

merkur   
*Health*

SPA  
*Treatments*

*Es gibt nur einen Weg*

zum vollkommenen  
Wohlbefinden:

**Ihren**



## **Jeder Mensch ist individuell.**

So sind auch die Angebote des Merkur Health Südsteiermark im Landgut am Pößnitzberg ganz auf Ihre Bedürfnisse ausgerichtet.

Unser Team steht Ihnen gerne beratend zur Seite, um die speziell für Sie maßgeschneiderten Behandlungen auszuwählen.

## **SPA-Treatments**

Wählen Sie Ihren Weg zum bewussten Wohlbefinden



**Massagen**



**Rituals**



**Medical Wellness**



**Sports**



# Massagen

Classics – Relax – Balance

## Classics

Entspannung, die rundum guttut. Verspannungen lösen und die Durchblutung sowie den Stoffwechsel anregen.

## Relax

Das wohlige Gefühl völliger Entspannung spüren und genießen. Ins Gleichgewicht kommen und die Batterien aufladen.

## Balance

Förderung von körperlicher Vitalität, geistiger Stärke und seelischer Gelassenheit durch die Harmonisierung der Lebensenergie.

## Classics

### My Massage

Bei dieser komplett auf Sie abgestimmten Massage buchen Sie Ihre Wohlfühlzeit und bestimmen mit dem Therapeuten den Fokus Ihrer Behandlung.

**30 min | 50 min**

### Fußreflexzonenmassage

aktivierend - belebend

**30 min**

### Kombimassage

(Fußreflexzonen- & Rückenmassage)

aktivierend - ausleitend

**60 min**

### Rücken Intensiv Massage nach J. Salchenegger®

lösend - tiefenwirkend

**50 min**

### Lymphdrainage

Durch sanfte pumpende und kreisende Bewegungen wird der Lymphfluss angeregt. Dies wirkt beruhigend, entstauend und regt gleichzeitig das Immunsystem an.

**30 min | 50 min**



## Relax

### Wohlfühlmassage mit Aromaölen

beruhigend - entspannend

**30 min | 50 min**

### Head & Face Relax

stressreduzierend - wohlfühlend

**30 min**

### Stone Massage

aktivierend - vitalisierend

**50 min | 90 min**

### Pure Relax Massage

Die Pure Relax Massage nützt die Kraft der entspannenden Ganzkörpermassage mit duftendem Aromaöl, einer wohltuenden Gesichtsmassage und der stimulierenden Fußreflexzonenmassage. Erleben Sie pure Entspannung von Kopf bis Fuß.

**90 min**



## Balance

Inspirierende Elemente aus fernöstlichen und indischen Kulturen fließen in die Balance-Behandlungen ein, um die Lebensenergie in uns auszugleichen und zu harmonisieren. Die ganzheitliche und energetische Betrachtung sieht den Menschen als Einheit und strebt die Förderung von körperlicher Vitalität, geistiger Stärke und seelischer Gelassenheit an.

### Harmonie-Massage

Sanfte Massage des gesamten Körpers mit indischen Einflüssen und hochwertigen Ölen für tiefe Entspannung und harmonisierendes, ausgleichendes Wohlbefinden.

**90 min**

### Energie-Massage

Mit warmem, behutsam auf Kopf, Gesicht und Nacken aufgetragenem Öl werden Verspannungen im Nackenbereich gelöst und das energetische Gleichgewicht Ihres Körpers gefördert.

**45 min**

### Vital-Massage

Energetisierendes und wohltuendes Fußbad mit Beinmassage zum Abbau von Verspannungen und Stress, beruhigt und gleicht die Energiebahnen des gesamten Körpers aus.

**40 min**



# Rituals

Entfliehen Sie dem Alltag und tauchen Sie mit unseren Rituals in eine Oase der Entspannung ein. Vollständige Muskelentspannung und ein umfassendes Wohlfühlerlebnis bringen Ihren Körper wieder in Einklang.

## Rituals by Vinoble Cosmetics

Erleben Sie das pure Pflegevergnügen und genießen Sie ein weiches und strahlendes Hautgefühl.

### 60 Minuten

Ritual | Körperpeeling |  
Rücken-, Schulter- & Nackenmassage

### 90 Minuten

Ritual | Ganzkörperpeeling | Ganzkörpermassage |  
Ganzkörperpackung

### 100 Minuten

Ritual | Reflexpunkte | Peelinghandschuh |  
Ganzkörpermassage | Faszien



# Medical Wellness

Medical Wellness erweitert den Ansatz von traditioneller Wellness um die medizinische Komponente. So erleben Sie verschiedene medizinische und sportwissenschaftliche Anwendungen, wie Diagnoseverfahren, präventive Gesundheitschecks und ärztliche Beratungen in entspanntem Ambiente.

