



WAIDRINGER
HOF

★ ★ ★ ★ SUPERIOR

1. TIROLER GLÜCKSHOTEL

ALPEN.THERAPIE.SPA Preisliste



inhalt.PREISLISTE

beauty.PAKETE	3
natur.pur.CREMES	5
osteopathie	7
massagen	8
therapie.BEHANDLUNGEN	9
aus.der.ferne.BEHANDLUNGEN	11
für.den.MANN	12
für.die.FRAU	14
maniküre, pediküre, etc.	16
emotion.körper.SPA-BEHANDLUNGEN	17
gesundheit.fitness.PHILOSOPHIE	18
spa.ETIKETTE	19

öffnungs.ZEITEN

ALPEN.THERAPIE.SPA	10:00 – 19:00 Uhr (Mo–Sa)
kraft.platz	07:00 – 20:00 Uhr
ruhe.alm	10:00 – 20:00 Uhr
kuschel.alm	10:00 – 20:00 Uhr
panorama.pool	07:00 – 20:00 Uhr
natur.bade.teich	07:00 – 20:00 Uhr
sauna.dorf	14:00 – 19:00 Uhr

reservierung.BERATUNG

Telefon +43 (0)5353 5228-115 | E-Mail: spa@glueckshotel-tirol.com



Ihr Vorteil!
-10 %*

beauty.PAKETE

Gönnen Sie sich ein Paket, das perfekt zu Ihnen passt. Wählen Sie aus unseren Paket-Vorschlägen aus oder stellen Sie sich einfach Ihr eigenes Paket zusammen. So wie es Ihnen gefällt.

für.SIE € 137,00

Gesichtsbehandlung, sanfte.bergwelt, je nach Hauttyp	ca. 50 Min.
ganz.körper.peeling mit Meersalz im emotion.SPA	ca. 25 Min.
aroma.soft.massage	ca. 25 Min.

für.IHN € 137,00

Gesichtsbehandlung, alpen.express, je nach Hauttyp	ca. 30 Min.
ganz.körper.peeling mit Meersalz im emotion.SPA	ca. 25 Min.
ganz.körper.massage	ca. 50 Min.

lass.LOS € 179,00

gesichts.lymph.drainage	ca. 25 Min.
ganz.körper.peeling und packung im emotion.SPA	ca. 50 Min.
massage.für.dich	ca. 50 Min.

zeit.ZU.ZWEIT € 310,00

Pro Person jeweils die hawaiianische Königin der Massagen: lomi.lomi.nui	ca. 80 Min.
sowie die tiefenentspannende Massage mit heißen und kalten Steinen: la.stone.massage	ca. 50 Min.

Die Pakete sind nicht an eine Person gebunden. Details zu den Behandlungen finden Sie auf den folgenden Seiten.

* Preisnachlass gilt nur auf beauty.Pakete. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten und Aktionen.



natur.PUR

Keine chemischen oder biochemischen Konservierungsstoffe, sehr gut verträglich für Allergiker.

natur.pur.CREMES

HERSTELLUNG im ALPEN.THERAPIE.SPA

„Der Gedanke, selbst Cremes herzustellen, insbesondere Massagecremes, war schon einige Zeit da. Aber erst im Glückshotel Waidringerhof ****s ALPEN.THERAPIE.SPA ergab es sich, dass ich die nötige Unterstützung und Möglichkeiten bekam, damit zu beginnen. Mein Ziel war es, eine Basiscreme aus rein natürlichen Grundstoffen zusammenzustellen, die bei jedem Hautproblem verwendet werden kann, selbst bei Allergien.

Nach vielen Versuchen kam ich auf Sheabutter und auf die richtige Rezeptur für die Produkte, die wir heute im Glückshotel herstellen. Wir verwenden ausschließlich Naturprodukte ohne chemische oder biochemische Zusätze und ohne Konservierungsstoffe. Dank unseres Lieferanten *Stübener Kräutergarten*, der selbst auch sehr darauf achtet, dass alles natürlich und biologisch ist.

