



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

- 
- 9 Mit der Kraft der Alpen – Balance Alpine 1000+
  - 13 Für perfekte Harmonie – Treatments nach Maria Galland
  - 16 Hochwertige Traubenwirkstoffe – Vinoble Cosmetics
  - 19 Vegane Wirkstoffkosmetik – Age Attraction
  - 20 Apparative Kosmetik und Anti-Aging-Behandlungen
  - 21 Beauty-Extras
  - 23 Massagen für Körper, Geist und Seele
  - 27 Alpen-Ayurveda mit David & Vinod Batra
  - 29 Detox Alpine Healthcare®
  - 31 Gesundheits- und Schönheitsbäder
  - 32 Private-Spa-Verwönmomente
  - 33 Wellness für die Sinne
  - 34 Verwönmomente für werdende Mütter
  - 35 Wellness für die jüngsten Gäste
  - 37 Fit, vital und aktiv
  - 39 Aktiv sein nach Herzenslust
  - 41 Wellness und Entspannung
  - 42 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



BALANCE ALPINE<sup>1000+</sup> 

## Mit der ursprünglichen Kraft der Alpen

Mit Balance Alpine 1000+ bieten Ihnen die Best Alpine Wellness Hotels eine exklusive Kollektion an Produkten, in der die ursprüngliche Kraft der Alpen wirkt. Gewonnen aus natürlichen Bergkräutern verbinden sie modernste Wissenschaft mit dem Wissen der Traditionellen Europäischen Medizin (TEM) zur Produktion von Kräuteresenzen auf spagyrischer Basis. Das Ergebnis sind wertvolle und einzigartige Cremes, Öle und Lotionen zur Gesichts- und Körperbehandlung, die Ihre Haut tiefgreifend versorgen, ihre Substanz wieder aufbauen und so Ihre individuelle Schönheit auf natürliche Weise zum Ausdruck bringen.







Das besondere Geheimnis der Produkte von Balance Alpine 1000+ liegt einerseits in den ökologisch gezogenen Bergkräutern, andererseits sind es die naturnahen Rezepturen und Herstellungsverfahren, in denen das Wissen der nahezu in Vergessenheit geratenen TEM steckt. Beide betrachten den Menschen ganzheitlich mit dem Ziel, die Selbstheilungskräfte sowohl auf körperlicher als auch geistiger und seelischer Ebene zu stärken und die Balance von Haut, Muskulatur und Seele herzustellen – ganz nach dem Prinzip von Paracelsus.



#### Löwenzahn

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

€ 80,-

80 min

€ 110,-

#### 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

€ 45,-



#### 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

€ 165,-





MARIA GALLAND  
PARIS

## Einzigartige Philosophie der Schönheit

Erleben Sie individuelle Schönheit mit den Verwöhn- und Pflegetreatments von Maria Galland Paris. Unterschiedlichste Gesichts- und Dekolletébehandlungen 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 auf Wirksamkeit und Sicherheit getestet und hautverträglich.





## Forschung und Innovation für perfekte Harmonie

VON EINER EINZIGARTIGEN FRAU GEGRÜNDET,  
SETZT MARIA GALLAND PARIS HEUTE ÜBER 50 JAHRE SPÄTER  
IMMER NOCH STANDARDS IN DER WELT DER SCHÖNHEIT.

### Gesicht

#### Individuelle Pflege für Gesicht und Hals für Sie & Ihn

Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage, Augen-  
brauen-Korrektur, Maske je nach Hauttyp.

80 min € 95,-

#### Soin Mille Lumières

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 höchst-  
tem Niveau mit einzigartigem Anti-Aging-Effekt.  
Die exklusive Behandlung ist ideal für die Haut  
ab 40 mit höchsten Ansprüchen.

80 min € 120,-

#### Soin Thalasso

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

80 min € 115,-

#### Soin Cocon

Eine zarte Schaummaske umhüllt das Gesicht wie  
ein Kokon und schenkt ein Gefühl tiefer Entspan-  
nung. Sie versorgt jeden Hauttyp bis in die tiefer  
gelegenen Schichten und hinterlässt sie glatt  
und straff.

