



**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 &<br>Saunaführer _____           | 7       |
| Gesichtspflege für Sie _____                 | 8 - 9   |
| Warmwachs, Augenbrauen & Co _____            | 10      |
| Hände & Füße _____                           | 12      |
| Man Space _____                              | 13      |
| Peelings, Bäder, Packungen &<br>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!





### **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!

Das Betreten in die Behandlungskabinen ist nur mit Badeschlapfen erlaubt.

### **GESUNDHEITLICHE EINSCHRÄNKUNGEN**

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



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.

#### **SCHWANGERSCHAFT**

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

Info siehe S. 23

#### **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.

# FACTS ZU IHREM BEAUTY VITAL- GARTEN

#### **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.

#### **HAUSTIERE**

Bitte haben Sie Verständnis, dass Haustiere aus hygienischen Gründen, keinen Zutritt zu unserem Vitalgarten haben.

#### **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  
08.00 bis 19.00 Uhr

---

## FITNESSTUDIO

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

---

## SCHWIMMBÄDER SOMMER

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

## SCHWIMMBÄDER WINTER

Innenpool UG  
07.30 bis 19.30 Uhr  
Außenpool UG  
08.00 Uhr bis 11.00 Uhr  
14.30 Uhr bis 18.30 Uhr  
Sky-Pool 4. OG  
08.00 Uhr bis 11.00 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  
(Regen- oder Schneefall)  
11.00 bis 19.00 Uhr  
Damensauna im UG  
Montag & Donnerstag  
11.00 bis 13.00 Uhr



Unser gesamter SkySpa ist, aus Sicherheitsgründen, 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 Fotografieren Dritter ohne deren Zustimmung und keine unnötige Lärmentwicklung.
- 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 (DW 40).
- 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]

NATÜRLICHE INHALTSSTOFFE KOMBINIERT  
MIT HIGH TECH MOLEKÜLEN  
UND INNOVATIVEN TRÄGERSYSTEMEN

### GESICHTSPFLEGE CZ 50 MIN.

Hautdiagnostik - Reinigung - hautbildverfeinerndes Peeling - porentiefe Reinigung - Augenbrauen fassonieren - Maske - Abschlusspflege

50 min. \_\_\_\_\_ € 110,-

### GESICHTSPFLEGE CZ 80 MIN.

Hautdiagnostik - Reinigung - hautbildverfeinerndes Peeling - porentiefe Reinigung - Augenbrauen fassonieren - Gesichtsmassage - Maske - Abschlusspflege

80 min. \_\_\_\_\_ € 155,-

### GESICHTSPFLEGE CZ ANTI AGE 80 MIN

Hautdiagnostik - Reinigung - tiefenreinigendes Peeling - porentiefe Reinigung - Augenbrauen fassonieren - Ampulle - Gesichtsmassage - Augenmaske - Anti Aging Maske - Abschlusspflege

80 min. \_\_\_\_\_ € 165,-

### BEAUTY TIPP

Kombinieren Sie zu Ihrer Gesichtsbehandlung eine Augenmaske.

Aufpreis \_\_\_\_\_ € 20,-

# TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

PREISGEKRÖNTE HIGHTECH NATURKOSMETIK  
AUS HOCHWERTIGEN ROHSTOFFEN  
NATÜRLICHEN URSPRUNGS

## GESICHTSPFLEGE TEAM DR. JOSEPH 50 MIN.

Hautdiagnostik - feuchtwarme Kräuter-Dampfkompres-  
sen - lymphstimulierende Massage - porentiefe  
Reinigung - hautbildverfeinerndes Peeling - Ausreinigung  
mit Schröpfgläsern - tonisierende Gesichtspackung -  
Peel-off Maske - Tagespflege

50 min. \_\_\_\_\_ € 110,-

## GESICHTSPFLEGE TEAM DR. JOSEPH 80 MIN.

Hautdiagnostik - feuchtwarme Kräuter-Dampfkompres-  
sen - lymphstimulierende Massage - Augenbrauen fas-  
sonieren - porentiefe Reinigung - hautbildverfeinerndes  
Peeling - Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern - Spezialse-  
rum - Gesichtsmassage - Intensivmaske - Tagespflege

