



DER ALPINE KRAFTPLATZ

*ZEIT*

*für*

ALLES FÜR IHR  
WOHLBEFINDEN



*AUSZEIT*

SPA-MENÜ



*Schenke dir selbst  
jeden Tag die schönsten Momente  
und bade Körper, Seele und Geist  
in innerer Harmonie.*

SARAH BERNHARDT

---

Wahrhaft sinnlicher Genuss erwartet Sie in unseren Spa-Landschaften, die Entspannung für Körper, Geist und Seele auf höchstem Niveau bieten. Lassen Sie sich verwöhnen und überraschen von liebevollen Inszenierungen und einem Ambiente, bei dem zauberhafte Fantasien Pate standen.

Da Schönheit immer ein Ausdruck innerer Ausgeglichenheit ist, sorgen wir in unserer Beautyfarm mit sanften Farben und Lichteffekten für Atmosphäre. Hochwertige Produkte sowie raffinierte Behandlungen und Massagen für Gesicht und Körper tun das Ihre dazu, nicht nur der Seele, sondern auch dem Körper zu mehr Balance zu verhelfen.

Dazu trägt auch unser Fit & Fun House bei, in dem Sie nicht nur unter fachkundiger Anleitung trainieren können, sondern auch die Lust an der Bewegung (wieder) entdecken.



- GESICHT -



- KÖRPER -



- HÄNDE & FÜSSE -

## Inhalt

- 
- 8 Mit der Kraft der Alpen – Balance Alpine 1000+
  - 11 Für perfekte Harmonie – Treatments nach Maria Galland
  - 12 Intensive Tiefenwirkung – Dermadrop
  - 14 Dermokosmetische Behandlungsmethode – Reviderm
  - 15 Vegane Wirkstoffkosmetik – Age Attraction
  - 16 Hochwertige Traubenwirkstoffe – Vinoble Cosmetics
  - 19 Beauty-Extras
  - 21 Massagen für Körper, Geist und Seele
  - 24 Alpen-Ayurveda mit David Batra
  - 26 Gesundheits- und Schönheitsbäder
  - 28 Private-Spa-Verwöhnmomente
  - 29 Wellness für die Sinne
  - 30 Verwöhnmomente für werdende Mütter
  - 31 Wellness für die jüngsten Gäste
  - 32 Fit, vital und aktiv
  - 35 Aktiv sein nach Herzenslust
  - 36 Wellness und Entspannung
  - 38 Spa-Etikette



# #MY ALPINE LIFE BALANCE



## MY SPA BALANCE CONCEPT

Wie die Natur in den Alpen immer nach Balance strebt, tun es auch wir Menschen. Aber so verschieden die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sind, so unterschiedlich sind auch die individuellen Vorstellungen von Gleichgewicht. Und natürlich auch die Wege dorthin. Hinzu kommt, dass sich Wünsche und Sehnsüchte immer wieder ändern. Zum Beispiel mit den Jahreszeiten, aufgrund aktueller Befindlichkeiten oder einfach aus einer spontanen Laune heraus. Deshalb ist es so wichtig, den eigenen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu gehen.

Aus allen diesen Gründen haben die Best Alpine Wellness Hotels ein Spa-Konzept mit der Kraft der Berge entwickelt, das Ihnen einerseits die Wahl lässt, andererseits den Weg weist. Mit Anwendungen und Packages verschiedener Art, die mit Symbolen – je nach Wirkung – gekennzeichnet sind. So etwa deutet die Welle auf eine Anwendung hin, die kühlt und befreit. Der Berg steht für eine aktivierende und befreiende Wirkung. Der Kreis wiederum ist ein Synonym für die Kombination von Sport und Spa zu jeder Jahreszeit. Weshalb unsere Einladung an Sie lautet: Wählen Sie aus!



KÜHLT  
& ENTSPANNT



DETOX  
& ENERGETISIERT



REINIGT  
& BERUHIGT



ERDET &  
ZENTRIERT



SPORTS &  
ALPINE LIFE BALANCE

# Mit der Kraft der Alpen

Balance Alpine 1000+ ist ein eigens für die Best Alpine Wellness Hotels entwickeltes, ganzheitliches Gesundheitskonzept zur Stärkung der Selbstheilungskräfte und Regeneration von Körper, Geist und Seele. Die dabei gewonnenen wertvollen Balance-Alpine-1000+-Pflegeprodukte entfalten in perfekt darauf abgestimmten Schönheits- und Wohlfühlwendungen ihre ganze alpine Kraft und stellen eine Balance von Haut, Muskulatur und Seele her. Erfahren Sie die revitalisierende Wirkung von Balance Alpine 1000+ und spüren Sie die ursprüngliche Kraft der Alpen!



## Löwenzahn

Löwenzahn wirkt kühlend, etwa bei Überanstrengungen der Muskulatur, und unterstützt die Heilung von Entzündungen. Er wirkt auch beruhigend und ausleitend.



## Engelwurz

Engelwurz unterstützt die Regeneration und wirkt allgemein stärkend, kräftigend, aber auch harmonisierend. Sie steigert Energie und Vitalität.



## Wilder Thymian

Thymian wärmt und beeinflusst das Atmungs- und Gelenksystem intensiv. Er wirkt wärmend, aktivierend, erneuernd und anregend.



## Schafgarbe

Schafgarbe ist bindegewebskräftigend, entlastet und stärkt die Venen. Ebenso wirkt sie beruhigend, krampflösend, regulierend, ausgleichend und besänftigend.

## Durch die Essenz der alpinen Bergkräuter zum inneren Gleichgewicht

ERFAHREN SIE DIE REVITALISIERENDE WIRKUNG EINER BALANCE-ALPINE-1000+-BEHANDLUNG.

### Gesicht

#### Balance Alpine 1000+ Vitalkraft



Reinigung, Peeling sowie spagyrisches Durchfeuchten der Haut. Anschließend: Harmonisierungsritual, Augenpflege, Hals-, Dekolleté- und Gesichtsmassage, Feuchtigkeitsmaske sowie Abschlusspflege.

50 min

€ 90,-

80 min

€ 120,-

#### Balance Alpine 1000+ Gedankenfreiheit



Stoffwechselftypologie und aktueller Befindlichkeitszustand bestimmen die Massagetechnik für die Gesichts- und Kopfmassage. Sie führt zu tiefer Entspannung, innerer Beruhigung und Gedankenfreiheit.

25 min

€ 48,-



#### Balance Alpine 1000+ Signature-Treatment



Das Treatment beginnt mit einem entspannenden Kräuterfußbad. Danach wird Ihr Rücken mit einer warmen Kräuterstempelmassage gelockert. Darauf folgen eine feuchtigkeitsspendende und glättende Handpackung sowie die Gesichtsbildung Balance Alpine 1000+ Vitalkraft. Den Abschluss bilden eine Kopf- und Handmassage sowie eine Tagespflege.

110 min

€ 180,-





## Forschung und Innovation für perfekte Harmonie

EINZIGARTIGE HAUTPFLEGE UND PRODUKTE, INDIVIDUELL ANGEPASST AN JEDEN HAUTTYP. ULTRAPERSONALISIERTE PFLEGE FÜR IHRE HAUT MIT DER MARIA-GALLAND-METHODE.

### Gesicht

Erleben Sie individuelle Schönheit mit den Verwöhn- und Pflegetreatments für Gesicht und Dekolleté von Maria Galland Paris. Wir gehen präzise auf Ihre Wünsche und die Bedürfnisse Ihrer Haut ein. Zurück bleibt ein wundervolles Gefühl totaler Entspannung, perfekter Pflege und absoluten Wohlbefindens. Alle Produkte sind dermatologisch getestet und hautverträglich.

MARIA GALLAND  
PARIS



#### Gesichtsbehandlung Classic für Sie oder Ihn

individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmt

50 min

€ 90,-

80 min – Reinigung, Peeling, Maske, Abschluss € 120,-

#### Soin Mille Lumière

Die luxuriöse Gesichtsbehandlung gegen die Zeichen des Alters. Sie verleiht mit gleich zwei Masken eine unvergleichliche Ausstrahlung. Sie regeneriert, strafft und pflegt die Haut auf höchstem Niveau mit einzigartigem Anti-Aging-Effekt. Die exklusive Behandlung ist ideal für die Haut ab 40 mit höchsten Ansprüchen.

