



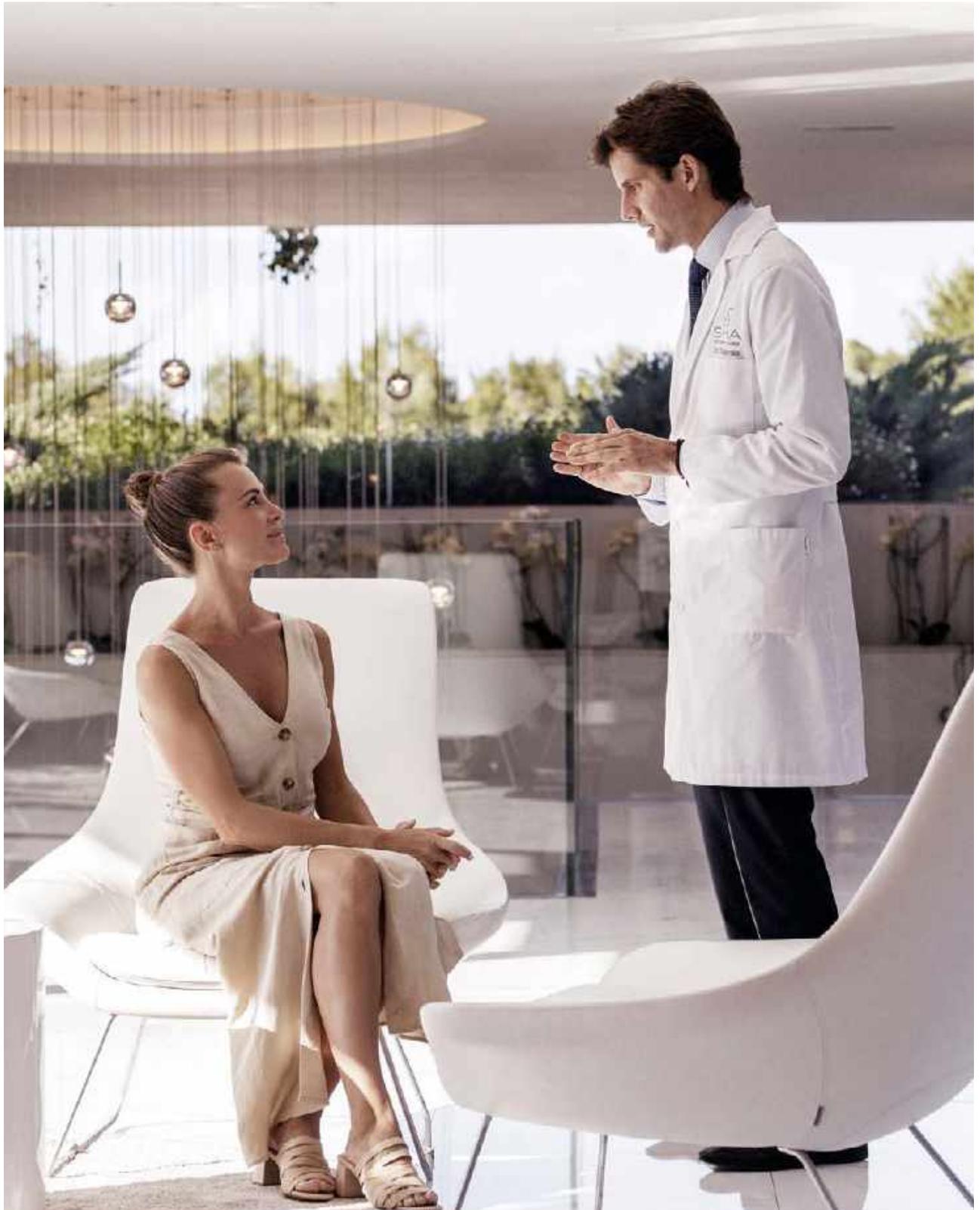
GESUNDHEITSPROGRAMME UND PREISE DER UNTERKÜNFTE

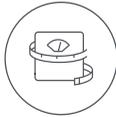
2020

Inhalt

Gesundheitsprogramme	03
Programme	04
Focused Packs	26
FAQ	30
Unterkunft	32
Suiten	33
Residences	44
Allgemeine Informationen und Bedingungen	52

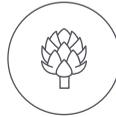
Gesundheitsprogramme





Optimalgewicht

Dauer
7, 14 und 21 Tage



Detox-Programm

Dauer
7, 14 und 21 Tage



Intensivprogramm

Optimalgewicht & Detox-Programm

Dauer
7 und 14 Tage



Healthy Ageing

Männer/Frauen
Dauer
7 und 14 Tage

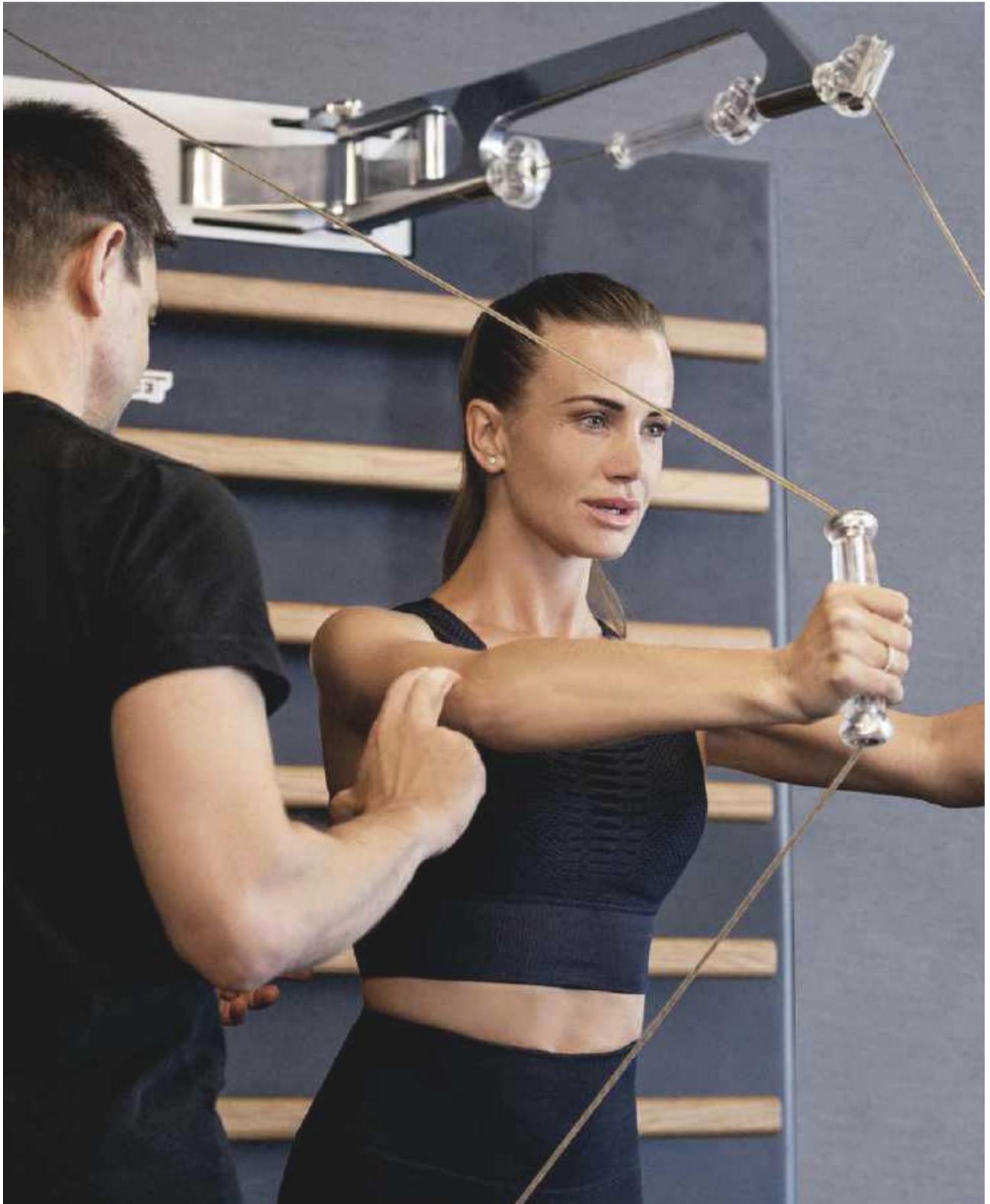


Rebalance

Dauer
4, 7 und 14 Tage

Optimalgewicht

Regulierung des Stoffwechsels auf gesunde und dauerhafte Weise



Ziele

- Auf gesunde und ausgewogene Art Schritt für Schritt das Optimalgewicht erlangen, und zwar unter strikter Aufsicht von Ärzten und Ernährungsexperten.
- Den Prozess zur Erreichung des Idealgewichts danach zu Hause fortsetzen, indem Sie die bei SHA erlernten Techniken und Verhaltensregeln für eine gesunde Lebensweise anwenden und den Jo-Jo-Effekt vermeiden.

Das Programm wird empfohlen für

- Personen mit Übergewicht und Fettleibigkeit, die Ihren Gesundheitszustand verbessern möchten.
- Personen, die nicht an Fettleibigkeit oder starkem Übergewicht leiden, aber einige Kilos abnehmen möchten, um Ihr Befinden und Ihr Aussehen zu verbessern.
- Personen, die weniger wiegen, als für ihre Konstitution empfohlen wird, und einige Kilos zulegen möchten, um ihr Aussehen oder ihren allgemeinen Gesundheitszustand zu verbessern.

Methodik

Mithilfe der Aufsicht und Beratung durch unser Team aus Fachleuten wird die Erlangung eines idealen Gewichts angestrebt, das der körperlichen Konstitution, dem Stoffwechsel und dem Profil des Patienten angemessen ist. Dies wird durch folgende Maßnahmen erreicht:

- Ernährungsplan und individuell angepasster Gesundheitsplan.
- Kontrolle und Beobachtung des Gewichts und der Körperzusammensetzung.
- Fitnessübungen mit einem personalisierten Trainingsplan einschließlich Sessions in der Gruppe.
- Natürliche Heilmethoden und technische Verfahren mit Fokus auf Gewichtsabnahme.
- Empfehlungen zum Lebensstil und Aktivitäten, die es ermöglichen, neue, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen.

Dauer

7 Tage

Anregung des Stoffwechsels

Es beginnt eine spürbare Verbesserung der Gesundheit und Vitalität. Ein Programm für Personen, die nur 7 Tage zur Verfügung haben und erste Ergebnisse sehen möchten.

14 Tage

Signifikante Ergebnisse

Empfohlene Dauer, immer abhängig vom Profil des Patienten, um deutliche Ergebnisse und körperliche Veränderungen zu erzielen. Allgemeine Verbesserung des Gesundheitszustandes.

21 Tage

Gefestigte Lebensgewohnheiten

Sehr deutlich wahrnehmbare Ergebnisse. Das erlernte Verhalten und die erreichten Ziele sind gefestigt, sodass sie auf lange Sicht beibehalten werden können.

