

# ZURÜCK ZUR NATUR MIT ERHOLUNG PUR



**MASSAGEN  
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  
Bio-Sauna 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, eure Reservierung direkt an der Wellness-Rezeption entgegenzunehmen und stehen euch für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung. Sollte die Rezeption nicht besetzt sein, bitten wir euch, eure Termine an der Hotel-Rezeption zu vereinbaren.

Um euch euren ganz persönlichen Wunschtermin garantieren zu können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung. Gutscheine könnt ihr an der Hotel-Rezeption erwerben!

### MOTTO-AUGÜSSE

Als Highlight in unseren Kristall-SPA bieten wir euch mehrmals wöchentlich geführte Motto-Aufgüsse von unseren Saunameistern an. Ebenso dürfen wir euch 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 EUCH BITTEN.**

- Teilt uns bitte gesundheitliche Probleme oder Allergien auf bestimmte Öle sowie Wirkstoffe mit. Unsere fachkundigen Mitarbeiter:innen beraten euch gerne.
- Bitte kommt ca. 10 Minuten vor der gebuchten Behandlung im Bademantel.
- Genießt und erfrischt euch an unserer Wasser- und Teebar bis euch euer Therapeut in Empfang nimmt.
- **No-Go's:** Bitte habt 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
- OP innerhalb der letzten 6 Monate

## STORNO IN UNSEREM KRISTALL SPA

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

## STILLE

Bitte nehmt teil an unserer Atmosphäre der Ruhe, Erholung und Stille!  
Schaltet daher eure Mobiltelefone aus, um diese Ruhe garantieren zu können.

## ZAHLUNGSMODALITÄT

Ihr könnt eure Behandlungen und Produkteinkäufe auf eure Zimmerrechnung buchen lassen. Solltet ihr einen Gutschein für Behandlungen haben, so bitten wir euch, 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.
- Betretet den Wellnessbereich bitte nur mit Badeschuhen.
- Um Unfälle zu vermeiden sind zerbrechliche Gegenstände (Trinkgläser, Teetassen usw.) im Wellness- und Poolbereich nicht gestattet.
- Bitte verhaltet euch an der Teebar leise.

## SAUNABEREICH

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

**WIR WÜNSCHEN EUCH EINE ERHOLSAME ZEIT  
IN UNSEREM KRISTALL SPA!**



## SO SAUNIERT IHR RICHTIG

- **Reinigung:** Reinigt euch unter der Dusche und trocknet euch 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 das Holz:** Bitte legt in der Sauna euer 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.
- **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 solltet ihr im Anschluss verzichten.



## WAS SPRICHT FÜR DIE MARKE DR. GRANDEL?

**DR. GRANDEL Kosmetik** bietet euch 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 MASSAGEN

### TEILMASSAGE (RÜCKEN)

ca. 25 Minuten

Euro 40,-



### GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



### GANZKÖRPER PREMIUM

Lass deinen Körper regenerieren und erholen. Diese Massage ist mit dem Kopf verbunden und nach Wunsch auch mit Honig möglich. Fühl dich von Kopf bis Fuß wie neu geboren.

ca. 60 Minuten

Euro 98,-



### SPORTMASSAGE (RÜCKEN UND BEINE)

Während der Massage werden die Muskeln entspannt und Schlacken entfernt. Wir empfehlen diese Massage 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 80,-



### KOMBI-MASSAGE (RÜCKEN- UND FUSSMASSAGE)

ca. 45 Minuten

Euro 75,-



### KOPF-NACKEN-SCHULTER-MASSAGE

Für einen freien Kopf und weniger Last auf den Schultern.

ca. 25 Minuten

Euro 45,-



### TAPING

Durch das Taping werden deine Muskel- und Gelenkfunktionen unterstützt sowie die Beweglichkeit verbessert. Damit kann die Heilung bei Schmerzen oder Verletzungen beschleunigt werden.

ca. 15 Minuten

Euro 15,-

ca. 30 Minuten

Euro 30,-

## 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 53,-

#### GANZKÖRPERBEHANDLUNG

ca. 45 Minuten

Euro 90,-

### 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 53,-

#### GANZKÖRPERBEHANDLUNG

ca. 45 Minuten

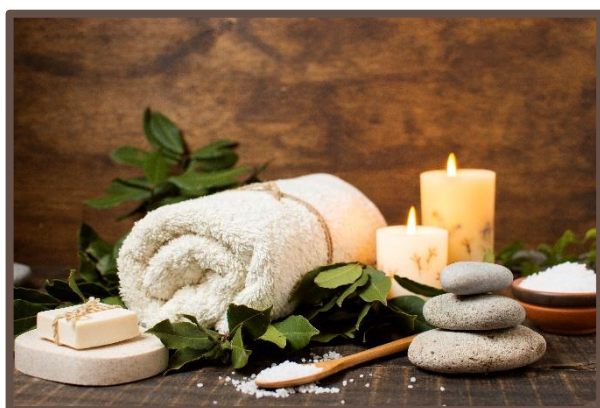
Euro 90,-

### HONIGMASSAGE

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.

