



VULKANLAND  
HOTEL ★★★★★  
LEGEN  
STEIN

# *Fühl dich wohl*

KOSMETIK UND MASSAGE 2024/25



#legenstein #liebelebenleidenschaft  
@vulkanlandhotel.legenstein



# GEfühlSSACHE

MONIKA713 AUF TRIPADVISOR

*„Es gibt Momente im Leben,  
die sich mit Worten nur schwer beschreiben lassen.  
Manches muss man selbst FÜHLEN..“*

# loslassen entschleunigen tagträumen

Manchmal sehnen wir uns nach Momenten, in denen wir loslassen können. Nach einem Augenblick, in dem wir uns vom Alltagsstress verabschieden und ganz bei uns sind. Nach innerer Balance.

Herzlich willkommen im hoteleigenen Kosmetik- und Massageinstitut „Fühl dich wohl“!

*Fühl dich wohl* MIT TERMIN



persönlich & vor Ort: täglich von 08.00 bis 20.00 Uhr an der Hotelrezeption



Vorab für garantierten *Fühl dich wohl*-Genuss: Reservieren Sie Ihre Behandlung bereits vor Anreise per Telefon, Mail oder über unsere Website:

(o) 3159 2220 | [info@legenstein.at](mailto:info@legenstein.at)  
[www.legenstein.at/wellness/kosmetik-massage](http://www.legenstein.at/wellness/kosmetik-massage)



*Reservierung:  
Sehr gerne an der  
Hotelrezeption.*

Täglich  
von 8-20 Uhr



Mit dem FÜHL DICH noch mehr WOHL - Siegel nehmen wir Sie an die Hand und erzählen Ihnen von zusätzlichen Extras und Tipps, wie Sie noch besser entspannen können.

# Preise & Angebote

## **Klassische Massagen:** RÜCKEN, NACKEN, KOPF & FÜSSE

Teilkörpermassage	25 Min.	€ 49,-	Seite 7
Ganzkörpermassage	50 Min.	€ 84,-	Seite 7
Gesichts- und Dekolletémassage	25 Min.	€ 49,-	Seite 7
Aromaölmassage	25 Min.	€ 57,-	Seite 7
	50 Min.	€ 92,-	
Fußreflexzonenmassage	25 Min.	€ 49,-	Seite 8
Zirbenölmassage	25 Min.	€ 57,-	Seite 9
	50 Min.	€ 92,-	

## **Vulkanland-Wellness:** KRÄUTER, STEIN & ERDE

Hot Stone-Massage	25 Min.	€ 65,-	Seite 11
	50 Min.	€ 105,-	
Gossendorfer Fango mit Massage	50 Min.	€ 99,-	Seite 11
Vulkanland Zeremonie <i>Peeling &amp; Massage</i>	50 Min.	€ 89,-	Seite 12
Gewürzstempel-Massage	50 Min.	€ 89,-	Seite 13

## **Legenstein-Rituale:** LAVENDEL & ROSE

Liebe <i>Dampfbadpeeling</i>	25 Min.	€ 59,-	Seite 15
Leben <i>Bad, Peeling &amp; Massage für die Füße</i>	25 Min.	€ 59,-	Seite 15
Leidenschaft <i>Lavendelpeeling &amp; Ganzkörperpackung</i>	50 Min.	€ 90,-	Seite 15

## **Fühl dich wohl in deiner Haut:** WASSER & DAMPF

Cremebad mit Nachtkerzenöl im Warmwasser-Schwebbett	25 Min.	€ 59,-	Seite 17
Ganzkörper-Salz-Öl-Peeling für 1 bis 2 Personen	25 Min.	€ 49,-	Seite 19

### *Fühl dich strahlend schön - Kosmetik:* VON KOPF BIS FUSS

Gesichtsbehandlung für Sie	50 Min.	€ 90,-	Seite 21
Augenbrauen färben & faconieren inklusive Wimpern färben	25 Min.	€ 34,-	Seite 21
Maniküre Relax	50 Min.	€ 69,-	Seite 22
Pediküre Relax	50 Min.	€ 79,-	Seite 23
Paraffin-Behandlung	50 Min.	€ 69,-	Seite 27

