

# Alpine SPA

A woman with long dark hair, wearing a white bikini, is sitting on a large, dark, wet rock. She is leaning back with her head tilted upwards, eyes closed, and a serene expression. Behind her, a powerful waterfall cascades over dark, jagged rocks, creating white foam and mist. The scene is set in a natural, rugged environment, likely in the mountains.

Wellness moments for body and mind

# Alpine SPA

Wasser, Stein, Holz und Licht - Erholung in der alpinen Bergwelt

## Inhaltsverzeichnis:

3	Alpine SPA
4 & 5	Massagen
6 & 7	Ayurveda
8 & 9	Alpienne - Kraft der Alpen
10 & 11	Thalgo & Wickel
12 & 13	Decleor
14	Packungen
15	Bäder
16 & 17	Gesichtsbehandlungen
18	Système Dermatologique
19	Beauty Service
20	Arrangements
21	Allgemeine Informationen
22 & 23	Aktiv & Bewegung



Rein, schlicht, und edel, denn durch die Reduktion kommt der wahre Luxus zur Geltung: mehr Raum und Zeit. Die lebendigen, heimischen Hölzer und Granit, der Botschafter der ursprünglichen, alten Zeiten, diese natürlichen Materialien aus unseren Bergen, geprägt von der rauen Natur und Ihren Elementen, bilden den äußeren Rahmen für unseren Alpine SPA.

Tanken Sie Kraft und finden Sie im Einklang mit der Natur wieder die innere Balance für Körper und Seele. Die Heilkraft der Natur, die meditative Wirkung der Berge, Energie durch Wasser und Feuer haben die Gestaltung und Wohlfühl-Ausstattung sowie das Angebot an Behandlungen inspiriert.

Wir legen Wert auf persönliche Beratung und Betreuung durch unsere hervorragend ausgebildeten Fachkräfte. Damit ist gewährleistet, dass Sie Ihre "Wellnessmoments" individuell und nach ihrem Geschmack genießen können. Um Ihnen die Möglichkeit für Ihre bevorzugten Behandlungstermine zu geben, bitten wir Sie um eine frühzeitige Reservierung.

Entspannen Sie, lassen Sie sich im Alpine SPA verwöhnen und entdecken Sie mit uns die Kraft unseres alpinen Lebensraums.

alpienne  
KRAFT DER ALPEN

THALGO  
LA BEAUTE MARINE

DECLÉOR  
PARIS

M  
MARIA GALLAND  
PARIS

Wir freuen uns auf Sie! Ihr Alpine SPA Team  
Stefanie, Jürgen, Birgit, Anja & Natalie

# Massagen

## Fingerspitzengefühl für Körper und Seele

**Klassische Massage** ca. 50 Min. 54,-  
**Teilkörpermassage** ca. 25 Min. 34,-  
Diese beiden klassischen Massagen sind eine Wohltat für Körper und Seele. Neben der Lockerung der Muskulatur werden die natürlichen Hautfunktionen unterstützt und der Blut- und Lymphfluss angeregt.

**Aromaöl-Entspannungsmassage** ca. 50 Min. 56,-  
Ganzkörpermassage mit abgestimmten natürlichen Aromaölen. Hat eine zutiefst entspannende Wirkung, baut Stress ab und wiegt den Körper in einen Zustand innerer Ruhe.

**Rückenmassage** ca. 25 Min. 34,-  
Jede Alltagslast wird auf dem Rücken getragen. Die Wirbelsäule, auch „goldene Säule“ der Gesundheit genannt, verdient eine besondere Behandlung.

**Fußreflexzonenmassage** ca. 25 Min. 36,-  
Durch Massage der verschiedenen Organspezifischen Reflexzonen werden die Selbstheilungskräfte aktiviert und der gesamte Stoffwechsel wird angeregt.

**alpienne Sportmassage** ca. 25 Min. 36,-  
Tief gehende Massage mit Arnikaöl für verspannte Waden und müde Knochen. Die Sauerstoffaufnahme wird erhöht, der Abtransport der Milchsäure verbessert und die Muskeln werden wieder leistungsfähig.

**Massagemix** ca. 50 Min. 56,-  
Eine Komposition aus zwei klassischen Massage-Elementen, z.B. Rücken- & Fußreflexzonenmassage oder Kopf-Schulter- und Reflexzonenmassage.

**Mountain Stone Massage** ca. 75 Min. 82,-  
ca. 40 Min. 48,-

Die Hot-Stone Massage ist besonders wirksam gegen tief sitzende Verspannungen. Sie wird mit 39 °C warmen Steinen und mit ätherischen Ölen ausgeführt (inkl. Ruhephase).

**Manuelle Lymphdrainage** ca. 90 Min. 81,-  
**Teil-Lymphdrainage** ca. 40 Min. 42,-

Sanfte Methode, um den Lymphfluss im Körper anzuregen und das Immunsystem zu stärken. Die Behandlung verbessert die Mikrozirkulation und die Versorgung des Gewebes mit Sauerstoff und Nährstoffen und aktiviert somit die Entschlackung (inkl. Ruhephase).

**Bauch Massage** ca. 20 Min. 29,-  
Mehr Durchblutung, weniger Gifte und Schlacken. Stoffwechselprozess und Verdauungsfluss werden angeregt. Sehr wirksam bei Verdauungsproblemen.

