



BEHANDLUNGEN UND DIENSTLEISTUNGEN  
2023/24

# Inhaltsverzeichnis

Die SHA-Methode	03
Umfassende präventive Diagnose	05
Gesunde Ernährung SHA	08
Well Ageing Medizin	12
Ganzheitliche Medizin	28
Kognitive Gesundheit	31
Ästhetische Medizin	33
Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht	43
Körperliche Leistungsfähigkeit	52
Healthy Living Academy	57

# Die SHA-Methode

SHA ist eine lebensverändernde Erfahrung, die Menschen dabei hilft, einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen und zu bewahren, damit sie ihr gesamtes körperliches, geistiges und spirituelles Potenzial ausschöpfen können. Das Geheimnis ist unsere SHA-Methode, die wichtige Disziplinen zusammenführt, mit denen wir die Gesundheit unserer Gäste aus einer globalen und ganzheitlichen Sichtweise heraus verbessern und stärken können.

Wir wollen das Leben durch eine einzigartige Methode verändern, indem wir die besten Ergebnisse in kürzester Zeit anbieten und gleichzeitig das Wissen vermitteln, damit die Menschen den nach ihrem Aufenthalt in der SHA Wellness Clinic erreichten optimalen Gesundheitszustand aufrechterhalten können.





WIR VEREINFACHEN IHREN AUFENTHALT

## SHA App

Unsere SHA App wurde mit einer sehr hohen Personalisierung entwickelt, so dass Sie während Ihres Aufenthalts auf relevante Informationen zugreifen und Dienstleistungen verwalten können.

Sobald Sie bei uns untergebracht sind, können **Sie schnell und einfach Behandlungen planen**, indem Sie Dienstleistungen hinzufügen, die Sie in diesem Katalog finden (ausgenommen solche, für die eine ärztliche Verschreibung erforderlich ist).

Unsere App bietet zahlreiche Vorteile bei der Beratung oder Planung von Behandlungen. Das sind einige der Funktionen, die Sie nutzen können:

- **Schneller Zugriff auf die Liste der Behandlungen**
- **Mit der Suchmaschine finden Sie alles leichter**
- **Planen Sie die Behandlungen Ihrer Wahl selbst**
- **Sehen Sie sich Ihre Termine in Echtzeit an**
- **Planen Sie Benachrichtigungen, damit Sie keine Termine verpassen**
- **Bewerten Sie Ihre Behandlungen, kennzeichnen Sie Ihre Favoriten... Und vieles mehr!**

Mit unserer App können wir nicht nur Ihr Erlebnis optimieren, sondern auch den Umweltschutz verbessern, indem wir den Papierverbrauch durch die Vermeidung des Ausdrucks von Dokumenten erheblich reduzieren. Solorro

PROFITIEREN SIE VON MEHR VORTEILEN

## Packs, die Ihre Treue belohnen

Bei einigen Behandlungen ist die Wiederholung ein wesentlicher Faktor, um deutliche gesundheitliche Ergebnisse zu erzielen. Deshalb erhalten Sie bei der Buchung von 3 oder 5 Sitzungen der gleichen Dienstleistung einen Bonus von 30 % bzw. 50 %, der auf die letzte Sitzung angerechnet wird.

**Pack x3** Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Dienstleistungen erhalten einen Bonus für die <sup>dritte</sup> Behandlung.

**Pack x5** Die mit diesem Symbol gekennzeichneten Dienstleistungen erhalten einen Bonus für die <sup>fünfte</sup> Behandlung.

Damit der Bonus in Anspruch genommen werden kann, müssen die Dienstleistungen in Bezug auf Art, Dauer und Kosten gleichwertig sein.

Der Bonus wird bei der 3. oder 5. Dienstleistung gewährt, keine Behandlung bietet beide Vorteile.

Nicht mit anderen Angeboten, Promotionen oder Vorteilen des Programms SHA Privileged kombinierbar.

# Umfassende präventive Diagnose





In SHA glauben wir fest daran, dass die Prävention der Grundpfeiler einer optimalen Gesundheit ist und indem wir vorausschauende Maßnahmen zu ihrem Schutz ergreifen, stellen wir sicher, dass unsere Gäste ein erfülltes und glückliches Leben führen.

Einer der zentralen Bereiche unserer SHA-Methode ist die Umfassende präventive Diagnose, die eine Reihe innovativer medizinischer Untersuchungen, fortschrittlicher Diagnoseverfahren und den Einsatz modernster Apparate umfasst, um unseren Gästen eine detaillierte Bewertung ihres Gesundheitszustands zu bieten und verschiedene Pathologien frühzeitig zu erkennen.

Denn die Prävention ist nicht nur der beste Weg, um Krankheiten zu vermeiden, sondern auch ein Akt der Selbstfürsorge und ein wichtiges Instrument, um langfristiges Wohlbefinden zu erreichen.

## UMFASSENDE PRÄVENTIVE DIAGNOSE neu

600 €

In einem individuellen, interaktiven Raum und mithilfe modernster Diagnosetechnologie und hochmoderner Geräte wird eine Reihe von Tests durchgeführt, um detaillierte klinische Daten über den Gesundheitszustand des Patienten zu erhalten, einschließlich der Messung der folgenden Werte:

- Segmentale Körperzusammensetzung
- Grundlegender Stoffwechsel
- Viszerales Fett
- Haltungsgesundheit und Körpermumfang
- Herz-Kreislauf-Gesundheit und Gesundheit der Arterien
- Test der kognitiven Fähigkeiten
- Stresspegel und Belastbarkeit
- Messung der Akkumulation fortgeschrittener Glykationsprodukte
- Funktionsweise des sympathischen und parasympathischen Zentralnervensystems
- Vaskuläres Alter
- Unter anderem Puls, Blutdruck und Sauerstoffsättigung
- Lesen der Analyse

## ANDERE DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN LABORTESTS

### GANZKÖRPER-DENSITOMETRIE neu

400 €

Die Behandlung konzentriert sich auf die nicht-invasive Diagnose und Überwachung von Osteoporose. Es werden die Menge des Knochens und seine Struktur analysiert, was zu einer besseren Beurteilung von Osteoporose und Osteopenie sowie zur Erkennung von Mikrofrakturen und deren Risiko führt.

### ULTRASCHALL\*

240 €

Schmerzloses, nichtinvasives und strahlungsfreies Verfahren zur Darstellung verschiedener Strukturen des Körpers mithilfe von Ultraschallwellen. Es werden verschiedene Arten von Ultraschalluntersuchungen durchgeführt:

- Halsschlagader
- Schilddrüse
- Leber
- Urologie

### DOPPLER\*

240 €

Der Doppler-Ultraschall ist ein schmerzloser, nichtinvasiver Test zur Berechnung des Blutflusses in den Blutgefäßen, indem Hochfrequenz-Schallwellen von den zirkulierenden roten Blutkörperchen zurückgestrahlt werden.

- Arterielle Doppleruntersuchung der unteren Gliedmaßen
- Venöse Doppleruntersuchung der unteren Gliedmaßen
- Doppler der Halsgefäße (Karotis)

### HOLTER ZUR BLUTDRUCKMESSUNG

240 €

Dieses System registriert 24-48 Stunden lang auf programmierte und regelmäßige Weise den Herzrhythmus. Es wird ein Blutdruckdiagramm erstellt, das von einem Spezialisten ausgewertet wird, um den Gesundheitszustand Ihres Herzens zu bestimmen.

Wir verfügen bei SHA über ein vielfältiges Angebot an klinischen Labortests, um diverse Erkrankungen vorauszusagen und zu diagnostizieren oder um die regulären Gesundheitsfaktoren zu beobachten. Hierzu gehören u. a.:

#### Standardanalyse

230 €

Biochemische Untersuchung, um Ihren aktuellen Gesundheitszustand zu bestimmen.

#### Metabolic System

880 €

Analytischer Test zur Erkennung von Stoffwechselprozessen, die nicht richtig funktionieren, um das Auftreten von Krankheiten vorherzusehen und präventiv zu handeln.

#### Oncopredictor

950 €

Genetischer Test, mit dem durch eine Speichelprobe Tumormarker angezeigt und mögliche Erkrankungen vorhergesagt werden können.

#### Untersuchung der intestinalen Dysbakterien

775 €

Diese Untersuchung ermittelt Ungleichgewichte in der Darmflora, um eine gute Verdauung wiederherzustellen.

Weitere Informationen zu anderen Labortests, die nicht in diesem Katalog aufgeführt sind, erhalten Sie von unserem medizinischen Team.

\*Schmerzloser, nadelfreier, anstrengungsfreier und strahlungsfreier Test mit Ultraschall. Die Ergebnisse werden umgehend geliefert.

# Gesunde Ernährung SHA





Die SHA Ernährung basiert auf einer gesunden, energetischen und hauptsächlich basischen und sehr ausgewogenen Ernährung, die sich in tausendjährigen Prinzipien inspiriert und an das moderne Leben angepasst wurde. Mit einem praktischen und attraktiven Ansatz wird respektiert, was uns die Natur zu jeder Jahreszeit und am jeweiligen Ort anbietet, wobei insbesondere auf lokale, biologische und saisonale Lebensmittel geachtet wird.

Es handelt sich um eine Ernährung, die leicht an die Bedürfnisse der einzelnen Personen angepasst werden kann. Darüber hinaus entspricht sie voll und ganz den neuesten Studien führender Universitäten wie der Harvard Medical School und der Cornell's Nutritional Studies Unit sowie der Weltgesundheitsorganisation.

## Ernährung und Gesundheit

### BERATUNG ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG

180 €

Wir überprüfen die Patientenakte und führen ein persönliches Gespräch und eine Bewertung der Gesundheit durch. Während der Sitzung erhalten Sie eine orientalische Diagnose, einen individuellen Ernährungsplan und ein Lebensstilprogramm zur Erreichung der gewünschten Ziele. Sie erhalten ein persönliches Dossier mit spezifischen Ernährungsempfehlungen und Vorschlägen zum gewünschten Lebensstil.

### INDIVIDUELLER GESUNDHEITSPLAN

180 €

Eine Reihe von persönlichen Empfehlungen in Bezug auf natürliche Therapien, Ernährung, Nahrungsergänzungsmittel und gesunde Lebensgewohnheiten, die Ihnen Ihr Ernährungsberater am Ende Ihres Aufenthalts anhand Ihrer Eingangsuntersuchung sowie Ihres Profils mitteilen wird. So erhalten Sie alle nötigen Informationen und Ratschläge, um die im SHA erlernten Gewohnheiten nach Ihrer Rückkehr bei sich zu Hause weiterzuführen.

### SITZUNG EMOTIONAL EATING

170 €

Eine erste Diagnose identifiziert die psychologischen und emotionalen Ursachen, die es erschweren, gesunde Lebensgewohnheiten und ein Optimalgewicht aufrechtzuerhalten. Durch spezifische Techniken bringen wir Ihnen bei, wie Sie mit Verhaltensweisen im Zusammenhang mit Sucht oder der Verweigerung umgehen können. Außerdem arbeiten wir an den unbewussten Blockaden, die einen Gewichtsverlust oder eine Zunahme verhindern, sowie an der Selbstsabotage.

#### HINWEIS:

Für die Verschreibung einer Kushi-Diät, des Fastens oder von Heiltees ist eine Beratung zur **Validierung des Ernährungsplans** erforderlich.

## Kochkurse gesunde Küche Pack x3

Für ein längeres und besseres Leben ist es sehr wichtig, neue gesunde Gewohnheiten zu erlernen, die uns helfen, diese Ziele zu erreichen. Die beste Art, unsere Gesundheit zu optimieren, ist der Erwerb von Wissen auf praktische und angenehme Weise. Die Ernährung ist eine tragende Säule unseres Konzepts, daher haben wir einen Raum geschaffen, um die Geheimnisse unserer gesunden Küche zu teilen: The Chef's Studio.

Sie lernen in einer interaktiven, professionellen und didaktischen Umgebung die Rezepte für einfache, köstliche und gesunde Gerichte. Im The Chef's Studio erhalten Sie das gesamte Wissen über die SHA-Ernährung, das Sie benötigen, um sie in Ihrem täglichen Leben umzusetzen und so eine bedeutende und tiefgreifende Veränderung Ihrer Gesundheit und Ihres Lebensstils zu erreichen.



### PRIVATKURS GESUNDE KÜCHE

110 min · 220 € (100 € zusätzliche Person)

Eine Gelegenheit, von führenden Experten für Ernährungsberatung und gesundes Kochen zu lernen. In diesem Privatkurs präsentieren wir Ihnen eine Auswahl an verschiedenen Gerichten aus unserer Küche, so dass Sie schon im Voraus wählen können, welche davon Sie in Ihrem persönlichen Kurs lernen möchten. Unser Chefkoch begleitet Sie Schritt für Schritt und erklärt Ihnen die therapeutische Wirkung der einzelnen Zutaten sowie die Bedeutung des Verzehrs lokaler Lebensmittel (Km 0), je nach Jahreszeit.

### GRUPPENKURS GESUNDE KÜCHE

110 min · 100 € (70 € Zuschauer)

Tägliche Kurse rund um die gesunde Küche, um Wissen zu vermitteln und zu lernen, köstliche und gesunde Gerichte zu kochen, damit Sie sich auch nach Ihrem Besuch in SHA weiter um sich selbst kümmern können. Sie lernen auf praktische Art und Weise, während unser Küchenchef den Schwerpunkt auf die Wirkprinzipien der einzelnen Lebensmittel und deren Zubereitung legt. Eine einzigartige Erfahrung, bei der Sie zusammen mit anderen Gästen unsere kulinarischen Geheimnisse entdecken und Spaß haben werden.



# Well Ageing Medizin



# Healthy Ageing

Das Ziel von Healthy Ageing ist die Verlangsamung der zellulären Degeneration und die Reaktivierung des Gesundheitspotenzials der jeweiligen Person. Wir möchten nicht nur ein vorzeitiges Altern verhindern oder rückgängig machen, nachdem die Ursachen diagnostiziert wurden, sondern auch eine natürliche Stimulierung und Rekonstruktion der verschiedenen Vorgänge und Systeme des Stoffwechsels hervorrufen, die in jedem einzelnen Fall notwendig sind. Mit den Antiaging-Therapien von SHA sollen die Menschen ihr Leben in Gesundheit und Vitalität genießen und die Krankheiten und Beschwerden, die das Altern normalerweise mit sich bringt, vermeiden können.

## HEALTHY AGEING BERATUNG

225 €

Ganzheitliche Beratung, die Ihren Gesundheitszustand aus einem multidisziplinären Ansatz heraus beurteilt: genetisch, hormonell, ernährungsphysiologisch und/oder biochemisch, um zu bestimmen, welche diagnostischen Tests oder Behandlungen je nach Fall geeignet sind, um den Alterungsprozess zu verzögern und die Lebensqualität des Patienten zu verbessern.

## DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN

### BESTIMMUNG DER TELOMERLÄNGE

700 €

Bewertung des biologischen Alters.

### SENEZENZ IMMUNPROFIL

560 €

Untersuchung der Alterung des Immunsystems.

### MELATONIN-BIORHYTHMUS

520 €

Untersuchung des Biorhythmus des im Speichel vorhandenen Melatonins, um Schlafstörungen zu bewerten.

### VOLLSTÄNDIGE UNTERSUCHUNG AUF LEBENSMITTELEMPFINDLICHKEIT

500 €

Überprüfung der Empfindlichkeit auf bestimmte Lebensmittel anhand der Messung von IgG-Antikörpern.

## DAO-PROFIL - MIGRÄNE-TEST

450 €

Neuartiger diagnostischer Test zur Messung der Werte des DAO-Enzyms.

## AUSFÜHRLICHES HORMONPROFIL - FRAUEN

850 €

Untersuchung der Hormone, die eine wichtige Rolle im Alterungsprozess von Frauen spielen.

## AUSFÜHRLICHES HORMONPROFIL - MÄNNER & PH

450 €

Untersuchung der Hormone, die eine wichtige Rolle im Alterungsprozess von Männern spielen.

## ALLGEMEINES ANTIOXIDATIONSVERMÖGEN

110 €

Messung der allgemeinen antioxidativen Fähigkeit des Blutes.

## ANTIOXIDANTIEN UND VITAMINE

265 €

Messung einer Reihe von Antioxidantien und Vitaminen, die wichtig für die Gesundheit sind.

### HINWEIS:

Wir verfügen über eine breite Palette von Haar-, Blut- und Urintests zur Bestimmung des Gehalts an toxischen Metallen im Körper oder der Überempfindlichkeit gegenüber bestimmten Allergenen. Wenden Sie sich für weitere Informationen an unsere Spezialisten.

# Genomische Medizin

Die Bedeutung der Kenntnis des menschlichen Genoms, das unschätzbare Informationen darüber enthält, wer wir biologisch sind, wird immer deutlicher.

Die heutige Präventivmedizin basiert auf der „Vorhersage zur Vorbeugung“ durch die Erkennung des Risikos bestimmter Krankheiten mittels der Untersuchung von Veränderungen in den Genen. Sobald wir uns des individuellen Risikos einer Krankheit bewusst sind, können geeignete und notwendige Maßnahmen zur Vermeidung einer solchen Situation getroffen werden.

Eine frühzeitige Behandlung in Verbindung mit geeigneten Lebensgewohnheiten ermöglicht die Festlegung von Präventionsrichtlinien vor dem Auftreten von Symptomen und unerwünschten Wirkungen. Durch die Analyse der Ergebnisse von Gentests kann die Präventivmedizin richtig angewandt werden, was zu einem längeren Leben mit besserer Lebensqualität führt.

Unsere Spezialisten beraten Sie, welche Tests am geeignetsten sind, und je nach den Ergebnissen empfehlen sie Ergänzungen, Ernährung, Messungen und zu befolgende Lebensgewohnheiten.

