



A STORY A PHILOSOPHY

Erholung bedeutet, sich bewusst eine „Ich-Zeit“ zu nehmen, um nachhaltig und ganzheitlich Kraft zu schöpfen. Alle Sinne sollen positiv angesprochen werden, manche bewusst und manche unbewusst. Allmählich kann so der Alltag hinter sich gelassen werden. Mit neu aufgeladener Energie findet man wieder zu seiner inneren Balance zurück. Das zu erreichen, sehen wir als unsere Aufgabe an! Ein gutes Körpergefühl ist für das Wohlbefinden von großer Bedeutung. Die Kombination von aktiver Bewegung und verwöhnenden Behandlungen und Massagen unterstützt den Erholungsprozess. Unsere fachkundigen Therapeuten lassen Sie in die völlige Entspannung gleiten. Bei aktiver körperlicher Bewegung werden Endorphine und Wohlfühlhormone ausgeschüttet. Auf die körperliche Anstrengung folgt körperliche, sowie geistige Entspannung. Unser Aktivprogramm reicht von Pilates über Yoga zu Schwimmen, Wandern, Biken, Golfen, Langlaufen, Skifahren und Schneeschuhwandern. Sowohl im Sommer als auch im Winter sind den Aktivitäten keine Grenzen gesetzt. Die besten Trainer, Guides und Lehrer stehen für Sie bereit!

Ich freue mich schon sehr auf Sie!

Ihre

Wisslitz Gürtler





ASTORIA HRV - CHECK – STRESSFREI ZU SICH SELBST FINDEN

Der HRV-Wert zeigt die Anpassungsfähigkeit des Körpers an exogene und endogene Einflüsse. Der HRV-Wert nimmt mit zunehmendem Alter stark ab. Bei dieser Analyse gilt: je höher der Unterschied zwischen den Abständen der Herzschläge, desto besser. Eine Absenkung des Werts entsteht z.B. durch grippale Effekte, Stress, Intensives Training ohne Erholungsphasen, Zeitumstellung oder Schlafmangel. Eine Erhöhung der HRV Werte entsteht durch aerobes Ausdauertraining, regenerationsfördernde Maßnahmen wie Sauna, Massage, Entspannungsübungen wie Yoga oder Meditation, Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und generelles Wohlbefinden. Jeder Mensch hat einen individuellen HRV-Wert, abhängig von Alter, Geschlecht und genetischen Anlagen. Ein Vergleich mit den Werten anderer ist nicht sinnvoll, es sollte vielmehr die Veränderung der persönlichen Werte betrachtet werden.





IMPULSE ZU RESILIENZ UND STRESSMANAGEMENT VON GINI CZERNIN

Gini Czernin ist psychologische Beraterin und Expertin für Burnout Prävention & Stressmanagement

Die Frau von heute muss sich verschiedenster Herausforderungen stellen. Um diese - und auch Veränderungen im Leben zu bewältigen, benötigen wir Resilienz - die innere Widerstandskraft. Die drei Säulen der inneren Widerstandskraft sind die Ernährung die Bewegung und die psychische Hygiene. Anlässlich des „Welt-Frauentags“ hat Elisabeth Gürtler mit Gini Czernin ein Programm zum Thema Resilienz und Stressmanagement ausgearbeitet. Neben verschiedener Gruppensessions bietet Gini Czernin auch Einzelcoachings während dieser Woche an. Weitere Informationen finden Sie [hier](#).

Gini Czernin ist Psychologische Beraterin, Diplomierte Lebens- und Sozial-Beraterin, Expertin für Burnout Prävention und Stressmanagement, Mitglied des Expertenpools zur Burnout Prävention der WKO, Supervisorin und arbeitet ehrenamtlich beim Malteser Hospitaldienst.





