

Alpenrose Verwöhnbegleiter



superior
Alpenrose

Angebote für Schönheit, Wohlfühl-Treatments, Fitness, Beratung

Ganzheitliches Wohlbefinden

Gesund leben, den Körper stärken und mit sich selbst im Reinen sein, das sind die Prinzipien, auf denen unser umfassendes und abwechslungsreiches Wohlfühlprogramm beruht. Von der pflegenden Gesichtsbehandlung mit exklusiven Produkten bis zur erlebnisreichen Wohlfühlinszenierung speziell für Paare steht alles im Zeichen Ihrer inneren und äußeren Schönheit. Denn diese ist keine Frage des Geschmacks, sondern des Wohlbefindens.



Inhalt

Gesichts- & Körperbehandlungen	4
Behandlungen mit Liftingeffekt	4
Spezialbehandlungen	5
Schöne Hände & Füße	5
Behandlungen mit Balance Alpine 1000+	6
Behandlungen nach Ligne St. Barth	8
Körperbehandlungen nach Vinoble	9
Strahlende Augen	9
Aktive Pflege für den Mann	10
Packungen & Wohlfühlbäder	12
Massagen für Körper & Seele	14
Verwöhnpakete zum Vorzugspreis	16
Detox Alpine Healthcare®	18
Ayurveda	20
Harmonie aus Klang & Vibration	22
Paaranwendungen & Zeremonien	24
Wellness für die jüngsten Gäste	26
Fit, vital und aktiv	28
Fit & gesund Wochenplan	30
Alpenrose Spa-Etikette	31

Wir sind für Sie da

Vitaltempel: 9.00 – 19.00 Uhr
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr
Tel. +43 5243 5293 DW 606, vitaltempel@alpenrose.at

Beautyfarm: 9.00 – 19.00 Uhr
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr
Tel. +43 5243 5293 DW 609, beautyfarm@alpenrose.at

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

Friseur: DI und FR 13.30 – 19.00 Uhr
Terminvereinbarung von 9.00 – 19.00 Uhr
Tel. +43 5243 5293 DW 609, beautyfarm@alpenrose.at

Gesichtsbehandlungen

Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung

Tiefenreinigung mit Vapozone, Augenbrauen fassonieren, Gesichtsmassage, Maske je nach Hauttyp.

80 Min € 88,-

Masque Thalasso Reinigung mit der Kraft des Meeres

Klassische Gesichtsbildhandlung mit einer Power-Kur aus dem Meer. Befreit die Haut von abgestorbenen Partikeln und sorgt für Feuchtigkeit.

80 Min € 110,-

Soin Mille Lumière

Die Behandlung von Maria Galland verleiht ein Optimum an Ausstrahlung und zeigt eine unmittelbare Anti-Aging-Wirkung. Zwei Masken, eine wohltuende Massage und hochwertigste Produkte tragen signifikant zur Faltenreduktion, Regeneration und Straffung der Haut bei. Exklusiv werden 1000 CRÈME MILLE und 1010 SÉRUM MILLE angewendet, die im Zusammenspiel mit den anderen Produkten und der Kompetenz der Kosmetikerin ein Höchstmaß an Entspannung bieten.

80 Min € 120,-

50 Min € 80,-

Körperbehandlungen

Thalasso-Therapie nach Maria Galland

Die Körperbehandlung auf der Basis hochdosierter mariner Wirkstoffe verleiht eine wahrnehmbar verbesserte Körperkontur und sensationelles Wohlbefinden. Effektive hochwertige Algenextrakte in Peeling und Körperpackung wirken intensiv und entschlackend. Eine Abschlussmassage mit einem speziellen Algenöl glättet die Haut und straft das Bindegewebe.

55 Min € 85,-

mit entschlackendem Meersalzbad 90 Min € 115,-

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 DW 609



Die Produkte und Behandlungen von Maria Galland Paris werden laufend weiterentwickelt und den Bedürfnissen der Zeit sowie den Anforderungen von Damen und Herren angepasst. Höchste Qualitätsstandards dieser hochwertigen Pflege verstehen sich von selbst, die individuelle Anwendungen werden dem ganzheitlichen Ansatz gerecht.

Behandlungen mit Liftingeffekt

Soin Profilift Tiefenwirkung und Entspannung

Innovative Behandlung mit sichtbarem Liftingeffekt und Spezialmassage, bei der Wirkstoffe gegen den Festigkeitsverlust in die Haut eingeschleust werden.

80 Min € 105,-

Soin Cocon

Wohltuende Massagen begleiten die einzelnen Behandlungsschritte, entspannen die Gesichtszüge, glätten die Haut und vitalisieren das Bindegewebe. Reinigung, Wirkstoffampulle, Gesichtsmaske und eine wunderbar weiche Schaummaske – sie umhüllt das Gesicht wie ein Cocon – versorgen die Haut mit hochkonzentrierten Wirkstoffen.

80 Min € 110,-

Soin Infiniblanco Anti Aging in seiner strahlendsten Form

Diese Gesichtsbildhandlung ist speziell auf die Bedürfnisse reiferer Haut abgestimmt. Sie gleicht unebenmäßige Pigmentierungen aus und sorgt gleichzeitig für sichtbare Verjüngung.

80 Min € 105,-

Spezialbehandlungen

Mikrodermabrasion für eine schöne und glatte Haut

Mechanisches, effektives Peeling gegen Falten, Pigmentflecken, sonnengeschädigte Haut, Narben, Akne und großporige Haut. Mittels feinen Kristallen werden die Verhornungen der Hautoberfläche kontrolliert abgetragen. Durch das leichte Ansaugen und die Bewegungen wird die Haut angeregt, neue Zellen zu bilden, um sich zu erneuern. Nachdem die abgestorbenen Hautzellen schonend entfernt worden sind, wird das Gewebe für das Einschleusen diverser Wirkstoffe für den weiteren Behandlungsschritt geöffnet. Die Behandlung ist völlig schmerzfrei und ohne Nebenwirkungen.

Gesicht 55 Min € 135,-

Gesicht, Hals und Dekolleté 80 Min € 170,-

Spezial-Behandlung mit Ultraschall 120 Min € 210,-

Meso Hyaluron-Laser-Deluxe Behandlung

Die Haut wird mit einem speziellen Peeling vorbereitet. Danach werden Wirkstoffampullen und Hyaluron auf die Haut aufgetragen und eingearbeitet. Sanftes Laserlicht aktiviert die exklusiven Wirkstoffe. Anschließend wird ein hochwertiger Seren-Hyaluron-Cocktail mittels Mesoporation in die Haut eingeschleust. Zum Abschluss genießen Sie eine exquisite Gesichtsmassage.

80 Min € 145,-

Laserbehandlung 30 Min € 55,-

Luxus-Liftingsbehandlung mit Ultraschall

Mittels sanfter Schallwellen werden Wirkstoffe tief in die Haut eingeschleust. Das Farblight aktiviert die Energie in den Zellen und beschleunigt die biochemische Zellzirkulation. Kombiniert mit hochkonzentrierter Hyaluronsäure ist diese Behandlung bestens geeignet, um Feuchtigkeit länger anhaltend in der Haut zu binden. Dies ist eine sanfte und natürliche Methode für eine effektive Hautverjüngung.