80 min

€ 135,-



#### Soin Lumin'Éclat

Diese belebende Behandlung befreit die Haut von Unreinheiten, minimiert feine Falten und verfeinert den Teint. Die Haut erscheint glatter und strahlt jugendlich-frisch, müde Augen leuchten mit Ihrer Haut um die Wette.

80 min

€ 135,-

#### Soin Thalasso

Diese erfrischende und belebende Algenmaske spendet Ihrer Haut intensive Feuchtigkeit. Trockene Haut, die spannt und sich nach Feuchtigkeit sehnt, profitiert von dieser nachhaltigen Versorgung mit hochkonzentrierter Feuchtigkeit ganz besonders. Die Behandlung ist erfrischend und verleiht Ihrer Haut einen neuen Energiekick.

80 min

€ 135,-



#### DIE VORTEILE VON TDA

- \* nachhaltige Straffung der Haut
- \* Verbesserung des Hautbildes
- \* Reduzierung der Faltentiefe
- \* Aktivierung der Zellerneuerung
- \* Bildung von Feuchtigkeitsdepots
- \* Aufbau von Kollagenfasern
- \* wirkt Umwelteinflüssen entgegen

## Der Schlüssel zu schöner, gesunder Haut dank DERMADROP

DERMADROP IST EIN WELTWEIT EINZIGARTIGES BEHANDLUNGSKONZEPT FÜR DEN GANZEN KÖRPER, WELCHES EINE INTENSIVE TIEFENWIRKUNG MIT EINER ANGENEHMEN BEHANDLUNG VERBINDET.

#### EINZIGARTIG. PATENTIERT. ÜBERLEGEN.

- TDA steht für „transdermale Applikation“. Es ist eine weltweit einzigartige dermatologisch-ästhetische Therapie, bei der aktive Wirkstoffe bis in die tiefsten Hautschichten eindringen und dort nachhaltig Depots bilden können – ohne Injektion.
- Die Wirkstoffe werden gezielt durch den Motor im Applikator mikrometergenau dosiert.
- Gezielte Behandlung von Gesicht, Körper, Haaren, Hals und Dekolleté, Händen, Füßen und Nägeln sowie empfindlicher Körperteile, z. B. Augen und Problembereiche wie Narben.
- Das Anwendungsprogramm ist auf die physikalischen Eigenschaften der jeweiligen Wirkstoffkombinationen zugeschnitten. Dies stellt sicher, dass die Substanzen in die Haut gelangen und ihre volle Wirkung entfalten können.

#### DERMADROP Gesichtsbildung de luxe mit Mikrodermabrasion

Exklusive Anti-Aging-Behandlung

80 min

€ 205,-



#### DERMADROP Gesichtsbildung de luxe

Genießen Sie die entspannende und tiefenwirksame DERMADROP Gesichtsbildung de luxe. Die Haut wird mit einem speziell dafür abgestimmten Fruchtsäurepeeling vorbereitet. Im Anschluss erfolgt die Einbringung der hochwertigen und exklusiven Wirkstoffe mittels des DERMADROP TDA Systems. Die Gesichtsbildung wird mit einer dafür abgestimmten Gesichtsmaske und mit einer pflegenden Creme abgerundet. Der Abschluss dieser hochwertigen Behandlung erfolgt mit Hilfe einer entspannenden Gesichtsmassage.

50 min

€ 169,-

Folgebehandlung 30 min

€ 85,-



# Reviderm – professionelle Hautpflege mit innovativer Technologie

DERMOKOSMETISCHE BEHANDLUNGSMETHODE, WELCHE IHREN ERFOLG DURCH DIE ART, QUALITÄT, KONZENTRATION UND KOMBINATION DER WIRKSTOFFE ERZIELT.

Mit den Produkten von Reviderm gelingt es, die einzelnen funktionellen Bestandteile auch bei einer reifen Haut optimal zu unterstützen und zu regenerieren. Entscheidend für diesen Erfolg ist neben den Wirkstoffen auch das Baukastenprinzip der einzelnen Behandlungsschritte, die sicherstellen, dass die Haut als Ganzes betrachtet wird und alle wichtigen Funktionen unterstützt werden. Dadurch ist es gelungen, neben den allgemeinen Regenerationsbehandlungen auch Spezialbehandlungen zu entwickeln, die sich sowohl um den allgemeinen Zustand der Haut als auch um das spezielle Problem kümmern. Vor allem für die alternde Haut und als Anti-Aging-Vorbeugung sind die Produkte von Reviderm empfehlenswert.



REVIDERM



## Mikrodermabrasion für sie & ihn

Mechanisches, effektives Peeling gegen Falten, Pigmentflecken, sonnengeschädigte Haut, Narben, Akne und großporige Haut. Mit feinen Kristallen werden die Verhornungen der Hautoberfläche kontrolliert abgetragen. Durch das leichte Ansaugen wird die Haut angeregt, neue Zellen zu bilden, und das Gewebe für das Einschleusen diverser Wirkstoffe für den weiteren Behandlungsschritt geöffnet.

- „Classic“  
Gesicht und Hals 65 min € 155,-
- „Basic“ – mit Ultraschall  
Gesicht und Hals 80 min € 185,-
- „Ultra“ – mit Ultraschall und Hydrolage (Collagenvlies) 90 min € 215,-
- „De-luxe-Behandlung“ – Mikrodermabrasion und Meso-Laserbehandlung 120 min € 265,-

# Anti-Aging-Behandlungen für einen frischeren und jüngeren Teint

APPARATIVE SANFTE BEHANDLUNGSMETHODEN VERSTÄRKEN DIE JEWEILIGE WIRKUNG JEDER GESICHTSBEHANDLUNG UND MACHEN SIE SO ZU EINEM BESONDEREN HIGHLIGHT.

Gönnen Sie sich dieses wahre Hauterlebnis. Vitamine, Hyaluron und spezifisch abgestimmte Wirkstoffcocktails wirken tief unter die Haut und bauen sie von innen heraus auf. Das Ergebnis sind sichtbar verschönerte Hautbilder. Genießen Sie die Meso-Facial-Behandlungen und die luxuriöse Wirkstoffserie der Münchner Kosmetikmanufaktur Age Attraction – hier bei uns.



## Meso-Laser-Behandlung

Die Haut wird mit einem speziellen Peeling vorbereitet. Danach werden je nach Hauttyp Wirkstoffampullen und Hyaluron auf die Haut aufgetragen und eingearbeitet. Sanftes Laserlicht aktiviert die exklusiven Wirkstoffe. Anschließend wird ein hochwertiger Seren-Hyaluron-Cocktail in die Haut eingeschleust. Abschließende Pflege und Tages-Make-up mit Mineralpuder.

- Meso-Laser de luxe  
mit 5 Ampullen und 15 ml Hyaluron und Gesichtsmassage mit Bio-Ölen 80 min € 170,-
- Meso-Laser Premium  
mit Fruchtsäure-Peeling, 5 Ampullen und 15 ml Hyaluron sowie Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage mit Bio-Ölen 90 min € 195,-

## Luxus-Liftingbehandlung mit Ultraschall

Mittels sanfter Schallwellen werden Wirkstoffe tief in die Haut eingeschleust. Aktiviert die Energie in den Zellen und beschleunigt die biochemische Zellzirkulation. Kombiniert mit hochkonzentriertem Hyaluron ist diese Behandlung bestens geeignet, um Feuchtigkeit länger anhaltend in der Haut zu binden.

- 1 Kurzbehandlung 25 min € 60,-
- 3 Behandlungen € 160,-

Zubuchbar zu allen Gesichtsbehandlungen!



Alle Produkte von Age Attraction sind ohne Tierversuche, ohne Parabene und 100 % vegan.



# Die wunderbare Kraft der Trauben

Vinoble ist eine naturinspirierte Kosmetik, die auf die Kraft der Trauben setzt. In jahrelanger Entwicklungsarbeit entstanden Produkte, in denen das wertvolle Antioxidans OPC zum Einsatz kommt. Die Vinoble-Produkte eignen sich hervorragend dafür, der gestressten Haut von Frauen und Männern all das zuzuführen, was sie zur Regeneration braucht. Für Haut, die gesund ist, sich gut anfühlt und frisch aussieht. In jedem Alter.



