ANTONIUSHOF

Garten Spa

Zeit für mich.



Willkommen im GartenSpa

Ankommen. Durchatmen. Neue Kraft finden.

Im GartenSpa des Antoniushof folgen wir dem Rhythmus der Natur. Wie ein Garten verändert sich auch unser Wohlbefinden: Manchmal möchten wir zur Ruhe kommen, manchmal aufatmen, neue Kraft schöpfen oder wieder aufblühen.

Zwischen Garten, Wasser und wohltuender Wärme entstehen kleine Auszeiten, die Körper und Gedanken wieder in Einklang bringen. Unsere Anwendungen verbinden achtsame Berührung, ausgewählte Naturprodukte und über drei Jahrzehnte Erfahrung.

Entdecken Sie die Auszeit, die heute zu Ihnen passt. Wir beraten Sie gerne persönlich und finden gemeinsam die Anwendung, die Ihnen jetzt besonders guttut.



Ihre Miriam Lorenz
& das GartenSpa-Team

Ihre Auszeit beginnt hier

Wonach sehnen Sie sich heute?

6 **GartenSpa-Rituale**
Aufeinander abgestimmte Anwendungen für eine Auszeit, die nachwirkt.

10 **Zur Ruhe kommen**
Sanfte Massagen, die Körper und Gedanken leiser werden lassen.

14 **Aufatmen**
Gezielte Anwendungen für Rücken, Schultern und Nacken.

16 **Kraft schöpfen**
Aktivierende Massagen für müde Beine, beanspruchte Muskeln und neue Energie.

18 **Wärme, die nachwirkt**
Steine, Holz und Kräuter intensivieren die Entspannung.

22 **Innere Balance**
Ayurvedische Anwendungen mit warmen Ölen und achtsamen Berührungen.

26 **Gemeinsam genießen**
Entspannte Massagezeit für zwei.

28 **Leichtigkeit & neue Kontur**
Aktivierende Körpermassagen für ein gepflegtes, gefestigtes Hautgefühl.

30 **Gartenfrische für die Haut**
Belebende Körperpeelings für glatte, samtig gepflegte Haut.

32 **Zeit zum Nachspüren**
Packungen als wohltuende Ergänzung nach einer Massage.

34 **Aufblühen**
Gesichtspflege, abgestimmt auf das, was Ihre Haut gerade braucht.

40 **Gepflegt von Kopf bis Fuß**
Hände, Füße und Beauty-Extras für ein rundum gepflegtes Gefühl.

42 **Schönheit im Detail**
Kleine Beauty-Extras für einen rundum gepflegten Look.





GartenSpa-Rituale

Sorgfältig abgestimmte Auszeiten mit einem klaren Schwerpunkt – von tiefer Ruhe bis zu neuer Leichtigkeit.

Für alle, die sich nicht zwischen einzelnen Anwendungen entscheiden möchten.

ANTONIUSHOF SIGNATURE

100 Min. • 169 €

Massage-Mix, Fußreflexzonenmassage und wohltuende Zirbenwärme verbinden sich zu unserem umfassendsten GartenSpa-Ritual. Von Kopf bis Fuß umsorgt, zur Ruhe kommen und neue Leichtigkeit spüren.

AUFATMEN

70 Min. • 125 €

Wenn Rücken, Schultern und Nacken nach Entlastung verlangen:
Die Dynamic Recreation Back Massage löst gezielt, Rottaler Heublumenwärme lässt die Behandlung ruhig und wohltuend nachwirken.

KOPF FREI

75 Min. • 139 €

Wenn Gedanken kreisen und Kopf und Nacken nicht zur Ruhe kommen:
Relaxing Head + Neck und Shiroabhyanga verbinden gezielte Entlastung mit ruhigen, achtsamen Berührungen für Kopf, Gesicht und Dekolleté.

LEICHTE SCHRITTE

70 Min. • 119 €

Ein warmes Kräuterfußbad lässt Sie erst einmal ankommen. Anschließend schenken Dynamic Feet + Legs müden, beanspruchten Beinen neue Leichtigkeit – ideal nach aktiven Tagen oder wenn die Beine einfach eine Pause brauchen.

