



MH

SPA MENU

Rituale der Ruhe	04
Yoga Flow	06
Klassische Massagen	08
Energetische Massagen	10
Gesichtsbehandlungen	12
Körperbehandlungen & Bäder	16
Kosmetikbehandlungen	20
Für unsere kleinen Gäste	22
Spa-Etikette	24

UNSERE PHILOSOPHIE

Ruhe finden, Kraft tanken, den *Urlaub* spüren.

In den Bergen wird vieles leiser – auch wir. Unser Spa konzentriert sich auf das Wesentliche: tiefe Entspannung, spürbare Regeneration und erholsamen Schlaf. Keine Reizüberflutung, keine endlosen Auswahlmöglichkeiten – sondern Behandlungen, die den Körper verstehen und dem Kopf Ruhe schenken.





Die Essenz unseres Hauses –
für *echte Erholung*.

BERGRUHE – TIEFENENTSPANNUNG _____ 80 MIN. **120 €**

Ankommen, loslassen, bei sich selbst ankommen.

Dieses entspannende Ritual beginnt mit einem warmen Zirbenbad. Langsame, rhythmische Griffe der Ganzkörpermassage lösen Spannungen, während warme Steine die Entspannung sanft vertiefen.

Die Atmung wird ruhiger, die Gedanken werden still und der Urlaub beginnt spürbar im Inneren.

**ALPINE REGENERATION –
NACH SPORT & BEWEGUNG** _____ 80 MIN. **130 €**

Beweglichkeit spüren, Muskeln entlasten.

Eine wärmende Moorpackung lockert die Muskulatur in der Tiefe und bereitet den Körper optimal vor. Präzise Faszienarbeit und gezielte, kräftige Griffe lösen Spannungen und Verklebungen, während kühlende Wirkstoffe beanspruchte Muskeln erfrischen.

Für alle, die viel unterwegs sind und ihren Körper danach wieder in Balance bringen wollen.

MENTAL RESET – KOPF ABSCHALTEN _____ 60 MIN. **100 €**

Den Kopf frei bekommen, Ruhe finden.

Eine wärmende Heupackung schenkt Geborgenheit und lässt den Körper ankommen. Langsame, achtsame Griffe mit Fokus auf Nacken, Kopf und Gesicht lösen Spannungen und führen Schritt für Schritt in tiefe Ruhe.

Für einen klaren Kopf, innere Ruhe und neue Leichtigkeit.

YOGA FLOW

Bewegung, die bleibt – im Körper und im Geist.

PRIVATE YOGA SESSION _____ 60 MIN. **90 €** | 2 PERS. **130 €**
Ganz bei sich, ganz individuell.

Eine persönliche Yoga-Einheit, die sich ganz nach Ihren Bedürfnissen richtet – ob für Rücken, Beweglichkeit oder tiefe Entspannung. In ruhiger, privater Atmosphäre entsteht Raum, um den eigenen Körper bewusst zu spüren und neue Energie zu tanken.

Auch ideal für Einsteiger – ohne Leistungsdruck, ohne Vorkenntnisse.

YOGA & TIEFE ENTSPANNUNG _____ 90 MIN. **130 €**
Loslassen, spüren, neu in Balance kommen.

Dieses besondere Ritual verbindet das Beste aus zwei Welten: Eine entspannende Aromaölmassage löst Spannungen und bringt den Körper zur Ruhe. Darauf aufbauend führen sanfte Yogaübungen in einen fließenden Bewegungsrhythmus und vertiefen die Entspannung nachhaltig.

Eine außergewöhnliche Kombination aus Berührung und Bewegung – für ein Körpergefühl, das lange nachwirkt. Besonders wohltuend nach der Anreise oder als bewusster Abschluss vor der Heimreise.



DEUTSCH

ENGLISH



KLASSISCHE MASSAGEN

Bewährt & vertraut –
die Klassiker zum Wohlfühlen.

