



## beauty & massage

Lebensquelle für Schönheit und Wohlbefinden.  
*Source of life for beauty and well-being.*

## INHALT

<b>Wohlfühlbehandlungen</b> .....	04
<i>Wellbeing treatments</i>	
<b>Körper-Peelings</b> .....	05
<i>Body Scrubs</i>	
<b>Gesichtsbehandlungen</b> .....	06
<i>Facial Treatments</i>	
<b>Augen- und Zusatzbehandlungen</b> .....	07
<i>Eye and Additional Treatments</i>	
<b>Hand- und Fußpflege</b> .....	08
<i>Pampering Manicure and Pedicure</i>	
<b>Heißwachs-Behandlungen</b> .....	09
<i>Waxing Hair Removal</i>	
<b>Massagen</b> .....	10
<i>Massages</i>	

## INFORMATION

Bitte buchen Sie Ihre gewünschte Beautybehandlung oder Massage direkt im Beautybereich. Beachten Sie: Nicht eingehaltene Termine werden voll in Rechnung gestellt, kostenfreie Absage bis 24 Stunden vor dem gebuchten Termin.

*Please make an appointment for your choice of beauty treatment or massage by going straight to the beauty zone. Please note: Appointments not kept will be charged for in full, cancellation up to 24 hours before the arranged appointment will not incur any charges.*

# Sinnliches Verwöhnprogramm

*A feast for the senses*



Tun Sie sich einfach etwas Gutes. Genießen Sie wohltuende Beautyanwendungen und Massagen, perfekt auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt. Tauchen Sie ein in eine Welt der Pflege und Entspannung. Regenerieren Sie Körper, Geist und Seele. Unsere geschulten Mitarbeiter bereiten Ihnen unvergleichliche Momente der Erholung. Fühlen Sie sich wieder vital und tanken Sie neue Lebensenergie in stilvollem und luxuriösem Ambiente.

*Go ahead and treat yourself. Enjoy the delights of soothing beauty treatments and massages that meet your exact needs. Immerse yourself in a world of care and relaxation. Regenerate your body, mind and soul. Our experienced staff can offer you sublime moments of unparalleled relaxation. Rediscover your sense of vitality and feel re-energised in our stylish and luxurious surroundings.*

## Die Haut verwöhnen

*Pamper your skin*

### Wohlfühlbehandlungen

Versorgen Sie Ihre Haut mit allen Nährstoffen, die sie braucht. Lassen Sie sich individuell von unserem Verwöhnteam beraten. Genießen Sie verschiedene Körper-Packungen, speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

#### Orient-Sensation

Behandlung mit Aromastempeln, die in einer Mischung aus Gewürzen und warmer Butter getränkt werden, inspiriert von Behandlungsmethoden Südostasiens. Begleitet von Düften, die von einer anderen Welt erzählen.

60 Minuten ..... € 72,-

#### Hanakasumi-Ritual

Ein erlesenes Körper-Peeling, Kirsch- und Reisblüten werden aufgetragen und mit einem speziellen Reistuch entfernt. Außerdem erhalten Sie eine energetische Fußmassage und eine Körpermassage mit asiatischem Blütenduft und pflegender Körperbutter.

60 Minuten ..... € 72,-

#### Schlank und Straff

Diese Behandlung ist eine entschlackende und straffende Behandlung. Eine durchblutungsfördernde Massage speziell auf den Problemzonen fördert den Abbau der Fettpölsterchen sowie die Straffung des Bindegewebes. Körperpeeling, Problemzonenmassage, Körperpackung und Pflege.

75 Minuten ..... € 85,-

### Wellbeing treatments

*Give your skin all the nutrients it needs. Our pampering team are always delighted to offer advice on the perfect treatment for you. Enjoy a big choice of body packs which match your requirements.*

#### Oriental Sensation

*A treatment with aroma stamps which are soaked in a mixture of spices and warm butter, inspired by the beauty treatments from South-East Asia.*

60 minutes ..... € 72,-

#### Hanakasumi Ritual

*Enjoy an exquisite body scrub with cherry and rice blossom which is then removed with a special rice towel. Further delights include an energy-based foot massage and all-over massage with the fragrance of Asian blossoms and nurturing shea butter.*

60 minutes ..... € 72,-

#### Slimline treatment

*This treatment is firming and detoxifying. This massage is a circulating-stimulating massage especially for the problem-zones. It reduces the fat pad and tightens the connective tissue. It combines body scrub, massage of problem-zones, body wrap and body care.*

75 minutes ..... € 85,-

### Körper-Peelings

Die Haut regenerieren mit hochwertigen Peelings, ein sinnliches Vergnügen für Körper und Geist. Lassen Sie sich verwöhnen von sanften Peeling-Bewegungen, die Ihre Haut frisch und zart machen. Genießen Sie ein Dufterlebnis, individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt.

#### Personalisiertes Peeling

Ist ein auf Sie abgestimmtes Peeling mit Zucker und Meersalz in verschiedenen Duftrichtungen.