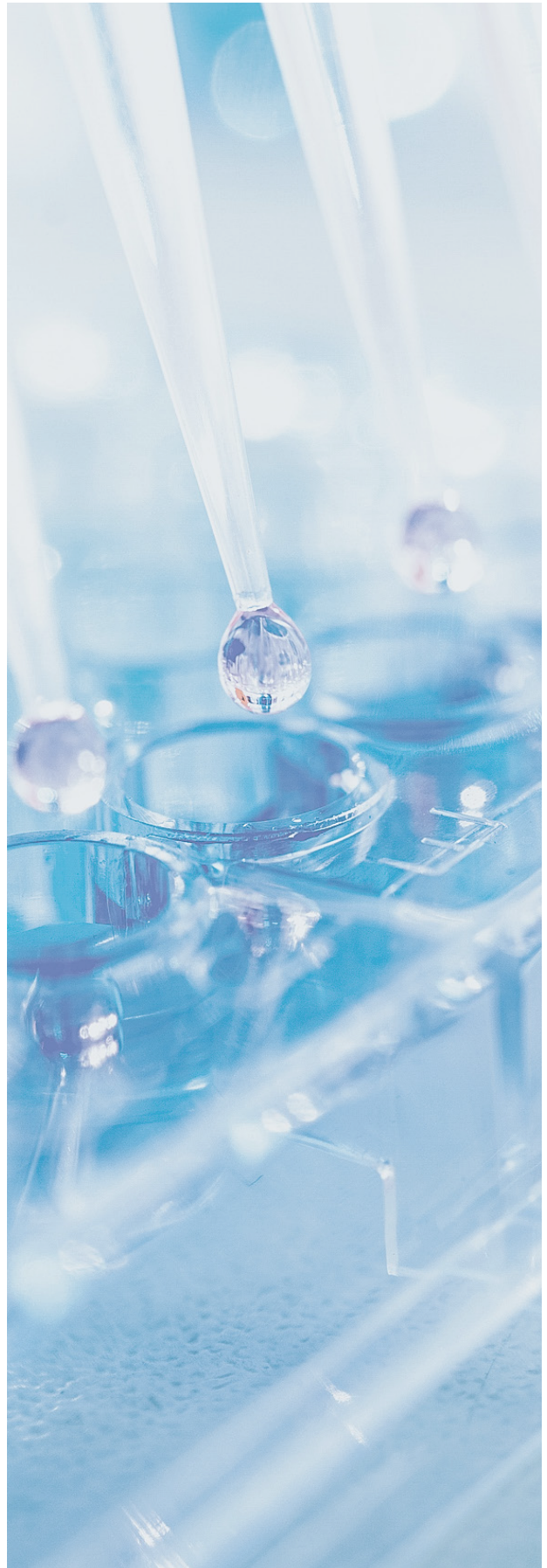
## DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN

Bei SHA verfügen wir über eine umfangreiche Liste an Gentests, mit denen wir frühzeitig Behandlungen und notwendige Lebensgewohnheiten empfehlen können, um dem Auftreten von Symptomen und unerwünschten Auswirkungen vorzugreifen. Mithilfe der Analyse der Ergebnisse kann die entsprechende Behandlung durchgeführt werden. Wir bieten mehr als 25 verschiedene Tests, darunter:

### SHA VIP KOMPLETT

3.500 €

Dies ist zweifellos die umfassendste personalisierte genetische Studie, die die Analyse von Polymorphismen in 86 Genen umfasst. Informiert über Risiken in verschiedenen Krankheitsbereichen wie: Übergewicht, Herz-Kreislauf-Probleme, Leberentgiftung, Osteoporose, emotionale Gesundheit, Parodontitis oder Hautprobleme.



**CARDIOGENES**

1.450 €

Vorbeugende Genomuntersuchungen gegen kardiovaskuläre Erkrankungen.

**NEUROGENES**

1.450 €

Dieser genomische Test bewertet das Risiko an den häufigsten neurodegenerativen Krankheiten zu erkranken und wird als Grundlage verwendet, um vorbeugende Maßnahmen zu ergreifen.

**OBESGENES**

1.450 €

Damit wird die Veranlagung zu Fettleibigkeit untersucht, die mit bestimmten genetischen Polymorphismen zusammenhängt.

**FEMGENES**

1.350 €

Ein genomischer Test, der das Risiko von Brustkrebs und/oder Thrombose bestimmt, wenn eine Hormontherapie während der Menopause durchgeführt wird.

**SPORADICGENES**

1.350 €

Eine Studie über Polymorphismen in einer Gruppe von Genen, die den Risikoindex für nicht erblichen Brustkrebs vorhersagt. So können geeignete Präventivmaßnahmen zur Vermeidung ergriffen werden.

**GLOBAL PGX FARMAGEN**

1.350 €

Bewertung von Polymorphismen in den Genen, die am Stoffwechsel der meisten Medikamente beteiligt sind, um durch eine personalisierte Therapie toxische Reaktionen oder Therapieversagen zu vermeiden.

**GENTESTS****GINEGENES**

4.020 €

Erbliche genetische Untersuchung von Brust-, Eierstock- oder Gebärmutterkrebs. Dabei werden 19 Gene ausgewertet.

**MAMAGENES**

3.150 €

Genetische Untersuchung von veranlagtem Brustkrebs. Sequenzierung der Gene BRCA1 und BRCA2 mit 100% iger Abdeckung.

**HINWEIS:**

Ergänzend zu diesen diagnostischen Tests verfügen wir über eine breite Palette von Gentests zur Bestimmung des Risikos, an verschiedenen Krankheiten zu leiden, wie z. B. Glaukom, altersbedingte Makuladegeneration (AMD), Osteoporose, Hautalterung, androgene Alopezie, Prostatakrebs, kolorektales Karzinom, Parodontitis, Glutenunverträglichkeit, Typ-2-Diabetes und andere.

Mit dieser Art von Test können wir auch wissen, welche Sportart am besten zu unserer Widerstandskraft oder Lungenkapazität passt, welche Maßnahmen zur Raucherentwöhnung am besten geeignet sind, welche Ernährung besonders empfehlenswert ist, wie wir emotional auf Stress und ungünstige Situationen reagieren, wie gut wir Schwermetalle entgiften können oder welchen persönlichen Bedarf an Grundnährstoffen wir haben, um Mangelerscheinungen als Grundlage für die Erhaltung der Gesundheit zu vermeiden.

Lassen Sie sich von unseren Spezialisten beraten, um die für Ihr Profil und Ihre Bedürfnisse am besten geeigneten Gentests zu finden.

## Schlafmedizin

Schlaf ist der wichtigste Reparaturprozess unseres Organismus. Schlafstörungen wie Schlaflosigkeit, häufiges Erwachen, Schnarchen oder Atemstillstand sind eine der häufigsten Ursachen für Müdigkeit und chronische Erschöpfung. Zu wenig Schlaf bzw. schlechter Schlaf kann sowohl körperlich als auch geistig viele unerwünschte Folgen haben. Es besteht ein wissenschaftlich nachgewiesener Zusammenhang zwischen einem Mangel an erholsamem Schlaf und Problemen wie Traurigkeit, Reizbarkeit, Depressionen, Verdauungsstörungen, Störungen des Immunsystems, vorzeitiger Alterung, Bluthochdruck, erhöhter Neigung zu Herz-Kreislauf-Unfällen, Konzentrations- und Leistungsproblemen und vielem mehr. Deshalb ist ein besserer Schlaf besonders wichtig.

### BERATUNG SCHLAFMEDIZIN

225 €

Ein Experte für Schlafstörungen bewertet und identifiziert aus einer integrativen Sichtweise die Ursachen, die zu Ungleichgewicht im normalen Schlafrhythmus führen. Durch Messungen und spezielle Technologien wird der Ursprung der Pathologie ermittelt und spezifische Behandlungen und Therapien angewandt, die auf die schrittweise Wiederherstellung des natürlichen Schlafzyklus ausgerichtet sind. Ziel ist die Wiederherstellung eines erholsamen Schlafs und die Wiedergewinnung der für ein erfülltes und gesundes Leben erforderlichen Energie.

### DIAGNOSE PER NÄCHTLICHER POLYGRAPHIE

1 Nacht 275 €

Untersuchung der Schlafeigenschaften anhand eines Polygraphen, der die verschiedenen Variablen erkennt, die den Beginn und die Beibehaltung des Schlafes beeinflussen.





# Rauchentwöhnung

Rauchen verursacht Krebs und chronische Herz-, Gefäß- und Lungenkrankheiten. Viele Menschen, die sich der Risiken des Rauchens bewusst sind, fragen sich täglich, wie sie mit dem Rauchen aufhören können. Es ist eine große Herausforderung, Raucher zum Aufhören zu bewegen. In unserer medizinischen Abteilung werden verschiedene Behandlungen kombiniert, damit Sie nicht nur das SKH als Nichtraucher verlassen, sondern auch wissen, wie Sie Situationen überwinden können, die Sie in Zukunft zu einem Rückfall verleiten könnten.

## BERATUNG RAUCHENTWÖHNUNG

225 €

Beratung durch einen Facharzt für Tabakabhängigkeit, der neben der Beurteilung des allgemeinen Gesundheitszustands des Patienten die möglichen Folgen des Tabakkonsums für den Organismus des Patienten mithilfe spezifischer diagnostischer Tests untersucht und analysiert. Nach der Untersuchung des Profils des Gastes werden natürliche Nahrungsergänzungsmittel verschrieben und individuelle Empfehlungen für den jeweiligen Fall ausgearbeitet, um den Prozess der Umstellung und Entgiftung zu unterstützen. Darüber hinaus werden neue Lebensgewohnheiten eingeführt, um die Tabakabhängigkeit zu überwinden.

## COTININ | NIKOTIN METABOLIT

40 €

Cotinine erkennen den Stoffwechsel des Nikotins im Organismus eines Rauchers. Seine Konzentration im Urin hängt einerseits von der Anzahl der pro Tag konsumierten Zigaretten und andererseits von der Fähigkeit des Körpers zur Verstoffwechslung von Nikotin ab. Diese Untersuchung ist ein hervorragendes Feedback-Instrument, um die Belastung durch Tabakrauch sowie die Wirkung von Nikotin auf den Patienten zu ermitteln.

## COACHING-SITZUNG RAUCHENTWÖHNUNG

170 €

Einer unserer Psychologen wird den Gast während des gesamten Rauchentwöhnungsprozesses begleiten. Mit der Unterstützung des Coachs planen wir mehrere Arbeitsbereiche, um das Ziel auf eine effektive Weise und in kürzester möglicher Zeit zu erreichen:

1. Die aktuelle Situation des Rauchers wird untersucht, indem seine Geschichte, seine Interaktionen mit der Umgebung sowie seine Einschränkungen und Blockaden analysiert werden.
2. Je nach den Bedürfnissen des Patienten und dem Grad seiner Veranlagung werden spezifische, erreichbare Ziele festgelegt.
3. Es wird ein Aktionsplan zur Erreichung der Raucherentwöhnung festgelegt. Dies erfolgt durch Transformationstherapie und neue Verhaltensweisen.



## Revitalisierende Medizin Pack x5

Die revitalisierende Medizin zielt auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts des Organismus und der Funktionen von veränderten Organen und Geweben ab, um die Lebensqualität zu verbessern. Die Revitalisierung ist die Wiederherstellung beeinträchtigter Funktionen und führt schnell zu einem Gefühl des Wohlbefindens und der Wiedererlangung der geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Es gibt dafür verschiedene Therapien, wie z. B. die Ozontherapie und die Serumtherapie, sowie die zelluläre Bioanalyse, die intravenöse Lasertherapie, die Chelattherapie und andere mehr.

## OZONTHERAPIE

Sitzung 180 €

Sie besteht aus der Anwendung von Ozon im Körper, entweder intramuskulär, intravenös oder rektal. Sie zeichnet sich durch die antioxidative, sauerstoffdurchlässige, revitalisierende, regenerierende und immunmodulierende Wirkung aus und sorgt für lang anhaltende positive Effekte: Vitalität, Energie und ein großes Wohlbefinden bei gleichzeitiger Stärkung des Immunsystems.

Die intramuskuläre Anwendung aktiviert das Immunsystem, behandelt Allergien, Akne, Infektionen, Durchblutungsstörungen, chronische degenerative Erkrankungen, akut oder chronisch. Bei rektaler Anwendung hat sie eine desinfizierende, lokal entzündungshemmende und das mikrobielle Gleichgewicht wiederherstellende Wirkung. Die intravenöse Anwendung ist für Personen angezeigt, die unter Stress stehen oder einer übermäßigen körperlichen oder geistigen Belastung ausgesetzt sind.



## SERUMBEHANDLUNG

Diese Therapie besteht aus der intravenösen Anwendung einer personalisierten Kombination von bioregulatorischen Substanzen, Vitaminen und Mineralien. Sie eignet sich insbesondere für Personen, die ihr biologisches Gleichgewicht und Wohlbefinden schnell und mit möglichst geringer Toxizität wiederherstellen wollen.

### Essential Nutrients

180 €

Diese Behandlung liefert essentielle Vitamine und Mineralien für eine einwandfreie Zellfunktion. Sie ist besonders in Situationen angezeigt, in denen die Nährstoffreserven erschöpft sind, wie z. B. bei Stress, Polymedikation, Umweltgiften, intensiver sportlicher Betätigung oder im Alter.

### Cleanse Detox

200 €

Intravenöse Anwendung einer physiologischen Lösung, in der eine Mischung aus Ozon und Sauerstoff verdünnt wurde. Sie wird besonders bei Infektionen sowie bei Entgiftungsprozessen in der Lunge, den Nieren und der Leber empfohlen.

### Antioxidant

250 €

Die Behandlung beruht auf der intravenösen Verabreichung von reduziertem Glutathion, einem wichtigen Element der antioxidativen Abwehr unserer Zellen. Sie ist bei hohem oxidativem Stress, Immunschwäche, toxischer Überlastung, sportlichem Übertraining und anstrengenden körperlichen Belastungen, Alterung und Müdigkeit angezeigt.

### Aminoessentials

250 €

Dieses Serum versorgt den Körper mit Aminosäuren in ausgewogener Form und trägt zu Wohlbefinden und Vitalität bei. Es hilft bei der Reparatur von Geweben, insbesondere von Haut und Haaren, Muskeln und Knochen. Dadurch werden die negativen Auswirkungen von Stoffwechselkrankheiten auf unseren Körper reduziert.

### Alkaline

300 €

Die Behandlung basiert auf der Verabreichung von Molekülen, die zur Aufrechterhaltung des Säure-Basen-Gleichgewichts im Körper beitragen. Zu ihren Vorzügen gehören die Hemmung von Entzündungen und Schmerzen sowie die Reduzierung der Oxidation und die Harmonisierung des vegetativen Nervensystems.

### Vitamin C Megadosis

300 €

Intravenöse Verabreichung hoher Dosen von Vitamin C, das immunstimulierende, antitoxische und entzündungshemmende sowie stark antiviral wirkende Eigenschaften besitzt. Fördert die Geweberegeneration durch Stimulierung der Kollagenbildung. Indiziert bei Virusinfektionen, chronischen und degenerativen Krankheiten und im Alter.

## Weight Control

400 €

Aminosäureserum, Enzymkofaktoren und Antioxidantien, die den ordnungsgemäßen Stoffwechsel im Körper fördern. Wird bei Schlankheitsdiäten empfohlen, um die Insulinempfindlichkeit zu verbessern und den Fettabbau zu fördern.

## Collagen Booster

400 €

Intravenöse Verabreichung von MSM, Vitamin C und anderen Kofaktoren, die die Geweberegeneration durch Stimulation der Kollagenbildung fördern. Trägt zur Straffung der Haut und zur Gesundheit der Gelenke bei. Außerdem stärkt es Haare und Nägel.

## Focus & Memory

400 €

Versorgt den Körper mit den nötigen Nährstoffen, um stressbedingte Erschöpfung und geistige Müdigkeit zu lindern. Beruhigt und stärkt den Geist, fördert den Schlaf, verbessert die intellektuelle Leistungsfähigkeit und steigert das Gedächtnis.

## Mental Balance

400 €

Intravenöse Verabreichung von Tryptophan sowie anderen Aminosäuren und Cofaktoren, die zur Optimierung der Serotoninsynthese beitragen und für ein besseres emotionales Gleichgewicht sorgen. Indiziert bei Reizbarkeit, Angstzuständen, Depressionen und Motivationsmangel. Wird besonders für Menschen empfohlen, die gerade mit dem Rauchen aufhören und eine Schlankheitskur machen.

## Vitality Support

400 €

Enthält Arginin und andere Nährstoffe, die die allgemeine Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Organe verbessern, was zu einer verbesserten sexuellen Leistungsfähigkeit führt.

## Liver Repair

650 €

Die Behandlung erfolgt durch die intravenöse Verabreichung von Silymarin (dem Wirkstoff der Mariendistel), das antioxidative, entzündungshemmende, regenerative und antifibrotische Eigenschaften besitzt. Sie ist bei Lebererkrankungen wie Zirrhose, Fettleber und medikamentenbedingten Schäden angezeigt.

### HINWEIS:

Alle intravenösen Infusionen erfordern im Vorfeld eine medizinische Beratung durch einen unserer Experten für revitalisierende Medizin.

### NAD & Mito-Rebalance

1.000 €

NAD ist ein Coenzym, das in fast jeder Zelle des Körpers vorhanden ist. Die intravenöse Wiederherstellung ihres Spiegels verbessert die allgemeine kardiometabolische Gesundheit sowie chronische Entzündungen, Immunschwäche, kognitiven Verfall, Stoffwechselerkrankungen, Sarkopenie und altersbedingte Gebrechlichkeit.

### INTRAVENÖSE LASERTHERAPIE

400 €

Innovative Therapiemethode, die auf der direkten Anwendung von intravenösem Licht auf die Blutbahn basiert. Dieser Prozess führt zu einer optimalen Leistung im Allgemeinen und löst zahlreiche positive Effekte auf den Organismus aus (mehr Energie, Linderung von Schmerzen oder Entzündungen, Verbesserung des Gemütszustands und des Schlafes, Regulierung des endokrinen Systems). Durch die Kombination verschiedener Wellenlängen kann die Therapie zudem auf die Bedürfnisse der einzelnen Patienten zugeschnitten werden.

### CHELATION-THERAPIE

500 €

Intravenöse Behandlung mit einer Kombination aus Vitaminen, Mineralien und einem Chelatbildner (Aminosäure), die die Ausscheidung von Schwermetallen über den Urin fördert. Sie hat eine antioxidative Wirkung, die den Alterungsprozess verlangsamt, die Elastizität der Arterien wiederherstellt und die Funktion des Herz-Kreislauf-Systems, des Bewegungsapparats und des Magen-Darm-Trakts verbessert. Sie ist ein wirkungsvolles Antiaging-Mittel.

### BLOOD PURIFICATION THERAPY neu

8.900 €

Blutreinigendes Verfahren, bei dem pathogene Substanzen extrakorporal aus dem Blut oder Blutplasma des Patienten entfernt werden. Es wird zur Behandlung verschiedener chronischer Krankheiten wie Autoimmunerkrankungen, Fibromyalgie, chronischer Erschöpfung, vielfacher Chemikalienunverträglichkeit, Borreliose, Alzheimer, Nierenleiden, hämatologischen oder Stoffwechselstörungen eingesetzt, da es krankmachende oder giftige Zellstoffe, wie Antikörper oder krankhafte Plasmaproteine entfernt und auf diese Weise die Immunreaktion stärkt und die Erneuerung Entzündungsmediatoren ermöglicht.