80 min. \_\_\_\_\_ € 155,-

## GESICHTSPFLEGE TEAM DR. JOSEPH 110 MIN.

Hautdiagnostik - sanft stimulierende Massage - feucht-  
warme Kräuter-Dampfkompresen - porentiefe Reini-  
gung - hautbildverfeinerndes Peeling - Tiefenreinigung  
mit Schröpfgläsern - Augenbrauen fassonieren - Neuro-  
Derm-Massage mit Blütenstempeln - Spezial-Serum  
- Intensivmaske - Handmassage - Tagespflege

110 min. \_\_\_\_\_ € 185,-

Schröpfgläser können nicht bei Couperose, Rosacea oder  
Dermatitis angewendet werden,  
hier wird alternativ eine Tiefenreinigung vorgenommen

## GESICHTSPFLEGE TEAM DR. JOSEPH

### ULTRASCHALL - TIEFENREINIGUNG

Hautdiagnostik - Reinigung - hautbildverfeinerndes  
Peeling - Ultraschall Peeling - Ultraschall Behandlung -  
Abschlusspflege

50 min. \_\_\_\_\_ € 130,-

## GESICHTSPFLEGE TEAM DR. JOSEPH

### ULTRASCHALL FACELIFT - ANTI AGING

Hautdiagnostik - Reinigung - hautbildverfeinerndes  
Peeling - Ultraschall Peeling - Ultraschall Behandlung -  
Well-Aging-Maske - Abschlusspflege

80 min. \_\_\_\_\_ € 165,-

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen.



### ZUSÄTZLICHE ANWENDUNGEN

Wimpern färben \_\_\_\_\_ € 35,-

Augenbrauen färben \_\_\_\_\_ € 25,-

Augenbrauen fassonieren \_\_\_\_\_ € 25,-

Gesichtsmassage

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Gesichtslymphdrainage

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Gewünschte Kosmetik Extras bitte bei der Buchung bekanntgeben

Für künstliche Wimpern wird keine Haftung übernommen.

### Lip Blooming

Aufpolsternde und intensiv pflegende Lippenbehandlung mit Hyaluronsäure gegen spröde und trockene Lippen

Peeling für die Lippen – aufpolsternde Lippenmaske

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 40,-

### WARMWACHS

Oberlippe

**15 min.** \_\_\_\_\_ € 25,-

Beine bis Knie

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 40,-

Achseln

**20 min.** \_\_\_\_\_ € 35,-

# MAKE-UP BY ARTDECO

In unserem Vitalgarten finden Sie eine breite Produktpalette der Make-up Linie Artdeco.

Unser Vitalgartenteam berät Sie gerne.



## PEDIKÜRE

Pediküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 70,-

Pediküre + Lackieren + Lack für zu Hause

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 90,-

nur Lackieren + Lack für zu Hause

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 55,-

Pediküre + Striplack (Peel off Lack bis zu 2 Wochen haltbar)

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 90,-

Entfernung Gellack

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Paraffin Packung und Peeling für die Füße  
(nur ohne Lack möglich)

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 35,-



## MANIKÜRE

Maniküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 70,-

Maniküre + Lackieren + Lack für zu Hause

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 90,-

nur Lackieren + Lack für zu Hause

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 55,-

Maniküre + Striplack (Peel off Lack bis zu 2 Wochen haltbar)

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 90,-

Entfernung Gellack

**45 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Paraffin Packung und Peeling für die Hände  
(nur ohne Lack möglich)

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 35,-

# MAN SPACE

## [comfort zone]

### GESICHTSPFLEGE MAN CZ 50 MIN.

Hautdiagnostik - Reinigung - hautbildverfeinerndes Peeling - porentiefe Reinigung - Augenbrauen fassonieren - Maske - Abschlusspflege

50 min. \_\_\_\_\_ € 110,-

## TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

### GESICHTSPFLEGE MAN TEAM DR. JOSEPH 50 MIN.

Hautdiagnostik - feuchtwarme Kräuter-Dampfkompresen - lymphstimulierende Massage - porentiefe Reinigung - Augenbrauen fassonieren - hautbildverfeinerndes Peeling - Maske - Tagespflege