30 Minuten ..... € 35,-

#### Natursalz-Körperpeeling

Das entspannende, mineralstoffpendende Natursalzpeeling reinigt und pflegt Ihre Haut. Die erste Berührung mit den Pflegeprodukten ist prickelnd, die Produkte umhüllen die Haut, das Ergebnis ist eine optimierte, streichelweiche Hautoberfläche – mit Arnika, Honig-Zirbe oder Johanniskraut und Biopir (Bierhefe).

30 Minuten ..... € 35,-

#### Alpenkräuterpeeling

Das duftende Alpenkräuterpeeling ist die ideale Kombination aus Bolus Alba und unseren eigenen ganz klein geschnittenen Alpenkräutern wie Lavendel, Kamille, Pfefferminze, Ringelblumen und einem Hauch Rose. Das Hautgewebe wird gestrafft und Sie erhalten eine streichelzarte Haut. Bolus Alba, feinste mineralische Erde, besitzt eine große Binde-fähigkeit aller Schad- und Schlackenstoffe aus der Haut.

30 Minuten ..... € 35,-

### Body Scrubs

*Revitalise your skin with top quality scrubs, it's a delightful sensuous experience for the body and soul. Relax and be pampered by gentle scrubbing movements that leave your skin feeling fresh and smooth.*

#### Personal body scrub

*It is a special by balanced exfoliation with sugar and sea salt in two flavours matching your requirements.*

30 minutes ..... € 35,-

#### Natural salt body scrub

*The relaxing natural salt exfoliation, enriched with minerals cleans and cares your skin. First contact with your skin is tingling, the result is an optimized, soft, soothed skin. Choose from the following products: arnica, honey-swiss stone pine or st. johns wort and brewer's yeast.*

30 minutes ..... € 35,-

#### Alpine herbs scrub

*This fragrant exfoliation is the ideal combination of bolus alba and the special selection of our self alpine herbs like lavender, camomile, peppermint, marigold and a touch of rose. The skin tissue will be tightened and the result is a soft, soothed skin. Bolus Alba is the finest mineral earth that binds all harmful substances in the skin.*

30 minutes ..... € 35,-



# Pflege für das Gesicht

## Facial skin care



### Sothys Basis-Behandlung

Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Behandlung, die individuell auf den Hauttyp abgestimmt wird. Mit samtigem Peeling, einer entspannenden Massage und einer auf Ihren Hauttyp abgestimmten Pflegepackung.

60 Minuten ..... € 68,-

### Energie Intensiv-Behandlung

Die Energiebehandlung mit sibirischem Ginseng sorgt für eine energiegeladene Haut voll jugendlicher Ausstrahlung. Geeignet für Frauen und Männer, jeden Hauttyps, jeden Alters und zu jeder Jahreszeit.

90 Minuten Gesichtsbehandlung ..... € 98,-

### Collagene Hyaluronique

Anti-Age-Behandlung, die auf den persönlichen Hautalterungsgrad abgestimmt ist.

90 Minuten ..... € 98,-

### Hydradvance Behandlung

Entdecken Sie die Sensation in der Feuchtigkeit, um das jugendliche Hautbild zu erhalten. Innovatives Konzept zur Regeneration der Hautfeuchtigkeit mit dem von Sothys patentierten Wirkstoff des Steinpilzes.

75 Minuten mit Ausreinigen ..... € 86,-

### Gesichtsbehandlung auf rein natürlicher Basis

Exquisite Hautpflege mit unvergleichlichen natürlichen Anti-Aging-Substanzen. Pure Entspannung und Pflege auf höchstem Niveau für jeden Hauttyp speziell abgestimmt.

Die verwendeten Produkte sind zu 100 % naturrein, enthalten keine chemischen oder künstlich hergestellten Zusätze, nur hochwertige, kaltgepresste Öle, natürlich belebtes Gebirgswasser, natürlichen Alkohol aus hausgefertigten Obst- und Beerendestillaten, Honig- und Propolisprodukte von Bienenvölkern der Bergwelt.

60 Minuten ..... € 68,-

90 Minuten ..... € 98,-

### Sothys Basic Treatment

Face, neck and decollete treatment, that's made to match your individual skin-type. With a gentle exfoliation, a relaxing massage and a mask that suits to your skin.

60 minutes ..... € 68,-

### Energizing facial treatment

Remarkable Sibirian Ginseng optimizes the skin's resistance to daily stress and provides the vital boost needed to restore your skin's energy. Essential as a pre-event treatment or for dull, tired and lacklustre skin. Applicable for man and women, for every age, for all seasons.

90 minutes facial treatment ..... € 98,-

### Collagene Hyaluronique

Personalized treatment to your degree of skin aging.

90 minutes ..... € 98,-

### Hydradvance treatment

Discover the sensation of moisture to preserve a youthful complexion. Innovative concept for renewal of the moisture of the skin using the Sothys patented active component of the yellow boletus.

75 minutes with deep cleaning ..... € 86,-

### Facial treatment on natural basis

Exquisite skin treatment with unique natural anti-aging ingredients. Pure relaxation and care of the highest level specialized for each skin type.

The products used are 100% natural, containing no chemical additives, just high quality cold pressed oils, naturally lively mountain water, natural alcohol from homemade fruit and berry distillates, honey and propolis products.