HAUTKLAR

75 Min. • 129 €

Die Hightech-Hautanalyse zeigt, was Ihre Haut gerade braucht. Direkt im Anschluss erhält sie die darauf abgestimmte klärende oder regenerierende Gesichtspflege.

BLÜTENFRISCHE

70 Min. • 119 €

Das Rejuvenating Face Treatment schenkt der Haut einen sichtbar frischen Glow. Zum Abschluss werden Augenbrauen und Wimpern typgerecht gefärbt – für einen gepflegten, ausdrucksstarken Blick.

HOLISTIC FACE & BODY RITUAL

80 Min. • 129 €

Individuell abgestimmte Gesichtspflege, Gesichts- und Körpermassage sowie ein passend gewähltes Kräuterstempel-Ritual verbinden sich zu einer ganzheitlichen Auszeit. Je nach Bedürfnis stehen Regeneration, Detox oder Vitality im Mittelpunkt – für gepflegte Haut, einen entspannten Körper und neue innere Balance.





Zur Ruhe kommen

Wenn Gedanken leiser werden dürfen –
der Alltag war laut genug.

Diese Anwendungen schenken Zeit, in der nichts erwartet wird – außer loszulassen.

ANTONIUSHOF GANZKÖRPERMASSAGE

50 Min. • 95 €

Fließende Bewegungen begleiten den Körper von Kopf bis Fuß. Nach und nach wird aus Anspannung Ruhe und aus Schwere Leichtigkeit – eine wohltuende Auszeit für den ganzen Körper.

MIND RELAXING AROMA MASSAGE

25 Min. • 49 € | 50 Min. • 89 €

Sanfte Massagetechniken und der Duft ausgewählter Bio-Aromaöle schaffen ein multisensorisches Entspannungserlebnis. Die Muskulatur darf loslassen, während wohltuende Düfte Körper und Gedanken zur Ruhe bringen.

INDIVIDUAL TREATMENT

50 Min. • 89 €

Manchmal lässt sich nicht in eine Kategorie fassen, was der Körper gerade braucht. Griffstärke, Schwerpunkte und Rhythmus werden individuell auf Sie abgestimmt – für eine Massage, die genau zu Ihnen passt.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

40 Min. • 69 €

Gezielte Berührungen schenken den Füßen Aufmerksamkeit und lassen den ganzen Körper zur Ruhe kommen. Für neue Balance und ein angenehm leichtes Gefühl.

Unsere Empfehlung: *Ein warmes Kräuterfußbad als sanfter Einstieg.*

RELAXING HEAD + NECK MASSAGE

50 Min. • 89 €

Ein voller Kopf zeigt sich oft im Nacken. Spezielle Grifftechniken für Kopf, Nacken und Schultern verbinden sich mit wirkstarken Pflanzenextrakten und einem sanften Dufterlebnis – für spürbare Entlastung und einen wohltuenden Moment des Abschaltens.





Aufatmen

Wenn Schultern sinken und der Rücken wieder leichter wird.

Der Körper verlangt nach einer Pause. Gezielte Anwendungen lösen Anspannung dort, wo sie sich im Alltag besonders häufig festsetzt.

RÜCKENMASSAGE

25 Min. • 55 €

Eine wohltuende Auszeit für Rücken, Schultern und Nacken. Ideal, wenn wenig Zeit bleibt, aber der Körper spürbar nach Entlastung verlangt.

Unsere Empfehlung: *Moorwärme für eine intensivere, länger anhaltende Lockerung.*

DYNAMIC RECREATION BACK MASSAGE

50 Min. • 89 €

Schröpfgläser, Klangschalen und natürliche Wirkstoffe intensivieren diese Rückenbehandlung. Technik und Griffstärke werden individuell abgestimmt, um Verspannungen zu lösen und neue Beweglichkeit zu schenken.

Unsere Empfehlung: *Rottaler Heublumenwärme zum wohltuenden Nachspüren.*

MASSAGE-MIX

40 Min. • 74 €

Rücken, Schultern, Nacken und Kopf stehen im Mittelpunkt. Gezielte und zugleich wohltuende Griffe lösen die Schwere des Tages und schaffen Raum für Ruhe.