### *Fühl dich stark:* KOSMETIK FÜR MÄNNER

Gesichtsbehandlung für Ihn	50 Min.	€ 90,-	Seite 25
Maniküre Relax für Ihn	50 Min.	€ 69,-	Seite 25
Pediküre Relax für Ihn	50 Min.	€ 79,-	Seite 25

### *Legenstein-Spezial:* ENERGETISCHE GANZKÖRPERBEHANDLUNGEN

4-Elemente-Massage	50 Min.	€ 105,-	Seite 30
3 Dosha Ayurveda Massage	50 Min.	€ 109,-	Seite 31
Nuad-Thai Yoga Massage	50 Min.	€ 109,-	Seite 32
Klangschalenmassage	50 Min.	€ 105,-	Seite 33
Lomi Lomi Nui	50 Min.	€ 109,-	Seite 34
Raindrop Massage	50 Min.	€ 109,-	Seite 35

### *Fühl dich wohl im Jahreskreis:* SAISONALE WOHLFÜHLBEHANDLUNGEN

Gereinigt ins neue Jahr	50 Min.	€ 109,-	Seite 38
Traditionelle Bali-Massage	50 Min.	€ 109,-	Seite 39
Erfrischen Sie Körper & Geist	50 Min.	€ 109,-	Seite 40
Wenn der Stress im Körper sitzt	50 Min.	€ 109,-	Seite 41



Unsere Herzstücke  
an der Hotel-  
rezeption beraten  
Sie gerne.



# Klassische Massagen

RÜCKEN, NACKEN, KOPF & FÜSSE

Teilkörpermassage 25 Min. € 49,00  
*Rücken | Nacken*

---

Ganzkörpermassage 50 Min. € 84,00

---

Gesichts- und Dekolletémassage 25 Min. € 49,00



für glatte Haut & einen ebenmäßigen Teint

Aufpreis Hyaluron Ampulle € 12,00

---

Aromaölmassage 25 Min. € 57,00  
*Rücken | Nacken*  
Ganzkörper 50 Min. € 92,00

Wählen Sie Ihr gewünschtes Aromaöl zur Aromaölmassage:

**Alpenglühlen** → kraftvoll, erfrischend & belebend

**Freeze** → kühlend & schmerzstillend

**Red Roses** → anregend, sinnlich-leicht



### Fußreflexzonenmassage

Der menschliche Körper spiegelt sich, der Reflexzonen-therapie nach, im Fuß wider. So können durch gezielte Druckmassagen an speziellen Stellen am Fuß körperliche und seelische Beschwerden im Körper gelöst werden.

*25 Min.*    € 49,00



Genießen Sie eine Teil- oder Aromaöl-  
massage zu Ihrer Fußreflexzonenmassage.

## Zirbenölmassage

Zirbenöl steigert die Lebensenergie und stärkt die Konzentrationsfähigkeit und das Wohlbefinden. Sein Duft wirkt stimulierend und stärkt den Willen. Besonders in Zeiten psychischer Belastung kann der Zirbenduft wahre Wunder wirken.

<i>Rücken   Nacken</i>	<i>25 Min.</i>	<i>€ 57,00</i>
<i>Ganzkörper</i>	<i>50 Min.</i>	<i>€ 92,00</i>





# Vulkanland Wellness

KRÄUTER, STEIN & ERDE

## Hot Stone - Warmsteinmassage

Die intensive Wärme sowie die Kraft, die seit Millionen von Jahren im verwendeten Vulkan-Gestein steckt, wirkt beruhigend auf Herz, Kreislauf und Wohlbefinden. Die Hot Stone Massage begünstigt den Entspannungsprozess und lindert stressbedingte Symptome wie z.B. Schlaflosigkeit.

Rücken   Nacken	25 Min.	€ 65,00
Ganzkörper	50 Min.	€ 105,00



## Gossendorfer Fango mit Massage

Die warme Fangoplatte wird auf die zu behandelten Stellen aufgelegt. Schad- und Giftstoffe werden von der aufgetragenen Heilerde aufgenommen, gebunden und so aus dem Gewebe entfernt. Gleichzeitig wird die Haut gestrafft und die Durchblutung angeregt. Die enthaltenen Mineralien sorgen für eine bessere Wundheilung und festigen das Bindegewebe. Die anschließende Massage verstärkt die heilende Wirkung in den tiefer liegenden Muskelregionen.

