



**Alpine
Entspannung**

WELLNESS ŽIVA

RIKLI BALANCE HOTEL



Wellness Živa – Quelle der Jugendlichkeit, Schönheit und Anmut

In der Wellness Živa feiern wir das Leben! Und damit alles, was die slawische Göttin Živa darstellt: Langlebigkeit, Jugendlichkeit, Schönheit, Anmut, Fruchtbarkeit und Vitalität.

Unsere Wellness-Behandlungen sind auf Leben und Vitalität ausgerichtet, wo die alpine Frische und das Rikli-Heilkonzept koexistieren. Das Ergebnis der Koexistenz sind die einzigartigen Wellness-Produkte, die Sie nirgendwo sonst probieren können: Massage mit Fichtenknospen zur Muskelentspannung, Schönheitsbehandlungen mit Honig der Kärntner Bienen für glänzende Haut, das Ritual Pokljuka für eine vollständige Regeneration ...

Die Wirkung der Behandlungen werden durch das Thermalwasser und die wunderbare Heilkraft verstärkt, die schon seit jeher Bled, der märchenhaften Natur, dem einzigartigen Klima mit vielen sonnigen Tagen und der positiven Energie zugeschrieben wurde. Von Bled werden Sie wie neugeboren zurückkehren!



Pflege mit einem Hauch von Alpenwelt

Slowenien ist ein Alpenland. Für die Alpenwelt sind unter anderem die Fichtenwälder charakteristisch. Die Fichte gilt im alten Volksglauben als ein Baum, der vom Menschen Krankheiten übernehmen kann. Daher wird sie besonders in der Heilkunde geschätzt. Bei den Behandlungen in Wellness Živa verwenden wir sie zur Vorbeugung und Entspannung.

Klassische Massage mit Ölen aus Bergkräutern und Bergkiefern

Die klassischen Massagen in Wellness Živa führen wir mit warmem Öl durch. Die Wärme öffnet und erweitert die Hautporen, wodurch das Öl tiefer in die Haut eindringt, deshalb ist die Wirkung der Massage intensiver und dauert länger. Das Öl der Bergkräuter entspannt den Körper und Geist, macht die Haut weich, und das Öl der Bergkiefern trägt zum Wohlbefinden bei.

Massage mit Bündeln aus Fichtenknospen

Die Massage mit Bündeln aus Fichtenknospen basiert auf ätherischen Ölen, die bei hohen Temperaturen aus den Knospen freigesetzt werden, die in spezielle Bündel eingewickelt sind. Die Massage mit warmen Bündeln wirkt wohltuend und entspannend.

Bad mit Fichtenknospen

Eine spezielle Emulsion aus Fichtenknospen wird ins Bad eingemischt und ein sehr aromatisches Entspannungsbad wird vorbereitet.

Ritual Pokljuka

Ein Ritual, das auf der Kraft der alpinen Vegetation basiert und völlige Erfrischung und Entspannung bringt, umfasst:

- Saunabesuch für 1 Stunde,
- Kräutergetränk,
- Kiefer-Peeling (15 min),
- Massage mit Bündeln aus Fichtenknospen (50 min),
- Entspannung beim Tee.

Kiefer-Peeling

Mit einem besonderen Bergkiefer-Peeling werden die abgestorbenen Hautzellen entfernt, der Körper wird für die Massage vorbereitet.

Alpines Programm

Das Programm, das eine alpine Frische bringt, umfasst:

- Bad mit ätherischen Kieferölen (40 min), die den Körper und Geist entspannt und die Haut weich macht,
- 2 x klassische Massage mit Bergkräuterölen (50 min), die zum Wohlbefinden beitragen,
- 3-stündiger Saunabesuch mit Becken, Badetuch, Betttuch, Tee und Wasser.

Ritual Riklis Tag

Das Programm zur ganzheitlichen Entspannung und Regeneration des Körpers und Geistes, das an die ausgewählten Naturheilmethoden von Arnold Rikli angepasst ist, umfasst:

- unbegrenzter Saunabesuch mit Becken, Badetuch, Betttuch, Tee und Wasser,
- ausgewähltes Kräuter-Peeling in der Sauna,
- gesunde Mahlzeit im Bistro Živa,
- Massage (50 min) mit Bündeln aus Fichtenknospen, die auf ätherischen Ölen basiert, die bei hohen Temperaturen aus den Knospen freigesetzt werden und welche in spezielle Bündel eingewickelt sind. Die Massage mit warmen Bündeln wirkt wohltuend und entspannend.
- gesundes Getränk.