**Bürstenmassage** ca. 40 Min. 39,-  
Erleben Sie Ihren prickelnden Körper. Durch diese durchblutungsfördernde Streichmassage festigt und strafft sich das Bindegewebe. Eine Körperpflegecreme rundet diese Behandlung ab.

**Cellulitemassage** ca. 30 Min. 36,-  
Durch die Lockerung des Bindegewebes wird das Lymphsystem angeregt und die Schlackenstoffe abtransportiert.

**Aufpreis für Massagen mit “alpienne-Ölen”** 4,-



# Ayurveda

- der Weg in die eigene Mitte

Ein sanfter Weg für eine bewegte Zeit, bei dem der Mensch im Mittelpunkt steht!

Der indischen Überlieferung nach wurde Ayurveda dem Menschen geschenkt, um ein langes, gesundes und glückliches Leben zu führen. Neben Ernährung und medizinischen Behandlungen kommen bei der ayurvedischen Massage individuell abgestimmte Kombinationen verschiedener Öle zur Anwendung. Die Wirkstoffe dringen in die Haut ein und lösen Schlacken aus dem Gewebe. Die einzelnen Behandlungen wirken verjüngend, zellerneuernd, vitalisierend, stärken das Immunsystem und unterstützen das ganzheitliche Wohlbefinden.

In diesem Zusammenhang betrachtet, erscheint Ayurveda in einem neuen Licht, das uns den Weg zu unseren eigenen Wurzeln zeigen kann.



**Abhyanga** ca. 75 Min. inkl. Ruhephase 74,-  
Diese spezielle, in Südindien entwickelte Massage, beruht auf der Lehre der vitalen Energiepunkte und Energiebahnen. Körperenergien werden harmonisiert, der Stoffwechsel ange-regt, Giftstoffe werden ausgeleitet, die Haut wird weich, zart und strahlend. Körperliche und mentale Blockaden werden gelöst. Zur Entspannung und Stressabbau.

**Padabhyanga** ca. 45 Min. inkl. Ruhephase 59,-  
Padabhyanga, die ayurvedische Fußmassage, ist eine äußerst feine und wirkungsvolle Massagetechnik mit speziellen Griffen. Mit warmen Ölen werden die Füße bis zu den Knien ausgestrichen, geknetet und durch eine integrierte Marma-Behandlung vitalisiert. Sie wirkt beruhigend und ausgleichend bei Kopfschmerzen, Schlafstörungen und Nervosität.

**Mukabhyanga** ca. 45 Min. inkl. Ruhephase 59,-  
Die Gesichtsmassage dient der Entspannung, Hautpflege und Beruhigung. Durch die integrierte Nacken- und Kopf-massage werden überreizte Nerven besänftigt, die Konzen-trationsfähigkeit gestärkt und die gesamte Kopfhaut belebt.

**Uphana Sweda** ca. 60 Min. inkl. Ruhephase 62,-  
Bei der ayurvedischen Rückenmassage kann der Rücken mittels speziellen Vitalpunkt-Friktionen von Schmerzen, Verspannungen und blockierten Energien gelöst werden. Zur Anwendung kommen Kräuteröle, die entzündungshemmend und beruhigend wirken und die Bandscheiben- und Knorpel-regeneration unterstützen.

**Ohrkerzentherapie** ca. 30 Min. 25,-  
**Ohrkerzentherapie (mit Massage)** ca. 45 Min. 45,-  
Diese handgedrehten Ohrkerzen sind ein altes Naturheilmit-tel, um den ganzen Kopfbereich zu behandeln - ein befreiendes Gefühl für Kopf, Stirnhöhle und Ohren.

# alpienne health

Wohlbefinden mit natürlichen Wirkstoffen

## alpienne Harmonie

- Kräuterfußbad mit Fußmassage
- Entspannungsmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln

ca. 55 Min. 64,-

## alpienne Relax

- Kräuterfußbad mit Fußmassage
- Kopf- & Gesichtsmassage
- Honig-Zirbenbad

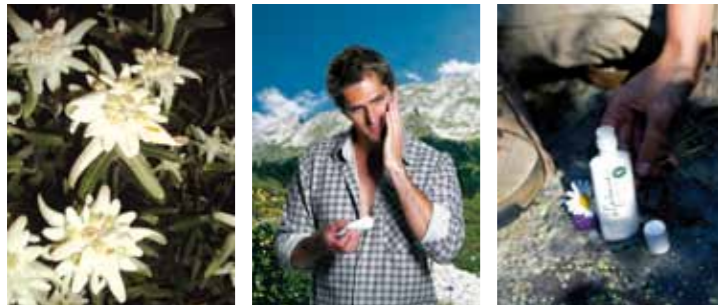
ca. 55 Min. 60,-

## alpienne Peeling

- Honig-Peeling Massage
- anschließend Zirbenbad

ca. 55 Min. 59,-

Natürliche Honigextrakte entziehen dem Körper Giftstoffe und regen das Immunsystem an.



