



FALKENSTEINER

Hotel & Spa  
Royal Seefeld \*\*\*\*\*

Traditionelle Chinesische Medizin  
*Traditional Chinese medicine*  
*Medicina Tradizionale Cinese*



ChinaMed - Group

Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

## Entdecken Sie die Geheimnisse der TCM

### *Discover the secrets of TCM*

### *Scoprite i segreti della medicina tradizionale cinese*

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) vereint Jahrtausende alte Heilmethoden, die auch dem modernen Menschen Gesundheit und einen spürbaren Zugewinn an Lebensqualität bringen. Ist nämlich die Lebensenergie, das Qi, in harmonischem Fluss, sind Körper und Geist gesund. Dann fühlen wir uns ausgeglichen und voller Lebenskraft. Zivilisationskrankheiten können diese Harmonie empfindlich stören und genau hier setzen die TCM-Methoden an. Diese aktivieren die Selbstheilungskräfte, lösen Stauungen und bringen die Energie wieder in Schwung.

*Traditional Chinese medicine (TCM) unites ancient healing methods that can also provide modern people with improved health and a noticeable increase in their quality of life. If our vital energy, or qi, is flowing harmoniously, our body and spirit are healthy and we feel balanced and full of energy. Lifestyle diseases can disturb this delicate harmony, and this is precisely what the most important TCM methods aim to fix. They activate the body's self-healing powers, eliminate blocks and get energy flowing harmoniously again.*

*La Medicina Tradizionale Cinese (MTC) combina secolari metodi curativi, che donano anche all'uomo moderno salute ed un surplus notevole in termini di qualità della vita. Se l'energia vitale, Qi, fluisce armoniosamente, il corpo e lo spirito sono in buona salute. Allora ci sentiamo equilibrati e pieni di vitalità. Le malattie della civiltà moderna possono disturbare notevolmente quest'armonia e proprio a questo punto entrano in gioco i metodi più importanti della MTC. Attivano la capacità di autoguarigione del corpo, risolvono congestioni e mettono il flusso energetico armoniosamente in movimento.*

#### VITAL ROYAL

Die ChinaMed-Group, West-österreichs größtes Zentrum für TCM, bietet Ihnen die fünf wichtigsten Heilmethoden unter einem Dach an:

- ✂ Akupunktur
- ✂ Shiatsu
- ✂ Qi Gong
- ✂ Kräutherapie
- ✂ Ernährung nach den 5 Elementen

*The ChinaMed Group, the largest centre for TCM in western Austria, offers you the five most important healing methods under one roof:*

- ✂ *Acupuncture*
- ✂ *Shiatsu*
- ✂ *Qigong*
- ✂ *Herbal therapy*
- ✂ *Five element nutrition*

*Il Gruppo ChinaMed, il più grande centro di MTC dell'Austria occidentale, offre al suo interno i cinque più importanti metodi curativi della medicina orientale:*

- ✂ *Agopuntura*
- ✂ *Shiatsu*
- ✂ *Qi Gong*
- ✂ *Terapia a base di erbe*
- ✂ *Alimentazione secondo i 5 elementi*



Dr. Stefan Ulmer, ärztlicher Leiter im Vital Royal und Facharzt für Allgemeinmedizin und Akupunktur

*Dr. Stefan Ulmer, head of the Vital Royal, general practitioner and acupuncture practitioner*

*Il Dr. Stefan Ulmer, responsabile medico presso il Vital Royal e specialista in medicina generale e agopuntura*



# Wenn die westliche Schulmedizin an ihre Grenzen stößt, zeigt die TCM ihre ganze Stärke.

Ziel der TCM ist es, Gesundheit zu stärken, entstehende Krankheiten abzuwehren und bestehende zu bekämpfen. Im Mittelpunkt steht dabei der Mensch in seiner Gesamtheit, weniger das Symptom oder die spezielle Erkrankung alleine. So kann ein Schmerzpatient endlich wieder ohne Einschränkungen sein Leben genießen, Allergiker können ohne das Wiederauftreten der Symptome durchatmen, Übergewichtige ihr Wunschgewicht erreichen, Burn-Out-Kandidaten wieder neue Lebens-

energie gewinnen. Am Anfang jeder Therapie steht ein ausführliches Diagnosegespräch. Danach stellt der TCM-Mediziner einen maßgeschneiderten Therapieplan zusammen, der zu Ihnen passt wie der sprichwörtliche Schlüssel zum Schloss. Darüber hinaus können Sie sich auch ganz gezielt nur für einzelne Behandlungen entscheiden oder für eines der tollen Packages, das wir für Sie geschnürt haben. Energie in Harmonie – mit dem Vital Royal und der ChinaMed-Group!

## MIT DEN TCM-HEILMETHODEN ZU MEHR LEBENSENERGIE!

### AKUPUNKTUR

Mit Hilfe von Nadeln werden bestimmte Akupunkturpunkte im menschlichen Meridiansystem stimuliert, um so Blockaden zu lösen. Die meisten der über 700 Akupunkturpunkte sind entlang der Meridiane (Leitungsbahnen des Qi) angeordnet. Je nach Beschwerden verbleiben die Nadeln von 10 Sekunden bis zu 20 Minuten. Auch die Nadelanzahl variiert von einer einzigen bis zu ca. 20 pro Sitzung.

### SHIATSU

Wörtlich übersetzt bedeutet Shiatsu „Fingerdruck“. Die ganzheitlich ausgerichtete Körperarbeit umfasst jedoch weit mehr: Nach eingehender Diagnoseerstellung mit Puls-, Bauch- und Antlitzdiagnose wird mit verschiedenen Techniken wie Daumen-, Ellbogen- oder Kniedruck, Dehnungen, Handflächendruck und osteopathischen Griffen das energetische Gleichgewicht wieder hergestellt bzw. gestärkt.

