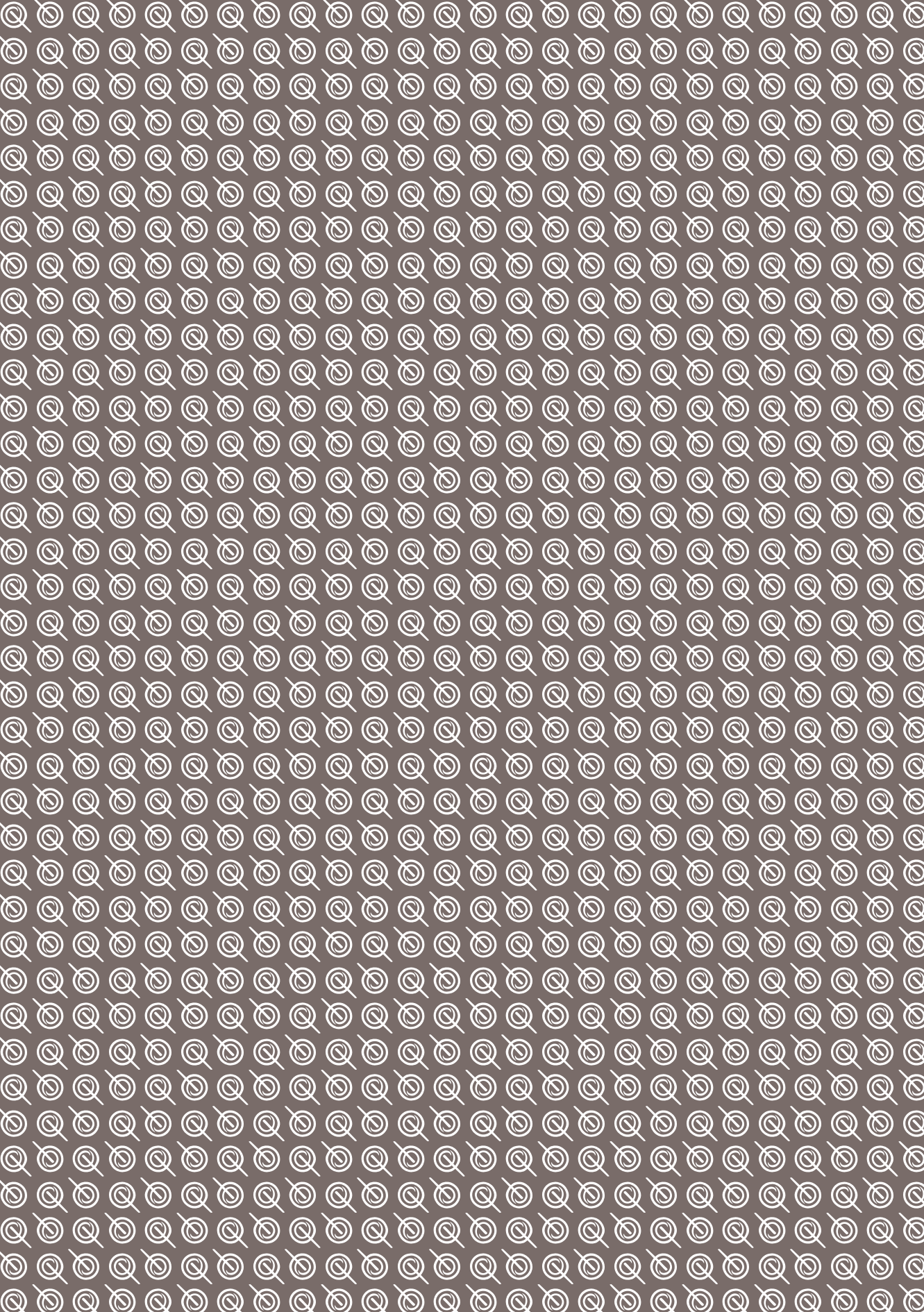


**Beauty · Massagen · Bäder**



ATRIUM SPA





**Liebe Gäste,**

Wellness ist für uns viel mehr als ein Wort – das haben wir in den letzten 40 Jahren im Posthotel bewiesen. Denn als Wellness-Pionier haben wir als einer der Ersten erkannt, wie wichtig Entspannung für Sie, unsere Gäste, ist. Sich selbst etwas Gutes tun, die eigene Gesundheit als Genusskonzept begreifen – das waren seit jeher unsere Vision und unser Ziel.

Natürlich gehört zu all dem ein kompetentes Team, das Sie berät und behandelt – ebenso wie eine inspirierende Umgebung, die wir im Laufe der letzten Jahrzehnte mit unserem Atrium Spa sowie den Wasser- und Saunawelten mit Yin Yang Pool und dem Versunkenen Tempel auf über 7.000 m<sup>2</sup> geschaffen haben.

Es gäbe noch viel mehr zu sagen – doch viel wichtiger ist uns, dass Sie hier im Posthotel ankommen und sich spüren können. Dabei möchten wir Ihnen mit unserem Wellness-Team zur Seite stehen.

Als Gastgeber möchte ich, dass meine Gäste glücklich sind – deshalb wünsche ich Ihnen, dass Sie unsere Vielfalt als einzigartig wahrnehmen und unser Spa für Sie zu einem ganz besonderen Wohlfühlort wird.

Ihr

Karl C. Reiter



*Die aktuellen Preise finden Sie auf  
unserer Website [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at).*



# INHALT



## ***Für Körper und Geist***

Signature Treatments	06
1001 Nacht	09
Behandlungen zu zweit	10
Klassische Massagen	12
Wohlfühl-Massagen	14
alpienne - Kraft der Alpen	17
Ayurveda	18
Bäder	20
Speziell aus der Region	22
Körper-Behandlungen	24
Detox-Behandlungen	26

## ***Beauty-Treatments***

Gertraud Gruber	29
Cellcosmet	32
Ultraschallbehandlung	34
Ligne ST BARTH	35
Extras fürs Gesicht   Von Hand bis Fuß	36
Wurzellos (Depilationsbehandlungen)	37

## ***Reine Männersache***

Ebenholz natural skincare for men	39
Gertraud Gruber men   Cellmen	40

## ***Pauschalen***

Naturkosmetik von Gertraud Gruber   Cellcosmet	42
alpienne - Kraft der Alpen	43
Weitere Pauschalen	44
Für werdende Mamis	45
TCM-Behandlungen	47
Atrium Spa Specials	49

Satz- und Druckfehler vorbehalten. Wir möchten unsere Gäste generell bitten, rechtzeitig zu den Behandlungsterminen zu erscheinen, da die Behandlung sonst um die versäumte Zeit verkürzt werden muss.







# SPA ETIKETTE



## **Lieber Gast,**

herzlich willkommen im Atrium Spa! Tauchen Sie ein in eine Welt der Entspannung und des Wohlbefindens. Nehmen Sie sich Zeit, um Körper und Seele verwöhnen zu lassen – Sie haben es sich verdient!

## **Terminreservierung**

Wir empfehlen, Ihre Behandlungswünsche bereits bei der Zimmerreservierung mitzubuchen. Termine können Sie direkt im Atrium Spa, per Telefon +43 5246 6522-558 oder per Mail [atriumspa@posthotel.at](mailto:atriumspa@posthotel.at) vereinbaren.