AUS DER KRAFT DER TRAUBE



100 % VEGAN



OHNE TIERVERSUCHE



UNISEX

## Ganz im Zeichen der Natur – connect to nature, share skin happiness

WIRKUNGSVOLLE UND WOHLTUENDE KÖRPERBEHANDLUNGEN MIT HOCHWERTIGEN NATURPRODUKTEN REGENERIEREN DIE HAUT UND SORGEN FÜR EIN SAMTIG-SEIDIGES HAUTGEFÜHL.

### Körper

#### Salz-Traubenkern-Ganzkörperpeeling

Sanft reinigendes und pflegendes Peeling aus Traubenkernen, Salz und kaltgepresstem Traubenkernöl. Pflegt und durchblutet die Haut intensiv.  
25 min € 48,-

#### Basischer Frischalgen-Cellulite-Wickel

Frischalgen zeigen den effektivsten Wirkungsgrad bei Entschlackung und Cellulitebehandlungen. Naturreine Meeresalgen aktivieren den Zellstoffwechsel und fördern die Ausscheidung. In Basenwasser getränkte Bandagen bringen die Haut in Balance.  
• Bürstenmassage, Ganzkörperpeeling, basische Ganzkörperwickel, Algenlotion und ozonisiertes Olivenöl  
90 min € 155,-

#### Thalasso-Therapie

Effektive hochwertige Algenextrakte in Peeling und Körperpackung wirken intensiv und entschlackend. Eine Abschlusspflege mit einem speziellen Algenöl glättet die Haut und strafft das Bindegewebe.  
mit entschlackendem Meersalzbad 90 min € 135,-

### Vinothérapie

Die moderne Vinothérapie beruht auf einer tausendjährigen Tradition der therapeutischen Nutzung des Weinstocks und dessen Erzeugnissen. In ihrem Mittelpunkt steht das Entgiften, Entschlacken, Entschleunigen, Energietanken und das Zu-sich-Finden.

#### Bukett

Eine Massage in Verbindung mit einem reinigenden Körperpuder regt körpereigene Entgiftungsprozesse an. Warmes Traubenkernöl, versetzt mit den Wirkstoffen aus Ackerstiefmütterchen, Lavendel und Damaszenerrose, pflegt die Haut intensiv. Die abschließende Körperpackung entwässert und entschlackt den Körper.  
• Ölmassage mit Körperpuder und Körperpackung  
50 min € 88,-

#### Auslese

Intensiv nährendes Öl, reinigendes Körperpuder und duftende Blütenessenzen begleiten Sie durch diese Anwendungsserie. Durch die Massage gezielter Reflexpunkte lösen sich Stauungen im Bindegewebe, der Lymphfluss wird angeregt und der Körper entgiftet.  
• Ölmassage mit Körperpuder, Faszienmassage, Reflexpunktmassage, Reinigung mit Körperpuder  
80 min € 112,-





## Permanent Make-up

Dezent und individuell setzt das Permanent Make-up Ihre optischen Vorzüge in Szene, die Konturen Ihrer Augenbrauen, Lider und Lippen. Vertrauen Sie unserer Expertin Martina Kretschmer.

Termine jeden Mittwoch in unserer Spa-Beautyfarm oder nach Vereinbarung.  
Tel. +43 5243 5293-609

## Beauty-Extras

FÜR EIN RUNDUM STRAHLENDES AUSSEHEN



### Hände und Füße

<b>Maniküre</b>	€ 60,-
<i>mit Lack</i>	+ € 10,-
<i>mit French-Lack</i>	+ € 15,-
<i>mit Shellac</i>	+ € 25,-

<b>Maniküre de luxe</b>	€ 70,-
Intensive Maniküre mit luxuriösen Pflegeprodukten, Handpeeling und Verwöhnmassage	

<b>Paraffin-Pflegehandbad</b>	
Spendet Feuchtigkeit und macht trockene Haut geschmeidig.	
<i>30 min</i>	€ 39,-
<i>in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung</i>	€ 29,-

<b>Handtreatment mit Masque Modelant</b>	
Intensivpflege mit Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege	
<i>45 min</i>	€ 45,-
<i>in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung</i>	€ 35,-

<b>TDA-Handbehandlung</b>	
Diese Behandlung reduziert Hyperpigmentierung und Altersflecken. Peeling, TDA-Maske und Handmassage regenerieren die Haut und straffen nachhaltig. Für streichelzarte Hände.	
<i>45 min</i>	€ 55,-

<b>Pediküre</b>	€ 65,-
<i>mit Lack</i>	+ € 10,-
<i>mit French-Lack</i>	+ € 15,-
<i>mit Shellac</i>	+ € 25,-

<b>Pediküre de luxe</b>	€ 70,-
Vitalisierendes Fußbad, Fuß- und Nagelpflege, Peeling, Fußmassage	

### Augen

<b>Wimpern färben</b>	€ 15,-
<b>Augenbrauen färben</b>	€ 7,-
<b>Augenbrauen fassonieren</b>	€ 8,-

<b>Wimpernlifting mit Laminierung</b>	
Durch das Wimpernlifting wirken selbst kurze Wimpern länger und dichter. Der Effekt hält bis zu 6 Wochen an. Die Wimpern werden nach oben geliftet, gefärbt und mit einer Keratin-Spezialpflege laminiert und geschützt.	
<i>60 min</i>	€ 82,-

<b>Augenmodellage</b>	
Kühle, entschlackende Anti-Falten-Augenkonturen-Behandlung. Festigt und glättet feine Linien und Falten.	
<i>25 min</i>	€ 48,-
<i>in Kombination mit einer Gesichtsbehandlung</i>	€ 35,-

### Depilation

<b>Schonende Haarentfernung mit Warmwachs</b>	ab € 10,-
<i>(Gesicht, Wange, Kinn, Oberlippe, Achsel, Beine)</i>	

### Friseur

Unsere Friseurin bietet Ihnen typgerechte Haarschnitte, Stylings und brillante Farben. Immer **dienstags, donnerstags** und **freitags** von 12.00 Uhr bis 19.00 Uhr. Terminvereinbarung in der Beautyfarm.



## Wohltat für Körper und Seele

GÖNNEN SIE SICH EINE MASSAGE FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE. FÜHLEN SIE SICH GANZHEITLICH WOHL. WIR VERHELFFEN IHNEN ZU EINEM WUNDERBAREN KÖRPERGEFÜHL.

### Ganzkörpermassage

Verspannungen werden gelöst, der Stoffwechsel angeregt und der Lymphfluss aktiviert.  
50 min € 80,-

### Teilmassage

25 min € 50,-  
50 min mit Steinölfango € 83,-  
50 min mit Fußreflexzonenmassage € 83,-

### Alpa-Classica-Kurmassage

Regenerierend und schmerzlindernd mit hochkonzentriertem **Murmelöl**. Bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, Arthrose und Rheuma.  
50 min € 85,-

### Alpa-Classica-Sportmassage

Erfrischende Massage mit kraftvollen Auszügen handverlesener **Bergarnikablüten**. Bei Müdigkeit, leichten Zerrungen, akuten Beschwerden, nach Wanderungen.  
50 min € 85,-

### Alpa-Classica-Entspannungsmassage

Entspannend und nervenberuhigend mit wohltuendem **Johanniskrautöl**. Bei Schlafstörungen, Stress, Erschöpfungen, Nervenleiden, Unruhe.  
50 min € 85,-

### Alpenrose-Wellnessmassage

Entspannungsmassage in Kombination mit einer Kopf-, Nacken- oder Fußreflexzonenmassage.  
80 min € 105,-

### Intuitiv-Sensitiv-Massage

Eine individuell auf Sie abgestimmte Massage, bei der wir gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen und verschiedene Massagetechniken kombinieren.  
50 min € 85,-  
80 min € 105,-

### Fußreflexzonenmassage

Durch den sanften Druck auf die Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst.  
25 min € 50,-  
50 min mit Fußbad € 83,-  
75 min mit Fußbad, Leberwickel, Bauchmassage € 98,-

### Kopf-frei-Entspannungsmassage

Speziell für gestresste Menschen. Wirkt besonders im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich. Die Muskulatur wird gelockert, Verspannungen werden gelöst und neue Energien freigesetzt.  
50 min € 85,-

### Wirbelsäulentherapie nach Dorn & Breuss

Schmerzen und Funktionsstörungen der Wirbelsäule werden oft durch Fehlstellung oder Blockaden der Wirbel verursacht. Auf schonende Weise werden die Wirbelkörper in ihre anatomisch richtige Lage gebracht.  
50 min € 88,-



## Hanf für innen und außen

Entdecken Sie unsere Spezialanwendungen mit Hanf – ganz ohne berauschende Wirkung. Cannabis wird schon seit Jahrhunderten zur Schmerzlinderung, Förderung der Entspannung und Steigerung des geistigen Wohlbefindens eingesetzt. Das sogenannte Cannabidiol (CBD) wird aus der weiblichen Hanfpflanze gewonnen, die kein THC enthält. CBD wirkt entzündungshemmend und entkrampfend.



