhöht ihr Leistungsvermögen. Unverdaute Gefühle und Emotionen, belastende Lebenserfahrungen können sich in Klarheit lösen.

90 Min. EUR 130,-

TIBETANISCHE KLANGSCHALEN BEHANDLUNG

Ganzheitliche energetische Behandlung mit alten handgeklopften, tibetanischen Klangschalen, die am und neben dem Körper gespielt und gespürt werden. Die Schwingungen der Schalen breiten sich wellenförmig aus. Durch die Klangfolge wird der Energiefluss im Körper bewusst gelenkt.

Gut anwendbar bei Gelenkschmerzen und Verhärtungen der Muskeln. Der Chakren Ausgleich und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert. Der Klang führt zu einer tiefen Entspannung (Alphazustand) - dies ist ein wunderbarer Zustand des Loslassens vor dem Einschlafen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 85,-





KRÄUTERSTEMPEL BEHANDLUNG

Der Ursprung ist in Asien zu finden und wurde in der fernöstlichen Kultur als Zeremonie durchgeführt. Die selbst gefertigten Naturbaumwolle Stempel sind mit regionalen Kräutern, Heu und Blüten gefüllt und über Wasserdampf erwärmt. Wohltuende Berührung von Händen und warmen Kräuterstempeln und der Duft von Kräuteressenzen wirken entspannend und beruhigen den Geist. Festsitzende Schlacken werden durch Streichungen, Klopfen, Kreisen (individuell je nach Bedarf angewandt) gelöst.

Regt den Stoffwechsel, die Durchblutung und die Neubildung der Hautzellen an. Die Anwendung ist empfehlenswert bei Stress und kann Rücken-, Nacken-, Ischias- und Gelenksbeschwerden entgegenwirken.

50 Min. EUR 85,-

integriert in einer Behandlung EUR 18,-

Die verwendeten
Kräuterstempel erhalten
Sie nach der Behandlung
als Geschenk
für zu Hause!



Ich atme ein und komme
zur *Ruhe*. Ich atme aus und *lächle*.
Heimgekehrt in das Jetzt
wird dieser Moment zum *Wunder*.

Thich Nhat Hanh

SHIATSU

Shiatsu kommt aus Japan – ihre Wurzeln stammen aus der chinesischen Gesundheitslehre. Behandelt wird auf einer Matte am Boden im Sinne aufmerksamer und achtsamer Berührung, die mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen ausgeübt werden. Auf den Energielinien, den "Meridianen" werden gezielt Reize gesetzt, um Blockaden zu lösen, die Lebensenergie "Qi" zu stärken und unser Energiegleichgewicht wieder herzustellen – Körper und Psyche als Einheit! Regt die Selbstheilungskräfte an, stimuliert das Immunsystem, verbessert die körpereigene Abwehrkraft, die Durchblutung und fördert den Abtransport von Schlackenstoffen im Körper.

Die Anwendung ist empfehlenswert bei Stress, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Müdigkeit und Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 85,-

SHAMANIC YOGA FLOW NUAD

In dieser 2500 Jahre alten spirituellen Praxis aus Thailand verschmelzen Heiltechniken wie Yoga, Nuad, Qi-Gong, Meditation, Trance Tanz und Schamanismus. Ein Zusammenspiel von tiefer Atmung und langsamen, meditativen ineinanderfließenden Bewegungen. Eine Mischung aus sanfter Berührung, Streckung, Wiegen und Schaukeln führt in die Entschleunigung. Mit Fingern, Handballen, Ellbogen, Knien und Füßen wird der gesamte Körper, sowie die Energielinien „Sen“ und Akupressurpunkte einfühlsam sanft berührt. Damit erfolgt die Herstellung des Gleichgewichts zwischen Körper, Geist und Seele.

Die Anwendung ist empfehlenswert bei Rücken- & Nackenbeschwerden, Stress und allgemeinem Unwohlsein.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 85,-

Yoga & meditative Auszeit

Entspannen, entschleunigen, mit sich selbst in Frieden kommen. Achtsame Selbstwahrnehmung spüren, Gedankenkontrolle - Gedankendisziplin. Nützen Sie die Gelegenheit und gehen Sie gemeinsam mit uns in die Entwicklung Ihres persönlich-spirituellen Wachstums.