Unsere Empfehlung: *Eine Rückenwärme nach Wahl, wenn Sie die Entspannung vertiefen möchten.*

Kraft schöpfen

Für müde Beine, beanspruchte Muskeln
und das gute Gefühl neuer Energie.

Neue Leichtigkeit für aktive Tage. Dynamische Griffe beleben, lockern und helfen dem Körper, sich wieder frisch und beweglich anzufühlen.

DYNAMIC FEET + LEGS MASSAGE

50 Min. • 89 €

Ein aktivierendes Bein-Aufbauprogramm für müde und beanspruchte Beine. Belebende und entspannende Massageelemente schenken neue Vitalität und ein angenehm leichtes, erholtes Beingefühl.

Unsere Empfehlung: *Ergänzen Sie Ihre Anwendung mit* ***Reboots – Leichte Beine*** *für noch mehr Entlastung und ein angenehm leichtes Beingefühl.*

REBOOTS – LEICHTE BEINE

15 Min. • 24 € | 30 Min. • 39 €

Rhythmische Kompressionswellen umschließen die Beine von unten nach oben und schenken müden, beanspruchten Beinen eine wohltuende Auszeit und ein angenehm leichtes Gefühl.

Unsere Empfehlung: *Ideal als ergänzende Anwendung zwischen Ihren Spa-Behandlungen oder an ruhigen Fastentagen.*

SPORT + VITALITY BODY MASSAGE

25 Min. • 49 € | 50 Min. • 89 €

Dynamische Griffe lösen muskuläre Spannung, fördern die Regeneration und schenken neue Energie für einen aktiven Körper.





Wärme, die nachwirkt

Wie Sonnenwärme, die in Holz und Stein gespeichert bleibt, wirkt diese Wärme tief und wohltuend nach.

Steine, Holz und Kräuter. Jede Anwendung hat ihren eigenen Charakter – von tiefer Ruhe bis zu neuer Energie.

DEEP RELAX STONE MASSAGE

50 Min. • 89 €

Warme Basaltsteine stimulieren zu Beginn die sieben Energiezentren, bevor eine sanfte Aromaölmassage den Körper tiefer zur Ruhe kommen lässt. Wärme, Duft und Berührung verbinden sich zu einem intensiven Entspannungsritual für Körper und Geist.

ENERGIZING HERBAL STAMP POWER TREATMENT

50 Min. • 89 €

Warme Kräuterstempel werden mit sanften Druck- und Klopfbewegungen über den Körper geführt und verbinden Massage mit einem leichten Peelingeffekt. Der Duft feiner Aromaöle begleitet das aktivierende Ritual und schenkt neue Vitalität und ein belebtes Körpergefühl.