60 minutes ..... € 68,-

90 minutes ..... € 98,-

### Saisonale Gourmetbehandlung

Unsere Feinschmeckerbehandlung mit wertvollen pflanzlichen Inhaltsstoffen für Wohlfühl, Geschmeidigkeit und Schutz. Gleicht Anforderungen der Haut aus, die durch Hitze, Kälte und trockene Luft entstehen.

50 Minuten ..... € 58,-

### Speziell für die jüngere Haut

#### Teens-Beauty-Gesichtsbehandlung

Gesichtsbehandlung für die junge Haut. Mit Reinigung, Peeling, Ausreinigung, Maske und Abschlusspflege.

45 Minuten ..... € 52,-

### Augen- und Zusatzbehandlungen

#### Activ-Contour-Augenbehandlung

Spezielle Behandlung für die Augenpartie gegen Falten, Tränensäcke und Augenringe zur Entstauung und Glättung, mit eigens von Sothys entwickelter Massagetechnik.

30 Minuten ..... € 40,-

#### Zusatzbehandlungen

Bringen Sie Ihre Augen zum Strahlen und fühlen Sie sich einfach schön.

Wimpern färben ..... € 10,-

Augenbrauen färben ..... € 7,-

Augenbrauen fassonieren ..... € 10,-

### Speziell für den Mann

#### Sothys Homme

Diese spezielle Behandlung für den Mann dient zur Entschlackung und Entspannung. Durch den sanften Behandlungsablauf wird Ihre Haut erfrischt, Ihre Konzentrationsfähigkeit gesteigert und lässt Sie zur Ruhe kommen.

- Durch die Behandlungsmethode werden nervöse Verspannungen im gesamten Gesicht gelockert.
- Die Anwendung stimuliert den Geist und lässt Sie zur Ruhe kommen.
- Die Konzentrationsfähigkeit wird durch die stimulierenden Bewegungen wieder neu angeregt.

50 Minuten ..... € 67,-

### Seasonal gourmet treatment

This treatment with precious herbal ingredients gives you wellbeing, softness and protection. Improves the resistance of your skin, caused by heat, cold and dry air.

50 minutes ..... € 58,-

### Particular for the younger skin

#### Teens beauty treatment

Treatment for younger skin. Consisting of cleansing, scrub, deep cleansing, mask and finale care.

45 minutes ..... € 52,-

### Eye and additional treatments

#### Active Contour Eye Treatment

A special treatment for the area around your eyes. Soothes and smoothes wrinkles, bags and dark circles under and around the eyes with a massage technique specially developed by Sothys.

30 minutes ..... € 40,-

#### Additional Treatments

Make your eyes shine like never before and enjoy feeling truly beautiful.

Eyelash tinting ..... € 10,-

Eyebrow tinting ..... € 7,-

Eyebrow shaping ..... € 10,-

### Men Treatment

#### Sothys Homme

This special treatment for the man helps to detox and relax. The unique and gentle treatment method improves your concentration, let you calm down and refreshes your skin.

- The treatment method eases nervous tension in the whole of the face.
- It stimulates your mind and leaves you in a peaceful frame of mind.
- Your ability to concentrate is re-enhanced by the stimulating movements.

50 minutes ..... € 67,-



## Für schöne Hände und Füße

*For beautiful hands and feet*



### Maniküre de luxe

Maniküre, Peeling, sanfte Massage mit Eau Thermale und Spa Creme.

45 Minuten .....	€ 48,-
mit Paraffinbad, 60 Minuten .....	€ 60,-

### Pediküre de luxe

Pediküre, ein Peeling mit Meersalz, gefolgt von einer entspannenden Massage.

45 Minuten .....	€ 50,-
mit Paraffinbad, 60 Minuten .....	€ 62,-

### Paraffinbad

15 Minuten .....	€ 12,-
------------------	--------

### Nägel farbig lackieren

20 Minuten .....	€ 17,-
------------------	--------

### Manicure de luxe

*nail shaping, soft massage with eau thermale and spa cream.*

45 minutes .....	€ 48,-
with paraffinbath, 60 minutes .....	€ 60,-

### Pedicure de luxe

*Pedicure and sea salt peeling followed by a soothing massage*

45 minutes .....	€ 50,-
with paraffinbath, 60 minutes .....	€ 62,-

### Paraffinbath

15 minutes .....	€ 12,-
------------------	--------

### Nail varnish (colour)

20 minutes .....	€ 17,-
------------------	--------

### Enthaaren mit Heißwachs

Wir sorgen für glatte Haut, ganz ohne Härchen. Für perfektes Aussehen.

Unterschenkel (inkl. Knie) 30 Minuten .....	€ 25,-
Achseln 10 Minuten .....	€ 12,-
Arme 15 Minuten .....	€ 17,-
Oberlippe 5 Minuten .....	€ 6,-
Gesicht/Kinn 10 Minuten .....	€ 8,-
Bikinizone 15 Minuten .....	€ 15,-
Beine komplett 55 Minuten .....	€ 41,-

### Für Männer:

Rücken 25 Minuten .....	€ 30,-
Brust 20 Minuten .....	€ 28,-

### Waxing Hair Removal

*Get silky smooth skin with no hair in sight for the perfect appearance.*

Lower leg (incl. knee) 30 minutes .....	€ 25,-
Armpits 10 minutes .....	€ 12,-
Arm 15 minutes .....	€ 17,-
Lip 5 minutes .....	€ 6,-
Face/chin 10 minutes .....	€ 8,-
Bikini zone 15 minutes .....	€ 15,-
Full leg 55 minutes .....	€ 41,-

### For men:

Back 25 minutes .....	€ 30,-
Chest 20 minutes .....	€ 28,-





## Den Körper entspannen

### *Relax your body*

#### Ganzkörpermassage

Die klassische Ganzkörpermassage (Beine, Rücken, Schulter, Nacken) fördert die Durchblutung in allen Gewebsschichten und steigert die Genesung und Heilung von Krankheiten.

