



Wohlfühlmassagen

KLASSISCHE MASSAGEN	9-15 Uhr	15-19 Uhr
----------------------------	-----------------	------------------

mit den intensiven Alpenkräuterprodukten von Alpienne

25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43
50 Minuten Behandlung	Euro 72	Euro 79
75 Minuten Behandlung	Euro 99	Euro 109

Die klassische Massage ist zugleich Inbegriff und Urform der Massage schlechthin. Sie versorgt Muskulatur und innere Organe besser mit Sauerstoff und Nährstoffen. Gewebshormone, die schmerzlindernd wirken, werden freigesetzt. Massage ist die bestgeeignetste Methode zum unmittelbaren Stressabbau!

KOMBIMASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
---------------------	-----------------	------------------

Teil- und Fußreflexmassage

50 Minuten Behandlung	Euro 72	Euro 79
-----------------------	---------	---------

Konzentration auf Ihre Problemzonen. Dabei wird mit besonders viel Zeit auf Ihre ganz persönlichen Schwachstellen eingegangen. Wirkt entspannend und wie Kurzurlaub für Ihren Körper.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
-------------------------------	-----------------	------------------

25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43
-----------------------	---------	---------

Durch die Massage einer solchen Behandlung am Fuß wird ein Reiz gesetzt, der aufgrund seiner reflektorischen Koppelung im entsprechenden Bereich des Körpers Heilkräfte Wirkung zeigt. Körpereigene Lebensenergien werden aktiviert und harmonisiert.

Well-being-massage

CLASSICAL MASSAGE

25 minutes

9 am – 3 pm

Euro 39

3 pm- 7 pm

Euro 43

50 minutes

Euro 72

Euro 79

75 minutes

Euro 99

Euro 109

The classical massage is the most basic massage. It ameliorates the oxygen and nutriment supply of the internal organs and tissue hormones, which have an analgesic property, are liberated.

DOUBLE MASSAGE

partial and foot reflexology massage

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

50 minutes

The aim of this treatment is to concentrate on your problematic zones. Active relaxing after a long working day or regeneration after an intensive training for sportsmen.

FOOT REFLEXOLOGY

25 minutes

9 am – 3 pm

Euro 39

3 pm- 7 pm

Euro 43

Parts of the feet are massaged, squeezed or pushed with the goal of encouraging a beneficial effect on other parts of the body or to improve general health.

Massaggi di benessere

MASSAGGI CLASSICI

25 minuti

ore 9 – 15

Euro 39

ore 15 – 19

Euro 43

50 minuti

Euro 72

Euro 79

75 minuti

Euro 99

Euro 109

Lo scopo del massaggio classico è il rilassamento psicofisico e il benessere dell'organismo. Migliora infatti l'ossigenazione dei tessuti, riduce le rigidità dei muscoli, rimuove le tossine e migliora il tono muscolare. Gli ormoni che vengono rilasciati durante il massaggio hanno anche una proprietà analgesica. È il meglio metodo per eliminare lo stress quotidiano!

MASSAGGIO DOPPIO

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Massaggio parziale a cui viene associato un massaggio dei piedi! Questo messaggio si concentra sulle vostre zone problematiche. Rilassamento attivo dopo un giorno di lavoro oppure rigenerazione dopo un intenso allenamento sportivo.

RIFLESSOLOGIA PLANTARE

25 minuti

ore 9 – 15

Euro 39

ore 15 – 19

Euro 43

Il principio di base è quello secondo cui sulla pianta del piede si riflette ogni altra parte del nostro organismo, come se si trattasse di una specie di mappatura di ogni singolo organo o apparato interno.

CHOCOLATE MASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43
50 Minuten Behandlung (mit Gesicht)	Euro 72	Euro 79

Die süßeste Versuchung seit es Massagen gibt!
Beruhigende Massagen mit wertvollem Kakao-Öl.

AROMAÖLMASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
50 Minuten Behandlung	Euro 72	Euro 79

Der Körper wird mit sehr viel warmem Öl massiert. Sie erleben das Gefühl vollkommener Harmonie und Regenerierung! Die Aromen sind zusätzlich belebend!