HOT-WOODSTICK GANZKÖRPERMASSAGE

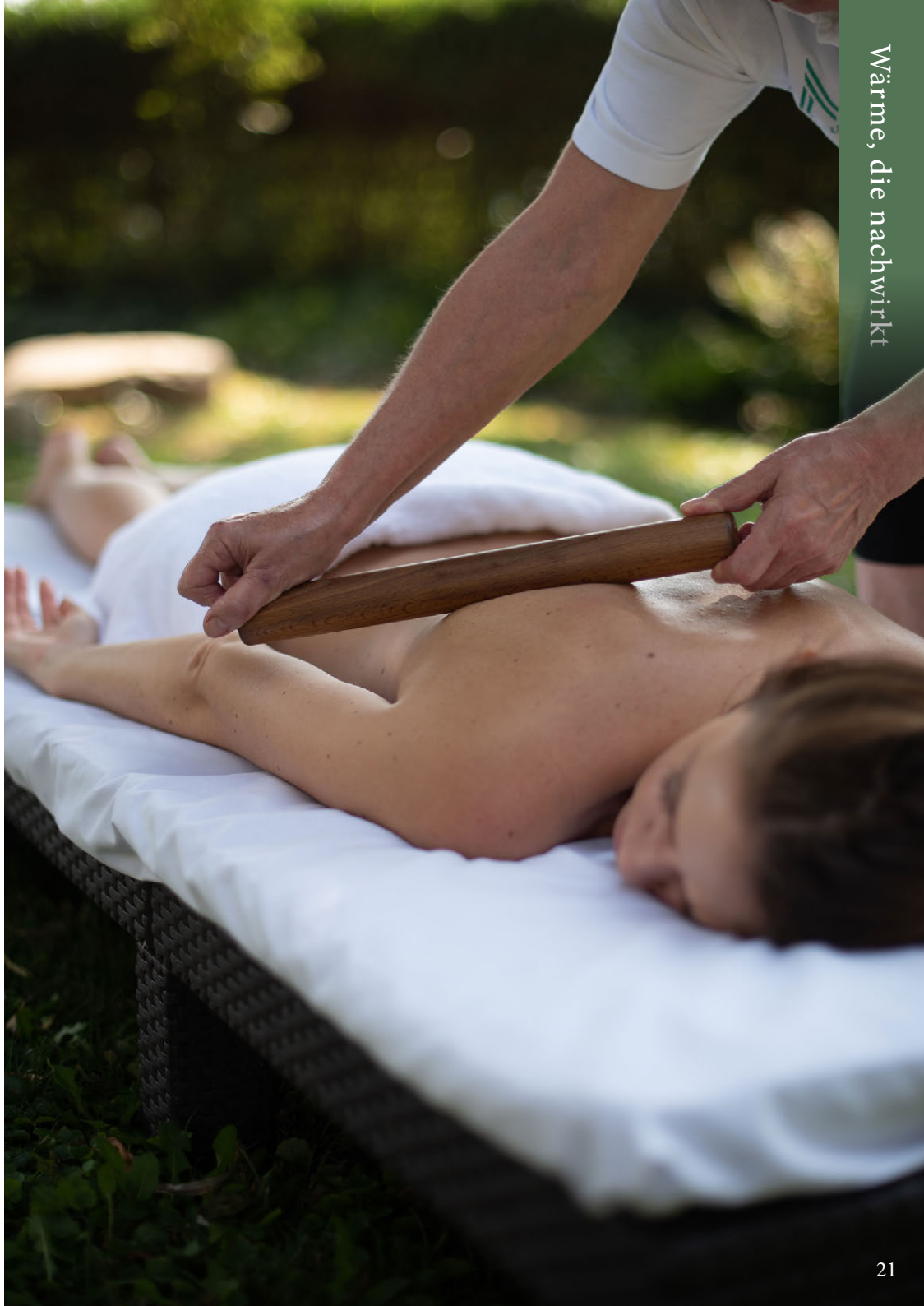
50 Min. • 95 €

Erwärmte Holzstäbe und fließende Massagegriffe verbinden sich zu einer intensiven, zugleich harmonischen Ganzkörperbehandlung. Wärme und Rhythmus lassen den Körper loslassen und schenken neue Beweglichkeit.

HOT-WOODSTICK RÜCKENMASSAGE

25 Min. • 55 €

Warme Holzstäbe verbinden Tiefenwärme mit gezielten Massagegriffen.
Die Muskulatur wird gelockert und der Rücken fühlt sich angenehm durchwärmt und leichter an.





Innere Balance

Warme Öle. Fließende Berührungen. Ein Moment, in dem Körper und Geist wieder zueinanderfinden.

ABHYANGA MIT SVEDANA

Ayurvedische Ganzkörpermassage & Kräuterdampfbad – für tiefe Entspannung und eine umfassende Auszeit.

80 Min. • 129 €

Warme Kräuteröle und lange, fließende Bewegungen umhüllen den Körper. Das anschließende Svedana-Kräuterdampfbad lässt die Anwendung nachwirken und schenkt ein tiefes Gefühl von Ruhe und Geborgenheit.

AYURVEDA RÜCKENMASSAGE MIT SVEDANA

Massage & Kräuterdampfbad

50 Min. • 95 €

Warme Öle, gezielte Griffe und wohltuende Wärme schenken dem Rücken Entlastung und dem Geist Ruhe. Ideal, wenn sich Anspannung im Rücken festgesetzt hat.

PADABHYANGA

Ayurvedische Fußmassage – ideal für eine kleine Auszeit und müde Füße.

25 Min. • 49 €

Eine sanfte ayurvedische Fußmassage mit warmem Öl. Erdend, beruhigend und wohltuend für müde Füße und einen ruhigen Moment ganz bei sich.