HATHA YOGA

Eine der ältesten Lehren aus Indien blickt auf mehr als 3.500 Jahre gesammeltes Wissen zurück. Yoga besagt: Der Geist ist ruhig im Hier und Jetzt – innere Befreiung – ein Gefühl von Harmonie, Einheit und Glückseligkeit – der Weg nach innen – sich selbst zu erforschen und kennenlernen im Sinne der Selbstfindung. Yoga ist eine innere Haltung, die Achtsamkeit, Wahrhaftigkeit und Bewusstsein erfordert und gleichsam fördert.

Die 5 Hauptprinzipien im Yoga:

- Körperhaltungen: ASANAS
- Atemübungen: PRANAYAMA
- Entspannung: SAVASANA
- Ernährung: vegetarisch, positives Denken, Konzentration, Meditation

Jede Yoga Einheit ist eine Verschmelzung aller fünf Hauptprinzipien, wobei zusätzlich Mudras

(Hand- und Fingerhaltungen), Mantras (heilige Silben, Verse und Worte) und Kryas (Reinigungstechniken) die Lebensenergie in einen harmonischen Fluss bringen.

Die Anwendung stärkt das Immunsystem, fördert Stressabbau, die Beweglichkeit und Mobilität der Gelenke, dehnt die Muskulatur, erhöht die Atemkapazität, den Stoffwechsel, die Konzentration und Aufmerksamkeit. Sie dient zur Reinigung der Atemwege und Nadis (Energiebahnen) und weckt das Körperbewusstsein.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 75,-

jede weitere Person EUR 15,-

MEDITATION - ZURÜCK ZUR NATUR

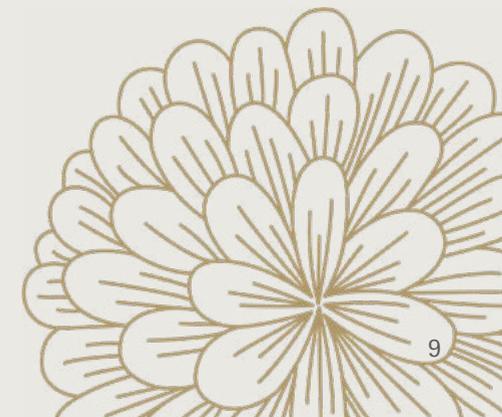
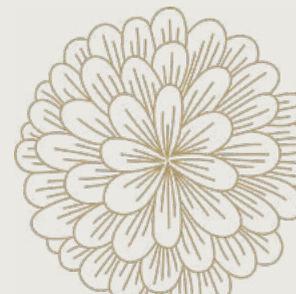
Es ist die Faszination mit uns selbst - Gedankenleere und die Auflösung alter Strukturen. Die Verbindung mit unserer Mitte und dem höheren Selbst - das Bewusstsein „ICH BIN“ und „FÜR MICH ZEIT NEHMEN“ - innere Ruhe und Gelassenheit spüren - Seelenfrieden. Der Kern jeder Meditation ist - mit dem EINS zu sein, was man gerade TUT oder nicht TUT, um zur eigenen Natur, unserer Quellsenz zurückzukehren, wo unsere Stärke, Kraft, Vitalität und innere Führung liegen. Die absolute Zufriedenheit und Geborgenheit in uns!

Anzuwenden bei Ruhe- und Rastlosigkeit, Konzentrationsschwäche. Empfehlenswert zum Stressabbau und zur Verbindung der Mitte mit dem höheren Selbst.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 75,-

jede weitere Person EUR 15,-





Ochensbergers Steierness® Signature Treatments

Die drei exklusiven Behandlungen verkörpern die Philosophie unserer Wellnessmarke STEIERNES S®. Sie steht für die Ganzheit von Körper, Geist und Wohlbefinden, für Regionalität, Nachhaltigkeit und Bodenständigkeit - Unikate mit einer sehr persönlichen Note.