50 min. \_\_\_\_\_ € 110,-

Bitte rasieren Sie sich einen Tag  
vor Ihrer Gesichtsbearbeitung

### Pediküre MAN

40 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

### Maniküre MAN

40 min. \_\_\_\_\_ € 70,-

### WARMWACHS

Warmwachs für den Rücken MAN

45 min. \_\_\_\_\_ € 65,-



# 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## AROMASOUL-PEELING

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 55,-

# 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 & Brennnessel**

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. \_\_\_\_\_ € 45,-

## **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. \_\_\_\_\_ € 45,-

## **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. \_\_\_\_\_ € 45,-

## **PUR SPA ENTSPANNUNGSBAD mit Gebirgshonig, Zirbe und Königs- kerze**

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

20 min. \_\_\_\_\_ € 45,-

# PFLEGENDE KÖRPER- PACKUNGEN

Schwerelos entspannen Sie sich in unserer Thermo-Spa-Concerto (Softpack-liege), liegen auf wöhlig temperiertem 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 55,-

## LAVENDELÖLPACKUNG

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 55,-



# 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!



## **KÖRPERPACKUNG ENTSCHLACKUNG mit Birke, Wacholder und Weizenkleie**

Die Alpine Körperpackung „Entschlackung“ hilft der Haut sich nachhaltig von Schadstoffen zu befreien.

Extrakte von jungen Birkenblättern und Wacholderholz haben eine tiefenreinigende Wirkung, fördern die Durchblutung und stimulieren die Entgiftungsprozesse

**50 min.** \_\_\_\_\_ **€ 85,-**

## **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.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **€ 85,-**

## **BODY STRATEGIST - MONTALCINO MUD**

Intensivbehandlung gegen Cellulite mit dem hochwirksamen Heilschlamm mit Thermalwasser aus dem Bagni di Montalcino, wirkt sichtbar entschlackend und modellierend.

**50 min.** \_\_\_\_\_ **€ 95,-**

# 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. \_\_\_\_\_ € 45,-

## JOHANNISKRAUTWICKEL

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 45,-

## ARNIKAWICKEL

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 45,-



# MASSAGEN - DIE KLASSIKER

## KLASSISCHE MASSAGE

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 60,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

## SPORTMASSAGE

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 60,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 60,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

## ANTISTRESSMASSAGE

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 60,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 60,-

50 min. \_\_\_\_\_ € 95,-

## GESICHTSMASSAGE

Mit einem individuell auf Ihren Hauttyp abgestimmten, regionalen Pflegeprodukt.

25 min. \_\_\_\_\_ € 60,-

## GESICHTSLYMPHDRAINAGE

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 60,-

# MASSAGEN - DIE SPEZIELLEN

## LYMPHDRAINAGE

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

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 95,-

## BINDEGEWEBSMASSAGE

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

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 105,-

## 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.** \_\_\_\_\_ € 50,-

## 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.** \_\_\_\_\_ € 105,-

## 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.** \_\_\_\_\_ € 105,-

## HOT STONE

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

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 105,-

## KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

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

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 95,-

## FASZIENTHERAPIE

Ist eine manuelle Behandlung, die sich auf das Bindegewebe (Faszien) konzentriert, um Verklebungen und Versteifungen zu lösen, die Beweglichkeit einschränken und Schmerzen verursachen können. Dabei kommen Techniken wie gezielter Druck, Dehnungen und Massagen zum Einsatz, um die Elastizität und Funktion des Gewebes wiederherzustellen.