SHIROABHYANGA

Ayurvedische Kopf- & Gesichtsmassage

25 Min. • 49 €

Kopf, Gesicht und Dekolleté werden mit ruhigen, achtsamen Berührungen verwöhnt. Wohltuend bei innerer Unruhe und für alle, die den Kopf einfach einmal abschalten möchten.

INNER BALANCE CHAKRA TREATMENT

50 Min. • 89 €

Sanft duftende Chakrenöle, gezielte Massagegriffe entlang der sieben Energiezentren und ausgewählte Edelsteine verbinden sich zu einem tief entspannenden Ritual. Eine besondere Auszeit für mehr Körperbewusstsein, innere Ruhe und Balance.





Gemeinsam genießen

Zeit, die nur Ihnen gehört.

HARMONIE ZU ZWEIT

25 Min. • 105 € | 50 Min. • 189 € – jeweils für 2 Personen

Gemeinsam entspannen und den Alltag für einen Moment draußen lassen. Die kurze Variante konzentriert sich auf Rücken, Schultern und Nacken, die 50-Minuten-Massage verwöhnt Sie von Kopf bis Fuß.

GEMEINSAME RÜCKENWÄRME

20 Min. • 78 € für 2 Personen

Wohltuende Wärme für zwei: Wählen Sie zwischen Moor, Heublume, Zirbe oder Bienenwachs und genießen Sie gemeinsam einen ruhigen Moment zum Nachspüren. Ideal als Ergänzung zu einer Massage oder als kleine Auszeit zwischendurch.

Leichtigkeit & neue Kontur

Aktivierende Körpermassagen für ein gepflegtes, gefestigtes Hautgefühl.

FIRMING + TONING BODY MASSAGE

50 Min. • 95 € | 80 Min. • 135 €

Dynamische Massagegriffe und ausgewählte Pflegeprodukte beleben das Gewebe und schenken ein gefestigtes, glattes Körpergefühl. Die 80-Minuten-Variante ergänzt das Ritual um eine intensive Algenanwendung.

DETOXIFYING CELLULITE TREATMENT

50 Min. • 95 € | 80 Min. • 139 €

Aktivierendes Fußbad und Körperpeeling bereiten Haut und Gewebe auf die intensive Behandlung vor. Schröpftechnik, spezielle Massagegriffe und natürliche Wirkstoffe stehen im Mittelpunkt; in der 80-Minuten-Variante ergänzt eine Algenpackung das Treatment für ein noch umfassenderes Ergebnis.

REVITALIZING + FIRMING ABDOMEN TREATMENT

50 Min. • 95 €

Gezielte, sanfte Stimulation widmet sich ganz der Körpermitte. Das festigende Behandlungskonzept belebt Haut und Gewebe und unterstützt ein gepflegtes, gestraffter wirkendes Gefühl im Bauchbereich.





Gartenfrische für die Haut

Natürliche Peelings lösen trockene Hautschüppchen und lassen die Haut wieder glatt, weich und lebendig wirken.

HEUBLÜTEN-PEELING MIT APRIKOSENKERNEN

25 Min. • 49 €

Feine Aprikosenkerne befreien die Haut sanft von trockenen Schüppchen, während Heuextrakte an duftende Sommerwiesen erinnern. Die Haut fühlt sich anschließend glatt, weich und sichtbar gepflegt an.

COFFEE TONING BODY SCRUB

25 Min. • 49 €

Fein gemahlener Kaffee, Phyto-Squalan und rosa Pfeffer beleben die Haut und schenken ein frisches, glattes Körpergefühl. Ideal für alle, die neue Energie und einen natürlichen Glow spüren möchten.

AROMA SALT BODY SCRUB

25 Min. • 49 €

Mineralisches Meersalz und aromatische Öle glätten und beleben die Haut. Der feine Duft begleitet das Pflegeritual und hinterlässt ein frisches, geschmeidiges Hautgefühl.

Zeit zum Nachspüren

Wohltuende Wärme, die eine Massage wunderbar nachklingen lässt – oder für sich allein eine kleine Auszeit schenkt.

MOORWÄRME

20 Min. • 35 €

Moor speichert Wärme besonders lange und gibt sie langsam an den Körper ab. Die wohltuende Tiefenwärme entspannt die Muskulatur und schenkt einen ruhigen Moment zum Nachspüren.