RELAXING FOR MEN	9-15 Uhr	15-19 Uhr
50 Minuten Behandlung	Euro 72	Euro 79

Auch Männer brauchen Wellness! Ihre gestressten Rückenmuskeln werden mit einer Rückenmassage verwöhnt. Alle Verspannungen werden sich in Luft auflösen. Spüren Sie wie ein Gefühl der völligen Entspannung Ihren Körper ergreift, Sie Ihre Akkus wieder aufladen und Sie zu extra Power gelangen! Bei der anschließenden Kopfmassage heißt es einfach nur entspannen und die zarten Massagestriche genießen! Erleben Sie den absoluten Frischekick!

KLASSISCHE KOPFMASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten Behandlung	Euro 72	Euro 79

Die Kopfmassage ist der einfachste Weg zu einer gesunden, jungen und straffen Haut. Die Gesichtsmuskeln werden durch die Massage angeregt und fühlen sich wie neu an... weich, attraktiv und angenehm.

CHOCOLATE MASSAGE	9 am – 3 pm	3 pm- 7 pm
25 minutes	Euro 39	Euro 43
50 minutes (with face)	Euro 72	Euro 79

The sweetest temptation since massages exist!
Relaxing massage with cacao oil.

AROMAOIL MASSAGE	9 am – 3 pm	3 pm- 7 pm
50 minutes	Euro 72	Euro 79

It's a massage of your whole body with a lot of warm oil. It is an entire way of life that aims to bring about the perfect balance of the entire personality - body, mind and spirit.

RELAXING FOR MEN	9 am – 3 pm	3 pm- 7 pm
50 minutes	Euro 72	Euro 79

Special treatment only for men! Partial massage that allows you to completely escape everyday stress. Face and head massage - that gives you a pure burst of freshness.

CLASSICAL HEAD MASSAGE	9 am – 3 pm	3 pm- 7 pm
25 minutes	Euro 39	Euro 43

This is the easiest way to a healthy, young and firm skin. Thanks to strokes your face muscles are stimulated and feel as good as new - smooth, attractive and comfortable.

MASSAGGIO AL CIOCCOLATO	ore 9 – 15	ore 15 – 19
25 minuti	Euro 39	Euro 43
50 minuti (viso compreso)	Euro 72	Euro 79

La tentazione più dolce da quando esistono i massaggi!
Massaggio rilassante con olio di cacao

MASSAGGIO CON OLI ESSENZIALI	ore 9 – 15	ore 15 – 19
50 minuti	Euro 72	Euro 79

Il corpo viene massaggiato con olio caldo. Questo tipo di massaggio aiuta la circolazione e l'eliminazione di tutto quello che "appesantisce" il corpo e la mente. L'antica "scienza della vita" indiana considera il massaggio con olio essenziali una tecnica fondamentale per mantenere l'uomo in salute, con un aspetto giovane, una pelle liscia e una capigliatura luminosa.

RILASSAMENTO PER L'UOMO	ore 9 – 15	ore 15 – 19
50 minuti	Euro 72	Euro 79

Trattamento solo per uomini! Massaggio parziale e massaggio della testa e del viso. Un massaggio rilassante per eliminare lo stress.

MASSAGGIO CLASSICO DELLA TESTA	ore 9 – 15	ore 15 – 19
25 minuti	Euro 39	Euro 43

Il miglior metodo per avere una pelle sana, giovane e tonica. Grazie ai movimenti, i muscoli del viso sono stimolati e ritroveranno nuova linfa.

Körperbehandlungen

einfach mehr Streicheleinheiten anstelle von Tiefenmassage

NATURSALZ-PEELING HONIG

9-15 Uhr

15-19 Uhr

50 Minuten Behandlung

Euro 72

Euro 79

Honig Natursalz-Peeling ist ein hautverfeinerndes Peeling mit natürlichen Peeling-Körpern. Das Peeling mit den nährstoffreichen Extrakten von Milch und Honig sowie bestem Olivenöl verleiht der Haut Elastizität und Geschmeidigkeit. Die wertvollen Mineralstoffe aktivieren den Zellhaushalt, stellen die Hautbalance wieder her und sorgen für feine, zarte Haut.

HERBAL STAMPS - KRÄUTERSTEMPEL

9-15 Uhr

15-19 Uhr

50 Minuten Behandlung

Euro 72

Euro 79

Pflegende Öle sowie reinigende Kräuter bewirken eine Regeneration des Körpers und intensivste Reinigung und Pflege der Haut. Die heißen Kräuterstempel sorgen für eine Lockerung der Muskelverspannungen. Sie fühlen sich danach wie neugeboren.