GANZKÖRPERMASSAGE _____ 50 MIN. **75 €**

TEILKÖRPERMASSAGE _____ 25 MIN. **45 €**

(Rücken & Nacken oder Beine)

KOMBIMASSAGE RÜCKEN & FUSSREFLEX _____ 50 MIN. **75 €**

FUSSREFLEX MIT FUSSBAD _____ 40 MIN. **70 €**

LYMPHDRAINAGE _____ 50 MIN. **75 €**

AROMAMASSAGEN VON ALPIENNE _____ 50 MIN. **78 €**

Wählen Sie aus unseren alpinen Wirkstoffkompositionen:

- Propolis mit Schafgarbe und Vanille
- Murmelöl mit Heilmoor und Melisse



ENERGETISCHE MASSAGEN

Energie im Fluss – *spürbar und tiefgehend.*

LOMI LOMI _____ 75 MIN. **125 €**

Sanfte, rhythmische Griffe in langen, fließenden Bewegungen lösen Spannungen und bringen Körper und Geist in einen ruhigen, harmonischen Rhythmus.

60 Minuten Massage, gefolgt von 15 Minuten Ruhe und Nachspüren bei einer Tasse Tee.

HOT STONE MASSAGE _____ 50 MIN. **80 €**

Warme Basaltsteine und gezielte Griffe lockern die Muskulatur, lösen tiefsitzende Spannungen und schenken intensive, wohltuende Entspannung.





SHIATSU _____ 75 MIN. 115 €

Achtsame Druckpunktarbeit entlang der Energiebahnen bringt den Körper ins Gleichgewicht, löst Blockaden und aktiviert den natürlichen Energiefluss.

60 Minuten Massage, gefolgt von 15 Minuten Ruhe und Nachspüren bei einer Tasse Tee.

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE _____ 50 MIN. 90 €

Warme Kräuterstempel entfalten ihre wohltuende Wirkung auf Haut und Muskulatur, lösen Spannungen und schenken tiefe Entspannung mit einem Hauch alpiner Kräuterkraft.



Gesunde Haut nach Sonne,
Kälte & Bergluft.

Optional buchbar: Für alle Gesichtsbehandlungen kann eine Haarentfernung Oberlippe (20 €) hinzugebucht werden.

Gesichtsbehandlungen Babor

ALPINE GLOW – SICHTBAR ERHOLT _____ 50 MIN. **80 €**

Strahlender Teint, natürliche Frische.

Eine individuell abgestimmte Gesichtsbehandlung, die die Haut reinigt, klärt und pflegt – ganz nach Ihren aktuellen Bedürfnissen. Peeling mit Dampf, Augenbrauen-Forming und eine nährnde Maske schenken neue Frische und ein ebenmäßiges Hautbild.

Je nach Hautbild liegt der Fokus entweder auf einer klärenden Tiefenreinigung oder einer entspannenden Massage von Gesicht, Hals und Dekolleté.

Für einen natürlichen Glow und ein rundum gepflegtes Gefühl.

ALPINE VITAL – NEUE ENERGIE FÜR DIE HAUT _____ 80 MIN. **110 €**

Strahlkraft spüren, Haut aufleben lassen.

Diese intensive Gesichts- und Dekolleté-Behandlung schenkt der Haut neue Energie und Strahlkraft. Tiefenreinigung, Peeling mit Dampf und Wirkstoffkonzentrat klären und nähren das Hautbild, während sanfte Massage von Gesicht und Dekolleté Spannungen löst. Maske und hochwertige Abschlusspflege runden das Ritual ab – für ein frisches, vitales und sichtbar gepflegtes Hautgefühl.



Gesichtsbehandlungen TEAM DR JOSEPH

**INTENSIV REINIGENDE GESICHTSBEHANDLUNG –
KLARHEIT FÜR DIE HAUT** _____ 50 MIN. **75 €**
Hautbild klären, Poren verfeinern, Strahlen spüren.

Diese hauttypspezifische Tiefenreinigung nach der Methode TEAM DR JOSEPH befreit die Haut von Unreinheiten und Ablagerungen. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Peel-Off-Maske und Tagespflege schenken ein sichtbar geklärtes, ebenmäßiges Hautbild – für frische, reine und strahlende Haut.

**TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE –
HAUT, DIE AUFATMET** _____ 80 MIN. **119 €**
Sinnliche Pflege, tiefe Wirkung.