Inhalt des Programms

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Gesundheitsuntersuchung	✓	✓	✓
Laboruntersuchung zu Beginn	✓	✓	✓
Laboruntersuchung am Ende	-	✓	✓
Einfaches Hormonprofil	-	✓	✓
Darmdysbiose-Untersuchung	-	-	✓
Allgemeine ärztliche Beratung zu Beginn und am Ende des Programms	✓	✓	✓
Beratung revitalisierende Medizin*	✓	✓	✓
Beratung regenerative Medizin*	✓	✓	✓
Dermatologisch-ästhetische Beratung mit Hightech-Diagnostik	✓	✓	✓
Untersuchung der Zahngesundheit mittels digitaler Bilddiagnostik	✓	✓	✓
Vitaminzusatz Be Slim by SHA	✓	✓	✓
GESUNDE ERNÄHRUNG			
Beratung durch einen Experten für Ernährung und natürliche Heilverfahren	✓	✓	✓
Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Ernährungsplan	✓	✓	✓
Natürliche Heilgetränke gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Sitzung in Mindful Eating	✓	✓	✓
Überwachung der Ernährung während des Aufenthaltes	1	2	3
Individueller Gesundheitsplan	✓	✓	✓
Gesunde Küche in The Chef's Studio (Lektion in der Gruppe)	-	1	2
NATURHEILVERFAHREN			
Diagnostische Sitzung in traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Behandlung mit Akupunktur, Laser-Akupunktur oder elektromagnetischer Wärmelampe gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	1	2	3
Colon-Hydro-Therapie	2	3	4
WELLNESS			
Unterwassermassage	3	4	5
Hightech-Behandlung, je nach Ihren Bedürfnissen: Körperbehandlung mit Indiba Radiofrequenztherapie, Icoone oder LPG	2	3	3
Hydroenergetische Heilbehandlung zur Entgiftung, bestehend aus Hydro-Aromatherapie, Phyto-Fangothérapie und Hydrojet-Massage	1	3	3
Lymphdrainage oder Anti-Cellulite-Massage, angepasst an Ihre Bedürfnisse	1	2	3
Kryotherapie-Sitzung	2	2	3
Packung Shrinking Violet	1	1	2
Pressotherapie-Sitzung	1	2	3
Körperbehandlung Slim & Fit	-	✓	✓
Thalasso-Körperbehandlung	-	✓	✓
Sitzung Vela Shape, 1 Zone	-	-	✓

*Kostenlose Beratung, nicht im Preis des Programms erfasst

WELLNESS	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Zugang zur therapeutischen Wasserlandschaft gemäß Verschreibung (Sauna, Römisches Bad, Dampfbad, Kaltwasserpool, Hydrotherapie-Pool, Schwimmbahn, Fußbad, Wechselduschen, Eiswasserbecken, Sprudelliegen)	✓	✓	✓
FITNESS			
Einschätzung der Fitness mit einem Personal Trainer	✓	✓	✓
Individuelle Trainings-Session entsprechend ihrem Ziel des Optimalgewichts	4	7	10
Trainings-Session in der Gruppe, die ihrem Ziel des Optimalgewichts entspricht	2	2	3
Outdoor-Training (Session von 2 Std.)	-	1	2
HEALTHY LIVING ACADEMY			
Kostenloser Zugang zu Aktivitäten in der Gruppe: unter anderem Gesprächsrunden, holistische Aktivitäten, Sessions in Fitnesstraining, Spaziergänge und Demo-Kurs für gesunde Küche	✓	✓	✓



7 Tage
3600 €
 —
 14 Tage
6200 €
 —
 21 Tage
8800 €

Detox-Programm

Tiefgreifende Reinigung des Organismus



Ziele

- Reinigung des Körpers von Giftstoffen, die sich in der Leber und im Verdauungssystem aufgrund schlechter Ernährungsgewohnheiten und schädlicher Umwelteinflüsse angesammelt haben.
- Feststellung des Oxidationsniveaus im Organismus, damit Maßnahmen zur Verringerung getroffen werden können.
- Erlernen gesunder Essgewohnheiten, um die natürlichen Entgiftungsmechanismen des Körpers zu optimieren.

Das Programm wird empfohlen für

- Personen mit unangemessenen Gewohnheiten wie übermäßigem Genuss von Kaffee, alkoholischen Getränken, Tabak, Medikamenten und/oder schlechter Ernährung.
- Personen, die einem hohen Stressniveau und/oder starker Umweltverschmutzung ausgesetzt sind.
- Personen, deren physiologische Kapazität zur adäquaten Entgiftung des Körpers eingeschränkt ist.

Methodik

Unter der Aufsicht und Anleitung durch unser Team aus Fachleuten wird eine Reinigung des Organismus mithilfe folgender Maßnahmen angestrebt:

- Ernährungsplan und individuell angepasster Gesundheitsplan.
- Natürliche Heilverfahren, medizinische Behandlungen und geeignete Nahrungsergänzung, stets im Hinblick auf die Ausleitung von Toxinen und die Stärkung der natürlichen Entgiftungsmechanismen des Körpers.
- Empfehlungen zum Lebensstil und Aktivitäten, die es ermöglichen, neue, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen.

Dauer

7 Tage

Beginn der Reinigung

Sie beginnen Veränderungen wahrzunehmen, die zu einem Prozess der Ausleitung von Giftstoffen gehören.

14 Tage

Verstärkte Reinigung

Deutlich wahrnehmbare Wirkung, speziell hinsichtlich des Niveaus an Energie und Vitalität. Die natürlichen Entgiftungsmechanismen werden gefördert.

21 Tage

Tiefgreifende Sanierung

Deutlich auffallende Ergebnisse: Leichtigkeit, Energie, geistige Klarheit und allgemeines Wohlbefinden. Die erlernten Verhaltensweisen, die ihnen helfen, die Veränderungen langfristig einzuhalten, festigen sich.

Inhalt des Programms

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Gesundheitsuntersuchung	✓	✓	✓
Laboruntersuchung zu Beginn des Programms	✓	✓	✓
Laboruntersuchung am Ende des Programms	-	✓	✓
Oxytest: Oxidative-Stress-Test, um das Oxidationsniveau im Organismus festzustellen	✓	✓	✓
Untersuchung des Stoffwechselsystems	-	-	✓
Allgemeine ärztliche Beratung zu Beginn und am Ende des Programms	✓	✓	✓
Beratung durch einen Experten für Healthy Ageing und Genetik	✓	✓	✓
Inhalations-Sitzung zur Entgiftung der Lunge	✓	✓	✓
Intravenöse Leberentgiftung	-	1	2
Beratung revitalisierende Medizin	✓	✓	✓
Darm-Ozontherapie	-	2	3
Dermatologisch-ästhetische Beratung mit Hightech-Diagnostik	✓	✓	✓
Vitaminzusatz SHA Detox	✓	✓	✓
GESUNDE ERNÄHRUNG			
Beratung durch einen Experten für Ernährung und natürliche Heilverfahren	✓	✓	✓
Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Ernährungsplan	✓	✓	✓
Natürliche Heilgetränke gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Überwachung der Ernährung während des Aufenthaltes	1	2	2
Individueller Gesundheitsplan	✓	✓	✓
Gesunde Küche in The Chef's Studio (Lektion in der Gruppe)	✓	✓	✓
Buch „Rezepte von SHA für ein längeres und besseres Leben“ (verfügbar in Spanisch, Englisch oder Russisch) oder eine Auswahl an Tees aus unserer SHA Tea Collection	✓	✓	✓
NATURHEILVERFAHREN			
Diagnostische Sitzung in traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Behandlung mit Akupunktur, Laser-Akupunktur oder elektromagnetischer Wärmelampe gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	1	2	4
Colon-Hydro-Therapie	2	3	3
Einschätzung des energetischen Gesundheitszustandes zu Beginn und am Ende, inklusive Karte des elektromagnetischen Feldes	✓	✓	✓
Sitzung Infrarot-Wärmetherapie und elektromagnetisches Gleichgewicht	2	3	3
Osteopathie-Sitzung	-	✓	✓
WELLNESS			
SHA Detox-Massage	3	5	5
Hydroenergetische Heilbehandlung zur Entgiftung, bestehend aus Hydro-Aromatherapie, Phyto-Fangothérapie und Hydrojet-Massage	3	5	5
Pressotherapie-Sitzung	2	2	3
Lymphdrainage	1	-	-
Elektrische Lymphdrainage	-	2	2

WELLNESS	7 Tage	14 Tage	21 Tage
Thalasso-Körperbehandlung	-	✓	✓
Gesichtsbehandlung Detox Premium	-	✓	✓
SHA Körperdrainage	-	-	✓
Indiba Detox-Behandlung	-	-	2
Icoone zur Drainage	-	-	✓
Zugang zur therapeutischen Wasserlandschaft gemäß Verschreibung (Sauna, Römisches Bad, Dampfbad, Kaltwasserpool, Hydrotherapie-Pool, Schwimmbahn, Fußbad, Wechselduschen, Eiswasserbecken, Sprudelliegen)	✓	✓	✓
KÖRPER UND GEIST			
Sitzung in Pranayama-Atemtechniken zur Sauerstoffversorgung der betroffenen Organe während des Reinigungsprozesses	-	1	2
HEALTHY LIVING ACADEMY			
Kostenloser Zugang zu Aktivitäten in der Gruppe: unter anderem Gesprächsrunden, holistische Aktivitäten, Fitnessstraining, Spaziergänge und Demo-Kurs für gesunde Küche	✓	✓	✓

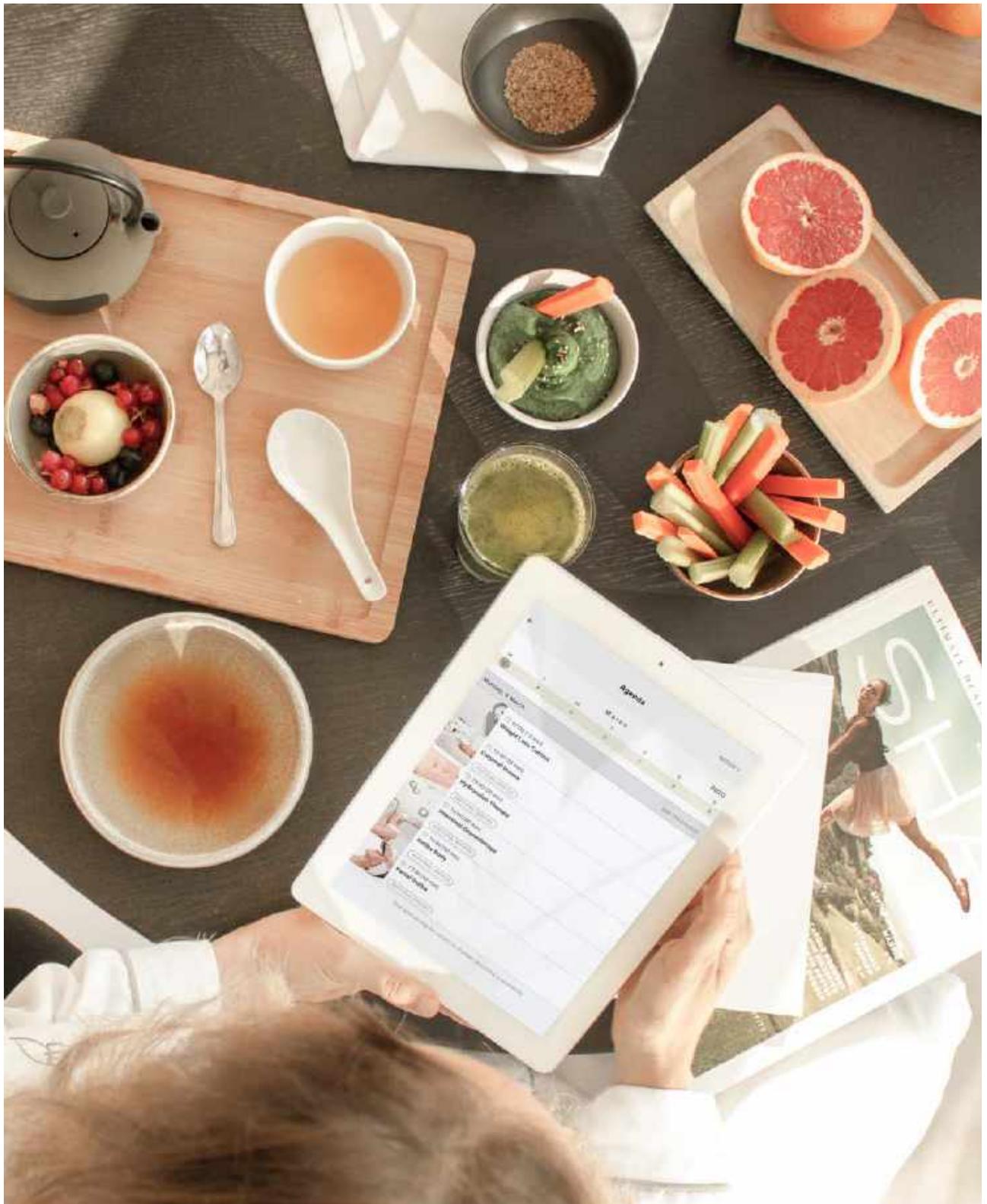


7 Tage

3600 €—
14 Tage**6200 €**—
21 Tage**8800 €**

Intensiv-Programm | Optimalgewicht und Detox

Die perfekte Kombination für ein umfassendes Wohlbefinden



Ziele

- Förderung des Heilungsprozesses durch die Verbindung zweier wichtiger Ziele: auf gesunde Weise zu einem angemessenen Gewicht finden und gleichzeitig einen Reinigungs- und Entgiftungsprozess des Organismus in Gang setzen, um einen optimalen Gesundheitszustand zu erreichen.
- Feststellung des Oxidationsniveaus im Organismus, damit Maßnahmen zur Verringerung getroffen werden können.
- Erlernen neuer, gesunder Ernährungsgewohnheiten um die natürlichen Entgiftungsmechanismen zu optimieren sowie ein ideales Gewicht zu erlangen und auf lange Sicht zu halten.