Die einzigartigen Spa-Erlebnisse mit hochwertigen und rein natürlichen Produkten werden exklusiv im STEIERNES S® Spa angeboten.

SIGNATURE TREATMENT ASIA STEIERNES S®

Beginnt mit der Fußwaschung mit Maispeeling (reinigt und erdet). Ganzkörperbehandlung mit Elementen von Thai Yoga, Shiatsu und Ayurvedischer Kopfmassage. Diese Behandlung regt die Durchblutung und den Zellstoffwechsel an, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Nervenbahnen, mobilisiert Gelenke und Wirbelsäule und sorgt für Stretching und Meridianausgleich.

Empfohlen bei: Stress, innerer Unruhe, Nervosität, Spannungskopfschmerzen, Energielosigkeit und Erschöpfungsgefühl, Muskelverspannungen, Nacken- und Rückenbeschwerden.

100 Min. EUR 140,-

SIGNATURE TREATMENT MERIDIAN AUSGLEICH STEIERNES S®

Meridianbehandlung mit dem jeweils zugehörigen Aromaöl, um die Meridiane auszugleichen, zu stimulieren und von Blockaden zu lösen. Damit können wir einen freien Fluss unserer Energielinien im Körper bewirken. Zu jedem essentiellen Öl gibt es unterstützende Affirmationen, die sie in diesem Selbstheilungsprozess unterstützen können.

Anwendung bei Herzenthemen, Loslass-Prozessen, Nutzung des eigenen Freiraums, Angst, Sexualthemen und Hormonausgleich. Fördert die Klarheit und die Wertschätzung von mir selbst und für Andere und unterstützt Veränderungsprozesse.

70 Min. EUR 120,-

SIGNATURE TREATMENT CHAKREN REISE STEIERNES S®

Chakren bedeutet in Sanskrit "Rad oder Wirbel". Meditativ führen wir Sie durch ihre 7 Hauptchakren mit dem passenden Aromaöl. In Kombination mit den tibetanischen Klangschalen können wir diese Energiezentren mit bestimmten Techniken reinigen, harmonisieren und aktivieren.

Unterstützung bei: tiefliegenden emotionalen Blockaden, Altlasten, hormonell bedingter Unausgeglichenheit, körperlichen, geistigen und seelischen Prozessen. So ermöglichen wir einen energetischen Fluss zwischen dem Innen und Außen.

70 Min. EUR 120,-

STEIERNES S®
Wellness hautnah an der Steiermark.

Energie der Natur

Für viele Wohlfühlbehandlungen verwenden wir hochwertige Aromaöle von YOUNG LIVING.

Eingehüllt in die anregenden Aromen der reinen und leistungsstarken Naturprodukte erleben Sie gesteigertes Wohlbefinden mit sofort spürbaren Effekten.

Massische Massagen



TEIL- & GANZKÖRPERMASSAGE

Erleben Sie eine energiereiche Massage, die eine wohltuende, durchblutende und entspannende Wirkung hat. Bei Muskelschmerzen und Verspannungen wirkt diese Technik schmerzlindernd, durchblutungs- und regenerationsfördernd und lockert das Muskelgewebe.

25 Min. EUR 46,-

55 Min. EUR 76,-

INDIVIDUELLE MASSAGE

Ganz auf Ihre persönlichen Anforderungen abgestimmt wählen Sie aus verschiedenen Kombinationen: Kopf & Nacken, Rücken & Fußreflexzonen, Rücken & Gesicht, Rücken & Beine. Dabei kommen verschiedene Massagetechniken zum Einsatz.

40 Min. EUR 59,-

RÜCKENINTENSIV MASSAGE

Erleben Sie eine individuell auf Sie abgestimmte Kombination von Massage, Akupressur und Meridianausgleich, in Verbindung mit der Ochsenberger STEIERNESSE® Spezialölmischung.

Diese Tiefen- und Intensivbehandlung kann zu einem angenehmen Wohlbefinden beitragen und wirkt befreiend.

