



# SPA MENU



# SPA Etikette

## SPA Etiquette

-10 % auf Massagen  
bis 12:00 Uhr  
*10% off massages  
until 12.00 noon*

Gönnen Sie sich eine Auszeit nur für sich. Lassen Sie sich mit wohltuenden Beauty-Behandlungen und individuell abgestimmten Massagen verwöhnen. Entdecken Sie eine Oase der Pflege und Entspannung, in der Körper, Geist und Seele neue Kraft schöpfen können. Spüren Sie frische Vitalität und genießen Sie neue Energie in einem stilvollen Ambiente.

## Öffnungszeiten

Schwimmbad 07:00 - 19:00 Uhr

SPA 09:00 - 19:00 Uhr

Massage 10:00 - 12:00 Uhr & 15:00 - 19:00 Uhr

*Treat yourself to a moment just for you. Indulge in soothing beauty treatments and personalized massages tailored to your needs. Discover an oasis of care and relaxation, where body, mind, and soul can rejuvenate. Feel refreshed and energized in an elegant setting.*

## Opening hours

*swimming pool 7.00 a.m. - 7.00 p.m*

*SPA 9.00 a.m. - 07.00 p.m*

*Massage 10.00 a.m. - 12.00 p.m & 3.00 - 7.00 p.m*

## Terminvereinbarung

Gerne können Sie die Behandlungen an der Rezeption anfragen und buchen.

## Appointments

*Please book your treatment directly at our main reception desk.*

## Wo Sie uns finden

Im Untergeschoss

## Where you find us

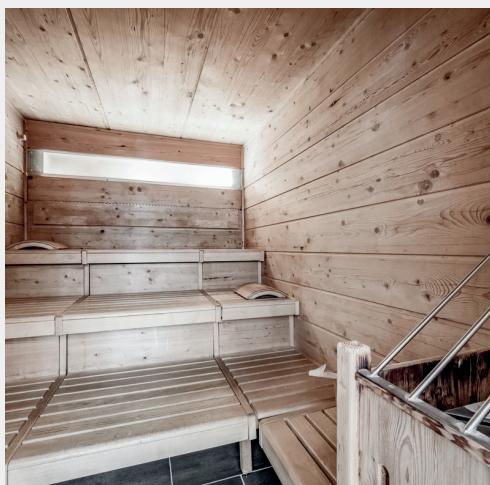
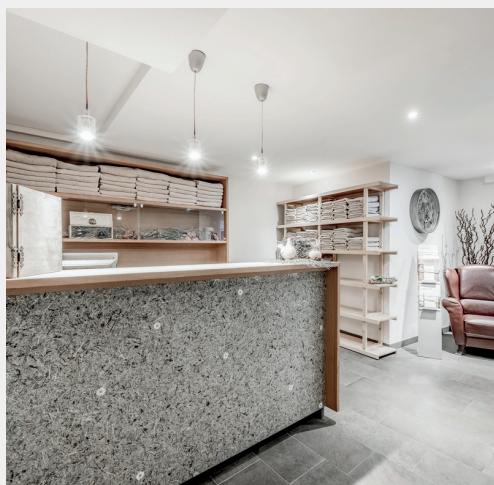
*In the basement*

## Stornogebühren

Kostenfreie Absage 24 Stunden vor dem Termin.  
Nicht eingehaltene Termine werden zu 100% in Rechnung gestellt!

## Cancellation

*Cancellations are free up to 24 hours before the appointment. Missed appointments will be charged in full!*



# Alpine Wellness

Neue Wege zur inneren Balance

*New ways towards inner balance*

Lassen Sie sich mit individuell

auf Sie abgestimmte Massagen verwöhnen!

*Indulge yourself with individually adjusted massages!*



## Kopf-Nackenmassage

*Head-neck Massage*

Erprobte, professionelle Massagetechniken lösen Blockaden in Kopf, und Nackenbereich. Sie bringen frische Energie und lassen den Geist zur Ruhe kommen.

*Tried and tested, professional massage techniques release blockages in the head, and neck area. They bring fresh energy and allow the mind to calm down.*

ca. 25 min € 50,-

## Rückenmassage / Beinmassage

*Back Massage / Leg Massage*

Bei der Massage geht es darum, Verspannungen und Stress im Rücken oder in den Beinen zu lösen. Dabei werden beruhigende Streichungen mit gezieltem Druck kombiniert, um die Muskeln zu entspannen, die Durchblutung zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Ideal für alle, die Beschwerden in diesen Bereichen lindern möchten. Sie hilft, die Beweglichkeit wiederherzustellen und hinterlässt ein erfrischtes und revitalisiertes Gefühl im Körper, beispielsweise nach einem langen Skitag.

*Massage focuses on relieving tension and stress in the back or legs, combining soothing strokes with targeted pressure to relax muscles, improve circulation, and reduce soreness. Ideal for those seeking to ease discomfort in these areas, it helps restore mobility and leaves the body feeling refreshed and revitalized after long ski day.*

