



SPA TREATMENTS
SPA@SCHLOSS-ELMAU.DE
TEL +49(0)8823-18 982

ZIMMERRESERVIERUNG
RESERVATIONS@SCHLOSS-ELMAU.DE
TEL +49(0)8823-18 170

KULTURELLE VERANSTALTUNGEN
KULTUR@SCHLOSS-ELMAU.DE
TEL +49(0)8823-18 260

ALLGEMEINE FRAGEN
TEL +49(0)8823-18 0
SCHLOSS@ELMAU.DE
WWW.SCHLOSS-ELMAU.DE

THE FUTURE OF WELLNESS

RELAXATION + INSPIRATION



SCHLOSS ELMAU
LUXURY SPA RETREAT & CULTURAL HIDEAWAY

★★★★★



DR. MED. UNIV. IMKE KÖNIG

TURTLE SPA CONCEPT®

Entschleunigung ist der Schlüssel zu einem langen, gesunden und glücklichen Leben. Das Turtle Spa Concept® basiert auf einer Verbindung der Spa-Angebote von Schloss Elmau mit den Strategien der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

Westliche Medizin beachtet Störungen oft erst, wenn es zu organischen Veränderungen gekommen ist. Im Gegensatz dazu werden in der Traditionellen Chinesischen Medizin bereits kleinste Zeichen von Ungleichgewicht festgestellt und durch verschiedene Maßnahmen ausgeglichen.

Unser Turtle Spa Concept® verbindet Traditionelle Chinesische Medizin mit modernen Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft, Ernährungslehre, Phytotherapie und Aromatherapie. Außerdem sprechen wir mit Qi Gong- und Taiji-Übungen, Fünf-Elemente Ernährung, europäischer Phytotherapie und Aromatherapie auf ganzheitliche Weise alle Aspekte des Lebens an und bringen es wieder ins Gleichgewicht.

Lernen Sie in Schloss Elmau die „Weisheiten der Schildkröte“ kennen und freuen Sie sich auf tiefe Einsichten, angenehme Behandlungen und das Gefühl, Ihr Leben und Ihre Gesundheit selbst gestalten zu können.

Ihre

Imke König
Medical Spa Director





TCM BEHANDLUNGSMETHODEN

AKUPUNKTUR

Akupunktur ist die bekannteste Methode der TCM, bei der sehr dünne Nadeln an bestimmten Punkten in den Körper gestochen werden, um das Qi, die Energie des Menschen, zu beeinflussen. Etwas variiert und noch sanfter, aber im Grundprinzip ähnlich, ist die japanische Meridiantherapie (JM).

In der Ohrakupunktur werden kleinste Dauernadeln mit Klebepflaster völlig schmerzfrei am Ohr befestigt, um auch nach der Behandlung einen anhaltenden Reiz zu gewährleisten. Ähnlich können Dauernadeln auch an bestimmten Körperakupressurpunkten eingesetzt werden.

Diese Leistungen werden in der Privatpraxis von Dr. med. univ. Imke König in Schloss Elmau erbracht.

AKUPRESSUR

Akupressur ist die manuelle Behandlung von Akupunkturpunkten für Patienten, bei denen Nadeleinsatz nicht erlaubt oder nicht gewünscht ist.

MOXIBUSTION ODER KURZ MOXA

Bei der Moxibustion werden vor allem bei Kältezuständen oder Qi-Mangel reiskorn-große bis zentimeterlange Kegel aus feinsten Beifußwolle abgebrannt, um an den Akupressurpunkten Wärme in den Körper zu bringen. Die Behandlung ist sehr angenehm und entspannend. Ähnlich wirken die Moxazigarren (auch zur Selbstanwendung) oder der Tiger Warmer, mit dem ganze Meridiane, also Energiebahnen, behandelt werden.

GUASHA

Eine Methode, bei der mit einem Hornschaber oder einem Holzspatel auf der eingeölte Haut über muskulösen Partien geschabt wird, bis es zu partiellen Hautrötungen kommt. Mit dieser Technik werden Stauungen in tieferen Schichten beseitigt, vor allem bei Muskelschmerzen und Verspannungen. Sehr angenehm und wirksam bei Schmerzsyndromen.