Entlang den Fußstapfen von Arnold Rikli

Die Tradition der Naturheilkunde in Bled stammt aus dem 19. Jahrhundert, als der Schweizer Arnold Rikli hier ein Naturheilbad gegründet hat. Bei der Behandlung hat er die natürlichen Faktoren berücksichtigt: Luft, Wasser und Sonne.

Er betonte die Bewegung an der frischen Luft, mäßige und hochwertige Ernährung und einen guten Schlaf. Während Ihres Aufenthalts bei uns können Sie sich nach dem Rikli-Gesundheitsprogramm richten: Aufstehen vor Sonnenaufgang, Trinken des frischen Bled-Wassers auf nüchternen Magen, Spazieren entlang dem Rikli-Barfußweg, leichte Mahlzeiten, Schwimmen, Sonnenbaden und Spaziergänge an der frischen Alpenluft. In der Wellness Živa können Sie Behandlungen ausprobieren, die an Riklis Behandlungsmethoden angepasst sind.

Pflege mit Honig der Kärntner Bienen

Schon die alten Griechen, Römer, Ägypter und Araber kannten die heilenden Wirkungen von Bienenprodukten. Honig als Hauptbestandteil der Behandlungen erhält die Flexibilität und Elastizität der Haut und hemmt zugleich den Alterungsprozess. Während der Massage wird der Honig in die Haut absorbiert, die nach der Massage regeneriert, straff, glatt und jugendlich frisch wird.

Honigmassage mit warmem Honig

Klassische Körpermassage mit warmem Honig der Kärntner Bienen.

Honig-Peeling

Das Peeling, womit die abgestorbenen Hautzellen entfernt werden, der Körper wird für die Massage mit Honig der Kärntner Bienen und Zucker vorbereitet.

Bad mit Honig und Milch

Ins Bad wird eine spezielle Milchemulsion eingemischt, ein Löffel des Kärntner-Bienen-Honigs wird hinzugefügt, danach wird das Bad zur Entspannung und zum Wohlbefinden vorbereitet.

Schönheitsritual mit Honig

Das Ritual für eine perfekte Körperpflege umfasst:

- Honiggetränk, das eine Spezialität des Rikli Balance Hotels ist,
- Honig-Peeling, das die Haut weich macht (15 min),
- Honigpackung im KoKon-Bett: auf den Körper wird der Honig der Kärntner Bienen aufgetragen und danach in die Folie eingewickelt. Es folgt das Ausruhen im Kokon-Wasserbett, wo die Wärme die Wirkung der Packung erhöht, so dass sie tief wirkt.
- Ganzkörpermassage mit warmem Honig (50 min),
- Entspannung beim Tee mit Honig der Kärntner Bienen.



In Wellness Živa wird für die Honig-Behandlungen der Honig der Kärntner Biene verwendet, die eine autochthone slowenische Bienenrasse ist, welche auch in Bled und Umgebung verbreitet ist. Die Kärntner Biene produziert erstklassigen Honig, der viele positive Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden hat.

Massagen

Die Massage gehört zu den ältesten und einfachsten Behandlungen. Sie verbessert das allgemeine Befinden und den Blutkreislauf, entspannt die Muskeln, Nerven und Gelenke.

Klassische Massage

mit Mandelöl

Das Mandelöl ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Fettsäuren. Es befeuchtet und erweicht die Haut.

mit Arganöl

Das Arganöl ist reich an Antioxidantien und Vitamin E. Es erweicht, verjüngt und glättet die Haut.

mit Traubenkernöl

Das Traubenkernöl stärkt das Zellgewebe, regeneriert und befeuchtet die Haut. Es verhindert vorzeitige Hautalterung.

mit Ölen aus Bergkräutern und Bergkiefern

Das Bergkräuteröl entspannt den Körper und Geist und macht die Haut weich. Das Bergkieferöl trägt zum Wohlbefinden bei.

mit Hanföl

Das Hanföl erhöht die natürliche Widerstandskraft, schützt die Haut und sorgt für die Zufuhr aller notwendigen Aminosäuren, Antioxidantien, Vitamine und Mineralien in die Haut. Ausnahmsweise wird diese Massage mit kaltem Öl durchgeführt, da es aufgrund seiner Zusammensetzung nicht erwärmt werden kann.



Die klassischen Massagen in Wellness Živa sind etwas Besonderes, wir führen sie nämlich mit warmem Öl durch. Die Wärme öffnet und erweitert die Hautporen, womit das Öl tiefer in die Haut eindringt, deshalb ist die Wirkung der Massage intensiver und dauert länger. Das Massageöl können Sie selbst auswählen, jedes wird Sie auf seine eigene Art und Weise entspannen.

