



Massagen, Beauty und Wellness im
THERESA SPA 2010/2011

Theresa

WELLNESS · GENIESSER · HOTEL

★★★★







Wollen Sie einem Ihrer Lieben oder
Freunden den Urlaub verschönern?
Fragen Sie nach unseren

Wellness-Geschenk-Gutscheinen

Tel. 00 43 / 52 82 / 22 86 0 ·
info@THERESA.at · www.THERESA.at



4 ganzjährig beheizte Pools: Außenpool 30°C, Außen-Solepool 34°C, Innenpool 30°C, Whirlpool 35°C

Herzlich willkommen in unserem »THERESA-SPA«

Bewegung an der frischen Luft – bei jedem Wetter ein Genuss. Danach sind die **4 dampfenden Pools** – mit Sauerstoff angereichertem Energie-Wasser – die **6 heißen Saunen** und Dampfbäder im »THERESA« besonders wohltuend. Atmen Sie tief durch im Außenhof und lauschen Sie dem Wind.

Kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel. Zum Ausruhen suchen Sie sich Ihren Lieblingsplatz in einem unserer behaglichen **Ruheräume mit offenem Kaminfeuer** und hinreißenden Ausblicken in die Zillertaler **Bergwelt**, in der Vitalecke mit **Erfrischungsgetränken und Energie angereichertem Grandewasser**, in unserer neuen Teebar oder auf der **Liegewiese**.

Wir verführen Sie mit wundervollen Anwendungen. Kosmetische Behandlungen mit sanften Peelings, geschmeidigen Cremes und duftenden Lotionen reinigen und straffen Ihre Haut, heilen innen und außen, fügen Körper, Geist und Seele zusammen.

Bäder erwärmen Sie bis ins Innerste. Massagen und Therapien bringen Muskulatur und Bewegungsapparat in Form. Sie werden spüren, wie gut das tut. Ein Besuch in unserem »THERESA-SPA« berührt alle Ihre Sinne.

Gerne stehen wir Ihnen für Ihre **individuelle Beratung** unter **05282 22860** zur Verfügung und freuen uns auch über Ihre Email auf **info@theresa.at**

Wir freuen uns auf Sie!

*Herzlichst Ihre Familie
Theresa und Siegfried Egger*



Inhalt

| | | | |
|-------------------------------|----|------------------------------------|----|
| Was Sie wissen sollten | 7 | Peeling | 23 |
| Theresa SPA | 9 | Kosmetik | 27 |
| Unsere Produktlinien | 11 | Von Kopf bis Fuß | 30 |
| Stoffwechselformen | 11 | Pakete | 32 |
| Bäder | 12 | Speziell für Herren | 34 |
| Wickel / Packungen | 14 | Rund um die Schwangerschaft | 36 |
| Massagen | 17 | Kids und Teenager | 37 |
| Ayurveda | 20 | Fitness und Entspannung | 40 |
| Paar-Zeremonien | 21 | Überblick | 42 |
| Körperbehandlung | 22 | | |



Sauna-Relax-Stube

Was Sie wissen sollten ...

Wie mache ich einen Termin?

An unserer SPA-Rezeption bzw. vom Hotelzimmer aus unter der Tel. Nr. 74.

Von auswärts: 0043/5282/22860, täglich von 09.00 bis 19.00 Uhr. Wir empfehlen bereits eine Reservierung von zu Hause aus vorzunehmen, damit wir individueller auf Ihre Wunschtermine eingehen können.

Was tun, wenn etwas dazwischen kommt?

Wenn Sie Ihre Behandlungen nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte anderen Gästen die Möglichkeit, sich bei uns verwöhnen zu lassen. Daher bitten wir Sie, uns 24 Stunden vorab Bescheid zu geben, da sonst 70 % des Behandlungspreises berechnet werden müssen.

Welche Kleidung benötige ich?

Die Saunalandschaft und die Ruhe-Räume sind eine Bademantel-, Ruhe- und Flüsterzone.

Kommen Sie im Bademantel zur Behandlung. Die einzige Ausnahme stellen Shiatsu und Klangschalen-Massage dar – hier empfehlen wir in leichter Trainingsbekleidung zu kommen.

Woran sollte ich denken?

Kurz vor Ihrem Behandlungstermin melden Sie sich bitte an unserer SPA-Rezeption an. Ihr Therapeut holt Sie persönlich ab.

Was muss ich mitbringen?

Auf Ihrem Zimmer befinden sich ein Badekorb, Bademantel und -schuhe.

