



**DAS KARWENDEL**

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

# KARWENDEL SPA JOURNAL



PREISE

# ALLES AUF EINEN BLICK

## INHALTSVERZEICHNIS

Philosophie _____	3
Beauty Vitalgarten Info _____	4 - 5
Öffnungszeiten	
Sauna und Schwimmbad _____	6
Badeordnung & Saunaführer _____	7
Gesichtspflege für Sie _____	8 - 11
Pediküre, Maniküre & Warmwachs _____	12
Man Space _____	13
Peelings, Bäder, Packungen & Wickel _____	14 - 18
Massagen _____	19 - 21
Kids Spa _____	22
Mum Spa _____	23
Romantik Spa _____	24
Wellness-Pakete _____	25
Fitnesscheck _____	26
Notizen _____	27

# NUR DAS ALLERBESTE FÜR UNSERE GÄSTE!

## Diese Devise gilt auch bei den Pflegeprodukten ...

... und gerade hier. Denn schließlich dringen die ätherischen Öle, Essenzen und Cremes über die Haut in Ihren Körper ein. Außerdem soll die Pflege halten, was sie an Wirkung verspricht!

Unsere Produktpalette haben wir sorgfältig zusammengestellt und immer wieder verfeinert. Wir verwenden von den hochwertigsten Linien nur die, die sich im Beauty Vitalgarten bewährt haben. Die, die unsere Gäste am meisten begeistern!





Wasser ist ein lebender Organismus und als solcher besitzt es auch ein Immunsystem. Der Grundgedanke des Verfahrens von Johann Grander besteht darin, die Wasserstruktur zu verbessern – dadurch wird die Selbstreinigungs- und Widerstandskraft des Wassers gestärkt und ein stabiles Immunsystem im Wasser geschaffen.

# FACTS ZU IHREM BEAUTY VITAL- GARTEN

## BEAUTY VITALGARTEN

Unser Vitalgartenteam steht Ihnen von Montag bis Sonntag von 08.00 Uhr bis 19.00 Uhr zur Verfügung.

## TERMINRESERVIERUNG

Termine können direkt vor Ort im Vitalgarten, per Zimmertelefon (DW 40) oder über die Hotelrezeption vereinbart werden.

Wir empfehlen Ihnen Ihre Wunschbehandlungen mindestens 2 Wochen vor Anreise zu reservieren.

Höflich weisen wir darauf hin, dass Anwendungen im Rahmen einer Pauschale bis 15.30 Uhr eingeteilt werden.

## STORNOBEDINGUNGEN

Termine müssen spätestens 1 Tag vor der jeweiligen Anwendung abgesagt werden. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einer späteren Absage 80 % des vollen Betrags in Rechnung stellen müssen.

## BEKLEIDUNG

Höflich möchten wir Sie bitten vorab zu duschen, damit die Produkte ihre volle Wirkung entfalten können. Für Ganzkörpermassagen, Relaxmassagen und Ayurveda-Behandlungen sowie für alle Körperpackungen und -peelings, Hot-Stone-Therapie, Bäder usw. sollten Sie sich vollständig entkleiden. Bei den Massagen werden Sie zugedeckt und nur der zu massierende Bereich wird freigelegt.

Für die Gesichtsbehandlung tragen Sie bitte trockene Kleidung.

Was Sie immer beachten sollten: Bitte legen Sie für alle Behandlungen Ihren Schmuck und Ihre Uhr ab!

## GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN

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

## SCHWANGERSCHAFT

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

## GETRÄNKE

Unseren Gästen stehen Granderwasser und verschiedene Teesorten vor und nach der Behandlung im Vitalgarten kostenlos zur Verfügung.

## BEZAHLUNG

Die Anwendungen werden direkt auf Ihr Hotelzimmer aufgebucht. Selbstverständlich können alle Anwendungen auch in bar beglichen werden.

## BERATUNG

Das Vitalgartenteam berät Sie gerne bei der Zusammenstellung von individuellen Schönheits- und Wellness-Paketen.

## VERKAUFSARTIKEL

Die meisten der verwendeten Kosmetikprodukte sind auch als Verkaufsartikel erhältlich. Für spezielle Fragen über Wirkungsweise und Preise wenden Sie sich bitte an unser Fachpersonal im Vitalgarten.

Sie können unsere Artikel auch von zu Hause aus bei uns bestellen. Die Versandkosten betragen 3,- Euro. Ab einem Bestellwert von 30,- Euro ist der Versand kostenlos.

## BITTE BEACHTEN SIE AUSSERDEM

Der Vitalgarten ist absolute Nichtraucherzone. Bitte schalten Sie im gesamten Bereich des Vitalgartens Ihr Handy aus und verhalten Sie sich ruhig, um andere Gäste bei der Entspannung nicht zu stören.