HONIG MASSAGE

9-15 Uhr

15-19 Uhr

50 Minuten Behandlung

Euro 72

Euro 79

Durch eine gezielte Technik während der Massage können die Inhaltsstoffe des Honigs direkt über die Poren der Haut im Körper aufgenommen werden. Dadurch kann die Durchblutung gefördert und der Stoffwechsel angeregt werden. Die hochwertigen Inhaltsstoffe, die im Honig enthalten sind, wie etwa Vitamine, Mineralstoffe, Enzyme, Fructose und freien Aminosäuren wird so der direkte Zugang in die Haut ermöglicht. Zudem ist im Honig Acetylcholin enthalten. Diesem Gewebshormon wird eine positive Wirkung auf Nieren, Darm und Herz nachgesagt.

Treatment for your body

...just more strokes instead of intensive massage

SALT HONEY PEELING

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

Highly effective bee glue and the purest mountain honey are used for this massage lotion. Your skin is gently exfoliated giving it a new glow. The honey provides the skin with important vitamins and minerals.

HERBAL STAMPS

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

Oils and herbs regenerate the body and clean and nourish the skin. The hot compress looses the muscles. Afterwards you'll feel like a new person.

HONEY MASSAGE

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

A massage with honey is beneficial for the whole body and at the same time conjures up a velvety-tender skin.

Trattamenti per il corpo

Più carezze, più benessere

PEELING AL SALE CON MIELE

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Massaggio con peeling naturale e delicato, a base di sale di montagna, arricchito con i principi attivi nutrienti del miele di montagna.

HERBAL STAMPS – MASSAGGIO CON TAMPONI ALLA ERBE

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Il corpo è rigenerato e la pelle disintossicata con oli ed erbe. I tamponi caldi rilassano i muscoli. Vi sentirete come rinati.

MASSAGGIO CON MIELE

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Un massaggio con il miele è benefico per tutto il corpo e allo stesso tempo evoca una pelle vellutata.

Für werdenden Mütter

Wenn Sie ein Baby erwarten, dann ist das Heidi-Hotel ein ganz besonderer Ort für ein paar Tage wunderbare Vorbereitung auf das große Ereignis. Nehmen Sie sich so richtig Zeit für sich selbst... lassen Sie sich einfach fallen und verwöhnen.

ENTSPANNENDE WOHLFÜHLMASSAGE

9-15 Uhr

15-19 Uhr

Massage für Schwangere

25 Minuten Behandlung

Euro 39

Euro 43

Ganz besonders auf Ihr eigenes und das Wohlbefinden des Babys bedacht, wird Ihr Körper, auf der Seite oder auf dem Rücken liegend, entspannt und entlastet. Das pflegende Massageöl von Alpienne ist wohltuend für Haut, Geist und Seele.

und für junge Mütter

Wenn das Baby einmal da ist, dreht sich alles nur noch um das Kind. Die junge Mama selbst stellt ihre Bedürfnisse dabei oft zurück. Gönnen Sie sich eine Pause: Bei uns werden die Mamas verwöhnt und entspannt.

FLOW MASSAGE

9-15 Uhr

15-19 Uhr

Massage für junge Mütter

50 Minuten Behandlung

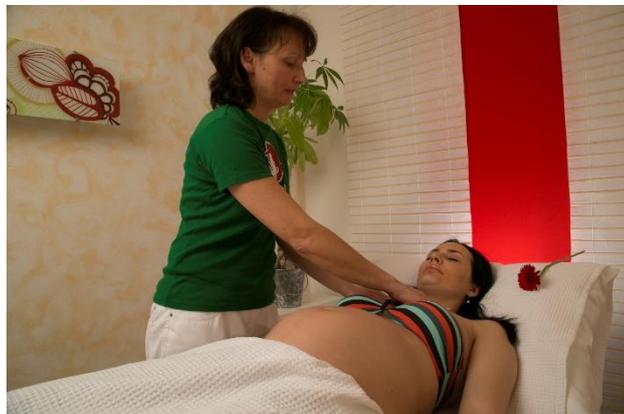
Euro 72

Euro 79

So kommt das Gleichgewicht Ihres Körpers wieder in Fluss.