## **Ankunftszeit | Verspätungen | Stornierungen**

Wir empfehlen Ihnen, ca. 10 Minuten vor Ihrem Termin bei uns zu sein. So haben Sie genügend Zeit, sich auf Ihre Behandlung einzustimmen. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir Sie um Verständnis, dass bei Verspätungen Ihrerseits, diese von der Behandlungszeit abgezogen wird. Sollten Sie eine Behandlung nicht in Anspruch nehmen können, so bitten wir Sie, **spätestens 24 Stunden vorher** abzusagen – diese Stornierung oder Verschiebung ist kostenlos. Für kürzer annullierte oder nicht wahrgenommene Termine müssen wir für die ungenützte Arbeitszeit des Therapeuten **80 % verrechnen**.

## **Schwangerschaft & Gesundheitliche Einschränkungen**

Wir bitten, bestehende Schwangerschaften bei der Terminbuchung unbedingt bekannt zu geben, da nicht alle Anwendungen für werdende Mütter geeignet sind.

Sollten Sie an Krankheiten leiden oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, teilen Sie uns dies bitte bei der Terminreservierung mit.

## **Wertsachen**

Bitte lassen Sie Ihre Wertsachen im Hotelzimmer und legen Sie für alle Behandlungen Ihren Schmuck und Ihre Uhr ab.

## **Verkaufsartikel**

Ein Großteil der verwendeten Kosmetikprodukte ist auch als Verkaufsartikel erhältlich. Für spezielle Fragen wenden Sie sich bitte an unsere Atrium Spa-Mitarbeiter.

# SIGNATURE TREATMENTS



## ***Posthotel Krafritual***

(ca. 50 Min.)

Damit Posthotel-Gäste leichter in die Erholungsphase ihres Urlaubs finden, haben Hedi, Dr. Hu Ji und das Wellness-Team das Posthotel Krafritual entwickelt. Erfahrungen aus 40 Jahren Wellness im Posthotel Achenkirch bereichern diese Wohlfühl-Zeremonie, die den Gästen hilft, den Alltagsstress hinter sich zu lassen.

Als Einstimmung auf dieses herrlich entspannende Wohlfühl-Ritual wird der Gast wohligh gebettet, die Füße vorgewärmt und je nach Wunsch warm und weich eingepackt. Nach einem sanften Einschwingen und Wiegen des Körpers widmet sich die Therapeutin dem Kopf-, Schulter- und Nackenbereich. Entspannende Griffe werden mit verschiedenen Vitalpunkten kombiniert.



## ***Steinöl Signature Treatment***

(ca. 80 Min.)

Begonnen wird mit einer wohltuenden Ölbehandlung für den ganzen Körper, wobei ein hydrophiles Öl in die Haut einmassiert wird. Es folgt ein Steinölpeeling, das durch die natürlichen Produkte besonders gut verträglich ist.

Dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt und die Haut mit Mineralien versorgt. Zusätzlich wird die Durchblutung und die Entgiftung angeregt und die Spannkraft der Haut erhöht.

Den Abschluss bilden ein vitalisierendes, leicht erfrischendes Bad mit Steinöl und eine Einreibung mit der Steinöl-Körpermilch.







### ***Posthotel Relax Reise***

(ca. 50 Min.)

Bei der Posthotel Relax Reise erleben Sie eine Entspannungstechnik, die Blockaden im Energiefluss löst und dadurch zu Harmonie in Körper, Geist und Seele führt. Durch sanftes Wiegen und Bewegen wird Ihr Körper beginnend mit einer wohltuenden Fußmassage bis hinauf zum Kopf massiert und mobilisiert.

Dieses herrlich entspannende Massageritual nimmt Sie mit auf eine außergewöhnliche Wellnessreise und betört zudem Ihre Sinne mit dem vertrauten Posthotel-Duft.



# 1001 NACHT



## ***Hamam – Entspannung aus dem Orient***

Die Hamam-Massage entspannt den Körper, lockert die Muskulatur und verbessert die Hautdurchblutung. Eine Wohltat für Körper und Seele!

### ***Hamam***

(ca. 70 Min.)

Nach einer leichten Erwärmung im Dampfbad wird der Körper mit einem Hamam-Handschuh gepeelt und gereinigt. Anschließend bekommen Sie eine Seifenmassage, bei der weicher Schaum Ihren Körper umhüllt. Ihr Körper fühlt sich nun wunderbar leicht an. Ein Leichtigkeitsgefühl, das auch die Psyche beflügelt, Energien können freier fließen. Als Abschluss wird Ihre Haut mit einer angenehmen Pflege verwöhnt.

# BEHANDLUNGEN ZU ZWEIT



Bei uns haben Sie die Möglichkeit, zu zweit dem Alltag zu entfliehen und gemeinsam mit dem Partner oder einer Freundin in angenehmer, ruhiger Atmosphäre ein paar erholsame Stunden zu genießen.

## ***St Barth Harmony***

Verwöhnende Ganzkörpermassage  
inkl. Gesicht (ca. 50 Min.)

Persönliche Entspannung genießen: Die Relaxmassage orientiert sich in ihrem Schwerpunkt der Pflegeprodukte an individuellen Wünschen. So wird zur Versorgung trockener Haut Kokosöl verwendet, zur intensiven Feuchtigkeitsversorgung Aloe Vera-Gel, zur Vitalisierung Menthol-Öl und straffendes Efeu-Gel. Eine luxuriöse Bodylotion mit dem Lieblingsduft der Wahl rundet die Behandlung ab.



## ***Sternschnuppen-Paket 2.0***

(ca. 80 Min.)

Zeit ist ein Geschenk! Genießen Sie diese Zeit zu zweit bei einem Bad in unserer großen Badewanne mit einem Glas prickelnden Champagner und in Schokolade getunkte Früchte. Mit einer entspannenden Aromaölmassage wird dieses romantische Paket noch vollendet.







### ***Karibische Träume zu zweit***

(ca. 90 Min.)

Genießen Sie traumhafte Stunden zu zweit und entspannen Sie bei einem gemeinsamen Körperpeeling der Ligne ST BARTH mit anschließendem Schönheitsbad. Des Weiteren verwöhnen wir Sie mit einer reichhaltigen Aromaölmassage. Abgerundet wird dieses Paket mit einem vitaminreichen Früchteteller.



### ***Meersalzbehandlung***

(ca. 80 Min.)

Genießen Sie eine Behandlung mit hochwertigen Peelingprodukten, die Ihre Haut intensiv mit Nährstoffen versorgt. Sie erhalten ein sichtbar verfeinertes und samtig-seidenes Hautbild am ganzen Körper.



### ***Aromaöl-Relaxmassage***

(ca. 35 Min. plus Ruhezeit)

Diese sanfte Wohlfühlmassage wird mit speziellen wertvollen Aromaölen durchgeführt. Dadurch wird die Harmonie von Körper, Geist und Seele unterstützt, das vegetative Nervensystem beruhigt und die Abwehrkräfte werden gestärkt. Das gesamte Wohlbefinden wird positiv beeinflusst. Als Abschluss bekommen Sie ein warmes Aromakissen in den Nacken gelegt und entspannen nochmals ein paar Minuten.