80 min € 115,-

#### Soin Dermatologique

Dieses fortschrittliche Pflegesystem befreit die  
Haut von vier Hautproblemen: Bei Unreinheiten  
oder Pigmentflecken bis hin zu Rötungen oder  
ausgeprägter Trockenheit. Wirkt beruhigend  
und ausgleichend.

80 min € 115,-

### Körper

#### Thalasso-Therapie

Effektive hochwertige Algenextrakte in Peeling  
und Körperpackung wirken intensiv und ent-  
schlackend. Eine Abschlusspflege mit einem  
speziellen Algenöl glättet die Haut und strafft  
das Bindegewebe.

50 min € 85,-

mit entschlackendem Meersalzbad 90 min € 115,-

### Augen

#### Augenmodellage

Kühle, entschlackende Anti-Falten-Augenkon-  
turen-Behandlung. Festigt und glättet feine  
Linien und Falten.

25 min € 45,-

in Kombination mit einer Gesichtsbildung € 30,-





VINOBLE COSMETICS

# 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.



## 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

#### Vinoble Vino Forming



Die Peelingmassage mit Body-Shape-Serum sowie die anschließende Körperpackung regen die Fettverbrennung intensiv an. Cellulite wird gemildert, die Haut wirkt deutlich gestrafft.

55 min

€ 85,-

#### Salz-Traubenkern-Ganzkörperpeeling



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

25 min

€ 45,-



#### 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

€ 149,-

### 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 in der Softpackliege entwässert und entschlackt den Körper.

• Ölmassage mit Körperpuder, Körperpackung in der Softpackliege

50 min

€ 79,-

#### 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

€ 105,-





# Luxus und Entspannung pur bis tief unter die Haut

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 – hier bei uns.



# 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.

## 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.

**Classic**  
mit 3 Ampullen und 5 ml Hyaluron 50 min € 115,-

**Deluxe**  
mit 5 Ampullen und 15 ml Hyaluron und Gesichtsmassage mit Bio-Ölen 80 min € 145,-

**Premium**  
mit Fruchtsäure-Peeling, 5 Ampullen und 15 ml Hyaluron sowie Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage mit Bio-Ölen 90 min € 155,-

## 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 Behandlung mit Ultraschall 20 min € 60,-  
3 Behandlungen € 160,-

## Aquapeelation

Mit Vakuumtechnik und destilliertem Wasser wird die Haut gründlichst gereinigt. Verhornungen, Unreinheiten und Schuppen werden wirkungsvoll und sanft vom Gesicht entfernt. Die Haut kann besser atmen und ist bereit, intensiv versorgt zu werden. Reinigung, Peeling, Aquapeelation, Maske, Gesichtsmassage und Abschlusspflege.

80 min € 145,-

## 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.

Gesicht 55 min € 135,-

Gesicht, Hals und Dekolleté 80 min € 170,-

Spezialbehandlung mit Ultraschall 120 min € 210,-



# Beauty-Extras

FÜR EIN RUNDUM STRAHLENDES AUSSEHEN

## Hände und Füße

**Maniküre** € 59,-  
mit Lack + € 10,-  
mit French-Lack + € 15,-  
mit Shellac + € 25,-

**Maniküre de luxe** € 69,-  
Intensive Maniküre mit luxuriösen Pflegeprodukten, Handpeeling und Verwöhnmassage

**Paraffin-Pflegehandbad**  
Spendet Feuchtigkeit und macht trockene Haut geschmeidig € 38,-  
30 min € 28,-  
in Kombination mit Gesichtsbildung

**Handtreatment mit Masque Modelant**  
Intensivpflege mit Peeling, Massage, Maske und Abschlusspflege € 45,-  
45 min € 35,-  
in Kombination mit Gesichtsbildung

**Pediküre** € 59,-

**Pediküre de luxe** € 69,-  
Vitalisierendes Fußbad, Fuß- und Nagelpflege, Peeling, Fußmassage  
mit Lack + € 10,-  
mit French-Lack + € 15,-  
mit Shellac + € 25,-

**Depilation mit Warmwachs** ab € 10,-  
Schonende Haarentfernung (Gesicht, Wange, Kinn, Oberlippe, Achsel, Beine)



## Augen

Wimpern färben € 15,-  
Augenbrauen färben € 7,-  
Augenbrauen fassonieren € 8,-

## Friseur

Unsere Friseurin bietet Ihnen typgerechte Haarschnitte, Stylings und brillante Farben. Immer dienstags und freitags von 13.30 Uhr bis 19.00 Uhr. Terminvereinbarung in der Beautyfarm.

