

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-Badestraum von 07:00 bis 19:30 Uhr
Bio-Sauna und Tepidarium von 11:00 bis 19:30 Uhr

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

TERMINVEREINBARUNG UND BERATUNG

Wir freuen uns, eure Reservierung direkt an der Hotel-Rezeption entgegenzunehmen und stehen euch für Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

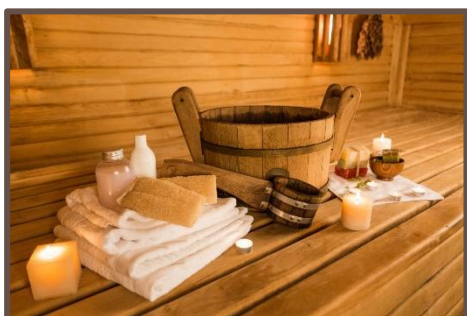
Um euch euren ganz persönlichen Wunschtermin garantieren zu können, empfehlen wir eine frühzeitige Reservierung.
Gutscheine könnt ihr an der Hotel-Rezeption erwerben!

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).

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.



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,-



INDIVIDUELLE MASSAGE

Diese Massage wird auf Ihre persönlichen Bedürfnisse abgestimmt. Problemzonen und Verspannungen werden hier individuell berücksichtigt.

ca. 45 Minuten

Euro 95,-



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,-



CHIROPRAKTIK

DPT® CHIROPRAKTIK nach Michael A. Mayer

NUR donnerstags ab 15:30 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,-

RELAXMASSAGEN

GANZKÖRPER-RELAXMASSAGE MIT AROMA-ÖL

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



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.

TEILKÖRPERMASSAGE

ca. 25 Minuten

Euro 50,-

GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 85,-



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.

TEILKÖRPERMASSAGE

ca. 25 Minuten

Euro 50,-

GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 45 Minuten

Euro 85,-



BEIN- UND FUSSBEHANDLUNGEN IM ZIRBENSCHAFFEL

LEICHTE BEINE, FLOTTE SOHLEN

Entspannende Wadenmassage

ca. 25 Minuten

Euro 45,-



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 60,-



FUSSBAD MIT FUSSREFLEXMASSAGE

Genieß das Fußbad und die anschließende Stimulation deiner Fußsohle.

ca. 45 Minuten

Euro 80,-



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 55,-

GANZKÖRPERBEHANDLUNG

ca. 45 Minuten

Euro 95,-



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,-

