



GERTRAUD
GRUBER

SCHÖNHEITSFARM

Willkommen
an der Wiege der
ganzheitlichen
Kosmetik

DAS ORIGINAL SEIT 1955

ANGEBOTE & PREISE 2023

Die Farm – so wohnen Sie bei uns

Gertraud Gruber, die Gründerin, hat den Standort der Farm sehr bewusst an einen von der Natur besonders verwöhnten Ort gelegt. Das erleben Sie auch auf dem Areal der Farm. Der großzügige Garten verbindet das **Haupthaus** mit der **Villa**, dem **Haus Josefi** und unserem **Pavillon**, nur wenige Schritte entfernt liegen das **Haus Gertraud** das **Haus Lindl** und die **Lindl-Appartements**.

Unsere gemütlichen mit natürlichen Materialien liebevoll eingerichteten Zimmer machen es leicht, sich zu Hause zu fühlen.

	Einzelzimmer mit WC und Telefon /TV Balkon oder Terrasse	Einzelzimmer mit Dusche, WC und Telefon/TV z. T. Balkon oder Terrasse	Doppelzimmer mit Dusche, WC und Telefon/TV z. T. Balkon, pro Person
Haupthaus	€ 110,-	€ 100,- bis € 145,-	-
Die Villa	-	€ 145,- bis € 155,-	€ 100,- bis € 120,-
Haus Josefi	-	€ 125,- bis € 145,-	€ 100,-
Haus Gertraud	-	€ 100,- bis € 125,-	€ 100,-
Haus Lindl	-	€ 125,- bis € 145,-	-
Lindl-Appartements	-	€ 125,- bis € 145,-	€ 100,-

Die Kurwoche umfasst einen Mindestaufenthalt von 6 Nächten. Nicht in Anspruch genommene Leistungen können nicht vergütet werden.

Die Zimmerpreise beziehen sich auf die Größe, auf die Ausstattung, den aktuellen Renovierungsstand, auf die Lage und verstehen sich (zzgl. der ortsüblichen Kurtaxe) pro Person und Tag.

Die Preise enthalten: kostenlosen Parkplatz, Benutzung von Hallenbad, Sauna, Bio-Sauna und Dampfbad. In Ihrem Badezimmer halten wir für Sie Bademantel, Badetasche und Fön bereit.

Unsere Zimmer sind alle Nichtraucherzimmer und **bewusst** W-LAN-FREI. Freies W-LAN haben Sie in verschiedenen Aufenthaltsräumen.

Eine Zimmerbuchung ist nur im Zusammenhang mit der Buchung der Kurwoche bzw. des Arrangements „Die Schönheitsfarm zum Kennenlernen“ buchbar.

Die Preise gelten ab Januar 2023 und verstehen sich inkl. Mehrwertsteuer. Mit dieser Preisliste verlieren alle vorhergehenden ihre Gültigkeit. Bei Mehrwertsteuererhöhungen werden die Preise angeglichen. Änderungen der Zimmerpreise aufgrund von Umbaumaßnahmen sind möglich. Aufgrund der aktuellen Hygienebestimmung kann es bei den Behandlungen zu Änderungen kommen.

Bitte haben Sie Verständnis, dass wir Ihre Reservierung nach der Zimmerkategorie – nicht nach bestimmten Zimmernummern – vornehmen.

Die Gertraud Gruber Kurwoche

Eine Zeit voller Wohlgefühl und die Möglichkeit zur Rückbesinnung

Unsere Philosophie lebt von unserem ganzheitlichen Ansatz, der die Harmonie von Körper, Geist und Seele zum Ziel hat und in dessen Mittelpunkt **die Frau** steht – jede unserer Damen in Ihrer **Individualität**. Ihr persönliches **Wohlgefühl** ist uns eine Herzensangelegenheit. **Hochwertige Präparate** mit dem **Besten aus der Natur**, in Kombination mit fachkundiger und kompetenter **Be-Hand-lung**, sind ebenso Bestandteil, wie **sanfte Bewegung, Entspannungsübungen** und eine **gesunde, vollwertige Regionalküche**. In Vorträgen bekommen Sie zusätzliche Anregungen zur körperlichen und seelischen Erholung und für Ihre Pflege zu Hause

Die Gertraud Gruber Kurwoche für **1065,- €*** beginnt mit der Anreise am Sonntag und endet mit der Abreise am Samstag. Eine zusätzliche Übernachtung (Anreise Samstag oder Abreise am Sonntag) ist auf Anfrage gerne möglich.