## 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







## 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

€ 72,-

### Teilmassage

25 min

50 min mit Steinölfango

50 min mit Fußreflexzonenmassage

€ 45,-

€ 70,-

€ 75,-

### Rückenmassage

Löst Verspannungen und körperliche Blockaden.

50 min

€ 75,-

### Alpa-Classica-Kurmassage

Regenerierend und schmerzlindernd mit hochkonzentriertem Murmelöl. Bei chronischen Beschwerden des Bewegungsapparates, Arthrose und Rheuma.

50 min

€ 75,-

### Alpa-Classica-Sportmassage

Erfrischende Massage mit kraftvollen Auszügen handverlesener Bergarnikablüten. Bei Müdigkeit, leichten Zerrungen, akuten Beschwerden, nach Wanderungen.

50 min

€ 75,-

### Alpa-Classica-Entspannungsmassage

Entspannend und nervenberuhigend mit wohltuendem Johanniskrautöl. Bei Schlafstörungen, Stress, Erschöpfungen, Nervenleiden, Unruhe.

50 min

€ 75,-

### Alpenrose-Wellnessmassage

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

80 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

€ 75,-

80 min

€ 98,-

### Fußreflexzonenmassage

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

25 min

€ 45,-

50 min mit Fußbad

€ 75,-

75 min mit Fußbad, Leberwickel, Bauchmassage

€ 95,-

### 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

€ 78,-

### 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

€ 78,-





## Massagetherapie

### Balance Alpine 1000+ Genussgipfel



Individuelle auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Typenbestimmung. Bei dieser Ganzkörpermassage werden spezielle wärmende oder kühlende Massageöle in Verbindung mit spagyrischen Essenzen verwendet.

80 min

€ 98,-

### 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

€ 105,-

### Osteopathische Anwendung

Manuelle Therapie zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte durch das Beheben von Spannungen und Blockaden in Muskeln, Organen und Gelenken.

50 min

€ 105,-

### Wave-Motion – schwebende Entspannung



Schweben und schwingen wie im warmen Wasser. Die Behandlungstechnik mit leichten Dehnungen auf dieser einmaligen Liege ermöglicht es, sich im dreidimensionalen Raum wie schwerelos zu bewegen. Diese führen innerhalb kürzester Zeit in Kombination mit sanften Dreh- und Schwingimpulsen zu einer tiefen Entspannung, die zugleich mobilisierend und vitalisierend auf den ganzen Körper wirkt. Spüren Sie im Anschluss das Gefühl von Schwerelosigkeit auf der einzigartigen Soundmotion-Liege. Dank der Musik auf dem Soundgenius fühlt sich der müde, angespannte Körper durch die Tiefenentspannung locker und voller Energie. Wissenschaftlich nachgewiesener direkter Stressabbau.

75 min

€ 120,-

### Ohrkerzenbehandlung



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

25 min

€ 30,-

## Massagen aus aller Welt

### Shiatsu – Harmonie im Energiefluss



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

50 min

€ 75,-

### Seifenschaummassage



Die Behandlung beginnt mit dem Aufwärmen im Kräuterdampfbad. Anschließend sanftes Peeling und herrlich duftende Seifenschaummassage auf der warmen Steinliege. Zum Abschluss erhalten Sie eine pflegende Einölung.