1 Behandlung mit Ultraschall 20 Min € 58,-

3 Behandlungen € 140,-

5 Behandlungen € 225,-

Schöne Hände und Füße

Maniküre

Mit Lack (Aufpreis) € 45,-

Mit French-Lack € 10,-

Mit Shellac (für perfekt lackierte Nägel, ohne dass der Lack splittert oder an Glanz verliert) € 12,-

€ 25,-

Maniküre Deluxe

Intensive Maniküre mit luxuriösen Pflegeprodukten, Handpeeling und Verwöhnmassage 55 Min € 60,-

Paraffin-Pflegehandbad

Spendet Feuchtigkeit und macht trockene Haut geschmeidig.

30 Min € 38,-

In Kombination mit Gesichtsbildhandlung € 28,-



Pediküre

Mit Lack (Aufpreis) € 48,-

Mit French-Lack € 10,-

Mit Shellac € 12,-

€ 25,-

Pediküre Deluxe

Vitalisierendes Fußbad, Fuß- und Nagelpflege, Peeling, Fußmassage 55 Min € 65,-

Depilation mit Warmwachs

Schonende Haarentfernung € 6,- bis € 44,-

NEU! Sugaring Die sanfte und pflegende Enthaarung

€ 12,- bis € 65,-

Balance Alpine 1000+ Die Natur als Vorbild

Als Mitglied der Best Wellness Hotels Austria dürfen wir unsere Gäste mit den exklusiven Produkten von Balance Alpine 1000+ verwöhnen. Die Pflegeserie schöpft aus der unvergleichlichen Kraft alpiner Pflanzen. Die besonderen Inhaltsstoffe der unbelasteten Planzen, die sie selbst in kargen Lebensräumen gedeihen und erblühen lassen, kommen auch der menschlichen Haut zugute. Tanken Sie Widerstandsfähigkeit und Stärke mit der Kraft der Natur!

Balance Alpine

Balance Alpine 1000+

Exklusiv in den Best Wellness Hotels

Was zeichnet Balance Alpine 1000+ aus? Zur Verwendung kommen Heilkräuter, die über 1.000 Metern Seehöhe in rein ökologischen Almkulturen Österreichs angebaut werden. Ihnen liegt das Wissen um den Säure-Basen-Haushalt von Stoffwechsel und Haut zugrunde. Bei der Herstellung wird eine besonderes Augenmerk auf die Qualität des verwendeten Wassers und Salzes gelegt. Weder künstliche Farbstoffe oder schädliche Konservierungsstoffe noch Mineralöle, Paraffine oder Parabene kommen zum Einsatz.

Gesichtsbehandlung Balance Alpine „Vitalkraft“

Individuelle Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+-Methode. Reinigung, Peeling sowie spagyrisches Durchfeuchten der Haut. Anschließend: Harmonisierungsritual, Augenpflege, Hals-, Dekolleté- und Gesichtsmassage, Feuchtigkeitsmaske sowie Abschlusspflege.

50 Min	€ 80,-
80 Min	€ 105,-

BALANCE ALPINE 1000+ 



Gesichtsmassage Balance Alpine „Gedankenfreiheit“

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

25 Min	€ 38,-
--------	--------

Körpermassage Balance Alpine 1000+ „Genussgipfel“

Die Behandlung startet mit der individuellen Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+-Methode. Verwendet werden spezielle wärmende oder kühlende Massageöle in Verbindung mit spagyrischen Wirkstoffen. Die Massage ist somit auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. So entsteht, frei nach dem Paracelsus-Prinzip, eine Balance in Muskulatur, Gewebe und auch im geistig-seelischen Bereich.

80 Min	€ 92,-
--------	--------

Signature-Treatment Balance Alpine 1000+

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

110 Min	€ 155,-
---------	---------

Gesichtsbehandlungen

Freshness nach Ligne St. Barth

Entspannende Intensivbehandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté mit frischen Früchten, begleitet von karibischen Düften. Eine pflegende Handmassage rundet das Wohlfühl-erlebnis ab.

80 Min	€ 110,-
50 Min	€ 80,-

Körperbehandlungen

„Elasticity“ nach Ligne St. Barth Aktivierend & entschlackend

Körperpackung mit Tonerde und Gurkenmousse, Efeu, Menthol und Kampfer aktiviert und entschlackt das Gewebe. Ein exotisches Pflegebad mit hochwertigem, kaltgepresstem Avocadoöl rundet diese Behandlung ab.

55 Min	€ 78,-
--------	--------

„Softness“ nach Ligne St. Barth Exotisch & pflegend

Ideal als Vorbereitung für lang anhaltende Bräune. Das Körperpeeling mit Kokosnuss- oder Avocadoöl, frischer Papaya, Naturjoghurt und mineralisiertem Seesandkomplex entfernt trockene Hautpartikel. Eine sanfte, wohltuende Streichung rundet diese Behandlung ab.

55 Min	€ 78,-
--------	--------

„Sensation“ nach Ligne St. Barth Edle Körperpackung mit wohltuender Entspannungsmassage

Eine cremig-seidige Packung mit ausgewähltem Duft wird sanft auf dem Körper verteilt und ausgestrichen. Nachdem die pflegende Körperpackung Ihre Haut intensiv mit Nährstoffen und Lipiden aus hochwertigen pflanzlichen Ölen versorgt hat, entspannen Sie anschließend bei einer herrlich duftenden Massage.

55 Min	€ 78,-
--------	--------



Wenn sich eine Kosmetiklinie durch natürliche Fröhlichkeit auszeichnet, dann die auf der Karibikinsel St. Barthélemy beheimatete Ligne St. Barth. Die natürlichen Inhaltsstoffe sind haben pflanzlichen Ursprungs, es werden keine tierischen Stoffe verarbeitet, aber auch keine vom Aussterben bedrohten Pflanzen. Ligne St. Barth – eine Naturkosmetiklinie, die auf die Wirkung von traditionellen Rezepturen, die den höchsten heutigen Ansprüchen angepasst wurden, vertraut.

CHILL OUT nach Ligne St. Barth

Diese einzigartige und tief entspannende 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 entführen Sie von Kopf bis Fuß in eine Welt der Tiefenentspannung.

Singleanwendung 90 Min	€ 149,-
Paaranwendung 90 Min	€ 185,-



Körperbehandlungen

Salz-Traubenkern-Ganzkörperpeeling

Sanft reinigendes und pflegendes Peeling aus Traubenkernen, Salz und kaltgepresstem Traubenkernöl. Pflegt und durchblutet die Haut intensiv.

25 Min	€ 38,-
--------	--------

Vinoble „Struktur Deluxe“ Schlankheitswickel

Eine spezielle Wickeltechnik mit einem auf Ihre Hautbedürfnisse abgestimmten Essenz-Aromawickel mit Viniferin unterstützt den Abtransport von Schlacken. Cellulite wird reduziert, ein Zentimeterverlust ist garantiert. Der Vinoble-Wickel verleiht Ihnen eine schlanke Silhouette.