ca. 25 min € 50,-\*

ca. 50 min € 95,-

\*nur Rücken oder Beinmassage / just back or leg massage

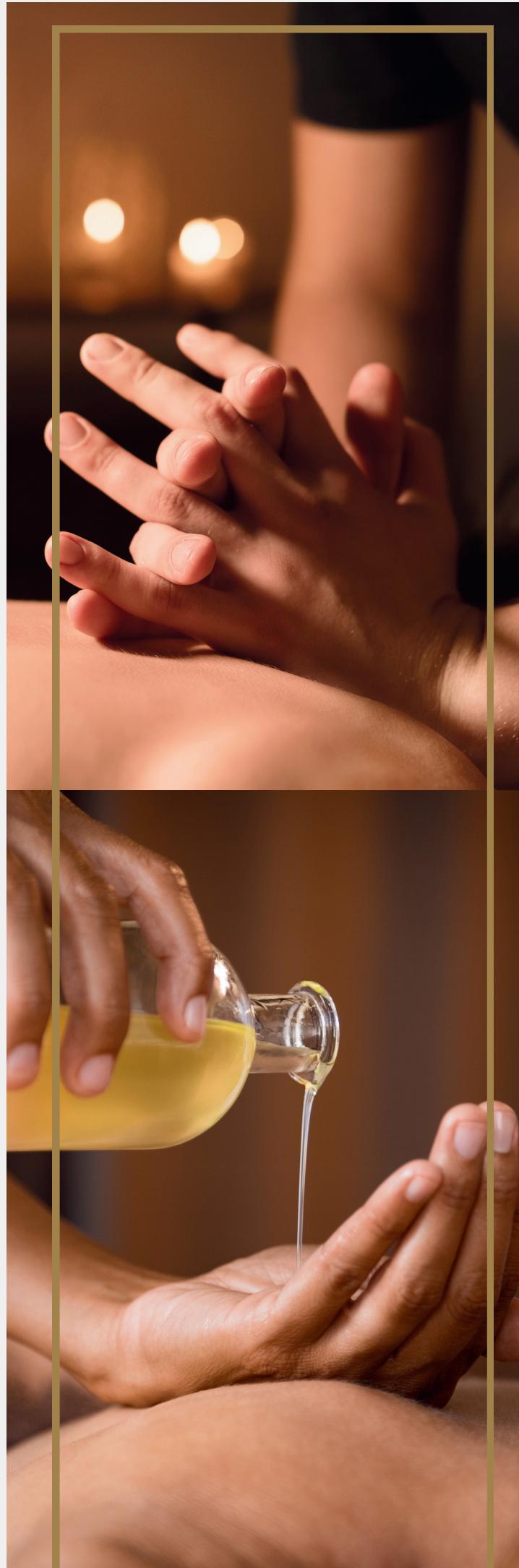
## Klassische Heilmassage

*Classic Massage*

Mit sanften, tiefen Streichbewegungen werden Verspannungen aufgespürt und gelöst. Durch gezielte Massagetechniken und das wohltuende SPA-Massageöl wird der gesamte Körper entspannt und revitalisiert. Perfekt nach einem aktiven Tag in den Bergen oder einfach zur Tiefenentspannung.

*With gentle, deep strokes, tension is detected and released. Targeted massage techniques and the soothing SPA massage oil relax and revitalize the entire body. Perfect after an active day in the mountains or simply for deep relaxation.*

ca. 50 min € 90,-



## Bergkräuteröl- Entspannungsmassage

*Mountain herbs Scented Oil Massage*

Das Bergkräuter-Massageöl wirkt durchblutungsfördernd, entspannt verspannte Muskeln und lindert Schmerzen. Die wertvollen Inhaltsstoffe der ätherischen Öle unterstützen zusätzlich eine freie und erleichterte Atmung.

*The mountain herb massage oil stimulates blood circulation, relaxes tense muscles and relieves pain.*

*The valuable ingredients of the essential oils also support free and easier breathing.*

ca. 50 min € 105,-

## Anti-Stress-Massage

*Anti Stress Massage*

Die Anti-Stress-Massage fokussiert auf Bereiche wie Schultern, Nacken, Gesicht und Dekolleté und verwendet sanfte, rhythmische Streichbewegungen. Diese Techniken und Gelenklockerungen helfen dabei, die Muskulatur sowohl zu entspannen als auch zu beleben, während sie gleichzeitig Stress und Anspannung abbauen.

*The anti-stress massage focuses on areas such as the shoulders, neck, face and décolleté and uses gentle, rhythmic stroking movements. These techniques and joint loosening help to both relax and invigorate the muscles while reducing stress and tension.*

ca. 50 min € 105,-



## Lymphdrainagemassage

*Lymph drainage massage*

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Sonderform der klassischen Massage.

Das Ziel ist es, den Lymphabfluss zu fördern. Durch sanfte, großflächige Streichungen des Herzens wird erreicht, dass sich die Lymphgefäß öffnen.

*Manual Lymphatic drainage is a special form of classical massage. Gentle extensive deletions in the direction of the heart ensure that the lymphatic vessels open.*

ca. 50 min € 85,-

## Fußreflexmassage

*Foot reflexology massage*

Eine Fußmassage fördert die Durchblutung, stimuliert die Muskulatur, löst Verspannungen und lindert oft auch Schmerzen.

*Foot massage improves circulation, stimulates muscles, reduces tension, often eases pain.*

ca. 25 min € 50,-

ca. 50 min € 90,-

## Hot-Stone mit Fußreflex Massage

*hote stone with Foot reflexology massage*

Die wohltuende Wärme der Hot Stones entspannt die Muskulatur, fördert die Durchblutung und bereitet den Körper optimal auf die anschließende Fußreflexzonenmassage vor.

Durch gezielte Druckpunkte an den Füßen werden Energieflüsse aktiviert, Verspannungen gelöst und ein tiefes Gefühl von Entspannung und Leichtigkeit erzeugt.

*The soothing heat of the hot stones relaxes the muscles, boosts circulation, and prepares the body for the following foot reflexology massage. Targeted pressure points on the feet activate energy pathways, release tension, and create a deep sense of relaxation and lightness.*

ca. 50 min € 110,-

## Kindermassage

*Massage for Children*

Verwöhnen Sie auch Ihre Kleinen und machen Sie den Urlaub zum Highlight!

*Spoil your kids and make this a pleasant and unforgettable holiday!*

ca. 20 min € 45,-