**Irrtümer, Druckfehler und Änderungen vorbehalten**

# ÖFFNUNGS- ZEITEN

## VITALGARTEN

Montag bis Sonntag  
8.00 bis 19.00 Uhr

## FITNESSSTUDIO

Montag bis Sonntag  
7.30 bis 21.00 Uhr  
Ausgenommen Kinder  
unter 14 Jahren

## SCHWIMMBÄDER SOMMER

Innenpool UG  
7.30 bis 19.30 Uhr  
Außenpool UG  
8.00 bis 18.30 Uhr  
Sky-Pool 4. OG  
8.00 Uhr bis 18.30 Uhr  
Berg-Hot-Whirlpool 3. OG  
7.30 bis 19.30 Uhr

## SCHWIMMBÄDER WINTER

Innenpool UG  
07.30 bis 19.30 Uhr  
Außenpool UG  
8.00 Uhr bis 9.00 Uhr  
14.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
Sky-Pool 4. OG  
8.00 Uhr bis 9.00 Uhr  
14.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
Berg-Hot-Whirlpool 3. OG  
07.30 bis 19.30 Uhr

## ALLE SAUNEN & DAMPFBÄDER

Täglich  
13.00 bis 19.00 Uhr  
bei Schlechtwetter  
11.00 bis 19.00 Uhr



Unser gesamter SkySpa ist ausschließlich nur für Gäste ab 16 Jahren zugänglich

## BADEORDNUNG

Damit alle unsere kleinen und großen Gäste unsere Wasserwelt genießen können, bitten wir Sie um Einhaltung von nachstehender Badeordnung:

- Das Hotel und seine Mitarbeiter ist nicht in der Lage und auch nicht verpflichtet, Minderjährige, unmündige bzw. körperlich oder geistig behinderte Personen und Nichtschwimmer zu beaufsichtigen.
- Not- und Schadensfälle sind unverzüglich zu melden. Jeder Gast ist verpflichtet, die notwendige erste Hilfe zu leisten!
- Bei Blitzgefahr sind sämtliche Schwimmbäder zu räumen (ausgenommen Berg-Hot-Whirlpool)!
- Bitte bewegen Sie sich vorsichtig! Trotz besonderes rutschfester Fliesen besteht im Schwimmbad erhöhte Rutschgefahr! Wir empfehlen die Benutzung von Badeschuhen.
- Bitte beachten Sie, dass es bei kalten Temperaturen zu Eisbildung kommen kann.
- Eltern haften für ihre Kinder! Kinder unter 9 Jahren dürfen die Schwimmbäder nur in Begleitung einer befugten Aufsichtsperson betreten!
- Springen vom Beckenrand ist verboten!
- Bitte nehmen Sie Rücksicht auf die Belange anderer Gäste: keine Fotografien Dritter ohne deren Zustimmung, keine unnötige Lärmentwicklung und keine Ballspiele.
- Liegen dürfen nicht über einen längeren Zeitraum reserviert werden (60 min.)
- Bei Verlust Ihrer Wertgegenstände können wir keine Haftung übernehmen. Bitte lassen Sie Ihre Wertgegenstände im Safe auf Ihrem Zimmer.
- In unserem Schwimmbad- und Saunabereich sind Glas und Porzellan nicht gestattet.

## SAUNAFÜHRER

Öffnungszeiten: Unsere Saunen sind täglich für Sie von 13.00 - 19.00 Uhr geheizt. Bei Schlechtwetter steht Ihnen die Sauna bereits ab 11.00 Uhr zur Verfügung.

- Bei Rückfragen kontaktieren Sie unsere Kollegen aus dem Vitalgarten.
- Alle unsere Saunen sind textil-freie Zonen.
- Vor dem Saunieren immer mit Seife duschen, nicht nur aufgrund der Hygiene, sondern auch um den störenden Fettfilm der Haut zu entfernen. Nach der Sauna nur mit Wasser.
- Vor der Sauna gut abtrocknen, da die trockene Haut besser schwitzt
- Die Sauna dient der Entspannung - bitte deshalb ruhig verhalten.
- Legen Sie eine Sauna-Sitzunterlage auf die Sitzbank, damit kein Schweiß auf die Holzbank tropft.
- Verlassen Sie die Sauna frühzeitig und langsam, wenn Sie sich nicht wohlfühlen.
- Ein Saunabad dauert ca. 8 - 12 Minuten, jedoch nicht über 15 Minuten.
- Um Ihre Atemwege zu kühlen und Sauerstoff zu tanken ist es üblich ca. 2 Minuten an die frische Luft zu gehen.
- Nach dem Verlassen der Sauna bzw. vor der Nutzung des Schwimmbades bitte immer duschen.
- Ein warmes Fußbad ist auch nach dem Abkühlen empfehlenswert. So wird die noch im Körper verbliebene Wärme abgeführt und der Körper kühlt ab.
- Nach dem Saunieren empfehlen wir Ihnen in einer unserer Ruhebereiche oder in einem Zimmer zu entspannen.
- Trinken Sie erst wieder nach dem letzten Saunagang.