Die Schulter-Nacken-Muskulatur wird entspannt, die Beine werden gelockert und die Blutzirkulation im Körper angeregt.

Nehmen Sie sich ein wenig Zeit für sich, genießen Sie und entspannen sich!



For expectant mothers

If you are expecting a baby, the Heidi Hotel is a very special place for a few days of wonderful preparation for the big event. Take your time for yourself ... just let yourself go and be pampered.

RELAXING FEEL GOOD MASSAGE

9 am – 3 pm

3 pm- 7 pm

Massage for pregnant women, 25 minutes treatment

Euro 39

Euro 43

Your body, lying on its side or on its back, is particularly relaxed and relieved of your own well-being and the well-being of the baby. The nourishing massage oil from Alpienne is beneficial for skin, mind and soul.

FLOW MASSAGE FOR YOUNG MOTHERS

9 am – 3 pm

3 pm- 7 pm

Once the baby is there, it's all about the child. The young mom herself often defers her needs. Treat yourself to a break: with us, the mothers are pampered and relaxed.

Massage for young mothers, 50 minutes treatment

Euro 72

Euro 79

Your body's balance will flow again. The shoulder-neck muscles are relaxed, the legs are relaxed and the blood circulation in the body is stimulated. Take some time for yourself, enjoy and relax!

Per le mamme in attesa

Se aspetti un bambino, l'Heidi Hotel è un posto molto speciale per alcuni giorni di preparazione meravigliosa per il grande evento. Prenditi il tuo tempo per te stesso ... lasciati andare e lasciati coccolare.

MASSAGGIO RILASSANTE BENESSERE

ore 9 – 15

ore 15 – 19

Massaggio per donne in gravidanza, 25 minuti di trattamento

Euro 39,00

Euro 43

Il tuo corpo, disteso su un fianco o sulla schiena, è particolarmente rilassato e sollevato dal tuo benessere e dal benessere del bambino. L'olio nutriente di Alpienne è benefico per la pelle, la mente e l'anima.

E PER LE GIOVANI MADRI – MASSAGGIO FLOW

ore 9 – 15

ore 15 – 19

Una volta che il bambino è lì, è tutto per il bambino. La giovane mamma stessa spesso difende i suoi bisogni. Concediti una pausa: con noi le madri sono coccolate e rilassate.

Massaggio per giovani madri, 50 minuti di trattamento

Euro 72,00

Euro 79

L'equilibrio del tuo corpo scorrerà di nuovo.

I muscoli della spalla e del collo sono rilassati, le gambe sono rilassate e la circolazione sanguigna nel corpo è stimolata. Prenditi del tempo per te, divertiti e rilassati!

Spezial-Empfehlungen

Unsere natürlichen Produkte

Alpienne

Körper Peeling	€ 19,90
„Kleines Danke“	€ 9,90
Zirbenkollektion	€ 29,90
Murmelöl Balsam	€ 28,90

Pure Green

Seife	€ 17,90
Bodylotion	€ 13,90
Lip Balm	€ 7,00

Sägewerk Greiler

Zirbenöl	€ 9,90
----------	--------

Gerne können Sie diese Produkte in Heidis Greisslerei erwerben!

Alpienne

Alpienne ist eine Geschichte, die sich buchstäblich durch Blumen erzählt. Sie beginnt in einem abgelegenen Alpental, das vom Inn zu den mächtigsten Gipfeln Tirols führt. Hier, inmitten intakter Natur mit fast unberührten Bergwiesen und rauschenden Wäldern findet sich ein riesiger Schatz an urheimischen Pflanzen und Kräutern. Das Wissen um deren heilende Kräfte wird seit vielen hundert Jahren von Wurzengrabern und Kräuterfrauen sorgsam gehütet und von Generation zu Generation weitergegeben.

Alpienne.

Unser Engagement geht über Bio hinaus.

Wir suchen, sammeln und verarbeiten die kraftvollsten wild wachsenden Heilpflanzen der Alpen, kombinieren diese mit zertifizierten, natürlichen Ingredienzien höchstmöglicher Potenz und schaffen daraus neue Interpretationen traditioneller alpiner Heilanwendungen.

Pure Green

Wir sind anerkannte Pioniere im Bereich der modernen pflanzen- & mineralbasierten Naturkosmetik. Mit über 20 Jahren Erfahrung bieten wir ausschließlich Rezepte, Produkte und Dienstleistungen in Premium Qualität.

