



# *Wohlfühlmassagen*

<b>KLASSISCHE MASSAGEN</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
----------------------------	-----------------	------------------

**mit den intensiven Alpenkräuterprodukten von Alpienne**

25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39
50 Minuten Behandlung	Euro 65	Euro 72
75 Minuten Behandlung	Euro 90	Euro 99

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

<b>KOMBIMASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
---------------------	-----------------	------------------

Teil- und Fußreflexmassage

50 Minuten Behandlung	Euro 65	Euro 72
-----------------------	---------	---------

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

<b>FUSSREFLEXZONENMASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
-------------------------------	-----------------	------------------

25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39
-----------------------	---------	---------

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

## *Well-being-massage*

<b>CLASSICAL MASSAGE</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
25 minutes	Euro 35	Euro 39
50 minutes	Euro 65	Euro 72
75 minutes	Euro 90	Euro 99

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

<b>DOUBLE MASSAGE</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
partial and foot reflexology massage		
50 minutes	Euro 65	Euro 39

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

<b>FOOT REFLEXOLOGY</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
25 minutes	Euro 35	Euro 39

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

---

## *Massaggi di benessere*

<b>MASSAGGI CLASSICI</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
25 minuti	Euro 35	Euro 39
50 minuti	Euro 65	Euro 72
75 minuti	Euro 90	Euro 99

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

<b>MASSAGGIO DOPPIO</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
50 minuti	Euro 65	Euro 72

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

<b>RIFLESSOLOGIA PLANTARE</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
25 minuti	Euro 35	Euro 39

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

<b>CHOCOLATE MASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39
50 Minuten Behandlung (mit Gesicht)	Euro 65	Euro 72

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

<b>AROMAÖLMASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
50 Minuten Behandlung	Euro 65	Euro 72

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

<b>RELAXING FOR MEN</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
50 Minuten Behandlung	Euro 65	Euro 72

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

<b>KLASSISCHE KOPFMASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39

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

<b>CHOCOLATE MASSAGE</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
25 minutes	Euro 35	Euro 39
50 minutes (with face)	Euro 65	Euro 72

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

<b>AROMAOIL MASSAGE</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
50 minutes	Euro 65	Euro 72

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

<b>RELAXING FOR MEN</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
50 minutes	Euro 65	Euro 72

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

<b>CLASSICAL HEAD MASSAGE</b>	<b>9 am – 3 pm</b>	<b>3 pm- 7 pm</b>
25 minutes	Euro 35	Euro 39

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

---

<b>MASSAGIO AL CIOCCOLATO</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
25 minuti	Euro 35	Euro 39
50 minuti (viso compreso)	Euro 65	Euro 72

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

<b>MASSAGIO CON OLI ESSENZIALI</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
50 minuti	Euro 65	Euro 72

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

<b>RILASSAMENTO PER L'UOMO</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
50 minuti	Euro 65	Euro 72

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

<b>MASSAGIO CLASSICO DELLA TESTA</b>	<b>ore 9 – 15</b>	<b>ore 15 – 19</b>
25 minuti	Euro 35	Euro 39

