

# ZURÜCK ZUR NATUR MIT ERHOLUNG PUR



**MASSAGE UND BEAUTY**

**in unserem**

**Kristall SPA**

**im**

**\*\*\*\* HOTEL GARTNERKOFEL**

## Öffnungszeiten

Wellness Rezeption von 10:00 bis 19:30 Uhr  
Therapiebereich von 10:00 bis 19:30 Uhr

### Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Kristall Spa von 13:00 bis 19:30 Uhr  
Hallenbad von 07:00 bis 19:30 Uhr

### Für Familien und Kinder

Familien Badetraum von 07:00 bis 19:30 Uhr  
Biosauna und Tepidarium von 11:00 bis 19:30 Uhr

**Mit unserem neuen Familienbadetraum haben wir die Wünsche für Kinder und Eltern wahr gemacht und in ein eigenes Reich in Punkto Bad und Spa für Familien investiert.**

**Der Zutritt zum Kristall Spa mit Hallenbad ist ab 14 Jahren gestattet.**

### Terminvereinbarung und Beratung

Wir freuen uns, ihre Reservierung direkt an der Wellness-Rezeption entgegen zu nehmen und stehen Ihnen für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung. Sollte die Rezeption nicht besetzt sein, bitten wir Sie ihre Termine an der Hotel-Rezeption zu vereinbaren.

Um Ihnen ihren ganz persönlichen Wunschtermin garantieren zu können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.

Gutscheine können Sie an der Hotel-Rezeption erwerben!

### Motto-Aufgüsse

Als Highlight in unseren Kristall-SPA bieten wir Ihnen mehrmals wöchentlich geführte Motto-Aufgüsse von unseren Saunameister an.

Ebenso dürfen wir Sie auf eine inkludierte Peeling-Anwendung herzlichst einladen. (Ein Peeling fördert die Durchblutung, regt die Zellerneuerung an und befreit von Hautunreinheiten)

# Tipps für ein optimales Wohlfühl- und Therapie-Erlebnis

Damit sich alle wohlfühlen, gibt es ein paar Richtlinien,  
um deren Einhaltung wir Sie bitten.

- ✓ Teilen Sie uns bitte gesundheitliche Probleme oder Allergien auf bestimmte Öle sowie Wirkstoffe mit. Unsere fachkundigen Mitarbeiter beraten Sie gerne.
- ✓ Bitte kommen Sie zu Ihrer gebuchten Behandlung im Bademantel ca. 10 Minuten davor.
- ✓ Genießen und erfrischen Sie sich an unserer Wasser- und Teebar bis Ihr Therapeut Sie in Empfang nimmt.
- ✓ **No-Go's:** Bitte haben Sie Verständnis, dass Handys, Tablets, Alkohol und Tabak jeder Art nicht gestattet sind!

## Kontraindikationen

- ✓ Fieberhafte Erkrankungen
- ✓ Entzündliche Prozesse (z.B. Mandelentzündung, Erkältung)
- ✓ Hautkrankheiten
- ✓ Venenproblemen
- ✓ Herzschwäche
- ✓ Ausgeprägte Arterienverkalkung

## Storno in unserem Kristall Spa

Bis **24 Stunden** vor Anwendungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung Ihrer Wellnesstermine bei uns möglich. Danach müssen wir Ihnen die Zeit leider berechnen, denn der Termin wurde speziell für Sie reserviert.

## Stille

Bitte nehmen Sie teil an unserer Atmosphäre der Ruhe, Erholung und Stille! Schalten Sie daher ihre Mobiltelefone aus, um diese Ruhe garantieren zu können.

## Zahlungsmodalität

Sie können ihre Behandlungen und Produkteinkäufe auf ihre Zimmerrechnung buchen lassen. Sollten Sie einen Gutschein für Behandlungen haben, so bitten wir Sie, diesen gleich am Beginn der Behandlung an der Wellnessrezeption abzugeben.

