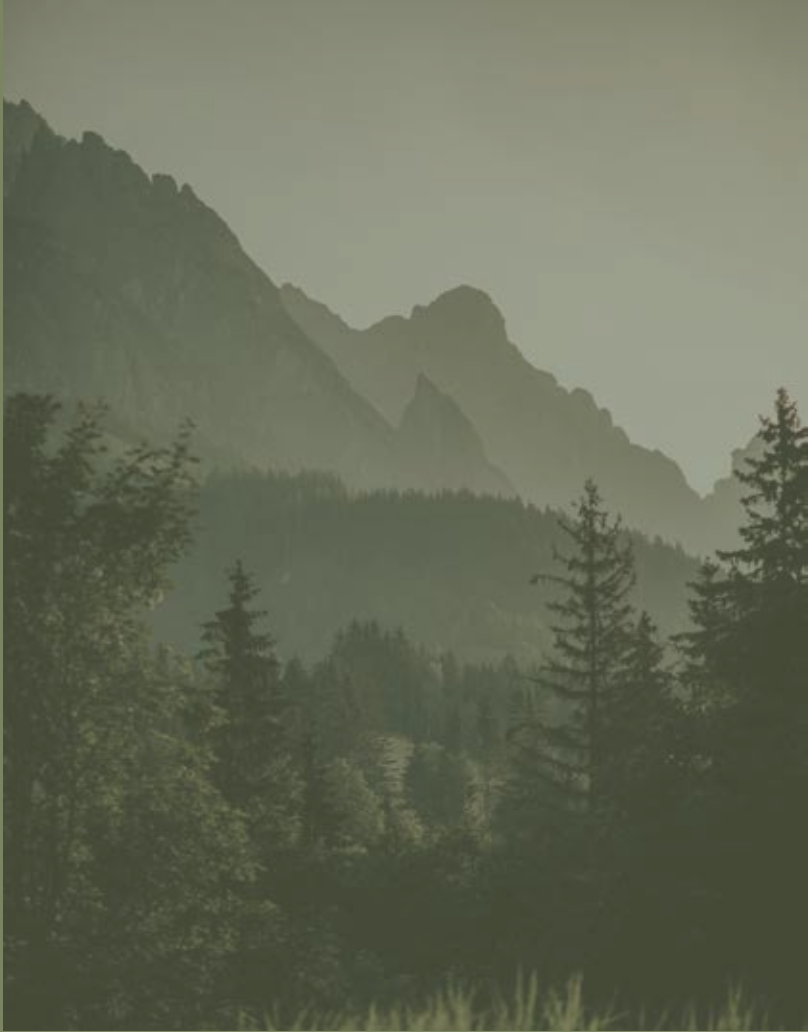




waldSPA

Es sind die Natur, der mystische Wald



und die majestätische Bergwelt, die uns Kraft geben.

Kraft tanken.



waldSPA

[beautiful]

- Def.: A person who  
is reading this.

# DER WALD IST UNSER ZUHAUSE.

THE FOREST IS OUR HOME.



Der Wald ist unser Zuhause. Ein Ort, den wir schon als Kinder erkunden durften und lieben gelernt haben. Auch heute sehnen wir uns manchmal nach dem Gefühl, einen weichen Waldboden unter unseren Füßen zu spüren. Wir erinnern uns an den intensiven, unverfälschten Duft von frischen Fichtennadeln. Und wir wissen, wie viele sanfte und beruhigende Laute selbst die vermeintlich absolute Stille des Waldes zu bieten hat.

Es sind die Natur, der mystische Wald, die unendlich weiten Wiesen und die majestätische Bergwelt, die uns seit jeher begleiten und uns, wenn auch oft unbemerkt, Kraft geben. Unser waldSPA lädt dazu ein, zum Ursprung zurückzukehren und sich der Natur auf besonders sanfte und wohltuende Art zu nähern. Tauchen auch Sie ein, in die kostbare Welt unseres waldSPAs und lassen Sie sich mit dem Besten, das die Natur zu bieten hat, verwöhnen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch im waldSPA.

*The forest is our home. A place we explored as children and learned to love. Even today, we sometimes long for the feeling of the soft forest soil under our feet. We remember the intense, pure scent of fresh spruce needles. And we know how many gentle and soothing sounds even the seemingly silent forest has to offer. It is nature, the mystical forest, the endless meadows, and the majestic mountains that have accompanied us since time began and give us strength, even if often unnoticed. Our waldSPA invites you to return to the source and to approach nature in a gentle and beneficial way. Immerse yourself in the precious world of our waldSPA and let us pamper you with the best that nature has to offer. We are looking forward to your visit to the waldSPA.*



DER BAUM UND DER MENSCH  
SIND TIEF MITEINANDER VERBUNDEN.

waldSPA

## YOUR HEALTHY HIDEAWAY.

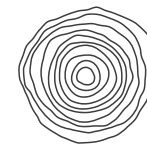
Entdecken Sie das neue und exklusive waldSPA Health Gesundheitskonzept - ein innovativer Ansatz für ganzheitliches Wohlbefinden, womit der Fokus auf das allerhöchste Gut gesetzt wird: die Gesundheit. Inspiriert von der Analogie eines Baumes: Die tiefen Wurzeln bilden ein wichtiges Fundament, die Kraft des Stammes symbolisiert die Stärke, die uns im Leben trägt. Das Blattwerk steht für den Atem des Waldes, für den Fluss der Energie und die Baumkrone spiegelt den klaren, freien Geist wider, der uns in der Weite des Waldes begleitet. Unser waldSPA Health Konzept basiert daher auf den vier Säulen – roots, strength, breath und mind.

*Discover the new and exclusive waldSPA health concept – an innovative approach to holistic wellbeing, placing the focus on our most valuable asset: health. Inspired by the analogy of a tree, this concept draws on the natural elements that symbolise balance and vitality. The deep roots form a solid foundation; the strength of the trunk represents the resilience that carries us through life. The leaves embody the breath of the forest – the flow of energy – while the treetop reflects a clear, liberated mind that expands with the vastness of nature. This is why our waldSPA Health concept is built on four pillars: roots, strength, breath, and mind.*

06



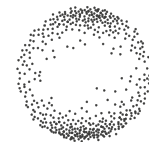
ROOTS



STRENGTH



BREATH



MIND



## ROOTS

### Roots

Roots, unsere Wurzeln, sind die Basis für langfristige Gesundheit und die Grundlage für ganzheitliches Wohlbefinden. Deshalb kümmern wir uns hier um unser Verdauungssystem und den Stoffwechsel, etwa mit der individuellen uVida Stoffwechselanalyse oder unserem ausgewogenen Kulinarik-Angebot im Forsthofgut. Die gesunde Ernährung hilft dabei, einen aktiven Lebensstil zu pflegen. Das wirkt sich positiv auf unseren Stoffwechsel aus, der uns hilft, uns vital und fit zu fühlen.

- uVida Stoffwechselanalyse
- Technogym Checkup Analyse
- Infusionen
- Kulinariklinie R50
- Detox Retreats
- uvm.

*Roots - Our roots are the foundation for long-term health. At Forsthofgut, we strengthen the metabolism, digestion and overall well-being. New in our programme: uVida metabolic analysis, Technogym checkup analysis, infusions and detox retreats.*

### Strength

Wie ein mächtiger Stamm sorgt auch unser Skelett für Stabilität und Stärke. Unter dem Kernpunkt Strength kümmern wir uns darum, dass Skelett, Muskeln und Faszien optimal zusammenspielen und uns Beweglichkeit und Kraft schenken. Muskeln und Skelett sorgen aber nicht nur dafür, dass wir aufrecht durchs Leben gehen und aktiv bleiben, sie unterstützen unsere Gesundheit auch als Mineralspeicher und Blutzellen-Produzenten. Wir wollen unsere Stärke mit Fitnessangeboten, Personal Training und vielseitigen Outdoor-Angeboten wachsen lassen.

- Personal Training
- Technogym Checkup Analyse
- Bewegungsanalysen
- uVida Leistungsdiagnostik
- uvm.

*Strength - Like a strong trunk, our skeleton provides stability. Through training, personal coaching and outdoor activities, we improve the interaction of muscles, fascia and bones. The following services also aid the strengthening of your core: Technogym checkup analysis, motion analyses, uVida performance diagnostics and strength measurement.*



## STRENGTH

## Breath

Unter der Säule Breath setzen wir den Fokus auf das Durchatmen: Wir kümmern uns um unser Atmungssystem und die dafür notwendigen Organe, um unser Kraftwerk für neue Energie und unseren größten Regenerations-Anreiber zu stärken. So ist die bewusste Atmung und eine gute Sauerstoffversorgung essentiell dafür, dass sich unsere Zellen erneuern und entgiften können, wir Stress abbauen und unser allgemeines Wohlbefinden stärken.

- Breathwork-Sessions
- Hypoxie und Höhenttraining
- Eisbaden
- Kryokammer
- Yogakurse
- uvm.

*Breath - Breathing is a source of energy for body and mind. Conscious breathing strengthens the respiratory system, promotes oxygenation and reduces stress. We support your regeneration and well-being with some of these options: breathwork, altitude training, ice bathing, cryotherapy and yoga.*



BREATH



MIND

## Mind

Unter der Säule Mind haben wir alle Angebote gesammelt, die gezielt auf die mentale Gesundheit, die emotionale Balance und Stabilität sowie die innere Ruhe einzahlen. Das Nervensystem (ANS) ist entscheidend dafür, dass wir mentale Stärke, Belastbarkeit und Ausgeglichenheit besitzen und reguliert unterbewusst unsere Körperfunktionen wie Atmung und Herzfrequenz. Mit ausgesuchten Bewegungs- und Ruheangeboten sowie Fachvorträgen wollen wir Klarheit, Energie und Stärke schenken.

- Meditationen
- Waldbaden
- Kognitive Funktions-Tests
- Talks & Classes
- uvm.

*Mind - True health begins in the mind: mental strength, balance, and inner peace are essential. Meditation, Forest bathing, cognitive function tests and talks & classes promote clarity and energy.*



Beauty & Kosmetik

12



Massagen

28



waldSPA Health

48



Fitness

62



Teens & Kids

66



Packages

70



## 01 BEAUTY & KOSMETIK

TREAT YOURSELF TO A SOOTHING TIMEOUT.

Luxuriöse Skincare-Produkte aus unserer eigenen, natürlichen Forsthofgut-Kosmetiklinie, intensiv pflegende Rituale, modernste Technik und gekonnte Handgriffe: Diese Kombination lässt Sie strahlen. Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit in unserem waldSPA und lassen Sie sich von unseren Kosmetikerinnen verwöhnen. Dabei werden alle Kosmetikbehandlungen optimal auf Ihre Haut und Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

*Luxurious skincare products from our signature, natural Forsthofgut cosmetics line, intensely nurturing rituals, cutting-edge technology, and skillful touches: This combination will leave you glowing. Treat yourself to a soothing timeout in our waldSPA and let our beauticians pamper you. We optimally tailor all our cosmetic treatments to your skin and your needs.*



## BEAUTY BEHANDLUNGEN

### PURIFYING FACIAL | 50 min |

Tiefenreinigend – klärend – beruhigend

Mit intensiver Reinigung und sanftem Peeling wird die Haut gepflegt. Den Abschluss bildet eine ausgleichende Maske für eine klare, strahlende Haut und eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups.