Massage Živa

Während der Massage werden die Arme und Beine aufgelockert, das Gesicht und die Kopfhaut werden massiert, womit die Spannung freigesetzt und der Körper für neue Energie vorbereitet wird. Die Kristalle werden auf die Chakras gelegt, um die Energiezentren des Körpers zu stimulieren.

Massage mit heißen Steinen

Die Massage umfasst die traditionelle Entspannungstechnik mit glatten Vulkansteinen, die auf die Meridiane (Energiewege in unserem Körper) gelegt werden. Ihre Wärme löst die Muskelverspannungen, bewältigt Stress, und reguliert und belebt die Energiezentren im Körper.

Aroma-Massage

Durch die Kombination von ätherischen Ölen und verschiedenen Massagetechniken wird eine vollkommene Entspannung von Körper und Geist erreicht. Die Aroma-Massage beschleunigt die Zirkulation, entgiftet den Körper und erhöht den Tonus von Muskeln und Haut. Die ätherischen Öle, die bei der Massage verwendet werden, bereichern sie und tragen zum Wohlbefinden bei.

Schmerzlindernde Massage

Wird an den Körperstellen durchgeführt, wo Sie die Schmerzen fühlen. Behebt Verspannungen und lindert Funktionsstörungen.

Sportmassage

Durch starkes Drücken, Kneten und Glätten wird die Beweglichkeit und Elastizität von Muskeln und Gelenken erhöht.

Antistress-Massage

Bei der Antistress-Massage wird eine besondere Betonung auf die sog. Hot-Spots gelegt: oberer Rückenteil, Nacken, Schultergürtel, Gesicht, Kopfhaut und Füße. Die Massage ist zur Muskelentspannung in den Bereichen bestimmt, wo diese Probleme häufig auftreten, entweder aufgrund eines ungesunden Lebensstils oder stressigen Jobs.

Anti-Cellulite-Massage

Die Anti-Cellulite-Massage ist eine der erfolgreichsten Therapien zur Beseitigung von Cellulite an den Beinen und dem Po. Der Prozess wird den Blutfluss verbessern und der Haut mehr Sauerstoff zuführen. Mit regelmäßiger Wiederholung der Behandlung kann eine sichtbare Reduzierung der Cellulite erreicht werden.

Peeling vor Massage

Sie können das Peeling vor jeder Massage auswählen. Damit werden die abgestorbenen Hautzellen entfernt und der Körper auf die weitere Pflege vorbereitet. Unmittelbar nach dem Peeling ist die Haut weicher, glatter und glänzender.

Teilmassage

Bei der Teilmassage wird der Körperteil massiert, den Sie für die Massage auswählen (Schultergürtel und Nacken oder Rücken oder Beine oder Füße).

Duett Živa

Das Verwöhnprogramm für zwei Personen umfasst:

- 2x klassische Massage mit warmem Öl nach Auswahl (80 min),
- 3-stündiger Saunabesuch mit den Becken.



Vor der Massage können Sie auch im Thermalwasser baden.

Das Thermalwasser erhöht die Wirkung der Massage und bringt Ihrem Körper und Geist Frische und Leichtigkeit.

Bäder*

Die Bäder entspannen und tragen zum Wohlbefinden bei. Sie können beruhigen oder beleben, das hängt von der Wassertemperatur, ätherischem Öl und Duftstoff ab.

Bad mit Honig und Milch

Ins Bad wird eine spezielle Milchemulsion eingemischt, ein Löffel des Kärntner-Bienen-Honigs wird hinzugefügt, danach wird das Bad zur Entspannung und zum Wohlbefinden vorbereitet.

Bad mit Fichtenknospen

Eine spezielle Emulsion aus Fichtenknospen wird ins Bad eingemischt und ein sehr aromatisches Entspannungsbad wird vorbereitet.

Riklis Bad (Wasser, Sonne, Wind)

Ins Bad wird eine Emulsion nach Ihrer Auswahl eingemischt (Wasser, Sonne, Wind) und ein Bad wird vorbereitet, das Ihren Körper und Geist mit der Energie der Natur füllt.

Romantisches Bad

Es ist immer eine gute Zeit für romantische Verwöhnung zu zweit. Die Verwöhnung umfasst ein romantisches Bad mit echten Rosenblüten, ein Glas Sekt, Trockenobst und Nüsse.