# Regenerative Medizin

Die regenerative Medizin ist ein wissenschaftlicher Bereich, der vor allem die Vorbeugung von Krankheiten, die Regeneration von durch Alterung oder Traumata geschädigtem Gewebe und die Vorbereitung von Organen für die Transplantation ermöglicht. Das Hauptziel hierbei ist die Reparatur von geschädigtem Gewebe mithilfe von Mechanismen, die denen ähneln, die der Körper auf natürliche Weise zur Zellerneuerung einsetzt.

## KONSULTATION IM RAHMEN DER REGENERATIVEN MEDIZIN

180 €

Konsultation mit unserem Experten für regenerative Medizin, der Ihnen die aktuellen und zukünftigen Möglichkeiten der neuraltherapeutischen Behandlungen, Proteine, Faktoren und autologen regenerativen Substanzen detailliert erläutert. Das SHA verfügt über die bahnbrechendsten Behandlungen, wie z. B.:

**Intraartikuläre Behandlungen**

**Organische Behandlungen zur Immunmodulation**

**Behandlungen von Erkrankungen des Nervensystems und Stoffwechselkrankheiten**

## NEURALE THERAPIE (Procain-Injektionen und Medikamente)

200 €

Es handelt sich um eine bioregulatorische Therapie, durch die irritierende Herde oder Störfelder im Organismus behandelt werden können. Durch die Injektion von Mikrodosen von Substanzen, hauptsächlich Lokalanästhetika, in diese Reizstellen kann die Funktionalität der betroffenen Zellen wiederhergestellt, die Entzündung gelindert und der Schmerz reduziert werden.

## BERATUNG ZUR MIKRO-IMMUNTHERAPIE

225 €

Es wird eine fortgeschrittene Diagnostik durchgeführt, die grundlegende Analysen zum Status des zellulären und humoralen Immunsystems sowie vollständige Lymphozyten- und Seneszenzprofile umfasst. Ziel ist es, den Grad der Aktivität oder Verschlechterung des Systems sowie den Grad der Alterung zu bewerten. Behandlungen zur Immunmodulation werden eingesetzt bei:

**Primären Immundefekten**, erworbenen Immundefekten (AIDS) oder Chemotherapie und Strahlentherapie

**Erkrankungen**, die auf immunsuppressive Medikamente zurückzuführen sind

**Autoimmunität:** Lupus, rheumatoide Arthritis, Sklerose, usw.

**Überempfindlichkeitsreaktionen:** Allergien, Asthma, usw.

## REGENERATIONSFAKTOR- UND PROTEINTHERAPIE

Verfahren, das auf der Verwendung von Proteinen und regenerativen Faktoren aus dem Blut eines Patienten zur Behandlung von Krebs beruht:

**Subdermale Anwendung**

**Anti-Aging-Behandlung**

**intraartikuläre Behandlung**

## ZYTOKIN-SERUM-THERAPIE

600 €

Zytokine sind kleine Proteine, die für die Steuerung des Wachstums und der Aktivität anderer Zellen des Immunsystems und der Blutzellen von entscheidender Bedeutung sind und eine wichtige entzündungshemmende Wirkung haben, die als Gelenk- und Muskel-Skelett-Behandlung bei der Behandlung von Krankheiten wie Arthritis, Arthrose, Sporttrauma und anderen angezeigt ist.

## **BEHANDLUNG MIT KÖRPEREIGENEN REGENERATIVEN SUBSTANZEN**

Die Behandlung basiert auf der Verwendung von Zellen und regenerativen Substanzen, die aus dem eigenen Blut, Fett, der Haut, dem Knochenmark oder anderen Geweben des Patienten gewonnen werden.

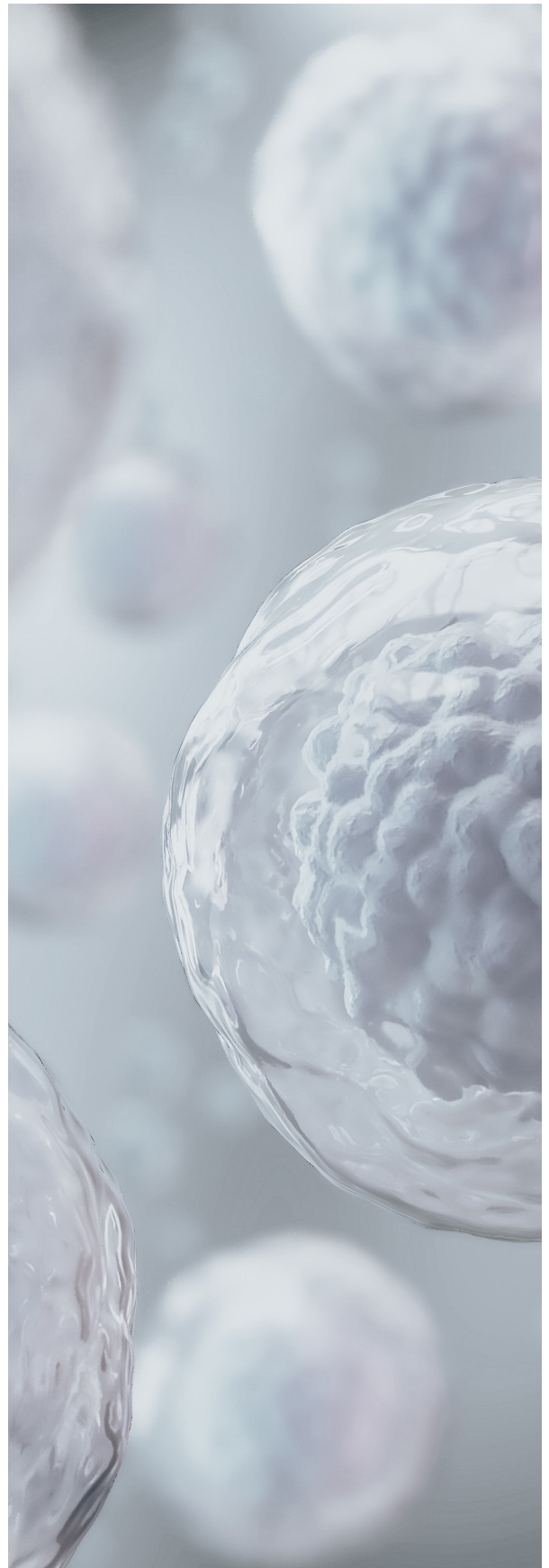
**Anti-Aging-Basisbehandlung**

**Orthopädische Grundversorgung**

**Systemische Behandlung und Immunmodulation**

**Behandlung mit autologen und ultrafiltrierten zellulären  
Mikrotransplantaten**

**Behandlung von erektiler Dysfunktion**



## Sexuelle Gesundheit

Die Abteilung für Sexuelle Gesundheit von SHA zielt mit allgemeinen und integrativen multidisziplinären Verfahren auf das Erreichen sexuellen Wohlbefindens ab.

### BERATUNG ZUR SEXUELLEN GESUNDHEIT neu

225 €

Klinische Bewertung mit einem Experten für sexuelle Gesundheit und eine vollständige Einschätzung der aktuellen Situation des Patienten unter Inbetrachtung körperlicher, emotionaler und psychologischer Aspekte, die als eine erste Diagnose des Gesundheitszustands dienen und die personalisierte Empfehlung von Diagnostiktests und spezifischer Behandlungen ermöglicht.

### BERATUNG DURCH EINEN HORMON-EXPERTEN neu

225 €

Komplette Bewertung der neuroendokrinen Achse, die das Funktionieren des Hormonsystems des Körpers ermöglicht, um je nach Fall und Bedarf angemessene Behandlungen anzuwenden.

### GYNÄKOLOGISCHE BERATUNG

300 €

Es wird eine Bewertung der Krankengeschichte und der aktuellen gynäkologischen Situation der Patientin durchgeführt. Anhand einer detaillierten ärztlichen Untersuchung und eines Fragebogens werden die wichtigsten Bedenken geklärt und es werden personalisierte Empfehlungen für die optimale Erhaltung der weiblichen Gesundheit gegeben.

### UROLOGISCHE BERATUNG

300 €

Dieses Verfahren umfasst die Beratung mit einem Facharzt in Urologie, der mit dem Patienten ein Gespräch über seine Krankengeschichte führt und die aktuelle Situation des Harnapparats untersucht. In Fällen von erektiler Dysfunktion werden bei Bedarf nachfolgend verschiedene Tests und/oder spezifische Behandlungen durchgeführt, um eine personalisierte Lösung zu finden.



## DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN

### Metabolischer Gentest

1.750 €

Vollständige genetische Analyse mit drei Tests: Östrogene, Thrombogene und Sporadicogenes, um die genetischen Varianten auszumachen, die mit dem Metabolismus der Östrogene, Östrogenrezeptoren und Progesteron, sowie Gene, die mit Thrombose oder Brustkrebs in Verbindung stehen, um auf diese Weise den Risikoindex der Patientin einzuschätzen.

## BEHANDLUNGEN

### Emsella Pack x3 neu

250 €

Behandlung, bei der die Beckenbodenmuskulatur mit elektromagnetischen Wellen stimuliert wird, um die Durchblutung in diesem Bereich zu verbessern und die neuromuskuläre Kontrolle wiederherzustellen. Empfohlen in Fällen von Harn- und/oder Stuhlinkontinenz von Männern und Frauen, erektiler Dysfunktion oder extrem schwacher Beckenbodenmuskulatur.

### Emfemme neu

900 €

Nicht-invasives Radiofrequenzverfahren zur Behandlung vaginaler Laxität und sexueller Dysfunktion. Die volumetrische Erwärmung ermöglicht eine schnelle und gleichmäßige Behandlung der inneren und/ oder äußeren vaginalen Bereiche. Dadurch werden die lokale Durchblutung sowie die Neubildung von Elastin- und Kollagenfasern angeregt.

### Feminine Genitalverjüngung

Selektiv 1000 € | Vollständig 1500 €

Nichtchirurgische Genitalverjüngungsbehandlung mit Laser, die Infektionen vorbeugt, den Beckenboden verbessert und Harninkontinenz reduziert. Moderne Technologie für eine vollständige Wiederherstellung der Gesundheit des weiblichen Intimbereichs.

### Virile Verjüngung mit Stoßwellen

400 €

Behandlung zur Verbesserung einer schlechten erektilen Funktion. Diese Technik ist zwar nicht unempfindlich, aber schmerzfrei und wird in verschiedenen Protokollen (kontinuierlich oder in Intervallen) durchgeführt. Radiale Wellen geringer Intensität (bis zu 40 mm) werden direkt auf die zu behandelnde Oberfläche aufgebracht. Es entsteht ein kipbares Mikrotraumata, das die Durchblutung verbessert und zuvor nicht vorhandene Blutgefäße erzeugt. Sie ist nur im Falle einer gerinnungshemmenden Behandlung kontraindiziert.





## Zahngesundheit

Bei SHA können Sie Ihren Aufenthalt dazu nutzen, mit gesünderen und/oder schöneren Zähnen nach Hause zurückzukehren. Unsere Abteilung für Zahngesundheit und Ästhetik konzentriert sich auf die Pflege Ihrer Mundgesundheit unter Anwendung der weltweit modernsten Techniken, um effektive Ergebnisse mit nur einer Sitzung zu erzielen.

### DIAGNOSE MITTELS DIGITALBILD

Untersuchungsmethode mittels Digitalbild (kostenlos), die es ermöglicht, detaillierte Bilder des Gebisses zu veranschaulichen, um eine umfassende Diagnose zu erstellen und folglich die jedem Fall am besten entsprechenden Verfahren und Behandlungen festzulegen.

### ODONTOLOGIE

Unser Team von Fachleuten in den verschiedenen Bereichen der Zahnmedizin und der kosmetischen Zahnmedizin kann alle Arten von Fällen in kürzester Zeit behandeln und lösen, wobei alle Prinzipien und die Philosophie von SHA in Bezug auf die umfassende Betreuung der Person beibehalten werden und minimalinvasiv sein sollen, um die besten Ergebnisse zu erzielen.

- **Fortschrittliche Technologie in der Zahnmedizin und Zahnästhetik.**
- **Umfangreiche Leistungen:** Zahnaufhellung, ästhetische Rekonstruktionen und umfassende Zahnprophylaxe, Implantate, Prothesen (ohne Metall) und Operationen.
- **Modernste Geräte** der Radiologie und Implantologie.

Dadurch können wir die Zeit optimieren und in nur wenigen Tagen sichtbare Ergebnisse erzielen.



## Weitere medizinische Fachrichtungen

### BERATUNG ZUR BIOLOGISCHEN MEDIZIN

220 €

Die biologische und antihomotoxische Medizin bewertet den Organismus als Ganzes und berücksichtigt dabei alle von der Schulmedizin bereitgestellten Daten und betrachtet die Beziehungen zwischen Organen, Geweben und Gefühlen. Sie basiert auf der Anregung der selbstheilenden Fähigkeiten unseres Körpers zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten, der Änderung von Lebensgewohnheiten, der Ernährung usw. Ziel ist es, die körpereigenen Abwehrkräfte wieder zum Laufen zu bringen.

### TRAUMATOLOGISCHE BERATUNG UND WIRBELSÄULENBEHANDLUNGEN

225 €

Beurteilung von Wirbelsäulenerkrankungen, um die angemessenste Behandlung je nach Art der Erkrankung oder des Leidens zu bestimmen.

<b>Infiltration von 4 Zonen mit Ozon</b>	500 €
<b>Infiltration von mehr als 4 Zonen mit Ozon</b>	700 €
<b>Infiltration von 4 Zonen mit Kollagen</b>	500 €
<b>Infiltration von mehr als 4 Zonen mit Kollagen</b>	700 €
<b>Infiltration mit Noltrex</b>	900 €

### KARDIOLOGISCHE BERATUNG

300 €

### PSYCHATRISCHE BERATUNG

300 €



## Allgemeine medizinische Dienste

### BERATUNGEN

#### ALLGEMEINMEDIZINISCHE BERATUNG

180 €

Eine vollständige Bewertung des Gesundheitszustands mit besonderem Augenmerk auf Aspekte, auf die sich unsere Behandlungen und Serviceleistungen vorteilhaft auswirken. Sie wird mit einer körperlichen Untersuchung ergänzt.

### BEHANDLUNGEN

#### VERNEBELUNG ZUR REINIGUNG DER LUNGE

Sitzung 200 €

Empfohlene Behandlung für Raucher mit chronischer Bronchitis, Emphysem oder anderen Erkrankungen der Atemwege durch bronchiale Vernebelung mit N-Acetylcystein, Sauerstoff und Ipratropium angezeigt.

#### BIOPTRON

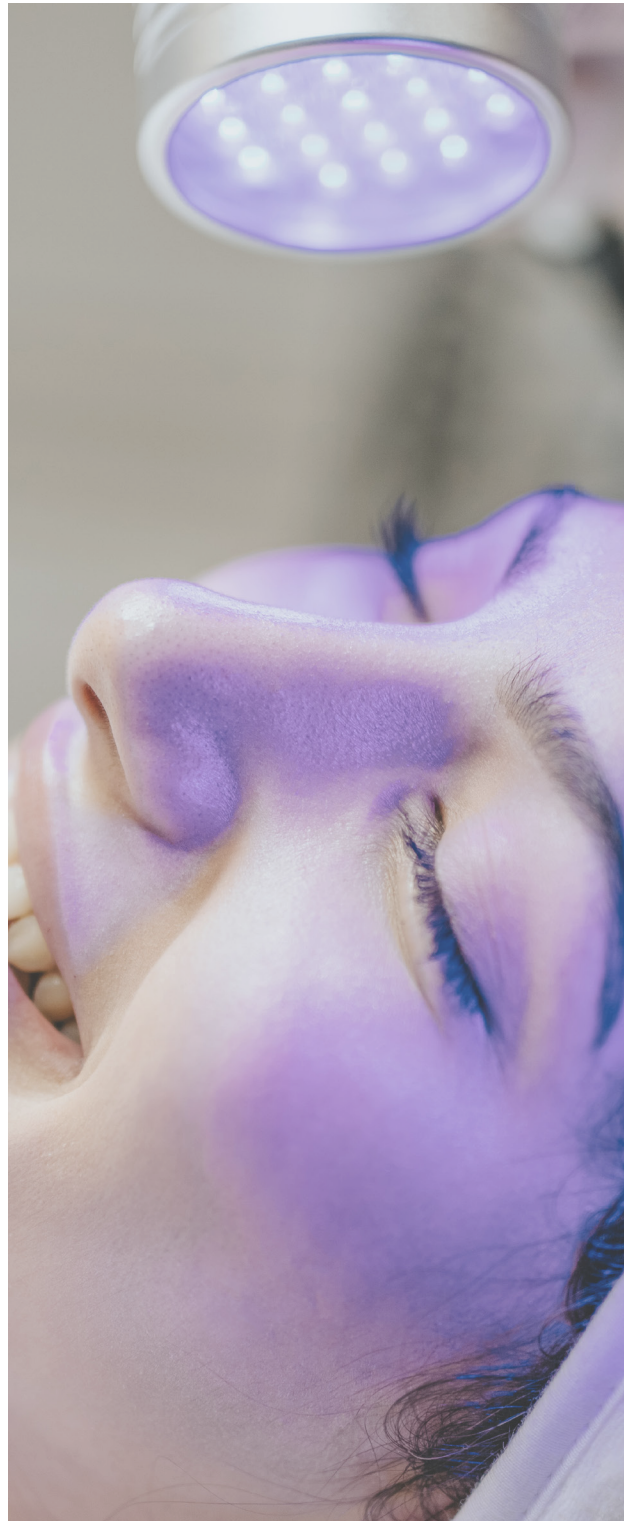
Sitzung 100 €

Blockadevorgang der Zirbeldrüse anhand von polarisiertem Licht. Zur Beschleunigung der Heilung von Verletzungen und zur Schmerzlinderung, zur Stärkung des Immunsystems, bei entzündlichen Hautläsionen sowie zur Linderung der Auswirkungen von jahreszeitlich bedingten Depressionen und Jetlag. Sie ist nur bei Patienten mit Retinopathie oder Porphyrie (Überempfindlichkeit gegen Licht) kontraindiziert.

#### FERRO-THERAPIE

Sitzung 200 €

Bei dieser Vorgehensweise wird bei einer parenteralen Anwendung Eisen, Cyanocobalamin und Folsäure bei Patienten mit Anämie verabreicht, die durch einen Mangel an Eisen, Vitaminen oder aufgrund einer schlechten Ernährung entstanden ist.



#### HINWEIS:

Alle unsere medizinischen Behandlungen, einschließlich Labortests, müssen durch eine ärztliche Beratung verordnet werden.