55 Min	€ 79,-
--------	--------

Schlankheitsbehandlung Silhouette

Schalten Sie Ihren Stoffwechsel auf Fettverbrennung um. Nach der Massage mit Peelinghandschuhen regen das Body-Shape-Serum und die Körperpackung die Fettverbrennung intensiv an. Cellulite und Pölsterchen werden gemildert. Die Haut wirkt deutlich gestrafft.

55 Min	€ 79,-
--------	--------

Vinoble Nobel Natur pur

Ihre Verwöhnmomente sind zum Greifen nah. Diese exklusive Vinoble-Behandlung startet mit einem herrlichen Ganzkörperpeeling, das die Haut weich und geschmeidig macht. Genießen Sie anschließend ein wohlig warmes Vinoble Barrique-Weinbad, welches besonders pflegend und wirkstoffreich ist. Dazu reichen wir ein Glas duftenden Wein. Abgerundet wird diese Behandlung mit einer speziellen Traubenkernöl-Ganzkörpermassage mit naturreinen Pflegeölen von Vinoble.

Singleanwendung 90 Min	€ 149,-
Paaranwendung 110 Min	€ 190,-



Vinoble ist eine Naturkosmetiklinie, die auf die Kraft der Trauben setzt. In jahrelanger Entwicklungsarbeit entstanden Produkte, in denen das wertvolle Antioxidans OPC-Extrakt 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.

Strahlende Augen

Augenmodellage

Regenerierende Augenbehandlung, feuchtigkeitsspendend, abschwellend und beruhigend.

30 Min	€ 38,-
In Kombination mit Gesichtsbildung	€ 28,-

Wimpern färben	€ 13,-
Augenbrauen färben	€ 7,-
Augenbrauen fassonieren	€ 5,-



Reine Männersache

Glatte, weiche Haut ist auch bei Männern ein Schönheitsideal. Mit zunehmendem Alter nimmt der Feuchtigkeitsgehalt bei Männerhaut sehr stark ab, die Haut neigt schneller zu Rötungen, Spannungen und einem grobporigen Hautbild. Die Talgdrüsenaktivität nimmt hingegen zu, während sie bei Frauen abnimmt. Mit unserer aktiven Pflege für den Mann gehen wir gezielt auf die Besonderheiten der männlichen Haut ein und verwenden darauf abgestimmte, exklusive Pflegeprodukte.



Aktive Pflege für den Mann

Ja, es ist männlich, sich zu pflegen und der Haut die Wirkstoffe zuzuführen, die sie für ihre Regeneration braucht. Mit unseren auf die Männerhaut abgestimmten Behandlungen erzielt Mann sichtbare lang anhaltende Effekte und beugt frühzeitige Hautalterung vor.



Gesichtsbehandlung Soin Homme nach Maria Galland

Gibt Männerhaut den absoluten Frischekick und sorgt für Extra-Power und ein gepflegtes Aussehen. Schützt die Haut vor Stress und negativen Umwelteinflüssen, schenkt ihr gleichzeitig intensive Feuchtigkeit und mildert Fältchen. Die Haut fühlt sich wie neu an – glatt, attraktiv und gepflegt. Eine wohltuende Massage lässt zudem perfekt vom Alltagsstress abschalten.

80 Min € 88,-

St Barth Homme

Entspannendes Papaya-Peeling mit Tiefenreinigung und Gesichtsmassage mit wertvollen Ölen. Während einer Passionsfrucht- oder Ananasmassage verwöhnen wir Sie mit einer Handmassage und runden die Behandlung mit einer Tagespflege ab.

80 Min € 110,-

Soin Homme Thalasso kühle Feuchtigkeitsbehandlung

Ideal für jeden, der Wellness pur tanken will, Thalasso die Power Kur aus dem Meer. Die effektive Algenmaske reinigt die Haut tiefenwirksam und sorgt für eine langanhaltende Feuchtigkeitszufuhr. Der perfekte Kurzurlaub für die Haut!

80 Min € 110,-

Gesichtsbehandlung Balance Alpine „Vitalkraft“

Individuelle Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+-Methode. Reinigung, Peeling sowie spagyrisches Durchfeuchten der Haut. Anschließend: Harmonisierungsritual, Augenpflege, Hals- und Gesichtsmassage, Feuchtigkeitsmaske sowie Abschlusspflege.

50 Min € 80,-

80 Min € 105,-

Mikrodermabrasion Anti-Aging & Lifting

Diese innovative und sanfte Methode transportiert hochwertige Wirkstoffe tief in die Haut und sorgt so für einen glatten, straffen und jugendlich-strahlenden Teint. Feinste Mikrokristalle helfen abgestorbene Hautschüppchen sanft abzutragen. Die Hautatmung verbessert sich, vergrößerte Poren schließen sich, Narben und Pigmentflecken werden gemildert. Die Haut wird sanft massiert und die Lymphe angeregt – sie sieht nach der Behandlung straffer und jünger aus.

Gesicht 55 Min € 135,-

Spezial-Behandlung mit Ultraschall 120 Min € 210,-



Einzigartige Wohlfühlmomente

Sich wohlfühlen. Entspannen. Tief durchatmen. Die Kraft der Elemente und der Natur spüren. Unsere Bäder sind ein Erlebnis für sich. 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!

Wasser

Packungsbäder in der Softpackliege

Die Softpackliege ermöglicht ein fast schwereloses Liegen, dadurch ist völlige Entspannung vorprogrammiert. Vor der Packung genießen Sie ein Basenbad mit Peeling, die Haut wird dadurch optimal auf die nachfolgende Pflegepackung vorbereitet.

Vanille-Kokos-Traum nach Ligne St. Barth

Reines Kokosnussöl und pflegende Vanille-Bodycream verwöhnen die Haut mit wertvollen Nährstoffen.

45 Min € 52,-

Nachtkerzenölpackung

Für sensible, trockene Haut, gut geeignet bei Neurodermitis oder Schuppenflechte.

45 Min € 52,-

Basen-Entschlackungspackung

Die Selbstfettung der Haut wird angeregt und die Haut wird traumhaft weich. Empfehlenswert zum Entschlacken und Klären bei Hautunreinheiten.

45 Min € 52,-

Unser Tipp!

Kombinieren Sie unsere Bäder in der Softpackliege mit einer entspannenden Ganzkörpermassage.

90 Min € 98,-

Berggeflüster Das Alpenritual

Dieses Verwöhnprogramm lässt Sie in das berauschende Gefühl zarten Wohlbehagens eintauchen. Die Behandlung beginnt mit einem Honigpeeling mit Bergkristallsalz, das seine Wirkung im Kräuterdampfbad voll entfaltet. Anschließend betten wir Sie in der Softpackliege auf weiches, dampfendes Bergheu, wo Sie sanft ins Reich der Schwerelosigkeit gleiten. Genießen Sie zum Abschluss eine Massage mit Ölen und Kräuterstempeln.

90 Min € 115,-

Wohlfühlbäder

Tiroler Steinölbad oder Steinöl-Vitalbad

Mit erfrischendem Tonic für Muskulatur und Gelenke

20 Min € 28,-

In Kombination mit einer Teilmassage 30 Min € 63,-

Aromaölbad mit Sahne

Vanille-Kokos-Sahne Bad - exotisch-duftend

20 Min € 28,-

Basenbad mit Peeling

Entschlackend, stoffwechselanregend und hautpflegend.