... mit Teilkörpermassage	50 Min.	€ 99,00
... mit Fußreflexzonenmassage	50 Min.	€ 99,00



Reines  
Naturpro-  
dukt aus der  
Region



### Vulkanland-Zeremonie

Ein Sirup aus Bernstein und Myrrhe wird auf den gesamten Körper aufgetragen und ausgetrocknete Hautschuppen werden mit einem Peelingstein aus Ton entfernt. Anschließend genießen Sie eine wohltuende Ganzkörpermassage. Die Behandlung eignet sich besonders für Frauen. Die Haut erhält einen goldenen Glanz und duftet angenehm holzig und warm.

*50 Min.*    **€ 89,00**

## Gewürzstempel-Massage

Die selbstgemachten Gewürzstempel werden unter Dampf erwärmt. Mit dem Massageöl ziehen die Gewürze sanft in die Haut ein, wodurch der Körper entgiftet wird. Verspannungen und Blockaden werden mit den bloßen Händen gelöst und Entspannung macht sich breit.

50 Min. € 89,00



*von unseren  
Herzstücken  
selbst  
gebunden*



# Liebe. Leben. Leidenschaft.

-URLAUB IM LEGENSTEIN.

## Ritual Liebe

Ein privater Raum mit Dampfbad allein für Sie und Ihre:n Liebste:n. Hier erwartet Sie ein Rosen- und Meersalzpeeling zur Selbstanwendung, sowie ein Glas Vulkanlandsekt.

25 Min. € 59,00

---



## Ritual Leben

Sie genießen ein wohltuendes Fußbad mit Rosenblütensalz, ein reinigendes Rosen-Fußpeeling und anschließend eine gemütliche Fußmassage mit Rosenöl. Ihre Füße tragen Sie ein Leben lang. Gönnen Sie ihnen eine Auszeit.

25 Min. € 59,00

---



## Ritual Leidenschaft

Sie genießen ein wohltuendes Lavendelpeeling, das Ihre Haut ideal auf die anschließende Ganzkörper-Lavendelcremepackung im warmen Wasser-Schwebbett vorbereitet. Ihr Körper wird mit Feuchtigkeit versorgt. Diese Behandlung ist besonders empfehlenswert während einer Wellnessauszeit, da Saunagänge der Haut Fette entziehen.

50 Min. € 90,00



Lavendel  
aus dem  
eigenen  
Garten



# Fühl dich wohl in deiner Haut

WASSER & DAMPF

Cremebad mit Nachtkerzenöl im warmen Wasser-Schwebbett

Die Nachtkerze als Heilpflanze stimuliert den Stoffwechsel sowie die Durchblutung. Sehr stark rückfettend wirkt sie dem Alterungsprozess der Haut entgegen und pflegt lang anhaltend strapazierte Haut. Empfehlenswert ist ein Cremebad mit Nachtkerzenöl besonders als Abschluss eines Wellnessurlaubs, um Ihrer Haut die entzogenen Fette zurückzugeben.

25 Min. € 59,00



*Genießen Sie folgende Vorteile im Wasser-Schwebbett:*

- Sie spüren die wohltuende und entspannende Wirkung auf Ihren gesamten Körper.
- Die Wärmeregulierung regt Durchblutung und Stoffwechsel an.
- Es fördert die Ölaufnahme Ihres Körpers bei Behandlungen wie dem Cremebad mit Nachtkerzenöl.





*Genießen Sie das Ganzkörper-Salz-Öl-Peeling im privaten Dampfbad. Alleine oder zu zweit zum gleichen Preis.*

## Ganzkörper-Salz-Öl-Peeling im Dampfbad zur Selbstanwendung

Ein Salzölpeeling ist eine kosmetische Pflege der obersten Hautschicht und besonders bei trockener Haut zu empfehlen. Im Dampfbad öffnen sich die Poren und das Peeling, das Sie selbst auftragen, entfaltet seine volle Wirkung. Ihre Haut kann nach der Behandlung wieder durchatmen. Sie wirkt rosig und frisch. Mitesser und Pickel werden durch die Behandlung entfernt, Knitterfältchen verschwinden und die Haut wird feinporiger.