50 Min. EUR 74,-

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Systematisch aufgebautes, äußerst wirkungsvolles Behandlungskonzept mit manuellem Reiz am Fuß. Durch die Stimulierung der Reflexzonen wird das körpereigene Regulationssystem angeregt, um Dysbalancen auszugleichen.

25 Min. EUR 48,-

LYMPHDRAINAGE

Diese sanfte Massage dient zur Verbesserung des Lymphflusses und wird als therapeutische, sowie kosmetische Behandlung eingesetzt. Dadurch wird eine tiefenwirksame Reinigung des Bindegewebes ermöglicht, das Immunsystem gestärkt, Schmerzen gelindert, der Heilungsprozess beschleunigt und der Körper in eine angenehme Entspannung gebracht.

25 Min. EUR 48,-

50 Min. EUR 79,-



Exotische Behandlungen

AROMAMASSAGE

Die wohltuende Massage wird auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Pure Öl-Essenzen von höchster Qualität bewirken eine optimale Unterstützung bei körperlichen und emotionalen Themen. Der Duft der ätherischen Öle regt die Geruchsrezeptoren an und hat eine sehr positive Wirkung auf die Hautsinneszellen.

55 Min. EUR 89,-

RAINDROP METHODE NACH YOUNG LIVING

Eine äußerst wirkungsvolle, sanfte, energetische Anwendung mit ätherischen Ölen. Die Raindrop-Technik hilft, durch gezielte Massage und spezielle energetische Methoden, den Körper in Balance und Harmonie zu bringen und die Wirbelsäule zu stabilisieren. Hochwertige Aromaöle werden entlang der Wirbelsäule aufgetragen und sanft eingearbeitet.

Ideal zur Unterstützung unseres Bewegungsapparates, zur Entspannung der Muskulatur und zur Aktivierung der Selbstheilungsprozesse.

70 Min. EUR 130,-





Osteopatische Behandlung

CRANIO SACRALE BALANCE

Kommt aus der Osteopathie. Mittels sanfter Griffe wird der Cranio Sacrale Rhythmus ertastet und es wird vorwiegend vom Kreuzbein entlang der Wirbelsäule bis zum Kopf gearbeitet. Dieser Rhythmus wird mit viel Aufmerksamkeit beeinflusst, um ihn auszugleichen. Bewirkt eine Stärkung der Atem- und Kreislauffunktionen und einen Ausgleich von Spannungszuständen - Blockaden können dadurch gelöst werden.

Anzuwenden bei Migräne und Kopfschmerzen, Nacken- Wirbelsäulen- Beckenbeschwerden, Konzentrationsschwäche, bei psychischen Symptomen bis zum Burn-out.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung.

60 Min. EUR 90,-

Kombi Behandlungen

Runden Sie Ihre Teilkörpermassage mit einer wohltuenden energetischen Behandlung ab:

- Teilkörper & Klangschalen Behandlung
- Teilkörper & Cranio Sacrale Balance:

60 Min. EUR 90,-



Energiekicks für Seminare

Der Schnelle Weg zu Ihrer Energiequelle: In nur 20 Minuten stärken Sie mit gezielten Übungen das Potential Ihrer Seminargäste, tanken neue Energien um tatkräftig, stressfrei und motiviert in und durch das Seminar zu gehen.

Die Übungen finden ohne Kleidungswechsel direkt im Seminarraum oder auch gerne im Seminargarten statt und werden je nach Bedarf ganz individuell gestaltet - unabhängig von der Tageszeit.

Vorteile und positive Effekte:

- erhöhte Gedächtnisleistung und Konzentrationsfähigkeit
- verbesserte Aufnahmebereitschaft
- Förderung der Kommunikation, Motivation und Kreativität





connect to nature.



VINOBLE COSMETICS

Exklusive Weintraubenkosmetik aus der Südsteiermark mit hochwirksamen Inhaltsstoffen:

OPC: Oligomere Proanthocyanidine gegen frühzeitige Hautalterung!