Das Programm wird empfohlen für

- Personen mit falschen Ernährungsgewohnheiten, unfreiwilligem Gewichtsverlust oder Übergewicht oder solche, die einem hohen Stressniveau und/oder starker Umweltverschmutzung ausgesetzt sind.
- Es richtet sich an Personen, die in kurzer Zeit eine deutliche gesundheitliche Verbesserung benötigen.

Methodik

Mithilfe der Aufsicht und Beratung unseres Teams aus Fachleuten wird eine Reinigung des Organismus und je nach Fall eine kontrollierte Verringerung oder Erhöhung des Gewichts angestrebt, die der körperlichen Konstitution, dem Stoffwechsel und dem Profil des Patienten angemessen ist. Dies wird durch folgende Maßnahmen erreicht:

- Ernährungsplan und individuell angepasster Gesundheitsplan.
- Strikte Kontrolle des Gewichts und der Körperzusammensetzung.
- Intensives körperliches Training mit einem individuellen Trainingsplan.
- Natürliche Heilmethoden und technische Verfahren, die darauf abzielen, das Optimalgewicht zu erlangen und Giftstoffe auszuleiten.
- Empfehlungen zum Lebensstil und Aktivitäten, die es ermöglichen, neue, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen.

Dauer

7 Tage

Reinigung und Beginn der Aktivierung

Erste Anzeichen eines Reinigungsprozesses und Veränderung des Gewichts. Bereits wahrnehmbare Ergebnisse.

14 Tage

Reinigung mit deutlichen Ergebnissen

Die Resultate sind offensichtlich und messbar. Wohlbefinden und Energie kehren zurück, und Sie eignen sich veränderte Gewohnheiten an, um den Jo-Jo-Effekt zu vermeiden.

Inhalt des Programms

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN	7 Tage	14 Tage
Gesundheitsuntersuchung	✓	✓
Laboruntersuchung zu Beginn des Programms	✓	✓
Laboruntersuchung am Ende des Programms	-	✓
Oxytest: Oxidative-Stress-Test, um das Oxidationsniveau im Organismus festzustellen	✓	✓
Einfaches Hormonprofil	-	✓
Allgemeine ärztliche Beratung zu Beginn und am Ende des Programms	✓	✓
Beratung durch einen Experten für Healthy Ageing und Genetik	✓	✓
Inhalations-Sitzung zur Entgiftung der Lunge	1	2
Intravenöse Leberentgiftung	-	1
Beratung revitalisierende Medizin	✓	✓
Intravenöse GAH-Ozontherapie	2	3
Beratung regenerative Medizin*	✓	✓
Dermatologisch-ästhetische Beratung mit Hightech-Diagnostik	✓	✓
Untersuchung der Zahngesundheit mittels digitaler Bilddiagnostik	✓	✓
Vitaminzusatz Be Slim oder SHA Detox by SHA	✓	✓
GESUNDE ERNÄHRUNG		
Beratung durch einen Experten für Ernährung und natürliche Heilverfahren	✓	✓
Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Ernährungsplan	✓	✓
Natürliche Heilgetränke gemäß Verschreibung	✓	✓
Überwachung der Ernährung während des Aufenthaltes	1	2
Individueller Gesundheitsplan	✓	✓
Gesunde Küche in The Chef's Studio (Lektion in der Gruppe)	✓	✓
Buch „Rezepte von SHA für ein längeres und besseres Leben“ (verfügbar in Spanisch, Englisch oder Russisch) oder eine Auswahl an Tees aus unserer SHA Tea Collection	✓	✓
NATURHEILVERFAHREN		
Diagnostische Sitzung in traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Behandlung mit Akupunktur, Laser-Akupunktur oder elektromagnetischer Wärmelampe gemäß Verschreibung	✓	✓
Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	1	2
Colon-Hydro-Therapie	2	3
Einschätzung des energetischen Gesundheitszustandes zu Beginn und am Ende, inklusive Karte des elektromagnetischen Feldes	✓	✓
Sitzung Infrarot-Wärmetherapie und elektromagnetisches Gleichgewicht	2	3
WELLNESS		
SHA Detox-Massage	2	3
Unterwassermassage	1	3
Hydroenergetische Heilbehandlung zur Entgiftung, bestehend aus Hydro-Aromatherapie, Phyto-Fangtherapie und Hydrojet-Massage	2	4
Hightech-Behandlung, je nach Ihren Bedürfnissen: Körperbehandlung mit Indiba-Radiofrequenztherapie, Icoone oder LPG	2	3
Packung Shrinking Violet	1	2
Körperbehandlung Slim & Fit	✓	✓

*Kostenlose Beratung, nicht im Preis des Programms erfasst

WELLNESS	7 Tage	14 Tage
Vela Shape-Sitzung, 1 Zone	✓	✓
Pressotherapie-Sitzung	2	3
Kryotherapie-Sitzung	1	3
Lymphdrainage	✓	-
Elektrische Lymphdrainage	-	2
Gesichtsbehandlung Detox Premium	-	✓
Zugang zur therapeutischen Wasserlandschaft gemäß Verschreibung (Sauna, Römisches Bad, Dampfbad, Kaltwasserpool, Hydrotherapie-Pool, Schwimmbahn, Fußbad, Wechselduschen, Eiswasserbecken, Sprudelliegen)	✓	✓
KÖRPER UND GEIST		
Sitzung in einer Disziplin für Körper und Geist, je nach Ihren Bedürfnissen: Yoga, Meditation, Mindfulness oder Pranayama-Atemtechniken	-	✓
FITNESS		
Einschätzung der Fitness mit einem Personal Trainer	✓	✓
Individuelle Trainings-Session entsprechend ihrem Ziel des Optimalgewichts	1	3
Trainings-Session in der Gruppe, die ihrem Ziel des Optimalgewichts entspricht	2	2
HEALTHY LIVING ACADEMY		
Kostenloser Zugang zu Aktivitäten in der Gruppe: unter anderem Gesprächsrunden, holistische Aktivitäten, Fitnesstraining, Spaziergänge und Demo-Kurs für gesunde Küche	✓	✓



7 Tage

4950 €

14 Tage

7950 €

Healthy Ageing

Verlangsamung des biologische Alterns für ein längeres und erfüllteres Leben



Ziele

- Optimierung der Gesundheit, um die Auswirkungen des Alterns zu verlangsamen oder zu verringern.
- Bestimmung der Indikatoren des biologischen Alters, der Unterschiede im Vergleich zum chronologischen Alter sowie der Faktoren, die sich negativ auf die Lebensqualität auswirken könnten.
- Verbindung der Kenntnisse in Naturheilverfahren, orientalischer Medizin und Ernährung mit den Fortschritten der modernen Medizin – sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Therapie –, um die Ergebnisse zu steigern.
- Neue gesunde Verhaltensweise erlernen, die zu einem optimalen Gesundheitszustand und Wohlbefinden führen.

Das Programm wird empfohlen für

- Personen, die ihr Aussehen verbessern und mehr Vitalität erlangen möchten.
- Personen, deren biologisches Alter aufgrund genetischer Ursachen, schlechter Gewohnheiten oder pathologischer Prozesse höher ist als das chronologische und die ihre biologische Uhr gerne auf ganzheitliche Weise verlangsamen würden.
- Personen, die im Alter merken, dass sie an bestimmten, durch den natürlichen Alterungsprozess bedingten gesundheitlichen Problemen zu leiden beginnen, und mithilfe von neuen Kenntnissen, Techniken und Ernährungsgewohnheiten sowie Supplementierung den Prozess verlangsamen möchten.

Methodik

Um den biologischen Faktoren entgegenzuwirken und den Prozess objektiv zu kontrollieren, bieten wir medizinische Beratungen durch Spezialisten für Genetik und Antiageing, Dermoästhetik, regenerative Medizin, kognitive Stimulation, revitalisierende Medizin und energetische Gesundheit an. Außerdem wird eine spezifische Nahrungsergänzung verschrieben.

- Bestimmung des biologischen Alters, des stressbedingten Oxidationsniveaus sowie weiterer Indikatoren mittels verschiedener Labortests und diagnostischer Untersuchungen.
- Ernährungsplan und individuell angepasster Gesundheitsplan.
- Fitnessübungen mit personalisiertem Trainingsprogramm und Sitzungen in Disziplinen für Körper und Geist.
- Naturheilverfahren, ärztliche Behandlungen und/oder technische Verfahren.
- Empfehlungen zum Lebensstil und Aktivitäten, die es ermöglichen, neue, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen.

Dauer

7 Tage Tiefgreifende Transformation

Sie beginnen eine deutliche Veränderung Ihres Aussehens und ihres allgemeinen Gesundheitszustandes wahrzunehmen.

14 Tage Wohlbefinden und ganzheitliche Vorbeugung

Optimale Ergebnisse und offenkundige Wirkung auf Ihre körperliche und geistige Gesundheit. Das Erlernete wird gefestigt, und die erreichten Ziele beibehalten.

Inhalt des Programms

LABORUNTERUCHUNGEN	7 Tage	14 Tage	NAHRUNGSERGÄNZUNGEN	7 Tage	14 Tage
Biologisches Profil Healthy Ageing: umfassende individuelle Laboruntersuchung, welche die 88 Schlüsselwerte enthält, um vorzeitiges Altern zu verstehen. Dazu gehören ein genaues Blutbild, biochemische Werte, Rheuma-Tests, Hormon- und Immunwerte, Hinweise auf Mangelerscheinungen oder ein Gefäßrisiko usw.	✓	✓	Fakultative Wahl eines Zusatzes: entweder ImmunAge (fermentiertes Papaya-Extrakt FPP, um der stressbedingten Oxydation vorzubeugen und die Immunkräfte zu stärken), Behandlung mit NADH, das die Energie und die Zellproduktion steigert, oder ein spezifischer Antiaeging-Zusatz gemäß Verschreibung.	✓	✓
Oxytest: Oxidative-Stress-Test, um das Oxidationsniveau im Organismus festzustellen	✓	✓	Vitaminzusatz SHA Younger Skin	✓	✓
Darmdysbiose-Untersuchung	-	✓	Vitaminzusatz Berberina Gold	✓	✓
DIAGNOSTISCHE UNTERSUCHUNGEN			GESUNDE ERNÄHRUNG		
Spirometrie	✓	✓	Beratung durch einen Experten für Ernährung und natürliche Heilverfahren	✓	✓
Elektrokardiogramm	✓	✓	Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Ernährungsplan	✓	✓
Orthopantomographie	✓	✓	Natürliche Heilgetränke gemäß Verschreibung	✓	✓
Untersuchung des Schlafes (Diagnose mittels Polygrafie im Schlaf)	✓	✓	Überwachung der Ernährung während des Aufenthaltes	✓	✓
Analyse der Länge der Telomere	-	✓	Individueller Gesundheitsplan	✓	✓
ÄRZTLICHE BERATUNGEN			Buch „Rezepte von SHA für ein längeres und besseres Leben“ (verfügbar in Spanisch, Englisch oder Russisch) oder eine Auswahl an Tees aus unserer SHA Tea Collection		
Gesundheitsuntersuchung	✓	✓	NATURHEILVERFAHREN		
Beratung durch einen Experten in Healthy Ageing und Genetik zu Beginn und am Ende des Programms	✓	✓	Diagnostische Sitzung in traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Behandlung mit Akupunktur, Laser-Akupunktur oder elektromagnetischer Wärmelampe gemäß Verschreibung	✓	✓
Neurokognitive Beurteilung	✓	✓	Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	1	3
Beratung regenerative Medizin	✓	✓	Colon-Hydro-Therapie	2	3
Beratung revitalisierende Medizin	✓	✓	Einschätzung des energetischen Gesundheitszustandes inklusive Karte des elektromagnetischen Feldes	✓	✓
Beratung durch einen Kardiologen	✓	✓	Sitzung Infrarot-Wärmetherapie und elektromagnetisches Gleichgewicht	1	4
Dermatologisch-ästhetische Beratung mit Hightech-Diagnostik	✓	✓	WELLNESS		
Beurteilung der Gesundheit des Haares	✓	✓	Traditionelle Massage oder orientalische Therapie, angepasst an Ihre Bedürfnisse: Tiefengewebsmassage, Kopf- und Nackenmassage, Entspannungsmassage oder Shiatsu	1	3
Untersuchung der Zahngesundheit mittels digitaler Bilddiagnostik	✓	✓	Hightech-Behandlung, je nach Ihren Bedürfnissen: Körperbehandlung mit Indiba-Radiofrequenztherapie, Icoone, LPG oder elektrischer Lymphdrainage	1	3
MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN					
Sitzung intravenöse GAH-Ozontherapie	2	3			
Inhalations-Sitzung zur Entgiftung der Lunge	✓	✓			
Behandlung mit Biostimulation Four Seasons	✓	✓			
Gesichts-Mesotherapie mit Schutzfaktoren für die DNA der Zellen	✓	✓			
Umfassende Zahnreinigung	✓	✓			
Human Tecar, umfassende Physiotherapiebehandlung mit Hightech	-	2			
Intravenöse Leberentgiftung	-	✓			
Sitzung für Darm-Ozontherapie	-	2			
Sitzung in Neurofeedback	-	2			