*25 Min. € 49,00 für 1-2 Personen*





# Fühl dich strahlend schön-Kosmetik

VON KOPF BIS FUSS

Gesichtsbehandlung für SIE

Gesicht, Hals und Dekolleté werden 3-phasig (Kornpeeling, Bürstenpeeling und Microdermabrasionsstift) gereinigt. Zusätzlich genießen Sie eine auf Ihren Hauttyp abgestimmte Ampulle (eingearbeitet mittels Ultraschall), eine Gesichts- und Dekolletémassage, eine Gesichtsmaske und eine Tagespflege. Nach der Behandlung strahlt Ihre Haut natürlich Frische aus.

**50 Min. € 90,00**



---

Augenbrauen färben und faconieren & Wimpern färben

**25 Min. € 34,00**



### Maniküre RELAX

Ihre Hände werden mit einem Peeling ideal auf die folgende Maniküre vorbereitet. Im Anschluss genießen Sie eine belebende Handmassage und eine reichhaltige Cremepackung, um Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Auf Wunsch wird Ihren Nägeln zum Abschluss mit einem Lack Ihrer Wahl der letzte Schliff verliehen.

*50 Min.*    **€ 69,00**

## Pediküre RELAX

Ihre Füße werden mit einem Peeling ideal auf die folgende Pediküre vorbereitet. Im Anschluss genießen Sie eine belebende Fußmassage und eine reichhaltige Cremepackung, um Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen. Auf Wunsch wird Ihren Nägeln zum Abschluss mit einem Lack Ihrer Wahl der letzte Schliff verliehen.

*50 Min.*    € 79,00





# Fühl dich stark

## KOSMETIK FÜR MÄNNER

### Gesichtsbehandlung für IHN

Ihre Haut ist täglich harten Prüfungen ausgesetzt: Stress, Müdigkeit, Verunreinigungen, Rasur und vieles mehr. Die Gesichtsbildung für IHN sorgt für ein entspanntes Hautbild, Falten werden geglättet und die Haut wird mit der nötigen Feuchtigkeit versorgt.

**50 Min. € 90,00**

### Maniküre RELAX

Ihre Hände werden mit einem Peeling ideal auf die folgende Maniküre vorbereitet. Im Anschluss genießen Sie eine belebende Handmassage und eine reichhaltige Cremepackung, um Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen.

**50 Min. € 69,00**

### Pediküre RELAX

Ihre Füße werden mit einem Peeling ideal auf die folgende Pediküre vorbereitet. Im Anschluss genießen Sie eine belebende Fußmassage und eine reichhaltige Cremepackung, um Ihre Haut mit ausreichend Feuchtigkeit zu versorgen.

**50 Min. € 79,00**





## Paraffin-Behandlung für Hände und/oder Füße

Paraffin wird als Wärmetherapie verwendet - ähnlich wie Rotlicht oder Fango. Die Poren öffnen sich und Ihre Haut nimmt die eigene Feuchtigkeit wieder auf. Eine Paraffinbehandlung ist empfehlenswert, wenn Sie auf Händen und Füßen sehr trockene Haut haben, die vielleicht sogar schon für Schmerzen sorgt.

HÄNDE UND/ODER FÜSSE JE

*50 Min. € 69,00*





# Legenstein Spezial

ENERGETISCHE  
SPEZIALBEHANDLUNGEN

*Balance  
Innere Ruhe  
Wohlbefinden*

*Legensteins Spezialbehandlungen sorgen für Balance, innere Ruhe und Wohlbefinden. Lassen Sie los, entlasten Sie Ihren Körper und spüren Sie, wie sich Ihre Lebensenergien harmonisieren und Sie wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.*

*Im Zentrum aller Behandlungen  
stehen Körper, Geist & Seele, als Ganzes betrachtet.*





## *Steigert Glücksempfinden. Löst Verspannungen.*

### 4-Elemente-Massage

Zu Beginn wählen Sie die passenden Öle: Ihre Intuition verrät Ihnen, wo Sie derzeit Unterstützung brauchen. Anschließend folgt eine Ganzkörpermassage per Hand sowie mit dauerbedampften Kräuterpads. Die Behandlung löst Verspannungen, steigert die Produktion von Glückshormonen, regt die Blutzirkulation und den Stoffwechsel an. Sie entspannt die Muskulatur und wirkt ausgleichend bei Schlafstörungen.