Vor allem im Bereich der Muskulatur gelingt es der klassischen Massage, Transportvorgänge im Muskelgewebe zu verbessern. Außerdem wirkt die Massage spannungsausgleichend auf verspannte bzw. erschlaffte Muskulatur. Durch den vegetativen Ausgleich wird ebenfalls eine psychische Stabilisierung erreicht.

50 Minuten ..... € 62,-

#### Breuss-Massage

Die Breuss-Massage wurde vom Volksmedizinexperten und erfahrenen Naturheilkundiger Rudolf Breuss (1899-1990) entwickelt. Durch die entspannende, schmerzlindernde und vitalisierende Massage können Bandscheibenleiden, Hexenschuss usw. ganz leicht und ungefährlich mit sehr guten Erfolgsaussichten behandelt werden. Die Wirbelsäule wird zunächst durch sanfte Massage am Kreuzbein entspannt und gestreckt und anschließend mit Johanniskrautöl zur Nerven- und Bandscheibenregeneration einmassiert und verschobene Wirbel schmerzfrei gerichtet. Selbstverständlich eignet sich die Breuss-Massage auch als Vorbeugung.

45 Minuten ..... € 58,-

#### Full Body Massage

*The classic massage (legs, back, shoulder, neck) promotes blood circulation to all layers of tissue and aids recovery and healing from illness. Above all, classic massage helps to improve transport processes in muscular tissue. This massage type also promotes vegetative equilibrium in tense or aching muscles. The attainment of vegetative equilibrium also has a psychologically stabilising effect.*

50 minutes ..... € 62,-

#### Breuss Massage

*The Breuss Massage was developed by national medicine experts and experienced natural healer Rudolf Breuss (1899-1990). With its relaxing, soothing and revitalizing massage, intervertebral disc disease, lumbago, etc. can be easily and safely treated with very good success. The spine is relaxed and stretched first by gentle massage to the sacrum and then massaged with St. John's wort oil for nerve and spinal disc regeneration. Shifted invertebrates become pain free. Of course, the Breuss Massage can be used as prevention.*

45 minutes ..... € 58,-

#### Rückenmassage

Die Massage behandelt den gesamten Rücken. Eine Rückenmassage ist nicht nur bei speziellen Problemen wohltuend, sondern hat immer eine positive Wirkung auf den Körper.

30 Minuten ..... € 42,-

#### Rücken-Intensiv-Massage® nach J. Salchenegger

Die Rücken-Intensiv-Massage® nach J. Salchenegger ist eine spezielle Form der Massage, die mit langen Streichungen beginnt. Es werden die Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfungsmassage kombiniert. Mit den Handflächen und den Unterarmen werden die Rücken-, Nacken- und Schultermuskulatur erwärmt und auf die anschließende Schröpfungsmassage vorbereitet. Das Ergebnis durch die großflächige Berührung mit den Unterarmen ist eine tiefe Entspannung und Regeneration für den Klienten. Je nach Lokalisation der Verhärtungen und der Blockaden arbeitet man sich in weiteren Schritten langsam in die tieferen Schichten der Nacken-, Rücken- und der Lendenmuskulatur vor. Durch die Intensität und Technik dieser Massage erreicht der Therapeut eine Aktivierung des Energieflusses im Rücken des Klienten, verbesserte Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes und ein Absinken des Tonus der Rücken-, Nacken- und Lendenmuskulatur.

45 Minuten ..... € 58,-

#### Sportler-Beinmassage

Speziell nach sportlicher Betätigung sorgt eine Beinmassage mit Arnikamilch und anschließender Einreibung mit Arnikatonikum für Entspannung der Beinmuskulatur und kann Muskelkater vorbeugen.

25 Minuten ..... € 32,-

#### Bindegewebsmassage

Durch diese Massagetechnik erreicht man eine Strukturverbesserung des Bindegewebes. Weiters nutzt die Bindegewebsmassage die reflektorische Beeinflussbarkeit des vegetativen Nervensystems sowie der inneren Organe über das Bindegewebe.

Indikationen der Bindegewebsmassage: Erkrankungen des Bewegungsapparates und der inneren Organe. Ideal vor Rückenmassagen.

Nur in Kombination mit anderen Massagen buchbar!