## alpienne Sport Vital

- Kräuterfußbad mit Fußmassage
- Murmeltieröl- oder Kräuterwickel für Gelenke & Rücken
- Vitalmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln

ca. 55 Min. 88,-

## Sport und Vital Packung

ca. 45 Min. 38,-

Entspannen Sie auf unserer Schwebeliege und spüren Sie die durchblutungsfördernde Wirkung von Murmeltieröl, Bienenwachs, Enzianwurzel, Wohlwachs, Dinkelmehl und Olivenöl. Diese Packung löst zusätzlich Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur.

## Regenerations- & Anti Aging Packung

Für die Schönheit der Haut. Bierhefe mit dem hohen Anteil des B-Komplexes, Biotin und Niacin ist ein wahrer Jungbrunnen für die Haut. Durch die ausgewogene Kombination mit Johanniskraut-Extrakt und Dinkel können positive Effekte bei Cellulite, Narbenbildung sowie für die Haut und das Bindegewebe erzielt werden. ca. 30 Min. 38,-

## alpienne Massagen

- mit Murmeltieröl, fördert die Durchblutung, regeneriert Hautzellen, löst Verspannungen & Muskelverkrampfungen und stärkt das Immunsystem.
- mit Johanniskrautöl, erhöht die Durchblutung, wirkt kühlend, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei Muskelregeneration.
- mit Arnikaöl, wirkt beruhigend bei Erschöpfung, Schlaflosigkeit und nervösen Beschwerden.

pro Massage (ca. 50 Min.) 58,-

alpienne Bergträume für „Sie oder Ihn“ (2 Tagesprogramm)

Für SIE

140,-

Für IHN

150,-

1. Tag

ca. 55 Min.

1. Tag

ca. 70 Min.

- Honig Peeling
- Honig Zirben Bad

- Honig-Zirbenbad
- alpienne Ganzkörpermassage mit alpienne-Öl nach Wahl

2. Tag

ca. 85 Min.

2. Tag

ca. 85 Min.

- Kräuterfußbad mit Fußmassage
- Kopf- & Gesichtsmassage
- Entspannungsmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln

- Kräuterfußbad mit Fußmassage
- Kopf- & Gesichtsmassage
- Entspannungsmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln



# Thalgo Thalasso-Anwendungen

**Entschlackungsbehandlung** ca. 60 Min. 61,-  
Am Beginn der Behandlung steht ein Ganzkörperpeeling um die Haut besonders aufnahmefähig zu machen. Nach einer Algenpackung wird eine Pflegecreme aufgetragen, die Ihre Haut durchfeuchtet und strafft.

**Meeres - Algenpackung** ca. 30 Min. 30,-  
Der hohe Gehalt an Jod und anderen Algenbestandteilen wirkt anregend für den Zellstoffwechsel, ist durchblutungsfördernd und entschlackend.

**Meeres - Schlickpackung** ca. 60 Min. 61,-  
Inklusive tiefenwirksamem Salzpeeling. Der Meeresschlamm ist reich an Mineralstoffen. In der Medizin wird diese Anwendung bei Schuppenflechte, Neurodermitis, rheumatischen Erkrankungen und bei Winterdepressionen sehr geschätzt.

**Slim und Sculpt** ca. 90 Min. 98,-  
Perfektionieren Sie Ihren Körper nach Maß und tauchen Sie dabei ein in verführerische Pflegeelemente. Slim bekämpft Zonen mit hartnäckiger Cellulite während Sculpt Zonen mit nachlassender Spannkraft modelliert. Befreiendes Peeling, aktivierende Massage und kühlende Körperpackung glätten die Haut und unterstützen den Fettabbau.

**Thalgo Mince** ca. 90 Min. 78,-  
Ultimatives Behandlungsprogramm gegen Cellulite. Ein revolutionärer 3-Phasen-Komplex wirkt bei Bindegewebsschwäche, unterstützt den Fettabbau, entwässert und strafft das Gewebe. Durch eine Cellulite-Massage & eine einschleusende Maske können die Wirkstoffe in der Tiefe wirken.

## Wickel (speziell gegen Cellulite)

**Cellulitebehandlung intensiv** ca. 60 Min. 59,-  
Durch die Cellulitemassage werden Verschlackungen und Verklebungen im Gewebe gelöst. Anschließend kommt die Eau d'épices Maske auf die Problemzonen, die das Gewebe zusätzlich strafft und entlastet.

**Entschlackungs - Salzwickel** ca. 75 Min. 75,-  
Wacholder hat eine hervorragende entschlackende Wirkung und kann somit den Entgiftungsprozess im Körper fördern. Orangenöl stimuliert durch sein angenehmes Aroma und fördert die Durchblutung sowie die Fettverbrennung.

**Frigi - Thalgo - Wickel** ca. 45 Min. 35,-  
Kühle Wickel, getränkt mit einer Algen-Kampfer-Menthol-Lösung, unterstützen die Fettverbrennung, zB bei Cellulite & Reiterhosen. Sie wirken lindernd bei Besenreisern, Krampfadern, müden & schweren Beinen sowie Ödemen.

**Wrap & Svelt** ca. 50 Min. 45,-  
Cellulite-Behandlung mit Thalassofolienwickeln für Bauch, Beine & Po. Auch zur Unterstützung während einer Schlankheitskur und zur Stoffwechsellanregung.