# GESICHTSPFLEGE FÜR SIE

## [ comfort zone ]

SKIN SCIENCE SOUL

Die Haut steht bei [ comfort zone ] im Vordergrund. Es werden hochwertige Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs mit den neuesten spitzentechnologischen Molekülen und Trägersystemen kombiniert, um eine angenehme Anwendung sowie maximale Wirksamkeit zu gewährleisten.

### GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - individuelles Wirkstoffkonzentrat - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

50 min. \_\_\_\_\_ € 75,-

### GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - individuelles Wirkstoffkonzentrat - Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

80 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

### GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE ANTI AGE

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Double-Peel - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Hyaluron - Active-Lift-Massage - Zwei-Phasen-Lifting Maske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

80 min. \_\_\_\_\_ € 115,-

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen

QMS  
MEDICOSMETICS

Hochwertige Hautpflege und Behandlungen

!QMS Medicosmetics - seit über 25 Jahren das Synonym für hochwertige und revolutionäre Hautpflege vom Gründer und Schöpfer der Marke, Dr. med. Erich Schulte, doppelt-approbierter Arzt, Schönheitschirurg und Kosmetikentwickler mit internationaler Reputation.

Unsere Produkte bieten ein Höchstmaß an Qualität und Effizienz und genießen sowohl bei professionellen Anwendern als auch bei dem anspruchsvollen Endverbraucher höchste Akzeptanz.

Deutschland ist bekannt für höchste Qualitäts- und Sicherheitsstandards. Aus diesem Grund wird die gesamte !QMS-Pflegelinie in Deutschland produziert.

### GESICHTSPFLEGE QMS

Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Fruchtsäure & Collagen - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

50 min. \_\_\_\_\_ € 85,-

### GESICHTSPFLEGE QMS

Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Fruchtsäure & Collagen - Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

80 min. \_\_\_\_\_ € 119,-

### GESICHTSPFLEGE QMS ANTI AGE

Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Fruchtsäure & Collagen - Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage - Vitamin-C-Maske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

80 min. \_\_\_\_\_ € 129,-

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen



Eine naturreine Wohlfühlpflege beginnt mit den richtigen Basics. Und sollte niemals enden. Das Alpienne Sortiment: Rund 80 Produkte, 100% naturrein und optimal auf individuelle Hautbedürfnisse abgestimmt. 4 Pflegeprogramme, die unterschiedliche Anforderungen befriedigen und keine Wünsche offen lassen.

#### GESICHTSPFLEGE ALPIENNE

Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Hyaluron - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

50 min. \_\_\_\_\_ € 75,-

#### GESICHTSPFLEGE ALPIENNE

Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Hyaluron - Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

80 min. \_\_\_\_\_ € 115,-

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen



#### ZUSÄTZLICHE ANWENDUNGEN

Wimpern färben \_\_\_\_\_ € 25,-

Augenbrauen färben \_\_\_\_\_ € 15,-

Augenbrauen korrigieren \_\_\_\_\_ € 15,-

Gesichtsmassage

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

Gesichtslymphdrainage

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

Lip Blooming

Samtweiche Lippen - Spröde Lippen werden mit einem Peeling aus Jojoba und einer intensiv nährenden Pflegepackung aus Vitaminen und Olivenbutter gepflegt

25 min. \_\_\_\_\_ € 30,-

Eye Supreme

Anti-Age-Augenbehandlung „Strahlend schöne Augen“, die Anti-Age-Augenbehandlung strafft die Haut und spendet intensive Feuchtigkeit und Vitamine, mildert Tränensäcke und Fältchen und reduziert Augenringe. Eine Augenbrauenkorrektur, Wimpern und Augenbrauen färben sorgen für den perfekten Augenaufschlag.

50 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

Tages-Make-up

50 min. \_\_\_\_\_ € 65,-

Abend Make-up

50 min. \_\_\_\_\_ € 65,-

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen

 EVAGARDEN

MAKEUP  
ITALY

**PEDIKÜRE**

Pediküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 49,-

Pediküre + Lackieren + Lack für zu Hause

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 75,-

nur Lackieren + Lack für zu Hause

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 45,-

Entfernung Gellack

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 45,-Spa Pediküre inkl. Paraffin Packung & Fußpeeling  
(nur ohne Lack möglich)**75 min.** \_\_\_\_\_ € 85,-**MANIKÜRE**

Maniküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 49,-

Maniküre + Lackieren + Lack für zu Hause

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 75,-

nur Lackieren + Lack für zu Hause

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 45,-

Entfernung Gellack

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 45,-Spa Maniküre inkl. Paraffin Packung & Handpeeling  
(nur ohne Lack möglich)**75 min.** \_\_\_\_\_ € 85,-**WARMWACHS**

Oberlippe

**15 min.** \_\_\_\_\_ € 15,-

Bikinizone

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 30,-

Beine komplett

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 55,-

Beine bis Knie

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 30,-

Achseln

**20 min.** \_\_\_\_\_ € 25,-

# MAN SPACE

Pediküre MAN

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 49,-

Maniküre MAN

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 49,-**WARMWACHS**

Warmwachs für den Rücken MAN

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 55,-

Beine komplett MAN

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 65,-

Brust MAN

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 35,-

## [ comfort zone ]

SKIN SCIENCE SOUL

Die Haut steht bei [ comfort zone ] im Vordergrund. Es werden hochwertige Inhaltsstoffe natürlichen Ursprungs mit den neuesten spitzentechnologischen Molekülen und Trägersystemen kombiniert, um eine angenehme Anwendung sowie maximale Wirksamkeit zu gewährleisten.

**GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE MAN**

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - individuelles Wirkstoffkonzentrat - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 75,-**GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE MAN**

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - Augenbrauen faconieren - individuelles Wirkstoffkonzentrat - Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage - Spezialmaske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

**80 min.** \_\_\_\_\_ € 95,-**GESICHTSPFLEGE COMFORT ZONE ANTI AGE MAN**

Welcome Ritual - Reinigung - tiefenreinigendes Double-Peel - Augenbrauen faconieren - Wirkstoffkonzentrat Hyaluron - Active-Lift-Massage - Zwei-Phasen-Lifting Maske - Abschlusspflege mit Augencreme & Moisturizer

**80 min.** \_\_\_\_\_ € 115,-

Bitte rasieren Sie sich einen Tag vor Ihrer Gesichtsbildung

# KÖRPER-PEELINGS



## REVITAL KÖRPERPEELING

- Steinsalz mit Bergarnika & Rosmarin

Das Alpine Revital Körperpeeling ist ein sanftes und belebendes Peeling für alle Hauttypen. Mit feinem Steinsalz und mikronisiertem Zeolith wird die Haut von Unreinheiten befreit, glatt und wunderbar zart gepflegt. Ätherische Öle von Bergarnika, Rosmarin und Zitronengras fördern die Durchblutung, regenerieren, straffen das Bindegewebe und vitalisieren.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## KOKOS-PEELING

Das einzigartige Peeling enthält 100 % reines Kokosöl, das trockene Haut auf sanfte Weise zart und geschmeidig pflegt. Das Kokosöl regeneriert, nährt und hinterlässt einen angenehmen Kokosduft.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## AROMASOUL-PEELING

Siliziumreiche Lavaerde, Karitébutter und ein aromatherapeutischer Duft Ihrer Wahnähren, festigen und peelen Ihre Körperhaut gleichzeitig samtig zart.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## KLÄRENDES KÖRPERPEELING

- Steinsalz mit Biopir & Johanniskraut

Dieses mit feinstem Neroliöl angereicherte Körperpeeling befreit die Haut effektiv von Unreinheiten. Feine Peeling-Körper aus purem Steinsalz und mikronisiertem Zeolith liefern wertvolle Spurenelemente und wichtige Mineralien. In Kombination mit der naturreinen Formulierung aus kostbarem Olivenöl und Molke wird die Haut wunderbar zart gepflegt, genährt und intensiv hydratisiert.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## REBALANCE KÖRPERPEELING

- Steinsalz mit Zirbe & Honig

Ein exquisites Pflegekonzept, das mit seinen rein natürlichen Wirk- und Inhaltsstoffen den Eigenschutz der Haut reaktiviert und ihre Regenerationsfähigkeit stimuliert. Steinsalz und siliziumreicher Klinoptilolith entfernen abgestorbene Hautschüppchen, bringen den pH-Wert ins Gleichgewicht und sorgen für eine effektive Tiefenreinigung.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

# BÄDER

Die wohltuende Wirkung unserer medizinischen Badewanne mit Unterwassermassage wird Sie in ein bemerkenswertes Wohlbefinden versetzen. Erleben Sie Badefreuden der besonderen Art und lassen Sie sich von den verschiedensten Aromen verwöhnen.

## PUR SPA BELEBENDES BAD mit Heublume, Löwenzahn & Brennessel

Die Inhaltsstoffe von Berglavendel und Königskerze entfalten ihre wunderbare regenerierende Wirkung auf Haut und Körper. Fruchttige Extrakte von Heidelbeere, Preiselbeere und schwarzem Holunder versorgen vor allem auch reifere, stressanfällige Haut mit Feuchtigkeit und neuer Vitalität. All dies ist eingebettet in einem besonders milden Schaumbad aus pflanzlichen Tensiden, das die Haut reinigt und pflegt ohne auszutrocknen.

20 min. \_\_\_\_\_ € 37,-

## ACHENSEER STEINÖLBAD

Ein Bad mit unserem Fossil-Badeöl. Durch das breite Wirkungsspektrum des Öls besonders empfehlenswert bei Rücken- und Gelenksleiden, rheumatischen Beschwerden und Hautirritationen.

20 min. \_\_\_\_\_ € 37,-

## ACHENSEER VITALBAD

Zum Regenerieren von Seele und Körper. Das Vitalbad mit Tiroler Steinöl zeichnet sich durch eine spezielle Komposition aus ätherischen Ölen wie Fichtennadel-Öl, Eucalyptus-Öl, Quendel-Öl und Lavendel-Öl aus.