RESVERATROL: Anti-Aging Wirkstoff der roten Traube

STAMMZELLEN: schützen vor lichtbedingter Hautalterung und verbessern das Hautbild

TRAUBENKERNÖL: antioxidative Wirkung

Vinoble Treatments

VINOBLE PEELING & MASSAGE

Das VINOBLE Traubenkern-Salz-Peeling entfernt abgestorbene Hautzellen, reinigt effektiv und glättet. Die Massage (20 Min.) mit pflegendem Traubenkernöl versorgt die Haut bis in die Tiefe mit wertvollen Fettsäuren. Für ein harmonisches Körpergefühl inklusive samtig-weicher Haut!

50 Min. EUR 79,-

SPA PACKAGE - VINOBLE NOBEL

Peeling, Bad in der Schwebeliege & Massage. Exklusive Behandlungs-Trilogie rund um die Traube! Nach einem reinigenden und pflegenden Salz-Traubenkern-Peeling mit Traubenkernöl genießen Sie das himmlische Barrique-Weinbad mit wertvollen Wein- und Rebenextrakten. Abgerundet wird dieses einzigartige Spa-Erlebnis mit einer entspannenden Massage (30 Min.).

80 Min. EUR 119,-

ZUSATZBEHANDLUNGEN

Verlängern Sie Ihre Auszeit!
Die Vinoble Zusatzbehandlungen können Sie mit jeder Behandlung kombinieren!

- Gesichtsmassage mit Traubenkernöl
- Hand- und Fußmassage mit Traubenkernöl
- Salz-Traubenkern-Peeling

20 Min. EUR 30,-

Nachhaltig vegan.

Nachhaltigkeit und höchste Qualität sind wesentliche Unternehmenswerte, die in der Philosophie von Vinoble Cosmetics fest verankert sind. Aus tiefem Respekt zu Mensch und Natur werden in der Herstellung 100% vegane Inhaltsstoffe verwendet.



Bäder

Mit dem optimalen Liegekomfort in der entspannenden Schwebeliege bei einer konstanten Temperatur von 36-37 °C schweben Sie schwerelos, wie in einem Wasserbett.

FEUCHTIGKEITSSPENDEND BIO-Stutenmilchbad & Massage

Die Stutenmilch aus rein biologischer Haltung aus der Oststeiermark ist mit ihren hochwertigen Inhaltsstoffen ein wahrer Feuchtigkeitsspender für jeden Hauttyp und wirkt perfekt bei empfindlicher Haut (auch bei Neurodermitis sehr empfehlenswert). Die Energiemassage (20 Min.) sorgt für Anregung des Kreislaufs und steigert Ihr Wohlbefinden.

50 Min. EUR 72,-

HEUBAD & MASSAGE

Auf der vorgewärmten Schwebeliege wird der Gast in das feuchte, warme Heu gebettet. Innerhalb von 20 Min. bewirkt dies eine intensive Stoffwechselanregung. Ideal bei Verkühlungen, rheumatischen Beschwerden, aber vor allem zur Vorbeugung jeglicher Krankheiten. Zum Ausklang erwartet Sie eine entspannende Massage (20 Min.).

55 Min. EUR 79,-



Wickel

KÜHLEND & LINDERND Rosskastanien Wickel

Der Rosskastanienwickel wird eiskalt aufgetragen und wirkt am besten bei statisch bedingten Beinschwellungen, Venenproblemen, müden geschwollenen Beinen und Krampfadern. Die kühle Anwendung an den Beinen und Füßen mit natürlichen Zusatzstoffen, wie gemahlene Rosskastanienfrüchten, Lehm, Olivenöl und Pfefferminzöl wirkt entspannend, schmerzlindernd und wohltuend.

30 Min. EUR 45,-

Kombinieren Sie den Rosskastanienwickel mit einer entspannenden Gesichts- & Nackenmassage:

40 Min. EUR 67,-

Zeit zu Zweit

Im Spa-Behandlungsraum, umgeben von entspannter Atmosphäre genießen Sie eine gemeinsame Zeit mit Ihrem Liebblingmenschen.