UNIV. PROF. DDR. JOHANNES HUBER – „WUNDERWERK FRAU“

Frauenmediziner, Hormonexperte und Autor zahlreicher Bücher, insbesondere über gesundes Altern

Huber besuchte das Bundesgymnasium Hollabrunn, wo er 1965 die Matura ablegte. Danach studierte er katholische Theologie und Medizin an der Universität Wien. 1973 promovierte er zum Doktor der Theologie und 1975 zum Doktor der Medizin und war von 1973 bis 1983 einer von zwei persönlichen Sekretären von Kardinal Franz König. 1985 habilitierte er sich an der Medizinischen Fakultät der Universität Wien über "Strukturelle und numerische Chromosomenaberrationen bei gynäkologischen Malignomen". Huber war von 1992 bis 2011 Professor und Leiter der klinischen Abteilung für Endokrinologie und Reproduktionsmedizin an der Universität Wien bzw. (ab 2004) der Medizinischen Universität Wien. Von 1995 bis 1996 leitete er provisorisch die gesamte Frauenklinik im Wiener AKH. 2001 bis 2006 war er Vorsitzender der Bioethik-Kommission, sowie Mitglied des Obersten Sanitätsrates und korrespondierendes Mitglied des Kuratoriums Alpbach.

Schwerpunkte seiner Forschungs- und Publikationstätigkeit sind Frauengesundheit, Reproduktionsmedizin, Endokrinologie und interdisziplinäre Gynäkologie. Fachlich ist Huber vorwiegend als Endokrinologe tätig.





ASTORIA BEHANDLUNGSWELT

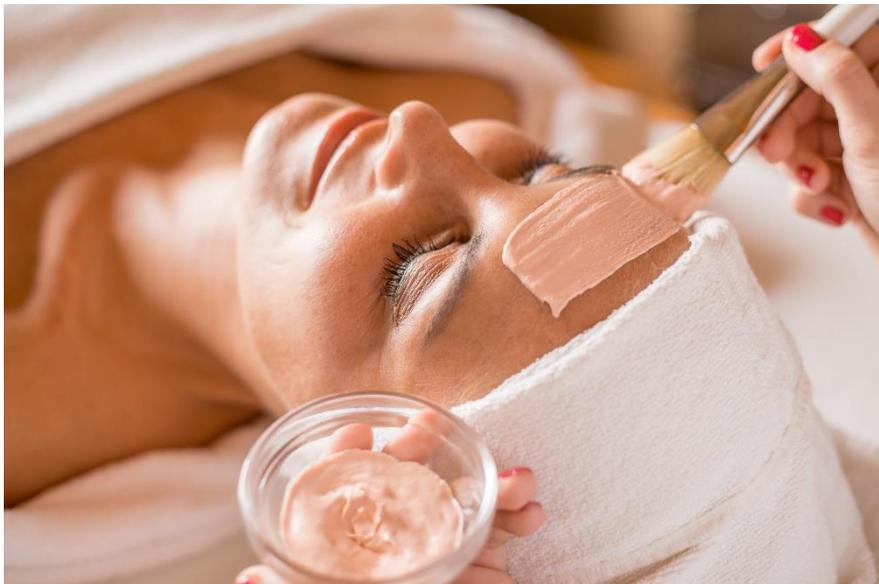
In unserer [SPA-BROSCHÜRE](#) sind sämtliche Körper- und Gesichtsbehandlungen zu finden, unterteilt in:

- Detox-Energetisierend
- Entspannend-Kühlend
- Reinigend-Beruhigend
- Erdend-Zentrierend

Bitte kontaktieren Sie für die Buchung Ihrer Termine unser SPA-Rezeptions-Team unter:

+43-5212-2272-188 oder per Mail spa@astoria-seefeld.com

Auf alle unsere Behandlungen erhalten Sie während dieser Ladies Tage eine Reduktion von 25%





UNSERE THERAPEUTEN EMPFEHLEN

Bei Verspannungen des Nackens und der Schultern

- Fangopackung in der Softpackliege / 25 Minuten
- Anschließend Dorn-Breuss-Therapie / 50 Minuten
Massage der Schultern, Nacken, löst Wirbelblockaden durch Dehnung mit Johanniskraut Öl