# Ganzheitliche Medizin



Die natürlichen Therapien und ergänzenden Behandlungen, die wir bei SHA anbieten, gehören zu den wirksamsten und bewährtesten. Sie wurden alle sorgfältig nach Prüfung auf ihre Wirksamkeit ausgewählt. Ziel ist es, die regulative und regenerierende Kraft unseres Organismus zu reaktivieren, die häufig durch unangemessene Gewohnheiten blockiert oder geschwächt wird. Im Allgemeinen werden ganzheitliche Lösungen angestrebt, die das Immunsystem stärken und die körpereigenen Heilungs- und Entschlackungskräfte fördern.

## Traditionelle chinesische Medizin Pack x5

### BERATUNG FÜR TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN + ERSTE SITZUNG

180 €

Orientalische Diagnose in Verbindung mit einer Sitzung der traditionellen chinesischen Medizin (Akupunktur, elektromagnetische Wärmelampe oder beides, je nach Ermessen des Therapeuten). Die bioenergetischen (Chi) Bewegungsbahnen durch den Körper werden durch das sanfte Einführen von kleinen Nadeln oder durch die Anwendung von lokalisierter Wärme (elektromagnetische Wärmelampe) verändert, um bestimmte Organfunktionen wieder auszugleichen, zu stärken oder zu beruhigen. Beide Disziplinen sind bereits von der Weltgesundheitsorganisation anerkannt und gutgeheißen worden.

### AKUPUNKTUR-SITZUNG

30 min · 140 €

Die Akupunktur stimuliert die Fähigkeit des Körpers, die Gesundheit zu bewahren und wiederzuerlangen, indem sie verschiedene Organe durch den richtigen Energiefluss ausgleicht und harmonisiert.

## Energetische Gesundheit Pack x5

### BEWERTUNG DER ENERGETISCHEN GESUNDHEIT

150 €

Durch wissenschaftliche Messungen des elektromagnetischen Feldes wird Ihr energetischer Gesundheitszustand bewertet. Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Ursachen, die Ungleichgewichte hervorrufen, und es werden therapeutische Strategien vorgeschlagen, um diese zu optimieren. Wir verwenden dazu modernste Technologie, mit der wir Grafiken zu Ihrem aktuellen Gesundheitszustand erstellen und verbesserungswürdige Bereiche erkennen können.

### UMFASSENDE ENERGIEBEHANDLUNG

50 min · 180 €

Basierend auf der Eigenschaft, das Membranpotential jeder Zelle zu erhöhen, wodurch die Mikrozirkulation, der Stoffwechsel und die Energieproduktion gefördert werden. Sie kombiniert zwei wichtige bioenergetische Therapien (die Fern-Infrarot-Wärme mit pulsierenden elektromagnetischen Feldern und die elektromagnetische Niederfrequenztherapie). Die Behandlung hilft dabei, die Gesundheit auf allen Ebenen (körperlich, emotional und mental) zu fördern und die Selbstheilungs- und Gleichgewichtsmechanismen des Körpers wieder in Balance zu bringen. Nach einer ersten Einschätzung empfehlen unsere Spezialisten die entsprechende Anzahl von Sitzungen und passen sie an die Bedürfnisse des Patienten an.

\*Erfordert eine vorherige Bewertung der energetischen Gesundheit

## ELEKTROMAGNETISCHES GLEICHGEWICHT MIT FERN-INFRAROT\*

30 min · 125 €

Diese Behandlung stärkt die bei der Bewertung der energetischen Gesundheit erkannten Schwachstellen auf physiologischer Ebene. Wir kombinieren zwei wichtige bioenergetische Therapien (Ferninfrarot-Wärme mit pulsierenden magnetischen Feldern (PEMF) und optimales elektromagnetisches Gleichgewicht mit Bioresonanz), die mit großem Druck auf die verletzlichsten Punkte einwirken und sie aus elektromagnetischer Sicht optimieren. Sie stärken die Gesundheit in allen Bereichen (körperlich, emotional und mental) und bringen die Selbstheilungsmechanismen des Körpers wieder ins Gleichgewicht. Nach einer ersten Beurteilung empfiehlt unser Spezialist entsprechend dem Profil die Anzahl der Sitzungen und passt sie an die Bedürfnisse des Patienten an.

## Osteopathie Pack x3

### SITZUNG STRUKTURELLE OSTEOPATHIE

50 min · 200 €

Bei einer osteopathischen Behandlung werden praktische Techniken eingesetzt, um Schmerzen zu lindern, Funktionen wiederherzustellen und die Gesundheit und das Wohlbefinden zu fördern. Die Osteopathie stützt sich auf die Überzeugung, dass alle Körpersysteme zusammenarbeiten und miteinander verbunden sind. Da Störungen in einem System die Funktion der anderen beeinträchtigen können, wird sie als eine ganzheitliche und integrative Praxis betrachtet.



\*Erfordert eine vorherige Beratung zur Validierung der Behandlungen.

### SITZUNG CRANIO-SACRALE OSTEOPATHIE

50 min · 200 €

Das cranio-sacrale System umfasst das Gehirn und das Rückenmark, die für die Entwicklung von Gesundheit und Wohlbefinden lebenswichtige Organe sind. Diese manuelle Methode, die auf der Anwendung sanfter Bewegungen an den Schädelknochen basiert, verbessert das Pumpen des Liquor cerebrospinalis und hilft, mögliche Ungleichgewichte oder Blockaden zu erkennen und auszugleichen, die der Grund für sensitive, motorische oder neurologische Störungen sein können.

### SITZUNG VISZERALE OSTEOPATHIE

50 min · 200 €

Diese osteopathische Technik stützt sich auf das Konzept, dass alle Eingeweide wie jede andere Körperstruktur stimuliert werden müssen, um korrekt zu funktionieren. Durch manuelle Mobilisationen werden die Organe und ihr Zusammenspiel reaktiviert, um das strukturelle Gleichgewicht des Organismus zu gewährleisten.

## Colon-Hydrotherapie

### COLON-HYDROTHERAPIE-SITZUNG\*

50 min · 175 €

Mit dieser sanften und absolut hygienischen Reinigung des Dickdarms mit gefiltertem und lauwarmem Wasser werden toxische Rückstände beseitigt, die durch Stress, fehlende Ballaststoffe und insbesondere durch eine unausgewogene Ernährung erzeugt werden. Diese Faktoren verändern die Darmfunktion und tragen zur Entwicklung von Symptomen und/oder Krankheiten bei, wie z. B.: Kopfschmerzen, Arthritis, Osteoporose, Gelenkschmerzen, Blähungen, Vitaminmangel, Allergien, Bluthochdruck, vorzeitige Alterung, Vitalitätsverlust, Müdigkeit, Depressionen, Konzentrationsschwäche, Aggressivität, Angstzustände, Abwehrschwäche, Hauterkrankungen und viele andere. Diese Behandlung stellt eine echte Rehabilitation des Darms dar, da sie die peristaltischen Bewegungen reguliert und die Darmflora verbessert.

# Kognitive Gesundheit



Wir möchten, dass Sie Ihr Potenzial voll ausschöpfen können, und zwar nicht nur körperlich, sondern auch geistig und seelisch. Bei SHA verfügen wir zu diesem Zweck über eine Abteilung mit einem multidisziplinären Ansatz, wodurch wir die aktuellsten wissenschaftlichen Erkenntnisse zusammen mit dem Potenzial neuer Technologien nutzen können, um eine Bewertung des geistigen Zustands sowie eine Reihe von Übungen und Aktivitäten durchzuführen, die auf die Entwicklung des gesamten im Geist vorhandenen Potenzials abzielen.

Die Person verbessert nicht nur ihre aktuelle Situation, sondern erhält auch eine Reihe von Hilfsmitteln und Erkenntnissen, mit denen sie ihre psychische Gesundheit zu Hause verbessern und pflegen kann.

## Kognitive Gesundheit Pack x3

### NEUROKOGNITIVE BERATUNG BEURTEILUNG

225 €

Bewertung der höheren Funktionen, einschließlich des Trainings von Schlüsselaspekten wie Entspannung, Konzentration und Überwindung von Phobien mithilfe der neuesten Softwares und Geräten. Es ist empfehlenswert, um die geistigen Fähigkeiten zu trainieren und zu optimieren und Alzheimer vorzubeugen.

### ZEREBRALE PHOTOBIMODULATION

Sitzung 200 €

Ein innovatives LED-basiertes System, das Licht verschiedener Wellenlängen einsetzt, um eine so genannte mitochondriale Photomodifikation zu therapeutischen Zwecken zu erzeugen. Dabei handelt es sich um eine hirnahe Infrarotstimulation, die eine Reparatur der Zellen auslöst. Dies führt zu einer Zunahme der Energie, einer deutlichen Verbesserung der allgemeinen Leistungsfähigkeit und einer positiven Auswirkung auf die Stimmung, wodurch die Einnahme von Medikamenten reduziert werden kann. Sie wird empfohlen, um Erschöpfung, Stress, Schlafstörungen, Depression, Beklemmungen oder traumatische Gehirnschäden zu behandeln.

### TRANSKRANIELLE ELEKTRISCHE STIMULATION

Sitzung 400 €

Diese Technik nutzt den Neuropriming-Effekt, um die Plastizität des Gehirns vor einer Aktivität zu erhöhen und eine schnellere Stärkung der Verbindungen zu ermöglichen. Dadurch lässt sich die Funktion bestimmter Bereiche des Gehirns mit Hilfe bioelektrischer Impulse modulieren.

Sie eignet sich insbesondere zur Erholung nach einem Schlaganfall, bei Gehirnschäden, Schmerzen, Depression, Tinnitus, Migräne, Suchtproblemen und auch, um die kognitiven Funktionen zu stärken.

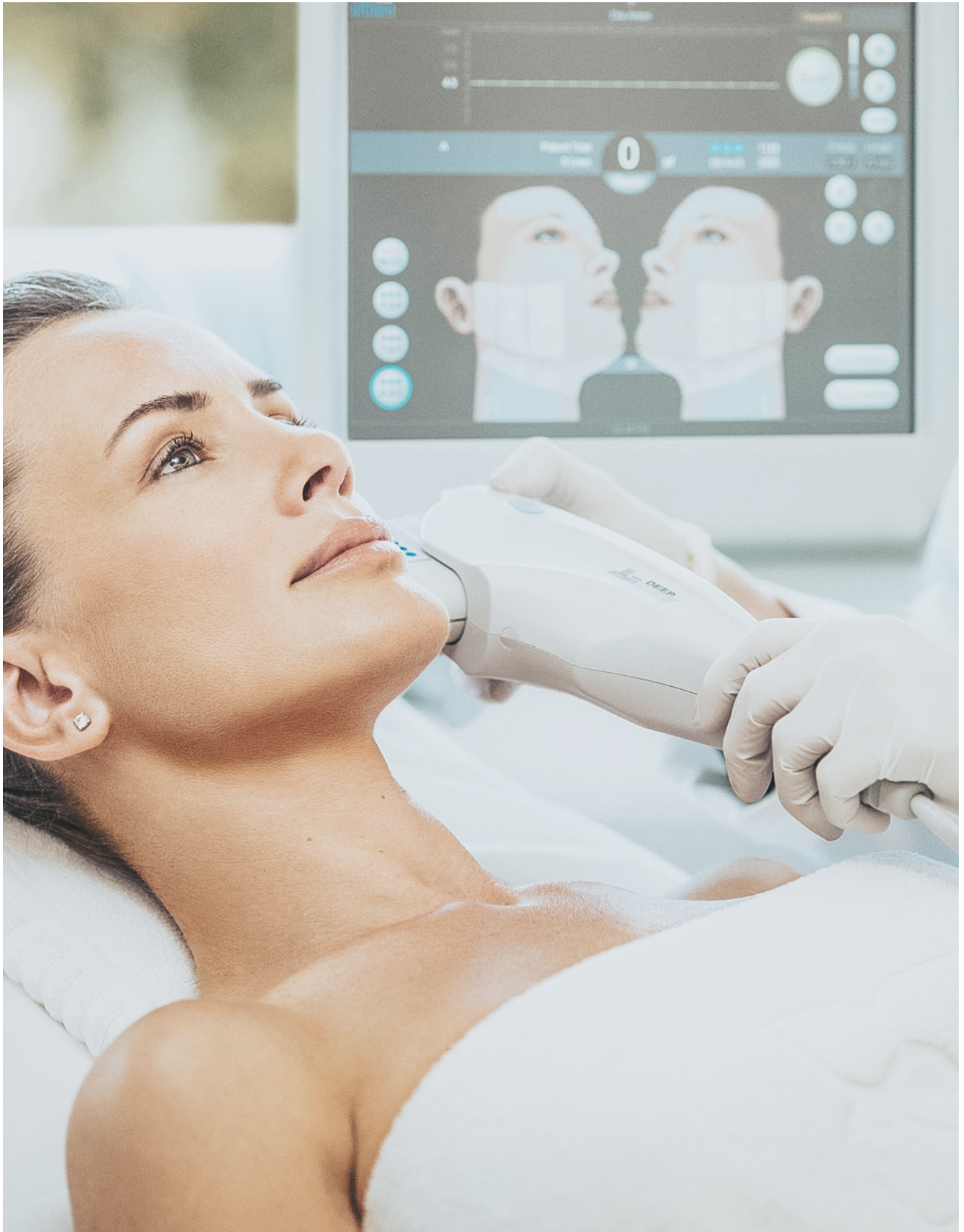
### NEUROREGULIERUNG

Sitzung 110€

Eine Behandlung, die sich auf die neuronale Reaktion auswirkt. Sie basiert auf elektrischen Signalen, die auf bestimmte Hautpartien angewendet werden. Diese Signale stimulieren das Gehirn dazu, wichtige Substanzen auszuschütten, um Zustände zu desynchronisieren und die Selbstheilungsmechanismen zu aktivieren. Dies wird zur Behandlung von akuten entzündlichen Prozessen, chronischen und akuten Schmerzen eingesetzt. Dank dieses eigenen Wirkmechanismus kann die Behandlung bei einer Vielzahl von Dysbalancen angewandt werden, nicht nur bei Pathologien, die im Zusammenhang mit Schmerzen stehen.



# Ästhetische Medizin



Bei SHA glauben wir, dass das äußere Erscheinungsbild ein wichtiges Element ist, um das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist zu erreichen, sich gut zu fühlen und Selbstvertrauen zu gewinnen. Wir verfügen dazu über Abteilungen, die sich auf dermo-ästhetische Medizin, Haargesundheit und Zahngesundheit spezialisiert haben, sowie über eine breite Auswahl an ästhetischen und Schönheitsbehandlungen mit den fortschrittlichsten manuellen und technologischen Verfahren und Experten mit großer Erfahrung. Die Behandlungen sind minimalinvasiv und können das Erscheinungsbild deutlich verjüngen, die Anzeichen von Alterung verzögern und die natürliche Schönheit des Körpers unterstreichen.

## Dermoästhetische Medizin

Die Abteilung für Dermoästhetik von SHA setzt sich aus international anerkannten Fachleuten zusammen und kombiniert auf ideale Weise manuelle und avantgardistische, minimalinvasive Techniken in einem einfachen und schnellen Verfahren, das auf einer ersten medizinischen Beurteilung, Diagnose und Maßnahme basiert.

Sie ermöglicht hervorragende Ergebnisse und eine sofortige Rückkehr zur normalen Aktivität unabhängig von der zu behandelnden Pathologie: Schläffheit, lokalisiertes Fett, Läsionen oder Kapillarprobleme.

### BERATUNG DURCH EINEN FACHARZT

180 €

Bei der Beratung für dermoästhetische Medizin wird eine Diagnose in zwei Phasen auf ästhetischer Ebene durchgeführt: Gesicht und Körper, unter Anleitung unserer Fachleute, die eine vollständige ästhetische Bewertung vornehmen, um die Behandlungen zu bestimmen und vorzuschlagen, die Ihren Bedürfnissen im Rahmen des breiten Behandlungsspektrums von SHA am besten entsprechen.

## DERMOÄSTHETISCHE BEHANDLUNGEN

### GESICHTSBEHANDLUNGEN

- Fenix-Behandlung, die die Wirkung von Kollagen auf natürliche Weise durch die Anwendung von Mikropunkten stimuliert, um den Zellregenerationsprozess zu aktivieren und der Haut ein jüngeres Aussehen zu verleihen, ohne Falten, Narben oder Hautunreinheiten zu hinterlassen.
- Revitalisierende Mesotherapie für Gesicht, Hände, Hals und Dekolleté, je nach Fall unter Verwendung von Hyaluronsäure und biomimetischen Peptiden.
- Straffende Gesichtsbildung mit Radiese.
- LipRefresh - Verjüngung der Lippen.
- Mit Thrombozyten angereichertes Plasma im Gesicht.
- Auffüllen von Falten, perioralen Fältchen, Wangenknochen und Schläfen (Juvederm, RX Teoxane).
- Behandlung von Mimikfältchen mit Botulinumtoxin.

### GESICHTSBEHANDLUNGEN MIT TECHNOLOGISCHER UNTERSTÜTZUNG

#### Emface\* neu

Eine innovative hautstraffende Behandlungsmethode, die gleichzeitig auf die Haut und die Gesichtsmuskulatur wirkt und nach der Behandlung keine Erholungszeit braucht. Es werden weder Nadeln noch Filler eingesetzt und keine Hämatome verursacht. Das Ergebnis ist ein diskreter, sehr natürlicher Lifting-Effekt und verminderte Falten.

\*Bei der Behandlung von Männern ist es erforderlich, mit frisch rasiertem Gesicht zu erscheinen

**Intensives Pulslicht (IPL)**

Es wird eingesetzt, um die Dilatation der Gesichtsbehaarung und Pigmentierung zu behandeln, sowie zur Fotoepilation.

**Ultherapy**

Behandlung mit stark gebündelten Ultraschallwellen für ein natürliches Lifting der Haut von Gesicht, Hals und Dekolleté. Es wird jährlich eine einzige, nichtinvasive, kollagenstimulierende Behandlung durchgeführt.

**Dual Fraxel Laser**

Mikrolaserbehandlung zur Beseitigung von Schäden, die durch Sonneneinwirkung hervorgerufen werden.

**Clear & Brilliant**

Die Behandlung basiert auf dem Einsatz eines mikrofraktionierten Lasers ohne Erholungsphase, um die Poren zu schließen und die Textur und Leuchtkraft der Haut zu verbessern.

**Thermage FLX**

Behandlung mit medizinischer Hochfrequenz, um ein nicht invasives, natürliches Lifting zu erreichen.

**Four Seasons Biostimulation**

Revitalisierung der Haut durch eine innovative Antiaging-Methode, mit der zu jeder Jahreszeit sofortige revitalisierende Effekte erzielt werden, auch in den Monaten mit weniger direkter Sonneneinstrahlung.