### QI GONG

Qi Gong bedeutet "Arbeit mit der Lebensenergie" und es handelt sich um spezielle Bewegungen, die in Kombination mit bewusster Atmung ausgeführt werden. Die tiefe Atmung und damit die erhöhte Aufnahme von Sauerstoff und Abgabe von Kohlendioxid während der Übungen bewirken eine effektive Entgiftung des Körpers. Das Ergebnis ist ein entspannter, vitaler Körper und ein klarer, wacher, zentrierter Geist.

### KRÄUTERTHERAPIE

Aus einem Angebot von hunderten Einzelkräutern sucht sich der TCM-Therapeut ca. 4 bis 15 Stück zur Kombination aus. Das Kräutergemisch hat einen ganz individuellen Charakter und darf nie einer anderen Person weitergegeben werden. Man verwendet es als Tropfen, Granulat oder als Tee.

### ERNÄHRUNG NACH DEN 5 ELEMENTEN

Lebensmittel werden in der TCM den Elementen Feuer, Erde, Metall, Wasser und Holz zugeordnet. In einer ausgewogenen Ernährung sollten sich alle Elemente (Geschmacksrichtungen) innerhalb eines Mahles harmonisch ergänzen. Das Essen sollte für eine optimale Aufnahme und Verwertung im Körper im Rhythmus der 5 Elemente gekocht werden. Mit der gleichermaßen heilsamen wie wohlschmeckenden 5-Elemente-Ernährung können Sie sich auf Wunsch während Ihres gesamten Aufenthaltes kulinarisch verwöhnen lassen. Selbstverständlich ist auch eine umfassende Ernährungsberatung mit Kochkursen möglich.

### DIE TCM HILFT IHNEN BEI...

Burn-Out, depressiven Verstimmungen, Abgeschlagenheit, Schlafproblemen, Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenkerkrankungen, Allergien jeder Art, Nahrungsmittelunverträglichkeiten, Neurodermitis, Psoriasis, Akne, rheumatischen Erkrankungen, Reizdarm, Verdauungsstörungen, Wechselbeschwerden, PMS, Migräne, Tinnitus, Schwindel, Kinderwunsch, Gewichtsreduktion, Raucherentwöhnung, allen akuten oder chronischen Schmerzzuständen, manchen inneren Erkrankungen und bei der Gesundheitsförderung/Prävention.



# TCM comes into its own when conventional Western medicine reaches its limits.

The purpose of TCM is to improve health, fight off emerging illnesses and combat existing ones. It focuses on the person as a whole instead of simply looking at the symptoms or the specific illness. As a result, it helps people suffering from chronic pain to finally resume a normal life, gives people with allergies extended respite from their symptoms, helps people with weight problems to achieve their goal weight and gives burn-out candidates the chance to regain their energy.

Every treatment begins with a detailed diagnostic consultation. After this, the TCM practitioner will create a customised treatment plan that is just right for you. You can also opt for individual treatments if you would like to target certain areas, or you can choose one of the attractive packages we've prepared for you.

## GAIN MORE ENERGY WITH TCM HEALING METHODS!

### ACUPUNCTURE

Needles are used to stimulate specific acupuncture points in the body's meridian system in order to remove blocks. Most of the over 700 acupuncture points are located along the meridians (the paths along which qi flows). Depending on the complaints, the needles are left in for anywhere from 10 seconds to 20 minutes. The number of needles also ranges from one single needle to as many as 20 per treatment.

### SHIATSU

Translated literally, shiatsu means "finger pressure". However, this holistic body work encompasses much more than that: Following an in-depth diagnosis including a pulse, stomach and facial diagnosis, various techniques are used to re-establish and strengthen your energy balance, including thumb, elbow and knee pressure, stretches, palm pressure and osteopathic techniques.

### QIGONG

Qigong means "work with life energy" and refers to special exercises performed in combination with conscious breathing. Deep breathing and the resulting increase in oxygen intake and carbon dioxide output during the exercises is an effective way to detoxify the body. The result is a more relaxed, revitalised body and clearer, more aware and centred thoughts.

### HERBAL THERAPY

Out of hundreds of individual herbs, the TCM therapist selects a combination of around 4 to 15 different kinds. The herbal mix has its own individual character and should never be passed on to another person. It can be used as drops, granulated or used as tea.

### FIVE ELEMENT NUTRITION

In TCM, food is categorised according to the elements of fire, earth, metal, water and wood. In a balanced diet, all of the elements (flavours) should be combined harmoniously within each meal. For optimal absorption and use by the body, food should be cooked according to the rhythm of the five elements. You can enjoy healing and tasty five element cuisine throughout your stay on request. Each individual guest can of course also receive comprehensive nutrition advice along with cooking courses.

### TCM CAN HELP YOU WITH...

burnout, depression, exhaustion, sleeping problems, back pain, joint disease, allergies of any kind, food intolerances, eczema, psoriasis, acne, rheumatic illnesses, irritable bowel syndrome, indigestion, menopause symptoms, PMS, migraine headaches, tinnitus, dizziness, difficulties getting pregnant, losing weight, quitting smoking, all acute or chronic pain, some internal diseases and health promotion/disease prevention.