15 Minuten ..... € 15,-

#### Back Massage

*Classic massage. This involves treating the back. Back massage not only addresses specific problems, it also benefits the whole body.*

30 minutes ..... € 42,-

#### Back Intensive Massage® by J. Salchenegger

*This special massagetechnique starts with long effleurage movement, which also combines elements of the underarm techniques with cupping glassmassage. The back, neck and shoulder muscles will be warmed up and prepared for the cupping glassmassage by using the palms of the hands and the underarms. Depending on the localization of muscular stiffness and blockages we are going to work slowly deeper into the muscle tissue. Through the intensity and technique of this massage we are able to reactivate the energy flow in the back, improve the flexibility of the spine and the head as well as loosen up the muscles in your back. This type of massage gives you a deep relaxation and regeneration.*

45 minutes ..... € 58,-

#### Sports-Massage (legs only)

*Especially after exercise a leg massage with arnica milk and rub with arnica tonicum provides relaxation of the leg muscles and can prevent muscle soreness.*

25 minutes ..... € 32,-

#### Connective tissue Massage

*There is a special technique for this massage type to affect a better structure of connective tissue. Further this massage uses the reflecting influence of the autonomic nervous system, as well as the internal organs.*

*Indication of Connective tissue Massage: Disease of musculoskeletal system and the internal organs. Very useful before Back Massage!*

*Please notice: applied in combination with any other type of massage.*

15 minutes ..... € 15,-



## Gezielte Anwendungen

### Specific treatments

#### Fußreflexzonen-Massage

Die Füße werden gelockert, die Reflexzonen stimuliert und anschließend Füße und Waden mit wertvollen Ölen und Cremes behandelt. Eine spezielle Wickeltechnik mit einem Handtuch verschafft den Beinen ein wohltuendes Gefühl und fördert die Durchblutung. Wunderbar gegen schwere Beine.

Ohne Waden- und Fußmassage  
25 Minuten ..... € 32,-

Mit Waden- und Fußmassage  
mit Honigmassage, Salzpeeling und Ölmassage  
50 Minuten ..... € 58,-

#### Cranio-Sacrale-Tiefenentspannung

Die Cranio-Sacral-Methode (Kopf-Kreuzbein-Methode) arbeitet mit sehr einfühlsamen, sanft dosierten Griffen, die auf angenehme Weise körperliche und seelische Spannungen mindert. Bitte in bequemer Kleidung und Socken kommen.

45 Minuten ..... € 55,-

#### Foot Reflexology

*The massage stimulates the reflexology points and helps to loosen up your feet, a special wrap stimulates the blood flow. Your feet and calves are treated with high-quality oils and creams which make your legs feeling great. The perfect treatment for heavy and swollen legs.*

Without calf and foot massage  
25 minutes ..... € 32,-

With calf and foot massage  
honey massage, salt scrub, oil massage  
50 minutes ..... € 58,-

#### Cranio-Sacral-deep relaxation

*The Cranio-Sacral-deep relaxation is a very sensitive, soft method to enhance physical and emotional distress. Please wear comfortable clothes and socks.*

45 minutes ..... € 55,-

NEU  
NEW



## Kinesio Tape – bunte Streifen mit großer Wirkung

*Kinesio Tape – colourful stripes – large effective*

Das Kinesio Tape geht auf den Japaner Dr. Kenzo Kase zurück. Bei der Anwendung bleibt die volle Beweglichkeit des Gelenks erhalten. Das Kinesio Tape bewirkt eine gezielte, stimulierende Wirkung und wird als ergänzende Therapie eingesetzt.

ab ..... € 10,- bis 25,-

*The Kinesio Tape was invented by the japanese doctor Kenzo Kase. In Applying, the full mobility of the joints remains. The Kinesio Tape causes a selective stimulating effect and is used as a complimentary therapy.*

from ..... € 10,- to 25,-



## Massagen aus aller Welt

*Massages from around the world*

#### Lomi Lomi Nui – Traditionelle hawaiianische Massage

Lomi bedeutet: kneten, streichen, drücken. Lomi Lomi ist auch die alte hawaiianische Bezeichnung für die Arbeit mit der mana, der Lebenskraft. Diese einzigartige Massage wird als „Königin der Entspannung“ bezeichnet und nimmt Sie mit auf eine Reise in die Tiefe der Seele. Eine Lomi Lomi Nui dient der körperlichen, seelischen und geistigen Reinigung.

90 Minuten inkl. Nachruhen ..... € 110,-

#### Hot-Stone-Massage

Seit jeher haben die Hawaiianer diese Art der Steintherapie im Bereich des körperlichen und seelischen Heilens eingesetzt. Die Inselbewohner entwickelten eine sehr effektive Massage, bei der die glatten vulkanischen Steine als Werkzeug dienen. Die Massage mit erwärmten Steinen lockert Muskeln und deren Verspannungen, sie fördert auf angenehme Weise die Durchblutung und den Wärme-Umsatz des Körpers und beruhigt die Seele.