100 %  
natürlich



Bio-Austria-  
zertifiziert



100 %  
vegan

Durch das CBD in Kombination mit Hanföl unterstützen wir die entspannende Wirkung auf die Muskulatur, das umliegende Gewebe und die Psyche. Das Gewebe und die Muskulatur werden vermehrt durchblutet, wodurch es zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff kommt. Der Muskel wird besser mit Nährstoffen versorgt und Schlackenstoffe können leichter abtransportiert werden.

## Massagetherapie

### Balance Alpine 1000+ Genussgipfel



Bei dieser Ganzkörpermassage werden spezielle wärmende oder kühlende Massageöle in Verbindung mit spagyrischen Essenzen verwendet. Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

80 min

€ 115,-

### Balance Alpine 1000+ Faszination Bewegung



Aus der Kombination der Faszientherapie mit weiteren spezifischen Techniken werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Gewebestrukturen gelöst.

80 min

€ 115,-



### Hanf-Classic-Regenerationsmassage



Wirkt regenerierend, entzündungshemmend, entgiftungsanregend und führt zu einem besseren Schlaf.

50 min

€ 88,-

80 min

€ 115,-

### Hanf-Classic-Entspannungsmassage



Wirkt stimmungsaktivierend und ist empfehlenswert für sensible Hauttypen.

50 min

€ 88,-

80 min

€ 115,-



BioBloom  
VERTRAU DEINER NATUR



Für die Anwendungen verwenden wir ausschließlich hochreine biologische CBD-Öle von BioBloom.



## Massagen aus aller Welt

### Shiatsu – Harmonie im Energiefluss\*



Die japanische Shiatsu-Massage harmonisiert durch Druck auf die Akupunkturpunkte den Energiefluss des Körpers.

50 min

€ 85,-

### La-Stone-Massage



Ganzheitliche energetische Behandlung mit heißen Lava- und gekühlten Marmorsteinen. Durch die wechselnde Anwendung der Steine regen wir die Durchblutung und den Lymphfluss an. Verspannungen werden gelöst, das Energiesystem aufgeladen.

75 min

€ 115,-

### Nuad-Thai-Massage\* (Thai-Yoga-Massage)



Traditionelle Thai-Yoga-Massage, die mit verschiedenen Druck- und Dehntechniken den Energiefluss im Körper erhöht und sich auf seine Beweglichkeit positiv auswirkt.

80 min

€ 115,-

### Lomi Lomi Nui



Beruhigende hawaiianische Musik, warmes Kokosöl und immer wieder großflächige fließende Berührungen – sanft, drückend, streichend, dehnend – tragen dazu bei, dass Körper und Seele sich entspannen und frei werden.

90 min mit einem Therapeuten

€ 145,-

### Reiki-Energiebehandlung\*



Das ursprünglich aus Japan stammende Reiki ist eine Form des Handauflegens. Die Energiebahnen, auch Nadis genannt, werden ins Gleichgewicht gebracht. Reiki aktiviert den Selbstheilungsmechanismus und wirkt regulierend und harmonisierend auf Körper, Geist und Seele.

75 min

€ 95,-

\* Bitte erscheinen Sie zu dieser Behandlung in bequemer Sportkleidung.

## Entschlackungsmassagen

### Lymphdrainage



Entschlackend, entstauend, entwässernd. Eine sanfte, harmonisierende Massageform, bei der Schwellungen abgebaut werden und der Entgiftungsprozess im Körper unterstützt wird.

25 min

€ 50,-

50 min

€ 85,-

### Entsäuerungsmassage



Eine wirkungsvolle Möglichkeit, um Säuren und Schlacken aus dem Gewebe zu lösen, es zu straffen und zu festigen.

50 min

€ 88,-

80 min mit Basenbad  
und Pulsations-Schröpftherapie

€ 105,-

### Salzsteinmassage



Eine Kombination aus Ganzkörper-Natursalzpeeling und Ganzkörpermassage mit warmen und kalten Salzsteinen. Wirkt entschleunigend, reinigend, pflegend, energetisierend und remineralisierend.

50 min

€ 95,-

### Ohrkerzenbehandlung

Traditionelles indianisches Entspannungszeremoniell, das die Durchblutung im Ohr verbessert. Wirkt befreiend auf den Hals-, Nasen- und Ohrenbereich. Auch für Kinder geeignet.

25 min

€ 35,-





AYURVEDA

VERSCHIEDENE MASSAGEN UND REINIGUNGSTECHNIKEN  
ZUR HARMONISIERUNG VON KÖRPER UND GEIST.



### Abhyanga Ganzkörpermassage



Der gesamte Körper wird in gleichmäßigem Rhythmus mit individuell auf Sie abgestimmten Heilölen eingesalbt. Streichungen und Kreisungen über besondere Vitalpunkte (Marmamassage) bringen die Körperenergien wieder zum Fließen.

75 min

€ 120,-

### Padabhyanga Fuß- und Beinmassage



Füße, Unterschenkel und Knie werden mit feinen Bewegungen massiert, gedehnt und mit eigens dafür zubereiteten Heilölen eingesalbt. Entspannt und erfrischt zugleich.

50 min

€ 95,-

### Mukabhyanga Schulter-, Nacken- und Kopfmassage



Mit sanften Streichungen, gezielter Vitalpunktmassage sowie mit individuell ausgewähltem Öl wird der Geist (Vata) beruhigt. Stressbedingte Verspannungen an Nacken und Schulter werden spürbar gelöst.

50 min

€ 95,-

### Shirodhara Stirnölguss – tiefe Entspannung



Ein kostbarer warmer Ölstrahl auf der Stirn beruhigt Geist und Seele. Speziell für stressgeplagte Kopfmenschen die ideale Tiefenentspannung fürs Nervensystem.

50 min

€ 95,-

90 min mit Abhyanga

€ 160,-

## Alpen-Ayurveda-Wochen

DER WEG ZUR GANZHEITLICHEN GESUNDHEIT MIT DAVID BATRA

Die Einheit von Körper, Geist und Seele ist die Voraussetzung für ein gesundes, erfülltes Leben. Sie zu bewahren ist eine Lebensaufgabe. Lassen Sie sich von unserem Ayurveda-Meister David Batra in diese hohe Kunst einführen. Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm zusammengestellt.