*Deep cleansing – clarifying – soothing: We care for your skin with an intensive cleansing and gentle exfoliation. The final step is a balancing mask for clear, radiant skin and a light touch-up of your make-up.*

### FACIAL SIGNATURE | 50 min |

Klärend – feuchtigkeitsspendend – pflegend

Revitalisierende Gesichtspflege, speziell angepasst an Ihre Hautbedürfnisse.

Mit Reinigung, Peeling, wohltuender Gesichtsmassage mit feuchtigkeitsspendender Maske sowie abschließendem Refreshment Ihres Make-ups.

*Clarifying – moisturizing – nourishing: Revitalizing facial care, specially adapted to your skin and needs. A cleansing, peeling, soothing facial massage with mask, as well as a final light make-up touch-up that leaves you glowing.*

### FACIAL SIGNATURE INTENSE | 80 min |

Intensiv – tiefenreinigend – vitalisierend

Schönheitspflege mit klärender Tiefenreinigung und Feuchtigkeitsserum für den frischen Glow, entspannender Gesichts-, Oberarm- und Kopfmassage und vitalisierender Maske. Den Abschluss bildet eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups und ein Augenbrauen-Styling.

*Intensive – deep-cleansing – vitalizing: Beauty care with a clarifying deep-cleansing and a moisturizing serum for a fresh glow. A relaxing face, upper arm, and head massage and a vitalizing mask. This treatment ends with a light touch-up of your make-up and an eyebrow styling.*

### waldSPA GLOW | 50 min |

Klärend – straffend – regenerierend

Eine Kombination aus hochwirksamen Skincare-Produkten aus der waldSPA-Kosmetiklinie und modernster Ultraschallbehandlung, die Wirkstoffe tief in die Haut eindringen lässt. Mit der abschließenden leichten Auffrischung Ihres Make-ups inkl. Augenbrauen-Styling sorgt es für eine straffere Haut und sichtbaren Glow.

*Clarifying – firming – regenerating: An effective combination of highly beneficial skincare products from our signature waldSPA cosmetics line and state-of-the-art ultrasound treatment that allows active ingredients to penetrate deep into the skin. This treatment ensures firmer, radiant skin and a visible glow.*

### waldSPA GLOW INTENSE | 80 min |

Intensiv – straffend – revitalisierend

Nach einer professionellen Hautanalyse folgt das individuell abgestimmte Treatment mit hochwirksamen waldSPA Skincare-Produkten und modernster Ultraschalltechnologie. So gelingt es, pflegende Wirkstoffe tief in die Haut einzuarbeiten. Das Ergebnis ist eine klare, strahlende Haut mit abschließender leichter Auffrischung Ihres Make-ups.

*Intensive – firming – revitalizing: A professional skin analysis is followed by an individually tailored treatment with highly effective waldSPA Skincare products and state-of-the-art ultrasound technology. This allows nurturing active ingredients to be worked deep into the skin. The result is clear, radiant skin with a final light touch-up of your make-up.*

TREATMENT



SIGNATURE

### PEDIKÜRE | 50 min

Sanft – pflegend – natürlich

Wohltuendes Fußbad und Pediküre ohne Lack mit anschließender leichter Massage. Das Ergebnis sind samtweiche und perfekt gepflegte Füße.

*Pedicure. Gentle – nurturing – natural: Soothing foot bath and a pedicure followed by a light massage.*

### NÄGEL LACKIEREN INNERHALB DER PEDIKÜRE

Klassisch – bunt – stilvoll

Wählen Sie aus unseren pflegenden Nagellacken Ihre Lieblingsfarbe und vervollständigen Sie damit das Verwöhnprogramm im Urlaub.

*Nail polish within the pedicure. Classic – colourful – stylish. Choose your favourite colour from our nurturing nail polishes.*



YOUR FEEL-GOOD PLACE.

waldSPA

## JETPEEL

JetPeel ist eine innovative Hautpflege-Methode, die auf der Verwendung eines kalten Hochdruck-Luftstroms basiert, um die Haut zu reinigen, zu exfolieren und zu revitalisieren. Dieser Luftstrom enthält winzige Mikrotröpfchen, die abgestorbene Hautzellen entfernen und gleichzeitig wertvolle Wirkstoffe tief in die Haut einschleusen.

*JetPeel is an innovative skincare method that relies on the use of a cold high-pressure airflow to cleanse, exfoliate, and revitalize the skin. This airflow contains tiny microdroplets that removes dead skin cells while simultaneously delivering valuable active ingredients deep into the skin.*

JET PEEL CLARIFYING/HYDRO | 50 min | 

Tiefenreinigend – verfeinernd – effektiv

Diese Anwendung bietet eine wirkungsstarke Kombination aus Tiefenreinigung und intensiver Feuchtigkeitspflege. Das Ergebnis ist eine pralle und strahlende Haut mit weicher Oberfläche und maximaler Feuchtigkeitsversorgung. Die Behandlung ist auch für Teenager geeignet.

*Deep cleansing – refining – effective: This treatment offers a combination of deep cleansing and intensive moisturization. The result is plump and radiant skin with a soft surface and maximum hydration. The treatment is also suitable for teenagers.*

JET PEEL RENEW & GLOW | 50 min | 

Revitalisierend – strahlend – effektiv

In dieser Behandlung werden verschiedene Seren verwendet, die den Hautstoffwechsel aktivieren und die Hautstruktur verbessern. Dadurch werden feine Linien reduziert, sodass die Haut sichtbar verjüngt wird und ein wahrer Glow ins Gesicht gezaubert wird.

*Revitalising – radiant – effective: In this treatment, various serums are used to activate the skin metabolism and improve the skin structure. As a result, fine lines are reduced, visibly rejuvenating the skin and creating a true glow on the face.*

JET PEEL PREMIUM | 65 min | 

Einzigartig – maximal effektiv – restrukturierend

Ultimative Wirksamkeit durch die Kombination hochdosierter Wirkstoffe zur

Restrukturierung und Aufbau der Haut, Kontur, Elastizität sowie Minderung von Fältchen.

Sofort sichtbar, langanhaltend spürbar und wirksam – Best Performance für die Haut!

*Unique – maximally effective – restructuring: Ultimate effectiveness in a unique combination of high-dose active ingredients to restructure and build up the skin, contour, elasticity and reduce wrinkles. Immediately visible, long-lasting, noticeable and effective – best performance for the skin!*

JET PEEL CURE PAKET | 

1 x Jet Peel Behandlung | 50 min

2 x Jet Peel Refresh Behandlungen | 35 min

JET PEEL CURE PLATIN PAKET | 

1 x Jet Peel Behandlung | 50 min

4 x Jet Peel Refresh Behandlungen | 35 min

JET PEEL PREMIUM PAKET | 

1 x Jet Peel Premium Behandlung | 65 min

2 x Jet Peel Refresh Behandlungen | 45 min

JET PEEL PREMIUM CURE PAKET | 

1 x Jet Peel Premium Behandlung | 65 min

4 x Jet Peel Refresh Behandlungen | 45 min

Durch eine konsequente Anwendung der Jet Peel Behandlungen werden die Resultate langanhaltend gesteigert, intensiviert und verlängert. Daher haben wir vier verschiedene Jet Peel Pakete entwickelt, die mehrere Behandlungen umfassen und einen individuellen Aufbau der Haut unterstützen.

*Through consistent application of Jet Peel treatments, the results are significantly enhanced, intensified, and prolonged. Consequently, we have developed four Jet Peel packages that include multiple sessions and promote a personalized enhancement of the skin.*

## faceBAR

Mit der eleganten Facebar ist im waldSPA ein Wohlfühlplatz entstanden, der von urbaner Atmosphäre inspiriert ist. Der offene, helle Bereich lädt zu Gesichtsbearbeitungen mit der hochwertigen waldSPA Skincare Kosmetiklinie ein. Das Besondere daran? Alle Behandlungen sind to-go – unkompliziert, hochwirksam und ideal für eine Pause zwischen Berg, Badensee und Dinner.

*With the elegant Facebar, a feel-good place inspired by an urban atmosphere has been created in the waldSPA. The open, bright area invites you to savour facial treatments with the high-quality waldSPA Skincare cosmetics line. What's special about it? All treatments are to-go - uncomplicated, highly effective and ideal for a break between mountain, lake, and dinner.*

## HAUTANALYSE &amp; BERATUNG | 15 min

Individuell – gezielt – digital

15-minütige Beratung zu Ihrem hautspezifischen Pflegekonzept. Inklusive Messung und Auswertung Ihres Hautbildes mittels modernstem, digitalen Hautanalysegerät. Ideal zur Vorbereitung auf die weitere Pflegeroutine.

*Skin analysis & advice. Individual – targeted – digital: 15-minute consultation on your individual skincare concept. Including measurement and evaluation of your skin appearance using the latest digital skin-analysis device. Ideal preparation for your subsequent skincare routine.*

## hydroBOOST | 25 min

Reinigend – feuchtigkeitsspendend – aktivierend

Intensive Reinigung inkl. anschließender Feuchtigkeitspflege mit effektivem hydroBOOST Serum und exklusiver waldSPA Skincare Maske, abgerundet durch stoffwechselaktivierende Mimik-Ausstreichung. Diese Anwendung lässt Ihre Haut strahlen. Den Abschluss bildet eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups und Augenbrauen-Styling.

*Cleansing – moisturizing – stimulating: Intensive cleansing followed by moisturizing care with effective hydroBOOST serum and exclusive waldSPA Skincare mask, rounded off with metabolism-boosting facial line massage. This treatment leaves your skin radiant. The final step is a light make-up touch-up and eyebrow styling.*



## faceHIIT | 40 min

Aktivierend – straffend – intensiv

Das High-Intensity-Workout für Ihre Haut: Die Kombination aus Muskelstimulationstechniken und modernster Nano Core Technologie stimuliert Stoffwechsel, Durchblutung und sorgt für erhöhte Konturstraffung. Die abschließende leichte Auffrischung Ihres Make-ups rundet das Signature Treatment ab.

*Activating – firming – intensive: It's not a facial, it's a workout. The combination of muscle stimulation techniques and state-of-the-art nano core technology stimulates metabolism, blood circulation and ensures increased contour firming. The final light touch-up of your make-up rounds off the Signature Treatment.*

## faceWORKOUT | 25 min

Fordernd – straffend – beruhigend

Dieses Treatment ist ein intensives Höchstleistungstraining für Ihr Gesicht. Mit Lymphgriffen, Akupressurroller, Facemassage und wohltuenden Cooling Balls werden Haut- und Mimikmuskulatur gelockert und angeregt. Den Abschluss bildet eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups.