50 Minuten ..... € 75,-

#### Lomi Lomi Nui – traditional hawaiian Massage

*Lomi = effleurage, press. Lomi Lomi is an old hawaiian meaning for the work with the “mana” – the life energy. A Lomi Lomi Nui massage is a physical and mental cleansing. This unique massage is known as “queen of relaxation” and it takes you on a journey into the depth of your soul.*

90 minutes incl. resting ..... € 110,-

#### Hot Stone Therapy

*Since ancient times, Hawaiians have used this art of stone therapy to stimulate physical and mental healing. The islanders created a very effective massage using smooth, volcanic stones, abundant in the region. The therapy with heated stones relaxes muscular tensions and stimulates blood circulation; warmth supplied to the body and calmes the soul.*

50 minutes ..... € 75,-



## Inka Stone Massage

Hände, Öl, Steine und Sandsäcke bilden eine einzigartige Kombination der Massage. Es ist eine Behandlungsart, die auf die Schamanen des Inka-Reiches zurückgeht. Die Krafttiere der Inkas werden in Massagegriffe umgesetzt und unterstützen in energetischer Weise die Wirkung der Massage. Die verwendeten warmen oder kühlen Steine und Sandsäcke vermitteln dem Klienten ein unbekanntes, angenehmes Körperempfinden.

Das Ziel der Inka Stone Massage ist es, die positiven Lebensenergien zu fördern. Sie wirkt entspannend und zugleich anregend. Sie hilft dem Klienten, in ungezwungener Weise zu seiner Mitte zu finden. Eine sanfte Gesichtsmassage mit Heil- bzw. Edelsteinen rundet die Behandlung ab.

90 Minuten, inkl. Nachruhen ..... € 105,-

60 Minuten ohne Gesichtsmassage ..... € 75,-

## Kräuterstempelmassage

Der ganze Körper wird mit warmen Öl und Kräuterstempeln verwöhnt. Die intensiven Hitzereize dienen der Anregung des Stoffwechsels und des Immunsystems, aber auch der Entspannung und Beruhigung. Die getrockneten Inhaltsstoffe bestehen aus: Dinkelspitzen, Pfefferminze, Zitronenmelisse, Malve, Himbeer, Brombeer, Ringelblume und Johanniskraut.

Teilmassage, 45 Minuten ..... € 70,-

Ganzkörper, 80 Minuten inkl. Nachruhen ..... € 95,-



## Honig-Rückenmassage

Die Honig-Massage ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf Traditionen der tibetischen und auch der russischen Naturheilmedizin beruht. Es handelt sich dabei um eine reflektorisch-energetische Massage, die durch den hautähnlichen pH-Wert des Honigs die Energieflussstörungen im Körper ausgleicht. Durch die besondere Klopfmasstechnik am Rücken und an den Gelenken wird der Honig tief in das Bindegewebe eingearbeitet. Die dabei aktivierten Reflexzonen unterstützen die Gesamtwirkung der Honig-Massage, die verschiedenen Organsysteme sowie Nerven-, Blut- und Lymphwege werden in ihrer Vitalität angeregt. Die zu Beginn angewendete Bindegewebsmassage begünstigt die Honiganwendung. Als Abschluss wird der Rücken mit Propolis-Massagemilch massiert.

45 Minuten ..... € 60,-

## Inka Stone Massage

*Hands, oil, stones and sandbags are the special combination of this unique massage. It's a type of massage which has its roots in the former time of the shamans of the Inca tribes. The power of the animals of the Incas are turned into special massage grips supporting with lots of energy the intensity of the massage.*

*The warm and cool stones and sandbags convey an unknown, pleasant body sensation. The aim of the Inca massage is to enhance positive vitality – stimulating relaxing as well as activating. It helps you to feel easy and free to the procure of your body. A smooth facial massage with healing- and gemstones completes this treatment.*

*90 minutes incl. resting ..... € 105,-*

*60 minutes without face massage ..... € 75,-*

## Herbal Stamps

*Your whole body will be delighted with warm oils and herbal stamps. This treatment is good for relaxation and calmness. The intensive heat helps to stimulate the immune system. Ingredients are spelt, peppermint, lemonbalm, mallow, raspberry, black berry, marigold and St. John's wort.*

*Half body, 45 minutes ..... € 70,-*

*Full body, 80 minutes incl. resting ..... € 95,-*

## Honey Backmassage

*The boney massage is based on the tradition of tibetan and russian naturopathic medicine. This reflex-energetic massage balances the blockages of the energy flow in the body. The special massage techniques help to work the honey deep into the tissue of the back and joints which stimulates nervs and the lymphatic system. You start with a connective tissue massage, which favors the boney treatment. In the end your back will be massaged with propolis lotion.*

*45 minutes ..... € 60,-*

## Klangschalen-Massage

Bei der Massage mit Klangschalen breiten sich die wohltuenden Schwingungen der Schale im Körper aus und bewirken eine innerliche Massage aller Zellen.

### Wirkungsmerkmale der Klangschalen-Massage:

- Schnelles Erreichen tiefer Entspannung, da der Klang das ursprüngliche Vertrauen der Menschen anspricht.
- Loslassen von Problemen, lösen von Verspannungen und Blockaden durch diese tiefe Entspannung.
- Sanfte Massage und Harmonisierung jeder einzelnen Körperzelle.
- Positive Beeinflussung von Selbstbewusstsein, Kreativität und Schaffenskraft.
- Stärkung der Selbstheilungskräfte und Gewinn neuer Lebensfreude.

Für eine Klangschalen-Massage nehmen Sie sich bitte ca. 60 Minuten Zeit, vermeiden Sie kurz vor der Behandlung die Konsumation von Aufputzmitteln, wie Kaffee etc.