**50 Min. € 105,00**

## *Harmonisiert Ihre Lebensenergien.*

### 3 Dosha Ayurveda Massage

Sie wählen eine der auf die drei fundamentalen Prinzipien des Ayurvedas abgestimmten Ölmischungen. Anschließend genießen Sie eine Ganzkörpermassage abwechselnd per Hand sowie mit dauerbedampften Gewürzstempeln. Die Behandlung wirkt immunstärkend und sorgt dafür, Ihre Lebensenergien wieder in Einklang zu bringen.

**50 Min. € 109,00**





*Entlastet.  
Sorgt für innere Entspannung.*

### Nuad-Thai Yoga Massage

Diese Massage genießen Sie am Boden liegend und im Gegensatz zu allen anderen Behandlungen bleiben Sie angekleidet. Es wird sanfter Druck auf den Körper ausgeübt. Fließende, rhythmische Bewegungen sowie Dehn- und Streckübungen entlasten Ihren Körper und lassen Sie tief in einen Zustand innerer Entspannung eintauchen.

**50 Min. € 109,00**

*Zum Loslassen.  
Sorgt für innere Harmonie.*

Klangschalenmassage

Diese Massage macht sich die Schwingung des Wassers im menschlichen Körper zunutze. Ihr Kopf wird frei und Sie erleben die wunderbare Wirkung des Loslassens. Ihr Körper und Ihre Aura werden energetisch aufgeladen, innere Harmonie wird gefördert und Sie sind für neue Aufgaben des Alltags bestens gestärkt.

**50 Min. € 105,00**





## *Sorgt für tiefe Ruhe, Frieden und Harmonie.*

### Lomi Lomi Nui Massage

Lomi Lomi Nui ist eine uralte hawaiianische Heilkunst. Die fließenden Bewegungen und der Körpereinsatz des Therapeuten sowie hawaiianische Musik garantieren wohlige Entspannung von Kopf bis Fuß.

Diese Behandlung erfolgt großflächig und wird langsam, doch bestimmt, in einem steten Fluss ausgeführt. Sie erzeugt ein sehr wohlige Gefühl, bringt durchdringende Wärme tief in Ihren Körper und versetzt Sie in einen meditativen Zustand.

**50 Min. € 109,00**

*Reinigend & entgiftend.  
Sorgt für Balance.*

Raindrop Massage

Bei der Raindrop-Massage werden sehr hochwertige, rein ätherische Öle von Young Living auf Ihre Wirbelsäule, Rückenmuskulatur und Füße getropft und einmassiert. Körper eigene Stromimpulse, die durch diese Technik ausgelöst werden, helfen die Nervenleitbahnen zu harmonisieren und die richtigen Funktionen wiederherzustellen. Diese Form der Behandlung sorgt für Balance und eignet sich besonders gut, um Ihren Körper zu reinigen und zu entgiften.

**50 Min. € 109,00**







# Fühl dich wohl im Jahreskreis

SAISONALE WOHLFÜHL-  
BEHANDLUNGEN



*„Im Mittelpunkt steht die Frage: Was können wir unseren Gästen zusätzlich anbieten, um für noch mehr Glücksmomente während eines Aufenthaltes im Legenstein zu sorgen?*

*Ich selbst lebe bewusst nach den 4 Elementen, Feuer, Erde, Wasser und Luft, die sich auch in den Jahreszeiten widerspiegeln.*

*Wie jedes Element ist auch jede Jahreszeit geprägt von besonderen Energien.“*

HERZSTÜCK VICKI, TEAM FÜHL DICH WOHL



*Wirkt entschlackend & entgiftend.*

Gereinigt ins neue Jahr

Sie genießen eine ganz spezielle Spa-Behandlung: ein wohltuendes Detox-Fußbad, das den Zellstoffwechsel anregt und den Körper entschlackt, entsäuert und entgiftet. Die anschließende Teilkörpermassage mit Schröpfgefäßen wirkt entspannend und befreit zugleich von schädlichen und krankmachenden Stoffen.