*Demanding – firming – soothing: This treatment is an intensive high-performance workout for your face. With lymphatic grips, acupressure roller, face massage, and soothing cooling balls, skin and facial expression muscles are loosened and stimulated. The treatment ends with a light make-up touch-up.*

## faceZINATION | 40 min

Öffnend – stimulierend – aktivierend

Intensives Face-Treatment, das Gesichtsmuskeln lockert und anregt. Lymphbahnen im Gesicht werden mittels Schröpflocken gelockert, anschließend wird die Haut mit waldSPA Skincare Serum und waldSPA Skincare Maske verwöhnt. Besonderes Extra ist die GuaSha-Massagetechnik, die Haaransatz und Kopffaszien stimuliert. Den Abschluss bildet eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups.

*Loosening – stimulating – energizing: Intensive face treatment that loosens and stimulates facial muscles. Lymphatic channels in the face are loosened using cups, then the skin is pampered with waldSPA Skincare serum and a waldSPA skincare mask. A special extra is the GuaSha massage technique, which stimulates the hairline and head fasciae. The final step is a light make-up touch-up.*

## faceYOGA RELEASE | 25 min

Straffend – entspannend – stärkend

Mittels Akupressur und gezielter Yoga-Atmung werden Verspannungen in Schultern, Nacken und der Kopfhaut gelöst. Die anschließende Gesichtsakupressur mit GuaSha-Massage sowie ausgewählte faceYOGA-Übungen stärken Hautmuskulatur und straffen die Konturen. Den pflegenden Abschluss bildet die waldSPA Skincare Maske und eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups.

*Firming – relaxing – strengthening: Tension in the shoulders, neck, and scalp is released through acupressure and yoga breathing. The subsequent facial acupressure with GuaSha massage and selected faceYOGA exercises strengthen your skin muscles and tighten the contours. The nurturing waldSPA Skincare mask and a light refreshing of your make-up round off this treatment.*

## BEAUTY SPECIALS WÄHREND BEHANDLUNG

auch im Behandlungsraum buchbar | also available in the treatment room

BRAUEN FORMEN	<i>Eye Brow Shaping</i>	15 min
BRAUEN FÄRBEN	<i>Eye Brow Colouring</i>	15 min
WIMPERN FÄRBEN	<i>Eye Lash Colouring</i>	20 min
WIMPERN & BRAUEN FÄRBEN	<i>Brow &amp; Lash Colouring</i>	25 min

## BROW LIFTING INKL. FÄRBEN | 40 min

Schwungvoll – wach – pflegend

Brow Lifting ist das Schönheitsritual für volle und perfekt sitzende Brauen. Das Färben und Formen erfolgt mit natürlichen Pflegeprodukten inklusive pflegender Handmassage.

*Brow lifting incl. colouring. Bold – alert – nurturing: Brow lifting is the beauty ritual for full and perfectly shaped brows. The colouring and shaping are done with natural care products. This treatment includes a soothing hand massage.*

## LASH LIFTING INKL. FÄRBEN | 40 min

Natürlich – attraktiv – frisch

Exklusives Beauty-Treatment für Ihren wachen, offenen Blick und harmonisch abgestimmter Wimpernfarbe. Ideal für alle, die Ihre Wimpern natürlich schön in Schwung bringen möchten. Das Färben und Lifting inkludiert eine wohltuende Handmassage.

*Lash lifting incl. colouring. Natural – attractive – fresh: An exclusive beauty treatment for a bright, wide-awake look and harmoniously coordinated eyelash colour. Ideal for everyone who wants to give their eyelashes a naturally beautiful lift. The tinting and lifting includes a soothing hand massage.*

## BROW & LASH LIFTING INKL. FÄRBEN | 70 min

Attraktiv – schwungvoll – pflegend

Die ideale Schönheits-Kombination für volle, harmonisch geformte Brauen und schwungvolle, natürliche Wimpern.

*Brow & lash lifting incl. colouring. Attractive – vibrant – nurturing: The ideal beauty combination for full, perfectly shaped brows and vibrant, natural eyelashes.*

“  
INVESTING IN YOURSELF  
IS ONE OF THE BEST  
RETURN ON INVESTMENTS  
YOU CAN HAVE.  
”

waldSPA

TREATMENT  
SIGNATURE

## BRILLIANT EYES | 25 min

Reinigend – straffend – stärkend

Diese Kombination aus Reinigung und Pflege, Massage und Contouring schafft Strahlkraft, pflegt und strafft die sensible Augenpartie und verstärkt Ihre Konturen für einen wachen, offenen Blick. Den Abschluss bildet eine leichte Auffrischung Ihres Make-ups.

*Cleansing – firming – strengthening: This combination of cleansing and care, massage and contouring creates radiance, nurtures and tightens the sensitive eye area, and strengthens your contours for an alert, open look. The final step is a light touch-up of your make-up.*



24





BUT FIRST. NAILS.

waldSPA

## nailBAR

In Städten wie New York oder London findet man sie überall. Im Forsthofgut wurde dieses Konzept aufgenommen und neu gedacht. Daraus ist die waldSPA Nailbar entstanden – ein offenes, freundliches Ambiente, gemacht für eine kleine Auszeit und die stilvolle Maniküre oder Nail Art mit hochwertigen Produkten.

*In cities like New York or London you can find them everywhere. At the Forsthofgut, we've embraced and reimagined this concept. The result is the waldSPA Nailbar - an open, friendly ambience, designed for a little timeout and a stylish manicure or nail art with high-quality products.*

### MANIKÜRE | 40 min

Pflegend – formend – aufbauend

Wohltuendes Handpeeling mit anschließender Formung und

Polierung der Nägel. Den Abschluss bildet eine sanfte Handmassage.

*Manicure. Nourishing – shaping – restoring: A soothing hand peeling followed by shaping and polishing of the nails. The final step is a gentle hand massage for soft skin.*

### NÄGEL LACKIEREN INNERHALB MANIKÜRE | 10 min

#### MIT SHELLAC | 15 min

*Nail polish within manicure, optional with Shellac.*

### NÄGEL LACKIEREN | 15 min

*Nail polish. Classic – colourful – stylish: Choose your favourite colour from our nurturing nail polishes.*

### NÄGEL LACKIEREN MIT SHELLAC | 20 min

*Nail polish with shellac. Long-lasting – stylish – individual: Choose your permanent colour of choice and enjoy your professionally painted nails.*

### SHELLAC ENTFERNEN | 20 min

*Shellac removal*

### NAIL ART INNERHALB MANIKÜRE

#### (STICKER ODER STEIN) | 1 min

*Nail Art Sticker*

# waldSPA

*Skincare*



MIT DER KRAFT DER NATUR  
UND DER AURA DES AUSSERGEWÖHNLICHEN.

Im Forsthofgut verbinden wir seit vielen Jahren die Kraft der Natur mit Luxus, mit Behaglichkeit und mit Komfort. Dieser Gedanke prägt auch unsere Kosmetiklinie waldSPA Skincare. Wir kombinieren natürliche Inhaltsstoffe mit Highend-Wirkstoffen und schaffen daraus eine Skincare in höchster Qualität. So wird jede Anwendung zur persönlichen Wellnessauszeit zu Hause.

*At Forsthofgut we have been combining the power of nature with luxury, cosiness and with comfort for many years. This thought also defines our cosmetic line waldSPA Skincare: We combine natural ingredients with high end active components to create skincare of the highest quality. So every application becomes a personal wellness time-out at home.*

Körperöl *Bodyoil* | 100 ml

Sauerstoffcreme *Oxygen cream* | 50 ml

Hyaluron Serum *Hyaluron Serum* | 30 ml

Reinigungsgel *Cleansing Gel* | 100 ml

Gesichtstoner *Face Toner* | 100 ml

Enzympeeling *Enzyme peeling* | 30 ml

waldSPA Seifen *waldSPA soaps* | 90 g

Gesichtsmaske *Face mask* | 8 ml

Augencreme *Eye cream* | 30 ml

Handcreme *Hand cream* | 50 ml

Golden Eye Pads

Unsere waldSPA Skincare ist im waldSPA Shop und online unter [shop.forsthofgut.at](http://shop.forsthofgut.at) erhältlich.

*Our waldSPA Skincare is available at the waldSPA shop and online at [shop.forsthofgut.at](http://shop.forsthofgut.at).*





## 02 MASSAGEN

FEEL THE VITALIZING ENERGY.

Kräfte wecken oder wohltuenden Ausgleich finden, die vitalisierende Energie spüren oder sanft entspannen: Mit gekonnten Handgriffen lösen die Massagen in unserem waldSPA verkrampfte Muskeln und lassen Ihnen Zeit, vollends zur Ruhe zu kommen. Die Anwendungen werden durch das hochwertige waldSPA-Massageöl und natürliche Zusätze ergänzt und der Fokus wird stets auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt.

*Awaken new strength or find soothing balance, feel the vitalizing energy or gently relax: With skillful hand movements, the massages in our waldSPA loosen tense muscles and give you time to fully relax. The treatments are complemented by the high-quality waldSPA massage oil and natural additives, and the focus is always adjusted to your personal needs.*



# MASSAGEN

## TEILKÖRPERMASSAGE | 25 min |

Klassisch – individuell – entspannend

Professionell abgestimmte Massagetechnik für den Rücken, den Nacken, die Schultern sowie für die Beinmuskulatur. Mit sanftem oder starkem Druck und hochwertigem waldSPA Massageöl wird die Muskulatur gelockert, Verspannungen gelöst und neue Energie freigesetzt. Besonders wohltuend für die Regeneration.

*Partial body massage. Classic – individual – relaxing: A professionally coordinated massage technique for the back, neck, shoulders, and leg muscles. With gentle or strong pressure and high-quality waldSPA massage oil, your muscles are loosened, tension is reduced, and new energy is released. Especially beneficial for regeneration.*

## GANZKÖRPERMASSAGE | 50 min | 80 min |

Klassisch – individuell – lockernd

Sanfte und tiefgehende Streichungen und Lockerungen spüren Verspannungen auf und lösen sie. Mit gekonnten Massagetechniken, unterstützt durch das waldSPA Massageöl, wird der ganze Körper gelockert und vitalisiert. Ideal geeignet nach einem sportlichen Tag am Berg oder zur Tiefenentspannung.

*Full body massage. Classic – individual – releasing: Gentle, deep strokes detect tensions and release them. Your whole body is loosened and vitalized with skillful massage techniques enhanced by the waldSPA massage oil. Perfect after a challenging day on the mountain or for deep relaxation.*

## KOPF-SCHULTER-NACKENMASSAGE | 25 min |

Intensiv – straffend – revitalisierend

Bewährte, professionelle Massagetechnik, um Blockaden im Bereich Kopf, Schultern und in der Nackenmuskulatur zu lösen. Schenkt neue Energie und macht den Kopf frei.

*Head-shoulder-neck massage. Classic – relieving – loosening: Proven, professional massage technique to release blockages in the head, shoulders, and neck muscles. Gives you new energy and clears your mind.*

## FUSSREFLEXMASSAGE | 50 min |

Ausgleichend – hochwirksam – entspannend

Mit speziellen Massagetechniken werden einzelne Reflexzonen intensiv behandelt.

Diese Massage wirkt ausgleichend auf Ihren Körper und die inneren Organe.

