



Abkürzungen

- BD Bad
- BK Balkon
- DRZ Dreibettzimmer
- DU Dusche
- DZ Doppelzimmer
- EZ Einzelzimmer
- FA Familienzimmer (1 Raum)
- HP Halbpension
- KL Klimaanlage
- KO Komfortzimmer
- MB Meerblick
- NR Nichtraucherzimmer
- SI Suite
- ST Standardzimmer
- Ü/U Übernachtung
- ÜF Übernachtung mit Frühstück
- UK Unterkunft

Anreise

Unsere Angebote sind für die Anreise mit dem eigenen PKW erstellt. Bezüglich direkter Bus- und Bahnverbindungen in die Kurorte informieren Sie sich bitte in Ihrem Reisebüro.

An-/Abreisezeit in Hotels

Üblicherweise steht Ihnen das gebuchte Hotelzimmer am Anreisetag ab 14 Uhr und am Abreisetag bis 12 Uhr zur Verfügung.

Buchungs-Hinweis

Preis/Person/Tag: Für reine Hotelbuchungen ohne Anwendungen.
Preis/Person/Angebot: Für Hotelbuchungen inklusive Anwendungen, je nach Aufenthaltsdauer.

Preis/Person/Angebot: Für reine Zusatzleistungen, die jeweils extra zubuchbar sind. Preisauszeichnung für die gesamte Angebotsdauer. Nähere Details über die Programme finden Sie in den orangenen Informationsblöcken.

Fakultative Zusatzkosten

Die Gebühren für gewünschte Zusatzleistungen wie etwa Vollpensions-Aufzahlung, Parkplatz, Garage, Gitterbett, Mitnahme des Haustieres, verlängerte Thermennutzung am Anreisetag/ Abreisetag etc. sind am Ort und meistens in Landeswährung zu bezahlen.

Kategorien

Um Ihnen die Wahl eines geeigneten Hotels zu erleichtern, haben wir jene Hotels, die keine offizielle Kategorisierung vorweisen können, nach eigener Erfahrung eingestuft.

- Hotel**
- * = einfache Ausstattung
 - ** = Standard
 - *** = Mittelklasse
 - **** = gehobene Klasse
 - ***** = Luxusklasse

Kleinkinder und Thermalwasser

Bitte beachten Sie, dass in einigen Thermen das Baden von kleinen Kindern bis zu einem bestimmten Alter im Thermalwasser aus gesundheitlichen Gründen untersagt ist. Details finden Sie beim Hotel- oder Thermeninfotext.

Kundenwunsch

Wir bestätigen Ihre Kundenwünsche gegen eine Bearbeitungsgebühr von Euro 25,-.



NEU!

Was bedeutet **NEU!** im Terra Katalog?
Diese Hotels wurden neu in das Programm von
Terra Reisen aufgenommen.

Reise-Rücktrittskosten- versicherung inklusive

Für unsere Kunden in Österreich:

Durch die inkludierte Reiserücktrittskosten- und Reiseabbruchversicherung ist jeder *Terra Reisen*-Gast gegen die im Punkt 4 der Reisebedingungen angeführten Kosten versichert. Der Versicherer, die Europäische Reiseversicherung AG, 1220 Wien, Kratochwilstraße 4, leistet den Ersatz der Stornogebühren, z.B. bei unerwarteter schwerer Erkrankung, schwerem Unfall oder Tod des Versicherten bzw. bei bedeutendem Sachschaden am Eigentum des Versicherten infolge von Elementarereignissen, bei Schwangerschaftskomplikationen und bei unverschuldetem Verlust des Arbeitsplatzes.

Der Selbstbehalt beträgt 20% der Stornokosten, mindestens Euro 25,-.

Für unsere Kunden in Deutschland:

Durch die inkludierte Reiserücktrittskosten- und Reiseabbruchversicherung ist jeder *Terra Reisen*-

Gast gegen die im Punkt 6 der Reisebedingungen angeführten Kosten versichert. Der Versicherer, die Europäische Reiseversicherung AG, D-81677 München, Vogelweidestr. 5, leistet den Ersatz der Stornogebühren, z.B. bei unerwarteter schwerer Erkrankung, schwerem Unfall oder Tode des Versicherten bzw. bei bedeutendem Sachschaden am Eigentum des Versicherten infolge von Elementarereignissen und bei Schwangerschaftskomplikationen. Der Selbstbehalt beträgt Euro 25,- pro Person/Buchungen.