Diese hochwirksame, natürliche Wirkstoffpflege nach der Methode TEAM DR JOSEPH ist speziell auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern, modellierte Gesichtsmassage, Serum und individuelle Tagespflege schenken ein intensiv gepflegtes, gesundes Hautbild. Natürliche Aktivstoffe wirken tief und sorgen für sichtbare Frische, Ausstrahlung und Wohlbefinden.

**INTENSIVE LIFTING & GLOW BEHANDLUNG -
STRAHLENDE KONTUREN, LEUCHTENDE AUGEN _____ 50 MIN. 90 €***Lifting, straffen, entfalten.*

Diese intensive Behandlung schenkt Augenpartie und Gesicht sichtbar mehr Festigkeit und Leuchtkraft. Eine Gua Sha Massage aktiviert die Mikrozirkulation, reduziert Schwellungen und Trockenheit und hebt die Gesichtskonturen sanft. Reinigung, Peeling, Spezial-Serum, Maske und individuell angepasste Tagespflege runden das Ritual ab – für ein sichtbar strafferes, strahlenderes und ebenmäßiges Hautbild.

**WIRKSAME PFLEGE FÜR DEN MANN -
KRAFTVOLL, KLAR, GEPFLEGT _____ 50 MIN. 80 €***Reinigen, aktivieren, stärken.*

Diese Behandlung nach der Methode TEAM DR JOSEPH ist speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmt. Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Serum und eine Intensivmaske mit Gesichtsmassage schenken Energie, Frische und sichtbare Pflege. Natürliche Hightech-Wirkstoffe sorgen für ein kraftvolles, gepflegtes Hautbild und eine markante, vitale Ausstrahlung.





KÖRPERBEHANDLUNGEN & BÄDER

Eintauchen, loslassen und
neue *Kraft* schöpfen.

PEELING & PFLEGEPACKUNG _____ 50 MIN. **80 €**

Sanfte Hauterneuerung und nährnde Pflege

PACKUNGEN ZUR AUSWAHL:

Moor: Die kraftvolle Moorpackung löst Verspannungen, entspannt Muskeln und Gelenke und lindert Schmerzen. In Kombination mit wohltuender Wärme entfaltet sie ihre volle Wirkung – für spürbare Regeneration und neue Leichtigkeit im Körper.

Kraftquelle: Murmelöl, gelber Enzian und Weizenkleie fördern die Durchblutung, lösen Verspannungen und Krämpfe und unterstützen den natürlichen Regenerationsprozess der Haut. Entzündungen werden reduziert, Muskeln entspannt – für spürbare Erholung, neue Beweglichkeit und ein vitales Körpergefühl.

Detox: Birkenblätter, Wacholder und Orangenöl regen den Stoffwechsel an, fördern die Ausleitung und stärken das Gewebe. Die Haut wird belebt, der Körper fühlt sich leichter und vitaler an – für ein spürbar geklärtes und harmonisches Körpergefühl.

PEELING & MASSAGE _____ 75 MIN. **95 €**

Vorbereitendes Peeling kombiniert mit lockernder Massage – besonders angenehm nach sportlichen Tagen.

PEELING:

Abgestimmt auf Ihre gewünschte Wirkung und Ihren persönlichen Duftfavoriten.

Bad & Massage Rituale

COUPLE RITUAL -

BAD & ENTSPANNUNGSMASSAGE _____ 60 MIN. 100 €

Dieses besondere Ritual verbindet wertvolle Zeit zu zweit mit individueller Entspannung. Ein stimmungsvolles Bad bei Kerzenlicht, Badeschaum, Prosecco, Obst und feiner Tiroler Schokolade schafft Raum für Ruhe, Nähe und Genuss.

Nach einer kurzen Nachruhe wird die Entspannung sanft vertieft: Eine individuell abgestimmte Massage sorgt für spürbare Lockerung und nachhaltiges Wohlbefinden.

25 Minuten Badezeit zu zweit, gefolgt von Nachspüren und einer 20-minütigen Massage pro Person.





**DETOX & MAGNESIUM -
BAD & SPORTMASSAGE** _____ 50 MIN. 85 €

Ein wohltuendes Bad mit Magnesium und Epsom Salz unterstützt die Muskelregeneration, lockert Verspannungen und fördert die Entlastung des Körpers. Besonders nach aktiven Tagen in den Bergen wirkt es beruhigend auf Muskeln und Gelenke und schenkt neue Leichtigkeit.