75 min

€ 89,-

### 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

€ 98,-

### Nuad Phaen Boran (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

€ 98,-

### 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

€ 135,-

70 min synchron mit zwei Therapeuten

€ 190,-

## Entschlackungsmassagen

### Lymphdrainage



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

50 min

€ 75,-

75 min

€ 95,-

### Entsäuerungsmassage



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

50 min

€ 75,-

80 min mit Basenbad

€ 98,-

### Pulsations-Schröpftherapie



Die Lymphzirkulation und der Stoffwechsel werden angeregt und es folgt eine bessere Schlackenausscheidung. Muskeln werden entspannt, Verklebungen gelöst und das Gewebe gelockert. Wir empfehlen Ihnen nach der Behandlung ein Basenbad mit Peeling.

50 min

€ 75,-

80 min mit Basenbad

€ 98,-

### Salz auf meiner Haut



Eine Kombination aus Ganzkörper-Natursalzpeeling und Salzsteinmassage. Wirkt entschleimend, reinigend, pflegend, energetisierend und remineralisierend.

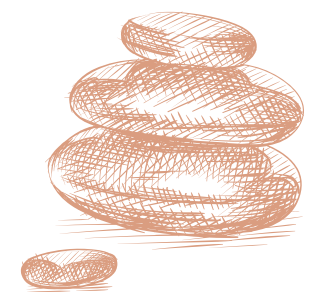
70 min

€ 98,-

100 min **DE LUXE**

€ 135,-

mit entspannendem Fußbad, Salzpeeling, Kräuterdampfbad, Propolis-Salzsteinmassage, Nachruhen





AYURVEDA

# Im Einklang mit sich selbst

## Der Weg zur ganzheitlichen Gesundheit

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 (Marma-Massage) bringen die Körperenergien wieder zum Fließen.

75 min

€ 115,-

### 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

€ 82,-

### Mukabhyanga



#### Schulter-, Nacken- und Kopfmassage

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

50 min

€ 82,-

### Shirodhara



#### Stirnölguss – tiefe Entspannung

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

50 min

€ 82,-

90 min mit Abhyanga

€ 135,-



## Alpen-Ayurveda-Wochen

MIT VINOD UND 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 unseren Ayurveda-Meistern Vinod und David Batra in diese hohe Kunst einführen. Nach einem umfangreichen Erstgespräch und einer Typenanalyse wird ein auf Sie zugeschnittenes Ayurveda-Programm zusammengestellt.

Gerne informieren Sie unsere Mitarbeiter über die Spezialwochen.

Detailliertes Programm zum Downloaden auf unserer Homepage unter [www.alpenrose.at](http://www.alpenrose.at)







### POSITIVE EFFEKTE

- \* Gewichtsreduktion
- \* Abbau von Schadstoffen
- \* Anregung des Stoffwechsels, sowohl über die Muskeln als auch über den Darm
- \* Verbesserung des Hautbildes
- \* Steigert das Wohlbefinden
- \* Geeignet zur Gesundheitsprävention
- \* Wirkt als Fastenkur lebensverlängernd (wiss. erwiesen)

## Detox Alpine Healthcare®

SIE FÜHLEN SICH MÜDE, SCHLAPP UND AUSGELAUGT? MIT UNSEREM DETOX-ALPINE-HEALTHCARE®-PROGRAMM GEWINNEN SIE LEBENSQUALITÄT, GESUNDHEIT UND ALLGEMEINES WOHLBEFINDEN.

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.

Das Basisprogramm beinhaltet reinigende und gesundheitsfördernde Leistungen, individuell dazu wählen Sie aus einem unserer 2 Zusatzpakete Ihren Favoriten. Ganzjährig buchbar.