*Der Kurwochenpreis (inkl. 6 Tage Vollpension) ist nur in Verbindung mit einer Zimmerreservierung möglich.

Die Kurwoche hat folgenden Inhalt:

Kosmetik: • Erstberatung durch Kosmetikerin oder Chefkosmetikerin • 2 individuell auf Sie abgestimmte kosmetische Be-handlungen • 2 individuelle Gesichtsmassagen, • Wimpern färben • Brauen färben mit Korrektur • 1 Körperpeeling mit anschließender Packung • 1 Bürstenmassage mit anschließender Körperpackung oder 1 Marine Balance Base Wickel (Aufpreis: 10,- €) • 1 Maniküre • 1 Armpackung • 1 Fußpackung • 1 Pediküre • Schminkvortrag

Physiotherapie: • 1 Ganzmassage • 1 Teilmassage

Entspannung: • 3 Einheiten (z.B. Yoga und Qi Gong nach aktuellem Angebot)

Sanfte Bewegung: • Wassergymnastik (Montag-Freitag) • Bewegung im Freien, Body Flow, • Einheiten im Pavillon (z.B. Beckenboden/Rückenschule • leichte und normale Gymnastik), • Änderungen sind möglich.

Anregungen /Vorträge: Vorträge zu unterschiedlichen Themen von unseren Experten

Essen und Trinken: • Sonntag zur Ankunft Gruber-Tee, Kaffee und Kuchen • Sonntagabend Begrüßungsaperitif • Aufnahmegespräch mit individueller Beratung zu Ihrer Ernährung während der Woche • täglich Frühstück im Zimmer und 1 Thermoskanne Tee aufs Zimmer • Mittag- und Abendessen jeweils dreigängig • Edelstein- Wasser • wechselndes Teeangebot im Wartebereich.

Ambulante Kurwochen (ohne Übernachtung auf der Schönheitsfarm) können ebenfalls gebucht werden. Verpflegung ist auf Anfrage möglich. **720,- €**

Die Schönheitsfarm zum Kennenlernen

Lernen Sie die Schönheitsfarm und unsere Philosophie an einem Wochenende von Samstag bis Sonntag kennen, oder gönnen Sie sich ein Wiederentdecken zum **Auftanken**. Die Anreise am Samstag sollte bis 10 Uhr erfolgen. Ihr Zimmer ist spätestens um 14 Uhr bezugsfertig und für Sie bis zum Sonntag um 10.30 Uhr fest reserviert. Und das erwartet Sie:

• Vortrag am Samstag zur Einstimmung • persönliches Aufnahmegespräch • Schönheitstag Classic mit einer individuell auf Sie abgestimmten Körperbehandlung (z.B. Körperpeeling mit Körperpackung • Rückenmassage • Alpine Balance Detox Körper • Marine Balance Base Wickel) • eine individuell auf Sie abgestimmte Kosmetik • eine Übernachtung, Mittag- und Abendessen • Frühstück im Zimmer • sanfte Bewegung im Wasser oder im Pavillon und selbstverständlich die Benutzung des Schwimmbades und der Sauna. **375,- €**

Basische Entsäuerungswoche

unter der Leitung von Heilpraktikerin Astrid Eckerl

Intensive Behandlungen und vorsorgende Gesundheitspflege von innen

neu überarbeitet von Astrid Eckerl, Dr. Petra Blum, Helga Sterr, Nicole Heidinger und Michael Fell

„**Schönheit von innen und außen**“ - der Leitsatz der Schönheitsfarm seit vielen Jahrzehnten. Schönheit von außen durch intensive naturnahe Kosmetik und Schönheit von innen durch vorsorgende Gesundheitspflege und Verwöhnt werden, so wie Sie es hier auf der Farm gewohnt sind - eine Pflege im ganzheitlichen Sinn.