Das beeindruckende Ergebnis sind Cremes, die keine negativen Reaktionen hervorrufen und auch für sehr empfindliche Hauttypen, für Allergiker und Personen, die an Neurodermitis leiden, bestens geeignet sind. Probieren Sie es gleich aus. Sie werden begeistert sein.“

Ihr Bernhard Fürweger

produkt.PALETTE

Massagecreme | Wärmecreme | Kühlgel | Fußcreme
Handcreme | Bodylotion

Unsere Produkte sind nicht für den Verkauf gedacht, da die Haltbarkeit beschränkt ist und wir keine Konservierungsstoffe verwenden.

osteopathie

Die Osteopathie wurde 1874 von Dr. Andrew Taylor Still in Amerika begründet. Die ersten Schulen öffneten 1891, seitdem ist die Osteopathie ein wesentlicher Bestandteil der Medizin in den heutigen USA.

Eine kleine Anzahl von Therapeuten hatte seit dieser Zeit kleineren und größeren Einfluss auf die Entwicklung.

Wie zum Beispiel Dr. John Martin Litteljohn, der die Osteopathie nach England und Europa brachte, oder Dr. William Garner Sutherland, der die cranosakrale Osteopathie einbrachte, beide waren Schüler von Dr. Still.

In den 80er Jahren kam durch die Franzosen Jean-Pierre Barral und Jacques Weischenck die viszerale Osteopathie mit hinzu.



Die Osteopathie besteht aus drei Hauptteilen: der **PARIETALEN OSTEOPATHIE**, der **VISZERALEN OSTEOPATHIE** und der **CRANIOSAKRALEN OSTEOPATHIE**.

Diese drei Hauptbereiche teilen sich noch weiter auf, prinzipiell aber nur in verschiedene Behandlungstechniken – wie zum Beispiel Faszientechniken, bzw. Faszienarbeit. Diese werden auch gerne als Schlagworte für Therapien benützt.

DIE PARIETALE BEHANDLUNG ist der Physiotherapie nicht unähnlich und beschäftigt sich hauptsächlich mit dem Bewegungsapparat, also mit den Knochen, Muskeln, Bändern und Sehnen.

DIE VISZERALE BEHANDLUNG bezieht sich auf die Lage, die Bewegung und die Beschaffenheit der Organe des Menschen. Hierfür sind sehr gute Anatomie-Kenntnisse nötig.

DIE CRANIOSAKRALE BEHANDLUNG unterscheidet sich komplett von den anderen Teilen, sie ist die sanfteste und ruhigste Form der Osteopathie.

Jeder dieser Teile hat seine Aufgabe und bringt als Einzelbehandlung natürlich bereits Erfolge, aber alle drei zusammen sind ein komplettes Paket für die **GANZHEITLICHE** Therapieform, die es im Moment alternativmedizinisch gibt.

osteopathie.BEHANDLUNGEN

Die Möglichkeiten der Therapien sind in der Osteopathie umfangreich, generell kann die Osteopathie sehr gut bei akuten Verletzungen und Unfällen wirken, ausgenommen natürlich Verletzungen, die eine medizinische Abklärung erfordern und notwendig machen. Aber auch chronische Beschwerden können zumindest einen neuen Ansatz bringen und bereits etwas Linderung verschaffen.

DIE PARIETALEN TECHNIKEN können bei Fehlstellungen in Gelenken und Knochenverbindungen, resultierend aus Verspannungen und/oder Verletzungen, helfen und korrigieren. Hierfür wird der ganze Körper herangezogen, von der kleinen Zehe bis zum Kopf.

DIE VISZERALEN TECHNIKEN können sehr gute Erfolge bei Magen- und Darmproblemen, Blasenproblemen, Beckenbodenschwächen und Menstruationsbeschwerden erzielen.

DIE CRANIOSAKRALEN TECHNIKEN wiederum sind erste Wahl bei Kopfschmerzen, Schwindel, Schleudertraumen und bei Kieferproblemen. Sehr gut verträglich für Kinder mit Konzentrationsschwächen und nach Stürzen auf den Po oder auf den Kopf.