WELLNESS

	7 Tage	14 Tage
Aqua-Therapie oder Hydrotherapie, angepasst an Ihre Bedürfnisse: Unterwassermassage, hydroenergetische Heilbehandlung zur Entgiftung, Watsu oder Kopf- und Nackenmassage im Wasser	1	2
Gesichtsbehandlung Foaming Enzyme	✓	-
Gesichtsbehandlung Ageless Youth	-	✓
Icoone für das Gesicht	-	✓
Zugang zur therapeutischen Wasserlandschaft gemäß Verschreibung (Sauna, Römisches Bad, Dampfbad, Kaltwasserpool, Hydrotherapie-Pool, Schwimmbahn, Fußbad, Wechselduschen, Eiswasserbecken, Sprudelliegen)	✓	✓

KÖRPER UND GEIST

Einzelsitzung in einer Disziplin für Körper und Geist mit einem Experten für holistische Methoden, je nach Ihren Bedürfnissen: Yoga, Meditation, Mindfulness oder Pranayama-Atemtechniken	1	2
---	---	---

FITNESS

Einschätzung der Fitness mit einem Personal Trainer	✓	✓
Individuelle Trainings-Session, die je nach Ihren Bedürfnissen einige der folgenden Disziplinen umfassen kann: Stretching, Kinesik, Body Tone, Aquagym, Schlingentraining, Tabatatraining oder Pilates auf der Matte	1	4

HEALTHY LIVING ACADEMY

Kostenloser Zugang zu Aktivitäten in der Gruppe: Gesprächsrunden, Yoga- oder Pilates-Unterricht, Stretching-Sessions, Spaziergänge und Demo-Kurse in gesunder Küche usw.	✓	✓
--	---	---



7 Tage

7500 €

14 Tage

12900 €**BEHANDLUNGEN UND DIENSTLEISTUNGEN
INBEGRIFFEN FÜR MÄNNER ODER FÜR FRAUEN**

Der Alterungsprozess wird von Männern und Frauen anders erlebt und läuft unterschiedlich ab. Daher enthält das Healthy Ageing Programm eine Reihe von Behandlungen, die auf die Bedürfnisse je nach Geschlecht abgestimmt sind.

FÜR MÄNNER

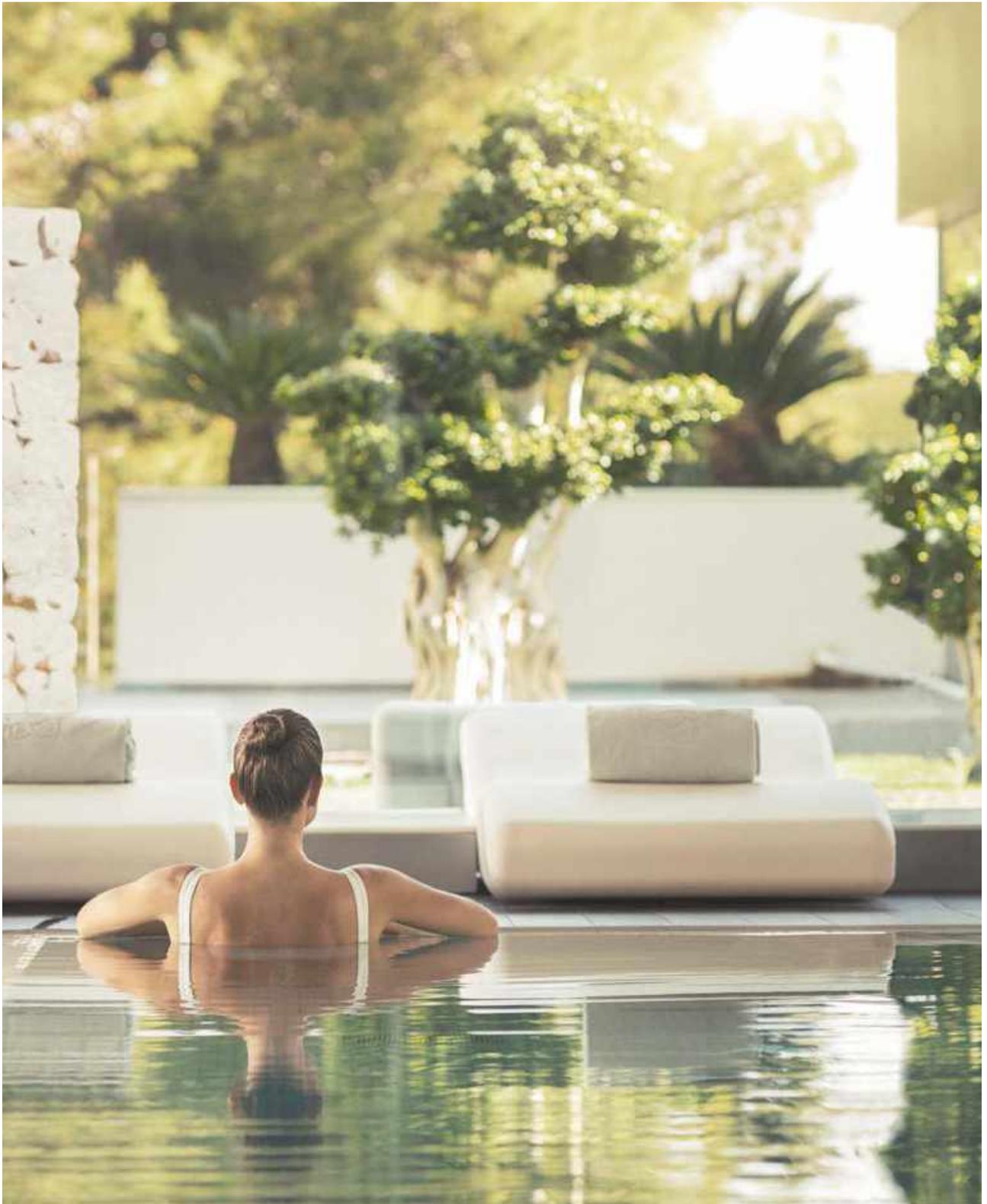
	7 Tage	14 Tage
Beratung durch einen Urologen	✓	✓
Urologischer Ultraschall	✓	✓
Ultraschall der Leber	✓	✓
Stressmanagement-Sitzung	✓	✓
Physiotherapie-Sitzung	✓	✓
Osteopathie-Sitzung	1	2
Kryotherapie-Sitzung	2	4
Haarbehandlung mit Indiba-Radiofrequenztherapie	1	2
Lymphdrainage	✓	✓
Gesichtsbehandlung Eye Bright	✓	✓

FÜR FRAUEN

	7 Tage	14 Tage
Gynäkologische Beratung	✓	✓
Gynäkologischer Ultraschall	✓	✓
Pap-Test	✓	✓
Osteodensitometrie	✓	✓
Session mit einem Experten für Emotional Management und Wohlbefinden der Frau	2	2
Physiotherapie mit Beckenboden-Training	1	2
Rückentraining	✓	✓
Gesichtsgymnastik	✓	✓
SHA Haarbehandlung	✓	✓
Osteopathie-Sitzung	-	✓
Körperpackung Well Ageing	-	✓
Körperbehandlung Firm & Tight	-	✓

Rebalance

Körper und Geist in perfekter Harmonie



Ziele

- Mithilfe eines Lernerlebnisses in idealer Umgebung abschalten und das allgemeine Wohlbefinden zurückgewinnen.
- Nach der Rückkehr nach Hause den Lernprozess mithilfe der bei SHA angeigneten Kenntnisse und Lebensgewohnheiten weiterführen.

Das Programm wird empfohlen für

- Personen, die kein spezifisches gesundheitliches Ziel verfolgen, aber ihren Lebensstil verbessern und ihr Wohlbefinden steigern möchten.
- Personen, die abschalten, entspannen und gleichzeitig neue, gesunde Lebensgewohnheiten erlernen möchten.

Methodik

Mithilfe der Aufsicht und Beratung durch unser Team aus Fachleuten und folgenden Maßnahmen wird ein Übergang zu neuen, gesunden Gewohnheiten geschaffen:

- Ernährungsplan und individuell angepasster Gesundheitsplan.
- Natürliche Heilmethoden und technische Verfahren.
- Empfehlungen zum Lebensstil und Aktivitäten, die es ermöglichen, neue, gesunde Verhaltensweisen zu erlernen.

Dauer

4 Tage Kennenlernen

Mindestaufenthalt zum Erlernen neuer Arten, auf seine Gesundheit zu achten

7 Tage Wiederanbindung

Erste Schritte, um ein elementares Wohlbefinden zu erreichen, indem Körper und Geist wieder verbunden werden.

14 Tage Neues Gleichgewicht

Es wird ein vertieftes Gleichgewicht zwischen Körper und Geist erreicht, was wir als größeres, umfassenderes Wohlbefinden wahrnehmen.

Inhalt des Programms

MEDIZINISCHE LEISTUNGEN	4 Tage	7 Tage	14 Tage
Gesundheitsuntersuchung	✓	✓	✓
Laboruntersuchung zu Beginn	-	✓	✓
Allgemeine ärztliche Beratung zu Beginn des Programms	✓	✓	✓
Allgemeine ärztliche Beratung am Ende des Programms	-	✓	✓
Beratung revitalisierende Medizin	✓	✓	✓
Sitzung intravenöse GAH-Ozontherapie	-	-	2
Dermatologisch-ästhetische Beratung mit Hightech-Diagnostik	-	✓	✓
GESUNDE ERNÄHRUNG			
Beratung durch einen Experten für Ernährung und natürliche Heilverfahren	✓	✓	✓
Auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittener Ernährungsplan	✓	✓	✓
Natürliche Heilgetränke gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Überwachung der Ernährung während des Aufenthaltes	-	✓	✓
Individueller Gesundheitsplan	-	✓	✓
NATURHEILVERFAHREN			
Diagnostische Sitzung in traditioneller chinesischer Medizin einschließlich Behandlung mit Akupunktur, Laser-Akupunktur oder elektromagnetischer Wärmelampe gemäß Verschreibung	✓	✓	✓
Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	-	1	2
Colon-Hydro-Therapie	-	1	2
Beratung und Sitzung beim Osteopathen oder Physiotherapeuten	-	1	2
WELLNESS			
Traditionelle Massage oder orientalische Therapie, angepasst an Ihre Bedürfnisse: Tiefengewebsmassage, Kopf- und Nackenmassage, Entspannungsmassage oder Shiatsu	1	1	2
Aqua-Therapie oder Hydrotherapie, angepasst an Ihre Bedürfnisse: Unterwassermassage, hydroenergetische Heilbehandlung zur Entgiftung, Watsu oder Kopf- und Nackenmassage im Wasser	1	1	2
Hightech-Behandlung, je nach Ihren Bedürfnissen: Körperbehandlung mit Indiba Radiofrequenztherapie, Icoone, LPG oder elektrischer Lymphdrainage	1	1	2
SHA Detox-Massage	✓	✓	✓
Gesichtsbehandlung Foaming Enzyme	✓	✓	✓
Pressotherapie-Sitzung	1	2	2
Kryotherapie-Sitzung	-	1	3
Nuat Boran, thailändische Massage	-	-	✓
Zugang zur therapeutischen Wasserlandschaft gemäß Verschreibung (Sauna, Römisches Bad, Dampfbad, Kaltwasserpool, Hydrotherapie-Pool, Schwimmbahn, Fußbad, Wechselduschen, Eiswasserbecken, Sprudelliegen)	✓	✓	✓

	4 Tage	7 Tage	14 Tage
KÖRPER UND GEIST			
Einzelsitzung in einer Disziplin für Körper und Geist mit einem Experten für holistische ethoden, je nach Ihren Bedürfnissen: Yoga, Meditation, Mindfulness oder Pranayama-Atemtechniken	1	1	2
FITNESS			
Einschätzung der Fitness mit einem Personal Trainer	✓	✓	✓
Individuelle Trainings-Session, die je nach Ihren Bedürfnissen einige der folgenden Disziplinen umfassen kann: Stretching, Kinesik, Body Tone, Aquagym, Schlingentraining, Tabatatraining oder Pilates auf der Matte	-	-	2
HEALTHY LIVING ACADEMY			
Kostenloser Zutritt zu Aktivitäten in der Gruppe: unter anderem Gesprächsrunden, holistische Aktivitäten, Fitnessstraining, Spaziergänge und Demo-Kurs für gesunde Küche	✓	✓	✓



Focused Packs

Wir haben eine Auswahl an Packs mit Fokus auf spezifische gesundheitliche Ziele zusammengestellt, mit denen das **Rebalance**-Programm ergänzt und vertieft werden kann.