Behandlungen zu Zweit

BELEBEND

- Individuelle Massage mit Traubenkernöl
- VINOBLE Traubenölbad in der Schwebeliege
- steirischer Traubensaft und Ochsenbergers Energiekick-Riegel

90 Min. EUR 149,- für Zwei

PFLEGEND

- Wohltuende Rückenmassage
- Molkebad in der Schwebeliege
- 1 Glas BIO Apfel-Aronia-Saft mit Vulcanoschinkenbrötchen

90 Min. EUR 149,- für Zwei

HEILSAM

- Kräuterstempel Behandlung
- Kräuterbad in der Schwebeliege
- Almenland Kräutertee mit Kräuteraufstrichsnacks

90 Min. EUR 149,- für Zwei

Einzelne Leistungen der DaySpa Pakete sind nicht variabel.



Day Spa Steierness®

HOTEL SPA „ADULTS ONLY“ - EINTRITT AB 15 JAHREN!

Ganztageseintritt	9.00 - 22.00 Uhr	EUR 34,-
Abendeintritt	17.00 - 22.00 Uhr	EUR 27,-
4-Stunden-Eintritt*	zw. 9.00 u. 17.00 Uhr	EUR 23,-

Öffnungszeiten

09.00 bis 22.00 Uhr | SO & FT: 09.00 bis 21.00 Uhr

Sauna** : 16.00 bis 22.00 Uhr | SA: 12.00 bis 22.00 Uhr | SO & FT: 12.00 bis 21.00 Uhr

* MO-FR, ausgenommen Fenster- & Feiertage. **aktivieren wir auf Anfrage gerne früher.

Auch als Tagesgast können Sie gegen Vorreservierung das Vitalreich STEIERNESSE® und den Naturschwimmteich nutzen: Ganztägig, 4 Stunden oder zum Abendeintritt! Gönnen Sie sich eine entspannende Auszeit auf 2 Etagen auf über 1000m² mit großzügiger Pool- & Saunalandschaft - inkl. Badetasche, Bademantel und Bade- & Saunatücher.

VITALREICH STEIERNESSE®:

- Beheizter Innenpool (50m²) mit wohltemperiertem Wasser (28°C), Whirliegen und Massagedüsen
- Finnische Sauna: Waldsauna mit Tannenholz aus dem Almenland
- Dampfbad mit Sole aus dem Ausseerland

- Softsauna: Wiesenkräuterbad mit biologischen Weizer Wiesenkräutern
- Infrarotsauna von Physiotherm
- Prickelnde Regenschauer-Duschen
- Crushed Ice Becken
- Wasserbetten im "Raum der Stille"
- Ruheraum am "Panoramadeck"
- 2 Außenterrassen
- Fitnessraum „Power Point“
- Solarium zum Sonderpreis
- Erfrischungen den ganzen Tag über: Bio-Tees von Sonnentor, Säfte, Knabbereien und Obst
- Kraftgarten mit Naturschwimmteich
- strohgedeckter Ruhepavillon
- Meeresluftinhalatorium
- Koi-Teich mit Meditationsplatz
- lauschige Plätze am Wasser

STEIERNESSE®
Wellness hautnah an der Steiermark.

DaySpa Pakete

DAY SPA GUTEN MORGEN

- herzhaftes, vitales Buffetfrühstück
- Ganztages-Eintritt ins Vitalreich Steierness

Ganztags pro Person EUR 54,50

DAY SPA & KULINARIK

- 3-Gang-Vitalmenü mit Wahlmöglichkeit
- Eintritt ins Vitalreich Steierness

Ganztags pro Person EUR 61,-

Abends pro Person EUR 54,-

DAY SPA KULINARIK PLUS

- herzhaftes, vitales Buffetfrühstück
- 3-Gang-Vitalmenü mit Wahlmöglichkeit
- Ganztages-Eintritt ins Vitalreich Steierness

Ganztags pro Person EUR 82,-

DAY SPA STEIERNESSE VOM FEINSTEN

- herzhaftes, vitales Buffetfrühstück
- 3-Gang-Vitalmenü mit Wahlmöglichkeit
- Ganztages-Eintritt ins Vitalreich Steierness
- 1 Energiemassage (25 Min.)