OSTEOPATHIE 50 Min. | € 85,00 80 Min. | € 125,00
Bei allgemeinen Beschwerden und Schmerzen

SPORT OSTEOPATHIE 50 Min. | € 85,00 80 Min. | € 125,00
Bei Sportverletzungen und Bewegungsproblemen

KINDER OSTEOPATHIE 25 Min. | € 35,00 50 Min. | € 70,00
Bei Konzentrationsschwächen, Stürzen und Unfällen von Kindern

Für weitere Fragen und Möglichkeiten wenden Sie sich bitte direkt an unseren Osteopathen Bernhard, der Ihnen gerne weiterhilft.

klassische.MASSAGEN

teil.körper.massage 25 Min. | € 45,00 50 Min. | € 69,00
Die klassischen Massagetechniken mit mehr oder weniger Druck lassen Verspannungen locker werden und die Muskeln entspannen.

klassische.sport.massage 50 Min. | € 71,00
Die perfekte Wahl bei beanspruchten Muskeln. Die kräftigen, vitalisierenden Griffe und Techniken fördern die Regeneration und machen die Muskeln wieder fit. **TIPP:** Fragen Sie nach dem Magnesiumgel, damit wird diese Massage noch effektiver. Mit Magnesiumgel: € 79,00

ganz.körper.massage 50 Min. | € 69,00
Der Klassiker der Massagen bringt den ganzen Körper, Arme, Beine und Rücken wieder in Schwung und macht bereit für den nächsten Tag.

rücken.intensiv.massage 50 Min. | € 71,00
Gönnen Sie sich eine Pause und lassen Sie unseren Therapeuten Ihren Rücken richtig durcharbeiten – samt Schultern und Nacken. Dabei gehen wir auf Problemzonen genauso wie auf Schwachstellen ein und entspannen so den Rücken.

fuß.reflexzonen.massage 25 Min. | € 45,00
Durch die Reflexzonen an den Füßen können Blockaden gelöst werden, der Körper wird wieder in Harmonie gebracht.

kids.DAY

kids.massage 20 Min. | € 29,00 40 Min. | € 49,00
Für unsere Jüngsten haben wir eine sanfte Massage mit Streichungen und entspannenden Griffen, für den perfekten Einstieg in die Welt der Massagen.

verwöhn.MASSAGEN

aroma.soft.massage 50 Min. | € 69,00
Sanfte Entspannung für alle. Die ätherischen Öle, die der Massagecreme zugegeben werden, können die Durchblutung fördern, entschlackend wirken, belebend sein, die Stimmung aufhellen und das Wohlbefinden steigern.

kombi.massage 50 Min. | € 69,00
Das ergänzende Pärchen: Die fuß.reflexzonen.massage kann Blockaden von Kopf bis Fuß lösen, damit die Energie wieder fließen kann. Die teil.körper.massage entspannt wiederum die Muskulatur des Rückens, der Schultern und des Nackens.



therapie.BEHANDLUNGEN

therapie.zeit 50 Min. | € 85,00 80 Min. | € 125,00
Für alle, die das Beste vom Besten wollen oder in Bezug auf ihre Therapiewahl noch unentschlossen sind. Die therapie.zeit beinhaltet alle therapeutischen Techniken, die wir anbieten: Osteopathie, Bearbeitung der Trigger-Punkte, medizinische Massagen, Lymphdrainagen und kinesiologisches Taping. Hier entscheiden unsere Therapeuten zusammen mit Ihnen, welche Techniken bei welchen Problemen sinnvoll sind und wechseln zwischen diesen auch hin und her, um Sie bestmöglich zu unterstützen.

medizinische.massagen 25 Min. | € 45,00 50 Min. | € 69,00
Hier ist es besonders wichtig, dass Sie uns sagen, wo Ihre Probleme sind. Unsere Therapeuten werden mit speziellen Techniken an Ihren Problemzonen arbeiten. Auch Schröpfgläser können verwendet werden.