**LEDS Medical**

Durch die Platzierung von LEDs auf dem Gesicht wird die Haut biostimuliert und die Durchblutung erhöht. Die Behandlung hat entzündungshemmende, bakteriologische, regenerierende und depigmentierende Eigenschaften.

**KÖRPERBEHANDLUNGEN****Mesotherapie für den Körper**

Für die Lymphdrainage und zur Einwirkung auf lokalisiertes Fett.

**Radiesse**

Eine Behandlung mit Injektionsfillern, die die natürliche Kollagenproduktion stimuliert und das Volumen wiederherstellt, wobei die Ergebnisse schnell sichtbar sind und lange anhalten.

**Hyaluronsäure**

Behandlung zum Volumenausgleich durch Anwendung von Hyaluronsäure.

**Profhilo**

Anwendung von hochreiner Hyaluronsäure mit sehr spezifischen Eigenschaften, um die Erschlaffung und den Feuchtigkeitsmangel der Haut zu stoppen und die Hautalterung zu reduzieren, ohne die Haut aufzupumpen, und sie auf zellulärer Ebene zu nähren.

**KÖRPERBEHANDLUNGEN  
MIT TECHNOLOGISCHER UNTERSTÜTZUNG****Thermage FLX**

Behandlung gegen die Schlapfheit der Haut von Unterleib, Armen, Beinen, Gesäßmuskeln und Knien.

**Liposonix**

Behandlung, mit der lokalisiertes Fett an der Hüfte, am Unterleib, an den Oberschenkeln, den Fettpölsterchen und den Knien beseitigt werden, um Zentimeter ohne chirurgische Eingriffe zu verlieren.

**Dual Fraxel Laser**

Behandlung von Schäden durch Sonneneinwirkung, Narben und Dehnungsstreifen.

**Emsculpt® Neo**

Behandlung mit Radiofrequenz und innovativer HIFEM®-Technologie (hochintensive elektromagnetische Wellen) zur nichtinvasiven Fettverbrennung und zum Muskelaufbau. Während der Behandlung ist das Gefühl ähnlich wie bei einem hochintensiven Muskeltraining.

**CRYO Slim**

Diese Behandlung wird zur Gewichts- und Volumenreduzierung in bestimmten Körperregionen eingesetzt und hilft auch, die Textur und das Aussehen der Haut zu verbessern. Die Kryotherapie aktiviert die Muskeln, bringt mehr Sauerstoff zu den Zellen und strafft das Gewebe.

# Haargesundheit

Ziel ist die Analyse des Profils der einzelnen Gäste und die Aufstellung einer angemessenen Diagnose mit einer Reihe möglicher Verfahren zur Stärkung des Haars, zur Bekämpfung des Haarausfalls und sogar mit den modernsten Haartransplantationstechniken.

## DIAGNOSE

In einer Sitzung führen unsere Experten mithilfe der Tricoscan-Technologie eine vollständige Untersuchung der Haargesundheit des Patienten durch, wobei nicht nur die Gegenwart, sondern auch die Zukunft des Haars analysiert wird.

## MEDIZINISCHE HAARBEHANDLUNGEN

### HAARSTÄRKENDE MESOTHERAPIE

320 €

Dabei wird ein Cocktail aus Vitaminen und Medikamenten mit nachgewiesener Wirksamkeit bei androgenetischer Alopezie in die Haarderms injiziert, um die Regeneration des Gewebes und das Wachstum der Haarfollikel zu stimulieren.

### THERAPIE MIT HAARWACHSTUMSFÖRDERERN

380 €

Dabei wird Plasma, das reich an Blutplättchen, bioaktiven Proteinen und Wachstumsfaktoren ist, in die Kopfhaut injiziert.

### HAARTRANSPLANTATION

Die von uns bei SHA angewandte manuelle Transplantationstechnik ermöglicht es uns, Haare aus dem gesamten Spenderbereich des Kopfes zu entnehmen. Bei der Entnahme der folliculären Einheiten werden Schnittdurchmesser von 0,8 mm oder weniger verwendet. Nach sorgfältiger Vorbereitung unter dem Mikroskop werden sie mit Mikroschnitten in die Spenderstelle implantiert.

Diese Technik wird als FUE (Follicular Unit Extraction oder „individuelle Follikelextraktion“) bezeichnet, und dabei wird die Spenderstelle weder vernäht noch geschnitten, sodass keine invasive Chirurgie erforderlich ist. Sie gilt als die fortschrittlichste Haartransplantationstechnik, bei der jedes Haar einzeln

eingepflanzt wird und eine kleine Läsion zurückbleibt, die nicht genäht werden muss und spontan und ohne sichtbare Narben abheilt.

Durch die Gewinnung von Transplantaten aus den hinteren und seitlichen Bereichen des Kopfes, die über Hormonrezeptoren verfügen, die nicht durch die Hyperaktivität der Enzyme beeinträchtigt werden, besteht die Möglichkeit, dass sie nach der Transplantation in andere Bereiche nicht abfallen und normal weiterwachsen.

Dieses Verfahren dauert etwa 7 bis 8 Stunden und kostet je nach Anzahl der benötigten Follikel pro Eingriff zwischen 7.000 € und 9.000 €.



# Zahnästhetik

Wir kümmern uns bei SHA um Ihr Lächeln: nicht nur, damit es gesund ist, sondern auch, damit es strahlend und harmonisch aussieht. Zu diesem Zweck verfügen wir über spezielle Behandlungen und die neueste Technologie, mit denen wir ein ästhetisches Lächeln mit perfekter Ausrichtung erreichen können.

## BEHANDLUNGEN

### DSD - Smile Design

Minimalinvasive ästhetische Behandlung für ein harmonisches Lächeln des Patienten dank eines personalisierten Designs und dem Auftragen von Verblendschalen unter Verwendung modernster biokompatibler und hochästhetischer Materialien. Vor der Erstellung des digitalen Designs mit Hilfe der digitalen 3D-CAD-CAM-Technologie wird eine Gesichts- und Zahnanalyse sowie eine Bewertung der emotionalen Aspekte durchgeführt, um ein natürliches Lächeln in Übereinstimmung mit den morphologischen Merkmalen des Patienten zu erzielen.

Die Behandlung kann Probleme wie schiefe, verfärbte, abgenutzte, abgesplitterte Zähne oder Zahnlücken korrigieren. Mithilfe von Porzellanveneers, Zahnimplantaten und anderen Lösungen wird ein strahlendes, natürliches Lächeln erreicht. Zudem ermöglicht die gründliche Analyse der Gesichts- und Zahnproportionen das Hervorheben der individuellen Gesichtszüge des Patienten und die Verbesserung der Gesichtssymmetrie.

Neben den ästhetischen Vorteilen wirkt sich Dental Smile Design auch positiv auf die Zahngesundheit aus. Durch Korrektur der Zahnstellung und Okklusion können Probleme wie die Abnutzung der Zähne, Okklusionsstörungen und Parodontalerkrankungen verhindert und behandelt werden. Zudem werden eine korrekte Kaufunktion und bessere Mundhygiene gefördert, wovon die Mundgesundheit langfristig profitiert. Somit ist das Verfahren eine integrale Lösung für eine bessere Zahnästhetik und -Gesundheit.

**Vollständige Prophylaxe SHA.** Diese Behandlung umfasst eine Pulverstrahl-Zahnreinigung mit Flash Pearls, die die Zahnoberfläche einwandfrei sauber, sanft und ohne Flecken hinterlässt. Sie kann durch eine zahnärztliche Ozontherapie und ein bioadhäsives Gel mit Hyaluronsäure ergänzt werden. Dadurch wird die Erholung des Zahnfleisches beschleunigt.

**SHA-Zahndiagnose.** Radio-/Visiografie.

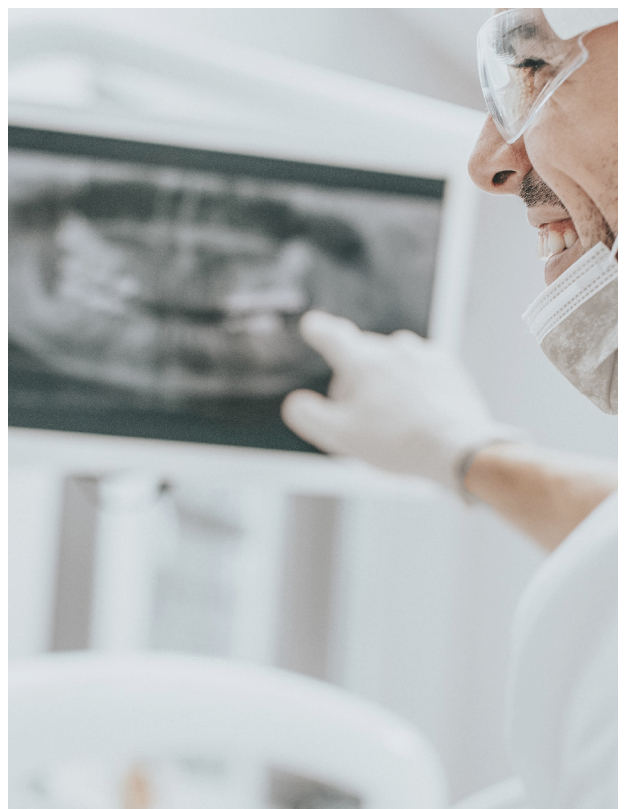
**Zahnaufhellung Advanced Tooth Brightening System.** Ermöglicht mehrere Anwendungen in der gleichen Sitzung. Unschädlich für den Zahnschmelz.

**Vollständige orale Rehabilitationsbehandlungen.** Festsitzende Prothese aus Zirkonium oder Porzellan, der in nur 2 Wochen fertiggestellt ist.

**Chirurgische Kapazität.** Computergesteuerte Zahnimplantat-Chirurgie, Sinuslift mit Einschlaginstrument oder Fenster, plättchenreiches Plasma (PRP), autologes Knochentransplantat, Ziehen verbliebener dritter Backenzähne und weitere.

### Ozonbehandlung für die Zähne

Parodontosebehandlungen und chirurgische Eingriffe.



Alle unsere Behandlungen können unter allgemeiner und bewusster Betäubung durchgeführt werden. Wenn Sie sich für eine der von uns angebotenen zahnärztlichen Leistungen interessieren, wenden Sie sich bitte an unsere Fachleute.

## Gesichtsbehandlungen und Körperbehandlungen mit Hightech Pack x5

Für die äußere Schönheit ist sowohl die innere als auch die äußere Pflege wichtig, um gesund und strahlend zu bleiben. Wir bieten bei SHA spezialisierte, nichtinvasive Behandlungen an, die die natürliche Schönheit von Haut und Haar verbessern, die Alterung verlangsamen und für Glanz, Jugend und Leuchtkraft sorgen.

### SPEZIALISIERTE BEHANDLUNGEN

#### VELA SHAPE®

25 min · 275 € (1 Bereich) | 50 min · 490 € (2 Bereiche)

Ein schmerzfreies und nichtinvasives Verfahren, das durch den Einsatz von Radiofrequenz, Infrarotlicht und Vakuumtherapie Fettablagerungen in Bereichen wie Oberschenkel, Gesäß, Hüfte oder Bauch reduziert. Selbst Cellulitis und der Umfang der Oberschenkel werden reduziert.

#### INDIBA® GESICHT ODER KÖRPER

50 min · 180 €

Nicht-invasive Radiofrequenzbehandlung, deren Hauptziel die Stimulierung der zellulären Verjüngung und Revitalisierung ist, wobei die Haut mit Sauerstoff und Feuchtigkeit versorgt wird und ein Straffungseffekt erzielt wird. Die patentierte Frequenz von 448 kHz erzeugt die folgenden biologischen Wirkungen: Biostimulation durch Aktivierung der Zellwiederherstellung und -reparatur, Vaskularisierung durch Erhöhung der Blutzufuhr zum Gewebe und Hyperaktivierung durch Anregung von Stoffwechselprozessen und Zellaktivität.

#### ICOONE® GESICHT ODER KÖRPER

40 min · 200 €

Mikroalveolare Therapiebehandlung, die auf das Hautgewebe mit einer fortschrittlichen Technologie wirkt, die 1180 Mikrostimulationen auf jedem behandelten Bereich der Hautoberfläche erzeugt. Mittels spezieller Walzen wird ein Saugdruck ausgeübt, der eine vakuumähnliche Fragmentierung erzeugt, so dass das Gewebe seine natürliche Struktur wiedererlangen kann. Hilft bei der Straffung, Neuformung und Bekämpfung von Zellulitis mit maximaler Wirksamkeit an lokalisierten Stellen, die mit anderen Techniken nur schwer zu behandeln sind (Innenseiten der Oberschenkel, Bauch, Knie, Arme, Oberschenkel, Gesäß und Pobacken). Sie verbessert auch die Flüssigkeitsretention, die Lymphdrainage und die Durchblutung.

## PRESSOTHERAPIE

20 min · 90 €

Schönheitsbehandlung, die Lymphdrainage durch Luftdruck von den Füßen zum Bauchraum nutzt. Abwechselnde Kompression und Dekompression verbessern die Durchblutung, reduzieren Venenprobleme und das Gefühl von müden Beinen und schweren Gliedern. Die Kombination dieser Therapie mit der richtigen Ernährung und Bewegung führt in kürzerer Zeit zu optimalen Ergebnissen. Sie trägt auch zur Ausscheidung von Flüssigkeiten, Fetten und Giftstoffen bei, die Zellulitis, Ödeme, Lymphödeme und Venenerkrankungen wie Krampfadern verursachen.

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

### SHA SKIN CURE Signature

970 €

Eine hochgradig personalisierte Gesichtskur, die schrittweise auf die Bedürfnisse der Haut eingeht und verschiedene Ziele berücksichtigt, die mit einer detaillierten Diagnose beginnen, gefolgt von einer Vorbereitungsphase der Haut, um in der Reihenfolge der durchgeführten Behandlungen den maximalen Nutzen zu erzielen. Dieses Ritual zeichnet sich durch die Synergie von Wirkstoffen aus Pflanzenextrakten, biomarinen und biotechnologischen Extrakten in sehr hoher Konzentration aus. Das Protokoll wird in 4 Phasen durchgeführt.

**Phase 1:** Diagnose, Vorbereitung und Hydratation der Haut

**Phase 2:** Personalisiertes Ritual zur Konditionierung

**Phase 3:** Personalisiertes Ritual zur Hydratation

**Phase 4:** Ritual zur Umstrukturierung

### BESPOKE FACIAL

50 min · 225 € | 75 min · 260 €

Eine unserer exklusivsten personalisierten Behandlungen, mit der wir über eine Auswahl an speziellen Natur- und Bioprodukten eine sofortige und sichtbare Wirkung erzielen. Reinigt, klärt, peelt und gleicht den pH-Wert der Haut aus. Sie sorgt für Vitalität, Hydratation, Sauerstoffzufuhr, Elastizität, Schutz und Gewebereparatur und verleiht der Haut ein jüngeres und strahlenderes Aussehen.

## LUXURY EYES

40 min · 180 €

Intensive Gesichtsbehandlung, die eine allgemeine Verjüngung der Augenpartie bewirkt. Sie kombiniert verschiedene fortschrittliche Technologien: bioidentische Wachstumsfaktoren, die patentierte Extremozym-Technologie, sowie die Anwendung aktiver Wirkstoffe wie L-Ascorbinsäure und Hyaluronsäure, die die Augenpartie straffen, wiederherstellen, mit Feuchtigkeit versorgen und zudem sichtbar Rötungen und Augenringe vermindern.

## FACIAL RED CARPET

75 min · 250 €

Eine Gesichtsbehandlung für eine makellose Haut, die bei vielen Stars beliebt ist. Die Formel besteht aus einer peelenden Kombination aus Aminosäuren, botanischen Extrakten und Rosenquarz und wird bei einer energetischen Massage angewendet. Sie reduziert so die Hyperpigmentierung und erhöht die Zellerneuerung, Festigkeit und Elastizität der Haut.

## FACIAL FOAMING ENZYME

50 min · 205 €

Diese Behandlung wurde entwickelt, um devitalisierte Haut zu revitalisieren und empfindliche Haut zu pflegen. Sie umfasst eine leistungsstarke, schäumende Peelingmaske mit einer Kombination aus Papayaenzymen, Ananas und Glykolsäure, die zusammen mit spezifischen Bioaktivstoffen, die eine beruhigende und feuchtigkeitsspendende Wirkung haben, für eine glatte und strahlende Haut sorgen.

## FACIAL HONEY ENZYME

50 min · 205 €

Die Behandlung basiert auf Honig, mehreren antioxidativen Vitaminen und einem dreifach aktiven Peeling, das die Haut regeneriert und nährt. Es kann bei allen Hauttypen angewendet werden, ist aber besonders für trockene und dehydrierte Haut geeignet.

## REINIGENDES SAHO-RITUAL

75 min · 260 €

Tiefenwirksame Gesichtsreinigung, inspiriert von einem japanischen Ritual in zwei Schritten. Zunächst wird das Gesicht von allen Arten von öligen Rückständen (Make-up oder Talg) gereinigt und im Anschluss alle wässrigen Verunreinigungen sowie abgestorbene Epithelzellen entfernt. Das perfekte Detox-Ritual.

### INTENSIV FEUCHTIGKEITSSPENDENDES SAHO-RITUAL

75 min · 260 €

Ein beruhigendes Elixier aus acht essentiellen Aminosäuren, das die Haut nährt und stimuliert und einen sofortigen Feuchtigkeitseffekt erzeugt. Die Antioxidantien und organischen Pigmente, aus denen dieses Ritual besteht, bekämpfen gemeinsam die Trockenheit der Haut. Für Menschen mit trockener, dehydrierter, angespannter oder empfindlicher Haut empfohlen.

### STRAFFENDES SAHO-RITUAL

75 min · 260 €

Eine hohe Konzentration an Antioxidantien und straffenden Inhaltsstoffen (wie Dreifachkollagen, Coenzym Q10, Aminosäuren und Seidenbaumextrakt) bilden die perfekte Fusion für eine straffere Haut. Dieses Ritual glättet Mimikfalten und Fältchen und verleiht dem Gesicht ein gesundes Strahlen.

### MIT HIGHTECH KOMBINIERTE GESICHTS-BEHANDLUNGEN

#### AGELESS YOUTH

90 min · 300 €

Antiaging-Gesichtsbehandlung für alle Hauttypen, bei der die Wirkstoffe der neuartigen Linie Youth von iS Clinical und die Indiba Technologie kombiniert werden. AgelessYouth reinigt, glättet und strafft, reduziert Falten und Mimikfältchen und fördert gleichzeitig die Zellerneuerung.