### ALLE PAKETE ENTHALTEN FOLGENDE ALPINE-HEALTHCARE®-BASISLEISTUNGEN

- \* Erstgespräch zur optimalen Einteilung Ihres Detox-Programms
- \* Teilnahme am betreuten Bewegungsprogramm
- \* Abschlussgespräch mit Detox-Coach, Tipps und Empfehlungen für zu Hause 25 min
- \* unterstützende Detox-Energie-Trinkkur
- \* Teilnahme an verschiedenen Gesundheitsvorträgen
- \* Detox-Alpine-Healthcare®-Cuisine im Rahmen unserer Verwöhnpension

### Schlank, vital und schön

#### Alpine-Healthcare®-Basisleistungen +

- 1x Detox-Basenkörperpackung in der Softpackliege
- 1x Detox-Fußreflexzonenmassage mit Leberwickel und Bauchmassage
- 1 EH Personal Training
- 1x basische Gesichtsbildung Balance Alpine 1000+ 80 min
- 1x Detox-Körperbehandlung mit Peeling und Algenpackung 90 min
- 1x Essenz-Aromawickel

Paketpreis exkl. Aufenthalt

€ 475,-

### Entschlacken und entgiften

#### Alpine-Healthcare®-Basisleistungen +

- 1x Detox-Basenkörperpackung in der Softpackliege
- 1x Detox-Fußreflexzonenmassage mit Leberwickel und Bauchmassage
- 1 EH Personal Training
- 1x Detox-Entsäuerungsmassage mit Basenbad 110 min
- 1x Detox-Pulsationstherapie mit Basenbad 90 min
- 1x Detox-Massage - Tiefenreinigung 80 min

Paketpreis exkl. Aufenthalt

€ 475,-





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.

## Bad 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

€ 55,-



### Nachtkerzenölpackung

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

45 min

€ 55,-



### Basen-Entschlackungspackung

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

45 min

€ 55,-



### Algenpackung

entgiftend und entschlackend

45 min

€ 55,-



## UNSER TIPP

Kombinieren Sie unsere Wohlfühlbäder mit einer entspannenden Massage.

in Kombination mit einer Teilmassage 25 min

€ 68,-

## Wohlfühlbäder

### Tiroler Steinölbäd

Mit erfrischem Tonic für Muskulatur und Gelenke.

20 min

€ 30,-



### Steinöl-Vitalbad

20 min

€ 30,-



### Aromaölbäd mit Sahne

20 min

€ 30,-



### Basenbad mit Peeling

Entschlackend, stoffwechsellanregend und pflegend.

20 min

€ 35,-



### 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

€ 30,-



### 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 25 min

€ 72,-



## 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

€ 170,-

Paaranwendung 120 min

€ 230,-



### Körper-Revitalisierung

Erleben Sie die Naturkraft edler alpiner Essenzen. Die Behandlung beginnt mit der Balance-Alpine-1000+-Genussgipfel-Ganzkörpermassage 80 min. Danach genießen Sie die wohltuende Wirkung der Sound-Motion-Liege 30 min.

Singleanwendung 110 min

€ 120,-

Paaranwendung 110 min

€ 210,-

### 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. Verwöhnen Sie sich gegenseitig mit einem hochwertigen Aqua-Peeling-Salz. Prickelnd und süß – das sind auch unsere kleinen kulinarischen Verwönhäppchen, die süße Versuchung und das prickelnde Glas Prosecco.

80 min

€ 95,-

### 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-Seidenschuh-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

€ 230,-

## Wellness für die Sinne

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

### Chillout 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

€ 155,-

Paaranwendung 90 min

€ 195,-

### Vinoble Nobel – Natur pur

Diese exklusive Vinoble-Behandlung startet mit einem herrlichen Ganzkörperpeeling, das die Haut weich und geschmeidig macht. Anschließend genießen Sie ein warmes, besonders pflegendes Vinoble-Barrique-Weinbad. Dazu reichen wir ein Glas duftenden Wein. Abgerundet wird diese Behandlung mit einer speziellen Traubenkernöl-Ganzkörpermassage von Vinoble.

Singleanwendung 90 min

€ 155,-

Paaranwendung 110 min

€ 220,-

### Berggeflüster – das Alpenritual

Die Behandlung beginnt mit einem Honig-Bergkristallsalzpeeling, das seine Wirkung im Kräuterdampfbad voll entfaltet. Anschließend betten wir Sie in der Softpackliege auf weiches, duftendes Bergheu, wo Sie sanft ins Reich der Schwerelosigkeit gleiten. Genießen Sie zum Abschluss eine entspannende Kräuterstempelmassage mit warmen Kräutern und wertvollen Ölen.