## Medical Wellness

### Med Check\*

Ausführliches Arztgespräch  
Vorsorgeuntersuchung mit umfassendem Blutbild  
Ruhe-EKG und Lungenfunktionstestung  
Oberbauch- und Schilddrüsenonographie

*\*Der Sozialversicherungsanteil der Vorsorgeuntersuchung wird über die E-Card abgerechnet. Sollten Sie keinen aktuellen Anspruch auf die gesetzliche Vorsorgeuntersuchung haben, werden die Kosten in Höhe des aktuellen Tarifes der Sozialversicherung zusätzlich verrechnet.*

### TCM Ganzheitsuntersuchung

Ausführliches Arztgespräch  
Puls- und Zungendiagnostik  
Ernährungsberatung nach den 5 Elementen  
Nadelakupunktur oder APM-Massage



# Sports

Persönliche Betreuung und individuelle Beratung bieten Ihnen unsere Sportwissenschaftler. Von Leistungsdiagnostik und speziellem Rückentraining bis hin zu Entspannungseinheiten und Einzelcoachings ganz persönlich auf Sie zugeschnitten.



## Sports

### Sport Check

Belastungstest am Ergometer zur Bestimmung des aktuellen Leistungslevels

Trainingsplanerstellung zur Optimierung von aerobem und anaerobem Energiestoffwechsel

Individuelle Trainingsempfehlungen durch einen Sportwissenschaftler

### Personal Coaching

Einzelcoaching ganz persönlich auf Sie zugeschnitten.

**30 min | 50 min**

### Body Check

Körperzusammensetzungs-Analyse inkl. Coaching

**25 min**

### Spinal Check

Wirbelsäulenscreening mittels MediMouse®

**40 min**

## Wissenswertes fürs Wohlfühlen:

Die Merkur Health  
Guidelines

Ihre Erholung und Ihr Wohlbefinden sind unser höchstes Ziel. Aus diesem Grund bitten wir Sie, unsere Merkur Health Guidelines zu beachten. Wir möchten, dass Sie Ihren Aufenthalt bei uns genießen. Die folgenden Informationen sollen Sie dabei unterstützen.

Ruhe ist  
**das Gegenteil**  
*von Langeweile.*



©jennikoller

## Die Merkur Health Guidelines

### Ankommen

Unsere Behandlungen beginnen pünktlich. Bitte kommen Sie 5 – 10 Minuten vor Ihrem Termin. Gerne können Sie dann vor der Behandlung noch entspannt eine Tasse Tee oder ein Glas Wasser genießen. Sollten Sie verspätet eintreffen und Ihr Therapeut oder Raum ist nach Ihnen wieder gebucht, müssen wir Ihre Behandlung entsprechend kürzen. Wir danken für Ihr Verständnis.

### Kleidung

Bitte tragen Sie zu allen Behandlungen den Bademantel und die Badeschuhe, die in Ihrem Hotelzimmer für Sie zur Verfügung stehen. Wir bitten Sie, zur Behandlung bereits ohne Schmuck zu erscheinen. Bei Spezialbehandlungen finden Sie entsprechende Kleidungsinformationen auf Ihrem Terminplan. Im Fitnessraum, für Sportcoachings, Bewegungstherapien sowie Entspannungsübungen empfehlen wir Ihnen leichte, lockere Sportkleidung. Alle Massagen und Badetherapien werden üblicherweise in Unterwäsche oder unbekleidet durchgeführt; bei den Massagen wird Ihr Körper nur teilweise aufgedeckt, um Ihre Intimsphäre zu bewahren. Einmalslips für Damen und Herren stellen wir Ihnen gerne zur Verfügung.



## Die Merkur Health Guidelines

### Verhalten

Eine ruhige Atmosphäre beizubehalten ist Voraussetzung für die Erholung unserer Gäste und soll nicht durch lautes Sprechen, Telefonieren oder andere Tätigkeiten gestört werden. Wir bitten Sie, frisch geduscht zu allen Anwendungen zu kommen. Um den Erholungsfaktor voll auszuschöpfen sowie aus Rücksicht auf andere Gäste bitten wir Sie, keine Laptops oder ähnliche Geräte in den Merkur Health-Bereich mitzunehmen. Ebenso bitten wir Sie, Mobiltelefone im Merkur Health-Bereich auf lautlos zu stellen/auszuschalten.

### Essen & Trinken

Bitte versuchen Sie, mindestens eine Stunde vor einer Behandlung nichts mehr zu essen, dies gilt besonders in Kombination mit „heißen“ Behandlungen aufgrund des hohen Flüssigkeitsverlustes. Wir empfehlen Ihnen, viel Wasser (oder Tee) zu trinken. Der Genuss von Alkohol ist im gesamten Bereich aus therapeutischen Gründen untersagt. Alkoholisierten Gästen kann eine Behandlung verweigert werden.