SCHRÖPFEN UND SCHRÖPFMASSAGE

Durch große runde Schröpfgläser wird Unterdruck auf die Haut ausgeübt und dadurch massiv die Durchblutung im behandelten Gebiet angeregt. So ist diese Behandlung direkt wirksam bei vielen Störungen des Bewegungsapparates.

TUINA MASSAGE

Die klassische chinesische Massagetherapie Tuina („Schieben und Greifen“) existiert schon seit über 2000 Jahren. Die Techniken umfassen sowohl massierende als auch passiv mobilisierende Techniken, zum Teil mit Öl, zum Teil auf der trockenen Haut. Es wird vor allem mit dem System der tendinomuskulären Leitbahnen gearbeitet. Die Kenntnis der Meridiane und spezifischen Akupressurpunkte ist unerlässlich für diese Art der Massage und sorgen für eine tiefere Wirkung, als wenn nur direkt an der Muskulatur gearbeitet wird. Akupressur und Schröpfen werden häufig mit Tuina kombiniert.

ERNÄHRUNGSBERATUNG

nach den fünf Wandlungsphasen: Wasser, Holz, Feuer, Erde, Metall

QI GONG ODER TAIJIQUAN

Die Gesundheitsübungen aus der TCM sind weiche, fließende Bewegungen für Körper und Geist, Beweglichkeit, Kraft, Koordination und Entspannung.



FÜNF ELEMENTE

	WASSER	HOLZ	FEUER	ERDE	METALL
FARBE	schwarz	(blau)grün	rot	gelb(braun)	weiß(silber)
RICHTUNG	Norden	Osten	Süden	Mitte	Westen
YIN-ORGAN	Niere	Leber	Herz	Milz	Lunge
YANG-ORGAN	Blase	Gallenblase	Dünndarm	Magen	Dickdarm
KLIMATISCHER FAKTOR	Kälte	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit
EMOTION	Angst Schrecken	Zorn Wut	Freude Spaß	Grübeln Sorge	Traurigkeit
GEWEBE	Knochen Gelenke	Muskeln Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe Fettgewebe	Haut Haare
SINNESORGAN	Ohren Hören	Augen Sehen	Mund Sprechen	Zunge Schmecken	Nase Riechen
GESCHMACK	salzig	sauer	bitter	süß neutral	scharf
AROMATHERAPIE (ÄTHERISCHE ÖLE)	Fenchel Wacholder Muskatellersalbei Dill	Zitrone Kamille (blau) Minze Vetiver	Weihrauch Neroli (Orangenblüte)	Ingwer Cardamom Koriander Karottensamen	Eukalyptus Meerfichte
TYPISCHES NAHRUNGSMITTEL	Fisch Algen	saure Früchte grüne Sprossen saure Milchprodukte	bittere Kräuter bitteres Gemüse	Reis Getreide neutrale Gemüsesorten Fleisch	scharfe Gewürze
GETRÄNK	Mineralwasser	Früchtetee	Grüner Tee	Süßholztee	Pfefferminztee
JAHRESZEIT	Winter	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst
GRUNDQUALITÄT	Stille Ruhe	Dynamik Wachstum	Höhepunkt Reife	Fülle Ernte	Struktur Ordnung
BEWEGUNGS- QUALITÄT	Konzentration Meditation	Kraft Beweglichkeit	Ausdauer	Loslassen	Koordination Gleichgewicht
SPORTART	Taijiquan	Pilates	Cardiotraining	Qigong	Akrobatik
SPA	Tauchbecken	Kräutersauna	Sauna	Dampfbad	Infrarotsauna
WELLNESS- DIMENSION	Entspannung	Bewegung	soziale Kontakte	Ernährung	Rhythmus
MASSAGEN	Physio Floating Hamam Cranio Sakral	Vunkuwa Deep Tissue Klassische M.	Lomilomi Healing Stones Thai-Stempel	Physio Relax Abhyanga	Tuina Shiatsu APM Thai

TURTLE SPA PHILOSOPHY

Seit über 2.000 Jahren symbolisiert die Schildkröte in der chinesischen Mythologie und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) die Wandlungsphase Wasser, d. h. Ursprung und Ende des Lebens.

Die fünf Wandlungsphasen (wu xing) Was-ser, Holz, Feuer, Erde und Metall stellen in ihrer Gesamtheit den Makrokosmos und den Mikrokosmos dar und definieren die Muster, nach denen die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) Menschen und Krankheiten betrachtet.