20 Min € 28,-

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 € 35,-

In Kombination mit einer Teilmassage 30 Min € 65,-

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 Romantik-Badl. Genuss pur! Nach dem entspannenden Bad zu zweit verwöhnen Sie sich gegenseitig mit einem sanften Ölpeeling. Prickelnd und süß – das sind auch unsere kleinen kulinarischen Verwöhn-Häppchen, die süße Versuchung und das prickelnde Glas Champagner.

80 Min € 95,-



Massagen für Körper und Seele

Verlassen Sie sich auf das Können und die Erfahrung unserer perfekt ausgebildeten Massageexperten, die Ihre Problemzonen gezielt bearbeiten. Der besondere Effekt wird durch die Wahl des idealen Öls verstärkt.

Arnikamilch erhöht die Durchblutung, wirkt kühlend, steigert die Leistungsfähigkeit, hilft bei der Muskelregeneration, ideal vor oder nach dem Sport.

Vinoble-Traubenkern-Öle mit Melisse oder Zeder sind ein aromatisch-gesundes Erlebnis für sich.

Ganzkörpermassage 50 Min € 62,-

Teilmassage Rücken oder Beine 25 Min € 38,-

Unser Tipp! Alpenrose Wellnessmassage

Ganzkörpermassage in Kombination mit einer Kopf-, Nacken- oder Fußreflexzonenmassage.

80 Min € 88,-

Steinölfango und Teilmassage

50 Min € 65,-

In Kombination mit einer Fußreflexzonenmassage 50 Min € 68,-



Lymphdrainage

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

50 Min € 65,-

75 Min € 98,-

Intuitiv-Sensitiv-Massage

Eine individuell auf Sie abgestimmte Massage, bei der wir gezielt auf Ihre Bedürfnisse eingehen und verschiedene Massagetechniken kombinieren.

50 Min € 72,-

75 Min € 98,-

Entsäuerungsmassage Hilft Schlacken abzubauen

Eine Mischung aus verschiedenen entgiftungswirkenden Massagetechniken werden auf Ihr Gewebe und Hautbild abgestimmt. Die Massage ist effektiv und stoffwechselanregend.

80 Min € 88,-

110 Min mit Basenbad € 108,-

Pulsations-Schröpftherapie Für die Zellaktivierung

Die moderne und sanfte Verbindung von Schröpfen, Lymphdrainage und Bindegewebsmassage. Das Gewebe wird mit 200 Pulsationen in der Minute in Schwingung und Bewegung gebracht. Dadurch wird die Blut- und Lymphzirkulation angeregt und es folgt eine bessere Schlackenausscheidung durch Anregung des Stoffwechsels. Muskeln werden entspannt, Verklebungen gelöst und das Gewebe gelockert. Wir empfehlen Ihnen nach der Behandlung ein Basenbad mit Peeling.

50 Min € 65,-

80 Min mit Basenbad € 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 € 71,-

Fußreflexzonenmassage mit Fußbad

Durch den sanften Druck auf die Reflexzonen werden die zugehörigen Organe und Körperteile positiv beeinflusst.

55 Min € 68,-

75 Min mit Fußbad, Leberwickel und Bauchmassage € 98,-

Körpermassage Balance Alpine 1000+ „Genussgipfel“

Die Behandlung startet mit der individuellen Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+-Methode. Verwendet werden spezielle wärmende oder kühlende Massageöle in Verbindung mit spagyrischen Wirkstoffen. Die Massage ist somit auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. So entsteht, frei nach dem Paracelsus-Prinzip, eine Balance in Muskulatur, Gewebe und auch im geistig-seelischen Bereich.

80 Min € 92,-

haki®-stretch & relax Ideal für den Stressabbau

Wirkt speziell im Schulter-, Nacken- und Kopfbereich, wo sich Stress und Probleme in erster Linie manifestieren. Besonders für kopflastige und gestresste Menschen geeignet.

50 Min € 69,-

Shiatsu Harmonie im Energiefluss

Die japanische Shiatsu-Massage harmonisiert durch Druck auf die Akupunkturpunkte den Energiefluss des Körpers. Bitte kommen Sie zur Behandlung in bequemer Kleidung.

50 Min € 69,-

Lomi Lomi Nui Stärkt die Lebensenergie

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.

Mit 1 Therapeut 90 Min € 122,-

Synchron mit 2 Therapeuten 70 Min € 165,-

Osteopathie

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die zur Diagnose und Therapie die Hände einsetzt. Die wichtigsten Grundlagen sind das Funktionieren des menschlichen Körpers als Einheit, seine Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbstheilung, sowie das Wechselspiel von Struktur und Funktion. Die osteopathische Behandlung hat das Ziel, Einschränkungen der Beweglichkeit von Strukturen und Geweben zu korrigieren und das körperliche und seelische Wohlbefinden wieder herzustellen.

50 Min € 105,-



Nuad Phaen Boran Bringt Energien zum Fließen

Die traditionelle Thai-Yoga-Massage, die mit verschiedenen Druck- und Dehntechniken den Energiefluss im Körper erhöht und sich auf seine Beweglichkeit positiv auswirkt. Bitte kommen Sie zur Behandlung in bequemer Kleidung.

80 Min € 98,-

La-Stone-Massage Löst Verspannungen

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.

80 Min € 98,-

Feuer & Eis

Spezielle Faszienmassage in Kombination mit einem besonderen Warm-Kalt Effekt. Die vorteilhaften Auswirkungen von Wärme und Kälte werden genutzt, um die Muskulatur zu entspannen und Blockaden im Körper zu lösen. Der Regenerationsprozess wird gefördert.

50 Min € 75,-

75 Min € 98,-

Ganzheitliches Wohlbefinden für Körper, Geist & Seele

Sich von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen und das Leben in vollen Zügen genießen. Lassen Sie die Seele baumeln und vertrauen Sie den geschickten Händen unserer ausgebildeten Verwöhnexperten. Verspannungen werden mit Massagen gelöst, die Haut wird mit auf Ihren Typ abgestimmten Pflegeprodukten verwöhnt, Ihre innere und äußere Schönheit wird zum Strahlen gebracht.