Wollen Sie den wunderbaren Effekt der Gruber-Woche noch verstärken?

Das gelingt Ihnen mit der neu überarbeiteten Basischen Entsäuerungswoche. Eine Woche, in der Ihr gesamter Organismus eine intensive Regeneration und Entsäuerung erfährt. Die neuen, basischen Gerichte, köstlich zubereitet von Herrn Fell und die perfekt abgestimmten, ausleitenden Therapien wirken dem übersäuerten Gewebe entgegen. Das äußere Erscheinungsbild der Haut wird gleichermaßen positiv beeinflusst. Ihre Haut wird straffer, frischer, vitaler. Sie werden sich bei und vor allem nach der Entsäuerungskur frisch, vital und leistungsfähig fühlen. Entzündliche Prozesse, Gelenkschmerzen, Ödeme, Allergien usw. können sich verbessern. In vielen Fällen tritt auch als angenehmer Begleiteffekt ein Gewichtsverlust mit ein.

Wie die Erfahrungswerte zeigen, ist die Wirkung der Basischen Entsäuerungswoche einer modifizierten Fastenkur gleichzusetzen. Es kann auch, so wie bei jeder Fastenkur, zu Nebenwirkungen mit Kopfschmerzen, Muskelschmerzen etc. kommen. Deshalb werden die Teilnehmerinnen naturheilkundlich betreut.

Die zusätzlichen Leistungen, die Sie in Ihrer Kurwoche „Base“ zu Ihren gewohnten Anwendungen erhalten, entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Programm.

Bedenken Sie bitte vor Ihrer Anmeldung, dass Sie eine intensive Umstimmungskur beginnen. Das bedeutet, dass Sie sich ganz bewusst gegen diverse „Alltagsdrogen“ (Zucker, Koffein, Alkohol etc.) entscheiden. Geliebte Gewohnheiten loszulassen, verlangt von jedem Menschen eine gewisse Überwindungskraft. Aber durch dieses „**ÜBER SICH HINAUS WACHSEN**“ werden Sie dann anhaltend mit einem überragenden Körpergefühl, einer unglaublichen Energie und Lebensfreude belohnt!

Für den optimalen Erfolg Ihrer Basenwoche empfehlen wir ein paar Tage vor Ihrer Anreise eine sanfte Vorbereitung zu Hause:

1. Kaffee, Alkohol, Süßigkeiten reduzieren
2. Abends weniger essen; evtl. nur eine Suppe mit abgelagertem Brot
3. Viel trinken (nicht zu den Mahlzeiten) und auf gutes Kauen achten
4. Versuchen, schon mal einen „Gang“ herunter zu schalten
5. Geistige Vorbereitung auf die Woche erleichtert enorm den Einstieg in diese Woche!

Möchten Sie die „Basische Entsäuerungswoche“ für sich reservieren?

Melden Sie sich bitte wegen der begrenzten Teilnehmerzahl frühzeitig und schriftlich an. Das Programm wird in Verbindung mit der Zimmerreservierung gebucht (kurzfristige Änderungen behalten wir uns vor.

Wir freuen uns auf Ihr Kommen, Astrid Eckerl mit dem ganzen Basenteam

Tipp: Kaufen Sie schon zu Hause vor Ihrer Abreise Kartoffeln, Pastinaken, Petersilienwurzel, Sellerie, Karotten, Äpfel und Hafermilch ungesüßt ein. So sind Sie mit dem „Basen-Paket“ und der Rezeptmappe für die ersten Tage nach Ihrer Heimkehr für einen sanften Übergang perfekt gerüstet.