*Foot reflex massage. Balancing – highly effective – relaxing: Your individual reflex zones are treated intensively with special massage techniques. This massage has a balancing effect on your body and internal organs.*

TREATMENT



SIGNATURE

## waldDUFT | 50 min |

Entspannend – ausgleichend – erholsam

Eine wirksame Entspannungsmassage mit ausgewählten Wald-Düften.

Die unverfälschte Naturkraft und die harmonischen, beruhigenden Massagegriffe lassen Körper und Geist zur Ruhe kommen.

*waldDUFT – aromatherapy massage: Relaxing – balancing – restorative: An effective massage for relaxation with selected forest fragrances. The pure power of nature and the harmonious, soothing massage strokes allow your body and mind to come to rest.*

## innerBALANCE | 50 min |

Zentrierend – harmonisierend – ausgleichend

Ihr persönlicher Weg zur Harmonie und zur inneren Balance. Diese Komposition aus sanft duftenden, reinen Chakrenölen, gezielte, auf Ihre 7 Energiezentren wirkende Massagegriffe und der Einsatz von Edelsteinen wirken tief entspannend. Ein besonderes Behandlungserlebnis, das Ihr Körperbewusstsein fördert und Freude schenkt.

*Centering – harmonizing – balancing: A special treatment to increase body awareness: your seven energy centers are stimulated with gently scented chakra oils, targeted massage techniques and the use of precious stones.*

LYMPHDRAINAGE | 50 min | 

Entwässernd – beruhigend – ausgleichend

Diese beruhigende, rhythmische Behandlung hat eine gewebereinigende und entstauende Wirkung. Die sanfte Anwendung eignet sich ideal zur Stärkung des Immunsystems.

*Lymphatic drainage. Drained – calming – balancing: A soothing, rhythmic treatment with a tissue-cleansing and decongesting effect. This gentle treatment is perfect for strengthening your immune system.*

GESICHTS-LYMPHDRAINAGE | 25 min | 

Reinigend – entwässernd – ausgleichend

Mittels vorheriger Gesichtereinigung und sanft-entspannender Techniken wird das Gewebe im Gesichtsbereich entstaut und entgiftet. Diese Behandlung wirkt straffend auf Ihren Gesichtstonus und lässt Sie strahlen.

*Facial lymphatic drainage. Cleansing – drained – balancing: Facial cleansing and gentle, relaxing techniques decongest and detoxify the tissue in the facial area. This treatment has a firming effect on your facial tone and leaves you glowing.*

STEINSTUNDEN | 80 min | 

Entspannend – ausgleichend – tiefenwirksam

Diese Anwendung ist eine besondere Massagezeremonie. Mit feurigen Gebirgssteinen und kühlenden Bergkristallen werden Verspannungen im gesamten Körper gelöst, um tiefe Entspannung zu erreichen.


*Steinstunden hot stone massage. Relaxing – warming – deeply effective: This treatment is a unique massage ceremony. Tensions throughout your body are released with fiery mountain stones and cooling rock crystals to achieve deep relaxation.*

HEALTH IS WHOLENESS.

- Shauna Shapiro

waldSPA



rückenWOHL | 80 min | 

Selbstkräftigend – rückenstark – tiefgehend

Best off - verspricht diese wirkungsstarke Kombination aus Therapie-Techniken der Dorn-Breuss Methode, der Meridianteknik und Fußreflexzonenbehandlung. Tiefgehend, ganzheitlich und strukturstärkend zielt diese Behandlung vor allem auf die Stärkung des Rückens, die Aktivierung der Selbstregeneration der Bandscheiben, das Lösen von Verklebungen und damit der klassischen Symptome sitzender Tätigkeiten und Stressablagerungen im Rücken. Aufgerichtet den Körper wieder ins Lot bringen!

*Rückenwohl – back treatment: Strong back – self strengthening – deep. Best off - promises this effective combination of therapy techniques of the Dorn-Breuss method, the meridian technique and foot reflexology treatment. Deep, holistic, structurally strengthening - this treatment is aimed at strengthening the back, activating the self-regeneration of the intervertebral discs, loosening adhesions and thus the classics symptoms of sedentary activities and stress deposits in the back. Bring the body back into balance!*

TREATMENT  
SIGNATURE



ANTI STRESS | 50 min | 

Tiefenwirksam – lösend – vitalisierend

Muskelentspannende Rückenbehandlung mit Anti-Stress-Massage und wärmendem Moorpad. Löst Blockaden im Energiekreislauf, remineralisiert und entgiftet die Rückenmuskulatur.

*Deeply effective – releasing – vitalizing: Muscle-relaxing back treatment with anti-stress massage and warming mud pad. Dissolves blockages in the energy circulation, remineralizes and detoxifies the back muscles.*



BE ACTIVE,  
BE HEALTHY AND HAPPY.



SPORT VITAL | 80 min | 

Tiefenwirksam – kraftvoll – belebend

Die ideale Behandlung für sportlich-aktive Gäste. Das Kräuterfußbad und die Fußmassage stimmen auf die aktivierende Ganzkörper-Sportmassage mit waldSPA Öl und Kräuteresenzen ein. Abschließend zeigt eine Arnikabandage ihre kühlende Wirkung und hilft dabei, Muskeln und Faszien zu regenerieren.

*Deeply effective – powerful – invigorating: The ideal treatment for athletically active guests. The herbal foot bath and foot massage set the mood for the invigorating full-body sports massage with waldSPA oil and herbal essences. Finally, an arnica wrap exerts a cooling effect and helps regenerate muscles and fasciae.*

MUSKELFREIHEIT | 50 min | 80 min | 

Lösend – energetisierend – hochwirksam

Gezielte Faszienmassage mit warmen Faszien-Tools und spezieller Zirben-Massagemilch. Durch diese Anwendung wird der Energiefluss gesteigert, Blockaden werden gelöst und Verspannungen in den Muskeln lockern sich.

*Muskelfreiheit – deep muscle relief: Releasing – energizing – highly effective: Targeted fascia massage with warm fascia tools and special Swiss pine massage milk. This treatment increases the energy flow, blockages are relieved and tensions in the muscles loosened.*

waldSPA meTIME | 50 min | 80 min | 

Individuell – persönlich – exklusiv

Ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse und Wohlfühlbereiche abgestimmt, werden Sie in der waldSPA meTIME mit einer Kombination aus klassischen und ganzheitlichen Massagetechniken und dem individuell auswählbaren waldSPA Massageöl verwöhnt. Ideal, um festsitzende Verspannungen zu lockern.

*Individual – personal – exclusive: Tailored entirely to your individual needs and areas of well-being, we pamper you during the waldSPA meTIME with a combination of classic and holistic massage techniques and an individually selected waldSPA massage oil. Perfect for loosening tensions.*



LIEBE IM BAUCH.

waldSPA

## babyMOON

SENSITIV MASSAGE FÜR SCHWANGERE | 50 min |

Sensitiv – wohltuend – entspannend

Die sanfte Massage wirkt lindernd auf Nacken-Schulterbereich und entlastend für die Gelenke. Eine Anwendung, die puren Genuss und Entspannung für Sie und Ihren Schützling verspricht.

*Sensitive massage for pregnant women. Sensitive – soothing – relaxing: The gentle massage has a soothing effect on the neck-shoulder area and relieves the joints. An application that promises pure pleasure and relaxation for you and your protégé.*

LYMPHDRAINAGE FÜR SCHWANGERE | 50 min |

Entwässernd – beruhigend – ausgleichend

Die sanfte, rhythmische Massage mit entsäuernder und entstauer Wirkung stärkt das Immunsystem. Inklusiv kühlendem Arnika-Wadenwickel ist dieses sanfte Treatment ideal für Schwangere.

*Lymphatic drainage for pregnant women. Drained – soothing – balancing: This gentle, rhythmic massage with a de-acidifying and detoxifying effect strengthens your immune system. It includes a cooling arnica wrap and is ideal for pregnant women.*

BABYMOON PAKET | 150 min

Verwöhnmomente für werdende Mamas

Gönnen Sie sich ein bisschen Ruhe vor dem großen Glück.

waldTRAUM (Wave Balance) – Facial Signature – Pediküre

*BabyMOON package. Pampering moments for expecting moms:*

*Treat yourself to a bit of tranquility before the happy arrival.*

*waldTRAUM (Wave Balance) – Facial Signature – Pedicure*

38

### SCHWANGERSCHAFTS POLICY

Bitte beachten Sie, dass die Behandlungen nicht in den ersten 12 Wochen der Schwangerschaft durchgeführt werden. Zudem liegt der Fokus der Behandlungen auf den Schultern und dem Nackenbereich.

*Pregnancy policy: Please note that the treatments are not carried out in the first 12 weeks of pregnancy. All treatments focus on the shoulders and neck area.*



DER STAMM – Ganzkörpermassage | 50 min | 80 min

Ausgleichend – kräftigend – wohltuend

Eine wohltuende Ölmassage für Körper, Geist und Seele. Diese Behandlung bringt Sie mit Ihrem Innersten wieder in Einklang und wirkt tiefenentspannend.

*Full body massage. Balancing – invigorating – comforting: A soothing oil massage for body, mind, and soul. This treatment brings you back into harmony with your innermost being and has a deeply relaxing effect.*

DER REGEN – Stirnguss | 45 min – als Ergänzung zubuchbar |

Harmonisierend – befreiend – entspannend

Diese ergänzende Behandlung gleicht einer sanften Meditation. „Der Regen“ beruhigt das vegetative Nervensystem, wirkt ausgleichend und effektiv bei Kopfschmerzen, Schlaflosigkeit und hilft, die Stimmung wieder aufzuhellen.

Der Regen ist eine ideale Ergänzung zu anderen waldYURVEDA Behandlungen.

*Forehead pour. Harmonizing – liberating – relaxing: This complementary treatment is like a gentle meditation. „Der Regen“ (rain) calms the autonomic nervous system, is balancing and effective for treating headaches and insomnia, and brightens your mood. The rain is an ideal addition to other waldYURVEDA treatments.*

DER AST – Fuß- & Beinmassage | 50 min |

Kräftigend – revitalisierend – ausgleichend

Sanfte und kräftige Massagegriffe für neue Energie. Sie ist ideal geeignet bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervosität.

*Foot & leg massage. Strengthening – revitalizing – balancing: With a combination of gentle and strong massage strokes, this treatment has a strengthening effect and provides you with new energy. It is ideal for exhaustion, insomnia, and nervousness.*

DIE BAUMKRONE – Kopf-Schulter-Nacken-Massage | 50 min |

Tiefenwirksam – befreiend – entspannend

Mit effektvollen Massagetechniken wird bei dieser Behandlung auf den Kopf-, Schulter- und Nackenbereich fokussiert. Die Anwendung wirkt gegen Spannungskopfschmerzen und unterstützt bei Konzentrationsschwierigkeiten.

*Head, shoulder and neck massage. Deeply effective – liberating – relaxing: With effective massage techniques, this treatment focuses on the head, shoulder, and neck area. The treatment is effective in relieving tension headaches and helps with concentration problems.*

BE GRATEFUL.