20 min. \_\_\_\_\_ € 37,-



## PUR SPA SENSITIV BAD mit Ringelblume, Melisse und wilder Malve

Dieses pflegende Bad besteht aus hochwertigen ätherischen Ölen von Melisse, Malve und Ringelblume, die Haut und Körper wohltuend pflegen und anregen. Essenzen von Wilder Malve, Himbeere, Preiselbeere und Holunder versorgen die Haut mit ihren antioxidativen und regenerierenden Inhaltsstoffen, wirken reizlindernd und feuchtigkeitsregulierend.

20 min. \_\_\_\_\_ € 37,-

## PUR SPA ENTSPANNUNGSBAD mit Gebirgshonig, Zirbe und Königskerze

Der wohltuende Mix aus rückfettendem naturkosmetischem Bad, wertvollem Gebirgshonig und reinstem Zirbenöl macht das Pure Spa Entspannungsbad zur perfekten Relax-Pflege. Das ätherische Öl der Königin der Alpen beruhigt mit seinen einzigartigen sinnesthesiologischen Qualitäten Körper und Geist. Der Honig gibt der Haut wertvolle Nährstoffe und natürlichen Schutz.

20 min. \_\_\_\_\_ € 37,-



# PFLEGENDE KÖRPER- PACKUNGEN

Schwerelos entspannen Sie sich in unserer Thermo-Spa-Concerto (Softpack-liege), liegen auf wohltemperiertem Untergrund – über 36°C warmem Wasser, mit dem aber Ihre Haut nicht in Berührung kommt. Darum können folgende Packungen ihre optimale Wirkung entfalten.

## NACHTKERZENÖLPACKUNG

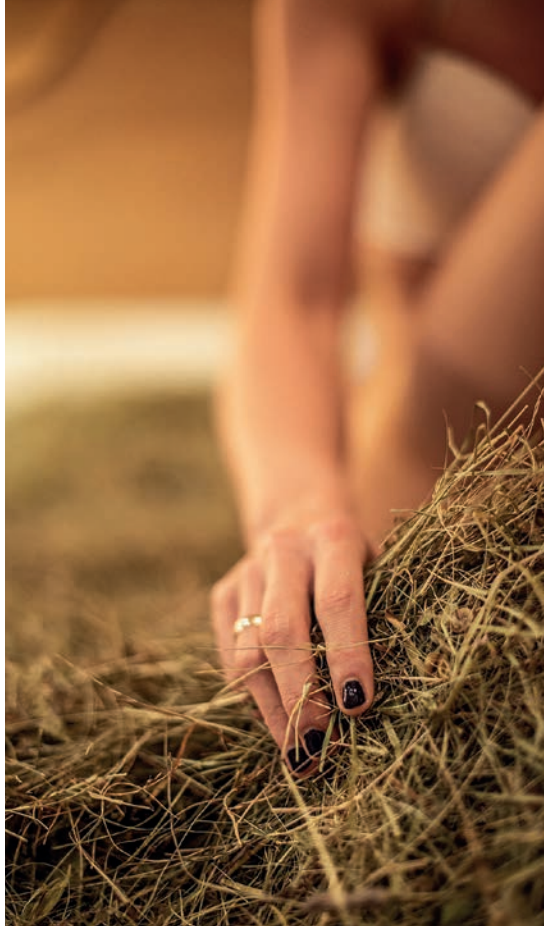
Das Öl der Nachtkerze ist seit langem ein Geheimtipp bei trockener und feuchtigkeitsarmer Haut. Genießen Sie die pflegende Wirkung und den besonderen Duft dieser Körperpackung.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## VITAMIN-COCKTAILPACKUNG

Ein besonderer Vitamin-Cocktail aus Tomaten, Spinat und der Artischocke sorgt für einen gestärkten Tonus und kompakte Körperkonturen. Freie Radikale werden durch anti-oxidative Inhaltsstoffe neutralisiert und die Hydrobalance wird wieder hergestellt.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-



## TIROLER HEUPACKUNG

Entspannen Sie sich bei einem Tiroler Heubadl nach alter Tradition. Genießen Sie den angenehmen Duft und die heilsame Wirkung der Tiroler Kräuter. Hilft bei Beschwerden der Atemwege, bei chronischen Gelenksbeschwerden und Arthrose.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## LAVENDELÖLPACKUNG

Tauchen Sie ein in ein Dufterlebnis aus reinem Lavendelöl aus der französischen Normandie der besonderen Art.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## KÖRPERPACKUNG REPAIR mit Murmeltieröl, gelben Enzian und Weizenkleie

Die Alpine Körperpackung „Repair“ fördert nicht nur die Regenerationsprozesse der Haut sondern hilft auch wohltuend Muskeln und Gelenken. Der hohe Anteil an Murmeltieröl und Enzianextrakt regt den Hautstoffwechsel an, entspannt das Gewebe und kann zur Aktivierung der zellulären Reparaturprozesse beitragen. Weizenkleie versorgt das Gewebe reichlich mit Vitaminen und Mineralstoffen sowie mit Tocopherol und anderen Antioxidantien.