Verwöhnpakete zum Vorzugspreis

Verwöhnt von Kopf bis Fuß

- 1 Gesichts-, Hals- & Dekolletébehandlung 80 Min
- 1 Ganzkörper-Meersalzpeeling mit anschließendem
- Entspannungsbad Ihrer Wahl 50 Min
- 1 Ganzkörpermassage 50 Min
- 1 Tiefenentspannung auf der Alpha-Liege oder Sound-Motion Liege

Tagesprogramm € 205,-

Ein gesunder Rücken

- 2 Osteopathie-Behandlungen
- 2 Intuitiv Sensitiv Massagen 50 Min
- 2 Fangopackungen für den Rücken 25 Min
- 2 EH Personal Training - asymmetrische Rumpfkraftigung, Training für Koordination und Tiefenstabilisierung mit unserem Rückenschullehrer

4-Tagesprogramm € 395,-

Body & Face – für SIE oder IHN

- 1 Gesichts-Pflegebehandlung 55 Min
- 1 Wohlfühlbad Ihrer Wahl und anschließend
- 1 Intuitiv-Sensitiv-Massage 50 Min
- 1 Maniküre und Pediküre

Tagesprogramm € 205,-

Für werdende Mütter

- 1 Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung 80 Min
- 1 Wohlfühlbad mit Sahne-Jojobaöl und anschließend
- 1 haki stretch & relax, inklusive Nackenkissen 90 Min
- 1 Tiefenentspannung auf der Alpha-Liege
- 1 Pediküre, wohltuende und entstauende Beinmassage mit kühlendem Beinwickel 80 Min

2-Tagesprogramm € 235,-

Ein Hauch Exotik

- 1 exotisches Körperpeeling nach Ligne St. Barth 25 Min
- 1 „Freshness“ Gesichtsbehandlung nach Ligne St. Barth 55 Min
- 1 Kräuterstempel- oder Teilmassage 25 Min
- 1 Thai-Yoga-Massage 80 Min oder 1 Lomi Lomi Nui 90 Min
- 1 Tiefenentspannung auf der Sound-Motion Liege 20 Min

2-Tagesprogramm € 285,-

Mutterglück und Babyzauber

Massage buchbar zwischen dem 3. und 7. Monat. Diese entspannende Massage ist für die Mama und ihr Baby eine extra Streicheleinheit und Tiefenentspannung. Mit hochwertigen Ölen und sanften, wohltuenden Massagegriffen wird die Muskulatur gelockert und der Körper entspannt.

Verwöhn Massage 75 Min € 98,-
In Kombination mit einem feinen Körperpeeling 105 Min € 125,-

Anti Aging Deluxe

- 1 Deluxe-Liftingbehandlung Soin Mille Lumière und Brustmodellage 80 Min
- 1 regenerierende Augenbehandlung und -modellage
- 1 Hyaluronbehandlung mit Ultraschall
- 1 Quicklift Ultraschall Behandlung 30 Min
- 1 Vinoble Body Deluxe - Körperpelling und Packung 45 Min
- 1 Wellnessmassage 80 Min

3-Tagesprogramm € 315,-

Unser Tipp! Alpha-Liege Tiefenentspannung pur

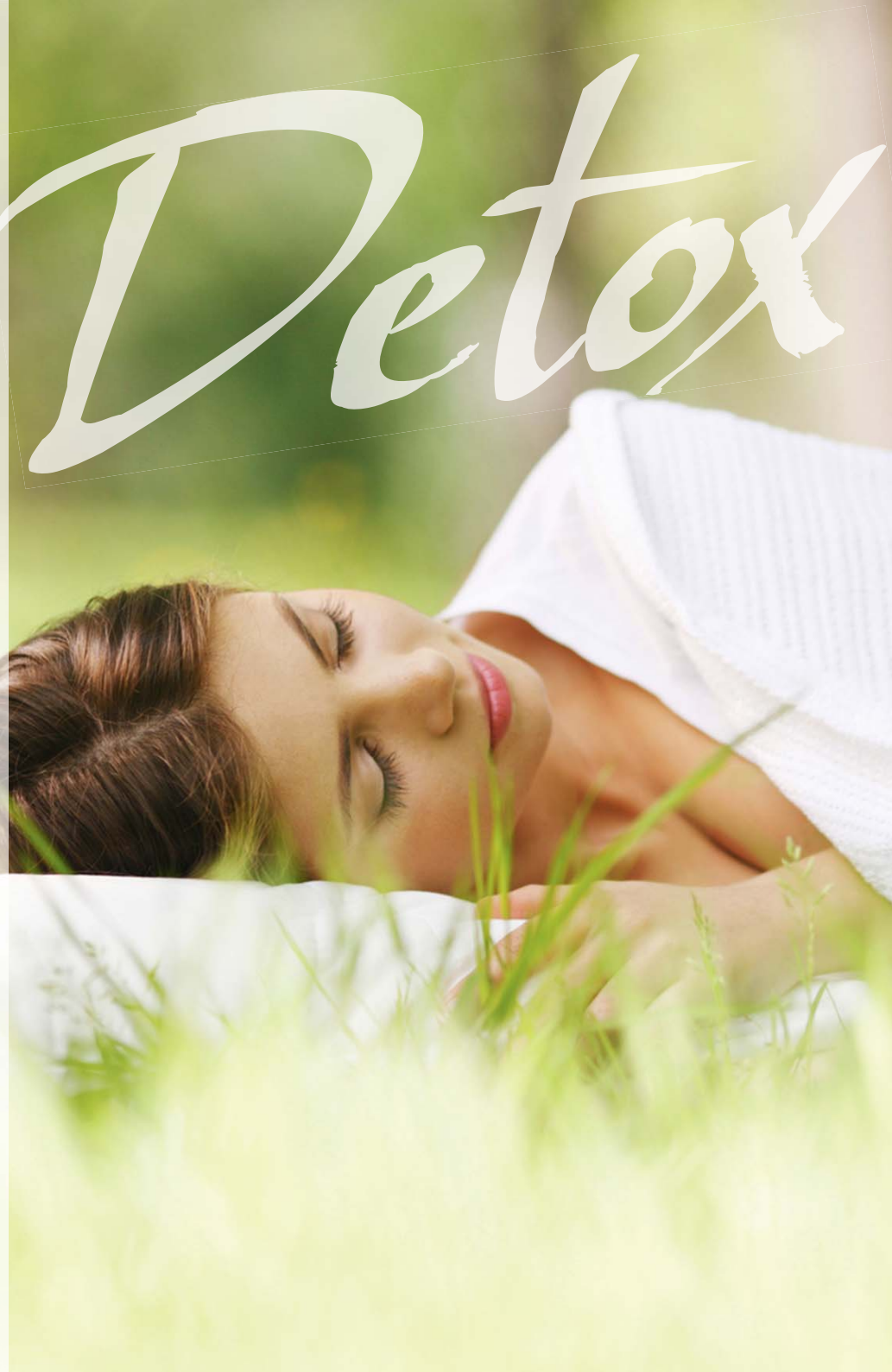
Die Alpha-Liege (im Fit & Fun House) ist ein multisensorisches Instrument, das durch das einmalige Zusammenwirken von Farbe, Form und Licht mit Klang, Vibration und Wärme einen Zustand tiefster Entspannung hervorruft. Man fühlt sich körperlich und mental leicht und frei.