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 65,-

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 105,-

# AYURVEDA MASSAGEN

## PADABHYANGA

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

45 min. \_\_\_\_\_ € 109,-

## 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. \_\_\_\_\_ € 115,-

## 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!

50 min. \_\_\_\_\_ € 119,-

80 min. \_\_\_\_\_ € 160,-



# KIDS SPA

## FÜR UNSERE DIRNDLN & BUAM

bis 15 Jahre

Maniküre mit Lack

25 min. \_\_\_\_\_ € 45,-

Pediküre mit Lack

25 min. \_\_\_\_\_ € 45,-

Gesichtsbehandlung 6 bis 11 Jahre

45 min. \_\_\_\_\_ € 69,-

Gesichtsbehandlung 12 bis 15 Jahre

50 min. \_\_\_\_\_ € 79,-

Wohlfühlmassage mit warmen Öl

20 min. \_\_\_\_\_ € 50,-

## BÄRENSTARK VON KOPF BIS FUSS

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

25 min. \_\_\_\_\_ € 50,-



# 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 RITUAL (in und nach der Schwangerschaft)

straffend & pflegend

Kopf und Gesichtsmassage – straffende Body Mask  
– Abschlusspflege

**50 min.** \_\_\_\_\_ € 105,-

Teilmassage im Sitzen für Schultern und Nacken

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Gesichtsmassage

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Gesichtslymphdrainage

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Bein- und Fußmassage

**25 min.** \_\_\_\_\_ € 60,-

Maniküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 70,-

Pediküre

**40 min.** \_\_\_\_\_ € 70,-

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

# ROMANTIK SPA

## Entspannen Sie zu zweit ...

... bei einem Prosecco, süßen Früchten und hausgemachten Pralinen! Anschließend eine Teilmassage für zwei in der Synchronmassagekabine.

### ROMANTIKBAD

Traumhaftes Bad mit Tranquility Badeöl für Verliebte und Romantiker in unserer Crystalwanne.

Entspannen Sie zu zweit bei einem Prosecco, dazu servieren wir Ihnen eine Etagere mit Obst und Pralinen

**40 min.** \_\_\_\_\_ **€ 85,-**

### VARIANTE „VERTRÄUMT“

Traumhaftes Bad mit Tranquility Badeöl für Verliebte und Romantiker in unserer Crystalwanne.

Entspannen Sie zu zweit, bei einem Prosecco. Dazu servieren wir Ihnen eine Etagere mit Obst und Pralinen

Anschließend verwöhnen wir Sie noch mit einer Massage für zwei.

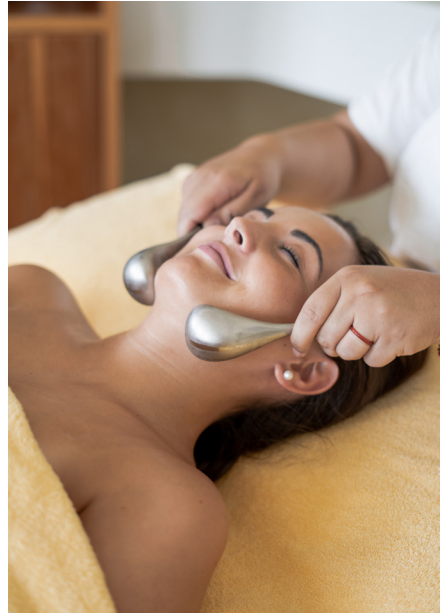
**75 min.** \_\_\_\_\_ **€ 155,-**

### PAARMASSAGE (KLASSISCHE MASSAGE)

für zwei in der Doppel-Massagekabine

**25 min.** \_\_\_\_\_ **€ 120,-**

# WELLNESS PAKETE



## STEINÖL-SCHNUPPERPROGRAMM

Steinölbäd, 20 min.

Teilmassage  
mit Tiroler Steinöl, 25 min.

Fußreflexzonenmassage  
mit Tiroler Steinöl, 25 min.

---

€ 130,-

## VERWÖHNMENTE FÜR SIE

1 Gesichtsbildung ca. 50 min.

1 Maniküre mit Lack für zu Hause, 50 min.

---

€ 169,-

## WELLNESSAUSZEIT FÜR IHN

1 Gesichtsbildung ca. 50 min.

1 Aromaölmassage, 50 min.

---

€ 163,-

## HERMES-TAG

1 Teilmassage, 25 min.

1 Tiroler Heupackung 25 min.  
in der Wasserschweliege

1 Sportmassage, 25 min.

---

€ 139,-

## MONA-LISA-TAG

1 Teilmassage, 25 min.

1 Nachtkerzenölpackung 25 min.  
in der Wasserschweliege

1 Gesichtsmassage, 25 min.

---

€ 139,-

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 • A - 6213 Pertisau am Achensee  
Tél.: +43-5243-5284 • Fax +43-5243-5284-200  
[info@karwendel-achensee.com](mailto:info@karwendel-achensee.com)

---

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