#### SAKURA GESICHTSVERJÜNGUNG

75 min · 275 €

Perfekte Kombination aus Indiba-Behandlung und Bioextrakten. Bei dieser Gesichtsbehandlung wird das Muskelgedächtnis untersucht, um die Zellen mit Energie zu versorgen und so das jugendliche Aussehen und das natürliche Strahlen des Gesichts wiederherzustellen. Die entscheidende Zutat dieses vollständigen Rituals ist der Extrakt des legendären Sakura-Baums, des „japanischen Kirschbaums“.

Zu seinen Vorteilen gehören die Reparatur von durch UV-Strahlung verursachten genetischen Schäden und die Erhöhung des Carnitinspiegels, was die Regeneration der Haut fördert.





## Schönheitssalon

Sie können sich bei SHA auch um Ihr tägliches Aussehen kümmern, indem Sie unser breites Angebot an Friseurdienstleistungen wahrnehmen. Sie können eine persönliche Beratung zu allen unseren Stylingsservices erhalten, indem Sie einen 15-minütigen Termin mit einem unserer Spezialisten vereinbaren.

### FRISEURDIENSTE

#### DAMEN

<b>Haare schneiden</b>	80 €
<b>Waschen mit Pflege und Styling</b>	
kurz	65 €
mittel	90 €
lang	105 €
mit Verlängerungen	130 €

#### Farbe

Von feinen Veränderungen, die die natürlichen Schattierungen Ihres Haares betonen, bis hin zur Abdeckung der ersten Grautöne oder einer Veränderung der Schattierungen und Texturen um 180°. Unsere Spezialisten für Farbmimetik helfen Ihnen, die ideale Farbe zu finden, die Ihre natürliche Schönheit unterstreicht.

<b>Retusche des Haaransatzes</b>	70 €
<b>Farbbehandlung</b>	100 €
<b>Individuelle Farbbehandlung</b> (Balayages, Rootbeer, Babylights)	ab 160 €

**Haarverlängerungen** Individuelles Angebot  
Natürliche Haarverlängerungen, je nach Ihren Bedürfnissen, für eine vollere und fülligere Mähne.

#### HERREN

<b>Haare schneiden</b>	55 €
<b>Haare waschen und stylen</b>	40 €
<b>Bart trimmen und/oder rasieren</b>	45 €
<b>Färben</b>	65 €

### HAARBEHANDLUNGEN

#### AQUATTO

50 min · 225 €

Spezielle Haarbehandlung zur Wiederherstellung und Revitalisierung von geschädigtem Haar mit Aquatto-Geräten und einer Vielzahl von Pflege- und Reparaturprodukten, die je nach den spezifischen Bedürfnissen und der Art des zu behandelnden Haars eingesetzt werden.



#### HAARBEHANDLUNG SHA

50 min · 120 €

Produktreste neigen dazu, sich auf der Kopfhaut abzulagern, die Haargesundheit zu schädigen, das Haarwachstum zu verlangsamen und es stumpf und porös aussehen zu lassen. Dieses Ritual besteht aus einem erfrischenden Peeling der Kopfhaut, gefolgt von der Anwendung unserer nährenden SHA-Maske und einer Haarmassage. Das Ergebnis ist eine verstärkte Stimulation der Durchblutung und eine erhöhte Sauerstoffversorgung der Kopfhaut.

#### OLAPLEX

50 min · 120 €

Innovative Methode zur dauerhaften Wiederherstellung von Haarbereichen, die durch lange Einwirkung chemischer Prozesse (Färben, Blondieren usw.) geschädigt wurden. Diese Behandlung regeneriert 100 % des Haares und hilft ihm, seine Stärke, Struktur und Dichte wiederzuerlangen.

#### ORGANISCHE GLÄTTUNG\*\*

kurz 250 € | mittel 375 € | lang 500 € | extralang 625 €

Hochpräzises natürliches Glätten für alle Haartypen mit 0 % Formaldehyd und Derivaten für ein natürliches Aussehen und Gefühl mit einer zusätzlichen Dosis an Glanz, Feuchtigkeit und Stärke.

\*Erfordert eine vorherige Beratung mit unserem Spezialisten.

## REKONSTRUKTION MIT TANNINEN

120 min · 230 €

Eine Behandlung, die darauf abzielt, die Aminosäuren und das Keratin im Haar aufzufüllen, um seine Widerstandskraft zu erhöhen, das Volumen zu reduzieren und den natürlichen Glanz zu intensivieren. Für brüchiges, sensibles und sprödes Haar geeignet.

## BEHANDLUNG ZUR RESTRUKTURIERUNG VON LOCKEN

80 min · 150 €

Eine Methode zur Wiederherstellung der natürlichen Lockenstruktur des Haares, indem sie die Haarfaser restrukturiert, neu definiert und ihr Volumen verleiht. Reinigt und spendet Feuchtigkeit, verleiht Glanz und Ausstrahlung.

## BLOND REPAIR SYSTEM

80 min · 150 €

Balanciert den natürlichen pH-Wert des Haares aus und beugt so Haarbruch, Spliss und übermäßiger Elastizität aufgrund von Alkalität vor. Für Haare geeignet, die chemischen Prozessen wie Strähnen, Blondierungen usw. ausgesetzt waren.

## MIKROPIGMENTIERUNG

### MICROBLADING DER AUGENBRAUEN\*

110 min · 750 €

Ideal für Menschen, die die Dichte ihrer Augenbrauen auf natürliche Weise verstärken möchten. Eine individuelle und präzise Technik, mit der die Dichte und Farbe der Augenbrauen mit einem sehr natürlichen Aussehen verändert werden kann. Vorheriger Allergietest erforderlich (24 - 48 Stunden).

### MIKROPIGMENTIERUNG\*\*

Anwendung von semi-permanentem Make-up, mit dem folgende Ergebnisse erzielt werden können:

#### Augenbrauen

110 min · 850 €

Definiert und verfeinert die Form für einen natürlichen Lifting-Effekt für die Augen.

#### Augen

110 min · 850 €

Ausdrucksstarker Blick, Anwendung in Schwarz oder durch Verwischen der Farbe.

#### Lippen

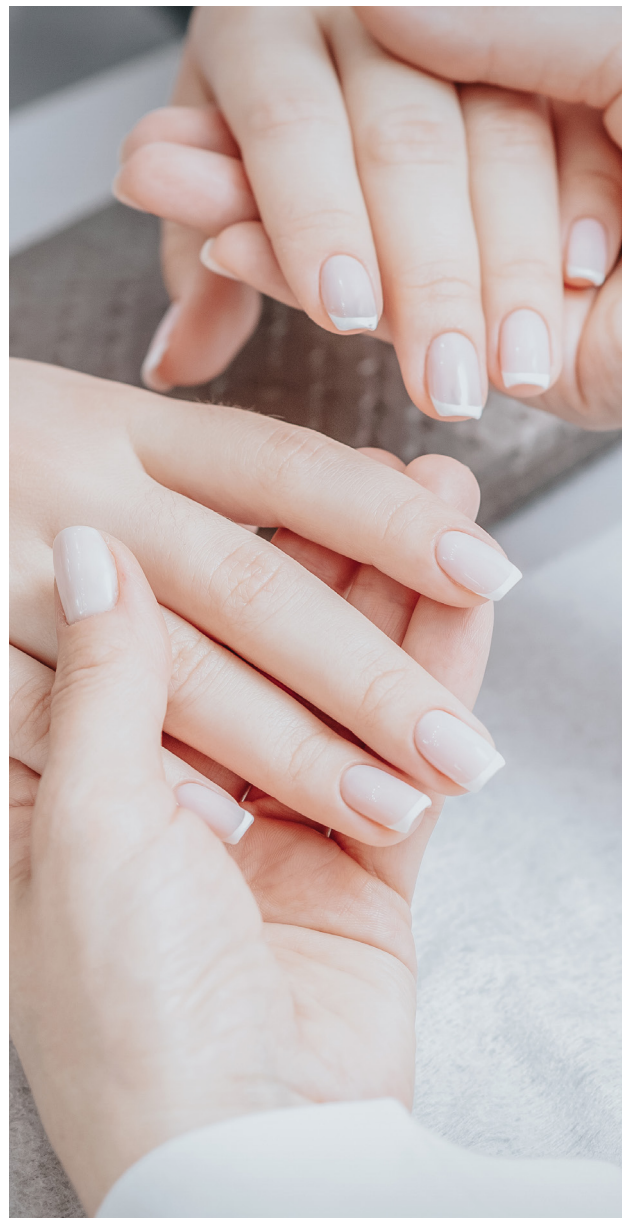
120 min · 1.250 €

Korrigiert Unregelmäßigkeiten und Asymmetrien oder verleiht mehr Volumen.

## MANIKÜRE UND PEDIKÜRE

<b>Komplette Maniküre</b>	140 €
<b>Express-Maniküre (ohne Nagellack)</b>	100 €
<b>Semi-permanente Maniküre</b>	160 €
<b>Komplette Maniküre</b>	140 €
<b>Express-Pediküre (ohne Nagellack)</b>	100 €
<b>Semi-permanente Pediküre</b>	160 €

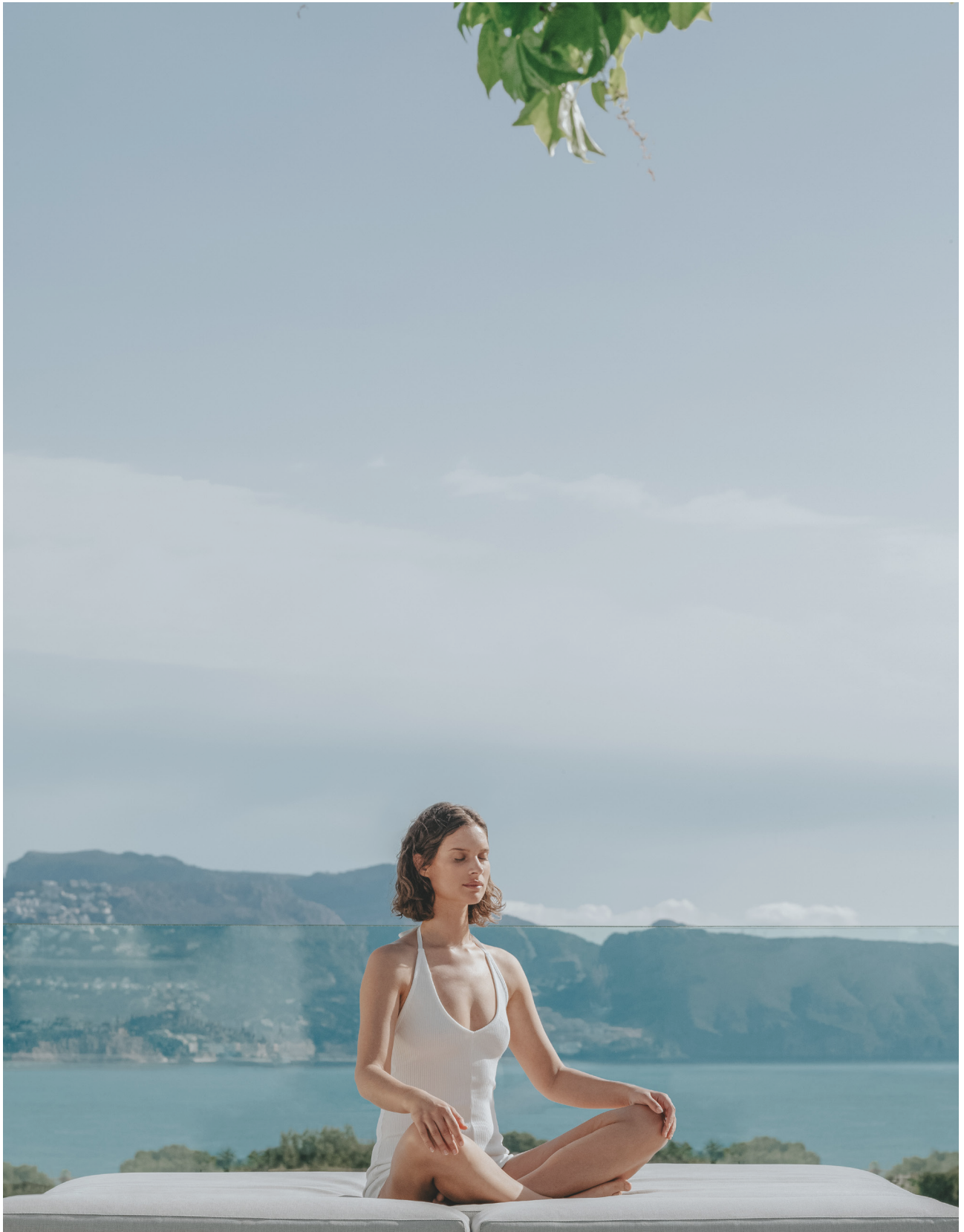
Semi-permanente Shellac-Nägel müssen von einem Shellac-Spezialisten entfernt werden, um Schäden am Nagel zu vermeiden. Dieser Service kostet 30 € und muss vor einer Maniküre oder Pediküre gebucht werden.



\*Erfordert eine vorherige Beratung mit unserem Spezialisten.

\*\*Je nach Verfügbarkeit.

# Wohlbefinden und inneres Gleichgewicht



## Disziplinen für Körper und Geist Pack x5

Geistige Übungen sind wichtig, um das allgemeine Wohlbefinden wiederherzustellen und zu bewahren. Darüber hinaus ist die Pflege des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist eine Grundvoraussetzung, um jede Routinetätigkeit effektiv auszuführen und positive Ergebnisse in allen möglichen Aspekten zu erzielen, insbesondere im biologischen, psychologischen und sozialen Bereich einer Person.

Im Allgemeinen reduzieren Disziplinen, die den Geist und den Körper einbeziehen, Stress und Ängste, so dass Sie den Tag entspannter angehen können. Zudem verbessern sie die emotionale Stabilität, indem ein Zustand des vollen Bewusstseins und der Ruhe bewahrt wird.

### YOGA

50 min · 140 €

Yoga ist die Suche nach der persönlichen Erfüllung und der Harmonie von Körper, Geist und Seele. Es wird auch als die Ausübung der Absicht betrachtet. Diese Absicht kann sich auf alles beziehen, was Sie kultivieren möchten, sei es, sich besser zu fühlen, Ihr Mitgefühl zu entwickeln, Kraft zu gewinnen, Gewicht zu verlieren, spiritueller zu werden, Stress zu bewältigen, Schmerzen zu lindern oder viele andere Bedürfnisse zu erfüllen.

### MEDITATIONSTECHNIKEN

50 min · 140 €

Die Meditation ist der höchste Zustand des Yoga und damit der Weg zu Achtsamkeit und Selbstverwirklichung. Durch die Praxis des Yoga wird ein Zustand der Ausgeglichenheit und des inneren Friedens geschaffen, der die Energie wieder auflädt und die Aufrechterhaltung des körperlichen und emotionalen Wohlbefindens fördert. Zu den positiven Effekten gehören eine erhöhte Lungenkapazität, eine größere Ausdauer bei körperlicher Anstrengung, die Belebung des Körpers, eine verbesserte Verdauung, die Beruhigung von Ängsten und ein besseres Management von Emotionen.

### PRANAYAMA | KONTROLLE DER ATMUNG

50 min · 140 €

Prana bedeutet Lebenskraft. Wenn die Atmung ruhig ist, ist auch der Geist gelassen. Mit dieser Technik lernen Sie die richtige Atmung und profitieren von folgenden Vorteilen: eine erhöhte Lungenkapazität, eine größere Ausdauer bei körperlicher Anstrengung, die Belebung des Körpers, eine verbesserte Verdauung, die Beruhigung von Ängsten und ein besseres Management von Emotionen.

### MINDFULNESS

50 min · 140 €

Diese buddhistisch inspirierte Entspannungstechnik hilft Emotionen zu kontrollieren und sich dem Hier und Jetzt voll bewusst zu werden. Sie ist ideal, um Störungen wie Depressionen oder Beklemmung zu behandeln.

#### HINWEIS:

- Die Aktivitäten können bei schönem Wetter auf einer unserer herrlichen Terrassen im Freien stattfinden, umgeben von einer einzigartigen natürlichen Umgebung. Fordern Sie es bitte im Voraus an der Rezeption des Wellness-Clinic-Bereichs oder bei Ihrem Agenda-Planner an.
- Preise pro Einzelsitzung. Wenn Sie eine oder mehrere Personen aufnehmen möchten, wenden Sie sich bitte an uns.

## Emotionale Gesundheit Pack x3

### PSYCHOLOGISCHE BERATUNG

180 €

Diese individualisierte psychologische Betreuung ermöglicht es Ihnen, mithilfe von Selbsthilfeeinleitungen und der Stärkung Ihrer Willenskraft Ihre Emotionen besser zu steuern, Ihre negativen Gedanken zu kontrollieren und Probleme mit mehr Durchsetzungsvermögen zu lösen, insbesondere in Zeiten von Konflikten, Zweifeln und Depressionen.

### COACHING-SITZUNG FÜR EMOTIONEN

180 €

Lassen Sie sich von einem unserer erfahrenen Psychologen beraten, um Ihren emotionalen Zustand zu verbessern, damit Sie ein erfüllteres Leben mit dem Gleichgewicht genießen können, das wir alle brauchen.

## Stress-Management Pack x3

### SITZUNG STRESS-MANAGEMENT

170 €

Unser Spezialist für Stressmanagement hilft Ihnen durch eine gründliche Diagnose, die inneren und äußeren Faktoren zu identifizieren, die in Ihrem Alltag Stress verursachen. Anschließend wird auf die verschiedenen Symptome eingegangen: Frustration, Kontrollverlust, Schwierigkeiten sich zu entspannen, Pessimismus usw. Das Ergebnis ist die Wiederherstellung der emotionalen und körperlichen Gesundheit, wodurch die Widerstandsfähigkeit gegenüber Stress erhöht wird.



## TRANSFORMATIVE BREATHING neu

940 €

Eine innovative Methode, bei der die Vorteile des Eisbadens mit der therapeutischen Kraft des Atmens kombiniert werden. Diese multidisziplinäre Technik führt zu einer eindringlichen und transformativen Erfahrung, und zwar sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene.

Dabei geht es darum, Strategien zu erlernen, die eine optimale Bewältigung von Emotionen und/oder alltäglichen Schwierigkeiten ermöglichen.

Die Methode besteht aus drei Phasen oder Erfahrungen: Breathing for Wellness, Emotional Detox Breathwork Therapy und das Ice Bath.

### PHASE 1 | BREATHING FOR WELLNESS

#### Psychologische Sitzung

Beurteilungssitzung, um Ihre Beweggründe oder psychologischen Blockaden zu ermitteln und Ihre Atmungsleistung zu messen. Die Vorteile und die Bedeutung des richtigen Atmens werden erklärt. Es werden praktische Ratschläge für die Anwendung im Alltag gegeben.