25 Minuten

Euro 45,-



## RELAXMASSAGEN

### GESICHTSMASSAGE

Durch die Massage wird die Haut stimuliert, was zu einer höheren Wirksamkeit führt und dazu beiträgt, das Gesichtsoval zu straffen. Dadurch wird die Blutzirkulation verbessert und die Haut elastischer und glatter.

ca. 25 Minuten Euro 45,-

### GESICHTSMASSAGE MIT DEKOLLETÈ

ca. 45 Minuten Euro 55,-



### SCHOKOLADENMASSAGE

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

ca. 25 Minuten Euro 45,-  
ca. 45 Minuten Euro 82,-



### 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 45,-  
ca. 45 Minuten Euro 82,-



### 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 45,-  
ca. 45 Minuten Euro 82,-



## GANZKÖRPER-RELAXMASSAGE MIT AROMA-ÖL

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



## KÜHLENDE ERFRISCHUNGSMASSAGE - PFEFFERMINZE & EUKALYPTUS

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

ca. 25 Minuten

Euro 45,-

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



## CHIROPRAKTIK

**DPT® CHIROPRAKTIK** nach Michael A. Mayer - **NUR donnerstags ab 15:00 Uhr buchbar!**

Sie ist nützlich zur Linderung von muskulär-skelettalen Schmerzen wie Kopfschmerzen, Migräne, Schulter-, Hüft-, Knie-, Knöchel- und Fußschmerzen... Die korrekte Funktionalität der Wirbel wird wiederhergestellt, was oft durch eine falsche Haltung oder unrichtige Positionen bedingt ist.

Das Ergebnis ist ein sofortiger Nutzen mit einem sofortigen Gefühl der Entlastung des behandelten Bereichs.

**Vorteile nach der Behandlung:** Reduktion der Schmerzen, Erhöhung der Mobilität, eine bessere Haltung und eine verbesserte Funktion des Nervensystems

ca. 25 Minuten

Euro 70,-



## ENTSPANNUNG FÜR GEIST & SEELE

### ZIRBENHOLZMASSAGE FÜR NATURBEWUSSTE

Zirbenholz hat eine positive Auswirkung auf den Kreislauf, Schlaf und das allgemeine Wohlbefinden. Genieß das Massageerlebnis mit unterschiedlichen Zirbenstäben.

#### TEILKÖRPERMASSAGE

ca. 25 Minuten

Euro 45,-

#### GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



### ENTSPANNENDE BERGKRÄUTERMASSAGE

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

#### TEILKÖRPER

ca. 25 Minuten

Euro 45,-

#### GANZKÖRPER MIT GESICHTSMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



### SCHAMANEN MASSAGE **Intensive Massage!**

Eine Reise mit verschiedenen Techniken. Begleitet durch Räuchern, Trommeln und Steinen werden Körper und Seele wieder in Einklang gebracht.

#### TEILKÖRPERMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 65,-

#### GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 90 Minuten

Euro 110,-

## BEIN- UND FUSSBEHANDLUNGEN IM ZIRBENSCHAFFEL

### LEICHTE BEINE, FLOTTE SOHLEN

Entspannende Wadenmassage

ca. 25 Minuten

Euro 45,-



### HONIGFUSSBAD MIT ENTSPANNENDER FUSSMASSAGE

Diese Behandlung unterstützt die Entschlackung des Körpers und hilft bei Erkältungen und Blockaden im Kopf. Wohlige Wärme macht sich breit, du atmest frei durch und die Abwehr wird gestärkt. Auch herrlich zum Entspannen und für geplagte Füße!

ca. 25 Minuten

Euro 40,-



### FUSSBAD MIT FUSSMASSAGE

Entspann deine Füße in einem Zirbenschaffel mit wohltuendem Kräuteröl. Anschließend folgt eine Fußmassage. Du wirst dich wie neu geboren fühlen.

ca. 35 Minuten

Euro 55,-



### FUSSREFLEXMASSAGE

Dies ist eine Behandlungsform, bei der die Fußsohle stimuliert wird. Sie hilft bei Kopfschmerzen, Stress und Verspannungen.

ca. 25 Minuten

Euro 50,-



### FUSSBAD MIT FUSSREFLEXMASSAGE

Genieß das Fußbad und die anschließende Stimulation deiner Fußsohle.

ca. 45 Minuten

Euro 75,-

## 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 45,-

## KÖRPERBEHANDLUNG AUS DEN ALPEN

### GANZKÖRPERPEELING

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

ca. 25 Minuten

Euro 50,-

## BEHANDLUNGEN FÜR KIDS BIS 14 JAHRE

### ZAUBERMASSAGE

Entspannende Rückenmassage für unsere kleinen Gäste

ca. 15 Minuten

Euro 25,-



### KRÄUTERHEXE

Entspannende Rückenmassage mit warmen Kräuterstempeln für alle kleinen Kräuterhexen und Zauberer

ca. 15 Minuten

Euro 25,-

## LIEBE GÄSTE!

Ihr wollt euch entspannen und verwöhnen lassen?  
Schlüpft einfach in den Bademantel und fahrt 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 euch ein einzigartiges Massageerlebnis,  
welches mit seinem herben Duft euren Herzschlag beruhigt.

Lasst euch von uns beraten und reserviert rechtzeitig eure Termine.

**WIR FREUEN UNS, EUCH VERWÖHNEN ZU DÜRFEN.  
EUER GARTNERKOFEL WELLNESS-TEAM**