Pure Green Cosmetics ist in drei Bereichen tätig:

- wir sind mit eigenen Marken im Fach- und Einzelhandel vertreten
- als professioneller Systempartner für Hotellerie, SPAs & Kosmetik Studios
- als verlässlicher Private Label Entwickler und Produzent

Wir können auf eine einzigartig große Vielfalt an erprobten Rezepturen aus unserer eigenen Forschung & Entwicklung zurückgreifen. Unsere Produkte sind durchgängig zertifiziert und selbstverständlich dermatologisch getestet. Wussten Sie, dass wir ausnahmslos samtig weiches, natürliches Bergquellwasser aus dem Geigenkamm verarbeiten? Spüren den Unterschied auf Ihrer Haut.



Anwendungen nach Alpienne

Basierend auf alten, überlieferten Rezepturen, bestätigt durch eine Vielzahl neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse

Vitalität und Lebensfreude mit der Kraft der Alpen

ALPIENNE RELAX **9-15 Uhr** **15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung Euro 72 Euro 79

Fußreflexzonenmassage mit Arnika Lotion, erhellt und erwärmt ihr Gemüt. Kopf- und Gesichtsmassage mit Johanniskrautcrème. Ideal bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und Nervosität.

ALPIENNE SPORT VITAL **9-15 Uhr** **15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung Euro 72 Euro 79

Bein- und Fußreflexzonenmassage, Sport-Vitalmassage mit Einbeziehung von über Dampf erhitzten Kräuterstempeln und Anwendung von Arnika für den Rücken, parallel dazu Johanniskraut Bandagen für periphere Gelenke.

ALPIENNE SPORTMASSAGE **9-15 Uhr** **15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung Euro 72 Euro 79

Spezielle Rücken- und Beinmassage. Aktive Entspannung und Regeneration, vor allem nach intensivem Training für Sportler.



Alpienne treatments

These treatments are based on old traditional recipes. Confirmed by a number of recent scientific discoveries, pure natural products are used that are processed with unique care. Their properties provide optimal beauty care for your overall well being.

ALPIENNE RELAX

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

Foot massage with Arnica Lotion. Relaxing face and head massage with St. John's wort balsam. It is a balsam for both skin and nerves and helps to alleviate fatigue and insomnia.

ALPIENNE SPORT VITAL

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

Light foot and leg massage. Afterwards energising full-body massage with arnica oil and warm herb pads, heated over steam. The powerful substances can increase the power output of the muscles. It works wonders after all kinds of strenuous exercise.

ALPIENNE SPORT MASSAGE

50 minutes

9 am – 3 pm

Euro 72

3 pm- 7 pm

Euro 79

Special massage of your spine and your legs.

Active relaxing, especially after an intensive training for Athletes.

Alpienne – la forza delle Alpi

Ispirati dalla preziosa eredità lasciata dalla medicina popolare alpina, usiamo prodotti genuini e naturali.

ALPIENNE RELAX

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Un massaggio con lozione all'arnica. Massaggio della testa e del viso con crema all'iperico. Agisce efficacemente sul sistema nervoso vegetativo con un profondo rilassamento del corpo. Attiva la circolazione.

ALPIENNE SPORT VITAL

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Un massaggio dei piedi e delle gambe unito a un massaggio sportivo con olio all'arnica. Si tratta di un trattamento completo con tamponi riempiti di erbe. Massaggio alle spalle con bendaggi per le ginocchia soprattutto dopo attività sportive.

ALPIENNE- MASSAGGIO SPORTIVO

50 minuti

ore 9 – 15

Euro 72

ore 15 – 19

Euro 79

Massaggio sportivo per un rilassamento attivo dopo un allenamento intenso per gli atleti.

For kids

...natürlich sollen es sich auch unsere kleinen Gäste so richtig gut gehen lassen

KOKOS-POKUS MASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43

Wohltuende Kombimassage mit Kokosöl für Rücken, Nacken und Gesicht.
Inklusive Kokoskuppel zum Naschen!

SCHOKO MASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43

Sanfte Streichungen – tut gut von Kopf bis Fuß!
Inklusive Schokolade zum Naschen!