# Phytotherapie von Decleor

## Grain de Fruits

ca. 45 Min. 45,-

Dieses Peeling löst abgestorbene Hautschüppchen und verleiht ein wunderbar frisches, lebendiges Gefühl auf der Haut. Es stärkt den Feuchtigkeitshaushalt der Haut und ist sehr tiefenwirksam.

## Aroma Relax

ca. 60 Min. 75,-

ca. 90 Min. 90,-

Entspannung - ein Gefühl von Harmonie und innerer Balance. Die leicht erwärmende Creme-Maske ist wie ein weicher, warmer Kokon.

## Aroma Slim

ca. 60 Min. 75,-

Die Cellulite Massage wirkt entwässernd und strafft das Bindegewebe. Im Anschluss wird durch die Cellulite-Maske entschlackt und entgiftet. Ihre Silhouette verfeinert sich.

## Aroma Wrap Tonic

ca. 60 Min. 75,-

Nacht der Rückendigitopressur mit dem Körperbalsam Tonic tragen wir am ganzen Körper die belebende und straffende Burre de Algues-Maske auf.

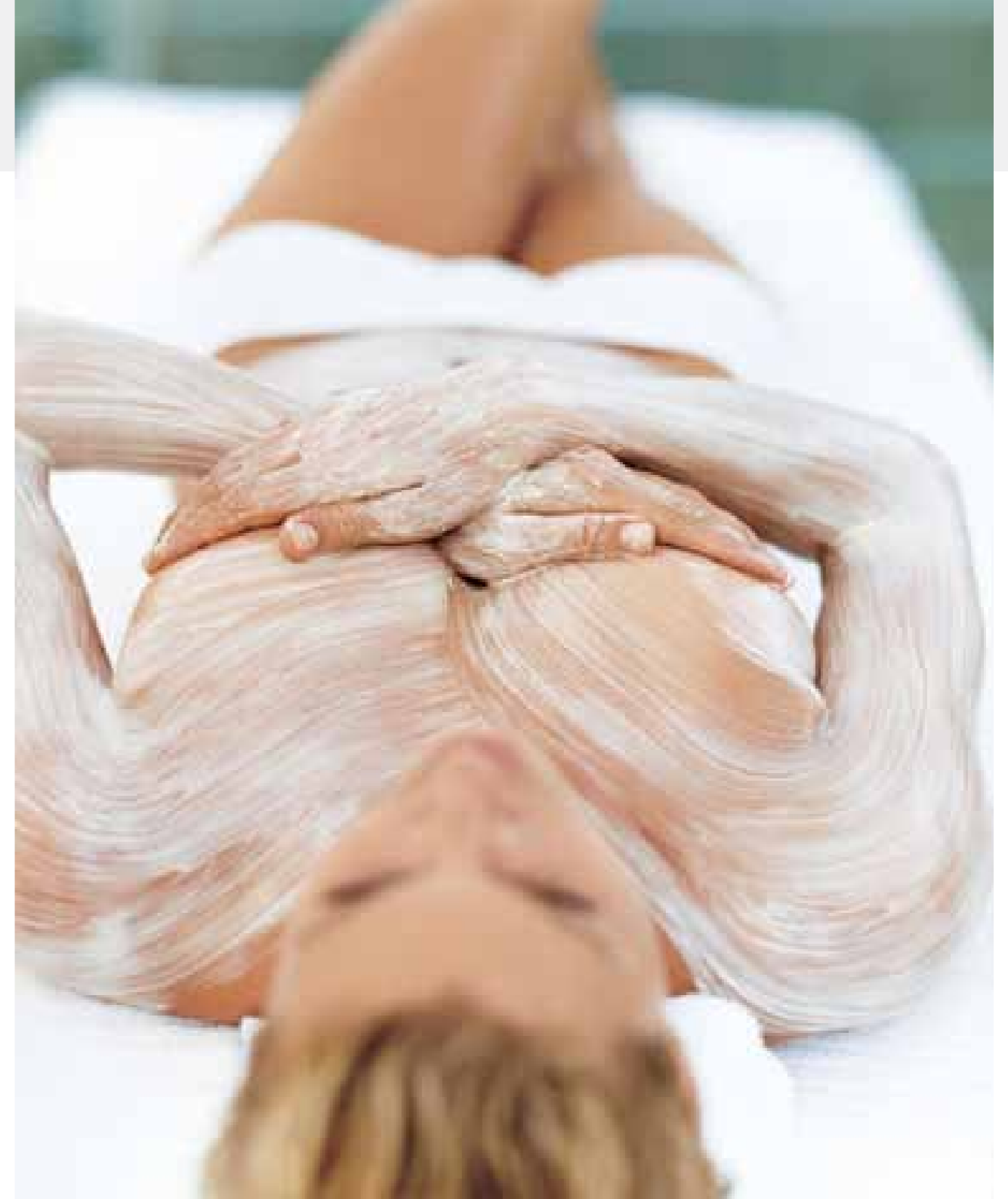
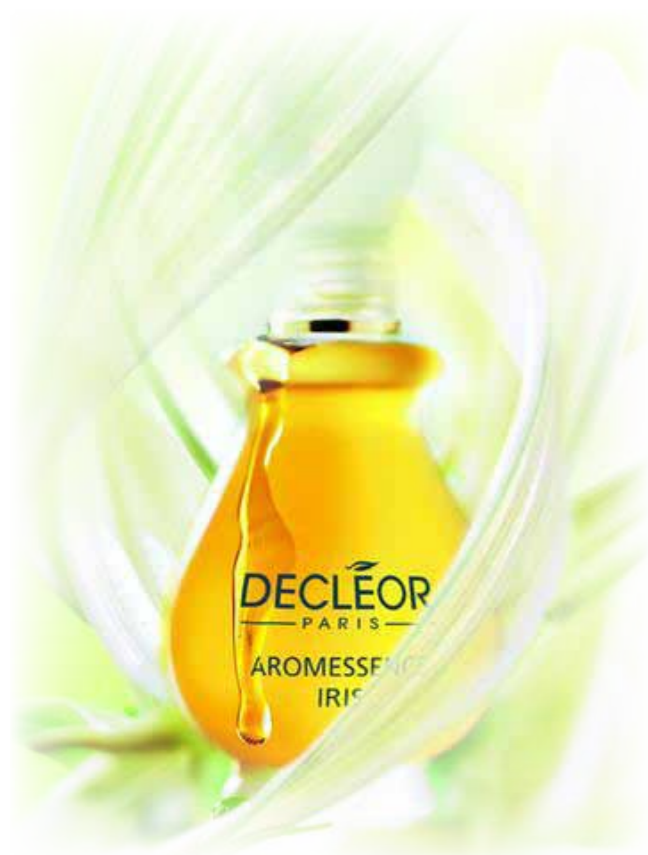
## Aroma Tonic