Bei Rückenproblemen

- Faszien Massage / 80 Minuten
spezifische Techniken mit Lymphdrainage, Bindegewebsmassage, Schröpfen und Spagyrik lösen Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur
- Astoria Cross-Country Massage / 50 Minuten
warmen Kräuterkissen bereiten den Rücken vor für die anschließende Massage mit Kampferöl

Bei Wunsch nach Reduzierung des Körperumfanges und bei Cellulite

- Fatburn & Slim Body-Wrap / 90 Minuten
Inkl. Vorbehandlungsmassage und Nachbehandlung / Wirkung erzielbar ab 3 Behandlungen

Zur Entschlackung und Entgiftung

- Algenwickel Body-Wrap / 90 Minuten
Inkl. Vor- und Nachbehandlung / Wirkung erzielbar ab 3 Behandlungen
- Fußreflexzonenmassage / 50 Minuten

Zur Tiefenentspannung

- Astoria Spa In-Spirit / 90 Minuten
klassische & energetische Techniken vereint / Entspannung vegetativen Nervensystems
- Shiatsu / 50 Minuten
Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Lösung von energetischen Blockaden



ZIMMERPREISE – ANKOMMEN UND WOHLFÜHLEN

Auf unserer [ASTORIA-WEBSITE](#) finden Sie das gesamte Angebot unserer 81 großzügigen Zimmer und Suiten, die so individuell wie unsere Gäste sind. Dank großflächiger Glasfronten durchdringt viel Sonnenlicht den Raum. Liebevoller Details und natürliche Materialien wie Holz und Loden treffen auf hochwertigen Marmor und High-Tech. Ein besonders gekonnt inszenierter Stilmix, der durch seine persönliche Note überzeugt.

Auf die online ersichtlichen Zimmer-Preise erhalten Sie eine Reduktion von 25% und sollten Sie alleine reisen, so entfällt in diesem Zeitraum der Einzelzimmer-Zuschlag. Alle Bewegungsprogramme, sowie der HRV-Check, das Resilienz Training und unser Samstagsprogramm werden kostenlos angeboten.

Bitte buchen Sie Ihr Zimmer per Mail unter reservierung@astoria-seefeld.com Kennwort: Ladies Special.





A STORY A LEGEND

UNSERE PROGRAMMVORSCHLAG FÜR DIE LADIES SPECIAL WEEK

Einstieg an jedem Tag möglich, die Teilnahme an den Programmpunkten ist optional

Zeit	Dienstag, 1.3.2022	Mittwoch, 2.3.2022	Donnerstag, 3.3.2022	Freitag, 4.3.2022	Samstag, 5.3.2022
08:00	Aktiv Programm in-door Bauch-Beine-Po	Aktiv Programm in-door Pilates	Aktiv Programm in-door Qi Gong	Aktiv Programm indoor Aqua Gymnastik	Aktiv Programm indoor Bauch-Beine-Po
09:00					
10:00	Frühstück inkl. Vital-Ecke	Frühstück inkl. Vital-Ecke	Frühstück inkl. Vital-Ecke	Frühstück inkl. Vital-Ecke	Frühstück inkl. Vital-Ecke
11:00	HRV - CHECK	HRV - CHECK	HRV - CHECK	Resilienz Training mit Gini Czernin	Resilienz Training mit Gini Czernin
12:00	in-door Spa Programm	in-door Spa Programm	in-door Spa Programm		
13:00					
14:00	Imbiss	Imbiss	Imbiss	Imbiss	Imbiss
15:00	Aktiv Programm out-door Langlaufen oder in-door Spa Programm				
16:00					Prof.Dr. Johannes Huber "Wunderwerk Frau"
16:30	YOGA	YOGA	YOGA	YOGA	
17:30					
18:00			Resilienz Training mit Gini Czernin		Kamingespräch Diskussionsrunde Drinks & Food
19:30					
20:00	DINNER	DINNER		DINNER	
21:00			DINNER		
22:00					