## WAVE BALANCE

waldENERGIE – neue Ziele setzen | 80 min | 

Inspirierend – ausgleichend – entspannend

Die Baumkrone, die gestärkt wachsen und sich im Wind wiegen kann, ist Sinnbild für dieses außergewöhnliche waldSPA-Treatment, das Gelassenheit und inneren Frieden fördern will. Das gelingt durch die sanfte Massage mit tief wirksamen waldSPA Ölen und die begleitende Klangreise. Mit Wasser und Wärme wird der gesamte Körper so entspannt, dass sich Selbstheilungskräfte entfalten können.

*Setting new goals. Inspiring – balancing – relaxing: The tree crown that grows stronger and sways in the wind is emblematic of this extraordinary waldSPA treatment aiming to promote serenity and inner peace. This is achieved through a gentle massage with deeply effective waldSPA oils and the accompanying acoustic journey. Your entire body is relaxed with water and heat in such a way that self-healing powers can unfold.*

waldKRAFT – innere Stärke spüren | 50 min | 

Stärkend – befreiend – entspannend

Diese exklusive waldSPA Anwendung wirkt aufrichtend, kräftigend und aufbauend und orientiert sich an einem starken Stamm. Mit einer Kombination aus Klangerlebnis und ausgesuchten Massagetechniken wird Ihre Haltungs- und Bewegungskoordination aktiviert, durch Dehnungen und rhythmische Entspannung werden zudem Blockaden gelöst und innere Kraft gestärkt. Bitte tragen Sie bequeme Bekleidung zur Behandlung.

*Feel inner strength. Strengthening – liberating – relaxing: This exclusive waldSPA treatment has an uplifting, strengthening, and restorative effect reminiscent of a strong tree trunk. A combination of an acoustic experience and selected massage techniques activate your postural and movement coordination. Stretching and rhythmic relaxation also release blockages and strengthen inner power. Please wear comfortable clothing for the treatment.*

waldTRAUM – entspannen | 50 min | 

Sensitiv – wohltuend – entspannend

Gelenke und Bindegewebe werden auf wohltuende Weise bewegt, gedehnt und entspannt. Dabei wird die Beweglichkeit gesteigert und Verspannungen werden gelockert. Diese Anwendung ist ein sensorisches Ganzkörpererlebnis, eignet sich auch für Schwangere und kann auf Wunsch mit Klang und Vibration ergänzt werden. Bitte tragen Sie bequeme Bekleidung zur Behandlung.

*Relax. Sensitive – beneficial – relaxing: Joints and connective tissue are moved, stretched, and relaxed in a beneficial way to increase mobility and loosen tension. This treatment is a sensory whole-body experience and is suitable for pregnant women. It can be enhanced with sound and vibration if desired. Please wear comfortable clothing for the treatment.*

bodySHAPE | 50 min | 

Straffend – glättend – anregend

Das regenerierende Peeling lässt Ihre Haut klarer und strahlender wirken, die anschließende Alpen-Fango-Packung mit Heilerde entgiftet und strafft das Bindegewebe. Krönender Abschluss ist die Körperpflege mit Wassernabel und Efeu, die Cellulite entgegenwirkt.

*Firming – smoothing – energizing: The regenerating peeling leaves your skin clearer and more radiant, the subsequent alpine fango pack with healing clay detoxifies and tightens the connective tissue. The culmination is skincare with pennywort and ivy to counteract cellulite.*

bodyPEEL | 25 min | 

Reinigend – befreiend – glättend

Wertvolle Extrakte aus vitaminreichem Hopfen und Johanniskraut regen bei dieser Behandlung die Durchblutung und Regeneration an. Das Körperpeeling klärt, glättet und strafft zugleich.

*Cleansing – liberating – smoothing: Valuable extracts from vitamin-rich hops and St. John's wort stimulate blood circulation and regeneration during this treatment. The body peeling clears, smoothes, and tightens at the same time.*

## PARTNERBEHANDLUNGEN

waldSPA ROMANCE | 50 min | 

Zweisam – entspannend – klassisch

Klassische Massagetechniken lockern bei dieser Paarbehandlung festsitzende Verspannungen und bieten eine vitalisierende Auszeit. Die Anwendung für zwei Personen im privaten Rahmen ist ideal für die Regeneration nach einem aktiven Tag am Berg. Gerne informiert Sie unser waldSPA Team über weitere Möglichkeiten für Partnerbehandlungen im Partner Raum.

*Together – relaxing – classic: Classic massage techniques loosen tensions and offer a vitalizing timeout during this treatment for couples. The treatment for two in a private setting is ideal for regeneration after an active day on the mountain. Our waldSPA team will be happy to inform you about other options for partner treatments in the partner room.*

waldSPA weONLY | 80 min |  



Zweisam – tiefenwirksam – individuell

Diese exklusive Behandlung für zwei wird mit einer Kombination aus klassischen und ganzheitlichen Massagetechniken ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Entspannender Abschluss ist die gemeinsame Nachruhezeit mit feinen kulinarischen Häppchen in wohltuender Atmosphäre.

- waldSPA meTIME | 50 Minuten
- Nachruhen im Ruhebereich
- leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*Together – deeply effective – individual: This exclusive treatment for two is tailored to your individual needs with a combination of classic and holistic massage techniques. The relaxing conclusion is a joint rest time with fine culinary treats in a soothing atmosphere.*

- waldSPA meTIME - 50 minutes
- Resting time in the relaxation area following the treatment
- light food arrangement including drinks

weSENSUAL | 80 min |  

Exklusiv – zweisam – ganzheitlich

Dieses Paar-Treatment umfasst das pflegende Onsen Ritual mit sanfter Peelingseife sowie eine individuelle, tiefenwirksame und ganzheitliche Massage. Krönender Abschluss ist die genussvolle Nachruhezeit in privater Atmosphäre: Hier kann die Behandlung ihre ganze Kraft entfalten.

- Onsen Ritual Set (selbstständig anwendbar)
- waldSPA meTIME Massage - 50 Minuten
- Nachruhen im Ruhebereich
- leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*Exclusive – together – holistic: This treatment for couples includes a nurturing onsen ritual with gentle exfoliating soap as well as an individual, deep-acting, and holistic massage. The culmination is the luxurious resting time in a private atmosphere following the massage so the treatment can release its full potential.*

- Onsen Ritual Set (self-applicable)
- waldSPA meTIME Massage - 50 minutes
- Resting time in the relaxation area following the treatment
- light food arrangement including drinks

TREATMENT  
SIGNATURE





## waldSPA in freier Natur

Auf unseren Waldplattformen. Der Wald rund um unser Haus ist für uns seit langem der wertvollste Kraftplatz. Diese Ruhe und Energie, die uns die Natur schenkt, wollen wir mit Ihnen teilen. Deshalb bieten wir im Forsthofgut ausgewählte Massagebehandlungen auf unseren Waldplattformen an:

Die klare Waldluft und die absolute Ruhe machen es Ihnen leicht, den Fokus ganz auf die Entspannung zu legen und die Gedanken schweifen zu lassen.

*On our forest platforms. The forest around our hotel has long been the most precious place of power for us. We want to share the peace and energy that nature gives us with you. That's why we offer selected massage treatments on our forest platforms:*

*The clear forest air and absolute tranquility make it easy for you to focus entirely on relaxation and let your mind wander.*

TREATMENT  
SIGNATURE



WALD UND WIESE (1-2 PERSONEN) | 80 min | 

Ausgleichend – stärkend – inspirierend

Eine romantische Waldlichtung ist der stimmungsvolle Platz für diese Behandlung. Auf das erfrischende Fußbad folgen eine tiefenwirksame Ganzkörper- und Reflexmassage sowie eine aktivierende Kopfmassage.

*Wald & Wiese (forest & meadow treatment) 1-2 persons*

*Balancing – strengthening – inspiring: A romantic forest clearing is the ideal atmosphere for this treatment. The refreshing foot bath is followed by a deeply effective full-body and reflex massage and an activating head massage.*

# MIT DER KRAFT DER NATUR

WITH THE POWER OF NATURE.





## 03 WALDSPA HEALTH

GROWING WITH NATURE.

Inspired by the Kraft und der Weisheit des Waldes setzen wir auf einen ganzheitlichen Longevity-Ansatz, der Gesundheit präventiv und nachhaltig stärkt. Individuelle Diagnostik, bewusste Bewegung, ausgewogene Ernährung und mentale Balance verschmelzen hier zu einer persönlichen Reise, die Ihre Gesundheit nicht nur optimiert, sondern langfristig sichert. Gesundheit neu definiert – für heute, morgen und darüber hinaus.

*Inspired by the strength and wisdom of the forest, we embrace a holistic approach to longevity – one that strengthens health in a preventative and sustainable way. Personalised diagnostics, mindful movement, balanced nutrition, and mental balance come together in a tailored journey that not only optimises your health, but safeguards it for the long term. Health – redefined. For today, tomorrow, and beyond.*





THE FUTURE OF LONGEVITY.

## KRYOKAMMER

KRYO BEHANDLUNG | 10 min |

Immunstärkend – regenerierend – leistungssteigernd

Die Kryo-Behandlung hat eine Vielzahl positiver Wirkungen auf unseren Körper: Der Stoffwechsel wird stimuliert, die Durchblutung gefördert und das Immunsystem gestärkt. Damit werden Entzündungen gehemmt, die Regeneration gefördert, Beweglichkeit und Mobilität verbessert und die Leistungsfähigkeit, mental und körperlich, gesteigert. Die Anwendung wirkt stressreduzierend, hebt die Stimmung und unterstützt das allgemeine Wohlbefinden.

*Cryotherapy – Immune-boosting – regenerative – performance-enhancing: Cryotherapy offers a wide range of positive effects on the body: it stimulates the metabolism, improves circulation, and strengthens the immune system. As a result, it reduces inflammation, supports recovery, improves mobility and flexibility, and enhances both mental and physical performance. The treatment also helps to reduce stress, lift the mood, and promote overall wellbeing.*

### KRYO PAKET

Kryo 5-er Behandlung | 50 min |

Kryo 10-er Behandlung | 100 min |

*Cryotherapy – 5 Sessions | 50 min*

*Cryotherapy – 10 Sessions | 100 min*

KRYOKAMMER:  
KÄLTE-TRAINING  
BEI -110 GRAD.



## uVida

uVida Ruheanalyse (Stoffwechselanalyse) | 25 min | 

Persönlich – fundiert – zielgerichtet

Die uVida Atemgasdiagnostik (Spirometrie) ermittelt über eine Vielzahl an Biomarker den individuellen Stoffwechselstatus. Sie liefert Aufschluss über Energiehaushalt, Nährstoffverwertung, Stoffwechselagilität und einer Stresslevelmessung. Auf dieser Basis erfolgen in Echtzeit auf Ihrer App individuelle Empfehlungen für Ernährung, Bewegung und Gesundheitsvorsorge – für einen optimalen Stoffwechsel, maximale Vitalität und nachhaltiges Wohlbefinden.