manuelle.lymph.drainage 50 Min. | € 79,00
Flüssigkeitsstauungen oder Wasseransammlungen in Form von Tränensäcken unter den Augen oder Schwellungen in Armen, Hüfte oder Beinen können mit der manuellen Lymphdrainage gelindert werden. Das Lymphsystem wird wieder in Schwung gebracht und der Abtransport der Lympheflüssigkeit wird gesteigert. Die Lymphdrainage wirkt auch entschlackend auf die Haut, speziell im Gesicht.

kinesio.taping ca. 25 Min. | € 10,00 bis € 50,00
Die Hilfe bei akuten und chronischen Beschwerden mit Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern. Die bunten Tapes machen es möglich, dass genau diese Strukturen unterstützt und stabilisiert werden. Somit können Sie z.B. Zerrungen, Überanstrengungen und Fehlbelastungen entgegenwirken.

magnesium.regeneration 25 Min. | € 45,00 50 Min. | € 79,00
Die besonders effektive regenerations.massage ist speziell zur Behandlung von schmerzhaftem Muskelkater. Für diese Massage verwenden wir reines Magnesiumgel ohne Zusätze, damit die Haut in der Lage ist, es auch aufzunehmen. Müde Beine werden wieder frisch und der Muskelkater hat keine Chance mehr.

la.stone.therapie 50 Min. | € 79,00
Durch das Wechselspiel von Temperatur (heiß und kalt) der unterschiedlichen Steine (Basalt und Marmor) können Blockaden aller Art an die Oberfläche geholt und dann mit gezielten Griffen und Techniken mit und ohne Steine gelöst werden. Eine sehr intensive, aber auch entspannende Form der Therapie.



aus.der.ferne.BEHANDLUNGEN

thai.yoga.massage

50 Min. | € 79,00 80 Min. | € 95,00

Eine der schönsten, effektivsten und traditionellsten Massagen aus dem großen Angebot Asiens. Hier geht vor allem darum, den ganzen Körper wieder in Einklang zu bringen. Mit verschiedenen Druckpunkten, Dehnungen und Streichungen über und auf den Muskeln und Gelenken, dem Gewebe und den Organen werden sie stimuliert und freigelegt. Dadurch kann alles im Körper wieder fließen – das Blut, die Lympheflüssigkeit und auch die Energie. Diese Form der Massage wird ausschließlich ohne Öl gemacht, Sie müssen sich auch nicht entkleiden. Sie kommen am besten im Trainingsanzug oder in bequemer, weiter Kleidung. **ACHTUNG!** Diese Massage könnte unter Umständen schmerzhaft sein, im Allgemeinen wird sie jedoch gut vertragen.

lomi.lomi.nui.massage

80 Min. | € 95,00

Der gesamte Körper wird mit Händen, Unterarmen und Ellenbogen rhythmisch und tiefgehend behandelt. Wenn Sie auf der geölte Massageliege Ihren Platz eingenommen haben, findet „Flying“ statt – bestehend aus einem traditionellen Tanz sowie einem kurzen hawaiianischen Gebet. Diese Massage ist das perfekte Zusammenspiel von tiefer Muskelarbeit, sanfter Gelenkslockerung und fließenden, harmonisierenden Streichungen. Auf Hawaii sagt man: „Die Hände des Praktizierenden sollen sich wie zufriedene Katzentatzen anfühlen.“ Verwendet werden ausschließlich naturreine, hochwertige Massageöle sowie Hintergrundmusik aus Hawaii. Lomi Lomi – die ganzheitliche Massage mit Rhythmus, Wärme und Bewegung:

- gleicht den Energiefluss aus
- wirkt positiv auf unser seelisches und emotionales Wohlbefinden
- wirkt ausgleichend auf die gesamte Stoffwechsel, Blut- und Kreislaufzirkulation
- teilt gleichzeitig Mitgefühl, Geborgenheit und Vertrauen über die Massage mit

la.stone.massage

50 Min. | € 79,00 80 Min. | € 95,00

Ein heiß-kaltes Vergnügen mit einer sehr entspannenden Wirkung auf Körper, Muskeln und Geist. Bereits in alten Kulturen, wie z.B. in China, auf Hawaii oder bei den Azteken, war die Wirkung von heißen Steinen bekannt und genutzt. Wir verwenden für die Behandlung Basaltsteine (heiß – ca. 43° C) und Marmorsteine (kalt) im Wechsel, um die Durchblutung zu fördern, die Muskeln zu lockern und die Meridiane sanft zu stimulieren.

Energiebahnen öffnen sich wieder und fördern so die Regeneration des Körpers, sowohl nach Stress, als auch nach sportlichen Aktivitäten. Zum Abschluss werden Sie mit einer Sheabuttercreme mit ätherischen Ölen aus unserer Eigenproduktion verwöhnt. Es werden keinerlei Öle vor oder während der la.stone.massage verwendet, die die Wirkung der Steine vermindern.



für.den.Mann

„Ein Mann ist schön, wenn das, was ihn zum Mann macht, echt ist.“ o. V.

für.den.MANN

gesichts.behandlungen

alpen.express

30 Min. | € 45,00

Diese alpine Expressbehandlung schenkt Ihrer Haut in kurzer Zeit ein strahlend schönes Aussehen und einen frischen Teint. Nach der Reinigung mit weichem Mousse, gemischt mit einem Getreidepeeling, verwöhnen wir Sie mit einer kurzen Massage. Den Abschluss macht die „Eisblumenmaske“, sie sorgt für einen strahlenden und frischen Teint.

reine.männersache

50 Min. | € 71,00

Das kraftvolle Wirkstoffkonzept aus Enzian, Edelweiß, Arnika und Schachtelhalm ist ideal für gestresste Männerhaut. Nach der Reinigung mit sanftem Mousse und dem Melisse-Minze-Tonic wird das Gesicht mit einem Cerealien-Peeling geklärt. Nach der Gesichts- und Kopfmassage vitalisiert eine kühlende „Raureifmaske“. Ideal für den „Naturburschen“.

emotion.körper.spa

stein.salz.peeling

25 Min. | € 37,00

Unser Steinsalzpeeling entspannt gestresste Haut, fördert die Durchblutung und regt die Bildung neuer Hautzellen an. Steinsalz wirkt reinigend, entschlackend und entgiftend auf Haut und Körper. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend bei chronischen Hautproblemen und bekämpft effektiv Hautunreinheiten.

magnesium.packung

25 Min. | € 37,00

Feinste Muskelregeneration. Magnesium ist sehr wichtig für die Regeneration der Muskeln und bei sportlicher Belastung. Hier nehmen Sie das Magnesium direkt über die Haut auf und gönnen Ihrer Muskulatur absolute Entspannung und Regeneration.

hände.füße

herren.pediküre

40 Min. | € 32,00

Nach einem kurzen, erfrischenden Fußbad werden die Nägel gefeilt und in Form gebracht. Die überschüssige Nagelhaut und die Hornhaut werden entfernt.

herren.maniküre

25 Min. | € 29,00

Ein entspannendes Handbad macht den Anfang, anschließend werden die Nägel gefeilt und in Form gebracht, überschüssige Nagelhaut wird entfernt.



für.die.Frau

„Versuchen Sie nicht jung zu bleiben, versuchen Sie lieber schön zu altern.“ o. V.

für.die.FRAU

pure.altitude
alpen.express

30 Min. | € 45,00

Diese alpine Expressbehandlung schenkt Ihrer Haut in kurzer Zeit ein strahlend schönes Aussehen und einen frischen Teint. Nach der Reinigung mit weichem Mousse, gemischt mit einem Getreidepeeling, verwöhnen wir Sie mit einer kurzen Massage. Zum Abschluss gibt es die „Eisblumenmaske“, sie sorgt für einen strahlenden und frischen Teint.