ca. 60 Min. 68,-

Das Resultat dieser Sculptural-Maske: Ein belebter, revitalisierter Körper und gestraffte Konturen. Besonders empfehlenswert auch für werdende Mütter.

Jeweils mit:

- Ganzkörperpeeling
- Rückenmassage mit Körperbalsam
- individueller Packung
- Fuß- oder Kopfmassage während der Einwirkzeit



## Packungen... auf der Softpackliege



**Montafoner Heu-Packung** ca. 45 Min 32,-  
Entgiftend & entschlackend, die Wärme und Heilkräuter aktivieren den Stoffwechsel, lindern Muskel- & Gelenkschmerzen und wirken schmerzlindernd bei Arthrose.

**Klassische Moorpackung** ca. 45 Min. 38,-  
Die spezielle Form der Wärme und die Inhaltsstoffe des Hochmoores machen diese Packung zur hervorragenden Behandlung bei rheumatischen Beschwerden & Verspannungen.

**Nachtkerzenöl - Cremepackung** ca. 30 Min. 38,-  
mit Peeling ca. 45 Min. 52,-  
Die Nachtkerze als Heilpflanze stimuliert den Stoffwechsel und die Hautdurchblutung. Sie wirkt gleichzeitig regulierend auf den Hormonhaushalt (speziell für trockene Haut).

**Wellness mit Fichte & Co.** ca. 30 Min 38,-

- alpine Fichte  
bei Muskelverspannungen & zu wenig Energie
- alpine Kiefer  
fördert die Durchblutung & riecht angenehm
- alpine Latsche  
bei Rheuma, Gicht & Durchblutungsstörungen
- alpine Tanne  
für mehr Konzentration und bei nervlicher Anspannung

**Alpen Milchshake Behandlung** ca. 55 Min 72,-  
Ein Luxusverwöhnprogramm aus dem alpinen „Arzneischatz“: Lassen Sie sich mit Ziegenbuttercreme und wertvollen Ölen am ganzen Körper eincremen und diese im warmen Wasserbett einwirken. Wie vom Tau benetzt, wird Ihre Haut mit einer schützend, sanften und harmonisierenden Pflege überzogen. Diese Art der Berührung verleiht sensibler und trockener Haut eine zellaufbauende und zellenerneuernde Vitalität. Streichende Massagegriffe runden dieses SPA-Treatment ab.

## Bäder ... in besonderer Atmosphäre



**„Kaiserin Sisi“ - Bad** ca. 20 Min. 26,-  
Die hochwirksamen Düfte der Rose werden inhaliert und gelangen über die Haut und Schleimhäute ins Gehirn, wo sie direkt auf Psyche und Nerven wirken.

**„Kaiser-Franz-Josef“-Bad** ca. 20 Min. 26,-  
Ein Bierbad speziell für den modernen Mann von heute.

**Alpenmilch - Honigbad** ca. 20 Min. 26,-  
Ziegenmilch für den natürlichen Säureschutzmantel der Haut. Die Haut wird sichtbar geschmeidig und fühlbar zart!

**Alpenkräuter - Bad** ca. 20 Min. 26,-  
Wildwachsende Bergkräuter enthalten einen hohen Anteil an Mineralien, die für unseren Stoffwechsel enorm wichtig sind. Gerade zum Entschlacken werden Kräuter immer wieder benötigt, wissend seid Jahrhunderten. Alpenkräuter bringen den Kreislauf in Schwung wie ein Waldspaziergang.