MASSAGE FÜR KINDER MIT SENSIBLER HAUT	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten-Behandlung	Euro 39	Euro 43

Streicheleinheiten mit speziellem Olivenöl für Kinder mit sensibler Haut.
Schenkt der Haut Feuchtigkeit, regt die Zellerneuerung an und repariert kleine Hautirritationen.

GLITZER MASSAGE	9-15 Uhr	15-19 Uhr
25 Minuten Behandlung	Euro 39	Euro 43

Eine spezielle Massage für kleine Prinzessinnen mit Glitzeröl



For kids

... as well our little guests shall be pampered and enjoy their holiday

COCOS-POCUS MASSAGE

25 minutes

Double massage for back, neck and face with coconut oil.

Inclusive coconut biscuit!

9 am – 3 pm

Euro 39

3 pm- 7 pm

Euro 43

CHOCOLATE MASSAGE

25 minutes

Gentle stroke from tip to toe!

Inclusive chocolate!

9 am – 3 pm

Euro 39

3 pm- 7 pm

Euro 43

MASSAGE FOR CHILDREN WITH SENSITIVE SKIN

30 minutes

Treatment with special olive oil for children with sensitive skin.

Gives the skin moisture, stimulate the cell regeneration and helps to repair minor skin irritations.

9 am – 3 pm

Euro 39

3 pm- 7 pm

Euro 43

Per i più piccoli

... perché anche i nostri ospiti più giovani devono potersi rilassare

MASSAGGIO COCOS-POCUS

25 minuti

Massaggio doppio con olio di cocco per la schiena, la nuca ed il viso.

Incluso un buon dolce al cocco!

ore 9 – 15

Euro 39

ore 15 – 19

Euro 43

MASSAGGIO AL CIOCCOLATO

25 minuti

Carezze dalla testa ai piedi!

Incluso un dolce al cioccolato!

ore 9 – 15

Euro 39

ore 15 – 19

Euro 43

MASSAGGIO PER BAMBINI CON LA PELLE SENSIBILE

30 minuti

Con olio d'oliva

ore 9 – 15

Euro 39

ore 15 – 19

Euro 43

Wichtige Informationen & Spa Etikette

SPA TERMINE

Gerne erfüllen wir Ihre Terminwünsche. Bitte buchen Sie Ihre Behandlungen so früh als möglich und halten Sie die vereinbarten Zeiten ein. Wir empfehlen Ihnen, 5 Minuten vor Behandlungsbeginn zu erscheinen.

FALLS ETWAS DAZWISCHEN KOMMT

Wir bitten Sie spätestens 24 Stunden vorher abzusagen. Für Stornierungen zu einem späteren Zeitpunkt verrechnen wir 100%. Verspätetes Erscheinen verkürzt die Zeit Ihrer Behandlung.

SPA ETIKETTE

Aus Rücksicht auf die anderen Gäste bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone während Ihres Aufenthaltes im gesamten Alm-Wellness-Paradies auszuschalten. Bitte unterhalten Sie sich in allen Bereichen leise und zurückhaltend.

RASIEREN BEI MÄNNERN

Um einen optimalen Behandlungserfolg zu erzielen, bitten wir Herren, sich einige Stunden vor ihrer Gesichtsbehandlung zu rasieren.

VORSICHTSMAßNAHMEN – IHRE GESUNDHEIT

Bitte informieren Sie uns bereits zu Beginn Ihres Spa Besuchs über aktuelle Beeinträchtigungen wie Bluthochdruck, Herzkrankheiten, Stoffwechselstörungen und Allergien, eine Schwangerschaft, eine kürzlich durchgeführte Operation oder andere körperliche Beeinträchtigungen.

SAUNABEREICH & NACKTZONE

Saunen und Ruhebereiche sind Nacktbereiche. Verwenden Sie bei Bedarf Saunatücher zum Abdecken. In den Saunen und im Dampfbad bitten wir Sie, diese mit Handtüchern zu benutzen. Der Zutritt im Nacktbereich ist erst ab 16 Jahren gestattet.

Important Information & Spa Etiquette

SPA DATES

We are happy to meet your desired appointment. Please book your treatments as early as possible and keep to the agreed times. We recommend that you appear 5 minutes before start of treatment.

IF SOMETHING UNEXPECTED HAPPENS

We ask you to cancel at least 24 hours in advance. Cancellations at a later date we will charge 100 %. Lateness shortens the time of your treatment.