Dies erlaubt uns, Ihr Programm gemäß dem gesteckten Ziel zu gestalten, um konsequentere Ergebnisse zu erzielen sowie bestimmte Aspekte Ihres Körpers und ihres allgemeinen Gesundheitszustands zu verbessern und die verfügbare Zeit optimal zu nutzen.

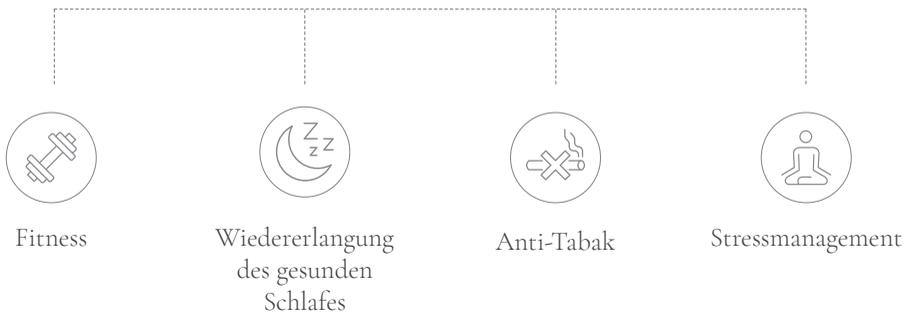


Rebalance

Das Rebalance-Programm kann einzeln gebucht oder durch eines der folgenden Packs ergänzt werden, um je nach dem spezifischen gesundheitlichen Ziel der Person konzentriert auf die gewünschten Ergebnisse hinzuarbeiten.

+

Focused Pack



Rebalance-Programm

+

gewähltes Focused Pack

7 Tage	14 Tage
4000 €	7000 €



Focused Pack Fitness



Von einem mehrdimensionalen Gesichtspunkt aus versuchen wir, das allgemeine Bewegungsniveau, den Muskeltonus, die Muskelkraft, die Beweglichkeit und die Vitalität zu erhöhen. Durch die Anwendung verschiedener Techniken und eines spezialisierten Funktionstrainings mithilfe moderner Technologie sowie Outdoor-Aktivitäten – stets unter Anleitung und Kontrolle durch Experten in Sportausbildung – werden bessere und dauerhaftere Ergebnisse erzielt.

Sie eignen sich Kenntnisse und Fertigkeiten an und erhalten persönliche Empfehlungen, um die Übungsgewohnheiten beizubehalten und das Training nach dem Aufenthalt bei SHA weiterzuführen.

	7 Tage	14 Tage
VFit Umfassende Einschätzung der Funktionalität (ersetzt die Standard-Einschätzung der Funktionalität, die im Rebalance-Programm enthalten ist)	✓	✓
Individuelle Trainings-Session, die je nach Ihren Bedürfnissen einige der folgenden Disziplinen umfassen kann: Stretching, Kinesik, Body Tone, Aquagym, Schlingentraining, Tabatatraining oder Pilates auf der Matte	3	6
Outdoor-Training	2	4
Kryotherapie-Sitzung	✓	✓
Human Tecar, umfassende Physiotherapie-Behandlung mithilfe von Hightech	1	2
Fitness on the Go	✓	✓
Elektrokardiogramm	-	✓
Spirometrie	-	✓



Focused Pack

Wiedererlangung eines gesunden Schlafes



Von einer ganzheitlichen Perspektive aus suchen wir nach den Gründen, die zu Schlafproblemen führen. Wir messen mithilfe spezialisierter Technik wichtige physiologische Werte, die im Zusammenhang mit den natürlichen Rhythmen des menschlichen Körpers stehen.

Wenn der Ursprung der Störung gefunden ist, kommen gezielte Behandlungen sowie Heilverfahren zum Einsatz, die zur schrittweisen Wiederherstellung des natürlichen Schlafrhythmus führen. Der Patient gewinnt einen erholsamen Schlaf und ein normales Energieniveau für ein gesundes, erfülltes Leben zurück.

	7 Tage	14 Tage
Beratung durch einen Spezialarzt zu Beginn und am Ende des Programms (ersetzt die im Rebalance-Programm inbegriffenen Termine beim Allgemeinarzt)	✓	✓
Diagnose mittels Polygrafie im Schlaf	✓	✓
Neurokognitive Beurteilung	✓	✓
Stressmanagement-Sitzung	✓	✓
Beurteilung des energetischen Gesundheitszustandes	✓	✓
Sitzung Infrarot-Wärmetherapie und elektromagnetisches Gleichgewicht	2	3
Mindfulness-Sitzung	✓	✓
Klangtherapie mit tibetischen Schalen	✓	✓
Untersuchung der Zahngesundheit mittels digitaler Bilddiagnostik	✓	✓
Photobiomodulation für das Gehirn-Sitzung	-	✓
Psychophysiologische Monitorisierung des Schlafes	-	✓
Magnesiumbad mit Kopfhautmassage	-	2
Vitaminzusatz SHA Sleep & Relax	✓	✓



Focused Pack Anti-Tabak



Mithilfe von Strategien, die an die physischen und psychischen Möglichkeiten des Patienten angepasst sind, einer strikten ärztlichen Kontrolle und der Anwendung von medizinischen und Naturheilverfahren mit Fokus auf Suchtprävention versuchen wir auf natürliche, gesunde und kontrollierte Weise, die totale Abhängigkeit vom Tabak zu vermeiden. Das Ziel ist, die korrekte Funktion des Organismus wiederzuerlangen, mögliche Nebenwirkungen durch den Entzug zu vermeiden und einen Rückfall zu verhindern.

Außerdem erlernen Sie gesunde Gewohnheiten, die die Willenskraft stärken und helfen, das Rauchen endgültig aufzugeben. Dies erhöht die Motivation zur Wiedererlangung einer umfassenden Gesundheit.

	7 Tage	14 Tage
Beratung bei einem Spezialarzt zu Beginn und am Ende des Programms (ersetzt den im Rebalance-Programm inbegriffenen Termin beim Allgemeinarzt)	✓	✓
Elektrokardiogramm	✓	✓
Spirometrie	✓	✓
Messung der Cotininwerte und Stoffwechselanalyse	3	5
Inhalations-Sitzung zur Entgiftung der Lunge	2	2
Sitzung in Anti-Tabak-Coaching	2	2
Untersuchung der Zahngesundheit mittels digitaler Bild Diagnostik und komplette Reinigung	✓	✓
Zusätzliches pflanzliches Heilmittel mit einer angstlösenden Basis (Antitabak-Set)	✓	✓
Neurokognitive Beurteilung	-	✓
Transkranielle Elektrostimulation	-	✓
Leberentgiftung	-	✓
Behandlung mit traditioneller chinesischer Medizin gemäß Verschreibung	-	✓



Focused Pack Stressmanagement



Mithilfe der Aufsicht und Beratung durch unser Team aus Fachkräften versuchen Sie, die Auswirkungen von chronischem angestautem Stress zu reduzieren und die Situationen zu erkennen, die zu seiner Erhöhung führen. Sie lernen, wie Körper und Geist reagieren, und wie Sie solche Situationen mit Erfolg meistern, um geistig, körperlich und seelisch im Gleichgewicht zu bleiben.

Mithilfe verschiedener Techniken und Therapien wird den Situationen, die Stress auslösen entgegengewirkt. Das Ziel ist, die damit verbundenen unerwünschten Symptome wie Erschöpfung, Schlaflosigkeit, Angstzustände oder Reizbarkeit zu reduzieren und das optimale Gesundheits- und Energieniveau wiederherzustellen.

	7 Tage	14 Tage
Stressmanagement-Sitzung	2	3
SHA Psammo-Therapie	✓	✓
Entspannungsmassage	✓	✓
Beurteilung des energetischen Gesundheitszustandes	✓	✓
Sitzung Infrarot-Wärmetherapie und elektromagnetisches Gleichgewicht	2	3
Watsu-Sitzung	✓	✓
Antistress-Bad	1	2
Neurokognitive Beurteilung	-	✓
Photobiomodulation für das Gehirn-Sitzung	-	2
Klangtherapie mit tibetischen Schalen	-	✓
Vitaminzusatz SHA Sleep & Relax	✓	✓

Häufig gestellte Fragen

Kann ich bei SHA logieren ohne ein Gesundheitsprogramm zu buchen?

Damit Sie bei Ihrem ersten Besuch bei SHA unser Konzept und den gesunden Lebensstil detailliert kennenlernen, ist es notwendig ein Gesundheitsprogramm für die Dauer Ihres Aufenthalts zu buchen.

Dauer des Aufenthalts	Art des Programms, das Sie wählen können
4 bis 6 Tage*	Rebalance-Programm (4 Tage)
7 bis 13 Tage	Programme, die 7 Tage dauern
14 bis 20 Tage	Programme, die 14 Tage dauern
Mehr als 21 Tage	Programme, die 21 Tage dauern

Ihr Programm kann stets durch Behandlungen und/oder Dienstleistungen ergänzt werden, die Sie je nach Ihren Bedürfnissen und gesundheitlichen Zielen zusätzlich wählen.

Falls Sie schon zuvor Gast bei SHA waren, können Sie ein Gesundheitsprogramm oder auch einen Aufenthalt à la carte wählen. Dieser bietet Ihnen die Möglichkeit, die Behandlungen und Serviceleistungen je nach Ihren Bedürfnissen selbst zusammenzustellen, wobei Sie in diesem Fall zusätzlich die Verpflegung in Vollpension buchen müssen.

Zu welchem Zeitpunkt muss ich mein Programm oder meine Behandlungen à la carte wählen?

Vorzugsweise, während Sie die Buchung vornehmen. Dies ermöglicht uns, Ihren Terminkalender sorgfältig im Voraus zu planen und so jeden Tag Ihres Aufenthalts zu optimieren. Es erleichtert die Reservierung Ihrer bevorzugten Behandlungen und Serviceleistungen, denn jeder Antrag auf zusätzliche Leistungen wird vorbehaltlich Verfügbarkeit im Moment der Anfrage berücksichtigt.

Kann ich mein Programm an jedem beliebigen Wochentag beginnen?

Ja, es ist möglich, Ihr Gesundheitsprogramm an dem Tag zu beginnen, der Ihren Bedürfnissen am besten entspricht, sofern unsere Verfügbarkeit dies zulässt.

Es ist wichtig, dass Sie uns ihre geschätzte Ankunfts- und Abfahrtszeit von SHA möglichst im Voraus mitteilen, sodass wir den Beginn Ihres Terminkalenders darauf abstimmen können. Falls wir nicht mindestens 72 Stunden im Voraus über diese Information verfügen, beginnt Ihr Terminkalender am Tag nach Ihrer Ankunft.

Kann ich Änderungen an meinem Programm vornehmen?

Unsere Programme bieten eine Auswahl an Behandlungen und Leistungen, die auf die Erreichung eines konkreten gesundheitlichen Ziels ausgerichtet sind. Das bedeutet, dass Änderungen innerhalb des Programms nicht möglich sind, es sei denn, einer unserer Ärzte befindet nach der anfänglichen Untersuchung, dass einige der in Ihrem Programm eingeschlossenen Behandlungen kontraindiziert sind. In diesem Fall wird Ihnen eine angemessene Alternative angeboten.

Dennoch sind bei einigen in Ihrem Programm enthaltenen Behandlungen im Voraus festgelegte Alternativen möglich, die an Ihre Präferenzen und Bedürfnisse angepasst werden können.