Unsere Basenwoche beinhaltet folgende Leistungen inkl. 6 Tage Basenkost

BASE SPEZIAL:

Einführung in die Basenwoche (hier erfahren Sie wichtige Details zu Ihrer Woche)
1 Aufnahme-Untersuchung • 2 Bauchbehandlungen nach F.X. Mayr • täglicher Leberwickel (Kosmetikstuhl) + die Ausstattung sich selbst zusätzliche Leberwickel zu machen • Abschlussgespräch (Unterstützung und Tipps für die Zeit danach)

ESSEN UND TRINKEN:

Frühstück im Bett/auf dem Zimmer von Montag bis Samstag: warmes Hirse (Hafer)-Müsli mit gedämpftem Apfel, Leinöl, Buchweizen-Kautrainer, Tassentee

Vormittag: 1 Kanne Basentee, Basen-Brühe, Basenpulver
2-Gang-Mittagessen von Montag bis Freitag: Gemüse-Antipasti und Hauptgang
täglich: 1 Flasche Leonhardsteiner Mineralwasser, Mandeln, Mundziehö, Leberwickel

Abendessen: von Montag bis Freitag: Basensuppe mit Haferkautrainer
Basen-Paket: 500g Hirse, Trockenaprikosen, Bertram, Galgant, Zimt, 250ml Leinöl, Buchweizen-Kautrainer

Rezept-Mappe: Hirse/Hafer-Müsli, Buchweizensemmeln, Haferknäcke, Basensuppe

Kosmetische Be-Hand-lung mit hochwertigen Produkten mit dem Besten der Natur:

Allgemeine Einführung am Sonntag für die neuen und alle interessierten Gäste • Erstberatung durch Kosmetikerin und Chefkosmetikerin • kosmetische Behandlungen • individuelle Gesichtsmassagen
Maniküre mit Lack, Pediküre mit Lack • Wimpern- und Brauen färben • Arm- und Fußpackung

PHYSIOTHERAPIE: 1 Körperlymphdrainage • 1 Teilmassage

KÖRPERTHERAPIE: 1 Marine Balance Wickel • 1 Körperpeeling mit Packung (Hautfunktionsöl)
1 Meridian Bürstenmassage oder Faszienbürstenmassage mit Hautfunktionsöl • 1 Entgiftungs-Fußbad (Zimmer)

ENTSPANNUNG: Yoga, Qi Gong je nach Tages- und Wochenangebot

BEWEGUNG: Bewegung im Freien von Montag bis Freitag • Wassergymnastik und Gymnastik

ANREGUNGEN /VORTRÄGE: Fachvorträge (Ernährung, Schminkvortrag, Abschlussvortrag)
Sie können gerne noch unter anderem eine zusätzliche Bauchbehandlung buchen: 35,00 €

1.295,- €

Sonder- und Zusatzbehandlungen

Für unsere Damen, die **während der Kurwoche** bei uns wohnen.
Bitte buchen Sie die Zusatzbehandlung bereits mit ihrer Zimmerreservierung!