### Alpen-Ayurveda-Spezial

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Abhyanga-Mardana – Ganzkörperbehandlung mit Schwerpunkt Rücken
- 1x Shirodhara – ayurvedischer Ölstringuss
- 1x Ayurveda-Fußmassage
- 1x Ayurveda-Vitalpunktmassage
- 1x Ayurveda-Kopf- und Gesichtsmassage
- 1x individuelle Spezialbehandlung
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-



Besuchen Sie außerdem unsere kostenlosen Ayurveda-Workshops mit Tipps für zu Hause:

- \* Ayurveda-Kochworkshop – erfahren Sie, wie diese Ernährung Ihr Wohlbefinden unterstützen und Krankheiten entgegenwirken kann
- \* ayurvedische Hausmittel und deren Anwendung für Ihre Gesundheit

### Ayurvedisches Burn-out-Präventionspaket

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x ayurvedisches Personal Coaching zur Entspannung und Vitalität im Alltag
- 1x Marmapunktmassage – Vitalpunktmassage mit Marmapressur
- 1x Kalari – Ayurveda-Sportanwendung
- 1x Shirodhara – ayurvedischer Ölstringuss
- 1x Mukabhyanga – ayurvedische Kopfmassage
- 1x Seidenhandschuhmassage zur Anregung des Lymphsystems
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-

### Ayurveda für einen gesunden Rücken und Gelenke

- 1x Ayurveda-Konsultation mit Beratung (Pulsfühlen, Anamnese)
- 1x Coaching individuelle Yogaübungen für Rücken und Gelenke
- 1x Abhyanga – Ganzkörperölanwendung mit indizierten Ölen
- 1x Pinda Sveda – Kräuterballenmassage
- 1x Prishtamardana – Rückenapplication zur Durchblutungsförderung
- 1x individuelle Spezialanwendung für den Bewegungsapparat
- täglich morgens Yoga und Meditation

Paketpreis (So.–Sa.) exkl. Aufenthalt

€ 555,-

Gerne informieren wir Sie über die Termine der Ayurveda-Spezialwochen.





### Unsere Bäder

sind ein Erlebnis für sich. Entspannen. Sich wohlfühlen. Tief durchatmen. Die Kraft der Elemente und der Natur spüren. Die fantasievoll gestalteten Räumlichkeiten, die exotischen Düfte, untermalende Entspannungsmusik, streichelzarte Massagen und wohltuende Wärme machen Ihre Wohlfühlbehandlung zu einer Reise der Sinne. Lassen Sie sich fallen und gönnen Sie sich einen stillen Moment absoluter Zufriedenheit!



## Gesundheits- und Schönheitsbäder

BADEN VERBINDET KÖRPERPFLEGE MIT SEELISCHEM UND KÖRPERLICHEM WOHLBEFINDEN.

### Verwöhnrituale

#### Rosen auf der Alm – ein Fest für zwei

Blütenduft, Kerzenschein, ein kuscheliges Himmelbett. Sie fühlen sich wie in einer romantischen Almhütte – nur Sie zwei im Romantikbadl. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit einem hochwertigen Aqua-Peeling-Salz. Prickelnd und süß – das sind auch unsere kleinen kulinarischen Verwöhnhäppchen, die süße Versuchung und das prickelnde Glas Prosecco.

80 min € 115,-

#### Berggeflüster – das Alpenritual

Lassen Sie sich in unserer duftenden Zirbenstube mit einem besonderen Treatment verwöhnen.

- Honig-Bergkristallsalz-Peeling
- Kräuterdampfbad
- Heublumenpackung
- Kräuterstempelmassage mit warmen Kräutern und wertvollen Ölen

90 min € 125,-

### UNSER TIPP:

#### Hamam-Ritual

Das Ritual beginnt mit dem Gang in das Dampfbad, welches Ihre Muskeln entspannt und die Poren öffnet. Bei der traditionellen Ganzkörper-Peeling-Massage im Anschluss wird die Haut durchblutet und Ihr gesamter Organismus angeregt. Dann folgt ein weiterer Gang ins wohlige Dampfbad. Anschließend genießen Sie eine Seifenschaummassage auf der warmen Steinliege. Zum Schluss reichen wir aromatischen Tee und feine Köstlichkeiten beim Nachruhen.

90 min € 125,-

### Wohlfühlbäder

#### Tiroler Steinölbad

Mit erfrischem Tonic für Muskulatur und Gelenke.

20 min € 38,-

#### Steinöl-Vitalbad

20 min € 38,-

#### Alpienne – Pur-Spa-Schaumbäder

**Sensitiv** – Ringelblume mit Melisse und Wilder Malve beruhigt stark belastete Haut und bringt sie in Balance.

**Entspannend** – Gebirgshonig mit Zirbe und Königskerze pflegt die Haut und versorgt sie intensiv mit Feuchtigkeit.

**Belebend** – Heublume mit Löwenzahn und Brennnessel versorgt vor allem reifere, stressanfällige Haut mit Feuchtigkeit und neuer Vitalität.

20 min je € 38,-

in Kombination mit einer Teilmassage 25 min € 83,-

#### Blue-Dream-Massagebad

250 Düsen, die nach den Reflexzonen des Körpers angeordnet sind, lockern Verspannungen, Stress wird abgebaut. Sinnliche Badezusätze regen zum Träumen an und verwöhnen Ihre Haut.

20 min € 40,-

in Kombination mit einer Teilmassage 25 min € 83,-



## Private-Spa-Verwönmomente

DIE WELLNESSBEHANDLUNG WIRD ZU EINER ZEREMONIE DES GLÜCKS UND ZU EINEM FEST DER SINNE.



### La Luna – im Rhythmus des Mondes



Im Schwebesitzen lassen Sie sich während der Teezeremonie bei einer entspannenden Fuß- und Beinmassage auf diese Inszenierung einstimmen. Nach dem Warm-up in der Kristallsauna mit hinterleuchteten Edelsteinen werden Sie mit einem Körperpeeling und einer individuell auf Sie abgestimmten Wellnessmassage verwöhnt. Über der Massageliege leuchtet Ihr persönliches Sternzeichen, mehr als 3.000 Lichtpunkte der Milchstraße glitzern am Himmel. Nun wartet die „Boffi-Sandstein-Monolith-Wanne“ mit pflegendem Badezusatz. Dazu reichen wir fruchtige Köstlichkeiten. Im Finale versinken Sie schwerelos im vorgewärmten Wasserbett und träumen bei einem „Mondwasser“ von dem soeben Erlebten.

Singleanwendung 120 min € 195,-  
Paaranwendung 120 min € 265,-

### Roses for you – ein Ritual mit der Königin der Blumen



Verwöhnritual, das alle Sinne anspricht und das seelische Wohlbefinden steigert. Sie beginnen Ihre Stunden zu zweit mit einem entspannenden Rosenblüten-Fußbad. Dazu reichen wir Rosenlimonade und frische Früchte. Danach verwöhnen wir Sie mit einer ayurvedischen Garshan-Seidhandschuh-Massage, die für seidig weiche Haut sorgt. Anschließend folgt der gemeinsame private Saunagang, der Sie auf die wohltuende Rosenöl-Aromamassage einstimmt. Die reichhaltige Pflegepackung sorgt für ein samtiges Gefühl auf der Haut. Süße hausgemachte Verführungen laden zum abschließenden Nachruhen im kuscheligen Wasserbett ein.

Paaranwendung 120 min € 265,-

## Wellness für die Sinne

LASSEN SIE SICH MIT WOHLTUENDEN WELLNESSANWENDUNGEN VERWÖHNEN, EGAL OB ALLEINE, MIT IHREM PARTNER ODER IHRER BESTEN FREUNDIN.

### Mutter-Tochter-Auszeit



Eine perfekte Kombination aus Pflege und Genuss. Unser exklusives Treatment startet mit einem Ganzkörperpeeling, das die Haut weich und geschmeidig macht. Im Anschluss genießen Sie ein entspannendes Wohlfühlbad, zu dem wir einen Rosensekt und Fruchtspieße reichen. Die pflegende Körperpackung, die mit sanften Streichbewegungen einmassiert wird, rundet das Treatment perfekt ab und sorgt für ein rundum gepflegtes Gefühl.

Verwöhnreatment 80 min € 205,-

### Chill-out nach Ligne St. Barth



Diese einzigartige Körperbehandlung mit speziellen, sich selbst erwärmenden Venusmuscheln und kalt gepresstem Avocadoöl löst sanft Verspannungen, wirkt stresslindernd, regt den Gewebestoffwechsel sowie den Lymphfluss an, fördert die Durchblutung und versorgt die Haut intensiv mit Feuchtigkeit. Die angenehme Temperatur der Muscheln in Kombination mit ausstreichenden Bewegungen, manuellen Massagegriffen und dem zarten Duft des wertvollen Öls entführt Sie von Kopf bis Fuß in eine Welt der Tiefenentspannung.