Turtle Spa Treatments verbinden Traditio-nelle Chinesische Medizin mit modernen Erkenntnissen aus der Sportwissenschaft, Ernährungslehre, Phytotherapie und Aro-matherapie.

Eine ausführliche Anamnese, mit Pulstas-tung, Zungen- und Bauchbefund bildet die Basis für unsere Behandlungen mit viel-fältigen Methoden wie Akupressur, Schröpf-massage und Moxibustion.

TURTLE SPA PACKAGES

WASSER

The Black Turtle oder „Here and Now“
Bewegungsapparat: Rücken und/oder Knie-schmerzen (Akupressur, Moxa, Schröpfen, Tuina, Floating Massagen, Qi Gong-Einzel-training und spezifisches Qi Gong-Übungs-programm für zu Hause).

Gynäkologische Indikationen: Kinderwunsch, Fertilität (Akupressur, Physio Relax-Massa-gen, Ernährungsberatung, Kräutermischung, Nieren-Qi Gong und Qi-Meditationen, Life-styleberatung, Entschleunigung und Entspan-nung.

HOLZ

The Green Turtle oder „Relax and Flow“
Emotional: Stress und Anspannung: Aku-pressur (bei Leber-Qi-Stagnation), Schröpfen, Massagen (Physio Relax, Tuina, Thai), Be-wegungsprogramm (Pilates, Taijiquan, Qi Gong).

Physisch: Muskel- und Sehnenprobleme: Akupressur, Guasha, Moxa, Schröpfen, Massagen (Deep Tissue, klassische Massage, Thai), Bewegungsprogramm für Kraft und Beweglichkeit.

FEUER

The Red Turtle oder „Calm. Down“
Stress und Schlafprobleme: Akupressur, Qi-Meditationen und Qi Gong, Ernährungs- und Lifestyleberatung, Rhythmisierung, Massagen (Physio Relax, Floating Massage, Lomilomi).

ERDE

The Yellow Turtle oder „Energy and Center“
Übergewicht und/oder Verdauungsstörun-gen: Akupressur, intensive Qi Gong-Übungen und Outdoor-Aktivitäten, ausführliche Ernährungsberatung.

Chronische Erschöpfung: Akupressur und Moxibustion, Meditation in Bewegung, Qi Gong, Ernährungsberatung, Massagen (Abhyanga, Physio Relax, Shiatsu, Tuina), sanftes Qi Gong für Milz- und Magen-Funk-tionskreis.

METALL

The White Turtle oder „Let it go“
Immunsystem (häufige Erkältungen, Autoim-munerkrankungen): Akupressur, Moxibus-tion, Schröpfen, Tuina, Ernährungsumstellung, spezifisches Bewegungsprogramm für Herz- und Lungenfunktionskreis, Kräutermischung.

TURTLE SPA AROMA

Ätherische Öle wirken sowohl über den Ge-ruch und das limbische System direkt psy-chisch-emotional als auch körperlich durch Resorption über die Haut. Die Anwendung von Aromaölen direkt auf bestimmten Aku-pressurpunkten (den Rücken-shu-Punkten, den mu-Alarmpunkten oder den antiken Punkten, vor allem den yuan-Quell-Punkten und den he-Meer-Punkten) führt zu einer spezifischen Wirkung auf die betroffenen Meridiane und Organfunktionskreise und damit zur Unterstützung und Intensivierung jeder klassischen Massagebehandlung. Zum Beispiel im Einsatz bei Erkältungskrank-heiten.

Eukalyptusöl auf den mu-Alarmpunkt der Lunge (Lunge 1) auftragen, wirkt schleim-lösend, antibakteriell und antiviral und erleichtert das Abhusten und vertreibt nach TCM Wind, stärkt das Lungen- und das Abwehr-wei-Qi.

Bei Übergewicht und Erschöpfung
Ingweröl auf den Rücken-shu-Punkt der Milz (Blase 20) auftragen, zusätzlich Patchouli im Bereich Milz 3 (yuan-Punkt) und Milz 4 (luo-Punkt) auftragen sowie auf Leber 13, dem mu-Alarmpunkt der Milz. Beide Öle stärken bei Milz-Qi-Mangel und Yang-Mangel, unterstützen den Antrieb und die Umwand-lungsfunktion im Milz-Magen-Funktionskreis, erden und stabilisieren.

Turtle Spa Aromatherapie wird im Rahmen der Turtle Spa Packages bei jeder Massage eingesetzt.

