



# 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 19:30 Uhr  
von 07:00 bis 19:30 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.*

*Damit verbunden ist der Zutritt zum Kristall Spa erst 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 Hotelrezeption zu vereinbaren.*

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

**Telefon Kristall Spa: 519**

*Gutscheine können Sie an der Hotel-Rezeption erwerben*



## **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**

**5x pro Woche finden Saunaaufgüsse sowie Peelings mit unserem Saunameister Anton statt.  
Die genauen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Wochenprogramm.**

*Bei allen Saunen gibt es alle 20 Minuten einen automatischen Aufguss.*

**Wir wünschen Ihnen  
eine wunderbare 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**

**Elements of Natur:** *Epigran ist ein Essenz aus dem Weizenkeim und vereint wie kein anderer Wirkstoff Natürlichkeit, Tradition und Wirksamkeit.*

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

**Beauty X Press:** *diese Serie begleitet den pulsierenden Lifestyle. Für alle, die nicht immer Zeit für lange Beautyrituale haben, aber keinen Abstrich beim kosmetischen Effekt machen wollen.*

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

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





## 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 Gesicht**

*ca. 25 Minuten*

Euro 36,-

### **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 heraus gezogen. Honig wirkt entgiftend und gleichzeitig pflegend für die Haut.*

ca. 25 Minuten

Euro 43,-

### **Kerzen Ritual – sehr sanfte Massage**

*Die beruhigende rhythmische Massage mit warmem Kerzenbalsam lässt Sie ruhen und entspannen. Die Haut wird genährt und regeneriert.*

Teilkörper

ca. 25 Minuten

Euro 37,-

Ganzkörperbehandlung

ca. 50 Minuten

Euro 72,-

### **Bürstenmassage**

*Ist eine Durchblutungsfördernde Massage, die gleichzeitig die alten Hautschuppen abträgt. Anschließend gibt es noch eine beruhigende Körperpackung um die Haut geschmeidig zu machen.*

ca. 50 Minuten

Euro 89,-





## 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,-*

### **4-Elemente-Massage**

*Eine entspannende Massage mit tiefwirkenden Ölen nach der Lehre der 4 Elemente. Die fein abgestimmten Mischungen sorgen für Ausgleich und Entspannung und können bei Schlafstörungen, Stress, Unruhe oder Verstimmungen helfen.*

*Teilkörper*

*ca. 25 Minuten*

*Euro 38,-*

*Ganzkörper mit Gesichtsmassage*

*ca. 50 Minuten*

*Euro 78,-*

### **Reiki**

*Reiki ist eine sehr erfolgreiche, natürliche Methode zum Auflösen von Blockaden und Loslassen von unnötigen Belastungen.*

*Durch Handauflegen wird die Reiki-Energie übertragen und wirkt dort, wo die Energie gerade gebraucht wird.*

*ca. 50 Minuten*

*Euro 54,-*

### **Ohrkerzenbehandlung**

*Befreit Kopf und Stirnhöhlen und reinigt das Ohr. Entspannt bei Nervosität und Stress und bringt Erleichterung bei Erkältungen sowie bei Ohrgeräuschen.*

*ca. 40 Minuten*

*Euro 43,-*

### **Ohrkerzenbehandlung in Kombination mit einer Gesichtslymphdrainage**

*ca. 50 Minuten*

*Euro 73,-*



## Bein und Fuß Behandlungen im Zirbenschaffl

### **Leichte Beine flotte Sohlen**

*Entspannende Wadel 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 & Blockaden im Kopf. Wohlige Wärme macht sich breit, Sie atmen frei durch & 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 Zirbenschaffl 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 sportlicher Betätigung.*

*ca. 25 Minuten*

*Euro 39,-*





## Beauty Gesichtsbehandlungen

### Energie – Frische - Ausstrahlung

#### **Reine Gesichtsmassage**

*Reinigung, Massage, Abschlusspflege*

*ca. 25 Minuten*

*Euro 42,-*

#### **Quick Magic Gesichtsbildung**

*Reinigung, Peeling, Maske, Abschlusspflege*

*ca. 25 Minuten*

*Euro 46,-*

#### **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 – Gesichtsbildung 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, Brauen Korrektur, hochwertige Ampulle, Massage, Firming Maske sowie Augenpads.*

*ca. 80 Minuten*

*Euro 110,-*

#### **Dr. Grandel – Delux Behandlung**

*Intensive Gesichtsbildung 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,-*



## 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,-

### **Entschlackungspackung**

*Die Wacholder und die Wirkung junger Birkenblätter unterstützen den Entgiftungsprozess des Körpers. Orangenöl wirkt stimulierend und fördert die Durchblutung sowie die Fettverbrennung.*

*Dinkel aktiviert den Stoffwechsel.*

ca. 50 Minuten

Euro 72,-

### **Alpenglügen**

*Luxus pur für trockene Haut. Durch die angenehme Wärme können Inhaltsstoffe optimal einziehen. Das Aufnahmevermögen der Haut wird durch die cremige Konsistenz lange gespeichert und macht die Haut glatt und geschmeidig.*

Dauer ca. 50 Min.