Ganzmassage

(40 Minuten) € 69,-
(60 Minuten) € 82,-

Dorn-Methode

(40 Minuten) € 74,-
(60 Minuten) € 98,-

Teilmassage (30 Minuten) € 49,-

Fascienmassage

(30 Minuten) € 55,-
(40 Minuten) € 74,-
(60 Minuten) € 98,-

Cranio-Sacrale-Therapie

(40 Minuten) € 74,-
(60 Minuten) € 98,-

Klangtherapie

(40 Minuten) € 74,-
(60 Minuten) € 98,-

Akupunktmassage

nach Penzl

(40 Minuten) € 74,-

Meridian-Bürstenmassage € 25,-

Körperlymphdrainage

nach Dr. Vodder

(40 Minuten) € 70,-
(60 Minuten) € 84,-

Körperpeeling mit Körperpackung

€ 49,-

Beinlymphdrainage

nach Dr. Vodder

(30 Minuten) € 49,-

Schiele-Fußbad

mit Körperpackung

€ 29,-
€ 49,-

Fußreflexzonenmassage

nach Marquardt

(30 Minuten) € 49,-

Depilation mit Warmwachs

Damenbart

Beine bis Knie

Beine inkl. Oberschenkel

€ 18,-
€ 39,-
€ 55,-

NEU: Individuelle Ernährungsberatung

Optimierung Ihrer Ernährung vor dem Hintergrund Ihres individuellen Alltags, Ihrer Beschwerden bzw. Erkrankungen und Unverträglichkeiten/Allergien – inkl. Ernährungsplan. € 125,-

Sauerteig – Brotbackkurs

Lernen Sie, wie Sie mit einem Spezial-Sauerteig, den Sie nicht „füttern“ müssen, köstliche Sauerteigbrote ganz einfach im eigenen Ofen backen können – inkl. Startpaket für zu Hause. € 85,-

Entgiftung / Detox

MARINE BALANCE BASE WICKEL

(Dauer mit Ruhezeit 60 Minuten)

Mit unserer neuen, effizienten Körperbehandlung werden vermehrt Säuren aus dem Körper entfernt. Ihr gesamter Körper wird zuerst mit der **Marine Balance Noppenbürste** gebürstet, damit Schlacken in tieferen Hautschichten mobilisiert werden. Anschließend regt die **Marine Balance Körperpackung** Ihre Haut an, vermehrt Säuren auszuscheiden.

Nach der Einwirkzeit wird diese gründlich unter der Dusche abgenommen. Im Laufe des Tages ist ein Besuch der Sauna empfehlenswert. Vor dem Schlafengehen tragen Sie das **Marine Balance Hautfunktionsöl** dünn auf. **€ 59,-**

MARINE BALANCE BASE – KÖRPER

(Behandlungsdauer ca. 75 Minuten)

Zuerst verwöhnen wir Sie mit dem **Marine Balance Fußbad**. An den Fußsohlen befinden sich sehr viele Schweißdrüsen, über die wir wirksam Säuren zur Ausleitung bringen. Dazu servieren wir Ihnen den **Marine Balance Basentee**. Danach folgt der **Marine Balance Base Wickel**. (s.o.) **€ 85,-**

MARINE BALANCE BASE – KÖRPER UND GESICHT

(Behandlungsdauer ca. 90 Minuten)

Anwendung wie **Marine Balance Base Körper** zusätzlich werden Sie während der Einwirkzeit der Körperpackung mit einer individuellen ausleitenden Massage im Gesicht, Hals und Dekolleté (Lymphdrainage, Bio Release oder Tension Line) und der **Marine Balance Base Gesichtspackung** verwöhnt. **€ 119,-**

LEBERWICKEL

€ 15,-

ALPINE BALANCE DETOX – KÖRPER

(60 Minuten mit Ruhezeit)

Mit zwei zarten Ziegenhaarbürsten wird Ihr Lymphfluss stimuliert. Diese sanfte Behandlungsart entstaut nicht nur den gesamten Körper, sondern bewirkt auch eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems. Nach der Bürstenstimulation tragen wir mit leichten Streichungen die reichhaltige **Alpine Balance Körperpackung** mit wertvollen Naturextrakten, wie Arnika und Schafgarbe, auf. Nach einer kurzen Ruhephase fühlen Sie sich wie neugeboren. **€ 79,-**

ALPINE BALANCE DETOX – KÖRPER (mit Peeling)

(Dauer: 90 Minuten)

Behandlung wie **Alpine Balance Detox – Körper**. Vor der Stimulation verwöhnen wir Ihre gesamte Körperhaut mit unserem **Alpine Balance Körperpeeling**. Feine Salzkristalle aus Alpensalz befreien das Hautbild von abgestorbenen Hautschüppchen. **€ 99,-**

Ambulante Behandlungen

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK BEHANDLUNG

(Behandlungsdauer 90 Minuten)

Gesicht – Hals – Dekolleté mit individueller Massage, Wirkstoffpackung, Ampulle, Peeling, Ausreinigung.