### Storno

Sollten Sie einen Termin absagen müssen, geben Sie uns bitte ehestmöglich Bescheid. Bis zu 24 Stunden vor Ihrem Termin stornieren wir ohne weitere Kosten. Danach bzw. im Fall, dass Sie nicht zu Ihrem Termin kommen, verrechnen wir 100 % der Kosten. Dies gilt auch für kurzfristige Terminverschiebungen.

### Schwangerschaft

Herzlichen Glückwunsch! Gerne beraten wir Sie bezüglich geeigneter Behandlungen, die Sie auch während Ihrer Schwangerschaft genießen können.

### Kontraindikationen / Medizinische Besonderheiten

Um Ihre Spa-Anwendungen optimal auf Ihre Bedürfnisse abstimmen zu können, informieren Sie uns bitte bereits bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden wie Erkrankungen, Operationen, Medikamente, Allergien oder Ähnliches. Vor der Behandlung wird jedenfalls geraten, Ihren Therapeuten nochmals über etwaige medizinische Besonderheiten zu informieren.

### Ihr Wunschtermin

Um Ihre Wünsche bezüglich Behandlung und Zeit optimal zu erfüllen, empfehlen wir Ihnen, die Buchungen nach Möglichkeit bereits vor der Anreise zu tätigen.

Hierfür erreichen Sie uns telefonisch unter +43 3454 61022 oder per E-Mail an [poessnitzberg@merkur-lifestyle.at](mailto:poessnitzberg@merkur-lifestyle.at)

Ihren Terminplan erhalten Sie am Anreisetag an der Hotelrezeption. Wenn Sie noch weitere Behandlungen buchen möchten, steht Ihnen die Merkur Health Rezeption gerne zur Verfügung.

### Öffnungszeiten:

Mo bis So 09:00 – 18:00 Uhr



# Ganzheitliches Wohlbefinden

Die Merkur Lifestyle ist seit vielen Jahrzehnten erfolgreich in der Gesundheitsvorsorge tätig. Seit unserer Gründung als Tochtergesellschaft der Merkur Versicherung AG im Jahr 1992 stehen wir für qualitativ hochwertige medizinische und therapeutische Gesundheitsförderung, Gesundheitserhaltung und Gesundheitsvorsorge, die individuell auf unsere Gäste zugeschnitten sind.

Wir wissen, wie man Gesundheit erhält, Lebensfreude trainiert und Leistungsfähigkeit aufbaut. Dieses gute Gefühl des Wohlbefindens ist die Basis der Arbeit unseres Teams aus Mediziner\*innen, Masseur\*innen, Sportwissenschaftler\*innen, Therapeuten und Wellness-Experten.

#### Impressum:

Konzeption & Gestaltung: Claudia Gasser designc.at, Medieninhaber: Merkur Lifestyle GmbH, Hersteller: Medienfabrik Graz GmbH, Verlags- und Herstellungsort: Graz

Zur leichteren Lesbarkeit wurde die männliche Sprachform gewählt.  
Der SPA Treatment-Folder gilt bis zur Veröffentlichung einer neuen Version.  
Vorbehaltlich Druck- und Satzfehler, Stand November 2024.



## Merkur Health

An den Merkur Health Standorten verwöhnen wir unsere Gäste zusätzlich mit dem Komfort unserer Hotel- und Wohlfühlpartner und liefern die Grundlage für nachhaltige Lebensqualität und innovative Gesundheitsvorsorge.

Merkur Health im Natur- und Aktivresort Reiterhof, Achenkirch

Merkur Health im Villa Seilern Vitalresort, Bad Ischl

Merkur Health im Thermenhotel DAS Sonnreich und in der Therme Loipersdorf, Bad Loipersdorf

Merkur Health im Hotel Reiters Finest Family, Bad Tatzmannsdorf

Merkur Health im Landgut am Pöbnitzberg, Leutschach

Merkur Health im Falkensteiner Balance Resort, Stegersbach

Merkur Health im Merkur Campus, Graz

**Nähere Infos zu den Merkur Health Standorten unter [www.merkur-lifestyle.at](http://www.merkur-lifestyle.at)**

# Kontakt

**Merkur Health  
Südsteiermark  
im Landgut am Pöbnitzberg**

Pöbnitz 168  
8463 Leutschach

T: +43 3454 610 22  
poessnitzberg@merkur-lifestyle.at  
www.merkur-lifestyle.at

Öffnungszeiten:  
Mo bis So 09:00 – 18:00 Uhr

Folgen Sie uns online