Wir bitten Sie, zu dieser Massage Socken und Jogginganzug zu tragen.

45 Minuten ..... € 55,-

## Singing Bowl Massage

*During singing bowl massage, the healing vibrations of the bowls are diffused throughout the body, internally massaging every cell.*

### The effects of singing bowl massage are:

- Quick attainment of deep relaxation as the singing activates natural human faith.
- Affords release from problems, alleviates tension and stress by way of deep relaxation.
- Gentle massage and harmonisation of each individual somatic cell.
- Positive influence on self-confidence, creativity and creative power.
- Strengthening of self-healing powers and attainment of renewed vitality.

*You should allow yourself approx. 60 minutes for a singing bowl massage and avoid taking any stimulants such as coffee etc. directly prior to treatment.*

*Please wear socks and a tracksuit when attending your appointment for this massage.*

45 minutes ..... € 55,-





# Das Beste aus der Natur

*The best of the nature*

## Aroma Touch® Massage

Am Rücken, auf den Fußsohlen und Händen werden ätherische Öle in therapeutischer Qualität aufgetragen und sanft einmassiert. Die zahlreichen Vorzüge liegen u.a. in der Stressbewältigung, der Unterstützung des Immunsystems und des vegetativen Nervensystems. Entspannung pur!

50 Minuten inkl. Nachruhen ..... € 68,-

NEU  
NEW

## Aromatic Touch® Massage

*Essential oils in therapeutic quality are applied and gently massaged on your body, sole of feet and hands. The numerous advantages are reducing stress, support the immune system and the autonomic nervous system. Pure deep relaxing!*

50 minutes incl. resting ..... € 68,-

## Aromaöl-Massage

Ein intensives Wohlfühl-Erlebnis bietet die Aromaöl-Massage mit 100 % naturreinen, ätherischen Ölen.

Aromaöl-Massagen wirken zweifach auf Körper, Geist und Seele – die wohlthuende Berührung der Hände und die zarte, aber wirkungsvolle Botschaft der Düfte steigern das ganzheitliche Wohlbefinden.

Wählen Sie selbst Ihre eigene Duftkombination.

Ganzkörper, 50 Minuten ..... € 65,-

## Aromatic oil massage

*This massage using 100 % natural pure essential oils affords an intensive feeling of wellbeing.*

*Since aroma-oil massage has a twofold effect on the body, spirit and soul – the pleasant touch of the hands and the gentle but effective message, combined with the aromas intensify the holistic feeling of wellbeing.*

*Please choose your own favourite fragrance.*

Full body, 50 minutes ..... € 65,-

## Chrystal Vitalmassage mit Kräuterstempel und Murmeltieröl

Diese Massage beginnt mit dampferhitzten Kräuterstempeln, die Muskulatur wird gewärmt. Anschließend wird der ganze Körper mit „Murmeltieröl“ massiert, dieses naturreine Heilmittel wirkt wohltuend bei jeglicher Überbeanspruchung der Muskulatur sowie bei rheumatischen Erkrankungen und Gelenkentzündungen.

Ganzkörper, 50 Minuten ..... € 65,-

## Chrystal Vital Massage with herbal stamps and marmot-oil

*This massage starts with steamed herbal stamps, the muscles will be warmed up. Then, the whole body will be massaged with marmot-oil. This natural medicine will benefit strained muscles, as well as rheumatic diseases and joint inflammation.*

Full body, 50 minutes ..... € 65,-

## Relax Nackenmassage mit Johanniskrautöl & Kräuterfußbad

Johanniskrautöl mit seinen kräftigen Inhaltsstoffen sorgt für die Durchblutung und löst Verspannungen im Nacken und Schulterbereich. Zugleich wirkt ein Alpenkräuter Fußbad und danach eine kurze Fußmassage wohltuend.

45 Minuten ..... € 55,-

## Relaxing neck massage with St. John's wart oil and herbal foot bath

*St. John's wart oil with it's powerful ingredients ensures circulation and tenseness in neck and shoulders will be reduced. At the same time the alpine herb foot bath followed by a short foot massage, has a beneficial effect.*

45 minutes ..... € 55,-



# Energie für Körper und Geist

## Energy for body and mind



### Ohrkerzenthherapie

#### Was passiert während der Ohrkerzenthherapie?

Durch das Abbrennen der Kerze im Ohr wird ein Unterdruck erzeugt und es entsteht eine natürliche Luftsäule, die durch die Flammenbewegungen eine feine Massage auf das Trommelfell überträgt. Dies führt zu einer Druckregulierung. Es schenkt ein Gefühl der Leichtigkeit. Der Sekretfluss wird reguliert. Die Wärmephase stimuliert Energiepunkte im Ohr. Die Anwendung der Ohrkerze vermittelt ein angenehmes Gefühl der Ruhe.