€ 95,-

GERTRAUD GRUBER KOSMETIK BEHANDLUNG „EXQUISIT“

(Behandlungsdauer 90 Minuten)

Gesicht – Hals – Dekolleté mit individueller Massage, Wirkstoffpackung, Ampulle, Peeling, Ausreinigung, Armpackung, Wimpern- und Brauenfärben.

€ 119,-

Methode AYURASAN® (Gertraud Gruber Behandlung nach ayurvedischen Richtlinien)

AYURASAN® Kopf (Ölguss, 90 Minuten) Gesicht – Hals – Dekolleté

€ 99,-

AYURASAN® Body (75 Minuten)

€ 99,-

Methode HYDRO WELLNESS

(Behandlungsdauer 75 Minuten)

Wohltuend – wirksam – natürlich: ein sofort sichtbarer Liftingeffekt.

€ 95,-

Methode CHI BALANCE

(Behandlungsdauer 90 Minuten)

Nach Traditionell Chinesischer Medizin. Die Methode beeinflusst über Streichung und Akupressur die Meridiane (Energie-Bahnen) des Körpers. Sie wirkt harmonisierend auf unser Chi (Lebensenergie) und löst Verspannungen.

€ 99,-

Methode SYMPHONIE

(Behandlungsdauer 90 Minuten)

Tiefenwirksame Behandlungsmethode auf Phyto-Hormon- und Algenbasis mit sichtbar straffendem Effekt.

€ 115,-

Maniküre (ohne Lack)

€ 35,-

Pediküre (ohne Lack)

€ 35,-

Lack

€ 8,-

Dauerfärbung

Wimpern und Brauen

€ 28,-

Wimpern

€ 20,-

Brauen

€ 10,-

Unsere Schönheitstag Klassiker

SCHÖNHEITSTAG – CLASSIC

(Behandlungsdauer ca. 2,5 Stunden)

Kosmetikbehandlung für Gesicht – Hals – Dekolleté mit individueller Massage, Wirkstoffpackung, Ampulle, Peeling, Ausreinigung; Wimpern- und Brauenfärben; Körperbehandlung (z.B. Körper-peeling mit Packung oder Bürstenmassage mit Packung oder Marine Balance Wickel) mit Maniküre oder Pediküre **198,- €**

SCHÖNHEITSTAG – DELUXE

(Behandlungsdauer ca. 3,5 Stunden)

Kosmetikbehandlung für Gesicht – Hals – Dekolleté mit individueller Massage, Wirkstoffpackung, Ampulle, Peeling, Ausreinigung; Wimpern- und Brauenfärben; Körperbehandlung (z.B. Körper-peeling mit Packung oder Bürstenmassage mit Packung oder Marine Balance Wickel) mit Maniküre oder Pediküre, Ganzkörpermassage sowie ein Mittagmenü. **290,- €**

SCHÖNHEITSTAG – MARINE BALANCE BASE

(Behandlungsdauer ca. 3 Stunden)

Die Kombination von Marine Balance Körper und einer individuellen Gesichtsbehandlung, Wimpern- und Augenbrauenfärben, der Besuch der Sauna ist, wenn gesundheitlich nichts dagegen spricht, empfehlenswert; mittags wird Ihnen ein basisches Essen serviert und die Ausleitung über den Tag mit dem Marine Balance Basentee unterstützt. **209,- €**

SCHÖNHEITSTAG DETOX

(Behandlungsdauer ca. 2,5 Stunden)

Kosmetikbehandlung für Gesicht – Hals – Dekolleté, mit ausleitender Massage, Wirkstoffpackung, Ampulle, Peeling, Ausreinigung, Wimpern- und Brauenfärben; Körperpeeling; ausleitende, entgiftende Körpermassage mit Ziegenhaar-Bürstchen und anschließender Körperpackung. **198,- €**