45 min. \_\_\_\_\_ € 59,-

## MOOR & ALPENKRÄUTERPACKUNG

Diese Packung kombiniert regenerierende Substanzen des Tiefenmoors mit alpinen Kräutern. Sie erfrischt und entspannt, dazu liefert Dinkel Mineralstoffe, Vitamine, wertvolle Kieselsäure und intensiviert die Durchblutung sowie Ihren Stoffwechsel.

45 min. \_\_\_\_\_ € 59,-

# STRAFFENDE KÖRPER- PACKUNGEN

Entspannen Sie in unserer Thermo-Spa-Concerto! Exklusive Packungen straffen strapazierte Haut und festigen Ihr Bindegewebe. Um den Effekt zu verbessern, empfehlen wir eine anschließende Lymphdrainage!

## BODY STRATEGIST - STRAFFENDE ALGENMODELLAGE

Reine Algenextrakte, gemischt mit schwarzem Pfeffer und Koffein, werden durch eine elastische Algen-Modellage in das Gewebe geschleust. Dort wird der Fettstoffwechsel angeregt und überschüssige Wasseransammlungen sanft abtransportiert. Die Silhouette wird sichtlich neu geformt und das Gewebe gepflegt.

50 min. \_\_\_\_\_ € 73,-

## SPORT & VITALPACKUNG

Die bioaktiven Kräfte von Murmelöl, Enzianwurzel, Pfefferminzöl und Dinkel können die Durchblutung fördern, Entzündungen hemmen und den Stoffwechsel aktivieren. Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur können gelockert werden, die Geschmeidigkeit kann gefördert werden.

45 min. \_\_\_\_\_ € 59,-

# ALPIENNE WICKEL

Die wirkstoffgetränkten Wickel werden je nach Wunsch auf Schulter, Knie, Ellenbogen oder Sprunggelenk angelegt und entfalten während einer 20-minütigen Ruhephase ihre volle Wirkung.

Ideal auch in Verbindung mit einer anschließenden Massage.

## MURMELTIERÖLWICKEL

Bei Rheuma, Muskelkater, Hexenschuss, Ischias, Arthrose, Arthritis, Neurodermitis, Gelenkproblemen und vielem mehr. Wirkt entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und löst muskuläre Verspannungen.

25 min. \_\_\_\_\_ € 30,-

## JOHANNISKRAUTWICKEL

Bei Hautrissen, Sonnenbrand, Cellulite, Hautreizungen, Verbrennungen, vorbeugend bei Schwangerschaftsstreifen. Wirkt beruhigend, harmonisierend und fördert die Zellneubildung der Haut.

25 min. \_\_\_\_\_ € 30,-

## ARNIKAWICKEL

Bei Quetschungen, Zerrungen, Verstauchungen, Blutergüssen, Muskelkater, Krampfadern und nach sportlicher Betätigung. Wirkt abschwellend, kühlend und entspannend auf die Muskulatur.

25 min. \_\_\_\_\_ € 30,-



# MASSAGEN - DIE KLASSIKER

## KLASSISCHE MASSAGE

Bewährte Heilmethode und beste Naturprodukte sorgen für innere Ruhe und absolute Entspannung.

25 min. \_\_\_\_\_ € 36,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 65,-

## SPORTMASSAGE

Besonders nach dem Sport empfehlenswert. Beschleunigt die Regeneration der Muskulatur und beugt Muskelkater vor.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Eine wiederentdeckte, alte Massage-technik aus der traditionellen chinesischen Medizin. Stärkt das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilung des Körpers. Besonders geeignet bei organischen Beschwerden wie Migräne, Verdauungsbeschwerden usw.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

## ANTISTRESSMASSAGE

Sehr sanfte Massagetechnik, löst energetische Blockaden und schenkt neue Lebenskraft. Wirkt besonders entspannend und harmonisierend auf Körper und Geist.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

## AROMAÖLMASSAGE

Wird mit hochwertigen, naturreinen ätherischen Ölen nach Wahl durchgeführt und wirkt, je nach Auswahl der Öle, energetisierend, entspannend oder harmonisierend auf Körper und Seele.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

## HONIGMASSAGE

Eine Teilmassage mit warmem Tiroler Biohonig wirkt stark durchblutungsfördernd, reinigend, entgiftend und pflegt die Haut.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## BÜRSTENMASSAGE

Eine Ganzkörpermassage mit einer Rosshaarbürste. Entfernt abgestorbene Hautzellen, fördert die Durchblutung und regt den Kreislauf an. Dazu ist die Behandlung ein Peeling für die Haut.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## GESICHTSMASSAGE

Mit einem individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmten, regionalen Pflegeprodukt.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

## GESICHTSLYMPHDRAINAGE

Die Gesichtslymphdrainage strafft und glättet die Haut, wirkt durchblutungsfördernd, Augenringe werden entstaubt. Bei Kopfschmerzen, Akne, Tinnitus, chronischer Sinusitis, Schwellungen nach Zahnbehandlungen, Ohren- und Augenproblemen.