* gilt für eine oder zwei Personen

Gesichtspflege mit der Kosmetik Heaven

In Wellness Živa schwören wir auf die Kosmetik Heaven von Deborah Mitchell. So wie das Rikli Balance Hotel ist auch sie eng mit Bienen und Natur verbunden. Eine ihrer Besonderheiten sind die Produkte mit patentiertem Abeetoxin® bzw. Bienengift. Sie erhielten über 25 Stevia-Preise, der als einer der größten und anerkannten internationalen Preise in der Geschäftswelt gilt.

Bee sting facial

Die Anti-Aging-Gesichtspflege umfasst Produkte mit Bienengift und patentierten Techniken, die die Gesichtsmuskeln entspannen, stärken und heben. Mit Massagegriffen und Drücken auf wichtige Punkte des Gesichts, des Nackens und der Schultern wird die Energie aus der Wirbelsäule freigesetzt. Bei der Pflege liegt der Schwerpunkt auf der Massage des Kopfes und der Schultern, was die Augenringe reduziert, das Doppelkinn hebt und zugleich ein spirituelles Erlebnis bietet. *

Willow bee facial

Gesichtspflege für Personen mit unreiner Haut (Pickel, Akne, Mitesser), erweiterten Poren, Hautpigmentationen oder Hautschäden durch übermäßiges Sonnenbaden. Mit organischen Produkten wird der pH-Wert der Haut reguliert und mit speziellen Massagetechniken und Tiefenreinigung der Poren werden die Hautunreinheiten und Pigmentierungen behandelt. Mit dem Bienengift in den Produkten werden die Gesichtslinien entspannt, die Haut wird gefestigt und die Alterung verhindert. Die Ergebnisse sind schon nach der ersten Pflege sichtbar. Für unreine Haut empfehlen wir regelmäßige Behandlungen und zwar 1x pro Monat.*

Bee peel facial

Die Pflege für perfekte Gesichtshaut. Die Basis ist das neue Produkt Bee Peel, das als intensives Peeling und Feuchtigkeitspflege wirkt, da es die Haut glättet, die oberflächlichen Entzündungen lindert, die Verunreinigungen tief in den Poren entfernt und die Pigmentierungen reduziert, die durch Alter oder Sonnenbaden entstanden sind. Mit der einzigartigen Formel stimuliert es die Kollagenbildung, die die Elastizität und Spannung der Haut erhöht und sie in den tiefen Schichten verdickt. Die Ergebnisse sind schon nach der ersten Pflege sichtbar. Für optimale Ergebnisse ist es notwendig, drei aufeinanderfolgende Behandlungen innerhalb von zwei bis drei Tagen durchzuführen.*

Nettle Venom Facial

Entdecken Sie das Geheimnis jugendlicher Haut mit einer Pflege, die 100 % natürliche, vegane Inhaltsstoffe verwendet und als „Facelift“ wirkt, Rötungen lindert, feine Linien glättet sowie Pigmentierung und Schwellungen der Haut reduziert. *

Collagen Facial

Die Pflege umfasst Heaven-Produkte, die die Kollagenproduktion in der Haut anregen. Sie basiert auf der Verwendung eines Nahrungsergänzungsmittels – Kollagentropfen, die auch in der Hautpflege und speziellen Massagetechniken eingesetzt werden, die zusätzlich die Gesichtsmuskulatur anheben und das Auftreten von Falten reduzieren. *

* Alle fünf Behandlungen beinhalten auch eine Fußmassage. Sie können stattdessen eine Handmassage auswählen.

Gesichtspflege mit Tiefenreinigung

Gesichtspflege für Personen mit unreiner Haut (Pickel, Akne, Mitesser) und erweiterten Hautporen. Neben den besonderen Massagetechniken, womit auch die Arme und Beine massiert werden, und der Verwendung von organischen Produkten wird die Haut auch tief gereinigt. Die Ergebnisse sind schon nach der ersten Pflege sichtbar. Für unreine Haut empfehlen wir regelmäßige Behandlungen und zwar 1x pro Monat.

Schönheitspflege des Gesichts

Die Schönheitspflege des Gesichts umfasst Produkte mit Bienengift und patentierten Techniken, die die Gesichtsmuskeln entspannen, stärken und heben. Die Pflege umfasst neben der Gesichtsmassage auch die Dekolleté-, Schultergürtel-, Kopf, Hand- und Fußmassage.

Gesichtsmassage

Perfekte Gesichtsentspannung mit vier Ölseren, die je nach Hauttyp oder Hautproblemen ausgewählt werden. Mit besonderen Massagetechniken werden die Gesichtsmuskeln entspannt, die Pflege wird mit der Creme Age defiance abgeschlossen, die die Haut straff macht und ihr ein frisches Aussehen verleiht.