Welches ist die Mindestdauer, um hinsichtlich der Gesundheit ein Ergebnis zu erzielen?

7 Tage ist die Mindestdauer, um ein spürbares Ergebnis zu erzielen. Dennoch empfehlen wir einen Aufenthalt von mindestens 14 Tagen, um offenkundige, noch signifikantere Ergebnisse zu erzielen.

Für bestimmte gesundheitliche Ziele sind Programme von 21 Tagen Dauer kreiert worden. Dies ist das Mindestmaß an Zeit, um substantielle Veränderungen in Ihrem Organismus zu erreichen sowie die neuen, gesunden Verhaltensweisen, die Sie sich während Ihres Aufenthalts angeeignet haben, zu festigen und in ihren Alltag zu integrieren.

*Je nach Jahreszeit gilt die Bedingung eines Mindestaufenthalts.

Kann ich mein Programm in weniger als der vorgegebenen Zeit absolvieren?

Da die Priorität bei der Erreichung bestimmter Ergebnisse liegt, empfiehlt es sich, die angegebene Dauer jedes Gesundheitsprogramms einzuhalten.

Ist die Verpflegung im Programm eingeschlossen?

Ja, alle unsere Gesundheitsprogramme schließen für die Tage ihrer Dauer einen vollständigen Verpflegungsplan ein. Falls Sie ihren Aufenthalt nach dem Programm verlängern, müssen Sie für die zusätzlichen Tage Vollpension buchen.

Warum ist die Vollpension obligatorisch?

Da die gesunde Ernährung einen grundlegenden Teil unserer Methode darstellt, ist es unerlässlich, dass Sie sich während Ihres Aufenthalts gemäß unserer Philosophie verpflegen.

Alle unsere Gerichte und Menüs werden aus frischen Saisonprodukten zubereitet und bieten eine breite Palette an Aromen und Texturen, die den Gaumen anregen und zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden beitragen.

Ist die Unterkunft im Preis des Programms inbegriffen?

Damit Sie die Unterkunft wählen können, die am besten zu Ihren Vorlieben und Bedürfnissen passt, ist diese nicht in unseren Programmen eingeschlossen, sondern muss zusätzlich gebucht werden. In diesen Unterlagen finden Sie Information über die verfügbaren Kategorien und die Tarife unserer Suiten und Residences.

Kann während ein und desselben Aufenthalts mehr als ein Programm pro Gast gebucht werden?

Um der Erreichung Ihres gesundheitlichen Hauptziels Vorrang zu geben und Duplizitäten von Behandlungen und Arztterminen zu vermeiden, ist es nur möglich, ein Programm pro Gast während desselben Aufenthalts zu buchen.

Es ist immer möglich, das gewählte Programm zu personalisieren, indem Sie à la carte die zusätzlichen Behandlungen und Leistungen hinzufügen, die am besten zu Ihren Bedürfnissen und Präferenzen passen.

Ist es möglich, ein Gesundheitsprogramm zu absolvieren, ohne in der Anlage zu logieren?

Um unseren Gästen Exklusivität, Ruhe und Privatsphäre zu gewährleisten, ist es nicht möglich, ein Programm zu absolvieren ohne bei SHA zu logieren.

Ist es möglich, ein Focused Pack zusammen mit einem anderen als dem Rebalance-Programm oder ohne Reservierung eines Programmes zu buchen?

Rebalance ist das einzige Programm, das sich für eine Ergänzung durch ein Focused Pack eignet, denn es enthält die nötigen Arzttermine und Behandlungen, die die Wirksamkeit unserer Packs erst möglich machen.

Es ist nicht möglich, ein Focused Pack zu reservieren, wenn nur die Verpflegung und die Behandlungen à la carte gebucht werden. Auch kann das Pack nicht mit einem anderen als dem Rebalance-Programm kombiniert werden, denn jedes Gesundheitsprogramm ist so aufgebaut, dass es der Erreichung eines ganz konkreten Ziels dient, und die Behandlungen könnten sich sonst überschneiden oder im Hinblick auf die bereits in einem Pack eingeschlossenen kontraindiziert sein.

Ist es möglich, dem Rebalance-Programm während desselben Aufenthalts mehr als ein Focused Pack hinzuzufügen?

Unsere Focused Packs wurden mit dem Ziel kreiert, das Rebalance-Programm zu ergänzen, zu steigern und ihm einen noch klareren gesundheitlichen Fokus zu geben. Um der Erreichung Ihres gesundheitlichen Hauptziels Vorrang zu geben und Duplizitäten von Behandlungen und/oder Serviceleistungen zu vermeiden, ist es nur möglich, ein Fokused Pack pro Gast während desselben Aufenthalts zu buchen.

Unterkunft



Suiten

Wir von SHA sind überzeugt, dass sich ein wegweisendes Angebot für die Gesundheit mit gehobenem Komfort und Service verbinden lässt, um ein Maximum an Wohlbefinden in jeder Hinsicht zu bieten.

Da man davon ausgehen kann, dass ein Aufenthalt im Durchschnitt jeweils eine Woche oder länger dauert, sind alle unsere Unterkünfte Suiten, deren Größe von 70 m² bis 320 m² variiert, damit Sie sich darin wie zu Hause fühlen.

Alle verfügen über ein Wohnzimmer und eine große private Terrasse, um das angenehme Mikroklima zu genießen. Sie sind modern und gemütlich zugleich eingerichtet, bieten eine ruhige und entspannte Atmosphäre, und im Hinblick auf Ihren Komfort wurde auf jedes Detail geachtet.

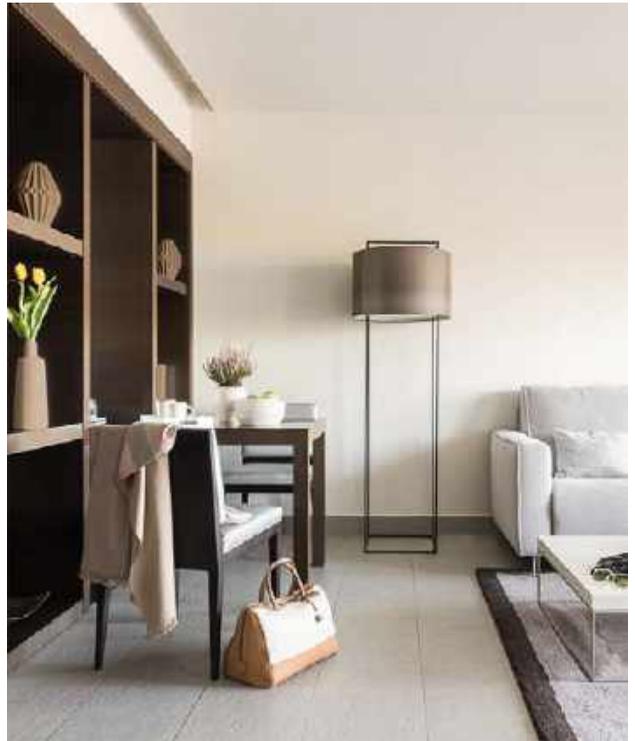
Offene Räume, exklusives Design, einzigartige Texturen, Düfte, Komfort und Raffinesse in jedem Detail.

Deluxe

Großzügige und behagliche Unterkunft



Deluxe



70 m²

-  1 Schlafzimmer
-  Wohnzimmer
-  Große Terrasse

Auf Anfrage

Meerblick oder Blick auf die Berge
Jacuzzi auf der Terrasse

- Kombiniertes Wohn-/Schlafzimmer
- Queensize-Bett
- Badezimmer mit Dusche
- Großer Ankleideraum
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Matratzen- und Kissenmenü
- Karte mit gesunden Snacks

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Preis pro
Übernachtung

Blick auf die
Berge
Einzel-/
Doppelzimmer
330/400 €

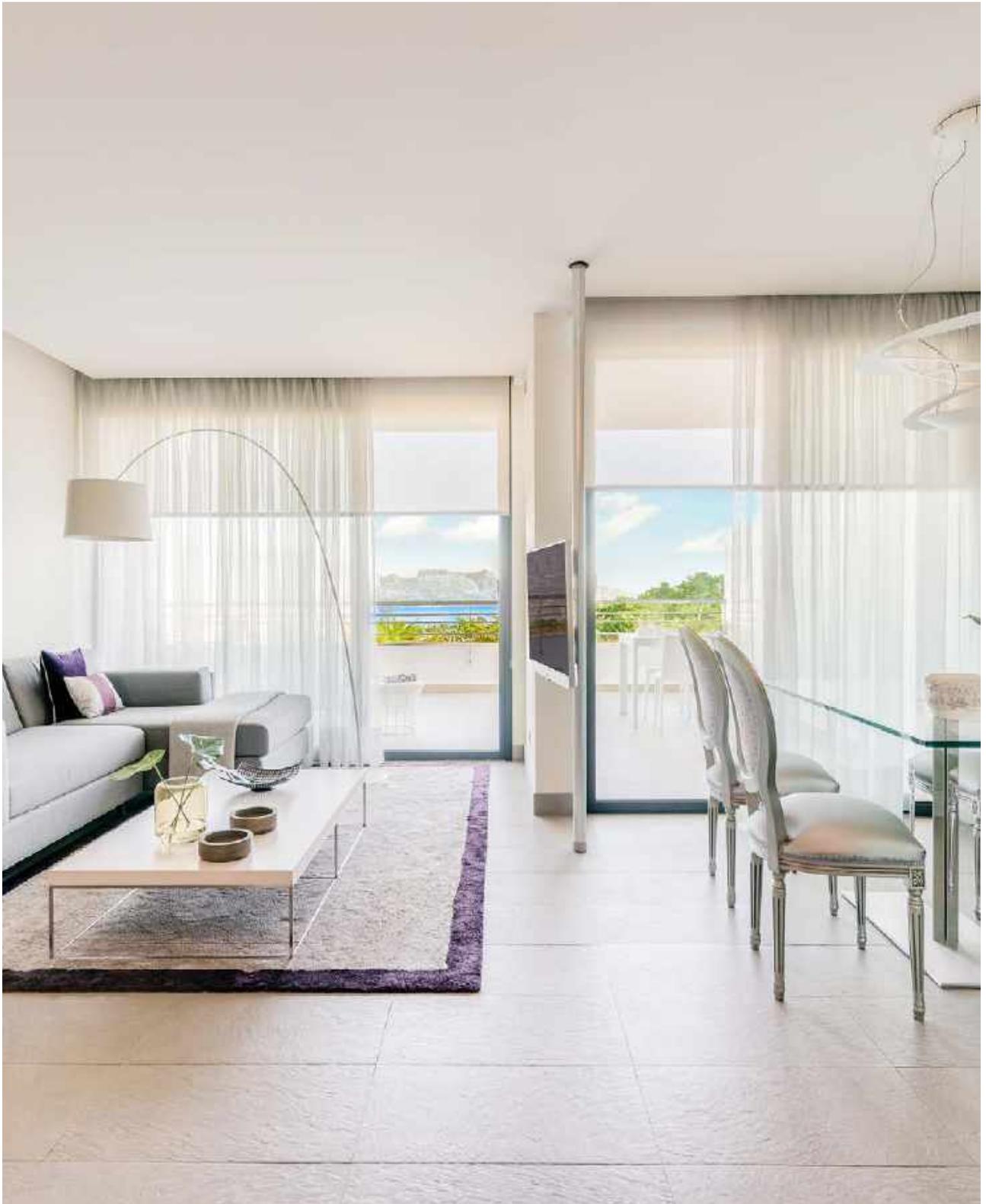
Blick auf die
Berge & Jacuzzi
Einzel-/
Doppelzimmer
380/450 €

Meerblick
Einzel-/
Doppelzimmer
400/470 €

Meerblick
& Jacuzzi
Einzel-/
Doppelzimmer
450/520 €

Superior

Vielseitigkeit mit luxuriösen Details



Superior



100 m²

-  1 Schlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
-  Große Terrasse

Auf Anfrage

Meerblick oder Blick auf die Berge
Jacuzzi auf der Terrasse

- Separates Schlafzimmer und Badezimmer en Suite mit Badewanne
- Queensize-Bett
- Gästetoilette mit Dusche
- Großer Ankleideraum
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Matratzen- und Kissenmenü
- Karte mit gesunden Snacks

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Preis pro
Übernachtung

Blick auf die
Berge
Einzel-/
Doppelzimmer
500/600 €

Blick auf die
Berge & Jacuzzi
Einzel-/
Doppelzimmer
550/650 €

Meerblick
Einzel-/
Doppelzimmer
600/700 €

Meerblick
& Jacuzzi
Einzel-/
Doppelzimmer
650/750 €

Grand

Großzügige helle Räume



Grand



120 m²

-  1 Schlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
-  Große Terrasse
-  Küche

Auf Anfrage

Meerblick oder Blick auf die Berge
Jacuzzi auf der Terrasse

- Separates Schlafzimmer und Badezimmer en Suite mit Badewanne
- Queensize-Bett
- Gästetoilette mit Dusche
- Großer Ankleideraum
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Service In-Suite Cooking*
- Matratzen- und Kissenmenü
- Karte mit gesunden Snacks

Preis pro
Übernachtung

Blick auf die
Berge
Einzel-/
Doppelzimmer
1100 €

Meerblick
& Jacuzzi
Einzel-/
Doppelzimmer
1300 €

*Preise auf Anfrage.