Bei Krankheit trägt der Versicherte von dem erstattungsfähigen Schaden 20 v. H. selbst, mindestens Euro 25,- pro Person bzw. pro Buchung.

Genauere Informationen über Versicherungsleistung und Ablauf entnehmen Sie bitte dem Versicherungsausweis, der Ihnen mit den Reiseunterlagen ausgehändigt wird. Weiters empfehlen wir Ihnen den Abschluss des Reiseschutzes der Europäischen Reiseversicherung AG. Entsprechende Informationen finden Sie bei unseren Reisebedingungen am Ende dieses Kataloges.

Terra Reisen Leistungspaket

Terra Reisen-Leistungspaket

- Hotelzimmer-Gutschein
- Anreisebeschreibung
- Reise-Rücktrittskostenversicherung inklusive

Zimmer

Die Katalogbilder zeigen nur Wohnbeispiele. Ein Anspruch auf Unterbringung in einer Unterkunft laut Wohnbeispiel besteht nicht. Maßgebend für die Unterbringung ist der Ausschreibungstext.

Zubuchbare Programme

Terra Reisen bietet Ihnen bei vielen Hotels die Möglichkeit, Ihre individuellen Wellness-

und Gesundheitsanwendungen gleich mit der Unterkunft mitzubuchen. Die zeitliche Einteilung der Anwendungen obliegt dem Anbieter/Hotelier. Sollten Sie sich jedoch erst am Aufenthaltsort für Ihre Anwendungen entscheiden wollen, können wir keine Gewähr übernehmen, dass in den Therapieabteilungen Kapazitäten frei sein werden.

Zuschüsse von Krankenkassen

Die Gewährung und die Höhe von Zuschüssen für selbstgewählte Kuraufenthalte durch die Krankenkassen beruhen auf deren Bestimmungen. Für Kuren in anerkannten Kurorten werden meistens Zuschüsse gewährt. Voraussetzungen sind: eine gewisse Versicherungszeit, ein medizinisch-ärztlich begründeter Antrag und eine Befürwortung durch die Kasse. Bitte setzen Sie sich mit Ihrem Hausarzt in Verbindung.



Unsere Angebote sind klar gegliedert, damit Sie schnell Ihre persönliche Unterkunft finden. Orientieren Sie sich einfach an unseren Symbolen

reisen
terra

Fit & Gesund Angebote finden Sie in folgenden Ländern

- ➔ Österreich
- ➔ Italien
- ➔ Kroatien
- ➔ Deutschland
- ➔ Slowenien
- ➔ Ungarn

Länder

Bestpreiszimmer

Unsere preisgünstigste Zimmerkategorie – mit begrenzter Verfügbarkeit. Die Bestpreiszimmer können von der Ausstattung und Lage von den Standardzimmertypen des Hotels abweichen, Mindeststandard DU/WC. In der Preistabelle finden Sie dieses Angebot farblich hinterlegt.



Kids



- ➔ Terra Vorteil
- ➔ Frühbucher-Bonus

Mit diesem Logo sind Thermen- und Wellnesshotels ausgezeichnet, **in denen Kinder gern gesehene Gäste sind!**

Eine genaue Beschreibung der kindgerechten Angebote finden Sie in den Hausbeschreibungen.

In den farbigen Kästchen finden Sie weitere attraktive Angebote und Zusatzleistungen, die Ihnen *Terra Reisen* in diesem Hotel/Appartement bietet. Sie bekommen somit gleich einen Überblick über die wichtigsten *Terra Reisen* Highlights.

Körper, Geist & Seele

Asiatische oder klassische Entspannungsformen bringen Körper, Geist & Seele wieder in die Balance. Werden Sie „Eins mit sich“.

Schönheit

Im täglichen Leben bleibt oft keine Zeit für ein ausgiebiges Schönheitsprogramm. Lassen Sie sich und Ihrem Körper die Pflege zukommen, die er verdient hat. Verwöhnen Sie sich und Ihre Haut.

Single mit Kind

Für alle, die allein mit ihrem Kind verreisen: Hier erhalten Sie die Kinderermäßigung auch in einem Doppelzimmer bei nur einem Vollzahler oder in einem Einzelzimmer mit Zusatzbett.