*uVida Resting Analysis (Metabolic Analysis) - Personal – evidence-based – goal-oriented:*

*The uVida respiratory gas diagnostics (spirometry) uses a variety of biomarkers to determine your individual metabolic status. It provides insights into your energy balance, nutrient utilisation, metabolic flexibility and stress levels. Based on this, you receive real-time, personalised recommendations via your app – covering nutrition, exercise and preventive health – for an optimised metabolism, maximum vitality and lasting wellbeing.*



TAKE CARE OF  
YOUR BODY.

waldSPA

uVida Bewegungsanalyse | 50 min | 

Präzise – leistungsorientiert – individuell

Über einen ca. 20-minütigen Stufentest messen wir auf dem Laufband markante Biomarker zu Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit. Basierend darauf erhalten Sie eine smarte Auswertung von Atem-, Fettverbrennung- als auch Regenerationswerten. Nach Durchführung der Analyse werden die verarbeiteten Stoffwechseldaten ausgewertet und Sie erhalten einen konkreten Trainingsplan – perfekt auf Ihre Ziele abgestimmt. So trainieren Sie effektiver, nachhaltiger und leistungsoptimiert – für maximale Fortschritte und nachhaltigen Erfolg!

*uVida Movement Analysis - Precise – performance-driven – personalised: In a step test lasting around 20 minutes, we measure key biomarkers related to your individual performance on the treadmill. Based on the results, you will receive a smart analysis of your breathing, fat metabolism, and recovery values. Your metabolic data is processed and evaluated, providing you a specific training plan precisely aligned with your goals. Train more effectively, more sustainably and with optimised performance – for maximum progress and lasting success.*

uVida Ruhe- & Bewegungsanalyse | 65 min | 

Personalisiert – zielgerichtet – smart

Die Kombination des uVida Ruhe- & Bewegungstests bietet eine ganzheitliche Analyse von Stoffwechsel und körperlicher Leistungsfähigkeit. Während der Ruhetest den Grundumsatz und die Stoffwechselaktivität erfasst, zeigt der Bewegungstest, wie der Körper unter Belastung reagiert. Dadurch lassen sich individuelle Energiebedarfe, Trainingspotenziale und Optimierungsmöglichkeiten gezielt ableiten. Diese Kombination ermöglicht eine personalisierte Gesundheits- und Fitnessstrategie für mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Alltag.

*uVida Resting & Movement Analysis - Personalised – focused – smart: The combination of the uVida Resting and Performance Test offers a holistic analysis of your metabolism and physical performance. While the resting test measures your basal metabolic rate and metabolic activity at rest, the activity test shows how your body responds under physical exertion. This enables a precise assessment of your individual energy needs, training potential, and areas for optimisation. The result is a personalised health and fitness strategy – for greater wellbeing and enhanced performance in everyday life.*

TREATMENT



SIGNATURE

## HYPOXIE

ZELLTRAINING | 50 min | 



Regenerierend – leistungsfähig – energetisierend

Mit dem Hypoxie-Training bringen Sie Ihre Zellen auf Höchstleistung und spüren neue Energie in Ihrem Alltag. Durch den gezielten Wechsel zwischen Sauerstoffreduktion und Normalatmung werden Ihre Mitochondrien – die Kraftwerke Ihrer Zellen – gestärkt, erneuert und vermehrt, was Ihre Leistungsfähigkeit steigert, das Immunsystem stärkt und eine Vielzahl an regenerativen Prozessen körperlich und mental beschleunigt. Sie fühlen sich vitaler, widerstandsfähiger und voller Energie. Die reine Behandlungszeit liegt bei 40 Minuten - in Ruhe.

*Hypoxia training – Regenerating – empowering – energising: IHHT training takes your cells to peak performance and helps you feel re-energised in your daily life. By alternating between phases of reduced oxygen and normal breathing, your mitochondria – the powerhouses of your cells – are strengthened, renewed, and multiplied. This boosts your physical and mental performance, supports the immune system, and accelerates a wide range of regenerative processes. You'll feel more vital, resilient, and full of energy.*

*The actual treatment time is 40 minutes - in complete tranquillity.*

## HYPOXIE PAKET

Hypoxie 4-er Behandlung | 200 min | Hypoxie 8-er Behandlung | 400 min | *Hypoxia – 4 Treatments | 200 min**Hypoxia – 8 Treatments | 400 min*

„KNOWING YOURSELF IS THE  
BEGINNING OF ALL WISDOM.“

- Aristoteles

TechnoGym Check up – Körperanalyse | 60 min | 

Präzise – individuell – effektiv

Der Technogym Checkup ist eine fortschrittliche Messtechnologie, um mehrere Gesundheitsparameter individuell abzuklären:

Körperfettanteil (%) | Fettfreie Masse (Muskeln, Knochen, Wasser etc.) | Muskelmasse (kg) | Körperwasseranteil (%) – intra- & extrazellulär | Zelluläre Gesundheit (z. B. Phasenwinkel) – ein Marker für den Zustand der Zellen | Wellness Alter | Mobilität und Balance

*TechnoGym Check-Up – Body Analysis | Precise – individual – effective:*

*The TechnoGym Check-Up is an advanced measurement technology to individually assess multiple health parameters:*

*Body fat percentage (%) | Fat-free mass (muscles, bones, water etc.) |*

*Muscle mass (kg) | Body water content (%) – intra- & extracellular |*

*Cellular health (e.g. phase angle) – a marker for the condition of your cells |*

*Wellness age | Mobility and balance*



BOOST YOUR ENERGY.

waldSPA

## INFUSIONEN

### BOOSTER-SHOTS

Power Infusionen – dein Boost für mehr Energie und Wohlbefinden. Mit einer gezielten Kombination aus hochwertigen Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren versorgen Power Infusionen deinen Körper genau dort, wo er es braucht – direkt über den Blutkreislauf. Dank 100 % Bioverfügbarkeit stehen die Nährstoffe deinem Organismus sofort zur Verfügung und gelangen ohne Umwege in die Zellen.

*Power Infusions – your boost for more energy and wellbeing. With a targeted combination of high-quality vitamins, minerals, and amino acids, Power Infusions nourish your body exactly where it's needed – directly via the bloodstream. Thanks to 100% bioavailability, the nutrients are immediately available to your system and reach the cells without any detours.*

Relax | 45 min | 

Erholend – entzündungshemmend – harmonisierend

Unser modernes Leben fordert häufig mehr, als unser Nervensystem dauerhaft leisten kann. Die Relax Infusion unterstützt Ihren Körper dabei, vom Stressmodus in einen Zustand tiefer Entspannung zu wechseln. Diese gezielte Formulierung enthält essenzielle Mikronährstoffe und Cofaktoren, die Ihre Zellen und Neurotransmitter nähren, entzündungshemmende Prozesse unterstützen und gezielt den Parasympathikus als Teil des autonomen Nervensystems aktivieren. Ideal bei stressbedingter Erschöpfung, innerer Unruhe oder nach intensiven Belastungsphasen sowie zum Aufbau der Resilienz.


*Relax – Restorative – anti-inflammatory – harmonising: Modern life often demands more than our nervous system can sustainably manage. The Relax Infusion helps your body transition from a state of stress into deep relaxation. This targeted formulation contains essential micronutrients and cofactors that nourish your cells and neurotransmitters, support anti-inflammatory processes, and activate the parasympathetic nervous system. Ideal for stress-related exhaustion, inner agitation or recovery after demanding phases – and to gently strengthen your resilience.*

Immun-Booster | 45 min | 

Abwehrkräftigend – immunaktivierend – schützend

Stärken Sie Ihre körpereigene Abwehr mit dieser hochdosierten Infusion aus Vitaminen, Mineralstoffen und Aminosäuren. Die speziell abgestimmte Formel unterstützt das Immunsystem, reduziert Entzündungen und schützt Ihre Zellen vor schädlichen Einflüssen. Ideal in Zeiten erhöhter Belastung, saisonaler Übergänge oder zur allgemeinen Prävention.

*Immuno-booster – Strengthening – activating – protecting your immune system: Strengthen your body's natural defences with this high-dose infusion of vitamins, minerals and amino acids. The carefully balanced formula supports the immune system, reduces inflammation and protects your cells from harmful influences. Ideal during times of increased stress, seasonal transitions or as general prevention.*

Energy Push – Mito Energy Infusion | 45 min | 

Revitalisierend – zellstimulierend – energetisierend

Diese mitochondrienfokussierte Infusion versorgt Ihre Zellen mit gezielten Nährstoffen zur Förderung der mitochondrialen Leistungsfähigkeit – dem Zentrum unserer zellulären Energieproduktion. Mit hochdosierten B-Vitaminen, Magnesium, L-Carnitin und weiteren mitochondrial aktiven Substanzen werden die Kraftwerke der Zellen revitalisiert, oxidativer Stress reduziert und Stoffwechselprozesse unterstützt. Für alle, die ihre zelluläre Energie nachhaltig steigern möchten – ob im Alltag, im Sport oder bei Erschöpfung.

*Energy Push – Mito Energy Infusion – Revitalising – cell-stimulating – energising: This mitochondria-focused infusion delivers targeted nutrients to support mitochondrial performance – the powerhouse of our cellular energy production. High-dose B vitamins, magnesium, L-carnitine and other mitochondria-active compounds help revitalise your cells' energy centres, reduce oxidative stress and support essential metabolic processes. Ideal for those looking to sustainably boost their cellular energy – whether in daily life, during sports or in times of fatigue.*



GESUND SEIN. GESUND BLEIBEN.

waldSPA

TREATMENT



SIGNATURE

Restore – Myers Cocktail | 45 min |  

Erholend – regenerierend – aufbauend

Die bewährte Infusion für schnelle Erholung: Unser Restore-Drip basiert auf dem klassischen Myers Cocktail – einer Kombination aus Magnesium, Kalzium, B-Vitaminen und Vitamin C. Er gleicht Elektrolyte aus, unterstützt die Entgiftung und bringt Ihren Stoffwechsel wieder ins Gleichgewicht. Ob nach körperlicher Belastung, Stress, Jetlag oder einer langen Nacht – Restore hilft Ihrem Körper, sich rasch zu regenerieren und neue Energie zu schöpfen.

*Restore – Myers Cocktail – Restorative – regenerating – replenishing: The trusted infusion for rapid recovery: Our Restore Drip is based on the classic Myers' Cocktail – a blend of magnesium, calcium, B vitamins and vitamin C. It helps to rebalance electrolytes, support detoxification and restore metabolic harmony. Whether after physical exertion, stress, jet lag or a long night – Restore gives your body what it needs to regenerate and replenish energy.*

Detox – Zellreinigung & Leberunterstützung | 45 min | 

Zellreinigend – stoffwechselunterstützend – leberstärkend

Tägliche Belastungen durch Umweltgifte, Stress oder unausgewogene Ernährung können unsere Entgiftungsmechanismen überfordern. Diese Infusion enthält eine gezielte Kombination aus D-Sorbitol, L-Ornithin-Aspartat, Cholin und weiteren wertvollen Mikronährstoffen zur Unterstützung der Leber und der zellulären Entgiftung. Antioxidantien neutralisieren freie Radikale, während essentielle Nährstoffe neue Vitalität und Klarheit fördern – ideal für einen inneren Reset.