25 Min (Jeton) € 15,-

Detox

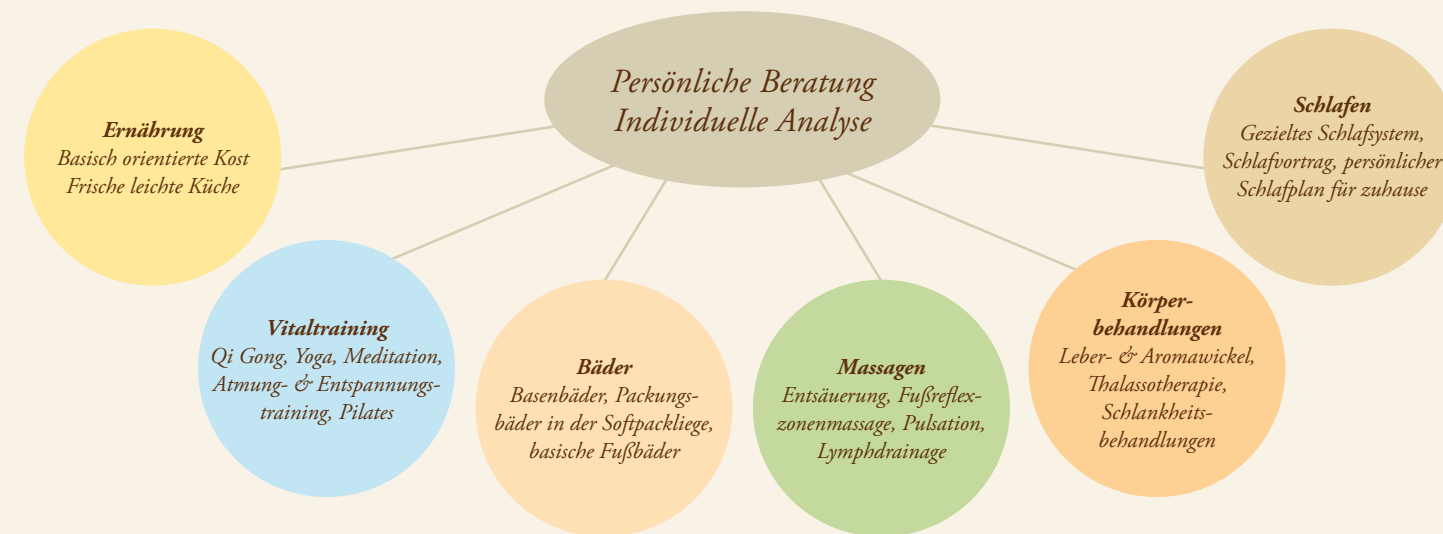
Detox Alpine Healthcare

Ein freier Geist und ein gesunder Körper. Das sind die Voraussetzungen für ein zufriedenes, glückliches Leben. Dazu gehört, sich körperlich und geistig von Altlasten zu befreien. Unser Detox Alpine Healthcare® Programm bereitet Ihnen den Weg zu einer neuen Lebenseinstellung. Für mehr Ausgeglichenheit, mentale und körperliche Stärke und eine bessere Lebensqualität.



Vital, gesund und schön durch unser Detox-Alpine-Healthcare®

Unser Konzept ist der Schlüssel zu Gesundheit und Wohlbefinden und aus zahlreichen Bausteinen aufgebaut:



Entschlacken. Körperlich und mental.

Detox Alpine Healthcare® steht für selbstbestimmte Lebensqualität. Machen Sie Ihr Wohlbefinden nicht von äußeren Faktoren abhängig, sondern setzen Sie auf die Kraft, die in Ihnen steckt. Werfen Sie dazu den Ballast, der auf Ihren Schultern lastet, ab und starten Sie in ein neues, bewusstes Leben. Die Ausgangsbasis dafür ist eine „detoxication“. Mit unserem Detox Alpine Healthcare® Programm entgiften Sie den Körper und reinigen die Seele. Ihre Susan, Spa Managerin Service rund um die Uhr: Unsere Detox-Experten stehen Ihnen auch nach Ihrem Urlaub per Live-Chat mit Rat und Tat zur Seite.

Wollen Sie neue Energie tanken, Balance in Ihr Leben bringen oder die Figur straffen und verfeinern? Mit einem individuellen Programm aus Bewegungstherapien, Massagen, Meditationen und Ernährungstipps werden Sie Ihr Ziel schnell erreichen. Dabei werden Sie von unserem kompetenten Detox Alpine Healthcare®- Team persönlich beraten und betreut.

Sie können zwischen folgenden drei Programmen wählen:

- Entschlacken – Entgiften – Entspannen
 - Schlank & vital & schön
 - Entschleunigung, Stress aus dem Körper entfernen
- Programm € 450,- (exkl. Aufenthalt)



Auf Wunsch schicken wir Ihnen gerne unsere Detox Alpine Healthcare®-Broschüre zu.

Ayurveda Das Wissen vom Leben

Traditionsreich, effektiv und ganzheitlich. Ayurvedische Massagen sind ein wirkungsvoller Weg, um die vollkommene Gesundheit wiederherzustellen bzw. zu erhalten. Körper, Geist und Seele werden als untrennbare Einheit gesehen, deren Balance unabdingbare Voraussetzung fürs Wohlbefinden ist.

Ayurveda

Ayurveda

Abhyanga Die Ganzkörpermassage

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

75 Min

€ 130,-

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

€ 80,-

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

€ 80,-

Shirodhara Der Stirnölguss

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

50 Min

€ 80,-



Unsere Empfehlung

Shirodhara mit Abhyanga

Stirnölguss mit Ganzkörperayurveda 120 Min

€ 155,-

Padabhyanga mit Mukabhyanga

Ayurvedische Kopf-, Nacken- und Fußmassage 100 Min € 135,-

Spezialwochen Alpen-Ayurveda

Vinod Batra bringt eine der ältesten Heilkünste der Welt aus seiner Heimat Indien in die Alpen und hat gemeinsam mit seinem Sohn David das heilende Programm einer Alpen-Ayurveda-Spezialwoche zusammengestellt. Gerne informieren wir Sie über die ganzheitlichen Ayurvedawochen.

Die Sinne kitzeln & Lebensfreude spüren

Ein Raum als Erlebnis: Duftig und zart. Natürlich, mit einem kleinen Hauch luxuriöser Verführung. Ruhig und besinnlich. In unserem neuesten „Wohlfühltheater“, im Alpine Energy 1000+-Raum erleben Sie wohltuende Inszenierungen, die den Sinnen schmeicheln, den Körper beleben und den seelischen Bedürfnissen zu ihrem Recht verhelfen. Unsere Einladung: Lassen Sie sich verzaubern!



Harmonie aus Klang und Vibration

Lass den Körper die Klänge fangen, dann wirst du verstehen

NEU

Sound-Motion-Tiefenentspannung

Harmonie aus Klang & Vibration

Mit dem Körper hören? Dieses neuartige Gefühl erleben Sie auf der Sound-Motion-Liege, einer absoluten Neuheit in der Alpenrose. Die von Dr. Ernst Mussmann entwickelte Körperschallresonanzliege wandelt spezielle Musikkompositionen in sensorische Schwingungen um. Klänge werden zu angenehmen Vibrationen, die Sie mit dem ganzen Körper fühlen. Das führt zu wundervoller Entspannung und Erholung. Danach fühlt man sich emotional gestärkt und voll Lebensenergie.

20 Min

€ 38,-

WaveMOTION-Behandlung

Tiefenentspannung in ihrer schönsten Form

Die Behandlungstechnik auf dieser einmaligen Liege ermöglicht es, sich im dreidimensionalen Raum wie schwebelos zu bewegen. Das ist eine einmalige Erfahrung. Die Wirkung dieser Behandlung ist verblüffend. Innerhalb kürzester Zeit führen die sanften Dreh- und Schwingimpulse zu tiefster Entspannung, die zugleich aktivierend und vitalisierend auf den Körper wirkt. Dank der Musik fühlen Sie sich tiefenentspannt und voll Energie.