25 min. \_\_\_\_\_ € 39,-

# MASSAGEN - DIE SPEZIELLEN

## LYMPHDRAINAGE

Eine spezielle Behandlung, welche überschüssige Wassereinlagerungen am Körper mindert und verschwinden lässt. Ein Geheimitipp bei geschwollenen, schmerzenden Beinen oder Schwellungen im Gesicht!

25 min. \_\_\_\_\_ € 40,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

## BINDEGEWEBSMASSAGE

Besonders intensive Massagetechnik, löst hartnäckige, schmerzhafte Verspannungen und fördert die Durchblutung.

25 min. \_\_\_\_\_ € 40,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

## KINESIO TAPING

Kinesio Taping ist eine spezielle Taping Methode aus Japan. Sie wurde vom Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase entwickelt und wird seit ca. 30 Jahren mit großem Erfolg angewendet. Beim Kinesio Taping werden Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen mittels eines elastischen, selbst haftenden Bandes (ohne Wirkstoffe) behandelt.

Dazu wird nach ausführlicher Anamnese und verschiedenen Tests das Band auf den Stellen des Körpers angebracht, an denen es die gewünschte Wirkung am besten entfalten kann.

25 min. \_\_\_\_\_ € 40,-

## DORN & BREUSS

Eine spezielle Therapie, welche Blockaden der Wirbelsäule sanft löst und verschobene Wirbel wieder zurechtrückt. Die anschließende Massage mit Johanniskrautöl entspannt und mobilisiert die Wirbelgelenke.

50 min. \_\_\_\_\_ € 79,-

## HOT STONE

Spezielle Massage mit heißen, vulkanischen Steinen. Erwärmt den Körper, entspannt die Muskulatur und beruhigt die Seele. Ein besonderes Erlebnis!

50 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

## SHIATSU

Eine besondere, alte Behandlungsform, welche den ganzen Körper miteinbezieht. Bewirkt eine Harmonisierung des Energieflusses und eine tiefe körperliche Entspannung. Lindert Schmerzen und aktiviert neue Energien.

50 min. \_\_\_\_\_ € 79,-

## KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Eine entspannende Massage mit über Dampf erhitzten Kräuterstempeln. Schenkt inneres Wohlbefinden und weckt neue Energien. Eine Massage der besonderen Art!

25 min. \_\_\_\_\_ € 40,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

# AYURVEDA MASSAGEN

## PADABHYANGA

Die Padabhyanga lässt Ihre Füße so leicht wirken wie auf Wolke 7!

45 min. \_\_\_\_\_ € 79,-

## SHIRODHARA

Das Shirodhara am Staphani (Stirnölguss) entspannt und lässt schlechte Gedanken verschwinden. Mit den tropisch hochwertigen Ölen wird eine Gesichtsmassage, die stark harmonisierend wirkt, ausgeführt.

50 min. \_\_\_\_\_ € 85,-

## ABHYANGA

Eine entspannende Wohlfühlmassage mit viel warmem Sesamöl. Aktiviert das Immunsystem, belebt, reinigt und strafft den ganzen Körper und sorgt für seelisches Wohlbefinden. Ein Entspannungserlebnis!

80 min. \_\_\_\_\_ € 120,-

## SHIRODHARA + ABHYANGA

130 min. \_\_\_\_\_ € 199,-



# KIDS SPA

## FÜR UNSERE DIRNDLN & BUAM bis 14 Jahre

Maniküre mit Lack	<b>25 min.</b>	€ 35,-
Pediküre mit Lack	<b>25 min.</b>	€ 35,-
Gesichtsbehandlung	<b>45 min.</b>	€ 55,-
Wohlfühlmassage mit warmen Öl	<b>25 min.</b>	€ 39,-

## BÄRENSTARK VON KOPF BIS FUSS

Wohlfühlmassage mit warmen Kräuterstempeln für Arme, Beine und Rücken sowie eine sanfte Fußmassage.

**25 min.** € 39,-

Anwendungen werden nur von Damen durchgeführt. Die Eltern können gerne mitgehen.



# MUM SPA

## FÜR WERDENDE MÜTTER

### Your Maternity Time

Ideal während und nach der Schwangerschaft, dank straffender und nährender Wirkstoffe. Eine schonende Behandlung, die die Durchblutung anregt und Schwellungen an Beinen reduziert. Nährt die Haut und verhindert in dieser Zeit die Entstehung von Schwangerschaftsstreifen. Nach der Schwangerschaft wird die Regeneration unterstützt.

### NEW LIFE PACKUNG (in der Schwangerschaft)

Die wohltuende Behandlung für Schwangere schenkt Wohlempfinden, pflegt das Gewebe und mindert Schwellungen - durch Pflanzenöle, Aloe Gel und Kollagen.

Body Mask - Kopf- und Gesichtsmassage - Spezialpflege Problemzonen - leichte Körpermassage

**50 min.** € 75,-

### NEW MUM PACKUNG (nach der Schwangerschaft)

Durch das Zusammenwirken von Sojaproteinen, Pflanzenextrakten und Massagen erlangt die Haut langsam wieder Straffheit, Kompaktheit und Elastizität.