## Etikette & Bekleidung

- ✓ Der Kristall Spa ist ein Ort der Ruhe und Entspannung.
- ✓ Der Saunabereich ist Nacktbereich
- ✓ Betreten Sie bitte den Wellnessbereich nur mit Badeschuhen.
- ✓ Um Unfälle zu vermeiden sind zerbrechliche Gegenstände (Trinkgläser, Teetassen usw.) im den Wellness- und Poolbereich nicht gestattet
- ✓ Bitte verhalten Sie sich an der Teebar leise

## Saunabereich

Mehrmals wöchentlich finden Saunaaufgüsse mit unseren Saunameistern statt. Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Wochenprogramm. Weiters gibt es bei den Saunen alle 20 Minuten einen automatischen Aufguss.

**Wir wünschen Ihnen  
eine erholsame Zeit  
in unserem Kristall Spa!**

## So saunieren Sie richtig

- ✓ **Reinigung:** Reinigen Sie sich unter der Dusche und trocknen Sie sich anschließend gut ab. Trockene Haut schwitzt schneller.
- ✓ **Fußbad:** Mit kalten Füßen sollte man nicht in die Sauna gehen. Ein warmes Fußbad vorab hilft, die Durchblutung zu steigern und fördert das Schwitzen zusätzlich.
- ✓ **Wo sitzen?** In der finnischen Sauna gibt es häufig bis zu drei Holzbänke, die in unterschiedlichen Höhen angebracht sind. Es gilt, je höher desto heißer. Auf der dritten und höchstgelegenen Holzbank ist die Hitze mit bis zu 90°C am Intensivsten. Acht Minuten Aufenthaltsdauer sind für den ersten Gang vollkommen ausreichend. Gerade Anfänger nutzen am besten zunächst maximal die zweithöchste Bank. Kreislaufschonendere Niedrigtemperatur-Saunen wie die Farblichtsauna oder das Dampfbad sind für Anfänger sehr gut geeignet.
- ✓ **Kein Schweiß auf's Holz:** Bitte legen Sie in der Sauna Ihr Handtuch unter den ganzen Körper.
- ✓ **Abkühlung:** Im Anschluss an den Saunagang beginnt die Abkühlungsphase am besten mit einem kleinen Spaziergang an der frischen Luft, da der Körper jetzt Sauerstoff benötigt. Anschließend erfrischt eine Schwallbrause oder auch ein Kneippschlauch, bevor es dann in das Kالتauchbecken gehen kann.
- ✓ **Ruhen:** Erholsam ist nun die ebenfalls wichtige Ruhephase von mindestens 15 Minuten, beispielsweise im Liegebereich oder im Whirlpool. Auch eine anschließende Massage fördert den Entspannungseffekt. Auf Sport sollten Sie im Anschluss verzichten.



## Was spricht für die Marke DR. Grandel?

**DR. GRANDEL Kosmetik** bietet Ihnen hochwertige Kosmetikprodukte und ausgefeilte Behandlungskonzepte, die keine Wünsche offenlassen. Wirksamkeit, Verträglichkeit und vor allem sichtbare Resultate stehen an oberster Stelle.

Unsere Kunden profitieren von unserer langjährigen Erfahrung in der Entwicklung und Fertigung „Made in Germany“ sowie durch unsere professionellen Behandlungskonzepte und Produkte der exklusiven Marke: DR. GRANDEL.



## Unsere Pflegeprodukte von Dr. Grandel

**Hydro Active:** Intelligente Wirkstoffe und pflegende Öle sorgen für eine durchfeuchtete, pralle Haut.

**Nutri Sensation:** Eine regenerierende Pflegeserie, die speziell auf die besonderen Bedürfnisse der anspruchsvollen Haut eingeht. Für einen sichtbar erholt, strahlend schönen Teint und straffe Konturen.

**Puriface:** Für einen frischen, reinen Teint.

**Vitamin Infusion:** eine vitamingeladene „Beauty Infusion“ mit fruchtig-exotischen Extrakten aus Granatapfel, Mango & den Vitaminen ABC

## Klassische oder Therapeutische Massagen

### **Teilmassage**

ca. 25 Minuten

Euro 39,-

### **Teilmassage therapeutisch**

ca. 25 Minuten

Euro 41,-

### **Ganzkörpermassage**

ca. 50 Minuten

Euro 78,-

### **Sportmassage (Rücken und Beine)**

Während der Massage werden die Muskeln entspannt und Schlacken entfernt. Wir empfehlen es sportlichen Gästen mit stark angespannter Muskulatur zum Aufwärmen vor dem Sport oder zum Entspannen nach der Aktivität.