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

# *Körperbehandlungen*

einfach mehr Streicheleinheiten anstelle von Tiefenmassage

## **NATURSALZ-PEELING HONIG**

**9-15 Uhr**

**15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung

Euro 65

Euro 72

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

## **HERBAL STAMPS - KRÄUTERSTEMPEL**

**9-15 Uhr**

**15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung

Euro 65

Euro 72

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

## **HONIG MASSAGE**

**9-15 Uhr**

**15-19 Uhr**

50 Minuten Behandlung

Euro 65

Euro 72

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

# *Treatment for your body*

...just more strokes instead of intensive massage

## **SALT HONEY PEELING**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

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

## **HERBAL STAMPS**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

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

## **HONEY MASSAGE**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

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

---

# *Trattamenti per il corpo*

Più carezze, più benessere

## **PEELING AL SALE CON MIELE**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

## **HERBAL STAMPS – MASSAGGIO CON TAMPONI ALLA ERBE**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

## **MASSAGGIO CON MIELE**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

## *Für werdenden Mütter*

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

### **ENTSPANNENDE WOHLFÜHLMASSAGE**

**9-15 Uhr**

**15-19 Uhr**

Massage für Schwangere

25 Minuten Behandlung

Euro 35

Euro 39

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

## *und für junge Mütter*

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

### **FLOW MASSAGE**

**9-15 Uhr**

**15-19 Uhr**

Massage für junge Mütter

50 Minuten Behandlung

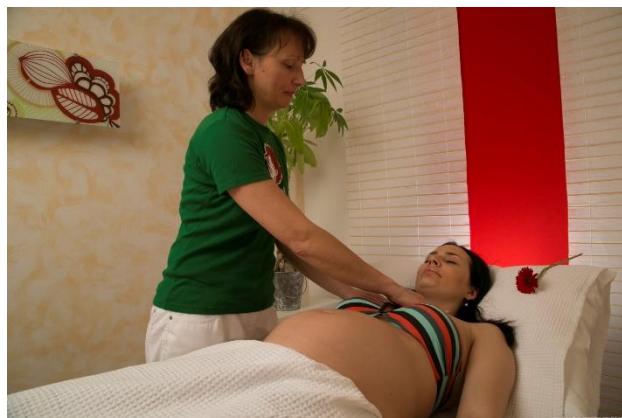
Euro 65

Euro 72

So kommt das Gleichgewicht Ihres Körpers wieder in Fluss.

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

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





## *For expectant mothers*

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

### **RELAXING FEEL GOOD MASSAGE**

**9 am – 3 pm**

**3 pm- 7 pm**

Massage for pregnant women, 25 minutes treatment

Euro 35

Euro 39

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

### **FLOW MASSAGE FOR YOUNG MOTHERS**

**9 am – 3 pm**

**3 pm- 7 pm**

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

Massage for young mothers, 50 minutes treatment

Euro 65

Euro 72

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

---

## *Per le mamme in attesa*

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

### **MASSAGGIO RILASSANTE BENESSERE**

**ore 9 – 15**

**ore 15 – 19**

Massaggio per donne in gravidanza, 25 minuti di trattamento

Euro 35,00

Euro 39

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

### **E PER LE GIOVANI MADRI – MASSAGGIO FLOW**

**ore 9 – 15**

**ore 15 – 19**

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

Massaggio per giovani madri, 50 minuti di trattamento

Euro 65,00

Euro 72

L'equilibrio del tuo corpo scorrerà di nuovo.

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

# *Spezial-Empfehlungen*

## YOGA

**Was ist Yoga?** Diese Frage geistert nach wie vor in vielen Köpfen herum. Yoga ist eine **philosophische Lehre aus Indien** und bereits **über 2.000 Jahre** alt.

Der Begriff Yoga ist aus dem Sanskrit und bedeutet **Einheit oder Verbindung, das zur Ruhe kommen der Gedanken** und die Fähigkeit, mit sich **selbst besser umzugehen** und sich wieder ganz bewusst zu spüren.

Das heutige Leben ist voller Stress und Druck. Wir kämpfen jeden Tag, um uns unseren Verantwortlichkeiten und Pflichten zu stellen, aber wir erfahren dabei eigentlich nicht das Glück, das bei der Erfüllung unserer Pflichten entstehen sollte

**Mit Yoga** ist es möglich, **das Beste aus sich heraus zu holen**. Die Beziehungen zu sich selbst, dem Partner und zur Umwelt zu vertiefen. Es gibt uns Kraft, stärkt uns den Rücken, verbessert die Beweglichkeit und reduziert den Stress – **fast ein Wundermittel**. Außerdem trainieren wir beim Yoga den ganzen Körper und können dadurch einseitige Belastungen in unserem Alltag kompensieren.

### **Gruppeneinheit**

60 Minuten (mit Voranmeldung an der Rezeption)

EUR 10,-/Person

### **Private Einheiten auf Anfrage**

50 Minuten

EUR 50,-/Person



# *Anwendungen nach Alpienne*

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

Vitalität und Lebensfreude mit der Kraft der Alpen

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

50 Minuten Behandlung Euro 65 Euro 72

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

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

50 Minuten Behandlung Euro 65 Euro 72

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

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

50 Minuten Behandlung Euro 65 Euro 72

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



## *Alpienne treatments*

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

### **ALPIENNE RELAX**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

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

### **ALPIENNE SPORT VITAL**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

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

### **ALPIENNE SPORT MASSAGE**

50 minutes

**9 am – 3 pm**

Euro 65

**3 pm- 7 pm**

Euro 72

Special massage of your spine and your legs.