# Là dove la medicina classica occidentale incontra i suoi limiti, la MTC mostra tutta la propria forza.

Lo scopo della MTC è quello di rafforzare la salute, proteggerla dall'insorgere delle malattie e combattere quelle già contratte. Più che il sintomo specifico o la singola malattia, al centro dell'attenzione è posto l'essere umano nella sua totalità. Per esempio, un paziente afflitto da dolore può finalmente tornare a godere appieno della vita senza alcuna restrizione, gli allergici possono riprendere a respirare senza problemi, le persone sovrappeso possono raggiungere il peso desiderato, i candidati al burn-out ritrovare nuova energia.

Ogni terapia viene sempre preceduta da un accurato colloquio diagnostico. Dopodiché i medici che si occupano di medicina tradizionale cinese studiano un piano di trattamento personalizzato, che si adatterà perfettamente a voi. Potrete inoltre optare in modo mirato per singoli trattamenti o per uno degli interessanti pacchetti che abbiamo concepito per voi.

## CON I METODI CURATIVI DELLA MTC AVRETE PIU' ENERGIA VITALE!

### AGOPUNTURA

Con l'aiuto degli aghi vengono stimolati specifici punti di agopuntura nel sistema dei meridiani del corpo umano, al fine di scioglierne i blocchi. La maggior parte degli oltre 700 punti di agopuntura sono situati lungo i meridiani (i canali del Qi). A seconda dei disturbi gli aghi vengono lasciati da 10 secondi a 20 minuti. Anche il numero di aghi varia da uno a circa 20 per seduta.

### SHIATSU

Tradotto letteralmente, Shiatsu significa „pressione con le dita“. Il lavoro olistico sul corpo prevede tuttavia molto di più: dopo un'accurata diagnosi effettuata su polso, addome e viso, l'equilibrio energetico viene ristabilito e potenziato tramite tecniche diverse come la pressione del pollice, del gomito o del ginocchio, allungamenti, pressione del palmo della mano e tocchi osteopatici.

### QI GONG

Qi Gong significa „lavoro con l'energia vitale“: si tratta di mosse speciali, eseguite in combinazione con la respirazione cosciente. La respirazione profonda, e quindi una maggiore assunzione di ossigeno e rilascio di anidride carbonica durante gli esercizi, hanno come risultato un'efficace disintossicazione del corpo. Il risultato è un corpo più rilassato ed energico e una mente più chiara, vigile e centrata.

### TERAPIA A BASE DI ERBE

Da una gamma di centinaia di singole erbe, il terapeuta di MTC sceglie da 4 a 15 di esse per creare una combinazione. La miscela di erbe ha un carattere del tutto individuale e non deve mai essere usata per un'altra persona. Viene utilizzata in gocce, granuli o sotto forma di tè.

### ALIMENTAZIONE SECONDO I 5 ELEMENTI

Il cibo nella MTC viene associato agli elementi di fuoco, terra, metallo, acqua e legno. In una dieta equilibrata, tutti questi elementi (a seconda dei gusti) dovrebbero integrarsi armoniosamente in un pasto. Il cibo dovrebbe essere cotto in sintonia con i cinque elementi, per un assorbimento e un utilizzo ottimali all'interno del corpo. Con un'alimentazione sana e gustosa secondo i 5 elementi potrete godere di delizie culinarie a vostra richiesta per l'intero soggiorno. Naturalmente, è possibile una consulenza nutrizionale completa con corsi di cucina.

### LA MTC VI AIUTA IN CASO DI...

Burnout, depressioni, affaticamento, disturbi del sonno, disturbi della colonna vertebrale, disturbi articolari, allergie di ogni tipo, intolleranze alimentari, eczemi, psoriasi, acne, disturbi reumatici, sindrome del colon irritabile, disturbi digestivi, problemi della menopausa, sindrome premenstruale, emicrania, acufeni, vertigini, infertilità, riduzione del peso, dissuefazione dal fumo, tutte le condizioni di dolore acuto o cronico, molte malattie interne e nel miglioramento dello stato della salute e prevenzione.

# TCM – Packages

Einzigartig  
in Österreich!

FACIAL REJUVENATION ab € 2.110,-

## Gesichtsverjüngung mit Akupunktur und Gesichtsshiatsu

Beim Gedanken an Nadeln entkommt Ihnen ein kleines „Aua“? Dabei sollten Sie lieber „Au ja!“ sagen. Denn die Gesichtsverjüngung mit Akupunktur und Gesichtsshiatsu glättet Falten und strafft sichtbar schlaffes Bindegewebe. Eine völlig natürliche und nebenwirkungsfreie sowie nachhaltige Facelifting-Methode und Alternative zur plastischen Chirurgie. Die natürliche Mimik bleibt zur Gänze erhalten und Sie sehen vitaler und um Jahre jünger aus. Probieren Sie es aus – Sie werden begeistert sein!

### 1. Variante:

2x 1.510,-, gesamt € 3.020,-

2x 10 Tage, im Abstand von max. 2 Monaten

Erstgespräch inkl. Akupunktur 1 h  
6 Folge-Akupunkturen à 45 min  
7 Gesichtsshiatsu-Behandlungen à 30 min

### 2. Variante:

1x 2.110,-

20 Tage durchgehend

Erstgespräch inkl. Akupunktur 1 h  
9 Folge-Akupunkturen à 45 min  
10 Gesichtsshiatsu-Behandlungen à 30 min

GESUNDER RÜCKEN 10 Tage € 1.557,-

Die Kombination aus Akupunktur, Shiatsu-Massage und der Bewegungskunst des Qi Gong ist besonders wirksam, um Rückenprobleme aller Art langfristig zu beheben. Dieses Programm ist gleichzeitig auch eine „Rückenschule“ und gibt TeilnehmerInnen jeden Alters wichtige Tipps und Tricks zum richtigen und gesunden Sitzen am Arbeitsplatz, in der Schule, etc.