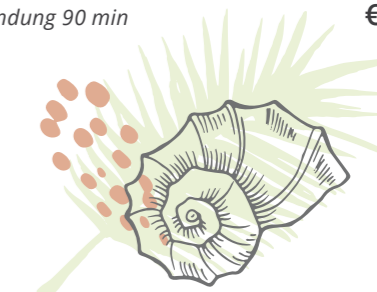
Singleanwendung 90 min € 175,-  
Paaranwendung 90 min € 230,-

### Mit der Energie des Weines



Das Ritual beginnt mit einem belebenden Fußguss mit kühlem Wein und einem warmen Barrique-Fußbad. Dazu reichen wir ein Glas Weißwein und eine süße Verführung. Das anschließende Peeling aus Salz und kaltgepresstem Traubenkernöl versorgt die Haut mit pflegenden Wirkstoffen, die in der privaten Sauna nachwirken. Eine entspannende Gesichtsmassage und -maske runden dieses Wohlfühlerlebnis ab. Beim Nachruhen im Wasserbett mit kleiner kulinarischer Überraschung geben Sie Ihren Träumen Raum.

Singleanwendung 120 min € 195,-  
Paaranwendung 120 min € 265,-



### Waldmeister „reloaded“



Das exklusive Alpine-Treatment startet mit einem belebenden Wald-Fußbad. Genießen Sie in einzigartigem Ambiente ein erfrischendes Körperpeeling mit hochwertigen Wirkstoffen aus den heimischen Wäldern und entspannen Sie im Dampfbad oder in der privaten Sauna. Zum Abschluss erleben Sie eine Entspannungsmassage mit der einzigartigen Waldmeister-Massagemilch. Im warmen Ruhebett reichen wir eine Waldmeisterbowle und süße Früchte.

Singleanwendung 110 min € 125,-  
Paaranwendung 110 min € 205,-  
inkl. Nachruhezeit



## Verwönmomente für werdende Mütter

### Schwangerschaftsmassage\*

Verspannungen, Stress und Hektik wird entgegengewirkt und der beanspruchte Rücken, müde Beine oder Arme werden wieder leicht und locker.

50 min oberer Rücken, Arme, Beine € 88,-  
80 min inkl. Gesichtsmassage € 115,-

### Alpierre Auszeit\*

Ideal ab dem 3. Monat

Erleben Sie tiefenentspannende, fließende und streichende Grifftechniken für Körper und Gesicht. Zum Einsatz kommen dabei wunderbare Öle und Cremes mit bestem Imkerpropolis. Die Hautbarriere wird intensiv gestärkt und mit wohltuenden Nährstoffen versorgt, die Muskulatur gelöst und das Gewebe gestrafft.

50 min € 88,-

### Schwangerschaftszeremonie für „3“\*

Erleben Sie Babymoon pur und genießen Sie die wundervollen Momente der Schwangerschaft gemeinsam als Paar. Die Zeremonie beginnt mit einem entspannenden Fußbad (Geranie, Sandelholz und Bergamotte). Anschließend genießt die werdende Mama eine spezielle Wohlfühlmassage und der werdende Papa eine Ganzkörpermassage. Die entspannende Zeremonie wird mit einer Nachruhezeit auf dem Wasserbett abgerundet.

80 min € 175,-

### Entstauende Beinbehandlung\*

Diese entstauende Bein- und Fußmassage bringt Abhilfe bei schweren Beinen und müden Füßen in der Schwangerschaft.

25 min € 50,-

\* Die Massagen werden individuell in Rücken- oder Seitenlage oder teils im Sitzen durchgeführt. Zu jeder Behandlung schenken wir Ihnen eine **Entspannungseinheit** auf der **Alphaliege**.



## Wellness für die jüngsten Gäste

MÄRCHENHAFTE UND COOLE BEAUTYPROGRAMME, DIE SPEZIELL AUF DIE BEDÜRFNISSE VON KINDERN UND JUGENDLICHEN ZUGESCHNITTEN SIND.

Die Haut von Kindern ist besonders zart und empfindlich. Sie muss vor Umwelteinflüssen geschützt und gestärkt werden, um lange Zeit gesund und frisch zu bleiben. Und genau wie die Haut von Erwachsenen ist sie dabei sehr empfänglich für sanfte, wohltuende Berührungen. Unsere Beautyangebote für Kids und Teens gelten bis zum vollendeten 14. Lebensjahr.

### Schneewittchen

Speziell für die junge Haut



Auf die Bedürfnisse der jungen Haut abgestimmte Gesichtsbehandlung: Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage, Maske je nach Hauttyp sowie Nägel lackieren.

45 min € 58,-

### Froschkönig

Füße, Kopf und Körper



Wohlfühlmassage mit Fußreflex- und feiner Kopfmassage.

45 min € 58,-

### Schokoprinzessin & Schokoprinz

Mmmmh, das duftet



Eine „dufte“ Sache für kleine Mädchen und Jungs. Nach dem zarten Milchbad werden sie in eine süße Schokoladenpackung gehüllt.

45 min € 58,-

### Hänsel-&-Gretel-Kindermassage

Das tut gut



Wohlfühlbehandlung für die jüngsten Gäste mit dem natürlichen Baby- und Kinderöl, das besonders beruhigende Wirkstoffe enthält.

25 min € 45,-

### Cooler Pause für coole Typen

Für Väter und Söhne



Schön locker bleiben heißt es für Väter und ihre Söhne: Im Dampfbad wird die Muskulatur gelockert. Im Anschluss lässt sich erst der Junior mit einer Seifenschaummassage verwöhnen und danach genießt der Große eine individuelle Entspannungsmassage. Jetzt wartet die Badewanne mit einem prickelnden Bad auf die zwei coolen Typen.

75 min

€ 85,-



### Südsee-Paradies

Für Muttis und Töchter

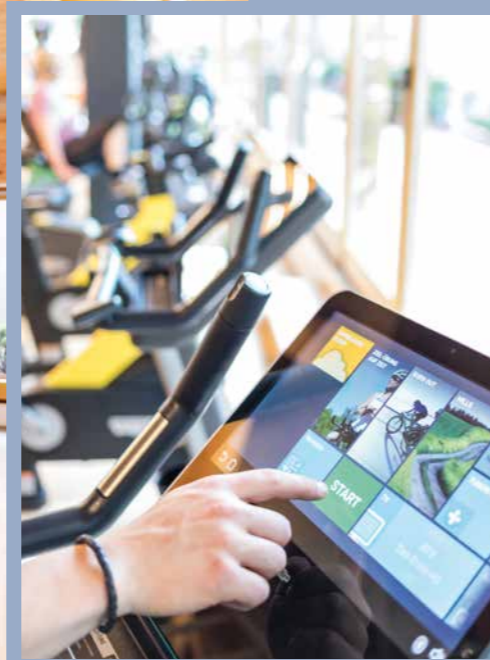


Sanft und duftend: Papayapeeling für den ganzen Körper in der Dampfdusche. Vanilleschaum-Traum: Beide tauchen ab im köstlich schäumenden Vanillebad. Zart und süß: Zum Abschluss gibt es noch eine Körperpflege vom Feinsten mit Vanille-Bodylotion. Für die Tochter halten wir ein kleines Geschenk bereit.

50 min

€ 75,-





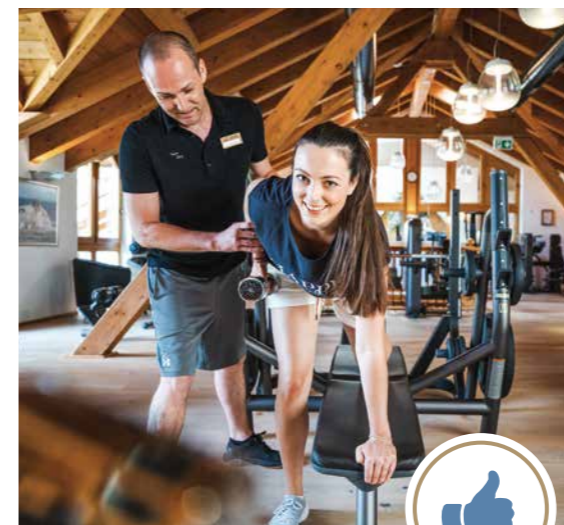
### Unser Fitnessstudio

bietet auf 450 m<sup>2</sup> und zwei Etagen ideale Trainingsbedingungen mit Topgeräten. Das Team steht Ihnen ganztägig mit Rat und Tat zur Seite und sorgt mit einem täglichen, gut dosierten Aktiv- und Entspannungsprogramm für Motivation.