**50 Min. € 109,00**

*Wirkt anregend.  
Mit Anti-Cellulite-Wirkung.*

#### Traditionelle Bali-Massage

Sie genießen eine Massage mit Bambusstäben. Die traditionelle Bali-Massage ist sehr intensiv und konzentriert sich auf die tiefliegende Muskulatur. Ihre Lymphknoten werden aktiviert, die Durchblutung wird angeregt und Ihre Muskeln werden gelockert. Bei Frauen wird der Körper zusätzlich mit einer Anti-Cellulite-Creme auf die bevorstehende Badesaison vorbereitet.

**50 Min. € 109,00**





## *Entschlackend & entgiftend. Wirkt befreiend.*

Erfrischen Sie Körper & Geist

Bei dieser energetischen Behandlung werden zu Beginn Ihre Lymphe mit einem Bürstenpeeling aktiviert und trockene Hautschuppen entfernt, damit das Massageöl besser einziehen kann. Anschließend folgt eine Ganzkörpermassage mit selbstgemachtem Kakaobutter-Pfefferminz-Mandelöl. Der Duft des Öls erfrischt und entspannt. Zusätzlich werden Massagesteine verwendet, die die 7 Chakren im Körper verbinden. Die Steine kühlen, lassen Sie noch tiefer entspannen und bringen Körper, Geist & Seele in Einklang.

**50 Min. € 109,00**

## *Erdet und sorgt für neue Energie.*

Wenn der Stress im Körper sitzt

Häufig gelingt es uns im Urlaub erst, nach ein paar Tagen tatsächlich zu entspannen und den Alltag hinter uns zu lassen. Mit dieser Gesichts- und Kopfmassage beruhigen Sie Ihre Gedanken und kommen im Hier und Jetzt an. Sie lassen Stress und innere Unruhe los. Die anschließende Fußmassage erdet und gibt Ihnen neue Energie. Sie werden erstaunt sein, wie rasch Sie Ihren Urlaub in vollen Zügen genießen können.

**50 Min. € 109,00**



# Berührende Begegnungen

MIT HERZSTÜCK VICKI.

LEITERIN DES HOTELEIGENEN KOSMETIK- UND MASSAGEINSTITUTS FÜHL DICH WOHL



WAS GEFÄLLT DIR AN DEINER ARBEIT AM BESTEN?

Das sind die Momente nach einer meiner ganzheitlichen Behandlungen, wenn die Gäste mich mit geröteten Wangen und großen Augen voller Staunen ansehen. Fast erinnern sie mich dann an kleine Kinder. Oftmals ergeben sich auch schöne Gespräche. Ich werde um Tipps für ein schöneres Hautbild, einen entspann-

teren Nacken oder Ähnliches gefragt. Natürlich gibt es für jedes Anliegen tolle Produkte zu kaufen. Ich könnte auch komplizierte Übungen zeigen, die Verspannungen vorbeugen. Meine Ratschläge sollen aber alltagstauglich sein. Der beste Tipp hilft nicht, wenn du ihn nicht umsetzt. Für ein gesünderes Hautbild beispielsweise reicht meist sogar aus, was man gerade im Kühlschrank hat.  
*Rezept auf Rückseite.*

Viele Gäste kommen auch immer wieder. Das freut mich unglaublich. Aber noch schöner ist es, zu beobachten, wie

es ihnen von Mal zu Mal besser geht, weil sie meine Tipps und Tricks bewusst in ihren Alltag integrieren.

DU SAGTEST GERADE, DU WÜRDEST GANZHEITLICHE BEHANDLUNGEN DURCHFÜHREN. WAS VERSTEHT MAN DARUNTER?

Ganzheitliche Behandlungen bringen Körper, Geist und Seele wieder in Einklang miteinander. Sie stabilisieren das Nervensystem, fördern die Durchblutung und reinigen das Lymphsystem. Dabei ist es vollkommen egal, welche der vielen

angebotenen Behandlungen im Legenstein man wählt. Eine Behandlung kann immer ganzheitlich durchgeführt werden. Ich habe aber im Zuge meiner vielen Weiterbildungen gelernt, dass zuerst einmal ich selbst zur Ruhe kommen muss. Nur wenn ich in meiner Mitte bin, bin ich auch in meiner Kraft. Mit dieser Kraft öffne ich durch bewusstes Atmen mein Herz, um meine Berührungen von Erfahrung UND Intuition leiten zu lassen. Denn für den Gast geht es um das Spüren, das Wahrnehmen der Berührungen mit allen Sinnen.