Gesundheit

Die Förderung und Erhaltung der Gesundheit erfordert oft nur wenige Vorbeugungsmaßnahmen. Tun sie etwas für sich: Nirgendwo macht Gesundheit so viel Spaß, wie unter Gleichgesinnten und in Wohlgefühl-Atmosphäre.

Energie & Lebensfreude

Wer Höchstleistungen vollbringt, muss gerade im Urlaub Spannungen lösen sowie neue Kraft & Energie tanken. Intelligente Programme zur körperlichen Fitness und Beweglichkeit helfen Ihnen dabei.

Entspannen

Lassen Sie den Alltag hinter sich. Nur verwöhnt werden steht auf dem Programm. Betreten Sie eine Welt voller Entspannung, ohne zeitlichen Druck. Einfach nur genießen bei z.B. Meditation, Massagen.

wellness und gesu



Alphaliege

Durch das Zusammenspiel von Klängen, Vibration, Licht, Wärme und durch den eigenen Atem gesteuertes Schaukeln wird der Körper in kurzer Zeit in den so genannten „Alpha-Zustand“ versetzt: Eine Phase zwischen Wachsein und Träumen, höchster Tiefenentspannung. Diese Erfahrung steigert die geistigen und körperlichen Kräfte des Menschen.

Akupressur

Die Akupressur folgt einem ähnlichen Prinzip wie die Akupunktur. Die Lebensenergien fließen auf bestimmten Bahnen durch den Körper. Dieser Fluss kann an speziellen Druckpunkten durch Krankheit oder Stress blockiert sein. Durch das Pressen dieser Punkte wird die Energie wieder frei.

Akupunktur

Die Akupunktur ist Teil der traditionellen chinesischen Medizin. Hauchdünne Nadeln werden an bestimmten Stellen des Körpers in die Haut gestochen und sollen den Energiefluss wiederherstellen. Es werden Störungen des Organismus ausgeglichen und Schmerzen behandelt.

Aromatherapie

Die heilsame Wirkung der ätherischen Öle von Pflanzen wird hierbei eingesetzt. Die Anwendungen erfolgen als Bäder, Packungen oder Massageöle und wirken entspannend, belebend oder Gewebe straffend. Hilfreich bei Stresserscheinungen, Müdigkeit, Abgespanntheit oder auch bei rheumatischen Beschwerden.

Autogenes Training

Eine Entspannungstechnik, die mittels spezieller Atemtechnik Stress, Unruhe und Nervosität abbaut.

Ayurveda

Diese altindische Heilmethode gilt als die älteste der Welt. Der Mensch wird ganzheitlich gesehen und die Therapien sollen helfen, das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele wiederherzustellen. Die Anwendungen bestehen aus Massagen, Stirnölgüssen, Dampfbädern oder Meditation und sind besonders bei Schlaflosigkeit, Stresserscheinungen und Magen-Darm-Beschwerden hilfreich.

Brechlbad

Bei angenehmen 60°C Grad ist diese Schwitzkur wenig kreislaufbelastend. Die ätherischen Öle, die durch den Dampf aus den Zirbenzweigen gelöst werden, wirken regenerierend auf die Atemwege und wohltuend auf Körper und Seele. Die Zirbenzweige am Boden massieren ganz sanft die Fußreflexzonen.

Body-Wrapping

Die Durchblutung des Gewebes und die Lymphzirkulation werden verbessert, indem feste Körperwickel mit speziellen Wirkstoffen gemacht werden. Diese Methode kommt besonders bei Cellulitebehandlungen zur Anwendung.

Caldarium

Klassisches römisches Schwitzbad mit ca. 45 °C, in dem man sich ca. 40 Minuten aufhält. Gegen Muskelverspannungen, Glieder- und Gelenkschmerzen.

Cellulite-Behandlung

Behandlungen, um der berüchtigten „Orangen-

haut“, die sich hauptsächlich in der Oberschenkelregion bildet, vorzubeugen und entgegenzuwirken. Dazu gehören spezielle Massagen und Wickel mit straffenden Wirkstoffen, entschlackende Cremes und Bäder. Wichtig im Kampf gegen Cellulite sind aber auch richtige Ernährung und viel Bewegung.