### Erstgespräch/TCM-Diagnose

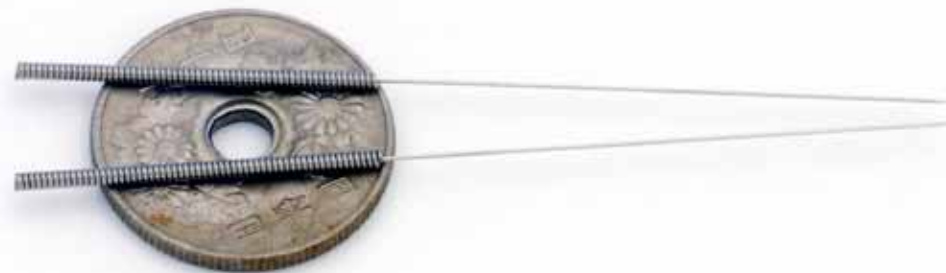
inkl. Akupunktur 1 h  
5 Folge-Akupunkturen à 25 min  
5 Einheiten Physiotherapie à 45 min  
6 Shiatsu- oder Dorn & Breuss-Wirbelsäulenbehandlungen à 50 min  
6 Qi Gong-Gruppeneinheiten à 50 min

STRESSABBAU 10 Tage € 1.404,-

Mit den Methoden und dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen wir Ihnen, wieder Ihre innere Ruhe zu finden. Im Rahmen eines abwechslungsreichen Therapieprogramms lernen Sie spezielle Übungen, die Sie anschließend in Ihrem Alltag integrieren können. So fällt es Ihnen in Zukunft leichter, mit den Anforderungen des täglichen Lebens umzugehen.

### Erstgespräch/TCM-Diagnose

inkl. Akupunktur 1 h  
5 Folge-Akupunkturen à 25 min  
6 Shiatsu-Behandlungen à 50 min  
8 Qi Gong-Gruppeneinheiten à 50 min  
2 Einheiten Mentale Entspannung à 50 min



ENERQI TANKEN 10 Tage € 1.350,-

Der Mensch ist dann gesund, wenn die Lebensenergie, das Qi, ungehindert durch den Körper fließen kann. Die überlieferten Behandlungsmethoden der TCM haben immer eine Harmonisierung dieser Energieflüsse zum Ziel. Sie werden erleben, wie sich innerhalb von wenigen Tagen ein Gefühl von Energie und Vitalität einstellt. Sie spüren förmlich, wie Sie mit jedem Tag mehr pure EnerQi tanken.

### Erstgespräch/TCM-Diagnose

inkl. Akupunktur 1 h  
5 Folge-Akupunkturen à 25 min  
6 Shiatsu-Behandlungen à 50 min  
8 Qi Gong-Gruppeneinheiten à 50 min  
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen à 90 min  
Individuelles Bewegungstraining à 50 min

Wahlweise auch mit durchgehender 5-Elemente-Küche

PROGRAMM ZUM WOHLFÜHLGEWICHT 10 Tage € 1.413,-

Erreichen Sie mit Hilfe des Jahrtausende alten Wissens der Chinesischen Medizin Ihr Wohlfühlgewicht. Eine individuelle Kombination aus Akupunktur, Shiatsu, individuellem Bewegungstraining und einer auf Ihren Typ abgestimmte 5 Elemente-Ernährung macht es leicht überflüssige Kilos zu verlieren.

### Erstgespräch/TCM-Diagnose

inkl. Akupunktur 1 h  
5 Folge-Akupunkturen à ½ h  
Chinesisches Kräuterpräparat  
6 Shiatsu-Behandlungen à 50 min  
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen à 90 min  
Fitness-Test mit Laktatmessung à 90 min  
Individuelles Bewegungstraining à 50 min

Wahlweise auch mit durchgehender 5-Elemente-Küche

# TCM – Packages

## SAFT-FASTENPROGRAMM

ab € 1.069,-

Erleben Sie ein ganz spezielles Fastenprogramm, das die Vorzüge des Fastens mit denen der Traditionellen Chinesischen Medizin verbindet. Das Fastenprogramm kann wahlweise für 7 oder 14 Tage gebucht werden. Natürlich werden Sie die ganze Zeit über ärztlich begleitet und betreut.

### 1. Variante:

1x € 1.069,-  
7 Tage

Ärztl. Einführungsgespräch,  
Untersuchung, Blutabnahme (5 Werte),  
Kapseln, Pulver, Elixiere 1 h  
3 Akupunkturen à ½ h  
3 Shiatsu-Behandlungen à 50 min  
1 Lymphdrainage od.  
Ganzkörpermassage à 50 min  
2 Bauchmassagen à 25 min  
Ernährungsberatung nach den  
5 Elementen à 90 min  
Abschlussgespräch mit  
Kontrollblutabnahme (5 Werte) à 30 min

### 2. Variante:

1x € 1.571,-  
14 Tage

Ärztl. Einführungsgespräch,  
Untersuchung, Blutabnahme (5 Werte),  
Kapseln, Pulver, Elixiere 1 h  
5 Akupunkturen à ½ h  
5 Shiatsu-Behandlungen à 50 min  
2 Lymphdrainagen od.  
Ganzkörpermassagen à 50 min  
4 Bauchmassagen à 25 min  
Ernährungsberatung nach den  
5 Elementen à 90 min  
Abschlussgespräch mit  
Kontrollblutabnahme (5 Werte) à 30 min