ROTTALER HEUBLUMENWÄRME

20 Min. • 35 €

Der Duft von Heu und Wiesen erinnert an warme Sommertage im Rottal. Sanfte Kräuterwärme schenkt dem Rücken Entspannung und lässt aktive Tage wohltuend ausklingen.

ZIRBENWÄRME

20 Min. • 39 €

Der warme, klare Duft der Zirbe begleitet Sie in einen stillen Moment. Eine beruhigende Packung für alle, die Wärme und natürliche Düfte lieben.

BIENENWÄRME MIT PROPOLIS

20 Min. • 45 €

Bienenwachs und Propolis legen sich wie eine wärmende Hülle auf den Körper. Sanfte Wärme und feiner Duft schenken einen besonderen Moment der Geborgenheit.





Aufblühen

Wie ein Garten nach einem warmen Regentag neue Frische zeigt, darf auch Ihre Haut wieder lebendiger und strahlender wirken.

Was braucht meine Haut eigentlich?

HIGHTECH-HAUTANALYSE

25 Min. • 39 €

Der Derma Visualizer macht sichtbar, was das Auge allein nicht erkennt: Feuchtigkeit, Poren, Elastizität und Pigmentierungen. Gemeinsam finden wir heraus, was Ihre Haut jetzt wirklich braucht.

Meine Haut ist unruhig oder wirkt unrein.

INTENSE PURIFYING FACE TREATMENT

50 Min. • 95 €

Eine intensive und zugleich hautschonende Tiefenreinigung befreit die Haut von Unreinheiten, ohne ihr unnötig Feuchtigkeit und natürliche Lipide zu entziehen. Das Porenbild wirkt verfeinert, der Teint klarer und ebenmäßiger – ideal bei unreiner oder großporiger Haut.

Meine Haut wirkt müde und braucht neue Energie.

CELLULAR RECREATION FACE TREATMENT

80 Min. • 135 €

Individuell abgestimmte Wirkstoffpflege, modulierte Gesichtsmassage und eine wohltuende Handmassage schenken müder Haut neue Vitalität. Der Teint wirkt frisch, intensiv gepflegt und sichtbar erholt.

Ich möchte heute strahlen.

REJUVENATING FACE TREATMENT

30 Min. • 59 € | 50 Min. • 99 €

Lymphstimulierende Massage, Tiefenreinigung und konzentrierte Rejuvenating-Wirkstoffe verleihen müder Haut neue Frische und einen schnellen Beauty-Boost. Gua-Sha-Momente für Nacken, Schultern und Oberarme verbinden sichtbare Ausstrahlung mit wohltuender Entspannung.

Ich wünsche mir neue Frische – auch wenn wenig Zeit bleibt.

EXPRESS EYE + FACE LIFT

25 Min. • 49 €

Ein schneller Frischekick für Augen und Gesicht. Gua-Sha-Massage und gezielte Wirkstoffpflege widmen sich besonders der Augenpartie, lassen Schwellungen und Trockenheitsfältchen gemildert erscheinen und schenken dem Blick neue Frische.

Ich wünsche mir mehr Straffung und Kontur.

SUPREME EYE + FACE LIFT

50 Min. • 105 €

Intensive Wirkstoffpflege und eine gezielte Gua-Sha-Massage widmen sich Gesicht und Augenpartie. Konturen wirken gefestigter, Schwellungen und Trockenheitsfältchen können gemildert werden und der Teint erhält neue Spannkraft und einen frischen Glow.

Ich wünsche mir ein glatteres, verfeinertes Hautbild.

ULTRASONIC FACIAL LIFT

50 Min. • 99 €

Intensives Peeling und Ultraschalltechnologie unterstützen die Aufnahme natürlicher Wirkstoffe und sorgen für eine gezielte Pflege bis in tiefere Hautschichten. Die Haut wirkt glatter, frischer und sichtbar gestrafft.

Meine Haut braucht neue Spannkraft und Vitalität.

SUPREME ULTRASONIC FACIAL LIFT

80 Min. • 165 €

Die Premium-Intensivbehandlung verbindet intensives Peeling, hochwertige Wirkstoffpflege und Ultraschalltechnologie zu einem umfassenden Lifting-Treatment. Ideal für reife, fahle oder anspruchsvolle Haut, die sich mehr Spannkraft, Vitalität und einen besonders frischen Glow wünscht.