Nicht möglich bei Krampfadern und Venenproblemen.

ca. 50 Minuten

Euro 78,-

### **Kombi-Massage (Rücken und Fußreflex)**

ca. 50 Minuten

Euro 75,-

### **Kopf–Nacken–Schulter–Massage**

Für einen freien Kopf und weniger Last auf den Schultern.

ca. 25 Minuten

Euro 47,-

### **Rückendeblockade**

Diese Spezialmassage ist besonders geeignet bei hartnäckigen Verspannungen. Hier wird der gesamte Rücken und Nackenbereich mit Öl massiert und mit Saugglöcken behandelt, damit Blockaden gelöst und Muskelstränge gelockert werden.

ca. 25 Minuten

Euro 49,-



## Massagen mit wärmender Wirkung

### Alpin Stone Massage

Die Wärme der Steine geht in die Tiefe der Muskulatur und hilft Verspannungen zu lösen.

#### Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 51,-

#### Ganzkörperbehandlung

ca. 50 Minuten

Euro 89,-

---

### Kräuterstempelmassage

Durch das Auftragen von warmen Ölen und das Massieren mit heißen Kräuterstempeln aus den Karnischen Alpen, wird eine tolle Tiefenentspannung erreicht.

#### Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 49,-

#### Ganzkörperbehandlung

ca. 50 Minuten

Euro 89,-

## Reinigung und Entschlackung des ganzen Körpers

### Lymphdrainage

80 Minuten

Euro 110,-

Wir empfehlen Ihnen diese Anwendung nur zur Entgiftung eines gesunden Körpers! Das Lymphsystem ist das Immunsystem des Körpers. Die Massagetechnik besteht aus zarten Bewegungen und unterstützt das Fließen der Flüssigkeit im Körper.

### Gesichts-Lymphmassage

25 Minuten

Euro 41,-

### Honigmassage

25 Minuten

Euro 43,-

Durch die Pumptechnik werden Schlackenstoffe und Gifte bis tief aus dem Körpergewebe herausgezogen. Honig wirkt entgiftend und gleichzeitig pflegend für die Haut. Diese Behandlung klingt zwar nach Entspannend, hat es aber in sich.



## Relaxmassagen

### **Schokoladenmassage**

Diese Behandlung beseitigt aktiv Falten und strafft die Haut. Gleichzeitig wirkt es durch den Duft beruhigend, angstlösend und antidepressiv. Besonders wirksam bei trockener Haut.

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| ca. 25 Minuten | Euro | 41,- |
| ca. 50 Minuten | Euro | 79,- |

---

### **Honig-Avocado-Massage - GOLDENER Traum**

Vitamin-Enzyme und der Mineralstoffgehalt des Honigs dringen tief in die Haut ein, was pflegend, entzündungshemmend sowie schmerzlindernd wirkt. Die Wirkstoffe sind für den gesamten Körper entschlackend. Das Avocado-Öl ist reich an OMEGA-3-Fettsäuren und Vitamin A, B, C, und D! Es hat eine antioxidative und antibakterielle Wirkung.

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| ca. 25 Minuten | Euro | 41,- |
| ca. 50 Minuten | Euro | 79,- |

---

### **Rosenölmassage - Aphrodite Schönheit**

Rosenöl enthält mehr als viertausend Komponenten, die unter anderem antiseptisch, und entzündungshemmend sind. Rosenöl schafft Harmonie in der Seele, Beruhigt und wirkt antidepressiv.

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| ca. 25 Minuten | Euro | 41,- |
| ca. 50 Minuten | Euro | 79,- |

---

### **Ganzkörper-Relaxmassage mit Aroma-Öl**

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| ca. 50 Minuten | Euro | 79,- |
|----------------|------|------|

---

### **Kühlende Erfrischungsmassage - Pfefferminze & Eukalyptus**

Die Massage wirkt kühlend, stimmungsaufhellend und hat eine erfrischende Wirkung.

|                |      |      |
|----------------|------|------|
| ca. 25 Minuten | Euro | 41,- |
| ca. 50 Minuten | Euro | 79,- |

## Entspannung für Geist & Seele

### Zirbenholzmassage für Naturbewusste

Zirbenholz hat eine positive Auswirkung auf den Kreislauf, Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden. Genießen Sie das Massage Erlebnis mit unterschiedlichen Zirben-Stäben.