**Ringelblumen - Bad** ca. 20 Min. 26,-  
Getrocknete Ringelblumenblüten und mineralstoffreiches Alpensalz, die eins werden und harmonisieren. Salz aus den Tiefen der Alpen versorgt den Körper mit hunderten Mineralstoffen.

**Honig-Zirben-Bad** ca. 20 Min. 26,-  
Dieses wohltuende Entspannungsbad mit den wertvollen Nährstoffen von reinem Bienenhonig und den beruhigenden Kräften des ätherischen Öls der Zirbe wirkt glättend und feuchtigkeitsregulierend, beruhigt und beeinflusst positiv das Allgemeinbefinden. Dieses Öl kann dem Herzen Tag für Tag eine ganze Stunde Arbeit ersparen.

Für zwei Personen:

Aufpreis 5,-

# The Classics

Maria Galland

## Classica *Die klassische Gesichtsbehandlung*

- Reinigung & Peeling ca. 90 Min. € 72,-
- Dampf & Tiefenreinigung mit Make Up € 78,-
- Augenbrauenkorrektur
- Wirkstoffkonzentrat
- Gesichts-, Hals- & Dekolletémassage
- Maske & Pflegecreme

## Classica klein *Zum Kennenlernen*

- Reinigung & Peeling ca. 60 Min. € 58,-
- Augenbrauenkorrektur mit Make Up € 64,-
- Wirkstoffkonzentrat
- Maske & Pflegecreme

## Teeni *Für die Bedürfnisse der jungen Haut bis 16 J.*

- Reinigung & Peeling ca. 45 Min. € 46,-
- Wirkstoffkonzentrat
- Maske & Pflegecreme

## Alpine Reinheit *Speziell für unreine Haut*

- Reinigung & Peeling ca. 60 Min. € 58,-
- Dampf & Tiefenreinigung
- Spezialmaske & Pflegecreme

## Augenmodellage „Maria Galland“

- Macht müde Augen wieder munter. ca. 30 Min. € 36,-
- Eine Intensivpflege für die feine Augenpartie, um Fältchen und Linien zu reduzieren.
- In Kombination mit einer Gesichtsbehandlung € 15,-

## Reine Männersache *Gesichtspflege für den Mann*

- Reinigung & Peeling ca. 60 Min. € 64,-
- Dampf & Tiefenreinigung
- Gesichtsmassage
- Pflegepackung



# Exklusivbehandlungen

Maria Galland

## Modellage mit Ampulle ca. 60 Min. € 75,-

*Jede Gesichtspartie wird mit hochwirksamen Wirkstoffen versorgt, die durch die Erwärmung der Modellage tief in die Haut eingeschläust werden. Optimal für die Individualität Ihrer Haut.*

- Reinigung & Peeling
- Ampulle mit Wirkstoffkonzentrat
- Modellage
- Hand- oder Fußmassage während der Maske
- Abschlusspflege

## Masque Thalasso ca. 75 Min. € 82,-

*Feuchtigkeit pur!*

- Reinigung & Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Gesichts-, Hals- & Dekolletémassage
- Masque Thalasso
- Hand- oder Fußmassage während der Maske
- Abschlusspflege

## Therapie Cocon ca. 75 Min. € 79,-

*zur Beruhigung für die sensible Haut.*

- Reinigungsmassage
- Entspannungsmassage
- Masque Cocon-Schaummaske
- Hand- oder Fußmassage während der Maske
- Abschlusspflege

Zusätzlich auf Anfrage: Peeling, Wirkstoffkonzentrat (Ampulle), Massage, Spezialmaske oder Tiefenreinigung.

## Art de Peau Hydra Luxe ca. 90 Min. € 102,-

*Effekt eines Rundum Liftings durch gezielte Wirkstoffzufuhr. Die reaktivierende Kaviar-Collagen-Vliesmaske stimuliert die Zellerneuerung und erzielt ein atemberaubendes Ergebnis.*

- Reinigungsmassage
- Augenbrauenkorrektur
- Ampulle mit Fruchtextrakten
- Gesichts-, Hals- & Dekolletémassage
- Kaviar-Collagen-Vliesmaske
- Hand- oder Fußmassage während der Maske
- Abschlusspflege



**Die dermo-kosmetische Strategie für schöne Haut**  
 MARIA GALLAND hat intensiv nach einem dermatologisch inspirierten Pflegesystem zur Hauterneuerung geforscht. **Nun ist der Durchbruch gelungen - mit SYSTÈME DERMATOLOGIQUE.** Der Entwicklung dieser sensationellen Systempflege liegt das gesamte Fachwissen von Maria Galland über die Haut und ihre Funktionen, ihre Veränderung während des Ablaufprozesses und die spezifischen Hautproblematiken zugrunde. Auf Basis dieser Erkenntnisse wurden Rezepturen entwickelt, die zielgerichtet und systematisch auf die verschiedenen Hautprobleme eingehen. Mit wahrhaft sensationellen Ergebnissen!