Unsere Öffnungszeiten

Wellness-Rezeption

von 09.00 bis 19.00 Uhr

Fitness-Studio, Sonnenhaus

von 07.00 bis 19.00 Uhr

„Raum der Stille“, 4. Stock

von 11.00 bis 19.00 Uhr

Saunen

von 11.00 bis 19.00 Uhr

Innenpool, Whirlpool

von 07.00 bis 19.00 Uhr

Außenpool, Solepool

von 07.00 bis 19.00 Uhr



Sonnenhaus



Laconium



Finnische Sauna



Osmanisches Dampfbad



Sonnenhaus – wohliges Ambiente zum Entspannen

THERESA-SPA auf 3.000 m²

Wasser-Welt

- **beheizter Pool** im Garten mit integrierten Massagedüsen, 30°C
- **Relax-Solepool** im Garten mit Liquid-Sound System und Massageliegen, 34°C
- **Panorama-Hallenbad** mit Gegenstromanlage, 30°C
- **Whirlpool**, 35°C
- Biotop im „Garten der Stille“
- Wir verwenden belebtes Wasser nach der Original Grander Technologie und mit Sauerstoff angereichertes Energiewasser – frei von Chlor

Sauna-Welt

Finnische Alpen-Sauna: 90–95°C

Mit hoher Temperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit erreicht man eine ausgezeichnete Stimulation des Kreislaufes. Ein weiterer Vorteil ist die Zellerneuerung mit der stetigen Verbesserung des Feuchtigkeitshaushaltes der Haut. Sie entgiftet und regt das vegetative Nervensystem an.

Bio-Sauna: 60–70°C

Ideal für die Entgiftung der Haut. Diese wird dank der Verbesserung des Blut- und Lymphkreislaufes gegen Umwelteinflüsse und Smog resistenter. Entspannung von Körper und Geist.

Osmanisches Dampfbad: 42–45°C

Durch hohe Luftfeuchtigkeit und dem Duft nach Eukalyptus ist es optimal für die Entspannung der Körpermuskulatur und insbesondere wirksam für die Reduzierung von Spannungen.

Kräuter-Dampfbad: 40–42°C

Die Kräutermischung befreit die Atmung. Dieses behagliche Ambiente unterstützt die Entspannung von Körper und Geist. Empfehlenswert bei Erkältungen bzw. Lungen-Problemen.

Laconium – Römisches Schwitzbad: 38-40°C

Durch Strahlungswärme wird der Körper langsam erwärmt. Die Durchblutung wird angeregt, die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisieren sich.

NEU: Infrarot-Sauna in der Zirben-Stube: 30°C

Spendet sanft neue Lebensenergie. Vom Lindern der Rückenschmerzen über die Stärkung des Immunsystems bis hin zur Milderung von Muskelverspannungen.

NEU: Frischluft-Atrium mit zwei Tauchbecken, Kneipp-Pfad, Kübel-Dusche, Ruheliegen und Zugang zum Garten – kaltes Wasser regt den Blutkreislauf an.

- Crash Ice Brunnen – ideal für die Stimulation der Durchblutung

4 Ruhe-Zonen

- „Raum der Stille“ im 4. Stock
- **Sonnenhaus** mit Wärmeliegen, offenem Kamin und Panoramablick
- **Relax-Stube** im Sauna-Bereich
- Wunderbar bequeme Liegen am **Poolbereich**

NEU: 160 m² Fitness-Studio

- „Indoor- & Outdoor“-Gymnastik- Location
- **lichtdurchflutetes Fitness-Studio** (ausgestattet von Gym80 und Precor. Alle kardiologischen Geräte mit SAT-TV, MP3-Player und DVD)
- **Fitness- und Mentaltraining** mit ausgebildeten Fachkräften (Seite 41)



Außenpool 30°C



**Kuschelwärme
zu jeder
Jahreszeit.**

Salzwasserpool 34°C im Garten mit Blick in die Berge

Unsere Produktlinien



Die Methode Phytobiodermie

Diese energetische Kosmetik bekämpft nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen.

Wenn die Energieströme im Körper durch Einflüsse wie Bewegungsmangel, Ernährung und Stimmung in Ungleichgewicht geraten, zeigen sich die Auswirkungen in Form von kosmetischen Problemen und Figurproblemen. Der gezielte Einsatz von ätherischen Ölen, Algen, Mineralsalzen und besonders die Behandlungen mit Farbprodukten wirken ausgleichend und helfen die kosmetischen Probleme wieder in den Griff zu bekommen.



Die Methode

Maria Galland-Paris

Nichts entspricht unserer Vorstellung von Schönheit mehr als ein gesunder und gepflegter Teint. Mit den anspruchsvollen Pflegeprogrammen von Maria Galland ist es spielend leicht, schöne Haut zu bekommen und zu bewahren. Maria Galland bietet innovative, hocheffektive Produkte für Gesicht und Körper, die auf die individuellsten Pflegebedürfnisse eingehen.



St Barth

Einzigartig sind der Duft und die Qualität dieser natürlichen Pflegeserie. Mit dem überlieferten Heilkundewissen der Karibik-Indianer über Wirkung und Nutzen tropischer Pflanzen, den neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen und schonenden Produktionsprozessen, ist Ligne St Barth ein Garant für besondere Hautverträglichkeit.