80 Min

€ 120,-

Körper-Revitalisierung

Ganz individuell auf Sie abgestimmt

Die Behandlung beginnt mit der Balance Alpine 1000+ „Genussgipfel“-Ganzkörpermassage mit individueller Typbestimmung nach der Balance Alpine 1000+-Methode. Eine Massage mit speziellen Ölen und spagyrischen Essenzen. Erleben Sie die Naturkraft edler alpiner Wirkstoffe. Nach der 80-minütigen Behandlung genießen Sie die wohltuende Wirkung der Sound-Motion-Liege (30 Minuten).

Singleanwendung 110 Min

€ 120,-

Paaranwendung 110 Min

€ 210,-

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, sanft reinigende Peeling aus Salz und kaltgepresstem Traubenkernöl entfernt abgestorbene Hautzellen und versorgt die Haut mit pflegenden Wirkstoffen, die in der privaten Sauna nachwirken dürfen.

Danach laden wir zur absoluten Tiefenentspannung auf unserer einzigartigen Sound-Motion-Liege. Eine spezielle Klangkomposition bringt die Liege zum Vibrieren, Ihr Körper floatet mit den Schallwellen. Eine pflegende Gesichtsmassage und -maske runden dieses Wohlfühlerlebnis ab. Beim Nachruhen im Wasserbett mit kleiner kulinarischer Überraschung geben Sie Ihren Träumen Raum.

Singleanwendung 120 Min

€ 170,-

Paaranwendung 120 Min

€ 230,-



Wohlfühl- Inszenierungen

Eine Spezialität der Alpenrose. Die Wellnessbehandlung wird zu einer Zeremonie des Glücks und zu einem Fest der Sinne. Zu den verschiedenen Treatments passende, liebevoll gestaltete Räumlichkeiten laden Singles oder Paare zu einer Traumreise nach Indien, China, Bali oder sogar auf den Mond ein. Betreten Sie die Bühne dieses kleinen Wohlfühltheaters und geben Sie Ihrem Urlaubsglück eine Zugabe.



Paaranwendungen & Zeremonien

Hamam Seifenschaummassage

Ein Erlebnis wie aus 1001 Nacht. Ankommen im Hier und Jetzt. Im Dampfbad wärmen Sie sich auf. Anschließend folgt die Seifenschaummassage, wohltuend und reinigend. Mit einem Handschuh aus Wildseide ist das Peeling besonders zart und fein, die Haut wird regeneriert, die Durchblutung gefördert. Der zart duftende Tee während der Nachruhephase rundet die Märchenreise ab.

50 Min

€ 79,-

Balinesisches Baderitual

Diese Behandlung beginnt mit einem duftenden Dampfbad. Anschließend folgt eine Körperpackung mit Heilerdemischung und Lulur-Öl auf der warmen Steinliege. Eine reinigende Seifenschaummassage sorgt für einen sanften Peelingeffekt. Begleitet wird diese Behandlung von einer Einführung in die Welt der Klangschalenmassage und vom Duft von Räucherstäbchen.

Singleanwendung 90 Min

€ 145,-

Paaranwendung 120 Min

€ 160,-

La Luna Im Rhythmus des Mondes

In Schwebesitzen – losgelöst von der Erde – lassen Sie sich während der Teezeremonie bei einer Fußpackung auf diese Inszenierung einstimmen. Nach dem „Warm-up“ in der Kristallsauna mit hinterleuchteten Edelsteinen werden Sie mit einem Körperpeeling und einer Nacken-Akupressurmassage verwöhnt. Nun wartet die „Boffi-Sandstein-Monolith-Wanne“ mit pflegendem Badezusatz.

Die Sonne & Mond-Massage ist ein besonderes Highlight. Über der Massageliege leuchtet Ihr persönliches Sternzeichen, mehr als 3.000 Lichtpunkte der Milchstraße glitzern am Himmel. Im Finale versinken Sie schwerelos im vorgewärmten Wasserbett und träumen bei einem „Mondwasser“ von dem soeben Erlebten.

Singleanwendung 120 Min

€ 170,-

Paaranwendung 120 Min

€ 210,-

Roses for you Ein Ritual mit „der Königin der Blumen“

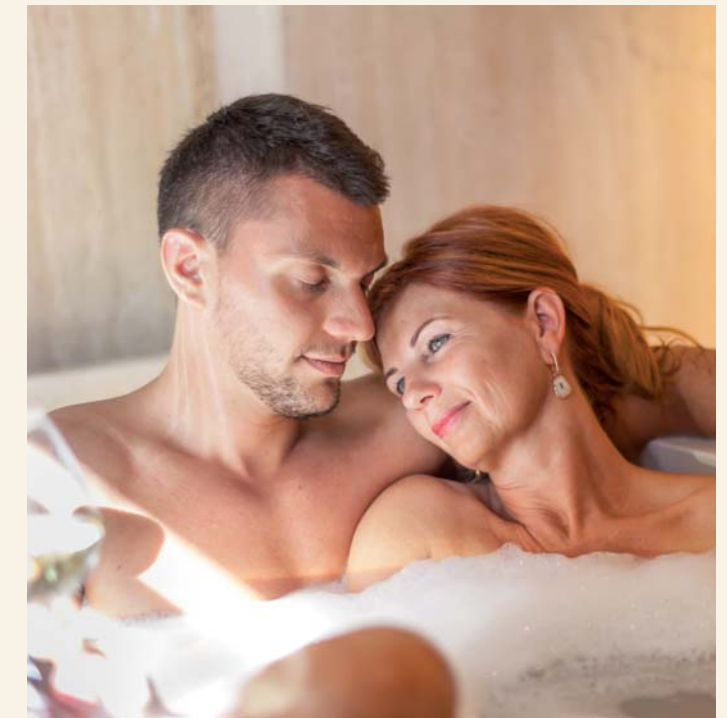
Entspannendes Verwöhnritual von Kopf bis Fuss – ein Erlebnis, das alle Sinne anspricht und das seelische Wohlbefinden steigert. Sie beginnen Ihre Stunden zu zweit mit einem spannenden Rosenblüten-Fußbad.

Dazu reichen wir Rosenprosecco und frische Früchte. Danach verwöhnen wir Sie mit einer ayurvedischen Garshan-Seidenhandschuh-Massage, die Ihre Durchblutung fördert und für seidig weiche Haut sorgt.

Anschließend folgt der gemeinsame private Saunagang, und stimmt Sie auf die wohltuende Rosenöl-Aromamassage ein. Die reichhaltige Pflegepackung sorgt für ein samtiges Gefühl auf der Haut. Ein Glas Prosecco und süße hausgemachte Verführungen laden zum abschließenden Nachruhen im kuscheligen Wasserbett ein.

Paaranwendung 120 Min

€ 210,-



Weil Kinder unser größter Schatz 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 Massagen und Beauty-Programme für Kinder und Jugendliche sind perfekt auf die Bedürfnisse unserer jüngsten Gäste abgestimmt.