*Detox – cellular cleansing & liver support: Cell-cleansing – metabolism-supporting – liver-strengthening: Daily exposure to environmental toxins, stress or an unbalanced diet can overwhelm the body's natural detoxification processes. This infusion delivers a targeted blend of D-sorbitol, L-ornithine aspartate, choline and essential micronutrients to support liver function and cellular detox. Antioxidants help neutralise free radicals, while key nutrients promote renewed vitality and clarity – ideal for a gentle inner reset.*

NAD+ Shot – subcutan – 100mg pro Injection | 15 min | 

Zellaktivierend – regenerierend – energetisierend

Erleben Sie die innovative Kraft der NAD+ subcutan – eine hochreine Behandlung, die direkt zur Unterstützung Ihres Zellstoffwechsels beiträgt. Durch die gezielte Gabe des essentiellen Coenzym NAD+ fördern Sie die Energieproduktion in jeder Zelle, unterstützen den natürlichen Regenerationsprozess und steigern Ihre Vitalität. Ideal für alle, die ihre Leistungsfähigkeit auf zellulärer Ebene verbessern und den natürlichen Alterungsprozess positiv beeinflussen möchten.

*NAD+ Shot – subcutaneous – 100mg per injection – Cell-activating – regenerating – energising: Experience the innovative power of NAD+ subcutaneously – a highly pure treatment designed to support your cellular metabolism. By delivering this essential coenzyme directly into the body, NAD+ boosts energy production at the cellular level, enhances natural regeneration and promotes overall vitality. An ideal choice for anyone looking to optimise performance at a cellular level and positively influence the body's natural ageing process.*

#### Booster Shots

kleine Extras mit großer Wirkung.

Unsere funktionellen Shots werden individuell zur Infusion ergänzt und bringen gezielte Benefits. Hochkonzentriert, sofortiger Effekt und abgestimmt auf die individuellen Bedürfnisse.

*Booster Shots – Small extras with big impact: Our functional shots are customised to complement your infusion and deliver targeted benefits. Highly concentrated, instant effect, and tailored to your individual needs.*

Glow – Schönheit, die von innen strahlt | 15 min | 

Glutathione Push – Zellschutz von innen | 15 min | 

B-Komplex – Nerven Booster | 15 min |  



DIE WEISHEIT DER NATUR TRIFFT AUF  
MODERNSTE GESUNDHEITSSTRATEGIEN.



## 04 FITNESS

FOR YOU. FOR YOUR BODY. FOR YOUR SOUL.

Entwickeln Sie Ihre Performance neu – mit einem ganzheitlichen Fitnesskonzept im waldSPA. Modernstes Trainings-Equipment, funktionelles Training, Yoga & Breathwork, mentale Stärke sowie Ruhe- & Bewegungsanalysen bieten maximale Individualisierung. Ergänzt durch Personal Trainings, Outdoor-Workouts in der alpinen Natur und Trailrunning direkt ab dem Hotel – für nachhaltige Energie auf jedem Level.

*Redefine your performance – with a holistic fitness concept at the waldSPA. The latest training equipment, functional training, yoga & breathwork, mental strength, as well as rest & movement analyses provide the highest level of personalisation. This is complemented by personal training sessions, outdoor workouts in the alpine nature, and trail running directly from the hotel – for sustained energy at every level.*





HAPPINESS LOOKS GORGEOUS ON YOU.

waldSPA

Personal Training | 50 min | 

Fordernd – vitalisierend – kräftigend

Ob Krafttraining oder Konditionsaufbau, mehr Beweglichkeit oder Kräftigung einzelner Muskeln: Mit einem individuell auf Sie zugeschnittenen Trainingskonzept, erstellt von unseren Personal Trainern, erreichen Sie während Ihres Urlaubs Ihre ganz persönlichen Fitnessziele und verbessern Wohlbefinden und Lebensqualität. *Strengthening – liberating – relaxing. Whether strength training or condition building, more flexibility or strengthening individual muscles: With an individually tailored training concept created by our personal trainers, you can achieve your own personal fitness goals during your holiday and improve your well-being and quality of life.*

Private Yoga | 50 min | 

Dynamisch – mobilisierend – inspirierend

Yoga ist weit mehr als eine Sportpraxis: Mit der Kombination aus Atemübungen, Meditation und Bewegung gelingt es, sich selbst neu zu begegnen, Energie zu tanken und Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Beim Private Yoga kümmern sich unsere Yoga Trainer ganz persönlich um sie und stellen sich ganz auf Ihre Wünsche ein.

*Dynamic – mobilizing – inspiring. Yoga is far more than just a sports practice: with the combination of breathing exercises, meditation and movement, it is possible to encounter yourself in a new way, recharge your batteries and bring your body, mind and soul into harmony. Our yoga teacher approach you individually and cater to your individual needs.*

Taping | 15 min | 

Regenerierend – vorbeugend – anregend

Um aktiv Muskelbeschwerden vorzubeugen oder zu lindern, ist Taping eine sanfte Form von Prävention oder auch Schmerztherapie.

*Regenerative – preventative – energizing: Taping is a gentle form of prevention or even pain therapy. This application is ideal for actively preventing muscle discomfort or relieving existing pain.*



## 05 TEENS & KIDS

A SPECIAL WALDSPA EXPERIENCE.

Auch für unsere jüngsten Gäste zwischen 5 und 12 Jahren sowie für Jugendliche bieten wir ausgesuchte Behandlungen an. Die Palette an Anwendungen reicht von der kindgerechten Maniküre bis zur sanften Pflege für jugendliche Haut oder erholsame Massagen: Stets stehen dabei individuelle Bedürfnisse im Vordergrund, um ein besonderes, erstes waldSPA-Erlebnis zu schaffen.

*We also offer selected treatments for our young guests between the ages of 5 and 12, as well as for teenagers. The range of treatments extends from manicures suitable for children to gentle care for youthful skin or relaxing massages: individual needs are always in the foreground to create a special, first waldSPA experience.*



## TEENS & KIDS

alle Behandlungen sind bis 14:30 Uhr buchbar

*All treatments are available until 2:30 pm.*



### faceBAR

faceSTARTER | 25 min

Reinigend – pflegend – sanft

Das Pflegetreatment inklusive leichtem, auffrischendem Make-up für Teens und Tweens ab 10 Jahren. Mit Reinigung, Coolingball-Massage und feuchtigkeitsspendender Abschlusspflege für jugendlich strahlende Haut.

*Cleansing – caring – gentle: A nurturing treatment including a light, refreshing make-up for teens and tweens aged 10 and up. With cleansing, coolingball massage, and moisturizing final care for youthfully radiant skin.*

### nailBAR

FASHION TATTOOS | 10 min

Frech – bunt – temporär

Der besondere Twist für eine Auszeit im Forsthofgut. Temporäre, moderne Fashion Tattoos, die sich unkompliziert wieder entfernen lassen.

*Bold – colourful – temporary: The special twist for your timeout at Forsthofgut.*

*Decorate your skin with temporary, modern fashion tattoos that can be easily removed.*

ELFENZAUBER | 25 min

Kindgerecht – glitzernd – pflegend

Eine entspannende Maniküre für unsere jüngsten Gäste. Inklusive buntem Nagellack, Nail Art Sticker und Glitzertattoo.

*Child-friendly – glittery – nurturing: A relaxing manicure for our youngest guests. Includes colourful nail polish, nail art stickers, and matching glitter tattoo.*

TWEEN MANIKÜRE | 25 min

Altersgerecht – pflegend – natürlich

Verwöhnendes Handpflege-Ritual für Kinder zwischen 10 und 12 Jahren. Inklusive sanfter Reinigung und Handpeeling, Feilen und Nagellack in der Lieblingsfarbe.

*Tween manicure. Age-appropriate – caring – natural: A pampering hand-care ritual for children between 10 and 12 years. Including gentle cleansing and sugar peeling, filing, and nail varnish in your favorite colour.*

### Massage

waldWICHTEL MASSAGE | 25 min | 

Entspannend – liebevoll – sanft

Ein erstes Spa-Erlebnis für unsere kleinen Gäste zwischen 5 und 12 Jahren.

Durch die sanfte Massage werden kleine Verspannungen gelockert und die Muskeln gestärkt.

*Relaxing – loving – gentle: A first spa experience for our little guests between 5 and 12 years. The gentle massage loosens minor tensions and strengthens muscles.*

### Wave Balance

waldABENTEUER – Fantasiereise | 25 min | 

Entspannend – liebevoll – altersgerecht

Eine spielerische Behandlung auf der warmen Wasserliege, speziell für Kinder.

Hier werden Schwingungen im ganzen Körper spürbar und die kleinen Gäste können wunderbar entspannen. Auf Wunsch kann diese Behandlung durch Klang und Vibration ergänzt werden und in Begleitung der Eltern stattfinden. Für Kids, Tweens & Teens.

*Relaxing – loving – age-appropriate: A playful treatment on the warm water lounge, especially for children. Here vibrations are felt throughout the body and our little guests can relax wonderfully. If desired, this treatment can be enhanced with sound and vibration and may take place in the company of parents.*

SIGNATURE TREATMENT 

70



## 06 waldSPA PACKAGES

OUR EXCLUSIVE OFFERS.

Wertvolle Zeit mit Ihren liebsten Freundinnen, das gemeinsame Mutter-Tochter-Wochenende, die Auszeit mit Ihrem Partner oder erholsame meTIME ganz für Sie: In unseren waldSPA Paketen haben wir ausgewählte Behandlungen – ob Beauty, waldSPA Health oder Partnerbehandlungen – kombiniert und daraus stimmige und exklusive Gesamtpakete geschnürt.

*Valuable time with your dearest friends, a joint mother-daughter weekend, a timeout with your partner, or relaxing meTIME all to yourself. In our waldSPA packages we combine selected treatments – whether beauty, waldSPA Health, or partner treatments – and put together harmonious and exclusive complete offers.*



## PACKAGES

waldSPA weONLY | 80 min | 

Zweisam – tiefenwirksam – individuell

Diese exklusive Behandlung für zwei wird mit einer Kombination aus klassischen und ganzheitlichen Massagetechniken ganz auf Ihre individuellen Bedürfnisse abgestimmt. Entspannender Abschluss ist die gemeinsame Nachruhezeit mit feinen kulinarischen Häppchen in wohlthuender Atmosphäre.

waldSPA meTIME (50 Min) – Nachruhen im Ruhebereich – leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*Together – deeply effective – individual: This exclusive treatment for two is tailored to your individual needs with a combination of classic and holistic massage techniques. The relaxing conclusion is a joint resting time with fine culinary treats in a soothing atmosphere.*

waldSPA meTIME (50 Min) – Resting time in the relaxation area – light food arrangement including drinks

weSENSUAL | 80 min | 

Exklusiv – zweisam – ganzheitlich

Dieses Paar-Treatment umfasst das pflegende Onsen-Ritual (selbstständig anwendbar) mit sanfter Peelingseife sowie eine individuelle, tiefenwirksame und ganzheitliche Massage. Krönender Abschluss ist die genussvolle Nachruhezeit in privater Atmosphäre: Hier kann die Behandlung ihre ganze Kraft entfalten.