Ich wünsche mir intensive Pflege und sichtbare Straffung.

ADVANCED BIO LIFTING FACE TREATMENT

110 Min. • 175 €

Biodynamische Lifting-Massage und individuell abgestimmte Wirkstoffpflege verbinden sich zu einer intensiven Behandlung für anspruchsvolle Haut. Die Haut wird intensiv durchfeuchtet, wirkt praller und glatter, feine Linien erscheinen gemildert und die Konturen definierter.

Frische Pflege für Männerhaut.

EXPRESS POWER LIFT FOR MEN

50 Min. • 85 €

Effektive Pflege speziell für Männerhaut. Tiefenreinigung und natürliche Hightech-Wirkstoffe klären den Teint, verfeinern das Erscheinungsbild der Poren und sorgen für ein frisches, gepflegtes Hautgefühl





Gepflegt von Kopf bis Fuß

Zeit für Hände und Füße – gepflegt bis ins Detail.

SPA-PEDIKÜRE

40 Min. • 65 €

Pflege, Form und Aufmerksamkeit für Füße, die uns jeden Tag tragen.
Für ein weiches, gepflegtes Gefühl bei jedem Schritt.

SPA-PEDIKÜRE MIT LACK

50 Min. • 72 €

Die klassische Spa-Pediküre mit Farblack – für gepflegte Füße und ein schönes Finish.

GARTENSPA-PEDIKÜRE DELUXE

60 Min. • 85 €

Peeling, intensive Pflege, wohltuende Fußmassage und auf Wunsch Farblack verbinden sich zu einer besonders umfassenden Auszeit für Ihre Füße.

SPA-MANIKÜRE

40 Min. • 62 €

Sanfte Pflege für Hände und Nägel. Eine kleine Auszeit, die man noch lange sieht.

SPA-MANIKÜRE MIT LACK

50 Min. • 69 €

Pflege, Form und Farblack für Hände, die sich sehen lassen können.

Schönheit im Detail

Nur in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung buchbar.

AUGENBRAUEN & WIMPERN FÄRBEN

20 Min. • 32 €

Für einen ausdrucksstarken Blick und natürlich gepflegte Konturen.

WIMPERN FÄRBEN

15 Min. • 21 €

Intensivere Wimpernfarbe für einen wachen Blick, ganz ohne tägliche Mascara.

AUGENBRAUEN FÄRBEN

10 Min. • 17 €

Natürlich definierte Brauen geben dem Gesicht einen harmonischen Rahmen.

AUGENBRAUENKORREKTUR

10 Min. • 17 €

Professionell geformte Brauen für einen klaren, gepflegten Ausdruck.

DEPILATION OBERLIPPE & KINN

10 Min. • 21 €

Gezielte Haarentfernung für ein glattes, gepflegtes Hautbild.



Gut zu wissen

Damit Ihre Auszeit von Anfang an entspannt bleibt.

- Bitte reservieren Sie Ihre Wunschtermine möglichst frühzeitig.
- Die angegebene Zeit beinhaltet Behandlung und kurze Nachruhe.
- Bitte kommen Sie einige Minuten vor Ihrem Termin ins GartenSpa.
- Bei gesundheitlichen Beschwerden, Schwangerschaft oder Unverträglichkeiten informieren Sie uns bitte vorab.
- Kosmetische Zusatzleistungen sind – soweit gekennzeichnet – nur in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung buchbar.
- Bei kurzfristiger Absage können Stornogebühren entstehen.

Nach Ihrer Anwendung:

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachspüren – bei einem Tee, im Ruheraum oder mit Blick in unseren Garten.

ANTONIUSHOF

Hotel Antoniushof Sanladerer oHG • Ernst-Hatz-Str. 2 • 94099 Ruhstorf
+49 (0)85 31 93 49 - 0 info@antoniushof.de www.antoniushof.de

Mit Erscheinen dieser Broschüre gelten die hier aufgeführten Preise und Angebote. Frühere SPA-Angebote verlieren ihre Gültigkeit.