Cleopatrabad/-packung

Auch Aphrodite-Bad genannt. Ein Milch- und Honig-Schwebbad, das in einem speziellen Wasserbett, der so genannten „Softpackliege“, verabreicht wird. Es ist feuchtigkeitspendend für die Haut und sehr entspannend.

Colon-Hydro-Therapie

Intensiventgiftung des Darms. Die Dickdarmtaschen werden weitestgehend von den verkrusteten Schadstoffrückständen befreit, der gesamte Verdauungsapparat wird entschlackt und entgiftet und soll nach dieser Behandlung wieder auf natürliche Weise funktionieren.

Elektrotherapie

Durch Stimulierung der Muskulatur mit unterschiedlichen Stromfrequenzen wird ohne körperliche Betätigung Fett abgebaut und zugleich die Durchblutung der Haut gefördert.

Fango

Fango ist ein vulkanischer Mineralschlamm, der durch Reifung in Thermalwasser an Sonne und Luft seine besondere Heilwirkung erreicht. Er wird körperwarm oder heiß auf den Körper aufgetragen und soll so speziell rheumatische Beschwerden lindern. Die Therapie wird durch Mineralbäder und Massagen unterstützt.

Farb-/Farblichttherapie

Farben wirken auf Körper und Geist entspannend, aktivierend oder auch Schmerz lindern und heilend (besonders bei Depressionen). Der Körper wird mit speziellen, tiefenwirksamen Farblichtlampen bestrahlt, die Zellen reagieren auf diese Farbreize und leiten diese an das Gehirn weiter.

Fünf Tibeter

Die fünf traditionellen Körperübungen aus Tibet sind eine leicht erlernbare Kombination aus Bewegung, Atmung und Konzentration und aktivieren und harmonisieren den Fluss der Lebensenergie. Sie mobilisieren die körpereigenen Reserven und erhöhen somit die Vitalität.

Fußreflexzonenmassage

Das Prinzip basiert darauf, dass unser ganzer Körper auf unseren beiden Fußsohlen abgebildet ist. Durch Massage der Nervenendpunkte (Reflexzonen) soll ein Regenerationsimpuls an die geschwächten Organe geleitet werden und die Selbstheilungskraft gestärkt werden.

F.X. Mayr-Kur

Die von Dr. Franz Xaver Mayr entwickelte Fastenkur reinigt den Darm, das Blut und das Gewebe und hebt den gesamten Gesundheitszustand des Menschen an. Die Nahrungsaufnahme wird mit der Milch-Semmel-Diät auf ein sinnvolles Minimum beschränkt und führt in Kombination mit Darmgymnastik und dem Erlernen der Bauchatmung zu Kraft, Gesundheit und Lebensfreude.

Gesichtsgrundbehandlung

Um die Behandlung und die zu verwendenden Produkte optimal auf den Hauttyp abzustimmen, wird anfangs eine gründliche Hautdiagnose gemacht. Dann wird die Haut mit einem Peeling und einer Tiefenreinigung geklärt, danach werden individuell ausgewählte Ampullen sanft einmassiert. Zum Abschluss wird eine Gesichtsmaske aufgetragen.

Hamam

Arabisches Dampfbad mit 40–45°C Lufttemperatur und 100% Luftfeuchtigkeit. Meist in Verbindung mit Aromen angewendet. Man sollte 20–30 Minuten darin zubringen.

Heu-/Heublumenbad

Heu, Blumen und Heilkräuter werden getrocknet und entfalten dann mittels eines Wickels direkt an der Haut ihre volle Heilkraft. Ätherische Öle werden dabei durch sanfte Erwärmung freigesetzt und leichtes Schwitzen fördert zusätzlich die Entschlackung. Hilft zur Entgiftung, bei Arthrose, Neuralgien und Erkrankungen der inneren Organe.

Hydroxeur

Unterwasser-Wanne mit feinstrahligen Düsen, die entweder den ganzen Körper, oder auch nur einzelne Stellen massieren. Wirkt gut gegen Cellulite.

Hydrogalvan

Die Behandlung erfolgt mit der Kombination von Heilwasser und galvanischem Strom und ist zur Heilung von Bewegungsorganen gut geeignet.