#### Atemtechniken

Durch eine Reihe von Techniken, mit denen Sie richtig atmen können, werden Sie sich der Bedeutung der richtigen Atmung bewusster und lernen, diese zu schätzen, was sich positiv auf Ihren psychisch-emotionalen Zustand auswirkt.

### PHASE 2 | EMOTIONAL DETOX BREATHWORK THERAPY

#### Atemtechniken

Sitzung beschleunigter Atmung zur Aktivierung des sympathischen Nervensystems, deren Ziel ist, das periphere Nervensystem zwecks Vorbereitung auf die Sinneseindrücke beim Eintauchen in die Eiswanne zu aktivieren und deaktivieren.

#### Psychologische Sitzung

Abschließende Sitzung, um das in den vorangegangenen Phasen des Transformative Breathing Gelernte zu bewerten, so dass der Patient diese Atemtechniken in seinem Alltag anwenden kann.

### PHASE 3 | ICE BATH\*

Mindestens 2-minütiges Eintauchen in eine Eiswanne von 3° C, in der das eiskalte Wasser als Spiegel all der Emotionen gilt, die lähmen und Blockaden hervorrufen. Stärkt das Immunsystem, steigert die Stressresistenz, reduziert Muskelentzündungen und den Cortisonspiegel.



\*Erfordert eine vorherige Beratung zur Validierung der Behandlungen.

# Hydrotherapie- Behandlungen Pack x5

## WASSERTHERAPIEN

### WATSU®

50 min · 180 €

Es handelt sich um eine Therapie, bei der sanfte Dehnübungen mit orientalischen Akupunkturtechniken und Shiatsu-Massagen kombiniert werden. Ihr Körper schwebt in warmem Wasser mit einer angenehmen Temperatur von 34-36°C. So werden die Wirbelsäule dekomprimiert, die Gelenke mobilisiert und die Muskeln gedehnt, ohne sie zu belasten. Sie ist ideal, um den Körper zu entspannen, die Verdauung zu verbessern und die Auswirkungen des Jetlags zu bekämpfen.

### CRANIO-SACRAL-THERAPIE IM WASSER

50 min · 180 €

Diese Behandlung im Wasser verbindet die Watsu® Technik mit der holistischen Cranio-Sacral-Therapie. Sie wurde entworfen, um Kontraktionen und Einschränkungen des Bindegewebes zu lösen und die funktionelle Ausrichtung zu verbessern, und fördert dabei die selbstkorrigierenden Funktionen des Körpers. Sie ist insbesondere empfehlenswert, um kraniofaziale Schmerzen, Migräne, chronische oder starke Nacken- und Rückenschmerzen, Zähneknirschen und Beeinträchtigungen des Temporo-Mandibular-Gelenks sowie Schlafstörungen, Erschöpfung, Stress, Fibromyalgie, Skoliose, Diskopathie, Bandscheibenvorfälle und andere Sportverletzungen zu lindern.

## HYDROTHERAPIE-SITZUNGEN

### MARINES SHA-RITUAL

75 min · 225 €

Das Lymphsystem arbeitet mit den Nieren und der Leber zusammen, um Giftstoffe und Abfallstoffe aus dem Körper zu beseitigen. Sie verfügen allerdings nicht über ein natürliches Pumpsystem wie das Herz. Daher benötigen sie eine besondere Unterstützung, um richtig zu funktionieren.

Diese Behandlung stimuliert die Lymphe anhand einer zielgerichteten Massage mit marinen Inhaltsstoffen begleitet von einem Peeling und einer drainierenden Packung. Sie werden sofort eine Verbesserung der Leber und des Unterleibs sowie ein Gefühl der Leichtigkeit feststellen.

## HYDROENERGETISCHE DETOX KUR

50 min · 180 €

Eine kraftvolle, reinigende und energetisierende Behandlung in drei Schritten:

**Whirlpoolbad** mit ätherischen Ölen: Die beruhigenden und reinigenden Öle dringen durch die Wärme des Wassers in den Körper ein.

**Fitofangothérapie:** wohltuende Körperpackung mit Meeresalgen mit entwässernder, entschlackender und revitalisierender Wirkung auf einer Schwebeliege.

**Hydrojet:** ein Wasserdruckstrahler, der die Energie und Vitalität des Körpers wiederherstellt und ihn stärkt.

## UNTERWASSERTHERAPIE

30 min · 160 €

Massage mit belebender und therapeutischer Wirkung, bei der heißes Wasser unter Druck mit einem Strahl angewendet wird, der zahlreiche positive Wirkungen auf den Körper hat, wie z.B.: Beseitigung von Schwellungen aufgrund von Lymphstauungen, Förderung der Blut- und Lymphzirkulation, Bekämpfung von Zellulitis, Wiederherstellung der Elastizität und Spannkraft der Haut, Verbesserung des Zellstoffwechsels, Förderung der Fettverbrennung und Verringerung der Oxidation, wodurch ein Antiaging-Effekt entsteht.

## Körperpackungen Pack x3

### „INTENSIVE REMODELLING“ KÖRPERPACKUNG

75 min · 250 €

Diese bahnbrechende, klinisch erprobte Körperbehandlung aktiviert den Lipolyseprozess und beseitigt unerwünschtes Fett ohne Anstrengung und Unannehmlichkeiten dank ihres Wirkstoffs, des hydrolysierten Lecithins, das in Sekundenschnelle in die Dermis eindringt. Nach der Anwendung dieses Wirkstoffs werden Arme, Beine und Bauch eingewickelt. Diese Körperpackung bietet eine schlankmachende Methode mit einer sofortigen und lang anhaltenden Wirkung auf die Silhouette und hilft, Fett an Problemzonen wie Oberschenkeln, Hüften und Bauch erfolgreich zu beseitigen.

## Intensive Körperbehandlungen Pack x3

### „SLIM & FIT“ KÖRPERBEHANDLUNG

100 min · 290 €

Anti-Cellulite- und Schlankheitsbehandlung mit vier Phasen, die alle Ursachen der Zellulitis von Grund auf behandeln. Sie verbessert die Durchblutung und hat eine lipolytische Wirkung, was die Ansammlung von Fett und Flüssigkeiten reduziert. Stellt das Gleichgewicht wieder her und erneuert die natürliche Ausstrahlung der Haut.

### „FIRM & TIGHT“ KÖRPERBEHANDLUNG

100 min · 290 €

Nichtinvasiver 3D-Lifting-Vorgang, der die Haut von innen strafft, um ihre Elastizität zu verbessern und die Gewebe zu verdichten. Stellen Sie das jugendliche Aussehen Ihres Körpers wieder her.





## Massagen Pack x5

### SIGNATURE-MASSAGEN

#### SHA DETOX THERAPIE Signature

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Die SHA Detox Massage hilft Toxine zu beseitigen, die ein korrektes Funktionieren der Zellen verhindern. Diese Behandlung kombiniert auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte ätherische Öle und wirkt auf das Kreislaufsystem durch Lymphdrainage mit Hilfe von gläsernen Saugnäpfen, deren Schröpftechnik den Stoffwechsel anregt, Flüssigkeitsansammlungen beseitigt und den Entschlackungsprozess begünstigt.

#### SHA PSAMMO THERAPIE Signature

50 min · 190 € | 75 min · 260 €

Die SHA Psammo Therapie (Therapie mit heißem Sand) ist eine Heiltechnik, die im alten Ägypten eingesetzt wurde, um Muskelschmerzen und Entzündungen zu lindern, den Körper zu entgiften und Stress entgegenzuwirken. Sie kombiniert Techniken wie Entspannungsmassagen mit Quarzwickeln, die Heilung durch Klang und natürlich den magischen Touch unserer Spezialisten bei SHA.

### TRADITIONELLE MASSAGEN

#### ENTSPANNUNGSMASSAGE

50 min · 160 € | 75 min · 210 €

Diese Therapie stimuliert und entspannt das Muskelgewebe, befreit und löst schrittweise Muskelknoten und -verklebungen. Sie eignet sich, um das Nervensystem zu beruhigen, die Sauerstoffzufuhr in den Muskeln zu erhöhen, und hilft, Beklemmung und Körperverspannungen zu lindern.

#### TIEFENMASSAGE

50 min · 160 € | 75 min · 210 €

Eine Therapietechnik, bei der mit festem Druck und langsamen Bewegungen tiefere Strukturen des Muskel- und Faszien Gewebes, auch Bindegewebe genannt, erreicht werden. Sie eignet sich ideal zur Linderung von Schmerzen und chronischen Muskelverspannungen. Sie hilft auch, den Bewegungsumfang von Muskeln und Gelenken und damit die Steifheit zu verbessern.

### KOPF-NACKEN-THERAPIE

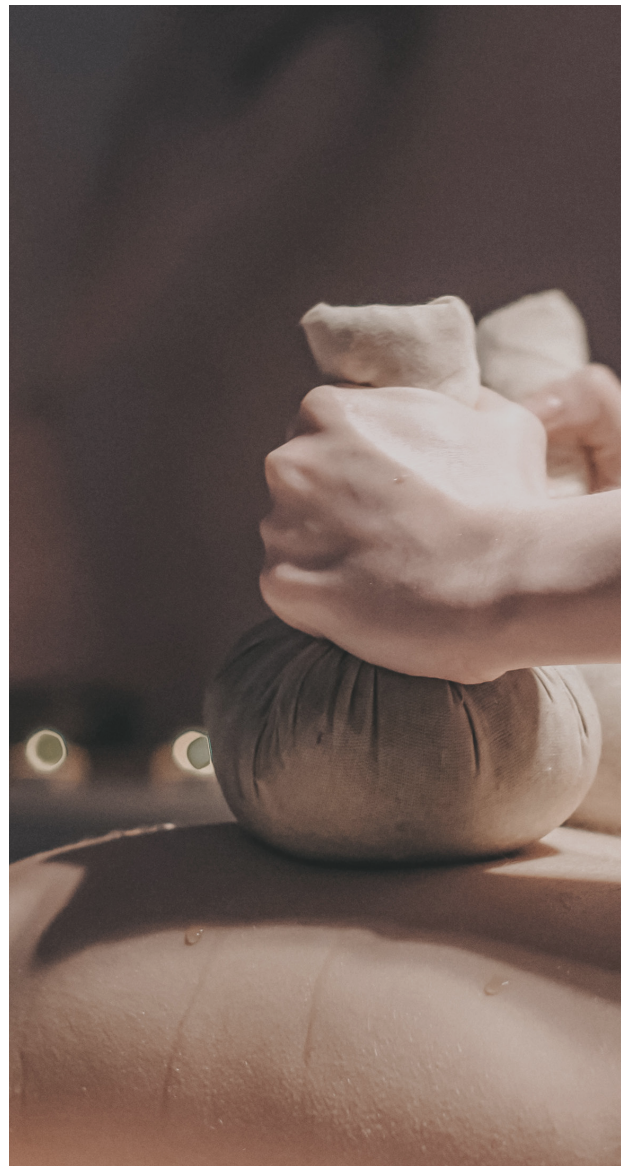
50 min · 160 €

Diese manuelle Behandlung zielt auf das Lösen von Verspannungen im Kopf-, Nacken- und oberen Rückenbereich sowie von Energieblockaden ab und fördert die Entspannung, was gleichzeitig zu Reaktionen im restlichen Körper und somit zum Ausgleich des Nervensystems führt.

### LYMPHDRAINAGE

50 min · 160 €

Durch Zugbewegungen und sanftes Pumpen auf der Hautoberfläche wirkt sie direkt auf das Lymphsystem ein, aktiviert die Durchblutung und beseitigt Giftstoffe und Flüssigkeitseinlagerungen. Sie ist besonders bei Ödemen und Zellulitis sowie bei Entgiftungsprozessen zu empfehlen.



## SPEZIELLE THERAPIEN MIT TECHNOLOGIEN

### SPORTMASSAGE MIT STOSSTHERAPIE

50 min · 170 €

Diese entspannende Therapie zielt auf die Lockerung angespannter Muskeln, die Verbesserung der Durchblutung und somit auf die Erholung der Muskeln nach dem Training ab, um die Leistungsfähigkeit nach einer körperlichen Anstrengung zu verbessern.

### HOCHWIRKSAME ANTI-CELLULITE-THERAPIE

50 min · 170 €

Eine lokale Therapie, um Zellulitis durch die Aktivierung der Durchblutung der tiefen und oberflächlichen Muskeln der Oberschenkel, des Gesäßes und der Beine zu verringern. Dies erfolgt mittels eines Drainageprozesses, der die Beseitigung überschüssiger Flüssigkeiten im Lymphsystem ermöglicht.

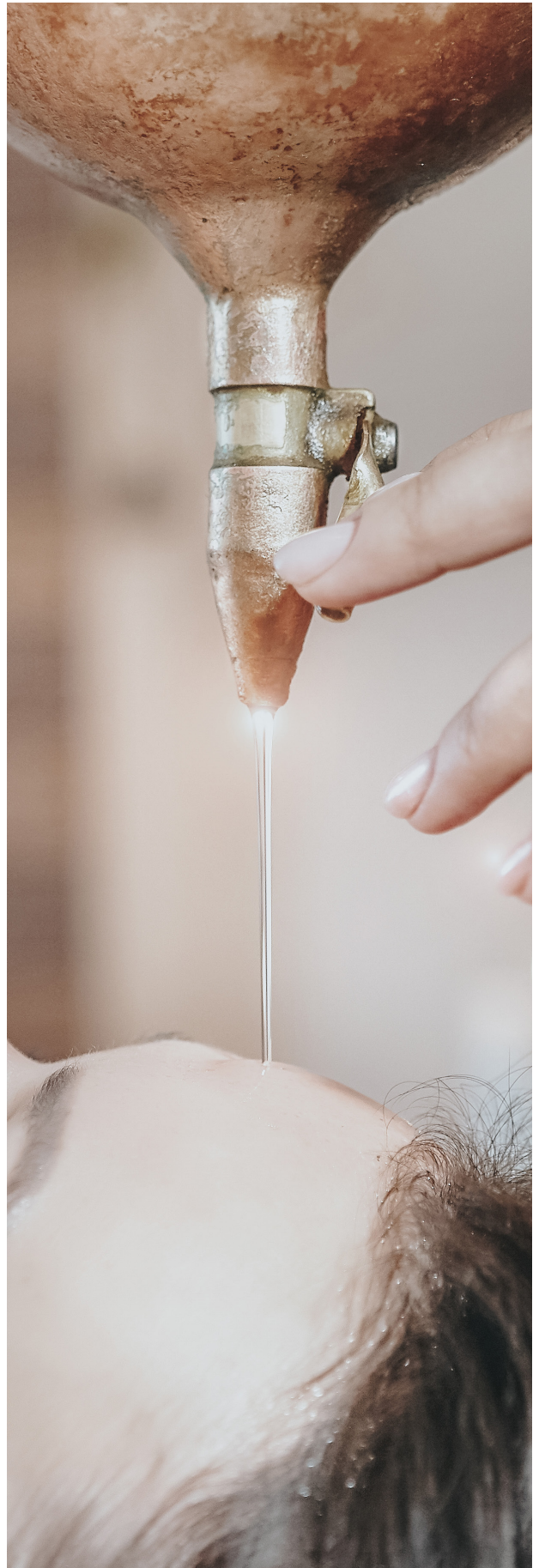
Die Behandlung beginnt mit einer Stoßtherapie (mit perkussiven Geräten) und wird von einer manuellen Kreislaufmassage begleitet, um die Mobilisierung von Blut und Lymphe abzuschließen.

## Orientalische Therapien Pack x5

### SHIRODHARA

50 min · 190€ | 75 min · 260 €

Bei dieser holistischen Technik nach alter Tradition wird ein Ölfaden auf die Stirn des Patienten gegossen, der zuvor anhand seiner doshischen Konstitution ausgewählt wurde, und wirkt korrigierend auf mögliche körperliche und emotionale Ungleichgewichte. Zusammen mit zwei ayurvedischen Techniken (Champi und Abhyanga-Massage) schaffen wir den idealen Algorithmus, der die Alphawellen des Gehirns synchronisiert, für geistige Klarheit sorgt, die Blutzirkulation verbessert, den Körper bei der Entgiftung unterstützt und auch die Hormonausschüttung reguliert, was die Stimmung und damit die Emotionen verbessert.



**ABHYANGA MASSAGE**

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Alte ayurvedische Massage aus Indien, bei der eine emotionale Reise und ganzheitliches Wohlbefinden durch Techniken und warme ayurvedische Öle mit therapeutischen Eigenschaften erlebt werden. Sie helfen, Körper und Geist ins Gleichgewicht zu bringen, wobei jede Bewegung mit dem Sinn und Zweck der natürlichen Wiederherstellung des Gleichgewichts ausgeführt wird.

**NUAT BORAN** (traditionelle thailändische Massage)

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Die Hauptfunktion dieser Massage ist es, den Körper zu harmonisieren und Toxine zu beseitigen. Es handelt sich um eine uralte Technik, die die Ausübung von Druck auf bestimmte Punkte, Gelenkbewegungen und Dehnungen kombiniert. Sie verbessert den Energiefluss und sorgt für Wohlbefinden und Gleichgewicht.

**SHIATSU**

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Diese uralte Heiltherapie aus Japan übt Druck auf Schlüsselpunkte des gesamten Körpers aus, um das Qi (Lebensenergie) zu kanalisieren und einen idealen Energiefluss zu erzielen und so Stress, Spannungen, Ängste und Depressionen abzubauen.

**KLANGTHERAPIE MIT TIBETISCHEN KLANGSCHALEN**

50 min · 170 € | 75 min · 230 €

Diese tausendjährige Technik, die traditionell von Lamas oder buddhistischen Meistern angewandt wird, wirkt auf beschädigte Bereiche des Körpers anhand von Klang und Vibrationen ein. Sie löst und befreit von körperlichen und emotionalen Anspannungen und ermöglicht, einen Zustand des inneren Friedens zu erreichen.

**REFLEXOLOGIE**

50 min · 160 €

Eine mehr als 4.000 Jahre alte Heilkunst, bei der Druck auf bestimmte Punkte auf den Fußsohlen oder den Handflächen ausgeübt wird, weil diese mit der Funktion verschiedener Organe im Körper verbunden sind. Diese Behandlung hilft, die Funktionsweise des Nervensystems zu verbessern und zu regulieren, das Immunsystem zu stärken, den Blutdruck zu senken, Stauungen zu lindern und die richtige Funktion der inneren Organe zu stimulieren.