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Presidencial

Exklusivität und Eleganz



Presidencial



175 m²



2 Schlafzimmer
Master-Schlafzimmer
Gästeschlafzimmer



Wohn-/Esszimmer



Große Terrasse mit Jacuzzi



Meerblick

Zusätzlicher Service inbegriffen



Personal Assistant 10 Std./Tag*

- Master-Schlafzimmer mit Kingsize-Bett, Baden Suite mit Badewanne und Dusche
- Gästeschlafzimmer mit Queensize-Bett
- Gästetoilette mit Dusche
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Matratzen- und Kissenmenü
- Karte mit gesunden Snacks

Preis pro
Übernachtung

Meerblick
& Jacuzzi

2000 €

*Dieser Service ist nur bei Aufenthalten von mindestens 7 Tagen verfügbar.
Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Royal

Luxus und höchster Komfort



Royal



320 m²

-  2 Schlafzimmer
Master-Schlafzimmer
Gästeschlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
mit Terrasse und 180°-Ausblick
-  Küche
-  Dachterrasse mit 360°-Ausblick
- Zusätzlicher Service inbegriffen

 Personal Assistant 10 Std./Tag
-  Unentgeltlicher VIP-Transfer
(hin und zurück) zu den Flughäfen von
Alicante oder Valencia

- Master-Schlafzimmer mit großem Ankleideraum und Bad en Suite mit Hydromassage-Wanne und Dusche
- Gästeschlafzimmer
- Gästetoilette mit Dusche
- Dachterrasse mit Wohnraum und Esszimmer, Kamin und Profi-Billard
- Beheizter Pool auf der Terrasse, Lounge-Bereich und Jospers®-Grill
- Safe
- Kostenloses WLAN
- Matratzen- und Kissenmenü
- Karte mit gesunden Snacks
- Service In-Suite Cooking*

Preis pro
Übernachtung

Meerblick
& Jacuzzi

7500 €

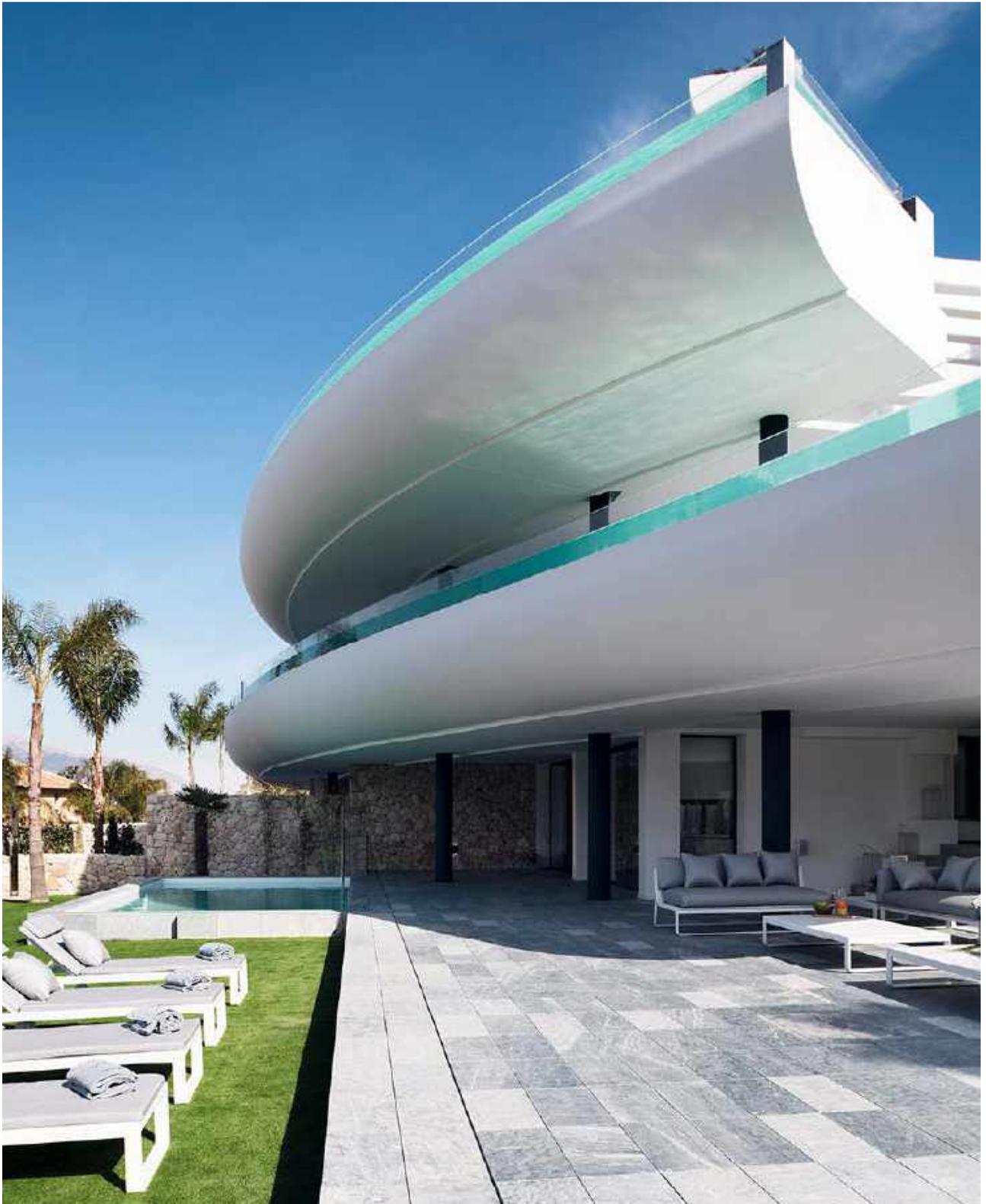
*Preise auf Anfrage.

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

In dieser Kategorie von Suite gilt eine Mindestaufenthalt von 7 Tagen.

Garden

Unabhängigkeit und viel Platz sowie alle Serviceleistungen von SHA



Garden



Circa 300 m²

-  2 oder 3 Schlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
-  Show Cooking Station
-  Große Terrasse
-  Freizeit- und Wellness-Bereich*
-  Zugang für Kinder erlaubt
-  Haustiere erlaubt

*Die Garden verfügen über einen zusätzlichen Raum, der je nach Residence eine Suite, ein privates Kino oder ein Wellness-Bereich mit Massagebett und Sauna sein kann.

- Duplex-Residence
- Master-Schlafzimmer mit Kingsize-Bett, Baden Suite mit Badewanne und Dusche mit Farbtherapie sowie englischer Innenhof mit Wasserfall
- Gästeschlafzimmer mit Kingsize-Bett, Baden Suite mit Badewanne und Dusche
- Privater Pool
- Hightech-Haussteuerung
- Sicherheitssystem
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Karte der In-Residence Services
- Karte mit gesunden Snacks
- Privater Garten und Privatparkplatz

Preis pro
Übernachtung

2000 €

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Premier

Komfort und Wellness in einzigartiger Umgebung



Premier



Circa 300 m²

-  2 Schlafzimmer
Master-Schlafzimmer
Gästeschlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
-  Show Cooking Station
-  Große Terrasse*
-  Blick auf die Berge
-  Haustiere erlaubt

- Master-Schlafzimmer mit Kingsize-Bett, Ankleideraum und Bad en Suite mit Badewanne und Dusche mit Farbtherapie
- Gästeschlafzimmer mit Kingsize-Bett
- Gästetoilette mit Dusche
- Terrasse mit privatem Pool
- Hightech-Haussteuerung
- Sicherheitssystem
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Karte der In-Residence Services
- Karte mit gesunden Snacks
- Privater Parkplatz

*Einige Premier verfügen über Grill und privaten Garten.

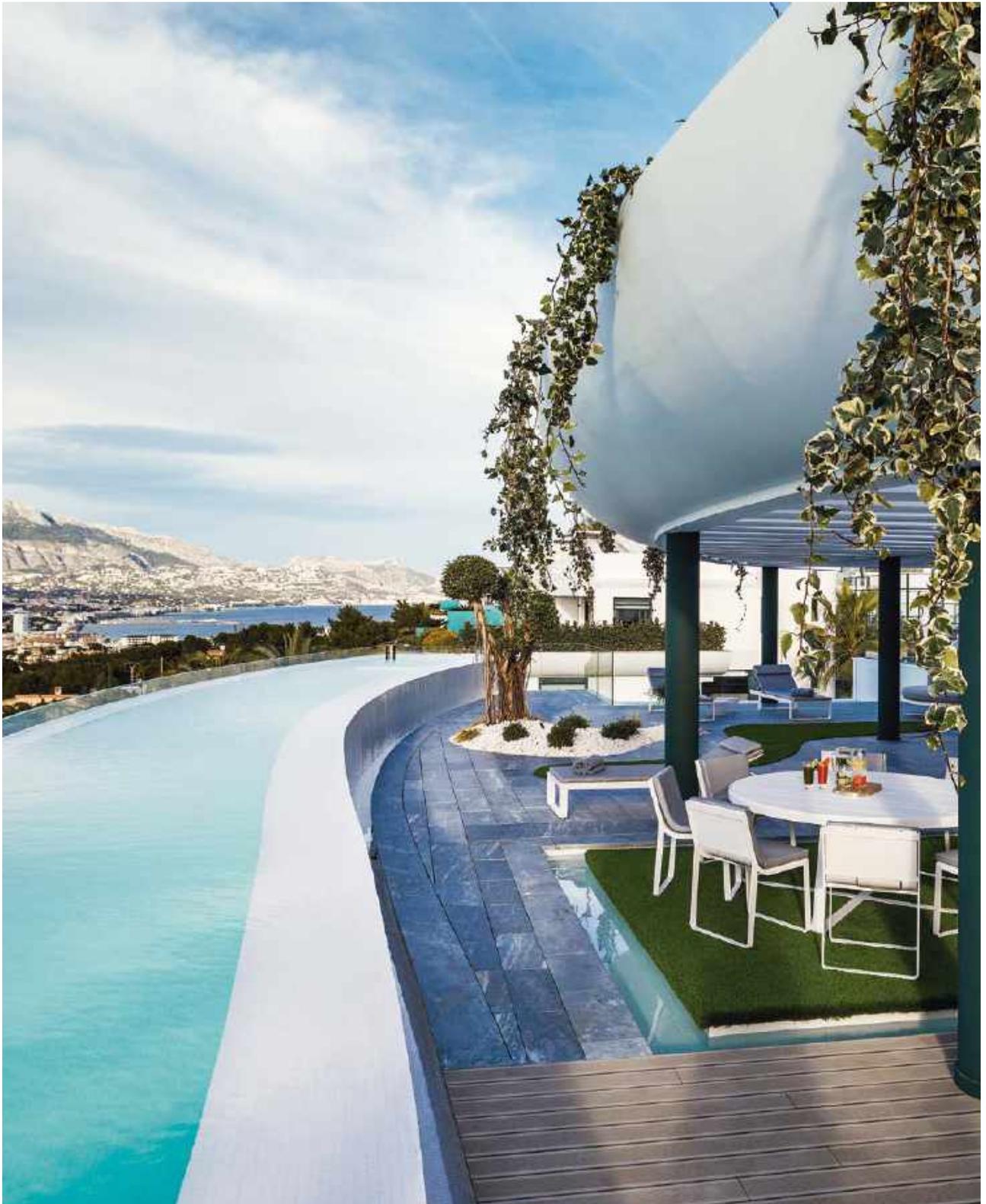
Preis pro
Übernachtung

2000 €

Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Penthouse

Ausblick und Serviceleistungen von absoluter Exklusivität



Penthouse



500 m²

-  2 oder 3 Schlafzimmer
-  Wohn-/Esszimmer
-  Große Terrasse
-  Show Cooking Station
-  Dachterrasse mit 360°-Ausblick
-  Freizeit- und Wellness-Bereich*
-  Haustiere erlaubt

Zusätzlicher Service inbegriffen

-  Personal Assistant 10 Std./Tag

*Die Penthouse verfügen über einen Wellness-Bereich mit Behandlungskabine, Sauna und/oder Dusche mit Dampfdüsen.