## Fit, vital und aktiv

OB SCHWEISSTREIBENDES TRAINING ODER AKTIVER AUSGLEICH:  
EIN BESUCH IN UNSEREM FITNESSBEREICH WIRD GARANTIERT  
ZUM SPORTLICHEN VERGNÜGEN.



### Personal Training

Mit Ihrem persönlichen Trainer lernen Sie die für Sie idealen Übungen kennen und vermeiden falsches Training. Die perfekte Methode, um für zu Hause zahlreiche Tipps und Übungsanleitungen mitzunehmen. Sie werden feststellen, wie anders sich eine Übung anfühlt, wenn Ihr Personal Trainer Sie betreut. Wir bieten Ihnen ein maßgeschneidertes Sportprogramm.

1 Einheit ca. 50 min	€ 75,-
mit Ihrem persönlichen Trainingsplan für zu Hause	€ 90,-
3 Einheiten	€ 180,-

### UNSER TIPP

#### Ein gesunder Rücken

Begeben Sie sich in die staatlich geprüften Hände unseres Rückenschullehrers. Er weiß, wie man Rückenbeschwerden aller Art sanft und wirksam kuriert, und gibt Ihnen wertvolle Tipps, wie Sie Ihren Rücken schonen und stärken können.



## Bewegungstherapie nach Liebscher & Bracht

Die Therapie basiert auf der Erkenntnis, dass Schmerzen vor allem Alarmschmerzen des Körpers sind. 90 Prozent der Patienten, die mit der Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht behandelt werden, gehen schmerzfrei oder erheblich schmerzärmer nach Hause und das ohne Medikamente oder Operation.

### L&B-Anwendung

Anamnese, Osteopressur, Engpass-Dehnung  
ca. 90 min € 145,-

### L&B-Folgebehandlung

ca. 60 min € 85,-

Gerne informieren Sie unsere MitarbeiterInnen über die Spezialwochen mit Florian Götze.

Liebscher & Bracht  
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



## Aktiv sein nach Herzenslust

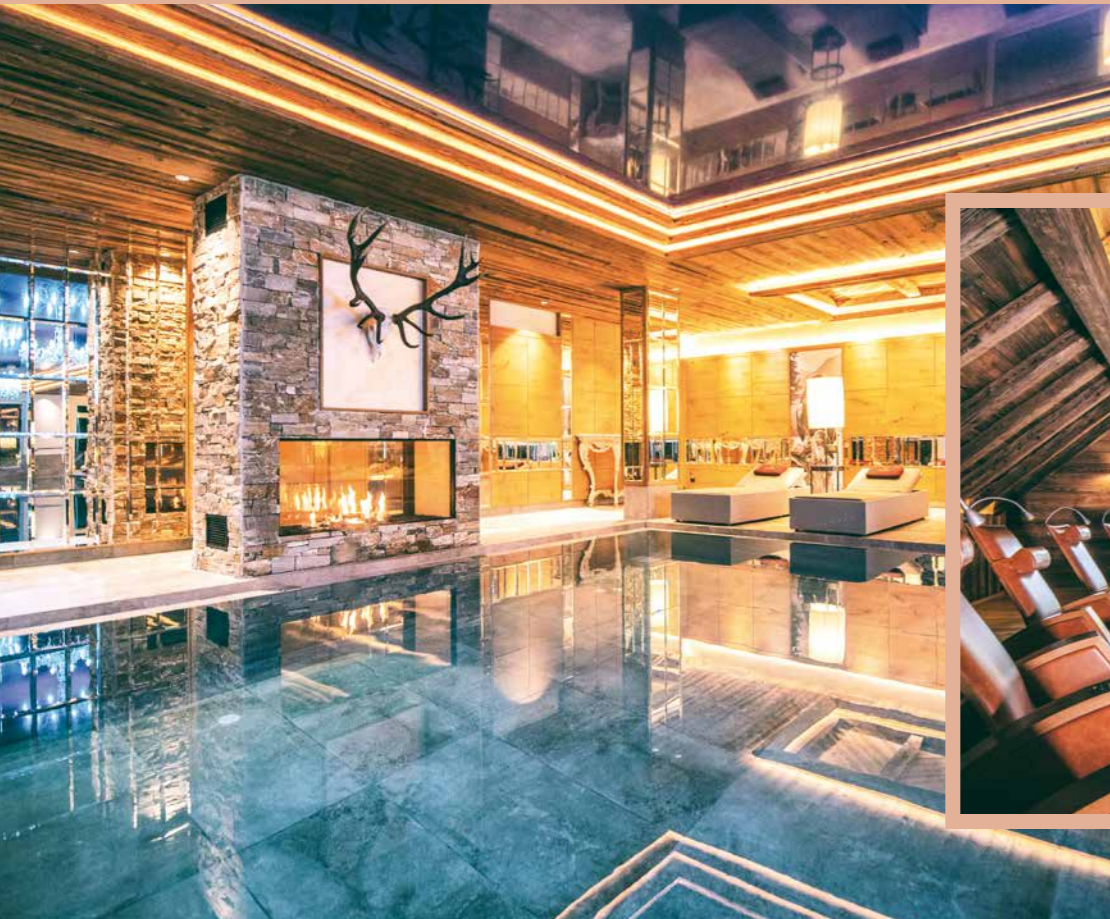
GESUNDES WOHLBEFINDEN UND KÖRPERLICHE FITNESS –  
ZU DIESEN THEMEN BIETET IHNEN DER ALPINE KRAFTPLATZ  
MEHRMALS JÄHRLICH SPEZIELLE ANGEBOTE.

Vertrauen Sie unserem Fit & Fun Team. Diplomierte Wellness- und FitnesstrainerInnen sorgen für ein professionelles Aktiv- und Entspannungsprogramm. Indoor und outdoor, Sommer wie Winter. Eines der vielen Kraftplatz-Extras ohne Aufpreis, zu dem wir Sie einladen. Denn Ihr Wohlbefinden und Ihre Gesundheit sind uns ein Anliegen.

Details dazu auf [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
08.00 bis 08.30	<b>AQUAGYMNASTIK</b> Ausdauer, Oberkörperkräftigung, Rumpfttraining, Body-Fit, Muskelkräftigung						
09.00 bis 10.00	<b>MORGENEINHEIT</b> Yoga-Sonnengruß, Pilates, Fit in den Morgen, Morgengymnastik, Yoga Flow, Fit mit dem Pezziball, Fit mit dem Theraband, Qigong, Meditation, Kinesis®-Einführung, Stretch & Relax, Gleichgewichtstraining, Morgenlauf						
ab 09.00	<b>OUTDOORPROGRAMM</b> Geführte Wanderungen im Karwendel & Rofan, Nordic Walking, Power Walking, Mountainbiketouren						
11.00 bis 12.00	<b>VORMITTAGSEINHEIT</b> Step Aerobic, Tramp Cross Jump, Bauch Beine Po, TRX Suspension Training, Yoga, Powerzirkel, Mini Bands, Tabata, Fitnessboxen, Rückenfit, Faszientraining, Medizinball-Workout, HIT						
15.00 bis 16.00	<b>NACHMITTAGSPROGRAMM</b> Step Aerobic, Tramp Cross Jump, Bauch Beine Po, TRX Suspension Training, Yoga, Powerzirkel, Mini Bands, Tabata, Fitnessboxen, Rückenfit, Faszientraining, Medizinball-Workout, HIT						
16.30 bis 17.30	<b>ABENDEINHEIT</b> Stretch & Relax, Pranayama, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Mentale Entspannung, Körperreise, Phantasiereise, Yoga, Pilates, Kinesis®-Einführung, Power-Plate-Einführung, Qigong, Gesunde Füße, Yoga Balance, Gleichgewichtstraining, Autogenes Training, Lockern & Lösen, Meditation						

*Gerne informieren wir Sie über spezielle Meditations- und Entspannungswochen.*



### Unsere Spa- & Erholungslandschaft

bietet auf 8.500 m<sup>2</sup> exklusive Pool- und Wasserwelten, unzählige Saunivarianten, Aufgüsse, die überraschen, Ruheoasen für jeden Geschmack. Die Großzügigkeit der Wellness- und SPA-Oasen begeistert und verwöhnt mit Raum für Individualität. Einzigartig, nur für Sie und Ihr Wohlbefinden.