Body Mask - Kopf- und Gesichtsmassage - Spezialpflege Problemzonen - leichte Körpermassage

**50 min.** € 75,-

Teilmassage im Sitzen

**25 min.** € 39,-

Gesichtsmassage

**25 min.** € 39,-

Gesichtslymphdrainage

**25 min.** € 39,-

Bein- und Fußmassage

**25 min.** € 39,-

Bitte beachten Sie, dass wir Behandlungen ausschließlich nur zwischen dem 4. und 7. Schwangerschaftsmonat durchführen.



# ROMANTIK SPA

## Entspannen Sie zu zweit ...

... bei einem Prosecco und süßen Früchten oder rustikal mit echtem Bauernobstler und einer zünftigen Jause! Anschließend eine Teilmassage für zwei in der Synchronmassagekabine.

### ROMANTIKBAD

Traumhaftes „Pur Spa Entspannungsbad mit Gebirgshonig, Zirbe und Königskerze“ für Verliebte und Romantiker in unserer Crystalwanne. Entspannen Sie zu zweit bei einem Prosecco und süßen Früchten oder rustikal mit echtem Bauernobstler und einer zünftigen Jause.

40 min. \_\_\_\_\_ € 75,-

### VARIANTE „VERTRÄUMT“

Genießen Sie Zweisamkeit mit einem Pur Spa Entspannungsbad mit Gebirgshonig, Zirbe und Königskerze in unserer Crystalwanne.

Dazu servieren wir Ihnen eine Früchtepalette mit zwei Gläsern Sekt. Anschließend verwöhnen wir Sie noch mit einer Massage für zwei.

75 min. \_\_\_\_\_ € 135,-

### VARIANTE „RUSTIKAL“

Genießen Sie Zweisamkeit mit einem Steinöl- oder Vitalbad in unserer Crystalwanne.

Dazu servieren wir Ihnen eine hausgemachte Jause mit selbstgebranntem Schnaps. Anschließend verwöhnen wir Sie noch mit einer Massage für zwei.

75 min. \_\_\_\_\_ € 135,-

### SYNCHRONMASSAGE (KLASSISCHE MASSAGE)

für zwei in der Doppel-Massagekabine

25 min. \_\_\_\_\_ € 72,-

# WELLNESS PAKETE



### STEINÖL-SCHNUPPERPROGRAMM

Steinölbad, 20 min.  
Teilmassage  
mit Tiroler Steinöl, 25 min.  
Fußreflexzonenmassage  
mit Tiroler Steinöl, 25 min.

\_\_\_\_\_ € 92,-

### COMFORT ZONE CELLULITE RITUAL

1 straffende Algen Modellage, 45 min.  
1 Lymphdrainage, 50 min.

\_\_\_\_\_ € 129,-

### VERWÖHNMENTE FÜR SIE

1 Gesichtsbildung  
Comfort Zone, 50 min.  
1 Maniküre mit Lack für zu Hause, 50 min.

\_\_\_\_\_ € 135,-

### HERMES-TAG

1 Teilmassage, 25 min.  
1 Fußreflexzonenmassage, 25 min.  
in der Wasserschwebeliege  
1 Tiroler Heupackung, 25 min.

\_\_\_\_\_ € 103,-

### MONA-LISA-TAG

1 Teilmassage, 25 min.  
1 Gesichtsmassage, 25 min.  
in der Wasserschwebeliege  
1 Nachtkerzenölpackung, 25 min.

\_\_\_\_\_ € 103,-

### WELLNESSAUSZEIT FÜR IHN

1 Gesichtsbildung  
Comfort Zone, 50 min.  
1 Antistressmassage, 50 min.

\_\_\_\_\_ € 130,-

Hier sparen Sie auf den Einzeltarif - nicht mit anderen Leistungen tauschbar

# FITNESSCHECK

## BASIC

Fahrrad- oder Laufband-Stufentest mit Laktatmessung

Bestimmung und Zuordnung der individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche

## ADVANCED

Fahrrad- oder Laufband-Stufentest mit Laktatmessung

Bestimmung und Zuordnung der individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche

Individuelles Trainingsprogramm für mehrere Wochen

## PROFESSIONAL

Fahrrad- oder Laufband-Stufentest mit Laktatmessung

Bestimmung und Zuordnung der individuellen Trainingsherzfrequenzbereiche

Individuelles Trainingsprogramm für mehrere Wochen

Muskelfunktionsprüfung und kleine Laufstilanalyse

**Preise auf Anfrage!**

# NOTIZEN





# DAS KARWENDEL

Ihr Wellness Zuhause am Achensee

## FAMILIE JOSEF RIESER

Karwendelstraße 1 • 6213 Pertisau  
Tel.: +43-5243-5284 • Fax +43-5243-5284-200  
info@karwendel-achensee.com

---

[www.karwendel-achensee.com](http://www.karwendel-achensee.com)