**NTSCHLACKENDE INGWER-KOMPRESSEN**

20 min · 90 €

Eine ayurvedische Technik, die von traditionellen indischen Behandlungen inspiriert ist. Dabei werden lauwarmer mit Ingwer gefüllte Beutel und ätherische Öle auf den Körper aufgetragen. Ihre heilenden Eigenschaften helfen, die Durchblutung zu verbessern und Toxine zu beseitigen, die allgemein schwer aufzunehmen oder auf natürliche Weise aus dem Körper auszuschleiden sind.



# Körperliche Leistungsfähigkeit



Körperliche Aktivität und Leistungsfähigkeit sind für die Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit unerlässlich. Bei SHA verfügen wir über ein ausgezeichnetes Expertenteam in Physiotherapie und Personal Training, eine innovative und modernste Ausstattung und eine ideale Umgebung, um durch einen persönlichen, auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Ansatz Grenzen zu überwinden, die Fitness zu verbessern und die Vitalität zu erhöhen.

## Fitness Pack x5

Einen allgemeinen Zustand der körperlichen Gesundheit und des Wohlbefindens erreicht man durch eine gesunde Lebensweise und insbesondere durch regelmäßige, kontinuierliche und anhaltende Bewegung. Wenn sich der Körper an Bewegung gewöhnt und anfängt, Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination zu steigern, entstehen erhebliche Vorteile für den Körper, wie z. B. eine Verbesserung des Blutdrucks und der aeroben Ausdauer, Gewichtsreduzierung und Körperstraffung, Muskelerhalt und eine geringere Wahrscheinlichkeit von Osteoporose, sowie ein gesteigertes Selbstwertgefühl und eine höhere Lebensqualität.

Wir helfen Ihnen bei SHA, das System zu finden, das Ihren gesundheitlichen Bedürfnissen am besten entspricht, damit Sie Ihre Ziele während Ihres Aufenthalts erreichen können.

## PERSONAL TRAINER

50 min · 140 €

Unsere zertifizierten Fachleute verfügen über Wissen und Erfahrung in der Entwicklung von Fitnessprogrammen, die auf die Bedürfnisse des jeweiligen Gastes zugeschnitten sind. Setzen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Personal Trainer Ziele, der Ihnen täglich Feedback gibt und Sie zum Erreichen der gewünschten Ergebnisse begleitet.

## ICAROS® | VR-TRAINING neu

50 min · 170 €

Personalisierte Routine durch den Einsatz modernster Virtual-Reality-Technologie. Eine innovative und aufregende Art der sportlichen Betätigung mit dem ICAROS Health System, mit dem Sie in verschiedenen virtuellen Szenarien fliegen, gleiten und tauchen können, während Sie gleichzeitig Ihr Gleichgewicht, Ihre Kraft und Ihre Ausdauer trainieren und ein effektives Training für die Körpermitte durchführen. Mit VR wird das Erlebnis viel interessanter und herausfordernder, da die Bewegungen in der Luft ausgeführt werden, um nicht nur die Rumpfmuskulatur, sondern den ganzen Körper zu trainieren.

## DRAHTLOSE ELEKTROSTIMULATION

30 min · 160 €

Dieses Hightech-System für die körperliche Betätigung funktioniert mit neuromuskulärer drahtloser Elektrostimulation, mit der die Muskeln direkter und effektiver trainiert werden können. Ein 30-minütiges Training mit dieser Technologie entspricht fast anderthalb Stunden eines gewöhnlichen Trainings. Für alle, die Herausforderungen lieben und mehr aus ihren Trainingseinheiten herausholen möchten, ist die Multifunktionalität dieser Technologie genau das Richtige.

## AQUABIKING

50 min · 160 €

Es handelt sich um eine Disziplin, bei der nach den Anweisungen eines Personal Trainers auf einem speziellen Fahrrad unter Wasser in die Pedale getreten wird. Beim Aquabiking werden der Widerstand und die Schwerelosigkeit des Wassers genutzt, um eine traditionelle Übung in eine progressive, stoßfreie Übung zu verwandeln.

Sie ist sehr wirksam bei der schrittweisen Beseitigung von Zellulitis. Außerdem hilft sie, Flüssigkeitseinlagerungen zu reduzieren, damit sich die Beine weniger schwer anfühlen. Dank der durch den Auftrieb im Wasser gegebenen Schwerelosigkeit wird das Risiko von Muskel- und Gelenkverletzungen reduziert. Darüber hinaus verringert die kühlende Wirkung des Wassers den Druck auf das Herz und das unangenehme Schwitzen. Sie wird besonders zur Rehabilitation und zur Behandlung von Übergewicht empfohlen.

## AQUAGYM

50 min · 140 €

Dieses schonende Training im Wasser stärkt die Muskeln, erhöht die Herzfrequenz und die Atmung und verbessert die Durchblutung. Die Kombination aus Kraft- und Cardio-Übungen sowie der Druck des Wassers sorgen für ein vollständiges Training des Körpers. In einer Stunde Bewegung werden zwischen 400-500 Kalorien verbrannt.

## PILATES

Eine Reihe von körperlichen Übungen mit einer intensiven Beanspruchung von Körper und Geist durch sanfte, aber konstante Bewegungen, bei denen für eine korrekte Ausführung eine hohe Konzentration erforderlich ist. Neben der Technik sind auch Kraft, Ausdauer, muskuläre Flexibilität und Selbstbeherrschung wichtig. Wir bieten Ihnen Pilates in zwei Modalitäten an: auf einer Matte oder als Reformer mit speziellen Geräten.

**Pilates Mat** 50 min · 140 €

**Pilates Reformer** 50 min · 170 €

## DEHNUNGSÜBUNGEN

50 min · 140 €

Ideal für das tägliche Training. Hilft, den Rückgang der Muskelmasse zu kontrollieren und die Flexibilität und den Bewegungsumfang der Gelenke deutlich zu verbessern.

## BOXEN

50 min · 150 €

Beim Boxen werden zahlreiche Muskeln beansprucht. In dieser Sitzung lernen Sie, mit mehr Kraft zuzuschlagen, so dass Ihre Beine, Hüften, Ihr Bauch, Ihr Rücken, Ihre Schultern und Ihre Arme in einer einzigen Bewegung zusammenwirken. Dies ist wichtig, um die Muskeln zu trainieren, die helfen, die Bewegung und Haltung des Körpers zu unterstützen und zu stabilisieren.

## KICK BOXING

50 min · 150 €

Diese Disziplin hat ihre Wurzeln im westlichen Boxen, im japanischen Karate und im thailändischen Muay Thai. Sie kombiniert Tritte und Faustschläge und lässt den Körper in eine intime Beziehung mit dem Geist treten. Dadurch werden konstant Kalorien verbrannt, die Muskeln definiert, die Ausdauer erhöht, die Koordinierung verbessert, das Gewicht reduziert und der Körper gestärkt.



## OUTDOOR-TRAINING

Zur Förderung der Gesundheit durch körperliche Aktivitäten und den Kontakt mit der Natur in einer einzigartigen Umgebung bieten wir verschiedene Trainingsoptionen im Freien an und stellen Ihnen unser Team von hochqualifizierten Personal Trainern zur Verfügung.

### Hiking, Running oder Nordic Walking

265 € / 2 Stunden

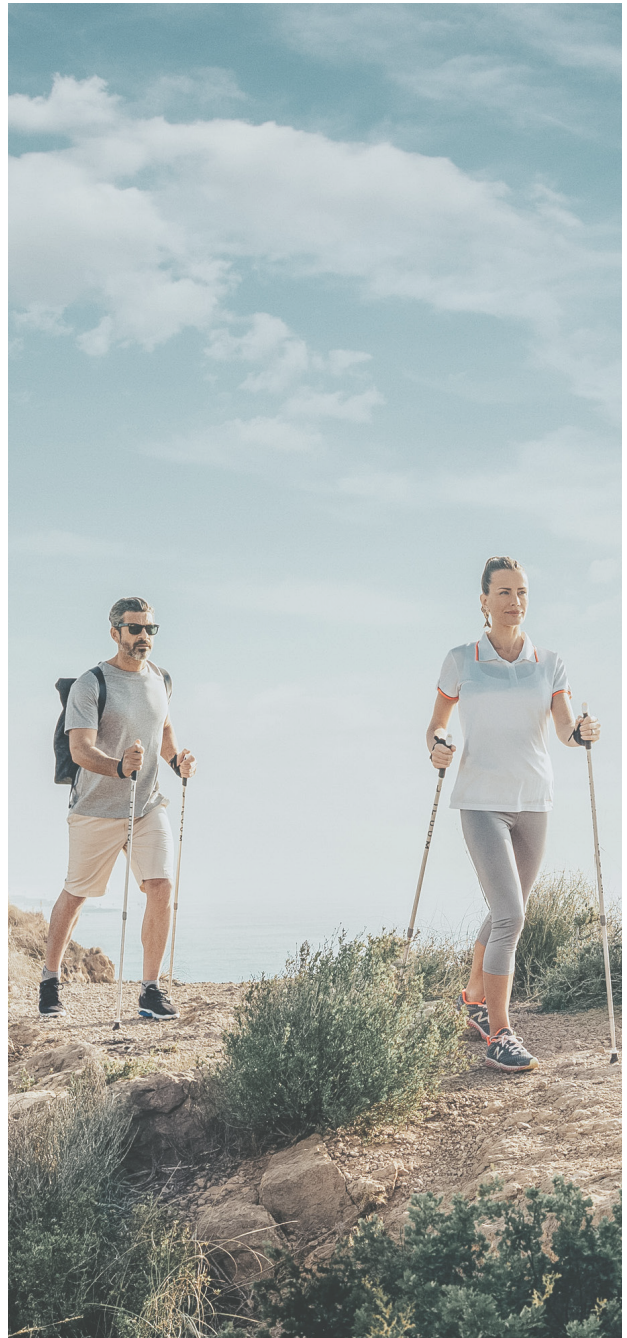
Eine exklusive Kombination aus Wandern und persönlichem Training, bei der die Routen und Standorte je nach den festgelegten körperlichen Zielen ausgewählt oder gestaltet werden können: Spaziergänge am Strand, in den Bergen, besondere Routen usw. Der Preis beinhaltet die komplette Tour, von der Abfahrt bis zur Ankunft im SHA, einschließlich Transfer.

### Paddle

Paddle-Tennis zu spielen ist sehr gesundheitsfördernd, da es nicht nur die Fitness optimiert, sondern auch die Bewegungskoordination, die Agilität und die Reflexe verbessert und gleichzeitig den Körper stärkt.

Wir bieten Ihnen je nach Spielstärke verschiedene Kategorien an:

<b>Anfänger und Zwischenstufe</b>	50 min · 140 €
<b>Fortgeschritten</b>	50 min · 160 €



### HINWEIS:

- Alle Aktivitäten im Freien müssen mindestens 48 Stunden im Voraus gebucht werden.
- Weitere Informationen über andere Aktivitäten wie Radfahren, Kajakfahren, Paddle, Surfen, Flyboarding, Jetski usw. erhalten Sie von unserer Guest Service-Abteilung.
- Die Preise verstehen sich pro Einzelsitzung. Wenn Sie eine oder mehrere Personen aufnehmen möchten, beantragen Sie dies bitte an der Rezeption des Bereichs Wellness Clinic.

# Technologien für eine optimale Leistung

## KRYOTHERAPIE\*

10min · 100€

Behandlung, bei der die Körperoberfläche in einer kontrollierten Umgebung für kurze Zeit sehr niedrigen Temperaturen ausgesetzt wird. Die extremen Kältebedingungen werden genutzt, um eine Reaktion des Körpers auf drei Ebenen zu bewirken: Kreislauf, Muskeln und neuroendokrin. Ziel ist es, eine entzündungshemmende, schmerzlindernde, stimulierende und aktivierende Wirkung auf das Immunsystem und den Stoffwechsel des Körpers zu erzielen. Es reduziert Schmerz- und Müdigkeitsgefühle, fördert die Muskelentspannung und verbessert die Durchblutung.

## INTERMITTENTE HYPOXIE-THERAPIE\*

45min · 250€

Innovative Behandlung, bei der abwechselnd Luft mit niedrigem Sauerstoffgehalt (Hypoxie) und Luft mit höherem Sauerstoffgehalt (Hyperoxie) eingeatmet wird. Durch dieses Verfahren löst der Körper physiologische Reaktionen aus, die sich positiv auf verschiedene Organe und Systeme auswirken, was sich positiv auf die körperliche Erholung und die allgemeine Gesundheit auswirkt: besserer Schlaf, leichtere Gewichtsabnahme, mehr Muskelmasse und schnellerer Stoffwechsel sind nur einige der Vorteile.

## FORTGESCHRITTENE ZELLREGENERATIONSTHERAPIE

50min · 375€

Fortschrittliche ganzheitliche Behandlung, die durch das Prinzip des kalten atmosphärischen Plasmas wirkt, indem sie oxidativen Stress reduziert, die Energie auf zellulärer Ebene erhöht und das parasympathische Nervensystem stimuliert. All dies fördert die Vorbeugung vorzeitiger Alterung, die Verringerung von Zellstress und Entzündungen, die Verbesserung der Muskelleistung und die Stärkung des Immunsystems, neben anderen Vorteilen.

\*Erfordert eine vorherige Beratung zur Validierung der Behandlungen.





# Physiotherapie Pack x3

## PHYSIOTHERAPIE-SITZUNG

200 €

Ziel ist die Wiederherstellung, Vorbeugung und Behandlung von neuro-muskuloskelettalen und posturalen Veränderungen durch den Einsatz von physikalischen Mitteln, therapeutischen Übungen und manueller Therapie sowie anderen Techniken, um so die Funktionalität wiederherzustellen.

Von der ersten physiotherapeutischen Beratung an werden explorative Daten mit der entsprechenden Anamnese, der Beurteilung und der Ausarbeitung der physiotherapeutischen Diagnose, der Planung der Behandlung, ihrer Durchführung mittels manueller und instrumenteller Verfahren, der Bewertung der Ergebnisse und der Ausarbeitung von Berichten über die Entwicklung des Patienten erhoben. Ziel ist es, die Gesundheit des Gastes auf individuelle Art und Weise zu verbessern.

## PHYSIOTHERAPEUTISCHE BEHANDLUNG

### HUMAN TECAR®

275 €

Die Human Tecar® Methode konzentriert sich auf das Antiaging, sorgt für eine zelluläre Biostimulation und maximiert die therapeutische Wirkung und Schnelligkeit, um ein natürliches Gleichgewicht der Person wiederherzustellen.

Sie reaktiviert die physiologischen Prozesse und bringt die Systeme auf natürliche Weise wieder ins Gleichgewicht, um die Funktionalität wiederherzustellen. Es handelt sich um eine wirksame Methode zur Behandlung von Schmerzen, osteoartikulären, akuten und chronischen muskulären, zirkulatorischen und lymphatischen Pathologien, Müdigkeit und angestautem Stress.

Diese umfassende Behandlung wirkt auf drei biologische Systeme, deren richtige Funktion die Grundlage für die Gesundheit und das Wohlbefinden des gesamten Organismus ist.

#### Human Tecar®-Behandlungen

**Human Tecar Trauma, Rehabilitation und Schmerz:** Entzündungen, Schmerzen, neuro-muskulo-skelettale Pathologien.

**Human Tecar Energie und Vitalität:** Stress, Schlaf, Jetlag. Wiederherstellung von Gleichgewicht und Stabilität.

**Human Tecar Kreislauf:** Lymphödeme, venöse Insuffizienz, fibrotische Zellulitis.

**Human Tecar Sport und körperliche Aktivität:** Vorbereitung und Erholung von körperlicher Aktivität und Sport.

**Human Tecar Beckenboden:** Störungen des Beckenbodens. Hypertonie, Hypotonie, mangelnde motorische Kontrolle.

## INDUKTIVE THERAPIESITZUNG

200 €

Mittels hochintensiver induktiver Technologie werden magnetische Wellen oder Felder auf bestimmte Bereiche des Körpers angewandt, um Nervenzellen und Gewebe zu stimulieren und eine Wiederherstellung auf zellulärer Ebene zu bewirken. Abhängig von der Symptomatik oder den gesundheitlichen Zielen sind spezifische Behandlungen möglich:

**Induktive Therapie für die gesunde Verdauung**

**Induktive Schmerztherapie**

**Induktive Therapie für die Gesundheit des Beckenbodens**



# Healthy Living Academy



Wir haben uns zur Aufgabe gemacht, das Wissen über einen gesunden Lebensstil mit unseren Gästen zu teilen. Deshalb bieten wir einen wöchentlichen Kalender mit Gruppenaktivitäten an: Spaziergänge im Freien, Fitness- und Körpertrainingseinheiten, Gesundheits- und Wellness-Vorträge, Film- und Dokumentarfilmvorführungen in unserem Kinosaal, Kochvorführungen zum Thema gesunde Ernährung im The Chef's Studio, Kunstausstellungen sowie Live-Musik-Shows und Themenabende in unserem Restaurant SHAmadi.

Wir möchten, dass Sie Ihren Aufenthalt genießen und gleichzeitig neue Gewohnheiten erlernen. So nehmen Sie wertvolles Wissen mit, damit Sie die SHA-Erfahrung zu Hause weiterleben können.



Morgenspaziergänge

Kochkurse  
gesunde KücheAktivitäten für  
Körper und GeistSHA  
TalksFitness-  
KurseFreizeit-  
aktivitäten

## GREIFEN SIE AUF DIE AKTIVITÄTENAGENDA ZU UND MELDEN SIE SICH ÜBER UNSERE APP AN

Durch das Herunterladen unserer App können Sie sich neben vielen anderen Funktionen detailliert über die einzelnen Aktivitäten informieren, die wir Ihnen im Rahmen unserer Healthy Living Academy zur Verfügung stellen. Auf diese Weise können wir auch etwas für die Umwelt tun, indem wir den Papierverbrauch reduzieren.



## Zu Ihren Diensten

### **TERMINMANAGEMENT**

Ihr persönlicher Agenda-Planner wird Sie zusammen mit dem Team an der Rezeption der Wellness Clinic persönlich beraten und sich um Ihre Fragen und Anliegen bezüglich der angebotenen Behandlungen und Dienstleistungen kümmern.

### **ÜBERSETZUNGSSERVICE**

Wir haben Mitarbeiter aus 35 Ländern und sind uns daher bewusst, wie wichtig die Kommunikation in Ihrer Muttersprache ist. Die offiziellen Sprachen der SHA sind Englisch und Spanisch. Sollten Sie eine Übersetzung in eine andere Sprache benötigen, bieten wir Ihnen gerne einen Simultanübersetzungsdienst an. Sie müssen den Service mindestens 48 Stunden im Voraus buchen.

### **EXPRESS**

40 €

Lesen von Analysen, Follow-up und andere kurze Beratungen.

### **FULL**

60 €

Beratungen und Übersetzungssitzungen von mehr als 20 Minuten.

Integrative. Cutting-Edge. Results Driven.