So wird wieder eine Verbindung zwischen Körper, Geist und Seele geschaffen.

**ÜBERMANNT DICH AUCH MANCHMAL DER ALLTAGSSTRESS ODER HAST DU BESTIMMTE METHODEN FÜR DICH ENTTDECKT, UM DEM VORZUBEUGEN?**

Ich verstehe, dass man durch private und berufliche Verpflichtungen oftmals das Gefühl hat, durchs Leben zu hetzen. Man lebt nicht, man überlebt. Man fühlt sich im Alltag gefangen, arbeitet Tag um Tag ab, um sich an den freien Tagen zu erholen, sodass man die nächste Woche übersteht. Weißt du, ich habe mein ganzes Leben immer viel gearbeitet. Wenn ich eine Idee hatte, dann bin ich so lange drangeblieben, bis sie Realität wurde.

Natürlich bin ich des Öfteren auf dem Boden gelandet, aber auch jedes Mal wieder aufgestanden.

Was mir immer Kraft gegeben hat, war, dass ich mich nie selbst vergessen habe, nicht als Unternehmerin, nicht als Mutter, nicht als Frau. Heute noch nehme ich mir regelmäßige Auszeiten. Das kann eine kurze Meditation am Morgen sein oder meine Mittagspause, in der ich Urlaub mache.

**WAS WÜRDEST DU ANDEREN MENSCHEN RATEN, UM DEM ALLTAGSSTRESS ENTFLIEHEN ZU KÖNNEN?**

Wir Menschen neigen dazu, im Außen nach einer Lösung zu suchen. Dabei

ist das Glück oft so nah. Wenn du das nächste Mal das Gefühl hast, der Stress überkommt dich, schließe deine Augen, konzentriere dich auf deine Atmung und dann denke an etwas, wofür du jetzt in diesem Moment dankbar bist. Du kannst beispielsweise dankbar für deine Gesundheit sein, deine Familie, deinen Job. Es können aber auch die kleinen Dinge sein, wie das fröhliche Vogelgezwitscher im Garten oder die strahlende Sonne, die dir gerade das Gesicht wärmt. Am Ende ist es die Dankbarkeit, die dir die meiste Heilung bringt. Ja und manchmal, manchmal

da ist es wichtig, dass du dein inneres Kind nach vorne holst und dir erlaubst, dich zu freuen, zu lachen und Blödsinn zu machen, wie ein kleines Kind. Das Leben ist so einfach, wir machen es uns nur oft zu kompliziert.



Das ganze Interview lesen Sie im Journal Sommer/Herbst 2024.



# Joghurt- Gesichts-Maske

2 EL Joghurt,  
1 TL Honig,  
Schuss Zitrone,  
1 Stück Avocado, Banane oder Gurke

Das Stück Avocado oder Banane zerstampfen bzw. die Gurke fein reiben und mit den anderen Zutaten zu einer breiigen Masse vermischen. Die entstandene Crème gleich-

mäßig auf dem Gesicht verteilen und 15 Minuten einwirken lassen. Die Zitronensäure sorgt dafür, den PH-Wert zu regulieren. Früchte oder Gemüse spenden Vitamine und Feuchtigkeit, gleichzeitig kühlen und nähren sie die Haut. Der Honig, das beste Antibiotikum, wirkt entzün-

dungshemmend. Zur Vorbereitung auf die Maske sollte die Haut zuerst mit einem Peeling gereinigt werden. Dafür eignet sich Kristallzucker hervorragend. Schon 1 Teelöffel reicht aus, um die Haut zu reinigen. Wichtig ist, das Peeling auf feuchte Haut aufzutragen.



Vulkanlandhotel\*\*\*\* Legenstein  
Bairisch Kölldorf 14  
8344 Bad Gleichenberg

T: +43 (0) 3159 2220  
info@legenstein.at  
www.legenstein.at