#### SYSTÈME DERMATOLOGIQUE

**kann die unterschiedlichsten kosmetischen Ziele erfüllen:**

- Prophylaxe zur Aufrechterhaltung der Hautfunktionen
- Regeneration der obersten Hautschichten
- Dauerhafte Aktivierung der Hautfunktionen
- Verfeinerung des Hautreliefs
- Verminderung von Pigmentstörungen
- Normalisierung der unreinen Haut
- Stärkung der sensiblen Haut
- Hilfe bei gereizter Haut
- Anti-Aging Effekt
- Abbau von oxidativem Stress
- Begleitende Vor- und Nachbehandlung bei chirurgischen Liftings
- Straffung des Hautgewebes

**Kurz: SYSTÈME DERMATOLOGIQUE hilft der Haut, sich selbst zu helfen.**

Behandlungsablauf Système Dermatologique:

- Reinigungsmassage
- Enzym- oder Fruchtsäurepeeling
- Tiefenreinigung mit Bentonitmaske
- Hautaufbau & Entspannungsmassage
- Abschlusspflege

ca. 90 Min. € 92,-

**SCHLÜPFEN  
 SIE IN EINE  
 NEUE HAUT.  
 IHRE.**



## Beauty-Service

#### AUGENBLICKE

Augenbrauen färben	ca. 10 Min.	11,-
Wimpern färben	ca. 15 Min.	13,-
Augenbrauen-Korrektur	ca. 10 Min.	8,-
„Augenblicke-Paket“ (Wimpern & Augenbrauen färben sowie Augenbrauen-Korrektur)	ca. 30 Min.	24,-
Tages- oder Abend-Make-Up	ca. 30 Min.	30,-

#### DEPILATION

Oberlippe	ca. 10 Min.	10,-
Kinn	ca. 15 Min.	12,-
Oberlippe & Kinn	ca. 20 Min.	16,-
Brust	ca. 20 Min.	20,-
Beine bis Knie	ca. 30 Min.	28,-
Beine komplett	ca. 45 Min.	38,-
Achseln	ca. 10 Min.	15,-
Arme	ca. 20 Min.	18,-
Rücken	ca. 20 Min.	25,-

#### HÄNDE & FÜSSE

Maniküre	ca. 40 Min.	34,-
Pediküre mit Fußbad	ca. 45 Min.	39,-
Lackieren	ca. 15 Min.	4,-
Frenchlack	ca. 15 Min.	8,-
Designlack	ca. 15 Min.	8,-
Cool Fingers oder Toes für Tennis	ca. 25 Min.	22,-

Solarium	10 Min.	9,-
----------	---------	-----



# Arrangements

## Wohlfühl - Paket (2 Tagesprogramm) 135,-

- 1x Aromaöl-Ganzkörpermassage
- 1x vitalisierende Fußmassage
- 1x Packung „Wellness, Fichte & Co.“
- 1x Verwöhnbad nach Wahl
- 1x Solariumsonne

## Anti Cellulite Intensiv (3 Tagesprogramm) 235,-

- 2x Frigi-Wickel-Kältebehandlung
- 1x Lymphdrainage
- 2x Cellulite-Massage
- 1x Bürstenmassage
- täglich Enschlackungstee

## Thalasso - Paket (3 Tages Programm) 290,-

- 1x Körperpeeling-Algenpackung-Massagecreme
- 1x Frigi-Wickel-Kältebehandlung
- 1x Bürstenmassage
- 1x Thalgo Slim & Sculpt (Peeling, Massage & Körperpackung)
- 1x Lymphdrainage
- täglich Entschlackungstee

## Schönheitstage für „Sie“ (2 Tagesprogramm) 220,-

- 1x „Kaiserin Sisi“-Bad
- 1x Ganzkörpermassage mit Rosenöl
- 1x komplette Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung
- 1x Wimpern, Augenbrauen fassonieren und färben
- 1x Maniküre mit Handmassage
- 1x Pediküre mit Fußmassage
- 1x Solariumsonne
- 1x Make up

## Entspannung auf Asiatisch(3 Tagesprogramm)195,-

- 1x Abhyanga-Ölmassage
- 1x Uphana Sweda
- 1x Padabhyanga
- 1x Verwöhnbad nach Wahl
- täglich Ayurvedatee

## „Bergstille“ (2 Tagesprogramm) 180,-

- 1x Bergkristall-Salzpeeling
- 1x Alpen Milchshake Behandlung
- 1x Alpenmilch-Honigbad
- 1x Mountain Stone Massage

## „Alpenfit“ (2 Tagesprogramm) 120,-

- 1x Kräuterfußbad
- 1x Fußreflexzonenmassage
- 1x Alpenkräuterbad
- 1x Teilkörpermassage
- 1x Montafoner Heupackung

## Bergenergie für „Ihn“ (3 Tagesprogramm) 175,-

- 1x „Kaiser Franz Josef“- Bad
- 1x alpienne Sportmassage
- 1x Gesichtsbehandlung mit Peeling
- 1x Pediküre mit Kräuterbad
- 1x Fußmassage

## Gipfelstürmer Paket (1-2 Tagesprogramm) 110,-

- 1x Massagemix nach Wahl
- 1x Maniküre oder Pediküre
- 1x Moorpackung



# Allgemeine Informationen

## Alpine SPA 1.000 m<sup>2</sup>

- 29 °C geheiztes Hallenbad
- 32 °C geheizter Whirlpool
- Gemischte Saunalandschaft mit Kräutersanarium, Finnischer Sauna, Dampfsauna & Stollensauna
- Außenbereich mit Tauchbecken
- Panorama-Fitnessraum mit Kraft- & Ausdauergeräten
- Ruhebereich mit Teebar
- Solarium

## Alpenrosen Quelle

In unseren Anwendungen verwenden wir ausschließlich das klare, frische Bergwasser unserer eigenen Quelle. Das Wasser sammelt auf seinem Weg durch den Berg Energie aus der Tiefe des uralten Gesteins der Alpen. Folgen Sie der Zeit, spüren Sie das Prickeln der Jahrtausende auf Ihrer Haut.