reine.bergluft

80 Min. | € 99,00

Diese reinigende und revitalisierende Gesichtsbehandlung ist für jeden Hauttyp bestens geeignet. Lassen Sie sich dabei von reinen Gebirgsdüften verzaubern. Nach einer sanften Gesichtereinigung werden Gesicht, Hals und Dekolleté mit einer Mischung aus Hafer und Gerste gepeelt und geklärt. Nach der Ausreinigung können sich Haut, aber auch Körper und Geist bei einer beruhigenden Massage erholen. Reinigendes Edelweiß und Arnika sorgen für einen frischen und strahlenden Teint.

berg.panorama

Ihr Vorteil -10% 100 Min. | € 156,00

Diese Gesichtsbehandlung ist ganz auf Ihren Hauttyp abgestimmt. alpen.anti.aging 80 Min., eine wohltuende Augenbehandlung mit Augenbrauen faconieren und färben, genauso wie Wimpern färben. Auch die Enthaarung der Oberlippe und des Kinns sind inbegriffen. Ein Rundum-Paket zum Entspannen und Wohlfühlen.

sanfte.bergwelt

50 Min. | € 71,00 80 Min. | € 99,00

Eine aufbauende und regenerierende Gesichtsbehandlung auf organischer Basis. Zellschützende Blütenelixiere und -extrakte fördern den Regenerationsprozess und bringen die Haut wieder in ihre natürliche Balance. Genießen Sie nach der Reinigung und dem Peeling mit Getreide eine wohltuende Massage mit dem „Elixier de Maca“. Mithilfe einer Peel-off-Maske werden die Wirkstoffe der Blaubeere und Vitamin C in die Haut eingeschleust. Eine abschließende Massage mit Jadesteinen tonisiert und gibt einen Frischekick.

alpen.anti.aging

80 Min. | € 116,00

Anti Aging aus den Alpen. Die Kraft reinen Quellwassers vom Mont Blanc in Verbindung mit hochaktiven Alpenextrakten wirkt dem Alterungsprozess entgegen. Nach der Reinigung und einem Getreidepeeling wird die Haut mit „Himalaya-Elixier“ massiert. Die besondere Liftingmaske aus rosa Tonerde, Edelweiß und Honig transportiert die Wirkstoffe tief in die Haut. Eine abschließende Massage mit den Jadesteinen erfrischt und tonisiert.

alpine.augenblicke

20 Min. | € 25,00

Ideal für die gestresste und müde Augenpartie. Alpine Kräuterkomplexe werden mithilfe einer speziellen Augenmaske in die Haut eingeschleust. Eine manuelle und wohltuende Massage mit Jadesteinen entspannt und vitalisiert.

maniküre

spa.CLASSIC

Ein Handpeeling und ein anschließendes Handbad machen den entspannenden Anfang. Das Formen und Feilen der Nägel und das Entfernen der überschüssigen Nagelhaut folgen. Der krönende Abschluss ist eine Massage mit einer reichhaltigen Pflegecreme. Auf Wunsch werden auch die Nägel lackiert.

- Maniküre ohne Lack 50 Min. | € 39,00
- Maniküre mit Classic Lack 55 Min. | € 43,00
- Maniküre mit Gel Lack 60 Min. | € 49,00

pediküre

spa.CLASSIC

Ein Fußbad zu Beginn mit erfrischenden Zusätzen wie Menthol und Arnika, gefolgt vom Formen und Feilen der Nägel. Das Entfernen der Hornhaut sowie der überschüssigen Nagelhaut gehören genauso dazu, wie die abschließende Massage mit einer speziellen Pflegecreme. Auf Wunsch werden auch die Nägel lackiert.