#### Teilkörpermassage

ca. 25 Minuten

Euro 39,-

#### Ganzkörpermassage

ca. 50 Minuten

Euro 79,-

---

### Entspannende Bergkräutermassage

Diese Massage ist eine **sanfte Behandlung** mit wertvollen Alpenkräutern aus den Bergen.

#### Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 41,-

#### Ganzkörper mit Gesichtsmassage

ca. 50 Minuten

Euro 79,-

---

### Lomi-Lomi Massage

Die Lomi-Lomi Massage stammt von den Hawaii-Inseln und beseitigt Muskelknoten und löst den Stresszustand vom menschlichen Körper. Mit den Handflächen und Unterarmen werden die Meereswellen nachgemacht und somit wird die maximale Wirkung auf den Körper erwirkt.

ca. 80 Minuten

Euro 120,-

---

### Ohrkerzenbehandlung

Diese Behandlung befreit Kopf und Stirnhöhlen und reinigt das Ohr. Sie entspannt auch bei Nervosität und Stress und bringt Erleichterung bei Erkältungen sowie bei Ohrgeräuschen.

ca. 25 Minuten

Euro 39,-

## Kombi-Ohrkerzenbehandlung

Die reinigende Ohrkerzenbehandlung in Kombination mit einer Lymphdrainage transportiert Schlackenstoffe aus dem Gewebe und entstaut geschwollene Zonen.

(Ohrkerzenbehandlung + Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Lymphdrainage)

ca. 55 Minuten

Euro 81,-

## *Bein- und Fußbehandlungen im Zirbenschaffel*

### Leichte Beine, flotte Sohlen

Entspannende Waden- und Fußmassage

ca. 25 Minuten

Euro 47,-

---

### Fußreflexzonenmassage

ca. 25 Minuten

Euro 43,-

---

### Honigfußbad mit entspannender Fußmassage

Diese Behandlung unterstützt die Entschlackung des Körpers und hilft bei Erkältungen und Blockaden im Kopf. Wohlige Wärme macht sich breit, Sie atmen frei durch und die Abwehr wird gestärkt. Herrlich auch einfach nur zum Entspannen und für geplagte Füße!

ca. 25 Minuten

Euro 39,-

---

### Fußbad mit Fußmassage

Entspannen Sie Ihre Füße in einem Zirbenschaffel mit wohltuendem Kräuter-Öl. Anschließend folgt eine Fußreflexmassage. Sie werden sich wie neu geboren fühlen.

ca. 40 Minuten

Euro 55,-

# Beauty Gesichtsbearhandlungen

## Energie – Frische – Ausstrahlung

### Reine Gesichtsmassage

Reinigung, Massage, Abschlusspflege

ca. 25 Minuten

Euro 42,-

---

### Quick Magic Gesichtsbearhandlung

Reinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege

ca. 25 Minuten

Euro 49,-

---

### Ampullen-Crash-Kur

Ist eine intensive Behandlung aus einer Reinigung, Peeling sowie einer Massage mit drei hochwertigen Ampullen. Eine Intensivkur für besonders anspruchsvolle sowie Feuchtigkeitsarme Haut.

ca. 45 Minuten

Euro 65,-

---

### Dr. Grandel – Frisch und Klar

Mit Reinigung, Peeling und Ausreinigung,  
Maske und Abschlusspflege

ca. 50 Minuten

Euro 85,-

---

### Dr. Grandel – Gesichtsbearhandlung Profi

Mit Reinigung, Peeling und Ausreinigung, Brauen Korrektur,  
Massage, Ampulle, Maske und abschließende Tagespflege

ca. 70 Minuten

Euro 105,-

---

### Dr. Grandel – Power Lifting

Diese Behandlung wirkt glättend sowie straffend.

Reinigung, Tiefenreinigung, Brauenkorrektur, hochwertige Ampulle, Massage,  
Firming Maske sowie Augenpads

ca. 80 Minuten

Euro 125,-

---

### Dr. Grandel – Deluxe Behandlung

Intensive Gesichtsbearhandlung mit den Produkten von Nutri Sensation.