90 min

€ 125,-



### 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. Danach laden wir zur absoluten Tiefenentspannung auf unserer Sound-Motion-Liege. Eine spezielle Klangkomposition bringt die Liege zum Vibrieren, Ihr Körper floatet mit den Schallwellen. Eine 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,-





## Verwöhnmomente für werdende Mütter

### Ganzkörpermassage\*

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

50 min Rücken, Arme, Beine  
80 min inkl. Gesichtsmassage

€ 72,-

€ 98,-

### Entstauende Beinbehandlung

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

25 min

€ 40,-

### Kopf-frei-Entspannungsmassage\*

Sanfte Nacken-, Kopf- & Gesichtsmassage.

50 min

€ 78,-

### 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,-

### Lymphdrainage

Entschlackend, entstauend, entwässernd.

50 min

€ 75,-

\*Die Massagen werden individuell in Rücken- oder Seitenlage oder teils im Sitzen durchgeführt.

## 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, Tonic, Tiefenreinigung, Maske je nach Hauttyp sowie Nägel lackieren.

45 min

€ 45,-

### Froschkönig

Füße, Kopf und Körper

Wohlfühlmassage mit Fußreflex- und feiner Kopfmassage.

45 min

€ 45,-

### 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

€ 55,-

### Hänsel-&Gretel-Wohlfühlmassage

Das tut gut

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

25 min

€ 38,-

### 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. Anschließend lässt sich der Große mit einer Klangschalenmassage verwöhnen. Junior genießt die Seifenschaummassage. Jetzt wartet die Badewanne mit einem prickelnden Bad auf die zwei coolen Typen.

75 min

€ 75,-



### Südsee-Paradies

Für Muttis und Töchter

Sanft und duftend: Papaya-peeling 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

€ 69,-



### Unser Fitnessstudio

bietet auf 450 m<sup>2</sup> und zwei Etagen ideale Trainingsbedingungen mit Topgeräten. Das Team steht Ihnen ganztäglich 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.

### Alpenrose-Fitnesscheck Ihres Leistungspotenzials

Dieser Fitnesscheck ist ideal für Sporteinsteiger bzw. alle, die ihr Leistungspotenzial überprüfen lassen möchten. Gesundheitscheck und 1 Einheit Personal Training (50 min)

70 min € 175,-

### Alpenrose-Gesundheitscheck

Wirbelsäulendiagnostik und Muskelfunktionstest (30 min), Herz-Kreislauf-Training, Auswertung, Abschlussbesprechung und individueller Trainingsplan für zu Hause.

60 min € 130,-

### 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,-

## Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht

### Schmerzfrei ohne OP oder Medikamente

Die Schmerztherapie nach Liebscher & Bracht basiert auf der Erkenntnis, dass Schmerzen vor allem Alarmschmerzen des Körpers sind, die auf bereits vorliegende, aber auch auf drohende Schädigungen hinweisen. Ziel der LNB-Schmerztherapie ist es, die Fehlprogrammierungen in der Muskulatur zu löschen. Dadurch kommt der Körper wieder ins muskeldynamische Gleichgewicht und der Alarmschmerz hört auf.

Erstbehandlung 90 min € 125,-



### 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.







## 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 sowie FreizeitbetreuerInnen 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 Sauniervarianten, 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 8.000 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 45 °C
- \* Biosauna 70 °C
- \* Zirbenholzs sauna 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 Jahre)
- \* 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 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 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.

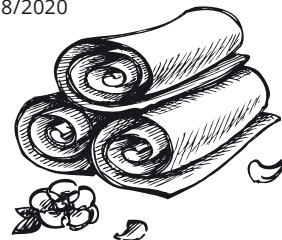
## Ihre Wertgegenstände ...

... 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 08/2020



## WIR SIND FÜR SIE DA!

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

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

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

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



**Konzept & Design:** Anita Posselt Werbeagentur. **Fotos:** Johannes Felsch, Die Bildartisten, Best Alpine Wellness Hotels, Thomas Haberland, Maria Galland, Vinoble Cosmetics, 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



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)