# KLASSISCHE MASSAGEN



## ***Vollmassage***

(ca. 50 Min.)

Klassische Ganzkörpermassage zur Lockerung der Muskulatur.



## ***Teilmassage***

(ca. 25 Min.)

Klassische Teilkörpermassage zum Lösen von Verspannungen.



## ***SCHUMANN 3D SYSTEM***

Die Schumann 3D Platte ist eine Schwingungsplatte für Tiefenentspannung und Entstressung. Die Schumann Frequenz entspricht der Grundresonanzfrequenz in unserem Lebensraum. Die Schwingungen regenerieren, mobilisieren und entspannen den Körper schon in wenigen Minuten.

## ***Ausgeglichene Mitte***

(ca. 50 Min.)

Schumannplatte 10 Min., anschließend Teil- oder Vollmassage 40 Min.



## ***Federleichte Füße***

(ca. 50 Min.)

Schumannplatte 10 Min., anschließend Fußreflexzonenmassage 40 Min.



### **Sportmassage**

(ca. 50 Min.)

Diese intensive klassische Massage wird durch die reichhaltige alpine Haut & Muskel Emulsion unterstützt.



### **Körper-Lymphdrainage** (Teil des Körpers)

(ca. 50 Min.)

Sanfte Massage mit weichen und fließenden Bewegungen, die entschlackend und entstauend wirken, da der Lymphfluss angeregt wird. Die Lymphdrainage wirkt schmerzlindernd und heilungsfördernd und ist deshalb ideal nach Operationen oder Unfällen. Auch bei Stauungszuständen wie schweren, überanstrengten Beinen ist diese Massage empfehlenswert.



### **Fußreflexzonenmassage**

(ca. 40 Min.)

Im Fuß spiegelt sich unser ganzer Körper wider. Über die Reflexzonen kann man Organe, Lymph- und Nervensystem anregen oder beruhigen sowie Blockaden und Stauungen lösen. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stressbeschwerden können mithilfe dieser Massage gelindert werden.



### **Fußreflex de luxe**

(ca. 50 Min.)

Fußpeeling, Fußreflexzonenmassage, abschließend Pflege und Wärmekissen für die Füße.



### **Kombimassage**

(ca. 50 Min.)

Teilmassage und Fußreflexzonenmassage.

# WOHLFÜHL- MASSAGEN



## ***Aromaöl-Relaxmassage***

(ca. 35 Min. + Ruhezeit)

Diese 35-minütige, sehr sanfte Wohlfühlmassage wird mit speziellen, wertvollen Ölen durchgeführt und harmonisiert Körper, Geist und Seele.



## ***Kopf-Auszeit***

(ca. 45 Min. + Ruhezeit)

Die feinen Muskeln, die den Kopf auf der Wirbelsäule halten, sind oft für Kopfschmerzen verantwortlich. Um Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich zu lösen, wird man auf dem Rücken liegend mit sanftem Druck und Schwingungen behandelt, damit die Last abfällt und die Verspannungen über dem Körper gelöst werden.



## ***Kopf-Auszeit deluxe***

(ca. 70 Min. + Ruhezeit)

Bei dieser herrlich wohltuenden Behandlung wird zusätzlich zur haki®STRETCH & RELAX auch der Sacralbereich (zwischen Lendenwirbelsäule und Gesäß) entspannt. Diese Methode spricht besonders all die „kopflastigen“ Menschen an, die den größten Teil des Tages sitzend auf dem Bürostuhl verbringen.







### **LOMI LOMI NUI**

Hawaiianische Tempelmassage  
(ca. 90 Min.)

Lomi Lomi Nui ist nicht mit anderen Massagen vergleichbar. Stellen Sie sich vor: Sie sind 90 Minuten unter den Händen einer liebevollen Therapeutin, die Sie wie im „Tanz“ massiert, deren Hände und Unterarme fließend und streichend über Ihren Körper hinweggleiten. Lomi Lomi Nui hilft beim Abbau von Stressblockaden und löst Verspannungen und Sie verspüren wieder mehr Vitalität und Lebensfreude.



### **ST BARTH Harmony**

Verwöhnende Ganzkörpermassage inkl. Gesicht  
(ca. 50 Min.)

Persönliche Entspannung genießen: Die Relaxmassage orientiert sich in ihrem Schwerpunkt der Pflegeprodukte an individuellen Wünschen. So wird zur Versorgung trockener Haut Kokosöl verwendet, zur intensiven Feuchtigkeitsversorgung Aloe Vera-Gel, zur Vitalisierung Menthol-Öl und straffendes Efeu-Gel. Eine luxuriöse Bodylotion mit dem Lieblingsduft der Wahl rundet die Behandlung ab.



### **Hot Stone Massage**

(ca. 60 Min.)

Die Hot Stone Massage beruht auf uralten Methoden indianischer Naturvölker, die die Kraft von erwärmten Steinen schon immer für ihre Heilarbeit nutzten. Die rund geschliffenen Basaltsteine überfluten den ganzen Körper mit wohliger Wärme. Oberflächliche Verspannung, Muskelkater und verspannte, schmerzende Körperpartien werden gelockert.



## ALPIENNE - KRAFT DER ALPEN

Aus all den unübertrefflichen und wohlbringenden Naturprodukten unserer Bergwelt wurde die Produktlinie »alpienne - Kraft der Alpen« entwickelt. Jedes einzelne Produkt ist tatsächlich alpine Natur in reinster Ausprägung. Die natürlichen Rohstoffe werden von kundigen Menschen sorgfältig händisch auf über 1.000 m geerntet.

Wirkstoffe aus liebevoll und nach traditionellen Verfahren verarbeiteten Pflanzen, hochwertige, kalt gepresste Öle, natürlich belebtes Wasser klarer Gebirgsbäche, natürlicher Alkohol aus hausgefertigten Obst- und Beerendestillaten, Honig- und Propolisprodukte von Bienenvölkern der Bergwelt zeichnen alpienne aus.

Sie werden in keinem der alpienne-Produkte chemische oder anderweitig künstlich hergestellte Zusätze finden. Jedes Produkt hat alle Eigenschaften, um dem Menschen das Optimale für Pflege, Vitalität und Wohlbefinden zu geben.

### ***alpienne HARMONIE***

(ca. 50 Min.)

Massage mit dampferhitzten Kräuterstempeln, Entspannungsmassage, Fußmassage.



### ***alpienne RELAX & HARMONIE***

(ca. 80 Min.)

Massage mit dampferhitzten Kräuterstempeln, Entspannungsmassage und anschließender Kopf- und Fußmassage.



### ***alpienne ZIRBEN-VITAL-MASSAGE***

(ca. 70 Min.)

Massagezeremonie mit der Kraft der Alpen-Zirbe. Mit einer Faszienrolle, erwärmten Zirbenstäben und den zusätzlichen Wirkstoffen von Bergarnika und Rosmarin wirkt diese Massage tief entspannend und intensiv vitalisierend. Eine echte Wohltat für strapazierte Muskeln und Gelenke.