Ganztags pro Person EUR 127,-

DAY SPA STEIERNESSE EXKLUSIV

- herzhaftes, vitales Buffetfrühstück
- 3-Gang-Vitalmenü mit Wahlmöglichkeit
- Ganztages-Eintritt ins Vitalreich Steierness
- 1 Aromamassage (55 Min.)

Ganztags pro Person EUR 165,-



Himmliche Zeit zu Zweit

- Reserviertes, luxuriöses Himmelbett für 2 am Panoramadeck im Vitalreich STEIERNESSE®,
- 1 Flasche Isabella Frizzante,
- Regionale steirische Happen am Himmelbett serviert

Preis für 2 Personen EUR 51,00

Buchbar in Verbindung mit einem Hotel- oder einem Day Spa Aufenthalt!





Wissenswertes

FRÜHZEITIGE RESERVIERUNG

Bitte reservieren Sie Ihre Behandlungs- Wunschtermine im Vorhinein. Ein verspätetes Eintreffen zum reservierten Termin führt zu einer Verkürzung Ihrer Behandlungszeit, aus Rücksichtnahme der nachfolgenden Gäste.

STORNOBEDINGUNGEN

Ihren reservierten Behandlungstermin halten wir verbindlich frei. Sollten sich Ihre Pläne ändern, bitten wir Sie, uns mind. 8 Stunden vor Ihrem Termin zu informieren. Bei späteren Rücktritten verrechnen wir 80% des Behandlungspreises, sollten wir den Termin nicht kurzfristig anderweitig vergeben können.

BEKLEIDUNG

Bitte kommen Sie im Bademantel oder in der jeweilig angegebenen bequemen Bekleidung zur Behandlung.

SAUNATÜCHER

Bitte verwenden Sie aus hygienischen Gründen in allen Saunen die vorbereiteten Saunatücher.

ZUTRITT INS VITALREICH STEIERNES

Unsere Gäste suchen Ruhe und Entspannung - danke, dass Sie darauf Rücksicht nehmen! Der Zutritt in den gesamten Wellnessbereich gilt ab 15 Jahren. Am Naturschwimmteich sind Kinder herzlich willkommen!

OFFLINE - DER NEUE LUXUS

Gönnen Sie sich eine handy- und strahlenfreie Zeit bei uns im Vitalreich! Das Telefonieren mit Mobiltelefonen ist im gesamten Wellnessbereich nicht gestattet!

NACHHALTIGKEIT

Als Gastgeber in unserem umweltzertifizierten Haus legen wir großen Wert auf einen sinnvollen Umgang mit unseren Ressourcen. Bitte drehen Sie das Wasser nach dem Duschen ab - gehen Sie sorgsam mit unseren Badetüchern um und tauschen Sie sie nur nach Notwendigkeit. Durch die Überlänge können Sie mit einem Badetuch eine gesamte Liege überdecken.

STEIERNES

*Alle Anwendungen und Preise sind gültig bis auf Widerruf.
Alle Preise inkl. MwSt und aller gesetzlichen Abgaben.*



Gutscheine und Geschenke

Mit besonderen Geschenken ist es am schönsten DANKE zu sagen!

Alle Massagen, Behandlungen und DaySpa Leistungen erhalten Sie als Gutschein an der Hotelrezeption oder online im Webshop.

Mit Ochensbergers Gutscheinen bereiten Sie Ihren Lieben ein wertvolles Geschenk: Zeit, Ruhe und Entspannung für Körper, Geist und Wohlbefinden!



Genusspakete

Sie möchten Ihren Gutschein gerne mit echt steirischen Schmankerl ergänzen?

Genusspakete mit regionalen Produkten, steirischer Naturkosmetik, stilvollen Dekorationen stellen wir gerne für Sie im edlen Geschenkkarton zusammen!

WWW.OCHENSBERGER.AT



Garten-Hotel Ochsenberger GmbH
Untere Hauptstraße 181
8181 St. Ruprecht/Raab, Austria
T. +43 (0) 3178 5132-0
F. +43 (0) 3178 5132-4

gartenhotel@ochsenberger.at
www.ochsenberger.at

STEIERNESS®
Wellness hautnah an der Steiermark.

