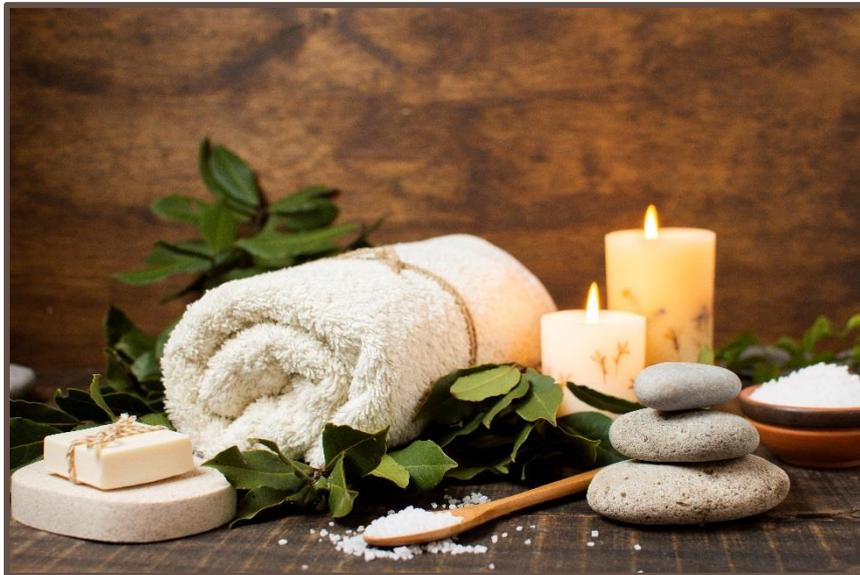


ZURÜCK ZUR NATUR MIT ERHOLUNG PUR



MASSAGE UND BEAUTY

in unserem

Kristall SPA

im

**** HOTEL GARTNERKOFEL

Öffnungszeiten

Wellness Rezeption
Therapiebereich

von 10:00 bis 19:30 Uhr
von 10:00 bis 19:30 Uhr

Für Erwachsene und Jugendliche ab 14 Jahren

Kristall Spa
Hallenbad

von 13:00 bis 21:30 Uhr
von 07:00 bis 21:30 Uhr

Für Familien und Kinder

Familien Badetraum
Biosauna und Tepidarium

von 07:00 bis 19:30 Uhr
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 Kalттаuchbecken 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

Massagen Klassisch oder Therapeutisch

Teilmassage

ca. 25 Minuten

Euro 35,-

Teilmassage therapeutisch

ca. 25 Minuten

Euro 39,-

Ganzkörpermassage

ca. 50 Minuten

Euro 64,-

Sportmassage (Rücken und Beine)

Kräftige Massage zum Lösen von Verspannungen
(nicht bei Krampfadern und Venenproblemen)

ca. 50 Minuten

Euro 68,-

Lymphdrainage (Ganzkörper)

ca. 70 Minuten

Euro 73,-

Kombi-Massage (Rücken und Fußreflex)

ca. 50 Minuten

Euro 67,-

Kopf-Nacken-Schulter-Massage

Für einen freien Kopf und weniger Last auf den Schultern.

ca. 25 Minuten

Euro 45,-

Rückendeblockade

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

ca. 25 Minuten

Euro 46,-

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 47,-

Ganzkörperbehandlung

ca. 50 Minuten

Euro 91,-

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 47,-

Ganzkörperbehandlung

ca. 50 Minuten

Euro 91,-

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.

Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 43,-

Entspannende Behandlungen

Zirbenholzmassage für Naturbewusste

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

Teilkörpermassage

ca. 25 Minuten

Euro 36,-

Ganzkörpermassage

ca. 50 Minuten

Euro 68,-

Entspannende Bergkräuter Massage

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

Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 38,-

Ganzkörper mit Gesichtsmassage

ca. 50 Minuten

Euro 78,-



Bein- und Fußbehandlungen im Zirbenschaffel

Leichte Beine, flotte Sohlen
Entspannende Waden- und Fußmassage

ca.25 Minuten Euro 45,-

Fußreflexzonenmassage

ca. 25 Minuten Euro 41,-

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 38,-

Fußbad & Fußreflex oder 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 45,-

Wadl Massage

Angenehme und wohltuende Unterschenkelmassage. Empfehlenswert nach jeglicher sportlichen Betätigung.

ca. 25 Minuten Euro 39,-

Beauty Gesichtsbehandlungen

Energie – Frische – Ausstrahlung

Reine Gesichtsmassage

Reinigung, Massage, Abschlusspflege
ca. 25 Minuten

Euro 42,-

Quick Magic Gesichtsbehandlung

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 54,-

Dr. Grandel – Frisch und Klar

Mit Reinigung, Peeling und Ausreinigung,
Maske und Abschlusspflege
ca. 50 Minuten

Euro 72,-

Dr. Grandel – Gesichtsbehandlung Profi

Mit Reinigung, Peeling und Ausreinigung, Brauen Korrektur,
Massage, Ampulle, Maske und abschließende Tagespflege
ca. 70 Minuten

Euro 85,-

Dr. Grandel – Power Lifting

Diese Behandlung wirkt glättend sowie straffend.
Reinigung, Tiefenreinigung, Brauenkorrektur, hochwertige Ampulle, Massage,
Firming Maske sowie Augenpads
ca. 80 Minuten

Euro 110,-

Dr. Grandel – Deluxe Behandlung

Intensive Gesichtsbehandlung 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 135,-

Schönheit die man sehen kann

Für die Augen

Brauen faconieren	Euro	8,-
Brauen färben	Euro	8,-
Wimpern färben	Euro	12,-
Wimpern und Brauen färben	Euro	20,-

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 39,-

Strahlende Augen in Kombination mit einer Lymphdrainage

ca. 50 Minuten Euro 69,-

Zarte Hände

Harmonie

Handpeeling sowie Handmassage

ca.25 Minuten Euro 31,-

Paraffin Handbad

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

ca. 25 Minuten Euro 32,-

Körperbehandlungen aus den Alpen

Ganzkörperpeeling

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

ca. 25 Minuten

Euro 42,-

Crempackung „Alpenglühlen“

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 63,-



Behandlungen für Kids

Zaubermassage

Entspannende Rückenmassage für unsere kleinen Gäste.
ca. 15 Minuten

Euro 22,-

Kräuterhexe

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

Euro 25,-

Gesichtsbehandlungen für Teenager

Young Lady

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.
ca. 25 Minuten

Euro 33,-

Young Men

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.
ca. 25 Minuten

Euro 33,-



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**