## AYURVEDA

Ayurveda, wörtlich „die Wissenschaft des Lebens“, gilt als „Mutter aller Heilkünste“. In erster Linie ist Ayurveda eine Gesundheitslehre. Das wichtigste Ziel ist die Erhaltung der Gesundheit, Lebensfreude und das Wohlbefinden, wie auch die Verjüngung des gesamten Organismus.

### ***ABHYANGA – Ayurvedische Ganzkörper-Ölmassage inkl. Gesicht und Kopf***

(ca. 90 Min.)

Die Ayurveda-Ganzkörpermassage mit warmem Sesamöl ist ein Balsam für das gesamte Nervensystem. Das Öl nährt die Zellen und die Organe und löst Schlacken aus dem Gewebe. Wohltuende Abhyanga fördert Vitalität, Stärke, Ausdauer und Flexibilität, verbessert ebenfalls die Konzentration, die Intelligenz und die Jugendlichkeit.



### ***PADABHYANGA – „so weit die Füße tragen“***

(ca. 40 Min.)

Wohltuende und entspannende ayurvedische Fuß- und Beinbehandlung von den Zehen bis zum Knie. Sie regt alle Organe des Körpers an und fördert einen Zustand tiefer Entspannung.



### ***Ayurvedische Rückenmassage***

(ca. 40 Min.)

Durch diese Massage wird die in uns ruhende, häufig blockierte Energie geweckt und zum Fließen gebracht. Es handelt sich also bei dieser Behandlung um eine revitalisierende Massage.

**Weitere spezielle Ayurveda-Behandlungen ab Seite 50.**





# BÄDER



Lassen Sie sich von der angenehmen Wärme und den wohltuenden Düften unserer Spezialbäder umschließen und verwöhnen.

## ***Atrium Spa-Schönheitsbad***

(ca. 50 Min.)

Eine entspannende Massage mit einer Schönheitslotion aus Honig, Aloe Vera und Olivenöl versorgt die Haut mit vielen natürlichen Nährstoffen. Danach folgt ein Schönheitsmilchbad, das mit drei bis vier Liter Frischmilch noch verfeinert wird. Ihre Haut wird wunderbar geschmeidig und streichelzart.



## ***Gewebestraffende Packung mit Piroche Bio-Aromabad***

(ca. 60 Min.)

Die Körperpackung wird nach dem Prinzip Yin-Yang aufgetragen und dient zur Gewebestraffung. Beim anschließenden Bio-Aromabad werden je nach Typ (Entschlackung, Entgiftung oder Cellulite) ätherische Badeöle verwendet.



## ***Entschlackungsbad***

(ca. 40 Min.)

Stress und falsche Ernährung führen zu einer Übersäuerung des Körpers. Der besondere Zusatz dieses Bades fördert das Ausscheiden der Schlacken über die Haut. Zur regelmäßigen Entschlackung auch gut zu Hause durchzuführen. (Verwendet wird hier ein Basensalz, das bei empfindlicher Haut sowie bei Neurodermitis besonders gut verträglich ist.)



## SPEZIELL AUS DER REGION

### ***Tiroler Steinöl®-Bad***

(ca. 40 Min. mit Ruhephase)

Aus dem Ölschiefer des Karwendelgebirges wird ein besonderes, seit Jahrhunderten bekanntes und genütztes Öl gewonnen – das Steinöl. Das Steinölbad wirkt stark durchblutungsfördernd und hilft bei Gelenkschmerzen. Nach dem 20-minütigen Bad folgt eine Einreibung mit dem Steinöltonic, das ebenfalls die Durchblutung fördert. Nach der wiederum 20-minütigen Ruhepause ist eine Massage ideal, da Muskulatur und Gewebe erwärmt sind.



### ***Vital-Bad mit Tiroler Steinöl®***

(ca. 40 Min. mit Ruhephase)

Zum Regenerieren und Beleben von Körper und Geist, vor allem in Zeiten angehender Erkältungen. Das Vital-Bad zeichnet sich durch eine spezielle Komposition hochwertiger ätherischer Öle aus. Die hauttonisierende Wirkung und ein angenehmer Duft vermitteln ein Gefühl purer Entspannung und Erholung.



### ***Tiroler Steinöl®-Wärmebehandlung (Fango)***

(ca. 25 Min.)

doppelte Größe

Die Packung wird mittels Wärmeträger erwärmt und auf die zu behandelnde Körperstelle ca. 20 Minuten aufgelegt. Als Alternative zum Steinölbad.



### ***Tiroler Steinöl®-Wärmebehandlung Spezial***

(ca. 25 Min.)

Während das original Ölschiefer-Heilpeloid auf dem Körper seine Wirkung entfaltet, verwöhnen wir Sie mit einer Fußmassage oder einer Spezialmassage für die Augenpartie. Gut durchwärmt, mit freiem Kopf und leichten Füßen empfehlen wir Ihnen anschließend eine Teil- oder Vollmassage.



### ***Steinöl Signature Treatment***

(ca. 80 Min.)

Siehe Seite 6





# KÖRPER- BEHANDLUNGEN



## ***ST BARTH Softness***

(ca. 50 Min.)

Entspannendes Körperpeeling mit Kokosöl und Papaya-Mousse. Eine fruchtige Ganzkörper-Peelingmassage, die Körper und Sinne mit den Schätzen der tropischen Natur verwöhnt: Das frische Mousse der enzymhaltigen Papaya entfaltet seine Wirkung, feiner Sand entfernt auf sanfte Weise abgestorbene Hautschüppchen und reichhaltiges Kokosöl versorgt mit wertvollen Nährstoffen. Ruhe finden und Reinheit genießen - die Haut wird umhüllt von einem exotischen Duft und fühlt sich samtweich und geglättet an.



## ***Meersalzbehandlung***

(ca. 80 Min.)

Begonnen wird mit einer wohltuenden Ölbehandlung für den ganzen Körper, bei der das Öl in die Haut einmassiert wird. Es folgt ein Peeling mit Bienenhonig und Meersalz, das durch die natürlichen Produkte besonders gut verträglich ist. Dadurch werden abgestorbene Hautschüppchen sanft entfernt. Die Haut wird dadurch weich und zart, zusätzlich wird die Durchblutung angeregt. Den Abschluss bildet ein entspannendes Bad und eine Einreibung.



## ***Posthotel Körperpeeling***

(ca. 35 Min.)

Entspannendes Aromaerlebnis. Der verführerische Posthotel-Duft erweckt sanft die Sinne. Natürliches Meersalz reinigt und glättet die Haut. Abgestorbene Hautschüppchen werden sanft entfernt und die Haut wird geschmeidig weich. Das Pflegeöl bewahrt die Haut zudem vor dem Austrocknen.

## WIE AUF WOLKEN SCHWEBEN

Anwendungen in der **Softpackliege** sorgen für vollkommene Entspannung. Kein Wasser berührt die Haut, so dass die Substanzen unverdünnt ihre Wirkung entfalten können. Schwerelos schwebt man in reinem Wohlgefühl, denn die Wirbelsäule ist total entlastet. Für die vollkommene Entspannung sorgt der Sinnesfonie Klangwürfel mit verschiedenen Musikrichtungen, ganz nach Wunsch.

### ***ST BARTH Sensation***

(ca. 55 Min.)