Onsen Ritual Set – waldSPA meTIME Massage (50 Min) – Nachruhen – leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*Exclusive – together – holistic: This couple treatment includes the nurturing onsen ritual (self-applicable) with gentle exfoliating soap as well as an individual, deeply effective, and holistic massage. The culmination is the pleasurable resting time in a private atmosphere where the treatment can reveal its full potential.*

Onsen Ritual Set – waldSPA meTIME Massage (50 Min) – Resting time – light food arrangement including drinks

familyBEAUTY | 115 min

Eine gemeinsame Auszeit für Eltern und Kinder  
Kind: Elfenzauber (Nägel lackieren inkl. Nailart) – faceSTARTER  
Elternteil: Maniküre – Nägel lackieren – Facial hydroBOOST – leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*A timeout together for parents and children on a family vacation*

*Child: Elfenzauber (manicure incl. nail polish and nailart) – faceSTARTER*

*Parent: Manicure – Nail varnish – Facial hydroBOOST –*

*light food arrangement including drinks*

TREATMENT



SIGNATURE

ladiesTIME – Fun & Shine | 90 min pro Person

Das Verwöhnpaket für die wertvolle gemeinsame Zeit mit Ihren Freundinnen. Ab 2-6 Personen buchbar.

Maniküre – Nägel lackieren – Facial hydroBOOST – leichtes Food-Arrangement inkl. Getränke

*A pampering package for precious time together with your girlfriends.*

*Manicure – Nail varnish – Facial hydroBOOST –*

*light food arrangement including drinks*

HERE WE GLOW.



## PACKAGES

### waldSTILLE | 130 min

Wohlverdiente meTIME und erholsames Abschalten

Die waldSTILLE tut Ihnen, Ihrem Körper und Ihrem Geist gut.

Wimpern und Augenbrauen färben – Facial waldSPA Glow Intense –  
waldDUFT Massage

*Well-deserved meTIME and a relaxing break from everyday life:*

*waldSTILLE is good for you, your body, and your mind.*

*Eyelash and eyebrow colouring – Facial waldSPA Glow Intense – waldDUFT Massage*

### waldSPA Escape | 120 min

Ganz auf die Kraft der Natur vertrauen, Achtsamkeit zelebrieren  
und innere Kraft wiederfinden: waldSPA Escape ist Ihre stärkende Auszeit.

waldKRAFT (Wave Balance) – faceYOGA – Onsen Ritual (selbstständig anwendbar)

*Trust completely in the power of nature, celebrate mindfulness, and rediscover*

*your inner strength: waldSPA ESCAPE is your revitalizing time out.*

*waldKRAFT (Wave Balance) – faceYOGA – Onsen Ritual (self-applicable)*

### babyMOON | 150 min

Verwöihnmente für werdende Mamas.

Gönnen Sie sich ein bisschen Ruhe vor dem großen Glück.

waldTRAUM (Wave Balance) – Facial Signature – Pediküre

*Pampering moments for expecting moms: Treat yourself to a bit of  
tranquility before the happy arrival.*

*waldTRAUM (Wave Balance) – Facial Signature – Pedicure*

### Rocky's waldSPA Time | 50 min

Den ersten richtigen waldSPA-Tag genießen.

Dieses Paket ist für unsere Jüngsten gemacht.

Elfenzauber (Maniküre inkl. Nailart) – waldWICHTEL Massage

*Enjoy the first real waldSPA day: This package was created for our youngest guests.*

*Elfenzauber (manicure incl. nail polish and nailart) – waldWICHTEL massage*

waldSPA



ESCAPE TO NATURE.

waldSPA

# HEALTH PACKAGES



## roots

Unsere Wurzeln – Ernährung, Verdauung und Stoffwechsel – bilden die Grundlage für körperliches und mentales Wohlbefinden. Der Darm spielt dabei eine zentrale Rolle: Als Sitz unseres „Bauchgehirns“ beeinflusst er über das Mikrobiom nicht nur das Immunsystem, sondern auch die Produktion wichtiger Botenstoffe wie Serotonin. Ein gesunder Darm und ein ausgeglichener Stoffwechsel unterstützen die Regeneration der Zellen, den Abbau von Giftstoffen und eine stabile Hormonregulation. So entstehen mehr Vitalität, Klarheit und emotionale Balance. Roots Pakete stärken die Basis für nachhaltige Energie, Wohlbefinden und ein tiefes Gefühl von Verbundenheit mit dem eigenen Körper.

*Our roots – nutrition, digestion and metabolism – form the base of both physical and mental wellbeing. The gut plays a central role in this: as the home of our „second brain“, it influences not only the immune system via the microbiome, but also the production of key neurotransmitters such as serotonin. A healthy gut and a balanced metabolism support cellular regeneration, detoxification and stable hormone regulation. This in turn promotes vitality, clarity and emotional balance. Roots packages strengthen the foundations for lasting energy, wellbeing and a deep sense of connection with your body.*

### roots Paket – Metabolic Balance | 90 min

1x uVida Ruheanalyse – 1x Kryokammer – 1x Detox Infusion

*roots package – Metabolic Balance: 1x uVida Resting Analysis –*

*1x Cryotherapy – 1x Detox Infusion*

### roots intense Paket – Metabolic Boost | 185 min

1x uVida Ruheanalyse – 1x Kryokammer – 1x Hypoxie Zelltraining –

1x Detox Infusion – 1x Lymphdrainage – 1x Immun Complex Drink

*roots intense package – Metabolic Boost: 1x uVida Resting Analysis – 1x Cryotherapy –*

*1x Hypoxia Cell Training – 1x Detox Infusion – 1x Lymphatic Drainage –*

*1x Immune Complex Drink*

## strength

Körperliche Stärke schafft die Basis für ein energiestarkes und aktives Lebensgefühl. Strength fördert die Haltung und steigert die Leistungsfähigkeit im Alltag. Mit Fitness, Haltungs- & Mobility Checkups sowie Energie- und Leistungsdiagnostik ermöglichen wir individuelle Trainingspläne und Aufbauprogramme. Strength unterstützt ein gutes Gleichgewicht zwischen Spannung und Regeneration für ein energiegelades, belastbares Lebensgefühl.

*Physical strength forms the foundation for a vibrant, active sense of wellbeing. Strength supports posture and enhances everyday performance. Through fitness assessments, posture and mobility check-ups, and energy and performance diagnostics, we enable tailored training plans and personalised development programmes. It helps cultivate a healthy balance between tension and recovery – supporting an energised, resilient and empowered way of living.*

### strength Paket – Performance | 170 min

1x uVida Ruhe- & Bewegungsanalyse – 1x Kryokammer –

1x Ganzkörpermassage – 1x Personal Training

*strength package – performance: 1x uVida Resting & Movement Analysis –*

*1x Cryotherapy – 1x Full-Body Massage – 1x Personal Training*

### strength intense Paket – Performance | 210 min

1x uVida Ruhe- & Bewegungsanalyse – 1x Kryokammer –

1x Hypoxie – 1x Ganzkörpermassage – 1x Personal Training

*strength intense package – performance: 1x uVida Resting & Movement Analysis –*

*1x Cryotherapy – 1x Hypoxia Cell Training – 1x Full-Body Massage –*

*1x Personal Training*

# HEALTH PACKAGES



## breath

Atmung – das biologische Kraftwerk für Energie, Regeneration und Vitalität. Mit jedem Atemzug wird der Körper mit Sauerstoff versorgt, der Schlüssel zur Produktion von ATP, der Hauptenergiequelle jeder Zelle. Breath-Pakete beinhalten gezielte Atemarbeit, Zelltraining und Kälteanwendungen und steigern so Leistungsfähigkeit, unterstützen die Zellregeneration, optimieren Stoffwechsellösungen und das Immunsystem.

*With every breath, the body is supplied with oxygen, the key to ATP production – the primary energy source of every cell. Breath packages include targeted breathing exercises, cellular training and cryotherapy, enhancing performance, supporting cellular regeneration, and optimising metabolic function and the immune system.*

### breath Paket – recharge | 80 min

1x uVida Ruheanalyse – 1x Hypoxie – 1x Kryokammer – 1x Beauty Drink  
*breath package – recharge: 1x uVida Resting Analysis – 1x Hypoxia Cell Training – 1x Cryotherapy – 1x Beauty Drink*

### breath intense Paket – recharge | 135 min

1x uVida Ruheanalyse – 1x Hypoxie – 1x Kryokammer –  
1x Vital Elixir Drink – 1x Energy Infusion  
*breath intense package – recharge: 1x uVida Resting Analysis – 1x Hypoxia Cell Training – 1x Cryotherapy – 1x Vital Elixir drink – 1x energy infusion*

BREATHE DEEPLY.

RECHARGE.

## mind

Mind stärkt gezielt das Gehirn und unterstützt die natürliche Hormonsteuerung für mehr innere Ruhe, Klarheit und emotionale Stabilität. Die Pakete hierzu fördern die Aktivität in stressregulierenden Hirnarealen und unterstützen dabei, das Gleichgewicht von Botenstoffen wie Serotonin, Dopamin und Cortisol positiv zu beeinflussen. So wird die Belastbarkeit erhöht, der Umgang mit Stress verbessert und die Lebensenergie gestärkt. Mind unterstützt das Nervensystem im Gleichgewicht, aktiviert Ressourcen und unterstützt eine klare, fokussierte Ausrichtung im Alltag – für mehr Lebensbalance, mentale Stärke und emotionale Resilienz.

*Mind specifically strengthens the brain and supports the body's natural hormonal regulation, promoting inner calm, clarity and emotional stability. The packages enhance activity in brain areas responsible for stress regulation and helps positively influence the balance of neurotransmitters such as serotonin, dopamine, and cortisol. This boosts resilience, improves stress management and strengthens vitality. Mind supports the nervous system in maintaining balance, activates inner resources and promotes a clear and focused mindset in daily life – for greater life balance, mental strength and emotional resilience.*

### mind Paket – mental power | 90 min

1x Hypoxie – 1x waldSPA innerBALANCE –  
1x Sunday Natural Calm Komplex (60 Kapseln)  
*mind package – mental power: 1x Hypoxia Cell Training – 1x waldSPA innerBALANCE – 1x Sunday Natural Calm Complex (60 capsules)*

### mind intense Paket – mental power | 195 min

2x Hypoxie – 1x Relax Infusion – 1x waldSPA innerBALANCE –  
1x Sunday Natural Calm Komplex (60 Kapseln)  
*mind intense package – mental power: 2x Hypoxia Cell Training – 1x Relax Infusion – 1x waldSPA innerBALANCE – 1x Sunday Natural Calm Complex (60 capsules)*

80





Die Preise für alle Behandlungen sind hier abrufbar.

The prices for all treatments are available here.



NATURHOTEL FORSTHOFGUT  
Hütten 2 | A-5771 Leogang | [www.forsthofgut.at](http://www.forsthofgut.at)  
[waldSPA@forsthofgut.at](mailto:waldSPA@forsthofgut.at) | +43 6583 8561 25