- Pediküre ohne Lack 50 Min. | € 41,00
- Pediküre mit Classic Lack 55 Min. | € 45,00
- Pediküre mit Gel Lack 60 Min. | € 51,00

make.up

Make up und Preise auf Anfrage

nur.LACKIEREN

- Classic Lack € 9,00
- French Lack € 12,00
- Gel Lack € 16,00
- Gel Lack French € 20,00

EXTRAS

- Augenbrauen-Korrektur € 10,00
- Augenbrauen färben € 10,00
- Augenbrauen-Korrektur und färben € 16,00
- Wimpern färben € 18,00

haar.los

- Warmwachs-Enthaarung
Oberlippe | Kinn je € 10,00
- Bikini € 20,00
- Beine | Rücken | Brust je € 25,00



emotion.körper.SPA.BEHANDLUNGEN

peeling

schnee.kristall.peeling 25 Min. | € 37,00

Dieses einmalige Körperpeeling erinnert an frischen Schnee, da die weißen Zuckerkrystalle auf der Haut wie Schnee dahinschmelzen. Es verleiht der Haut hauchzarte Geschmeidigkeit.

stein.salz.peeling 25 Min. | € 37,00

Fördert die Durchblutung und die Bildung neuer Hautzellen, ideal bei gestresster Haut. Das Peeling-Salz wirkt reinigend, entschlackend und entgiftend auf Haut und Körper. Gleichzeitig wirkt es entzündungshemmend bei chronischen Hautproblemen und bekämpft effektiv Hautunreinheiten.

packungen

jasmin 25 Min. | € 39,00

Die Jasminpackung wird mittels Dampf eingeschleust und so in die Oberhaut transportiert. Jasmin wirkt auf den gesamten Körper sehr beruhigend, entspannend und anregend zugleich, speziell bei trockener und gereizter Haut.

preiselbeere 25 Min. | € 39,00

Die Wirkstoffe der Preiselbeer-Packung werden per Dampf auf unserer emotion.spaliege in die Haut eingeschleust. Dieser alpine Beerencocktail ist pure Verwöhnung für Ihre Haut, wirkt entstauend und entschlackend. Der hohe Anteil an Vitamin C und E verbessert das gesamte Hautbild.

magnesium 25 Min. | € 39,00

„Regeneration de Luxe“ in Form einer Magnesiumpackung. So können Sie Ihren Magnesium-Haushalt nach einem sportlich anstrengenden Tag ganz einfach wieder ausgleichen. Lindert Muskelschmerzen und lässt Muskeln wieder entspannen.

kombinationen

Wünschen Sie sich etwas. Wählen Sie einfach zwischen den Peelings und Packungen aus. Statt der Packung eine Massage? Kein Problem. Alle drei zusammen? Natürlich, keine Frage.

peeling und packung 50 Min. | € 69,00

peeling + teil.körper.massage 50 Min. | € 69,00

peeling + Packung + ganz.körper.massage 100 Min. | € 129,00

gesundheit.fitness.PHILOSOPHIE

„Wir leben in einer Zeit, in der Erholung und Regeneration so gut wie keinen Platz mehr haben. Der Stress im Alltag, der Druck in der Arbeit und die Rastlosigkeit zu Hause – genau diese Einflüsse lassen unseren Körper nicht mehr richtig zur Ruhe kommen. Dabei ist Entspannung so wichtig für unsere Gesundheit.“

Wie bei allem im Leben gibt es auch in Sachen Wohlbefinden kein Patentrezept. Es sind uns praktisch keine Grenzen gesetzt. Die einen lieben es, ein- oder zweimal im Monat in eine Therme zu gehen, andere wiederum schwingen sich auf das Fahrrad oder entspannen sich am besten bei einem langen Spaziergang. Yoga oder andere Meditations- und Entspannungstechniken können genauso helfen.

Meine Erfahrungen lehrten mich, dass Ruhe für unseren Körper das Wichtigste ist, um gesund zu werden und zu bleiben. Beginnen auch Sie damit, Ihre Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. Verlassen Sie sich nicht darauf, schmerzende Stellen als Quelle Ihrer möglichen gesundheitlichen Probleme zu sehen. Denn in Wahrheit kann sie ganz wo anders liegen.