Eine edle Körperpackung, zubereitet aus reinem Kokos- oder Avocadoöl und einem persönlich ausgewählten Lieblingsduft: tropische Vanille, exotische Lilie oder zarte Tiaré-Blüte. Feuchtigkeitsspendend und nährend, reich an Lipiden und wertvollen ungesättigten Fettsäuren. Die kurze Entspannungsmassage mit sanft ausstreichenden Bewegungen intensiviert die Wirkung der Packung, entspannt den Körper und streichelt die Sinne.

# DETOX- BEHANDLUNGEN



## **Alpine Balance**

*Körperbehandlung nach Gertraud Gruber –*

*Detox auf ganzheitlicher Ebene*

(ca. 80 Min.)

Im Fokus dieses innovativen Behandlungs- und Pflegekonzepts steht die Ausleitung von Toxinen durch eine entschlackende und entgiftende Lymphstimulation des Körpers. Begonnen wird mit einem Salzpeeling, das die abgestorbenen Hautschüppchen von der Haut entfernt. Die zarten Streichungen danach wirken zugleich ausgleichend auf das vegetative Nervensystem, die weichen Bürsten unterstützen die Ausleitung und helfen dabei, die entschlackende Wirkung der Massage zu entfalten.



## **Ägyptoswickel**

(ca. 90 Min.)

Schon in der Antike machten sich die Menschen die Heilkräfte des Toten Meeres zu Nutze. Der Ägyptoswickel besteht aus feinsten Heilerde, Salz aus dem Toten Meer sowie Mineralien. Heilerde ist für ihre absorbierende Wirkung bekannt, sie kann Giftstoffe aus der Haut aufnehmen. Die Hautstraffung verbessert das Erscheinungsbild von Cellulite und Dehnungsstreifen deutlich. Schon bei der ersten Behandlung sehen Sie einen Erfolg. Zusätzlich wird die Haut gereinigt, geglättet und gepflegt. Sie wird wunderbar zart und geschmeidig.





### ***Aromawickel***

(ca. 50 Min.)

Ätherische Wirkstoffe bewirken in Verbindung mit der Wickelmethode eine starke Entschlackung, Entgiftung, Straffung, Festigung und Durchblutung. Die Methode basiert auf einem Kalt-Warm-Effekt ähnlich einer Kneipp-Kur, es entsteht eine vierfach stärkere Verbrennung der Nährwerte direkt an den Problemzonen.

Zur Auswahl stehen:  
Entschlackungswickel  
Fettverbrennungswickel  
Straffungswickel





# BEAUTY- TREATMENTS



## GERTRAUD GRUBER

Wertvolle Naturprodukte, wie Kräuterextrakte, kalt geschlagene biologische Öle, Vitamine und Mineralien bilden seit über 60 Jahren die Basis für die Gertraud Gruber Kosmetik. Die umfangreiche Produktpalette ist abgestimmt auf jeden Hauttyp und jedes Alter. Individuell und vielseitig kombinierbar, erreichen Sie damit optimale Pflegeergebnisse.

Entfliehen Sie einfach Ihrem Alltag und erleben Sie die wunderbare Wirkung der Gertraud-Gruber-Behandlungsmethoden. Erfreuen Sie sich an einem verjüngt und harmonisch wirkenden Hautbild. Ein Hochgenuss für Haut und Seele.

### ***Gesichtsbehandlung Gertraud Gruber***

(ca. 70 Min.)

Diese klassische Gesichtsbehandlung beinhaltet: Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, eine auf Ihre Haut abgestimmte Packung, Ampulle oder Wirkstoffkonzentrat, entspannende Gesicht-Hals-Dekolleté-Massage.



### ***Premium Gesichtsbehandlung***

(ca. 80 Min.)

Diese Behandlung erhält ihre Exklusivität durch die zusätzliche Augenbehandlung (spezielle Augenmassage, Augenkonzentrat und Augenmaske) und eine entspannende Hand- oder Fußmassage.



### ***Hyaluron Augenbehandlung***

(ca. 50 Min.)

Intensivbehandlung für eine strahlend-frische Augenpartie. Abreinigen, Peeling, Ampulle, Lymphdrainage Gesicht, Hyaluron Augenpads, Abschlusspflege. Dadurch wird der Lymph- und Meridianfluss angeregt und die zarte Augenpartie regeneriert und entspannt.



### ***Kleine Gesichtsbehandlung für Damen***

(ca. 50 Min.)

Wahlweise mit Massage oder Tiefenreinigung. Empfohlen als Folgebehandlung, nicht als Erstbehandlung.



### ***Gesichtsbehandlung Ayurasan\****

(ca. 70 Min.)

Gesichtsbehandlung nach ayurvedischen Richtlinien von Gertraud Gruber. Mit sanft kreisenden Massagegriffen und die Sinne stimulierenden Ayurasan-Präparaten werden Ihr Seh-, Riech-, Hör- und Tastsinn auf die Methode Ayurasan eingestellt. Mit angenehm warmem Öl wird die Durchblutung in der Kopfhaut gefördert. Eine überaus pflegende Wirkung auf Ihre Haare und Kopfhaut hat begonnen. Bei der herrlichen entspannenden Gesichtsmassage, einer speziellen Streich- und Druckmassage unter Berücksichtigung verschiedener Marma-Vital-Punkte, werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden gestärkt. Das Hautpeeling erfolgt erst nach der Massage. Dadurch werden die im Ayurasan-Gesichtsöl gebundenen, fettlöslichen Stoffwechselrückstände gründlich von der Haut entfernt.



### **Gesichtsbehandlung „Symphonie“\***

(ca. 80 Min.)

Die luxuriöse „Symphonie“-Behandlung mit innovativen, wirkstoff-aktiven Pflanzenpräparaten für höchste Ansprüche beinhaltet die „Tension-Line-Massage“ mit einem pflanzlichen Power-Konzentrat (Lifting-Effekt). Das anschließende „Push-up Treatment“ mit einer revitalisierenden Vlies-Maske für Gesicht und Hals lässt die Haut sofort jugendlich frischer aussehen. Abschließend wird die entsprechende Pflege aus der „Symphonie“-Serie aufgetragen.



### **Gesichts-Antistressbehandlung (Hydro-Wellness)\***

(ca. 50 Min.)

Bei dieser hauptsächlich auf Massage basierenden Behandlung wird der Haut reine Feuchtigkeit zugeführt. Eine tolle Verwöhnbehandlung zum Entspannen mit gefriergetrocknetem Algenvlies!

\* Diese Gesichtsbearbeitungen sind ohne Peeling (Ausnahme: Gesichtsbearbeitung Ayurasan), ohne Tiefenreinigung und ohne Brauenkorrektur.



## CELLCOSMET

Die Pflegelinie von Cellcosmet & Cellmen, die das biologische Alter und die hormonelle Identität Ihrer Haut berücksichtigt, führt zu sofortigen Resultaten. Natürliche organische Stoffe beleben die Haut, diese wird spürbar weicher und geschmeidiger. Die Produkte enthalten Zellen, die auf Grundlage der Biotechnologie gewonnen werden (kein tierisches Zellmaterial).

### ***Exklusiv-Gesichtsbehandlung Cellcosmet für Damen***

(ca. 80 Min.)