Klangliege

Eine Massageliege mit Saiten, bei der sich die beim Spielen entstandenen Schallwellen auf den Körper übertragen. Wirkt harmonisierend und entspannend.

Klangschalen

Bei einer Klangmassage werden Klangschalen auf den Körper aufgesetzt und angeschlagen. Der Schall der Klangschale überträgt sich über den Boden der Schale auf den Körper und dieser wird durch Vibrationen im Körper wahrgenommen. Von der Schwingung der Klangschale wird der gesamte Körper erfasst und diese löst eine tiefe Entspannung und Wohlbefinden aus. Blockaden und Verkrampfungen können damit gelöst werden.

Klassische Massage

Ziel der klassischen oder medizinischen Massage ist es, verspannte Muskelpartien zu lockern, die Durchblutung zu fördern und gezielt Schmerzen zu lindern.

Kneippen/Kneippkur

Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und natürliche Lebensordnung sind die Säulen der von Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelten Therapie, die eine ganzheitliche Naturheilmethode ist. Wechselgüsse, Wickel, Voll- und Teilbäder und Packungen sind hilfreich bei Herz-Kreislaufproblemen und dienen der Abhärtung und Stärkung des Immunsystems.

Laconium

Sanfte Form der finnischen Sauna mit ca. 55 °C und trockener Luft. Aufenthaltsdauer ca. 15–20 Minuten.

Lastone Therapie

Auf die Energiezentren des Körpers, wie Stirn, Bauch, Hände oder unter den Nacken, werden bis zu vierzig verschiedene große Lavasteine gelegt. Die von diesen Steinen ausgehende Wärme ermöglicht dem Masseur, sofort mit der tiefer gehenden Massage zu beginnen, die mittels anderer Lavasteine ausgeführt wird. Energiezentren werden geöffnet und für Tiefenentspannung wird gesorgt.

Lomi Lomi Nui

Eine hawaiianische Tempelmassage, die energetisierend und entspannend wirkt, besonders in Kombination mit Musik und Düften.

Lymphdrainage

Sanfte Massagemethode mit spezieller Grifftechnik, um den Lymphfluss des Körpers wieder in Schwung zu bringen. Dadurch werden Schlacken und Giftstoffe wieder besser aus dem Gewebe abtransportiert.

Magnetfeldtherapie

Um die betroffene Körperpartie wird mittels eines elektrischen Gerätes ein magnetisches Feld aufgebaut. Durch die pulsierenden Feldlinien wird die Ionenkonzentration an den Zellmembranen verändert, die Zellmembran wird durchlässiger, der Zellstoffwechsel wird angeregt (bessere Durchblutung), die Sauerstoffnutzung der Zellen erhöht (erhöhte Sauerstoffversorgung) und damit die Heilungsprozesse beschleunigt. Weiters findet eine Anregung des Stoffwechsels statt. Auch schmerzlindernde bzw. krampflösende Effekte können damit erreicht werden.

Modelage

Auch Masque Modelant genannt. Wird hauptsächlich bei der Gesichts- und Dekolletébehandlung eingesetzt. Beim Erhitzen der Maske erfolgt eine Wärmeentwicklung und dadurch können die darin enthaltenen speziellen Wirkstoffe die Haut glätten und reinigen und die Durchblutung fördern.

Moxen (Moxibustation oder Moxa-Therapie)

Kleine Mengen von Heilkräutern werden auf oder über Akupunkturpunkten abgebrannt. Über Hitzeeinwirkung auf die Akupunkturpunkte wird das Meridiansystem stimuliert. Dadurch sollen blockierte körpereigenen Energien (Qi) wieder zum Fließen gebracht werden.

Padabhyanga

Ayurvedische Fuß- und Unterschenkelmassage inklusive einem Meersalzpeeling.

Paraffinbehandlung

Heiße Paraffinbehandlungen werden seit Jahren in Therapien für Gelenkentzündungen mit Erfolg angewandt. Sie reduzieren Muskelverspannungen, fördern die Durchblutung und stärken das Bindegewebe.

Pantai Luar (Kräuter-/Fruchtstempel)

Ostasiatische Stempelmassage: Der ganze Körper wird mit einem angenehm riechenden, vorgewärmten Kräuter- und Fruchtstempel massiert. Dient der Entschlackung, Entspannung und dem Stoffwechsel.