Um Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich zu gestalten, hier vorab einige Hinweise und Empfehlungen:

- Unser alpine SPA ist täglich von 07:00 Uhr - 20:00 Uhr für Sie geöffnet.
- Bitte nehmen Sie vor der Anwendung im Wartebereich Platz und genießen Sie eine Tasse Tee. Sie werden von unserem alpine SPA Team abgeholt.
- Bitte kommen Sie in Unterwäsche oder Badekleidung, eingehüllt in Ihren Bademantel, zur Anwendung.
- Sollten Sie Termine nicht wahrnehmen können, bitten wir um Absage min. 24 Stunden vor der Anwendung, andernfalls müssen wir Ihnen 50% des Behandlungspreises in Rechnung stellen.
- Eine frühzeitige Reservierung garantiert Ihnen Ihren bevorzugten Behandlungstermin.

Satz- & Druckfehler vorbehalten! Die Preisliste ist gültig bis zum Erscheinen einer neuen Preisliste.

# Bewegung ist Leben ... & Leben ist Bewegung

Nur wer sich bewegt, bewahrt körperliche  
und geistige Beweglichkeit.

Wir haben die perfekte Infrastruktur und die moderate Höhenlage der Montafoner Bergwelt, um Ihr Herz-Kreislauf-System in Schwung zu bringen, Ihren Stoffwechsel zu aktivieren, Ihr Körperfett zu minimieren und Ihre Muskulatur zu straffen. Unter fachgerechter Anleitung und individueller Betreuung durch unseren diplomierten Fitness-Trainer vermitteln wir Ihnen die Freude an der Bewegung.

**Personal-Training** ca. 60 Min. 70,-  
wird ganz auf die Bedürfnisse des Kunden abgestimmt. Der Personal-Coach orientiert sich an den körperlichen Voraussetzungen sowie den individuellen Wünschen des Kunden und versucht in der Folge ein effizientes Körpertraining zu konzipieren (z.B. Wirbelsäulen-, Herz-Kreislauf-, Haltungstraining). Die Schwerpunkte dieses Trainings können auf die Gesundheit, die körperliche und geistige Fitness oder aber auf eine kompetente Lebensberatung (Ernährung, Entspannung, Stressabbau...) abgestimmt werden.

**FIT FOR FUN** (2 Tagesprogramm) 170,-  
*individuell auf Sie abgestimmtes Fitness-Coaching*

- "indoor oder outdoor" (60 Min.)
- ganzheitliche Ernährungsberatung
- 1 Packung „Wellness, Fichte & Co.“
- 2 alpinne Sportmassagen
- 1 Fußreflexzonenmassage

Pulsuhr, Ausrüstung für die diversen Trainingseinheiten wie Nordic-Walking-Stöcke usw. werden von uns zur Verfügung gestellt.

Alle Einheiten nur gegen Voranmeldung!



## INDOOR:

- Spinning  
Auch bei schlechtem Wetter kommen die Mountainbiker ganz auf Ihre Kosten. Eine Alternative um Ausdauer zu trainieren und zugleich Beine und Po zu straffen und zu kräftigen.
- Rücken fit & Stretching  
Es werden gezielt Kräftigungs-, Dehnungs- und Entspannungsübungen für den Rücken durchgeführt und dadurch muskuläre Verspannungen und Rückenschmerzen vorgebeugt und die Körperhaltung verbessert.
- Wassergymnastik  
Fördert die Gesundheit. Gymnastische Übungen mit und ohne Hilfsmittel zur Erhaltung der Beweglichkeit, zur Steigerung des Wohlbefindens und der Vitalität.
- Fitnessstraining  
In unserem Fitnessraum trainieren Sie mit einem individuell abgestimmten Training, im Kraft oder Ausdauerbereich.

## OUTDOOR:

- Tennis  
Ideales Ausdauertraining für jede Konditionsstufe.
- Nordic Walking  
„Fettkiller Nr 1“ das ist walken. Ein perfektes Bodystyling vereint in einer einzigen Sportart, die auch eine Menge Spaß macht.
- Mountainbiking  
Geführte Radtouren in verschiedenen Leistungsgruppen die Ihnen die Möglichkeit geben, die Montafoner Bergwelt zu genießen.
- Wanderungen  
Erleben Sie die unberührte Natur des Montafons und genießen Sie dessen großartige Bergkulisse.



Aktiv- & SPA Hotel Alpenrose  
Familie Mäser  
Silvrettastraße 45  
A-6780 Schruns  
Tel.: +43 5556 72655  
Fax: DW -77  
[info@spa-alpenrose.at](mailto:info@spa-alpenrose.at)  
[www.spa-alpenrose.at](http://www.spa-alpenrose.at)