### Optional zu beiden Varianten:

Trainingsberatungspaket: € 234,-  
Fitness-Test mit Laktatmessung à 90 min  
Individuelles Bewegungstraining à 50 min  
Exklusive: Ernährungsaufbau mit 5 Elemente-  
Ernährung am letzten Tag des Pakets

## TCM-EINZELBEHANDLUNGEN

TCM-Diagnose Erstgespräch (60 min)	€ 160,-	Mentale Entspannung/Yoga (50 min)	€ 90,-
Akupunktur: Nadelakupunktur, Schröpfen, Moxibustion (25 min)	€ 80,-	Mentale Entspannung/Yoga (Gruppeneinheit ab 4 Pers., 50 min)	€ 35,-/Pers.
Laserpunktur für Kinder (10 min)	€ 40,-	Ernährungsberatung nach den 5 Elementen (90 min)	€ 120,-
Eigenblutbehandlung	€ 20,-	Kochkurs (Einzel, 120 min)	€ 180,-
Chinesisches Kräuterpräparat	€ 90,-	Kochkurs (Gruppeneinheit ab 4 Pers., 180 min)	€ 90,-/Pers.
Facelifting-Akupunktur (45 min)	€ 110,-	Sportwissenschaftl. Fitnesstest mit Laktat-, Körperfettmessung, Muskel- funktionstest (90 min)	€ 170,-
Abschluss-Gespräch (30 min)	€ 80,-	Individuelles Bewegungstraining (50 min)	€ 90,-
Shiatsu (50 min)	€ 90,-	<b>Schulmedizinische Leistungen:</b>	
Kinder-Shiatsu (25 min)	€ 50,-	Ordination pro 10 min.*	€ 30,-
Facelifting-Gesichtsshiatsu (25 min)	€ 90,-	EKG	€ 80,-
Dorn & Breuss	€ 90,-	Tiefe Infiltration (Neuraltherapie)	€ 30,-
Wirbelsäulenbehandlung (50 min)	€ 90,-	Blutlabor (je Einzelwert, Standardwert)	€ 10,-
Fußreflexzonenbehandlung, Ganzkörper- massage, Lymphdrainage (50 min)	€ 74,-	Zimmervisite	€ 100,-
Fußreflexzonenbehandlung, Teilkörper- massage (Kopf-, Rücken-, Beine-, etc.), Lymphdrainage, Bauchmassage (25 min)	€ 44,-		
Heilgymnastik/Physiotherapie (45 min)	€ 84,-		
Qi Gong (Einzel, 50 min)	€ 90,-		
Qi Gong (Gruppeneinheit ab 4 Pers., 50 min)	€ 35,-/Pers.		

\*wird nach Zeitaufwand berechnet.  
Nicht enthalten sind: Med. Verbrauchsmaterial  
u. Medikamente je nach Aufwand

Preise verstehen sich exkl. Übernachtungen/Halbpension.

# TCM packages

Unique in Austria!

## FACIAL REJUVENATION **from € 2,110.00**

### Facial rejuvenation with acupuncture and facial shiatsu

Does the thought of needles leave you saying, "Oh no..."? Instead, it should leave you saying, "Oh yes!" Because facial rejuvenation using acupuncture and facial shiatsu helps to smooth wrinkles and firm up noticeably saggy tissue. This completely natural, lasting face-lift method has no side effects and is a viable alternative to plastic surgery. Your face will retain its natural expression, and you'll look healthier and years younger. Try it out for yourself – you're sure to be impressed!

#### Option 1:

2x €1,510, for a total of €3,020  
2x 10 days, with a maximum of 2 months in between

**Initial consultation including acupuncture 1 hour**  
**6 follow-up acupuncture sessions 45 min. each**  
**7 facial shiatsu treatments 30 min. each**

#### Option 2:

2x €1,510, for a total of €3,020  
2x 10 days, with a maximum of 2 months in between

**Initial consultation including acupuncture 1 hour**  
**9 follow-up acupuncture sessions 45 min. each**  
**10 facial shiatsu treatments 30 min. each**

## HEALTHY BACK **10 days € 1,557.00**

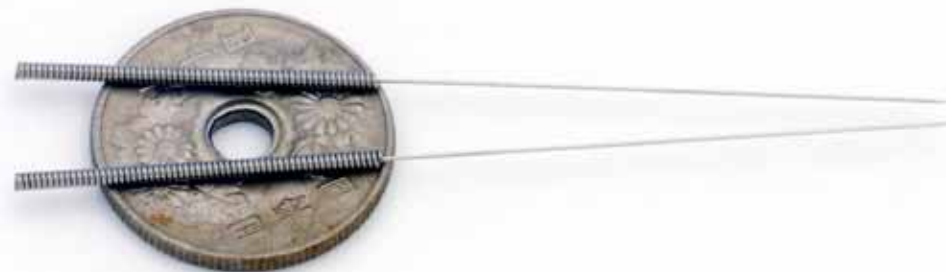
The combination of acupuncture, shiatsu massage and the art of qigong is particularly effective in achieving long-term relief from back problems. This programme is also a "back course" that gives participants of all ages important tips and tricks for healthy, proper posture at work, at school, etc.

**Initial consultation/TCM diagnosis including acupuncture 1 hour**  
**5 follow-up acupuncture sessions 25 min. each**  
**5 physiotherapy sessions 45 min. each**  
**6 shiatsu or Dorn & Breuss spinal treatments 50 min. each**  
**6 qigong group sessions 50 min. each**

## STRESS RELIEF **10 days € 1,404**

Using the methods and wisdom of traditional Chinese medicine, we'll help you rediscover inner peace. As part of a varied treatment programme, you'll learn special exercises that you can then integrate into your daily routine. This will make it easier to deal with the challenges of everyday life.