- Dach mit Wellness-Zone*, großer Terrasse und Grill
- Master-Schlafzimmer mit Kingsize-Bett, Ankleideraum, Bad en Suite mit Badewanne und Dusche mit Farbtherapie
- Gästeschlafzimmer mit Kingsize-Bett
- Gästetoilette mit Dusche
- Privates Schwimmbecken
- Jacuzzi
- Hightech-Haussteuerung
- Sicherheitssystem
- Safe
- Smart TV
- Kostenloses WLAN
- Karte der In-Residence Services
- Karte mit gesunden Snacks
- Privater Parkplatz

Preis pro
Übernachtung

4500 €

**Dieser Service ist nur bei Aufenthalten von mindestens 7 Tagen verfügbar.
Die ungefähre Größe in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Preise der Suiten und Residences

	Aussicht auf die Berge Einzel-/ Doppelzimmer	Aussicht auf die Berge & Jacuzzi Einzel-/ Doppelzimmer	Meerblick Einzel-/ Doppelzimmer	Meerblick & Jacuzzi Einzel-/ Doppelzimmer
Deluxe (70 m ²)	330/400 €	380/450 €	400/470 €	450/520 €
Superior (100 m ²)	500/600 €	550/650 €	600/700 €	650/750 €
Grand (120 m ²)	1100 €	-	-	1300 €
Presidencial (175 m ²)	-	-	-	2000 €
Royal (320 m ²)	-	-	-	7500 €

Residences*

Garden (300 m ²)	2000 €
Premier (300 m ²)	2000 €
Penthouse (500 m ²)	4500 €

*Die ungefähre Größe der Suiten und Residences in Quadratmetern gilt einschließlich Terrasse.

Preise einschließlich Steuern, gültig für das Jahr 2020.

SHA Wellness Clinic behält sich das Recht vor, Änderungen der Preise und Inhalte seiner Programme vorzunehmen und verpflichtet sich, diese im Voraus zu veröffentlichen. In diesem Falle haben die vorher publizierten Preise und Inhalte keine Gültigkeit mehr.

Allgemeine Information und Bedingungen

BEDINGUNGEN UND DETAILS DER UNTERKUNFT

- Die Preise der Unterkünfte gelten pro Suite oder Residence und pro Nacht und sind inklusive Steuern.
- Der Check-in ist ab 15.00 Uhr, und der Check-out bis 12.00 Uhr möglich. Falls Sie Ihr Zimmer erst nach der oben erwähnten Uhrzeit freigeben, wird der entsprechende Preis automatisch von Ihrem Konto abgebucht.
- Für bestimmte Zeiten im Jahr gilt bei SHA Wellness Clinic ein Mindestaufenthalt. Dies wird Ihnen zum Zeitpunkt Ihrer Anfrage von unserem Buchungsteam mitgeteilt
- Der Preis für Vollpension schließt Frühstück, Mittag- und Abendessen ein, wird als Pauschalbetrag pro Person und Nacht berechnet und ist abhängig von der Anzahl Übernachtungen des Aufenthalts. Der Betrag für nicht konsumierte Mahlzeiten wird nicht zurückerstattet.
- Die Preise der Suiten Presidential und Royal sowie der SHA Residences gelten pro Suite/Residence unabhängig von der Anzahl Gäste. Die maximale Belegung sind 4 Erwachsene.

BEDINGUNGEN FÜR DIE BUCHUNG VON PROGRAMMEN

- Die Gesundheitsprogramme von SHA wurden vom Ärzteteam entwickelt, um die angegebenen gesundheitlichen Ziele zu erreichen. Damit eine angemessene therapeutische Einschätzung vorgenommen und die gesundheitlichen Ziele erreicht werden können, ist es unabdingbar für einen ersten Aufenthalt im SHA ein Gesundheitsprogramm zu buchen, wobei es stets möglich ist, zusätzliche Behandlungen und Leistungen à la carte zu buchen.
- Obschon wir den Gästen, die erneut kommen, ebenfalls die Buchung eines Gesundheitsprogrammes empfehlen, haben diese die Möglichkeit, ihren Aufenthalt selbst zu gestalten und nur Behandlungen und Leistungen à la carte in Anspruch zu nehmen ohne ein Programm zu buchen.
- Im Falle eines Aufenthalts ohne Gesundheitsprogramm muss die Verpflegung in Vollpension gebucht werden (150 €/Person pro Tag). Um Zugang zu Kushi-Diät, medizinischen Tees und Heilfasten zu erhalten, muss vorher eine Beratung in gesunder Ernährung (160 €) oder, falls in den 6 Monaten vor dem Besuch schon eine Ernährungsberatung bei Sha in Anspruch genommen wurde, ein Termin zur Bestätigung des Ernährungsplanes (80 €) gebucht werden.

STORNIERUNGSBEDINGUNGEN

- Falls Sie dies mindestens 21 Tage vorher mitteilen, können Sie Ihre Buchung ohne Kosten stornieren, abzüglich 3 % vom rückzahlbaren Betrag, welche als administrative Kosten anfallen.
- Nach Ablauf dieser Frist kommen die folgenden Sanktionen zur Anwendung, die davon abhängen, in welchem Moment SHA die Mitteilung der Stornierung erhält:

Zwischen 20 und 15 Tage vor dem Ankunftsdatum	15 % vom Gesamtbetrag des gebuchten Aufenthalts
Zwischen 14 und 8 Tage vor dem Ankunftsdatum	30 % vom Gesamtbetrag des gebuchten Aufenthalts
7 oder weniger Tage vor dem Ankunftsdatum	50 % vom Gesamtbetrag des gebuchten Aufenthalts

- Falls bereits mehr als 30 Tage seit der Anzahlung vergangen sind, kann die Rückerstattung nur per Banküberweisung auf das vom Kunden angegebene Konto durchgeführt werden.

Alle Mitteilungen müssen per E-Mail an die Buchungsabteilung erfolgen.

UMBUCHUNGSBEDINGUNGEN

- Das Ankunftsdatum einer Buchung kann ohne zusätzliche Kosten geändert werden, wenn diese Änderung mindestens 7 Tage vor dem ursprünglich vorgesehenen Datum mitgeteilt wird.
- Falls das Ankunftsdatum Ihrer Buchung weniger als 7 Tage im Voraus geändert wird, kommen folgende Sanktionen zur Anwendung:
 - 500 € pro Person, wenn das neue Ankunftsdatum in einem Zeitraum von 48 Stunden vor oder nach dem ursprünglichen Datum liegt.
 - 1000 € pro Person, wenn das neue Ankunftsdatum mehr als 48 Stunden vor oder nach dem ursprünglichen Datum liegt.
- Wird die Änderung erst am vorgesehenen Ankunftstag mitgeteilt, so wird, abgesehen von den in den vorherigen Punkten festgelegten Sanktionen, der Betrag für eine Übernachtung in Rechnung gestellt. Als Ausnahme wird dieser letzte Betrag nicht verlangt, wenn bei der Änderung der Buchung die Anzahl der ursprünglich gebuchten Übernachtungen beibehalten wird.
- Ist die Ankunftszeit bereits geändert worden, so werden bei jeder späteren Stornierung Annullierungskosten in Höhe der gesamten anfänglich geleisteten Anzahlung berechnet.

STORNIERUNGS- UND ÄNDERUNGSBEDINGUNGEN FÜR PROGRAMME UND ZUSÄTZLICHE BEHANDLUNGEN

- Das gebuchte Programm kann bis 7 Tage vor dem Ankunftsdatum ohne zusätzliche Kosten durch ein anderes Programm oder, im Falle von Gästen, die wiederkommen, durch Behandlungen à la carte ersetzt werden.
 - Nach Ablauf dieser Frist kommen folgende Sanktionen zur Anwendung:
 - 300 € im Falle einer Stornierung* oder Ersetzung eines Programms von 4 Tagen Dauer.
 - 500 € im Falle einer Stornierung* oder Ersetzung eines Programms von 7 Tagen Dauer.
 - 700 € im Falle einer Stornierung* oder Ersetzung eines Programms von 14 oder mehr Tagen Dauer.
- *Die Stornierung des Programms setzt die Buchung eines anderen Programms voraus, oder, im Falle von Gästen, die wiederkommen, die Buchung eines Aufenthalts mit Vollpension und Behandlungen und/oder Serviceleistungen à la carte.
- Die während des Reservierungsvorgangs zusätzlich gebuchten Behandlungen und Leistungen können im Verlaufe des Aufenthalts durch andere Behandlungen und/oder Leistungen ersetzt, jedoch nicht storniert werden, ausgenommen 30 % des ursprünglichen Gesamtbetrags der Buchung.

MINDERJÄHRIGE

- Um ein entspanntes und ruhiges Ambiente zu gewährleisten, liegt das Mindestalter für den Aufenthalt in der SHA Wellness Clinic bei 12 Jahren, ausgenommen in den SHA Residences, wo der Zutritt und Aufenthalt für Kinder unter 12 Jahren unter der ständigen Aufsicht eines Erwachsenen erlaubt ist.
- Kinder unter 12 Jahren haben keinen Zutritt zu folgenden gemeinschaftlichen Einrichtungen von SHA: Bereich Wellness Clinic, therapeutische Wasserlandschaft, Restaurant SHAmadi, Pools und Terrassen sowie weitere Bereiche.
- Falls Jugendliche zwischen 12 und 16 Jahren Behandlungen oder Dienstleistungen wünschen, muss ein Elternteil oder Betreuer eine Bewilligung unterzeichnen und bei der Behandlung oder Leistung zugegen sein.

HAUSTIERE

- Bei SHA sind Haustiere mit einem Gewicht unter 5 kg willkommen, wobei ein Aufpreis pro Übernachtung berechnet wird.
- Haustiere dürfen nicht durch die Gemeinschaftsbereiche geführt werden oder sich dort aufhalten und die Aufzüge nicht benutzen.
- Sie müssen stets unter Kontrolle ihrer Besitzer sein, um Störungen anderer Gäste zu vermeiden. Die Tierhalter sind für jeden durch ihre Tiere verursachten Schaden haftbar. Bei Nichteinhaltung dieser Vorschrift muss das Haustier außerhalb unserer Anlage untergebracht werden.

TRANSFER-SERVICE UND PARKPLÄTZE

- SHA bietet den Transfer im Luxusauto von und zu den nächsten Flughäfen von Alicante und Valencia sowie weitere Transportmöglichkeiten an.
 - Zudem verfügt SHA über einen überdachten Parkplatz innerhalb der Anlage.
- * Diese Serviceleistungen gibt es gegen Aufpreis. Die Buchungsabteilung informiert Sie gerne über die Preise und Bedingungen.

NÜTZLICHE INFORMATIONEN

- Die offiziellen Sprachen bei SHA sind Spanisch und Englisch. Falls Sie während Ihres Aufenthalts eine Übersetzung in eine andere Sprache benötigen, müssen Sie uns dies im Voraus mitteilen. Für diese Dienstleistung wird ein Aufpreis berechnet.
- Gemäß den geltenden gesetzlichen Vorschriften sowie zu Ihrem Wohl und dem der übrigen Gäste ist es strikt verboten, in den Installationen der SHA Wellness Clinic zu rauchen.
- Ruhe und Entspannung haben einen hohen Stellenwert bei SHA. Damit Sie davon profitieren können, bitten wir, den Lärmpegel auf ein Minimum zu beschränken, ganz besonders zwischen 14 und 16 Uhr sowie ab 22 Uhr.
- Elektronische Geräte müssen auf stumm geschaltet sein, und in den öffentlichen Bereichen dürfen keine Telefonanrufe entgegengenommen werden.

Für weitere Informationen über Gesundheitsprogramme und Unterkünfte sowie andere verfügbare Dienstleistungen wenden Sie sich bitte an unsere Buchungsabteilung.

Tel.: +34 966 811 199
reservations@shawellnessclinic.com

Lifelong health & wellbeing