TURTLE SPA HERBS

Im Turtle Spa Concept werden europäische Kräuter nach der traditionellen chinesischen Ordnung eingesetzt und entsprechend der chinesischen Diagnose zu Mischungen zusammengestellt. Je nach Indikation wird in den Packages eine spezifische Kräuter-mischung verwendet, um die Beschwerden sanft, aber gezielt zu verbessern. Diese Mischung wird am Ende des Aufenthaltes mitgegeben, um die Behandlung zu Hause weiterzuführen.



TAIJIQUAN

Taijiquan ist Bewegungskunst, Heilmethode, Meditation in Bewegung und Kampfkunst in einem. Taiji bedeutet so viel wie „das Höchste“ und quan bedeutet wörtlich „Faust“ und meint eine vorgegebene Abfolge von Übungen. Somit könnte man Taijiquan mit „höchste Bewegungskunst“ übersetzen. Es ist vor etwa 300 Jahren als Synthese bekannter Kampfkunstsysteme und taoistischer Meditations- und Atemübungen entstanden, seitdem existieren vier Hauptstile, der Ch'en-, Yang-, Wu- und Sun-Stil.

UNTERRICHT

Taijiquan wird in der sogenannten Form unterrichtet. Die Form ist eine festgelegte Sequenz von Techniken, eine Art Choreografie von einem Kampf ohne Gegner. Alle Bewegungen werden im Gehen und Stehen, langsam, gleichmäßig und fließend, wie in Zeitlupe praktiziert. Zu Beginn der Unterrichtsstunde werden einige Qi Gong-Übungen zum Aufwärmen durchgeführt. Danach wird ein Teil der Form im Detail demonstriert, erklärt und zusammen in der Gruppe geübt.

GESUNDHEITLICHE EFFEKTE

Wissenschaftliche Studien haben für Qi Gong- und Taiji-Übungen zahlreiche positive Effekte nachgewiesen. Unter anderem auf das Herzkreislaufsystem, die Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Muskelkraft. Die Lebensqualität bei zahlreichen chronischen Erkrankungen, wie z. B. Fibromyalgie, MS, Parkinson und Krebspatienten verbessert sich und selbst Schlafstörungen können gezielt behandelt werden.

BEKLEIDUNG

Die Übungen werden im Stehen und in Bewegung durchgeführt. Leichte, lockere Baumwollkleidung und dicke Socken bzw. leichte Schuhe mit dünner Sohle (für eine gute Verbindung zum Boden) sind die passende Bekleidung.

QI GONG

Qi steht in der chinesischen Philosophie und Medizin sowohl für die bewegende als auch für die vitale Kraft des Körpers, aber auch der gesamten Welt. In der chinesischen Sprache hat es die Bedeutung von Atem, Energie und Fluidum. Der Begriff ist so vielschichtig und mehrdeutig, dass er unübersetzt bleibt, um die Bedeutung nicht einzuschränken.

Gong als chinesischer Begriff bedeutet einerseits „Arbeit“, aber auch „Fähigkeit“ oder „Können“. Somit kann man Qi Gong übersetzen als „stete Arbeit am Qi“ oder auch als „Fähigkeit, mit Qi umzugehen“.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) sagt, „dort, wo sich Qi sammelt, ist Leben, und dort, wo sich Qi zerstreut, ist Tod.“ Qi folgt der Aufmerksamkeit und Blut folgt dem Qi. Wenn wir mit unserer Aufmerksamkeit durch unseren Körper gehen, dann folgt das Qi und fließt frei durch alle Leitbahnen. Alle Übungen im medizinischen Qi Gong werden unter dem Aspekt der TCM durchgeführt, die Leitbahnen (Meridiane) im Körper werden gedehnt, geöffnet und geschlossen: Somit kann Qi fließen.

Qi Gong ist ein komplexes System von chinesischen Gesundheitsübungen. In China sind ca. 100 verschiedene Systeme von Qi Gong-Übungen offiziell anerkannt. Diese können viele Aspekte aufweisen. Neben Meditation und Konzentration werden Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination verbessert. Alle Übungen arbeiten gleichzeitig mit geistigen und körperlichen Techniken.

Die meisten Übungen werden im Stehen durchgeführt, es gibt aber auch Varianten im Sitzen, falls jemand nicht stehen kann.