**Initial consultation/TCM diagnosis including acupuncture 1 hour**  
**5 follow-up acupuncture sessions 25 min. each**  
**6 shiatsu treatments 50 min. each**  
**8 qigong group sessions 50 min. each**  
**2 mental relaxation sessions 50 min. each**



## BOOST YOUR ENERGY **10 days € 1,350.00**

People feel healthy when their life energy, or qi, is flowing freely through their body. The TCM treatment methods that have been passed down over the ages are all aimed at harmonising the flow of energy. You'll see that in just a matter of days you'll be feeling energised and revitalised. From day to day, you'll feel yourself gaining pure energy.

**Initial consultation/TCM diagnosis including acupuncture 1 hour**  
**5 follow-up acupuncture sessions 25 min. each**  
**6 shiatsu treatments 50 min. each**  
**8 Qigong group sessions 50 min. each**  
**Five element nutrition advice 90 min.**  
**Customised movement training 50 min.**

You also have the choice of five element cuisine throughout your stay

## ACHIEVE YOUR GOAL WEIGHT **10 days € 1,413.00**

Achieve your goal weight with the help of the ancient wisdom of Chinese medicine. A customised combination of acupuncture, shiatsu, personalised movement training and a five element nutrition plan to suit your needs makes it easy to shed those extra kilos.

**Initial consultation/TCM diagnosis including acupuncture 1 hour**  
**5 follow-up acupuncture sessions 30 min. each**  
**Chinese herbal preparation**  
**6 shiatsu treatments 50 min. each**  
**Five element nutrition advice 90 min.**  
**Fitness test with lactate measurement 90 min.**  
**Customised movement training 50 min.**

You also have the choice of five element cuisine throughout your stay

# TCM packages

## JUICE FASTING PROGRAMME

from € 1,609.00

Experience a very special fasting programme that combines the benefits of fasting with those of traditional Chinese medicine. The fasting programme can be booked for 7 or 14 days. You will of course receive medical advice and supervision throughout your stay.

### Option 1:

1x €1,069.00  
7 days

Introductory medical consultation, examination, blood test (5 values), capsules, powders, elixirs	1 hour
3 acupuncture sessions	30 min. each
3 shiatsu treatments	50 min. each
1 lymphatic drainage treatment or full-body massage	50 min. each
2 stomach massages	25 min. each
Five elements nutrition advice	90 min.
Final consultation with check-up blood test (5 values)	30 min.

### Option 2:

1x €1,571.00  
14 days

Introductory medical consultation, examination, blood test (5 values), capsules, powders, elixirs	1 hour
5 acupuncture sessions	30 min. each
5 shiatsu treatments	50 min. each
2 lymphatic drainage treatments or full-body massages	50 min. each
4 stomach massages	25 min. each
Five elements nutrition advice	90 min.
Final consultation with check-up blood test (5 values)	30 min.

### Optional addition to both of these:

Training advice package: €234	
Fitness test with lactate measurement	90 min.
Customised movement training	50 min.

Exclusive: Five elements nutrition plan on the last day of the package

Prices do not include overnight accommodation/half board

## INDIVIDUAL TCM TREATMENTS

TCM diagnosis initial consultation (60 min.)	€ 160.00	Mental relaxation/yoga (50 min.)	€ 90.00
Acupuncture: acupuncture with needles, cupping, moxibustion (25 min.)	€ 80.00	Mental relaxation/yoga (group session for 4 persons, 50 min.)	€ 35.00/Pers.
Laserpuncture for kids (10 min.)	€ 40.00	Five element nutrition advice (90 min.)	€ 120.00
Autohemotherapy	€ 20.00	Cooking class (private session, 120 min.)	€ 180.00
Chinese herbal preparation	€ 90.00	Cooking class (group session for 4 persons, 180 min.)	€ 90.00/Pers.
Face-lifting acupuncture (45 min.)	€ 110.00	Sport fitness test with lactate test, body fat measurement, muscle function test (90 min.)	€ 170.00
Final consultation (30 min.)	€ 80.00	Customised movement training (50 min.)	€ 90.00
Shiatsu (50 min.)	€ 90.00	<b>Conventional medical services:</b>	
Children's shiatsu (25 min.)	€ 50.00	Consultation per 10 min.*	€ 30.00
Face-lifting facial shiatsu (25 min.)	€ 90.00	ECG	€ 80.00
Dorn & Breuss spinal treatment (50 min.)	€ 90.00	Neural therapy	€ 30.00
Foot reflexology treatment, full-body massage, lymph drainage (50 min.)	€ 74.00	Blood work	
Foot reflexology treatment, partial body massage (head, back, legs, etc.), lymph drainage, stomach massage (25 min.)	€ 44.00	(per standard blood test value)	€ 10.00
Physiotherapy (45 min.)	€ 84.00	Doctor's visit to your room	€ 100.00
Qigong (private session, 50 min.)	€ 90.00		
Qigong (group session for 4 or more people, 50 min.)	€ 35.00/pers.		

\*Charged based on time.

Not included: medical supplies and medication depending on how much is used

# PACCHETTI MTC

Unici in  
Austria!

FACIAL  
REJUVENTION a partire da € 2.110

## Ringiovanimento del viso con agopuntura e shiatsu specifici

Al pensiero degli aghi vi sfugge un piccolo „ahi“? Dovreste al contrario dire „oh sì!“. In quanto il ringiovanimento del volto, con l'agopuntura e lo Shiatsu al viso, leviga le rughe e rassoda visibilmente il tessuto connettivo lasso. Un lifting facciale completamente naturale, senza effetti collaterali e duraturo. Un'alternativa alla chirurgia plastica. Il viso acquista un aspetto più vitale e più giovane conservando interamente la mimica naturale. Provatelo: rimarrete entusiasti!