SPA ETIQUETTE

Out of consideration for other guests, please turn off your mobile phone during your stay in the entire alpine spa paradise. Please talk softly and restrained in all areas.

SHAVING FOR MEN

In order to achieve an optimal treatment success, we ask men to shave a few hours before their facial.

PRECAUTIONS - YOUR HEALTH

Please inform us at the beginning of your spa visit on current impairments such as high blood pressure, heart disease, metabolic disorders, allergies, pregnancy, a recent surgery or other physical impairments.

SAUNA & NUDE ZONE

Saunas and relaxation areas are nude areas. Use bath towels as needed to cover. In the saunas and steam room, we ask you to use them with towels. The access in the nude area is not permitted under 16 years.

Informazioni importanti & Etiquette della Spa

APPUNTAMENTI SPA

Siamo lieti di soddisfare i vostri appuntamenti. Vi preghiamo di prenotare i trattamenti il prima possibile e di rispettare gli appuntamenti concordati. Si consiglia di presentarsi 5 minuti prima dell'inizio del trattamento.

IMPREVISTI

Vi chiediamo di annullare gli appuntamenti con almeno 24 ore di anticipo. Cancellazioni dell'ultimo minuto saranno addebitate al 100 %. Eventuali ritardi accorciano i tempi dei trattamenti prenotati.

SPA ETIQUETTE

Per rispetto nei confronti degli altri ospiti, vi preghiamo di spegnere il cellulare durante il vostro soggiorno nell'area Alpine Spa. Vi preghiamo di parlare a bassa voce in tutti gli ambienti.

RASATURA UOMINI

Al fine di ottenere un'efficacia ottimale del trattamento, chiediamo agli uomini di radersi poche ore prima del loro trattamento al viso.

PRECAUZIONI - LA TUA SALUTE

Si prega di comunicare, all'inizio del vostro trattamento, nel caso ci fossero delle problematiche, come pressione alta, malattie cardiache, disturbi metabolici, allergie, gravidanza, recenti interventi chirurgici o altro.

SAUNA E ZONA NUDISTA

Le saune e la zona relax sono aree nudiste. Utilizzate gli asciugamani per coprirvi. Nelle saune e nel bagno turco, vi chiediamo di utilizzare sempre gli asciugamani. L'accesso alla zona nudista è consentito dai 16 anni in su.

Alm Wellness Paradies

Das Alm Wellness Paradies befindet sich im 1. Untergeschoss und ist entweder über das Stiegenhaus im Seehaus oder über unseren Aufzug erreichbar. Heidi's Beautyreich finden Sie ganz NEU im 2. Stockwerk

Heidi's Plantschbereich

...steht den ganz Kleinen zur Verfügung. Hier wird geplatscht, gebadet und gelacht.

Die Wassertemperatur beträgt hier 33-34°C.

Für Babys und Kleinkinder herrscht im kompletten Badebereich SCHWIMMWINDEL-Pflicht! Diese, genauso wie Schwimmhilfen erhalten Sie an der Rezeption!

Das Panorama-Hallenbad

... lädt ein zum Schwimmen und Entspannen im Wasser. Das Becken hat eine Tiefe von 1,39m und eine Wassertemperatur von ca. 31 °C. Die drei Wasserattraktionen: Gegenstromanlage, Wasserfall und Kinderrutsche sind zeitgesteuert und werden abwechselnd in Betrieb genommen. Dieses Schwimmbecken ist nur für Schwimmer geeignet, Eltern haften für Ihre Kinder.

Öffnungszeiten: von 07.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Die Vital-Alm

... besteht aus unserem Kräuterbad'l, der Infrarotkabine, unserer Zirbenstubensauna und dem Sole-Dampfbad. Weiteres befindet sich in der Vital-Alm unser „Alm-Ruh“ Ruheraum mit Wasserbetten, Heubetten und offenem Kamin. Er lädt ein zum Entspannen und Erholen. Dieser Raum ist nur den Eltern und Kindern ab 15 Jahren zugänglich. Über den Frischluftausgang können Sie problemlos unsere Blockhaussauna. Betriebszeiten: von

14.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Infrarotkabine jederzeit von 7-19 Uhr.