Diese intensive Straffungs- und Liftingbehandlung lässt Ihr Hautbild sichtbar glatter erscheinen. Intensive Reinigung, 2-Phasen-Peeling, Activator Gel, Ampulle, Massage, Maske mit intensiven Wirkstoffen, Abschlusspflege.



### ***Exklusiv-Augenbehandlung von Cellcosmet***

(ca. 40 Min.)

Aufpolstern - Glätten - Auffüllen - Entspannen

Diese außergewöhnliche zelluläre Anti-Aging-Augenmaske ist ein wahres Kraftpaket an wertvollen, leistungsstarken Aktivstoffen für ein jugendliches Aussehen der Augenkonturen. Sie glättet, erfrischt und hydratisiert und hinterlässt schon nach der ersten Behandlung ein sofort sichtbares Ergebnis; auch bei Augenringen oder Tränensäcken. Abreinigen, Augen-Vlies-Maske, Abschlusspflege.



### ***Express Lifting für Gesicht und Hals von Cellcosmet***

(ca. 60 Min.)

Effektbehandlung für Gesicht und Hals, bei der eine einzigartige Maske als Booster für jugendliche Frische sorgt. Das hauchzarte Zellular-Kollagen-Masken-Pad für Gesicht und Hals modelliert

und entspannt die Gesichtszüge. Neu definierte Konturen, aufgepolsterte Fältchen und verstärkte Leuchtkraft sind das Ergebnis. Abreinigen, Peeling, Activator Gel, Ampulle, Lifting-Vlies-Maske, Abschlusspflege.



### ***Microdermabrasion***

(ca. 60 Min.)

Dabei handelt es sich um eine hochwirksame und gleichzeitig sanfte Abtragung mittels Koridonkristallen zur wirkungsvollen Behandlung von Hautproblemen aller Art. Die oberflächlichen Hautschichten werden erneuert. Falten, Narben und Pigmentflecken werden deutlich gemildert. Die Haut sieht wesentlich frischer und jünger aus.

#### **Nach einer Microdermabrasion ist für 48 Stunden Folgendes zu beachten:**

- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Verwenden Sie einen Sonnenschutz mit Lichtschutzfaktor 50.
- Vermeiden Sie starkes Schwitzen durch Solarium oder Saunabesuche.
- Führen Sie keine Schmutz- oder Staubarbeiten nach der Microdermabrasion durch.



### ***Exklusivbehandlung Cellcosmet mit Microdermabrasion***

(ca. 110 Min.)

Speziell für die reife und müde Haut. Fältchen werden geglättet und der Teint wird strahlender. Nach der Microdermabrasion wird die Haut mit Wirkstoffkonzentraten versorgt. Der Ultraschall intensiviert das Einschleusen der Wirkstoffe. Der kollagene Stoffwechsel wird aktiviert.



## ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Die kosmetische Ultraschallbehandlung gehört zu den innovativsten Behandlungen, die für den Bereich der kosmetischen Ästhetik entwickelt wurden. Der Ultraschall bewirkt auf den behandelten Zonen eine tiefgreifende Strukturverbesserung des Gewebes. Er begünstigt den Stoffwechsel der Zellen, die Verbrennung von Toxinen und regt die Zirkulation der Lymphe und des Blutes an. Der Ultraschall intensiviert auch das Einschleusen von Wirkstoffen, unterstützt die Tiefenreinigung und hat eine glättende Wirkung bei Mimik- und Expressionsfalten.

### ***Ultraschallbehandlung***

(ca. 40 Min.)



### ***Kleine Ultraschallbehandlung***

Während der Gesichtsbehandlung





## LIGNE ST BARTH

### *Schönheitsgeheimnis der Karibik*

Tauchen Sie ein in eine Welt aus Sanftheit und Frische. Genießen Sie die Leichtigkeit außergewöhnlicher, zarter Rezepturen. Die Produktserie ST BARTH nährt, pflegt und aktiviert Ihre Haut mit der natürlichen Energie karibischer Pflanzen, Früchte und Blüten.

#### **ST BARTH Pureness**

Gesichts- und Dekolletébehandlung mit Handmassage  
(ca. 70 Min.)

Reinigung, Papaya-Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, manuelle Massage, Gesichtsmaske, Handmassage, Abschlusspflege.



#### **ST BARTH Freshness**

Gesichts- und Dekolletébehandlung mit Handmassage  
(ca. 80 Min.)

Diese Behandlung vermittelt durch Zugabe frischer Zutaten (Gurkenmus, Papayamus) pures karibisches Feeling.

## EXTRAS FÜRS GESICHT

Lymphdrainage fürs Gesicht (ca. 25 Min.)

Bio-Release-Kopfmassage (ca. 25 Min.)

Klassische Gesichtsmassage (ca. 25 Min.)

Augenbrauen faconieren

Augenbrauen färben

Wimpern färben

Brauen faconieren & färben

Wimpern & Brauen färben & faconieren

Tages- oder Abend-Make-up (ca. 25 Min.)

Individuelles Tages- oder Abend-Make-up  
mit Beratung



## VON HAND BIS FUSS

Maniküre ohne Lack / mit Lack

Maniküre & Handmassage

Entfernen von Gellack

Maniküre mit Gellack oder Peel off-Gellack

Kein Absplittern, kratzfest, sofort trocken und naturnagelschonend  
ablösbar.

First Class Manicure

Nagelpflege de luxe mit Kürzen, Versiegeln und Hochglanz-  
polieren. Streichelzarte Hände durch Aromapeeling, intensive  
Handpackung in Power Gloves und verwöhnende Handmassage.  
Diese Maniküre ist nicht mit Lackieren der Nägel buchbar.

Podologische Fußpflege

Gründliche Fußpflege, mit Fußbad, auch bei problematischen oder erkrankten Füßen.

Podologische Fußpflege mit Lack

Podologische Fußpflege mit Gellack

Entfernen von Gellack

Fußpeeling mit Fußbad und Fußmassage  
(ca. 25 Min.)

Kosmetische Pediküre

Einfache, verschönernde und pflegende Pediküre ohne Fußbad.



## **WURZELLOS** (*Depilationsbehandlungen*)

Oberlippe

Kinn

Oberlippe und Kinn

Gesicht

bis Knie

Bein ganz

Achsel

Rücken

Brust



# REINE MÄNNERSACHE



## EBENHOLZ NATURAL SKINCARE FOR MEN

Ebenholz ist mehrfach ausgezeichnete natürliche Pflege für Männerhaut. Auserwählte, konzentrierte Wirkstoffe aus heimischen Wäldern als Kraftquelle für die Haut genutzt. Alle Produkte sind auf die speziellen Bedürfnisse von Männerhaut abgestimmt und bilden die Basis für unsere zwei Behandlungen. Alle Behandlungen sind auch für Barträger bestens geeignet.

### ***Ebenholz Frischekick***

(ca. 60 Min.)

Gönnen Sie sich den Frischekick für Ihr Gesicht! Den Anfang macht eine gründliche Reinigung der Gesichtshaut. Die anschließende auf Ihren Hauttyp abgestimmte Hautmaske sorgt für intensive Pflege und Regeneration. Ein belebendes Augenserum und ein verjüngendes Gesichtsserum runden Ihr Frischeerlebnis ab. Wahlweise mit Massage oder Tiefenreinigung.