Peeling und Gesichtsmassage

Die Pflege mit einem nicht abrasiven Glykol-Peeling und Gesichtsmassage mit organischem Öl löst die Pigmentierungen, stärkt und glättet die Haut und vereinheitlicht den Teint.



Zur Palette der Luxus-Bio-Produkte Heaven gehören die Produkte für Gesichts-, Körper- und Haarpflege: Reinigungsmilche, Hydrogele, Feuchtigkeitscremes, Masken, Peelings, Ölseren, Massageöle, Cremes und Seifen für die Körper- und Haarpflege. Alle Produkte sind aus den besten natürlichen Zutaten hergestellt und ohne umstrittene Parabene, die allergische Reaktionen auslösen können. Die Kosmetik Heaven verwendet keine Nanotechnologie in den Produkten und wird nicht an Tieren getestet.

Die natürlichen Hautpflegeprodukte Heaven mit organischen Zutaten sorgen für ein tadelloses Aussehen. Die Pflege mit der Kosmetik Heaven kann deutlich das Aussehen der Haut verbessern und wird auch bei Erkrankungen wie Psoriasis, Ekzemen, Akne, fettiger und unreiner Haut empfohlen. Die Produkte nutzen die Kraft der Natur und harmonisieren perfekt mit den neuesten Erkenntnissen der kosmetischen Technologie.

Sonderprogramme für Körperpflege

Anti-Cellulite-Programm des Körpers

Cellulite ist eine Plage, unter der viele Frauen leiden. Die Behandlung, mit der die Orangenhaut sichtbar verbessert wird, umfasst:

- Saunabesuch für 1 Stunde,
- Tee zur Entgiftung des Körpers,
- Körperpeeling,
- Massage der Körperteile mit Cellulite mit Orangenöl und,
- Algenpackung und das Ausruhen im Kokon-Wasserbett, wo die Wärme die Wirkung der Packung erhöht, so dass sie tief wirkt.

Die Behandlung endet mit der Anwendung von Anti-Cellulite-Creme.

Lipo-detox

Die Behandlung endet mit der Anwendung von Anti-Cellulite-Creme. Sie umfasst:

- Auftragen des Aktivators und der Sliming-Creme auf die Cellulite-Teile,
- Umhüllung der Cellulite-Teile mit der Folie und das Ausruhen im Kokon-Wasserbett, wo die Wärme die Wirkung der Packung erhöht, so dass sie tief wirkt.

Die Behandlung endet mit der Anwendung von Drainage-Creme.

Körperpackungen mit Wrapping im Kokon-Bett

Die Behandlung ist sehr wirksam bei der Cellulite-Reduzierung, weil sie tief wirkt. Sie umfasst:

- Auswahl der geeigneten Packung nach Rücksprache mit der Kosmetikerin und Auftragen der Packung auf problematische Körperteile,
- Umhüllung der problematischen Körperteile mit der Folie und das Ausruhen im Kokon-Wasserbett, wo die Wärme die Wirkung der Packung erhöht, so dass sie tief wirkt.

Die Behandlung endet mit dem Auftragen der Feuchtigkeitslotion auf den ganzen Körper.

Verwöhnung über den ganzen Tag

Alpines Programm

Das Programm, das eine alpine Frische bringt, umfasst:

- Bad mit ätherischen Kieferölen (40 min), die den Körper und Geist entspannt und die Haut weich macht,
- 2 x klassische Massage mit Bergkräuterölen (50 min), die zum Wohlbefinden beitragen,
- 3-stündiger Saunabesuch mit Becken, Badetuch, Betttuch, Tee und Wasser.

Ritual Riklis Tag

Das Programm zur ganzheitlichen Entspannung und Regeneration des Körpers und Geistes, das an die ausgewählte Naturheilmethoden von Arnold Rikli angepasst ist, umfasst:

- unbegrenzter Saunabesuch mit Becken, Badetuch, Betttuch, Tee und Wasser,
- ausgewähltes Kräuter-Peeling in der Sauna,
- gesunde Mahlzeit im Bistro Živa,
- Massage (50 min) mit Bündeln aus Fichtenknospen, die auf ätherischen Ölen basiert, die bei hohen Temperaturen aus den Knospen freigesetzt werden und welche in spezielle Bündel eingewickelt sind. Die Massage mit warmen Bündeln wirkt wohltuend und entspannend,
- gesundes Getränk.



SAVA HOTELI BLED

SAVA HOTELS & RESORTS

Sava Turizem d.d., Dunajska cesta 152, 1000 Ljubljana

www.sava-hotels-resorts.com