Kräuterbad'l: Temperatur: 55°C

Die Wirkung von Strahlungswärme ist schon seit den Römischen Thermen ein Begriff für Gesundheit und Wohlbefinden. In Kombination mit verschiedenen Kräutern finden Sie im Kräuterbad'l eine wohltuende Umgebung für Körper und Seele.

Infrarotkabine: Temperatur: ca. 43°C

Die wohltuende Wärme, die so sanft unter die Haut geht, ist eine echte Wunderwaffe gegen eine Vielzahl von Beschwerden und Erkrankungen. Sie aktiviert die Selbstheilungskräfte, beschleunigt den Stoffwechsel, vergrößert die Dehnbarkeit des Gewebes und die Beweglichkeit der Gelenke.

Zirbensauna: Temperatur: 90°C

Diese Sauna ist bekannt für den wohlrig angenehmen Geruch, sorgt für natürliche Aromatisierung der Saunakabine und besitzt darüber hinaus eine stark Bakterien und Schadstoff hemmende Wirkung. Zahlreiche Studien belegen überdies, dass Personen, die sich in einem Zirbenraum aufhalten, ein besseres Allgemeinbefinden und eine deutlich reduzierte Herzfrequenzrate aufweisen. Daraus resultierend ist ein beschleunigter Erholungsprozess für die Saunabesucher angeblich feststellbar.

Sole-Dampfbad: Temperatur: ca. 45°C

Besonders wohltuend für Haut und Lunge. Die gelösten Mineralsalze wirken entschlackend und entgiftend. Im Solebad wird in regelmäßigen Intervallen feinst gelöste Meersalzsole zerstäubt. Durch die Beigabe von reinen ätherischen Zirben-Auszügen wird ein zusätzlicher Reinigungseffekt des gesamten Atembereiches erzielt.

Köfer's Blockhaussauna

Ein rustikales Badevergnügen erwarten Sie in unserer Blockhaussauna aus KELOHOLZ. Das Holz der finnischen Polarkiefer wächst zunächst einige hundert Jahre bevor der natürliche KELO-Prozess beginnt: eine langsame Trocknung des Holzes. In einem Jahrzehnte andauernden Prozess löst sich die Rinde und der freiliegende Stamm wird von Schnee und Sonne regelrecht „gegerbt“. Dieser Konservierungsvorgang verleiht dem KELO-Holz Haltbarkeit, seine silbergraue Oberflächenfarbe und die goldfarbigen Schnittflächen. Der Duft des KELO-Holzes ist einmalig und macht das Saunabad zu einem unvergleichlichen Erlebnis.

Rustikales Saunavergnügen, verbunden mit einmaliger Behaglichkeit. Von den urigen Saunabänken eröffnet sich ein phantastischer Blick auf das Bergpanorama und den idyllischen Bergsee. Eine Besonderheit ist auch die Größe des Ofens. Er erlaubt intensive Aufgüsse, die nicht nur das Saunaerlebnis, sondern auch den Erholungsfaktor steigern. Eine Abkühlung im Badeteich oder im Sommer direkt im Bergsee werden zum Verlangen für echte Sauna-Freaks. Und wer dann noch mehr Natur erleben will, der badet im echten schwedischen „Hot-Pot“ in wohligwarmen Bergwasser, welches durch Holzfeuerung auf die gewünschte Temperatur gebracht wird ... Dieses Badevergnügen an frischer Bergluft und unter freiem Himmel ist unbeschreiblich ... man muss es einfach ausprobieren.

Wichtige Hinweise für Sie

- ♥ Das Sauna-Haus ist zeitgleich mit unserer WELLNESS-Anlage in Betrieb (14-19 Uhr) und man sollte die bekannten Saunaregeln beachten.
- ♥ Auf Vorbestellung können Sie auch von 19 bis 22 Uhr die Sauna für sich privat (max 6 Pers.) mieten. Bitte rechtzeitig anmelden (Kosten: € 80,--)
- ♥ Das Badevergnügen im schwedischen Hot Pot dürfen wir nur “privat“ für Familien oder Freundesgruppen gestatten, da das Wasser warm und nicht gechlort ist. (Kosten: € 80,--). Bitte geben Sie uns mindestens 5 Stunden vorher Bescheid, denn wir brauchen ca. 3 -4 Stunden zum Aufheizen ... aber einmal versucht und Sie träumen davon!