### ***Ebenholz Kraft tanken & frisch aussehen***

(ca. 70 Min.)

Erleben Sie eine einzigartige Wohlfühlbehandlung für Gesicht und Nacken. Abgestimmte Massage & Wirkstoffpflege sorgen für eine maximale Tiefenentspannung und ein frisches erholt Aussehen. Diese Gesichtsbehandlung beinhaltet: Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, entfernen der Härchen an Augenbrauen, Ohren, Nase (auf Wunsch), eine auf Ihre Haut abgestimmte Maske, Ampulle oder Wirkstoffkonzentrat, entspannende Gesichts-, Hals-, Dekolleté und Nackenmassage.

## GERTRAUD GRUBER MEN

### ***Gesichtsbehandlung Gertraud Gruber***

(ca. 70 Min.)

Diese klassische Gesichtsbehandlung beinhaltet: Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, auf Wunsch Augenbrauenkorrektur, auf den Hauttyp abgestimmte Packung, Ampulle oder Wirkstoffkonzentrat, entspannende Massage.



### ***Gesichtsbehandlung menXO Gertraud Gruber***

(ca. 50 Min.)

Die Behandlungsmethode menXO von Gertraud Gruber ist eine aufeinander abgestimmte Kombination aus revitalisierender Pflege und entspannender Massage, ohne Peeling, Tiefenreinigung oder Brauenkorrektur. Die Cell-Energizer-Maske mit dem Anti-Aging Wirkstoff-Komplex XO fördert die Zellerneuerung der Haut, die angenehme Massage für den Kopf, Nacken- und Schulterbereich löst Stress und Verspannungen und verleiht neuen Elan und Frische.



## CELLMEN

### ***Cellfacial – Exklusive Gesichtsbehandlung***

(ca. 80 Min.)

Die Pflegebehandlung der Ausnahme. Auf den Herrn zugeschnittene, luxuriöse Zellularbehandlung zur Revitalisierung, Anti-Age-Vorbeugung und Stärkung der Hautstruktur.





# PAUSCHALEN



## NATURKOSMETIK VON GERTRAUD GRUBER

### ***3 Tage Schönheit nach Gertraud Gruber\****

(Damen und Herren)

1 Gesichtsbehandlung (70 Min.), 1 Gesichtsbehandlung (50 Min.), 1 Gesichtlymphdrainage, Wimpern und Brauen färben, wahlweise 1 Maniküre oder kosm. Pediküre. 1 Bürstenmassage, 1 Teilmassage, 1 Posthotel Körperpeeling, täglich Wassergymnastik, 1 Lack für zu Hause (Herren ohne Wimpern und Brauen färben, dafür zusätzlich 1 Teilmassage).



### ***5 Tage Schönheit nach Gertraud Gruber\****

(Damen und Herren)

2 Gesichtsbehandlungen (70 Min.), 1 Gesichtsbehandlung (50 Min.), 2 Gesichtlymphdrainagen, 1 Maniküre, 1 kosm. Pediküre, 1 Posthotel Körperpeeling, 2 Teilmassagen, 1 Bad mit Körperpackung, täglich Wassergymnastik, 1 Bürstenmassage, Wimpern und Brauen färben, 2 x Lack für zu Hause (für Damen) bzw. 3 Teilmassagen (für Herren).



## CELLCOSMET

### ***Cellcosmet-Behandlung (3 Tage)\****

(Damen und Herren)

1 Exklusiv-Gesichtsbehandlung, 1 Maniküre, 1 Fußreflexzonenmassage, 1 Teilmassage (40 Min.), 1 Gesichtsmassage.



### **Antistress-Woche (5 Tage)\***

(Damen und Herren)

1 Gesichtsbehandlung mit Fuß- oder Handmassage, 1 Gesichtsbehandlung 50 Min., 1 Exklusiv-Augenbehandlung, 1 Bio-Release-Kopfmassage, 1 Vollmassage, 1 Meersalzbehandlung.

## **ALPIENNE - KRAFT DER ALPEN**

Programm für zwei Tage zum Kennenlernen von alpienne. Genießen Sie die Natur der Berge bei erholsamen, aber auch vitalisierenden Behandlungen mit speziellen Naturprodukten aus unseren Bergen.

alpienne Bergträume

alpienne Zirben-Vital-Massage (ca. 70 Min.)

- Massagezeremonie mit Faszienrolle und erwärmten Zirbenstäben
- Eine Wohltat für strapazierte Muskeln und Gelenke!

alpienne Relax und Harmonie (ca. 80 Min.)

- Massage mit dampferhitzten Kräuterstempeln, Entspannungsmassage und anschließende Kopf- und Fußmassage



## WEITERE PAUSCHALEN

### **2 Tage Relax**

1 Posthotel Körperpeeling, 1 Gesichtsbehandlung Gertraud Gruber mit Maniküre oder kosm. Pediküre, 1 x Lack für zu Hause, 1 Teilmassage.



### **Tiroler Steinöl®-Kur**

5 Steinölbäder, Einreibung mit Steinöltonic, 2 Vollmassagen, 3 Teilmassagen.



### **Fit- und Schön-Paket\***

1 Tiroler Steinöl®-Bad, 1 Tiroler Steinöl®-Wärmebehandlung (Fango), 1 Teilmassage, 1 Vollmassage, 1 Gesichtsbehandlung Gertraud Gruber.



Liebe Gäste, bitte haben Sie Verständnis, dass unsere Pauschalen so kalkuliert sind, dass Behandlungen nicht ausgetauscht oder geändert werden können.

\* Diese Pauschalen sind von Montag bis Freitag buchbar.



## FÜR WERDENDE MAMIS

Tun Sie Ihrem Körper was Gutes, damit Ihr Baby Lust hat darin zu wohnen.

### ***„Mamma Mia“ – Paket für werdende Mamis***

Kleine Gesichtsbehandlung nach Gertraud Gruber, kosm. Pediküre mit Fußmassage oder Lack, haki®STRETCH & RELAX.

#### **Massagen**

Bei normal verlaufender Schwangerschaft und vorheriger Rücksprache mit Ihrem Arzt können wir ausschließlich ab der 13. bis zur 36. Schwangerschaftswoche folgende Behandlungen durchführen:

- Lymphdrainage Beine (s. Seite 13)
- Rückenmassage 25 Min. (Seitenlage oder sitzend - s. Seite 12)
- haki®STRETCH & RELAX (auf dem Rücken liegend - s. Seite 14)
- Bio Release Kopfmassage (s. Seite 36)
- Fußpeeling mit Fußbad und Fußmassage (s. Seite 37)

#### **Zusätzlich sprechen wir folgende Wohlfühlempfehlungen aus:**

- Gesichtsbehandlung (ab Seite 29)
- Maniküre (s. Seite 36)
- Pediküre (s. Seite 37)





# TCM-BEHANDLUNGEN



## TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

(ca. 50 Min.)