### 1° Variante:

2x € 1.510, totale € 3.020  
2x 10 giorni, a distanza di max. 2 mesi

consulto iniziale, incl. agopuntura 1 ora  
6 sedute di agopuntura in successione 45 min.  
7 massaggi shiatsu al viso 30 min.

### 2° Variante:

1x € 2.110  
20 giorni continuativi

consulto iniziale, incl. agopuntura 1 ora  
9 sedute di agopuntura in successione 45 min.  
10 massaggi shiatsu al viso 30 min.

SCHIENA PIÙ SANA 10 giorni € 1.557

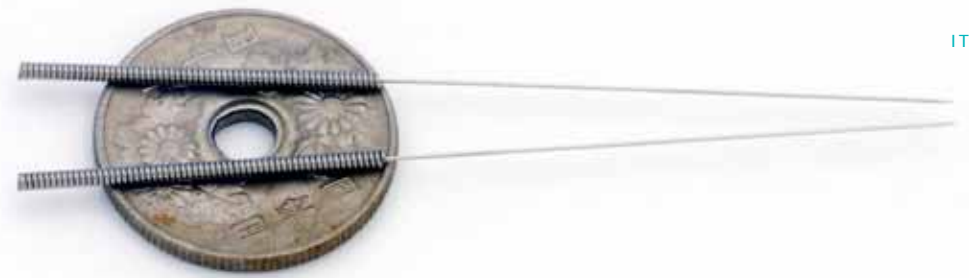
Agopuntura e massaggio shiatsu combinati con l'arte del movimento Qi Gong sono una formula particolarmente efficace per risolvere durevolmente i problemi della schiena di qualunque tipo. Questo programma si può definire anche una „scuola per la schiena“ e offre ai partecipanti di ogni età consigli e suggerimenti importanti sulla corretta postura da tenere sul posto di lavoro, a scuola ecc.

Consulto iniziale/diagnosi MTC  
incl. agopuntura 1 ora  
5 sedute di agopuntura in successione 25 min.  
5 sessioni di fisioterapia 45 min.  
6 massaggi shiatsu o trattamenti  
Dorn Breuss della colonna vertebrale 50 min.  
6 sessioni di gruppo di Qi Gong 50 min.

RIDUZIONE  
DELLO STRESS 10 giorni € 1.557

Con i metodi e le conoscenze della medicina tradizionale cinese vi aiutiamo a ritrovare la vostra pace interiore. Nell'ambito di un articolato programma terapeutico imparerete esercizi speciali che poi potrete integrare nella vostra routine quotidiana. Così in futuro vi sarà più facile affrontare lo stress della vita di tutti i giorni.

Primo colloquio/diagnosi MTC  
incl. agopuntura 1 ora  
5 sedute di agopuntura in successione 25 min.  
6 massaggi shiatsu 50 min.  
8 sessioni di gruppo di Qi Gong 50 min.  
2 sessioni di rilassamento mentale 50 min.



IL PIENO  
DI ENER-QI 10 giorni € 1.350

L'uomo è sano quando l'energia vitale, il Qi, scorre liberamente nel suo corpo. I metodi di trattamento tramandati della medicina tradizionale cinese hanno sempre come scopo un'armonizzazione di questi flussi energetici. Nel giro di pochi giorni vi sentirete pervadere da una sensazione di energia e vitalità. Vi accorgete formalmente di attingere ogni giorno una quantità maggiore di pura EnerQi.

Primo colloquio/diagnosi MTC  
incl. agopuntura 1 ora  
5 sedute di agopuntura in successione 25 min.  
6 massaggi shiatsu 50 min.  
8 sessioni di gruppo di Qi Gong 50 min.  
Consulenza dietologica nutrizionale secondo i 5 elementi 90 min.  
Allenamento motorio individuale 50 min.

A scelta anche con cucina dei 5 elementi

PROGRAMMA PER RAGGIUNGERE  
IL PESO BENESSERE 10 giorni € 1.413

Con l'aiuto delle conoscenze millenarie della medicina tradizionale cinese è possibile raggiungere il proprio peso benessere in modo sano. Una combinazione personalizzata di agopuntura, shiatsu, training fisico personalizzato e una dieta basata sui 5 elementi e adattata al proprio tipo consente di perdere facilmente i chili in eccesso.

Consulto iniziale/diagnosi MTC  
incl. agopuntura 1 ora  
5 sedute di agopuntura in successione 1/2 ora  
Preparato cinese a base di erbe  
6 massaggi shiatsu 50 min.  
Consulenza dietologica nutrizionale secondo i 5 elementi (90 min.)  
Test di fitness con misurazione del lattato 90 min.  
Allenamento motorio individuale (50 min.)

A scelta anche con cucina dei 5 elementi

# PACCHETTI MTC

## PROGRAMMA DI DIGIUNO CON I SUCCHI

da € 1.609

Un programma del tutto speciale che associa i vantaggi del digiuno a quelli della medicina tradizionale cinese. Il programma può essere prenotato per 7 o 14 giorni. Naturalmente sarete seguiti durante tutto il programma da un medico.

### 1° Variante:

1x € 1.069  
7 giorni

Consulto medico iniziale, visita, prelievo di sangue (5 valori), capsule, polveri, elisir, 1 h  
3 sedute di agopuntura ½ ora  
3 massaggi shiatsu 50 min.  
1 linfodrenaggio o massaggio corpo completo 50 min.  
2 massaggi all'addome 25 min.  
Consulenza dietologica nutrizionale secondo i 5 elementi (90 min.)  
Colloquio conclusivo con prelievo ematico di controllo (5 valori) 30 min.