Wellness für die jüngsten Gäste

Speziell für Kinder und Jugendliche haben wir märchenhafte und coole Programme zusammengestellt, die auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten sind. Denn auch Kinder wollen besonders verwöhnt werden.



Schneewittchen Speziell für die junge Haut

Auf die Bedürfnisse der jungen Haut (bis 14 Jahre) abgestimmte Gesichtsbehandlung: Reinigung, Tonic, Tiefenreinigung, Maske je nach Hauttyp sowie Nägel lackieren.

45 Min

€ 45,-

Froschkönig Füße, Kopf und Körper

Ganzkörpermassage mit Fußreflex- und feiner Kopfmassage.

45 Min

€ 45,-

Schokoprinzessin & Schokoprinz

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

45 Min

€ 55,-

Cooler Pause für coole Typen Für Väter und Söhne

Schön locker bleiben heißt es für Vatis und ihre Söhne: Im Dampfbad wird die Muskulatur gelockert. Anschließend lässt sich der Große mit einer Klangschaalenmassage verwöhnen. Junior genießt die Seifenschaummassage. Jetzt wartet die Badewanne mit einem prickelnden Bad auf die zwei coolen Typen.

75 Min

€ 75,-

Hänsel & Gretel Wohlfühlmassage

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

25 Min

€ 35,-

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

€ 60,-





Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper

Fit & Fun heißt die Alpenrose-Formel für Freude an der Bewegung. Unser Fitnessstudio bietet auf 450 m² und zwei Etagen ideale Trainingsbedingungen mit Top-Geräten. 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

Alpenrose Fitnesscheck Ihr Leistungspotenzial

Dieser Fitnesscheck ist ideal für Sporteinsteiger bzw. alle, die ihr Leistungspotenzial überprüfen lassen möchten. Gesundheitscheck und 1 EH Personal Training (50 Min)
90 Min € 175,-

Alpenrose Gesundheitscheck

Wirbelsäulendiagnostik und Muskelfunktionstest (30 Min), Herz-Kreislauftraining, Auswertung, Abschlussbesprechung und individueller Trainingsplan für Zuhause.
90 Min € 130,-

PROGNOS® Auf Basis von TCM

Diagnose- und Therapiesystem auf der Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin. Hier wurde jahrtausendealtes Wissen mit Computertechnologie zu einem System vereint, das die Früherkennung von Schwachstellen ermöglicht. Mit Hilfe der Meridian-Diagnostik erstellen wir anhand der PROGNOS®-Messtechnologie einen Status über die energetische Grundversorgung. So können Defizite aufgespürt und mit natürlichen Methoden ausgeglichen werden, bevor Symptome auftreten. 3 Messungen: Basis-, Vergleichsmessung & Harmonisierung auf der Mediwave Matte und Auswertung, Nachmessung.
60 Min € 75,-
Zusätzliche Basis & Vergleichsmessung 25 Min € 35,-

Power Plate Kräftigt die Muskeln

Diese Vibrationsplatte sorgt für eine gute Figur, Kraft und Vitalität. Die vibrierenden Platten erzeugen Schwingungen, die reflexartige Muskelanspannungen bewirken. Die Durchblutung wird gesteigert, Sehnen werden gedehnt und Muskeln gekräftigt. Der Erfolg: schneller Kraftaufbau, verbesserte Beweglichkeit und Koordination, erhöhte Fettverbrennung, Kondition und Abbau von Cellulite. Jeweils mit Coaching.
1 EH € 25,- 3 EH € 68,- 6 EH € 130,-



Personal Training

Mit Ihrem persönlichen Trainer lernen Sie die für Sie idealen Übungen kennen und vermeiden falsches Training. Die perfekte Methode, um für Zuhause 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 EH € 55,- 3 EH € 150,- 10 EH € 450,-
Mit Ihrem persönlicher Trainingsplan für Zuhause. 1 EH € 75,-

Ohrkerzenbehandlung Befreit den HNO-Bereich

Traditionelles indianisches Entspannungszeremoniell, das die Durchblutung im Ohr verbessert. Wirkt befreiend auf den Hals-, Nasen-, Ohrenbereich und löst ein Gefühl von Geborgenheit aus. Auch bestens für Kinder geeignet.
25 Min € 25,-

Fit & Gesund Wochenplan

„Gesundes Wohlbefinden“ und „körperliche Fitness“ – zu diesen Themen bietet die Alpenrose mehrmals jährlich spezielle Angebote. Langlaufwochen, Wanderwochen, Sinchi Balance, Yoga und vieles mehr. Details dazu auf www.alpenrose.at

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

Zeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
07.45 bis 08.15	WASSERGYMNASTIK Ausdauer, Oberkörperkräftigung, Rumpfraining, Body Fit, Muskelkräftigung						
08.30 bis 09.00	MORGENEINHEIT Yoga Sonnengruß, Meridiandehnen, 5 Tibeter, Qi Gong, Fit in den Morgen, Fußgymnastik, Yoga Flow, Progressive Muskelentspannung, Morgenlauf						
ab 10.00	OUTDOORPROGRAMM Geführte Wanderungen im Karwendel & Rofan, Mountainbiketouren, Nordic Walking						
10.30 bis 11.30	VORMITTAGSEINHEIT Zumba, Pilates, Latin/Step Aerobic, Bauch Beine Po, Move & Style, Fit & Fun Powercircle, Yoga, Body Styling, Happy Bauch, Bodytoning, TRX Suspension Training						
14.00 bis 14.20	POWER PLATE Vorführung Dienstag, Freitag und Sonntag						
15.00 bis 16.00	NACHMITTAGSPROGRAMM Kinesis-System: Kinesis-Einführung, Kinesis-Rücken, -Bauch, -Beine, -Po, oder -Ganzkörpertraining, MFT Training, Flexi Bar, Nordic Walking, Core Training, Powerwalking, Body in Balance, Kraft- und Konditionstraining						
17.00 bis 18.00	ABENDEINHEIT Stretch & Relax, Yoga Balance (Asanas und Pranayamas), Rücken Fit, Mentale Entspannung, Qi Gong, Atmung & Entspannung, 4 Elemente Meditation, Autogenes Training, Lockern & Lösen, Fantasiereise, Pilates, Yogilates, Fit mit Theraband, Fit mit Pezziball						

In der Ruhe liegt die Kraft

Ihr Termin – Heute zählst nur du

Bei Ihren Behandlungen geht es nur um Sie. Sie stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit unserer Verwöhnspezialisten. Damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können, raten 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 im 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 dazwischen kommt

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 benützen. Ansonsten bitten wir Sie höflich zu berücksichtigen, dass Kinder unter 14 Jahren keinen Zutritt zu Saunalandschaft sowie Ruhebereichen haben.



BALANCE ALPINE¹⁰⁰⁰⁺ 


L I G N E
ST BARTH
The Spirit Of Nature.


VINOBLE[®]
COSMETICS


KRAFT DER ALPEN


MARIA GALLAND
PARIS




Alpenrose

HOTEL-WELLNESS-RESIDENZ

A-6212 Maurach am Achensee, Mühltalweg 10
Tel. 0043 (0)5243 5293-0, Fax 5466, info@alpenrose.at
www.alpenrose.at