#### Wann empfiehlt sich eine Ohrkerzenthherapie?

- Zur Entspannung und bei Stress
- Bei Irritationen von Ohr und Nebenhöhlen
- Bei Ohrensausen
- Zur energetischen Revitalisierung
- Zur Druckregulation bei Kopfschmerzen und Migräne
- Bei Durchblutungsstörungen des Ohres
- Stimulierung des Energieflusses
- Zur Koordination der beiden Gehirnhälften
- Zur Reinigung, Entschlackung und Aktivierung des Ohr- und Nebentraktes

#### Kontraindikationen:

- Perforiertes Trommelfell
- Eitrige und hochentzündliche Prozesse
- Pilzinfektionen im Ohr
- Allergische Reaktionen auf die Inhaltsstoffe
- Bei Plastik oder Keramikteilen im Ohr

40 Minuten ..... € 38,-

Ohrkerzen zum Mitnehmen (2 Stück) ..... € 10,-

### Ear Candle Therapy

#### What does ear candling therapy involve?

A vacuum is created by burning a candle inserted into the ear and a natural air column is created which transfers a gentle massage to the ear drum. This regulates the pressure inside the ear. It gives you a "light" feeling. The heat phase stimulates energy in the ear. Application of the ear candle conveys a pleasant feeling of calm.

#### What is ear candle therapy recommended for?

- For relaxation and to prevent stress
- For irritation of the ear and sinuses
- For tinnitus
- For revitalisation of energy. For regulating pressure in the case of headaches and migraine
- For circulation problems in the ear
- For stimulating the flow of energy
- For coordination of both sides of the brain
- For cleansing, purification and activation of the ear and ear canal

#### Not suitable for those with:

- Perforated ear drum
- Ulcerous or inflamed ears
- Mycosis in the ear
- Allergies to candle material
- Plastic or ceramic devices in the ear

40 minutes ..... € 38,-

Ear Candles to takeaway (2 candles) ..... € 10,-

# Sich einfach etwas Gutes tun

## Just pamper yourself

### Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine sanfte, weiche und rhythmische Behandlungsart. Ziel ist einen gestörten Lymphabfluss zu verbessern oder wieder herzustellen. Die Lymphdrainage wirkt entwässernd, entstauend, entgiftend, entschlackend, beruhigend, entspannend und das Immunsystem stärkend. Weitere Wirkungen sind die Anregung des Magen-Darm-Traktes und die schmerzlindernde und tonussenkende Wirkung auf die Skelettmuskulatur. Wirkt auch sehr gut bei Muskelkater.

Teilkörper, 45 Minuten ..... € 55,-

### Lymphdrainage Gesicht

Stauungen und Schwellungen werden durch diese spezielle Technik bearbeitet und Schlacken- und Giftstoffe können besser abtransportiert werden. Die Gesichtslymphdrainage strafft und glättet die Haut, wirkt entspannend und stressmindernd, durchblutungsfördernd, geschwollene Augenlider bzw. Ringe unter den Augen werden entstaut. Gesichtslymphdrainagen dienen zudem der Faltenvorbeugung.

45 Minuten ..... € 55,-

### Lymph drainage

The manual lymph drainage is a smooth, gentle and rhythmic type of treatment. It's applied to enhance or to rehabilitate the blocked flow of lymph. This lymph drainage has draining, dissolving, detoxing, purifying, calming, relaxing and sustaining the immune system. Further effects are the stimulation of the gastrointestinal tract and the pain-relieving and tone-lowering method for the skeletal muscles. Very much recommended by aching muscles!

Half body, 45 minutes ..... € 55,-

### Face lymph drainage

A special procedure is used to remove waste products and toxins. This facial treatment advances skin tightness and smoothness, effects relaxing and relieves stress. Further you will feel reflatting the blood circulation and swollen eyelids and dark circles under your eyes will be drained. Face lymph drainage is also used to prevent formation of wrinkles.

45 minutes ..... € 55,-



### Gesichtsmassage mit Heil- bzw. Edelsteinen

Kaum eine Muskelgruppe wird so oft benutzt wie die Gesichtsmuskulatur. Die kleinsten Muskeln des Körpers ermöglichen uns das Mienenspiel wie lächeln, kauen, weinen und die Stirn runzeln. Eine Gesichtsmassage verbessert nicht nur den Lymphfluss, sondern steigert auch die Durchblutung die für den entspannten Teint sorgt. Sie wirkt außerordentlich beruhigend und hilft auch bei überanstrengten Augen.

Nach einer kurzen Reinigung der Haut helfen spezielle Heil- bzw. Edelsteine während der Massage die positiven Energien zu fördern.

20 Minuten ..... € 30,-

### Face massage with healing- and gemstones

There is no musculature which is used so much as the face one! The smallest muscles of our body enable us the facial expressions such as smiling, chewing, weeping and frowning. A face massage is not just a treatment for enhancing a better lymph flow, but turns up as well the blood circulation which refines the facial features. You can feel an extraordinary calming stimulation for stressed eyes.

Enjoying a short skin cleaning procedure special healing- and gemstones used for the massage will help to enhance positive energy flow.

20 minutes ..... € 30,-



# ★★★★ HOTEL *Riml*

SKI :: GOLF :: WELLNESS & SPA



A-6456 Obergurgl / Hochgurgl · Hochgurgler Straße 16  
Telefon +43 (0) 52 56 / 62 61 · Fax +43 (0) 52 56 / 63 10  
[info@hotel-riml.com](mailto:info@hotel-riml.com) · [www.hotel-riml.com](http://www.hotel-riml.com)