In meiner Laufbahn als Therapeut, die mich in verschiedene Länder und Kontinente geführt hat, bekam ich die Möglichkeit, unterschiedlichste Philosophien der Gesundheit und der Gesundwerdung kennenzulernen und etliche davon zu erlernen. Eine der wichtigsten Erkenntnisse, die mir mitgegeben wurde, lautet:

*Gesundheit ist keine Frage des Geldes,
sondern eine Frage der Entscheidungen,
die ich jeden Tag treffe.*

Treffen auch Sie die Entscheidung für ein gesünderes und besseres Leben.“

Herzlichst
Bernhard Fürweger



spa.ETIKETTE

behandlungen.BUCHEN

Wir empfehlen, SPA-Behandlungen noch vor der Anreise bei uns zu buchen. So können wir besser auf Ihre Termin- und Behandlungswünsche eingehen. Unser SPA-Team steht Ihnen beratend zur Seite und erstellt auf Wunsch mit Ihnen Ihr ganz persönliches Behandlungsprogramm zusammen.

ihre.gesundheit.ist.uns.WICHTIG

Zu Beginn der SPA-Behandlung erkundigen sich unsere SPA-Therapeuten nach Ihrem gesundheitlichen Wohlbefinden. Wir bitten Sie, unsere Therapeuten über etwaige Allergien, körperliche Beeinträchtigungen und Verletzungen zu informieren.

ort.der.ERHOLUNG

Der ALPEN.THERAPIE.SPA ist ein Ort der Erholung und Gesundheitsförderung. Bitte verzichten Sie daher im gesamten SPA-Bereich auf den Gebrauch von Mobiltelefonen und Kameras. Rauchen ist im SPA-Bereich nicht gestattet.

wertsachen.ZIMMERSAFE

Bitte bewahren Sie Schmuck und andere Wertsachen im Zimmersafe auf. Der SPA übernimmt keinerlei Haftung für Wertsachen.

bekleidung.und.HANDTÜCHER

Für SPA-Behandlungen, zum Schwimmen, Saunieren und Ruhen können Sie den SPA bereits im Bademantel bequem von Ihrem Zimmer aus betreten. Dafür stehen Ihnen auf unseren Zimmern und Suiten für Ihren Aufenthalt im Haus SPA-Taschen, Bademäntel, Badeschlappen (an der Hotelrezeption erhältlich) sowie Badetücher zur Verfügung.

kinder.im.SPA

Kinder können in Begleitung ihrer Eltern oder einer erwachsenen Aufsichtsperson gerne den SPA-Bereich betreten. Wir bitten aber um Verständnis, dass der SPA-Bereich kein Spielplatz oder Aufenthaltsraum für Kinder ist.

stornierung.SPA-BEHANDLUNGEN

Bitte teilen Sie unserem SPA-Team Terminverlegungen oder -absagen mindestens zwölf Stunden vor Behandlungsbeginn mit. Für kurzfristige Stornierungen oder Nichterscheinen wird die Behandlung zu 80 % in Rechnung gestellt. Aus Höflichkeit gegenüber anderen SPA-Besuchern bitten wir Sie um Verständnis, dass gebuchte Behandlungszeiten genau eingehalten werden und ein verspätetes Erscheinen Ihre Behandlungszeit verkürzt, bzw. nach 15 Minuten Verspätung automatisch als Absage gewertet wird.



WAIDRINGER HOF

★ ★ ★ ★ SUPERIOR

1. TIROLER GLÜCKSHOTEL

A- 6384 Waidring | Dorfstraße 16 | Telefon: +43 (0)5353 5228 | Fax: +43 (0) 5353 5228 500

info@glueckshotel-tirol.com | www.glueckshotel-tirol.com

Massage und Kosmetik: spa@glueckshotel-tirol.com | Tel.: DW 115

Fotos: Pure Altitude (G. de Laubier · J. C. Ligeon · L. Di Orio · MP Morel · Seb Montaz) · Markus Huber · Shutterstock · Waidringerhof