Active relaxing, especially after an intensive training for Athletes.

---

## *Alpienne – la forza delle Alpi*

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

### **ALPIENNE RELAX**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

### **ALPIENNE SPORT VITAL**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

### **ALPIENNE- MASSAGGIO SPORTIVO**

50 minuti

**ore 9 – 15**

Euro 65

**ore 15 – 19**

Euro 72

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

# For kids

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

<b>KOKOS-POKUS MASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39

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

<b>SCHOKO MASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39

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

<b>MASSAGE FÜR KINDER MIT SENSIBLER HAUT</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten-Behandlung	Euro 35	Euro 39

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

<b>GLITZER MASSAGE</b>	<b>9-15 Uhr</b>	<b>15-19 Uhr</b>
25 Minuten Behandlung	Euro 35	Euro 39

Eine spezielle Massage für kleine Prinzessinnen mit Glitzeröl



## *For kids*

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

### **COCOS-POCUS MASSAGE**

25 minutes

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

Inclusive coconut biscuit!

**9 am – 3 pm**

Euro 35

**3 pm- 7 pm**

Euro 39

### **CHOCOLATE MASSAGE**

25 minutes

Gentle stroke from tip to toe!

Inclusive chocolate!

**9 am – 3 pm**

Euro 35

**3 pm- 7 pm**

Euro 39

### **MASSAGE FOR CHILDREN WITH SENSITIVE SKIN**

30 minutes

Treatment with special olive oil for children with sensitive skin.

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

**9 am – 3 pm**

Euro 35

**3 pm- 7 pm**

Euro 39

---

## *Per i più piccoli*

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

### **MASSAGGIO COCOS-POCUS**

25 minuti

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

Incluso un buon dolce al cocco!

**ore 9 – 15**

Euro 35

**ore 15 – 19**

Euro 39

### **MASSAGGIO AL CIOCCOLATO**

25 minuti

Carezze dalla testa ai piedi!

Incluso un dolce al cioccolato!

**ore 9 – 15**

Euro 35

**ore 15 – 19**

Euro 39

### **MASSAGGIO PER BAMBINI CON LA PELLE SENSIBILE**

30 minuti

Con olio d'oliva

**ore 9 – 15**

Euro 35

**ore 15 – 19**

Euro 39

# *Wichtige Informationen & Spa Etikette*

## **SPA TERMINE**

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

## **FALLS ETWAS DAZWISCHEN KOMMT**

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

## **SPA ETIKETTE**

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

## **RASIEREN BEI MÄNNERN**

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

## **VORSICHTSMAßNAHMEN – IHRE GESUNDHEIT**

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

## **SAUNABEREICH & NACKTZONE**

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



# *Important Information & Spa Etiquette*

## **SPA DATES**

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

## **IF SOMETHING UNEXPECTED HAPPENS**

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

## **SPA ETIQUETTE**

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

## **SHAVING FOR MEN**

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

## **PRECAUTIONS - YOUR HEALTH**

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

## **SAUNA & NUDE ZONE**

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

---

# *Informazioni importanti & Etichette della Spa*

## **APPUNTAMENTI SPA**

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

## **IMPREVISTI**

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

## **SPA ETIQUETTE**

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

## **RASATURA UOMINI**

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

## **PRECAUZIONI - LA TUA SALUTE**

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

## **SAUNA E ZONA NUDISTA**

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

# *Alm Wellness Paradies*

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

## **Heidi's Plantschbereich**

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

Die Wassertemperatur beträgt hier 33-34°C.

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

## **Das Panorama-Hallenbad**

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

Öffnungszeiten: von 07.00 Uhr bis 19.00 Uhr

## **Die Vital-Alm**

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

14.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Infrarotkabine jederzeit von 7-19 Uhr.

**Kräuterbad'l:** Temperatur: 55°C

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

**Infrarotkabine:** Temperatur: ca. 43°C

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

**Zirbensauna:** Temperatur: 90°C

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

**Sole-Dampfbad:** Temperatur: ca. 45°C

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

# *Köfer's Blockhaussauna*

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

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

## **Wichtige Hinweise für Sie**

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