Die tausendjährige traditionelle chinesische Medizin (TCM) wird in Europa immer mehr bekannt und angenommen. TCM sind umfangreiche Behandlungen wie chinesische Tuina, Moxibustion, chinesische Pharmakologie, Tai Chi oder Qi Gong. Der Fokus richtet sich mit den Behandlungen auf den Energiefluss im Körper und damit auf die Vitalität. Das daraus oft kommende einkehrende Entspannungs- und Wohlfühl steigert damit den Urlaubseffekt und kann Blockaden und Beschwerden lösen. Mit dem Ziel, so viel Kraft und Lebensfreude wie möglich auf die weitere Reise mitnehmen zu können.

Die Behandlung wird nach einer Puls- und Zungendiagnose individuell auf Sie abgestimmt, je nach Befinden bzw. Gesundheitszustand.

**Näheres zu den Behandlungen siehe nächste Seite.**

### ***Chinesische Tuina***

Die chinesische Tuina erzielt beträchtliche Heilerfolge bei chronischen Krankheiten und ist auch wirkungsvoll für die Gesundheitspflege. Durch die Tuina-Massage werden Blockaden in den Meridianen gelöst und der Energiekreislauf stimuliert. Steife Gelenke und Muskeln werden gelockert, Vitalität und Widerstandskraft gegen Krankheiten werden gestärkt.

### ***Moxibustion***

Die Moxenbehandlung ist ebenfalls eine alte natürliche Therapiemethode aus China. Hierbei wird die Glut einer angezündeten „Zigarre aus chinesischem Beifusskraut“ ca. 2 cm über ausgewählte Akupunkturpunkte gehalten. Somit wird die Urenergie stimuliert, um zu wachsen und gegen Krankheiten mit körperlicher Schwäche zu wirken. Sie kann auch bei einer Vielzahl von Beschwerden wie Arthritis, Rheumatismus oder taubem Gefühl in den Muskeln eingesetzt werden.

### ***Akupressur***

Die Akupressur erfolgt nach den gleichen Prinzipien wie die Akupunktur und setzt ebenfalls bei den Akupunkturpunkten an. Die Punkte werden allerdings nicht durch Nadeln, sondern durch kräftigen Druck der Finger stimuliert. Akupressur und Massage werden meist kombiniert eingesetzt.

### ***Schröpfen***

Schröpfbehandlungen verwendet man gegen Erkältungen, bei überschüssiger Feuchtigkeit, wie bei Arthritis, Rheumatismus, Bauchschmerzen etc.

# ATRIUM SPA SPECIALS



Alle Specials sind nicht ganzjährig verfügbar und auf Anfrage buchbar. Preise und weitere Informationen erhalten Sie von unserem Atrium-Spa-Team.

## SHAOLIN-BEHANDLUNG

*Mit Shaolin-Meister Liang Shi Jie* (ca. 50 Min.)

Harmonie, Gesundheit und Wohlbefinden gelten für die Meister der Shaolin als ein überaus wichtiges Anliegen und erstrebenswertes Ziel.

Die Shaolin-Behandlung basiert auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Mit dieser speziellen Methode wird der Energiekreislauf stimuliert. Bei der Shaolin-Behandlung wird durch das Streichen, Klopfen, Kneten, Rollen und Walken von Akupunkturpunkten ein Reiz im ganzen Körper ausgelöst. Diese Anwendung regt den Blut- und Lymphfluss an, löst Verspannungen und beruhigt das Nervensystem. Diese Behandlung ist optimal bei Verspannungen der Schulter-, Nacken- und Rückenmuskulatur sowie bei Kopfschmerzen und Nervosität.

Neben dieser Anwendung bietet unser Shaolin-Meister Tai Chi, Qi Gong und Kung Fu in Gruppen sowie in Einzelstunden an. Tauchen Sie ein in die mystische Welt des Shaolin.





# AYURVEDA-BEHANDLUNGEN

## **Mit Hasitha Nimal da Silva**

Hasitha Nimal da Silva ist in Badulla, Sri Lanka geboren und unser Experte für Ayurveda, Klangschalen und Energiebehandlungen. Neben unseren Ayurveda-Standardbehandlungen (siehe Seite 18) bietet er noch folgende Specials an:

### **MUKABHYANGA – Gesichtsmassage** (ca. 25 Min.)

Eine entspannende, beruhigende und hautpflegende Massage. Sie wirkt ausgleichend bei überreizten Nerven und Überanstrengung. Konzentration und Sinnesorgane werden gestärkt.

### **ABHYANGA mit SHIRODHARA** (ca. 90 Min.)

Ayurvedische Ölmassage, die ausgleichend, entspannend und stressreduzierend wirkt. Durch den anschließenden Shirodhara (Stirn-Ölguss) werden beide Gehirnhälften harmonisiert, der Geist entspannt und klärt sich.

### **VISHESH – Ganzkörpertiefenmassage** (ca. 50 Min.)

Vishesh wird mit intensivem Druck und erhöhtem Tempo ausgeführt. Diese Massage aktiviert die Blut- und Lymphzirkulation, des weiteren werden Schlacken abtransportiert. Durch den stärkeren Druck werden tiefere Gewebeschichten revitalisiert. Regeneration und Entgiftung des Körpers stehen im Vordergrund.

### **SHIROABHYANGA – Ayurvedische Kopfmassage** (ca. 40 Min.)

Shiroabhyanga ist eine ayurvedische Kopf- und Schultermassage, die beruhigend und entspannend wirkt. Sie harmonisiert Körper, Geist und Seele. Ihre Wirksamkeit zeigt sich durch den Abbau von Stress, Nervosität und innerer Anspannung.

### **AYURVEDA INDIVIDUELL – „Ayurveda zum Kennenlernen“** (ca. 50 Min.)

Diese Behandlung ist ideal zum Kennenlernen und Eintauchen in die ayurvedische Welt. Egal ob Rücken-, Nacken- oder Fußmassage - unser Ayurveda-Experte geht direkt auf Ihre Bedürfnisse ein. Bitte beachten Sie, dass bei dieser Behandlung kein Shirodhara oder Abhyanga möglich ist!

## **SHIRODHARA – Stirn-Ölguss**

(ca. 60 Min.)

Dieser ayurvedische Stirnguss wird mit warmem Öl durchgeführt, das angenehm über Stirn und Kopfhaut fließt. Dadurch harmonisieren sich beide Gehirnhälften und entspannen Körper, Geist und Seele. Der Name Shirodhara entstammt dem Sanskrit: „Shiro“ bedeutet Kopf und „Dhara“ Fluss.

## **KLANGSCHALEN-BEHANDLUNG – Reise durch die Chakren**

(ca. 50 Min.)

Bei der Klangschalenmassage werden Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen. Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Der Klang löst Blockaden, die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert und Energien freigesetzt. Erfahren Sie Harmonie und Ausgleich, Ruhe und Tiefenentspannung, Stressabbau und eine Reise ins Innere.



## **Impressum**

Redaktion: Elisabeth Höllwarth

Grafik: Rosemarie Lechner

Bildnachweis: Posthotel Achenkirch Archiv - G.A. Service -

MAXUM Jenni Koller - Christian Leischner - Karl Schrotter -

Thomas Steinlechner







**POSTHOTEL ACHENKIRCH GMBH**, Obere Dorfstraße 382, 6215 Achenkirch am Achensee, Tirol, Austria  
T +43 5246 6522-558, [atriumspa@posthotel.at](mailto:atriumspa@posthotel.at), [www.posthotel.at](http://www.posthotel.at)