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Brauen Korrektur, Wimpern färben,  
Ampulle, Massage, Straffende Spezial Maske sowie Abschlusspflege.

Für ein strahlendes Hautbild mit verringerter Faltentiefe.

ca. 100 Minuten

Euro 160,-

## Schönheit, die man sehen kann

### **Anti-Falten-Behandlung mit Ultraschall**

ca. 45 Minuten

Euro 68,-

---

### **Reine Männersache**

Diese Behandlung ist für jeden Hauttyp geeignet.

Reinigung, Peeling, Ampulle oder Serum, Massage, Maske, Abschlusspflege

ca. 50 Minuten

Euro 90,-

---

## **Für die Augen**

Brauen faconieren

ca. 20 Minuten

Euro 15,-

Brauen färben

ca. 20 Minuten

Euro 20,-

Wimpern färben

ca. 25 Minuten

Euro 20,-

Wimpern und Brauen färben

ca. 35 Minuten

Euro 28,-

---

### **Strahlende Augen**

Augenserum, Augenmassage sowie Augenpads, lassen Ihre Augenpartie in neuem Licht erscheinen, kämpfen gegen erste Fältchen und sorgen für ein frisches und strahlendes Aussehen.

ca. 25 Minuten

Euro 41,-

## Haarentfernung mit Wachs

|  |            |      |      |
|--|------------|------|------|
| Entfernung der Oberlippenbehaarung mit Wachs | 10 Minuten | Euro | 15,- |
| Wachsbehandlung der Oberlippe und des Kinns  | 20 Minuten | Euro | 25,- |
| Wachsbehandlung der Augenbrauen              | 20 Minuten | Euro | 20,- |

## Zarte Hände

### Harmonie

Handpeeling sowie Handmassage  
ca.25 Minuten

Euro 35,-

### Paraffin Handbad

Ein Paraffinbad spendet Feuchtigkeit und macht die trockenen  
und rauen Hände glatt und geschmeidig.

ca. 25 Minuten

Euro 37,-

## Körperbehandlungen aus den Alpen

### Ganzkörperpeeling

Erfrischt, reinigt die Haut und spendet Feuchtigkeit. Wirkt  
regenerierend und vitalisierend. Schenkt ein neues Hautgefühl.

ca. 25 Minuten

Euro 46,-

### Crempackung „Alpenglühen“

Luxus pur für trockene Haut. Das Aufnahmevermögen der Haut wird  
durch die cremige Konsistenz lange gespeichert und macht die Haut  
glatt und geschmeidig. Damit die Wirkstoffe optimal von der Haut  
aufgenommen und gespeichert werden, empfehlen wir nicht unmittelbar nach  
der Behandlung in die Sauna zu gehen oder zu duschen.

### Ganzkörper

ca. 50 Minuten

Euro 65,-

## Behandlungen für Kids bis 14 Jahre

### Zaubermassage

Entspannende Rückenmassage für unsere kleinen Gäste.  
ca. 15 Minuten

Euro 23,-

---

### Kräuterhexe

Entspannende Rückenmassage mit warmen Kräuterstempeln  
für alle kleinen Kräuterhexen und Zauberer.  
ca. 15 Minuten

Euro 23,-

## Gesichtsbehandlungen für Teenager

### Young Lady

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.  
ca. 35 Minuten

Euro 45,-

---

### Young Man

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.  
ca. 35 Minuten

Euro 45,-





## Liebe Gäste!

Sie wollen sich entspannen und verwöhnen lassen?  
Schlüpfen Sie einfach in den Bademantel und fahren Sie mit dem Aufzug auf -1.

In unserer Wellnessoase bieten wir verschiedene Massagen, Kosmetik- sowie Körperbehandlungen an. Auch für Kinder und Jugendliche ist etwas dabei.

Mit der Zirbe zum Beispiel bieten wir ihnen ein einzigartiges Massageerlebnis, welches mit seinem herben Duft ihren Herzschlag beruhigt.

Lassen Sie sich von uns beraten und reservieren Sie sich rechtzeitig Ihre Termine.

**Wir freuen uns, Sie verwöhnen zu dürfen.  
Ihr Gartnerkofel Wellness-Team**