## Wellness & Entspannung

ENTSCHLEUNIGEN UND AUFTANKEN. RUHE UND GEBORGENHEIT. FUN UND ACTION. AKTIV UND FIT. ALL DAS BIETET DER ALPINE KRAFTPLATZ AUF ÜBER 8.500 M<sup>2</sup>.

### SAUNADÖRFL

- \* Kräuteralm-Erlebnissaunahaus
  - Eventsauna 85 °C
  - täglich geführte Saunazeremonien mit unseren Saunameistern
- \* Kräuter-Soledampfbad 45 °C
- \* Holzblocksauna 75 °C im Residenzgarten (Familiensauna)

### SAUNAWELTEN IM VITALTEMPEL

- \* Klassische Dampfbäder 47 °C
- \* Caldarium 50 °C
- \* Laconium 60 °C
- \* Biosauna 65 °C
- \* Zirbenholzzauna 80 °C
- \* Tepidarium mit warmen Steinliegen
- \* Solegrotte im Tiroler Fels 34 °C

### ALPENROSE-SPA'S

- \* Panoramasauna „Himmelreich“ 75 °C

### UNSERE RUHERÄUME

- \* Stille Alm – mit gewärmten Wasserbetten und Heuduft
- \* Stille Hochalm zum Träumen
- \* Kuschelige Ruhebereiche in der Holzblocksauna und Kräuteralm
- \* Ruhebereich „Schlafmütze“ mit Panoramablick im Alpenrose-SPA's

### WASSERWELTEN

- \* Quellgarten-Badelandschaft mit Innen- und Außenbecken 30/34 °C
- \* 23-m-Sportbecken und 10-m-Außenbecken 32 °C (ab 18 Jahren)
- \* Outdoor-Sole-Whirlpool 34 °C

### FAMILIENWASSER-ERLEBNISWELT

- \* Babypool 35 °C
- \* Jugendpool 31 °C mit Chillbereich, 110 m langer Reifenrutsche und vielen Wasserattraktionen

### INFRAROTLIEGEN & -KABINEN

- \* im Vitaltempel, in der Kräuteralm und im Alpenrose-SPA's

### PARADIESISCHE GÄRTEN

- \* 2 Badeteiche mit kuscheligen Liegen und lauschigen Plätzen
- \* separater Familienbereich

### FIT & FUN HOUSE

- \* lichtdurchflutetes Fitnessstudio auf 450 m<sup>2</sup> und zwei Etagen mit neuesten Technogym-Geräten
- \* Power Plate, Kinesis® – Trainieren in 3D
- \* täglich betreutes Sport- und Bewegungsprogramm in- & outdoor
- \* Rückenschule
- \* 200-m<sup>2</sup>-Multisporthalle im Cocoon, 4. UG

# Spa-Etikette

## Ihr Termin

Bei Ihren Behandlungen geht es nur um Sie. Sie stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit unserer Verwöhnspezialisten. Damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können, empfehlen wir Ihnen, Ihre Anwendungen rechtzeitig – am besten bereits mit der Zimmerreservierung – zu buchen.

## Eine Behandlung ganz nach Ihren Wünschen

Sprechen Sie mit unseren ausgebildeten TherapeutInnen über Ihre Wünsche und gesundheitliche Aspekte, die zu beachten sind. Mit den Informationen über eventuelle Beeinträchtigungen, Allergien, Medikamenteneinnahme oder Schwangerschaft können wir gemeinsam Ihr optimales Verwöhnprogramm zusammenstellen.

## Ihre VerwöhnspezialistInnen

Natürlich bleibt es ganz Ihnen überlassen, ob Sie lieber von einer Therapeutin oder einem Therapeuten behandelt werden. Bitte teilen Sie uns Ihre Wahl im Zuge der Buchung mit. Wir werden unser Bestes tun, um Ihre Wünsche zu erfüllen.

## Rundum ungestört

Sie suchen Erholung für Körper, Geist und Seele. Diese Atmosphäre der Ruhe und Entspannung sollte nicht durch laute Gespräche sowie Mobiltelefone gestört werden. Aus diesem Grund bitten wir unsere Gäste, das Telefonieren auf die Bereiche außerhalb von Vitaltempel und Haus der Sinne zu verlegen. Aus Rücksicht auf andere Gäste ist der Spa-Bereich Nichtraucherzone. Aus hygienischen Gründen ist vom Mitnehmen von Getränken und Speisen in den Spa-Bereich abzusehen.

## UNSER TIPP

Genießen Sie unsere spezielle Auswahl an Kräutertees, Wasser und Trockenfrüchten, die in der Spa- und Badelandschaft zur Verfügung stehen.

## Entspannte Einstimmung

Stimmen Sie sich bereits vor Ihrer Behandlung mit einem Besuch unserer Entspannungsoase ein. Eine wohlige Dusche oder ein Saunabesuch bereiten Sie optimal auf die Behandlung vor. Bitte erscheinen Sie etwa 10 Minuten vor dem Behandlungstermin an der Vital- oder Beautyrezeption bzw. im Fit & Fun House. Wir bitten um Verständnis, dass ein verspätetes Eintreffen aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste zu einer Verminderung Ihrer Behandlungszeit führen kann.

## Wenn etwas dazwischenkommt

Wir bitten um Verständnis, dass wir bei kurzfristiger Stornierung Ihrer Behandlung 50 % des Preises verrechnen müssen. Bis zu 12 Stunden vorher ist die Stornierung kostenlos.

## Großzügigkeit ist Trumpf

Wir haben darauf geachtet, dass genügend Liegen und Ruheplätze für unsere Gäste vorhanden sind. Deshalb bitten wir Sie, auf das Reservieren von Liegen zu verzichten.

## Ihre Wertgegenstände ...

... sind am besten im Zimmersafe aufbewahrt. Wir können keine Verantwortung für verlorengegangene Wertgegenstände übernehmen.

## Für die kleinen Gäste

Gerne können Sie mit Ihren Kindern die Holzblocksauna im Residenzgarten und natürlich das Schwimmbad benutzen. Ansonsten bitten wir Sie höflich zu berücksichtigen, dass Kinder unter 14 Jahren keinen Zutritt zu Saunalandschaft sowie Ruhebereichen haben.

Angebote und Preise gültig ab 01/2024



## WIR SIND FÜR SIE DA!

**Vitaltempel:** 9.00 – 19.00 Uhr  
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr  
T +43 5243 5293-606, vitaltempel@alpenrose.at

**Beautyfarm:** 9.00 – 19.00 Uhr  
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr  
T +43 5243 5293-609, beautyfarm@alpenrose.at

**Fit & Fun House:** 7.45 – 19.00 Uhr  
T +43 5243 5293-650, fitandfun@alpenrose.at

**Friseur:** DI, DO und FR 12.00 – 19.00 Uhr  
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr  
T +43 5243 5293-609, beautyfarm@alpenrose.at



**Konzept & Design:** Anita Posselt Werbeagentur. **Fotos:** Johannes Felsch, Franz Wüstenberg, Die Bildartisten, Mario Eder, Best Alpine Wellness Hotels, Thomas Haberland, Maria Galland, Vinoble Cosmetics, Age Attraction, Dermadrop, Reviderm, Shutterstock. **Druck:** Alpina Druck. Alle Informationen wurden mit größtmöglicher Sorgfalt zusammengetragen, jedoch kann für den Inhalt und die Richtigkeit aller Angaben keine Gewähr übernommen werden. Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, betrifft die gewählte Formulierung Personen beiderlei Geschlechts. Änderungen, Satz- und Druckfehler vorbehalten.



## DER ALPINE KRAFTPLATZ



Für noch mehr  
Informationen einfach  
QR-Code scannen.



Der Alpine Kraftplatz, Mühlthalweg 10, 6212 Maurach am Achensee, Austria  
T +43 (0)5243 5293-0, [info@alpenrose.at](mailto:info@alpenrose.at), [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)