SCHÖNHEITSTAG – CHI BALANCE

(Behandlungsdauer ca. 2,5 Stunden)

Kosmetikbehandlung mit energetischem Lifting; Ganzkörper-Bürstenmassage nach den Meridianen; Körperpeeling mit Körperpackung; Maniküre oder Pediküre. **189,- €**

SCHÖNHEITSTAG – AYURASAN®

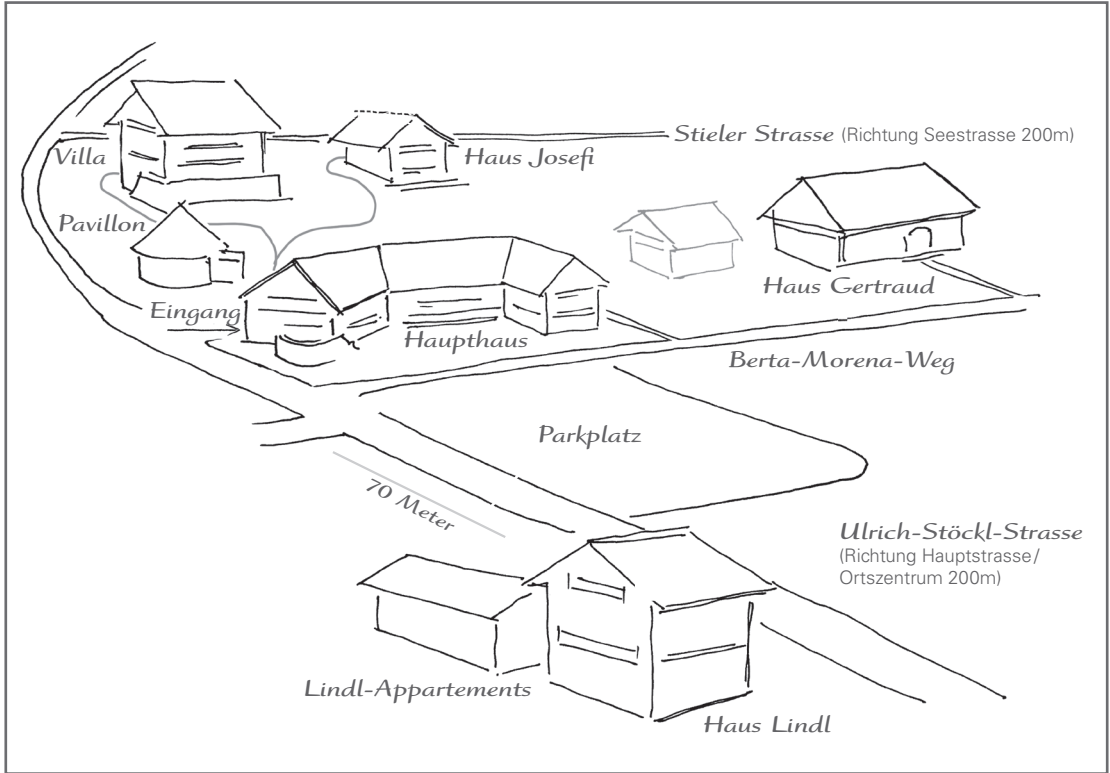
(Behandlungsdauer ca. 2,5 Stunden)

Wohltuende Behandlungsmethode nach ayurvedischen Richtlinien:

AYURASAN® Kopfbehandlung, Gesicht, Hals- und Dekolleté, eröffnet mit einem warmen Ölguss.
AYURASAN® Bodybehandlung; Ganzkörperbehandlung mit Garshan-Bürsten-Massage und ayurvedischer Körpermassage. **189,- €**

Alle Schönheitstage verstehen sich inklusive der Benutzung von Schwimmbad, Sauna und Dampfbad. Auf Anfrage reservieren wir Ihnen gerne ein Mittagessen, je nach Tagesangebot.

Preisänderungen vorbehalten, Stand Dezember 2022.





GERTRAUD
GRUBER

SCHÖNHEITSFARM