### 2° Variante:

1x € 1.571  
14 giorni

Consulto medico iniziale, visita, prelievo di sangue (5 valori), capsule, polveri, elisir 1 h  
5 sedute di agopuntura ½ ora  
5 massaggi shiatsu 50 min.  
2 linfodrenaggi o un massaggio corpo completo 50 min.  
4 massaggi all'addome 25 min.  
Consulenza dietologica nutrizionale secondo i 5 elementi (90 min.)  
Colloquio conclusivo con prelievo ematico di controllo (5 valori) 30 min.

### Optional per entrambe le varianti:

Pacchetto consulenza training: €234,00

Test di fitness con misurazione del lattato 90 min.  
Allenamento motorio individuale (50 min.)

Non compreso: schema nutrizionale con alimentazione secondo i 5 elementi durante l'ultimo giorno del pacchetto

## TRATTAMENTI SINGOLI MTC

Consulto iniziale con diagnosi MTC (60 min.)	€ 160,00	Rilassamento mentale/yoga (50 min.)	€ 90,00
Agopuntura: Agopuntura con gli aghi, coppettazione, moxibustione (25 min.)	€ 80,00	Rilassamento mentale/yoga (sessione da 4 pers., 50 min.)	€ 35,00/pers.
Laserpuntura per bambini (10 min.)	€ 40,00	Consulenza dietologica nutrizionale secondo i 5 elementi (90 min.)	€ 120,00
Trattamento con sangue autologo	€ 20,00	Corso di cucina (singolo, 120 min.)	€ 180,00
Preparato cinese alle erbe	€ 90,00	Corso di cucina (sessione da 4 pers., 180 min.)	€ 90,00/pers.
Agopuntura Facelifting (45 min.)	€ 110,00	Test di fitness con approccio scientifico con misurazione del lattato, misurazione del grasso corporeo, test di funzionalità muscolare (90 min.)	€ 170,00
Colloquio conclusivo (30 min.)	€ 80,00	Training per il movimento individuale (50 min.)	€ 90,00
Shiatsu (50 min.)	€ 90,00		
Shiatsu per bambini (25 min.)	€ 50,00	<b>Servizi di medicina tradizionale:</b>	
Shiatsu per il viso Facelifting (25 min.)	€ 90,00	Prescrizione medica (10 min.)*	€ 30,00
Trattamenti Dorn-Breuss della colonna vertebrale (50 min.)	€ 90,00	Elettrocardiogramma	€ 80,00
Trattamento di riflessologia plantare, massaggio corpo completo, linfodrenaggio (50 min.)	€ 74,00	Infiltrazione profonda (terapia neurale)	€ 30,00
Trattamento di riflessologia plantare, massaggio corpo parziale (testa, schiena, gambe, ecc), linfodrenaggio, massaggio addominale (25 min.)	€ 44,00	Laboratorio per analisi del sangue (per singolo valore, valore standard)	€ 10,00
Ginnastica curativa/fisioterapia (45 min.)	€ 84,00	Visita in camera	€ 100,00
Qi Gong (singolo, 50 min.)	€ 90,00		
Qi Gong (sessione di gruppo da 4 pers., 50 min.)	€ 35,00/pers.		

\*Si calcola in base al tempo impiegato.  
Non sono compresi: Materiale medico di consumo e farmaci impiegati

I prezzi si intendono esclusivi di pernottamento/mezza pensione.



Acquapura SPA ist Genuss pur!  
*Acquapura SPA offers pure pleasure!*  
*Acquapura SPA è piacere allo stato puro!*

Tauchen Sie ein in unsere großzügige Acquapura SPA Wasser- und Wellnesswelt. ACQUA PURA steht für "reines Wasser" und ist die unverwechselbare Wellness-Philosophie bei Falkensteiner. Unser Wellnessprogramm basiert auf einer breiten Auswahl an Körper- und Gesichtsbearbeitungen, speziell entwickelten Acquapura-Anwendungen und einer reichen Palette an exklusiven BABOR-Wohlfühlbehandlungen. Dazu kommt eine umfangreiche Auswahl an Behandlungen, die bei uns einem ganz besonderen Thema gewidmet sind: Asiatische Wellness!

Nähere Infos entnehmen Sie bitte unserer Acquapura SPA-Broschüre.

*Plunge into our vast Acquapura SPA, a world of water and wellness. ACQUA PURA stands for "pure water" and is the name of Falkensteiner's distinctive wellness philosophy. Our wellness programme is based on a wide array of body and facial treatments, as well as specially developed Acquapura treatments and a range of exclusive BABOR wellness treatments. In addition, we have a host of treatments dedicated especially to the theme of Asian wellness!*

*Please see our Acquapura SPA brochure for more details.*

*Immergetevi nell'oasi acquatica del nostro grande centro benessere Acquapura SPA. Il nome ACQUA PURA sintetizza efficacemente il concetto di benessere cui si ispira Falkensteiner. Il nostro programma benessere è basato su una vasta gamma di trattamenti per il corpo e per il viso, applicazioni Acquapura appositamente studiate e un'ampia gamma di trattamenti benessere esclusivi BABOR. A ciò si aggiunge una vasta gamma di trattamenti che da noi sono dedicati ad un tema del tutto particolare: il benessere asiatico!*

*Per ulteriori informazioni, consultate la nostra brochure Acquapura SPA.*

ACQUAPURA  
SPA 



Welcome Home!

[www.falkensteiner.com](http://www.falkensteiner.com)