Im Anschluss vertieft eine 20-minütige Sportmassage die Wirkung und löst letzte Spannungen, begleitet von einer Tasse wohltuendem Kräutertee.

Ideal für Wanderer, Skifahrer und alle, die ihrem Körper nach Bewegung gezielte Erholung schenken möchten.



Schöne Hände, gepflegte
Füße, *kleine Extras.*

FUSSPFLEGE MIT FUSSBAD _____ 70 MIN. **60 €**
entweder mit Lack oder Massage

MANIKÜRE _____ 70 MIN. **55 €**
entweder mit Lack oder Massage

AUGENBRAUENKORREKTUR _____ CA. 15 MIN. **15 €**

AUGENBRAUEN FÄRBEN _____ CA. 15 MIN. **18 €**

WIMPERN FÄRBEN _____ CA. 20 MIN. **18 €**

AUGENBRAUEN & WIMPERN FÄRBEN
INKL. AUGENBRAUENKORREKTUR _____ CA. 40 MIN. **30 €**



FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

Kleine Gäste, *unvergessliche Momente.*

KINDERMASSAGE _____ 25 MIN. **38 €**

MINI MANIKÜRE ODER PEDIKÜRE _____ 40 MIN. **40 €**
entweder mit Lack oder Massage

Behandlungen bis 14 Jahre buchbar.





Spa-Etikette

Damit Sie Ihren Aufenthalt in unserem Spa in vollen Zügen genießen können, haben wir einige Hinweise für Sie zusammengestellt. Vielen Dank für Ihre Rücksichtnahme – so schaffen wir gemeinsam eine ruhige und entspannte Atmosphäre für alle Gäste. Wir wünschen Ihnen eine erholsame Auszeit und wohlthuende Verwöhnmomente in unserem Marienbad.

BEKLEIDUNG IM MARIENBAD

Bitte kommen Sie in Unterwäsche oder Badekleidung, eingehüllt in Ihren Bademantel, zu Ihrer Anwendung – idealerweise ohne Schmuck oder Wertgegenstände. Im Schwimmbereich bitten wir Sie, Badekleidung zu tragen. Unsere Saunen sind gemischt und textiltfrei.

PÜNKTLICHKEIT

Kommen Sie gerne etwa fünf Minuten vor Ihrem vereinbarten Spa-Termin. Nutzen Sie die Zeit, um in Ruhe anzukommen, vielleicht noch eine Tasse Tee zu genießen und sich entspannt auf Ihr Wohlfühlprogramm einzustimmen. Bei verspäteter Ankunft verkürzt sich die Behandlungszeit entsprechend.

STORNIERUNGEN

Bis 24 Stunden vor Terminbeginn ist eine kostenfreie Stornierung möglich. Danach müssen wir den Behandlungspreis zu 100 % in Rechnung stellen.

GESUNDHEIT

Bitte informieren Sie uns bereits bei der Buchung über gesundheitliche Einschränkungen, Allergien oder besondere Bedürfnisse, damit wir bestmöglich auf Sie eingehen können.

SCHWANGERSCHAFT

Auch in dieser besonderen Zeit dürfen Sie sich verwöhnen lassen. Gerne beraten wir Sie persönlich und finden gemeinsam die passende Anwendung für Ihr Wohlbefinden.

SNACKS & GETRÄNKE

Für eine kleine Auszeit zwischendurch steht Ihnen unsere Teebar jederzeit zur Verfügung.

RUHE & RÜCKSICHTNAHME

Unser Spa ist ein Ort der Entspannung und Ruhe. Bitte duschen Sie vor der Nutzung von Pool und Sauna und verwenden Sie die bereitliegenden Handtücher in den Saunen. Wir bitten Sie außerdem, Ihr Mobiltelefon möglichst nicht zu nutzen oder es auf lautlos zu stellen, um die Erholung aller Gäste nicht zu stören.

SAUNABEREICH

Kinder unter 14 Jahren haben keinen Zutritt zum Saunabereich.

BERATUNG

Unser Spa-Team steht Ihnen gerne mit persönlicher und kompetenter Beratung zur Seite.

Wir empfehlen, Ihren Termin bereits vor Ihrer Anreise zu reservieren.