Euro 63,-

### **Salzwickel**

*Salzwickel sind ein wichtiger Bestandteil der Hautpflege, die bei konsequenter Durchführung den Körper entsäuern, entgiften und entschlacken, was für eine erfolgreiche Cellulite-Behandlung die Grundlage schafft.*

Ganzkörper

ca. 40 Minuten

Euro 52,-

### **Salzsteinmassage**

*Ein entspannendes Natursalzpeeling reinigt und pflegt Ihre Haut. Im Anschluss erwartet Sie eine Salzmassage mit echten Salzsteinen und dem Gefühl eines unvergesslichen Momentes.*

Ganzkörper

ca. 50 Minuten

Euro 78,-



## Schönheit die man sehen kann

### Für die Augen

Brauen faconieren  
 Brauen färben  
 Wimpern färben  
 Wimpern und Brauen färben



Euro 8,-  
 Euro 8,-  
 Euro 12,-  
 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

#### **Maniküre (ohne Lack)**

Ein Verwöhnprogramm für Ihre Hände!

ca. 50 Minuten

Euro 49,-

#### **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,-



## 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. 40 Minuten*

Euro 52,-

### **Young Men**

*Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Maske, Abschlusspflege.*

*ca. 40 Minuten*

Euro 52,-

### **Akne Ade**

*Akne Behandlung mit antibakteriellen Wirkstoffen, sowie SOS Ampulle. Reguliert effektiv die Entstehung von Akne und heilt die Hautoberfläche.*

*ca. 50 Minuten*

Euro 69,-





*Liebe Gäste, da wir uns im Herzen der Natur befinden, möchten wir Ihnen unsere Umgebung so nah wie möglich bringen. Deshalb finden einige unserer aktiven Programme im Freien statt. Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung, und bringen Sie ein Handtuch mit.*

## **Aktivprogramm**

*Wir bitten um Verständnis, dass die Chillout Terrasse für Yoga in der Zeit von 09:30 bis 11:00 Uhr gesperrt ist.*

- *„Yin Yoga“ auf unserer Chillout Terrasse*
- *Barfußwanderung am Aqua Trail*
- *Wirbelsäulengymnastik*
- *Yoga auf unserer Chillout Terrasse*

**Bitte melden Sie sich für die Aktivitäten am Vorabend bis 18:00 Uhr an der Rezeption an**

### **Angebote im Überblick**

#### *Yoga auf der Chillout Terrasse*

*Genießen Sie Yoga in einer einzigartigen Naturkulisse nahe dem Gartnerkofel.*

*Yoga ist ein ideales Training für Körper und Geist mit einem Mix aus Bewegung und Entspannung.*

#### *Barfußwandern*

*Als Menschen sind wir dazu geboren, barfuß zu gehen. Wer einmal bewusst die Natur spüren und die Sinneswahrnehmung schärfen will, ist herzlich eingeladen mitzumachen.*

*Gesunder Rücken.*

#### *Wirbelsäulengymnastik*

*Mit richtig guten Rückenübungen bekämpft man Rückenbeschwerden und Verspannungen. Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorgen gegen Rückenschmerzen.*

#### *„Yin Yoga“*

*Yin Yoga ist ein sehr ruhiger Yogastil. Er wird ohne Muskelanspannung praktiziert. Die Wirkung liegt in der Entspannung.*



## Ein Polster voller Natur...

### **Kraftpolster**

*Die Wirkung der Zirbenholzlocken und Hirse wird durch den biologischen Anbau intensiviert.*

### **Zirben - Schlafkissen**

*Das Zirben-Schlafkissen ist mit feinen Zirbenholzlocken und Hirse gefüllt und mit Johanniskrautextrakt angereichert. Es steigert die Schlafqualität merklich, entspannt, wirkt beruhigend und stimmungsaufhellend.*

### **Kräuter - Nackenhörnchen**

*Blätter, Samen und Blüten und zahlreiche Kräuter wie Schafgarbe, Spitzwegerich, Apfelminze, Zitronenmelisse, Lavendel, Salbei, Rosenblätter sowie Pfefferminze.*

*Es hilft bei Verspannungen und Schmerzen im Nacken und Rücken. Wärmt man es, so fördert dies die Durchblutung bei Muskelverspannungen und bei Nervenentzündungen und es duftet einfach herrlich! Eignet sich zum Erwärmen.*

### **Zirben - Nackenhörnchen**

*Gefüllt mit fein gemahlene Zirbenlocken, Hirse aus kontrolliertem biologischen Anbau und getrockneten Johanniskraut-Blüten ist eine Wohltat bei Stress und kann auch bei hyperaktiven Menschen äußerst beruhigend wirken. Es eignet sich jedoch nicht zum Erwärmen!*

**Gerne können Sie ein Zirben-Schlafkissen für eine Nacht während Ihres Aufenthaltes testen. Bitte wenden Sie sich an die Rezeption.**

**Träumen... natürlich und himmlisch**