Alpienne

Produkte aus den Tiroler Bergen, für deren Herstellung ausschließlich Rohstoffe aus kontrollierter Wildwuchssammlung verwendet werden. Die Pflanzen werden händisch geerntet und schonend getrocknet. Frei von chemischen Stoffen ist Alpienne die reinste Kraft der Alpen.

Diätversuche ohne Erfolg? Fehlende Energie?

Durch ein **modernes Messsystem** analysieren wir Ihren **Stoffwechsel**. Dadurch erkennen Sie, auf welche Art Ihre **Zellen Energie gewinnen**, wie viel **Sauerstoff** in Ihre Zellen gelangt, und **wie leistungsfähig Sie sind**.

Wie funktioniert es?

Durch **einfache Ernährungsumstellung** auf Basis der ermittelten persönlichen Werte, sowie **ergänzende Maßnahmen** (z.B. Lymphdrainagen, wohltuende Spezial-Behandlungen), wird der **Abtransport von Schlacken** gefördert, Sie gewinnen schon **nach wenigen Tagen neue Körper-Energien** und damit spürbares Wohlbefinden zurück!

Übergewicht-, Müdigkeit-, Migräne-, Schwindel- und Krämpfe ade! Messbare und spürbare Verbesserungen sind damit schon während Ihrer THERESA-Ferien möglich!

Lassen auch Sie sich im Rahmen **einer kurzen Stoffwechsel-Messung** messen. Danach wissen Sie genau, **wie IHR Stoffwechsel funktioniert** und wie SIE am schnellsten und sichersten zu **umfassender Gesundheit** und **neuem Lebensgefühl** kommen.

Ihre persönliche Stoffwechselmessung
40 min € 45,00



Basis-Paket: € 198,00

- 1 Stoffwechselmessung, damit Sie wissen, wo Sie stehen
- 1 Magnetfeldtherapie zum Beruhigen
- 1 Entschlackungsbad zum Entspannen
- 1 Abhyanga zum Entspannen
- 1 Thalasso-Algen-Packung zum Entschlacken
- Spezielle Stoffwechsel-Menüs (auf Wunsch)

Zusätzlich empfehlen wir Ihnen die
Figurwell-Mappe mit Infos für Zuhause. € 99,00

Bäder

Aroma-Therapie-Bad nach Phyto5

25 min € 35,00

Aufgebaut auf die 5 Elemente-Theorie der chinesischen Medizin wirken intensive energetische Mischungen von ätherischen Ölen und Farbschwingung in diesen wohltuenden Aromabädern energiefördernd, erfrischend, entschlackend, entspannend oder straffend.

NEU: LIGNE ST BARTH-DREAM

25 min € 35,00

Genießen Sie ein karibisches Dufterlebnis mit exotischen Ölen, bei dem die Haut nachhaltig mit wertvollen Mineralien und Vitaminen versorgt wird. Dieses pflegende Schönheitsbad verleiht Ihrer Haut einen lang anhaltenden samtigen Schimmer.

Kieselsaures-Tonerde-Bad

25 min € 35,00

Wirkt entschlackend, stimulierend und fördert die Ausscheidung von Schlackenstoffen aus Gewebe und Gelenken. Ideal in Kombination mit Behandlungen zur Gewichtsreduktion. Verstärkt die Wirkung nach einem Ägyptos-Vitalwickel (S. 14).

Antistress-Bad

25 min € 30,00

Entspannung und Erholung finden Sie in einer Mischung aus Honig und ätherischen Ölen, die Körper, Geist und Seele ausbalanciert!

Blüten-Bad

25 min € 35,00

Genießen Sie die sinnliche Verführung und Pflege Ihrer Haut mit Jasmin-, Orchideen- oder Rosengarten-Ölen im außergewöhnlich schönen Maharadja-Raum.

**Ein Bad ist wie ein
Kurztrip ins Glück, ein
Geschenk für
die Gesundheit.**

Molke-Schönheits-Bad

25 min € 30,00

Enthält Mineralsalze, Milchzucker, wertvolle Eiweißstoffe, essentielle Aminosäure und sehr viel Vitamine. Die Haut wird seidig glatt, frisch und gut genährt. Ideal in der Kombination mit einem Körper-Peeling (S. 23)

Honig-Zirben-Bad nach Alpenne

25 min € 35,00

Ein wohltuendes Entspannungsbad in der Kupferwanne der Tiroler Stube mit natürlichen bioaktiven Essenzen. Ideal bei Muskelkater, Nervosität und Schlafstörungen

Heublumen-Bad nach Alpenne

25 min € 35,00

Ein Extrakt aus bis zu 300 heimischen Bio-Kräutern. Wirkt belebend und fördert die Abwehrkräfte. In der Kupferwanne in der gemütlichen Tiroler Stube.

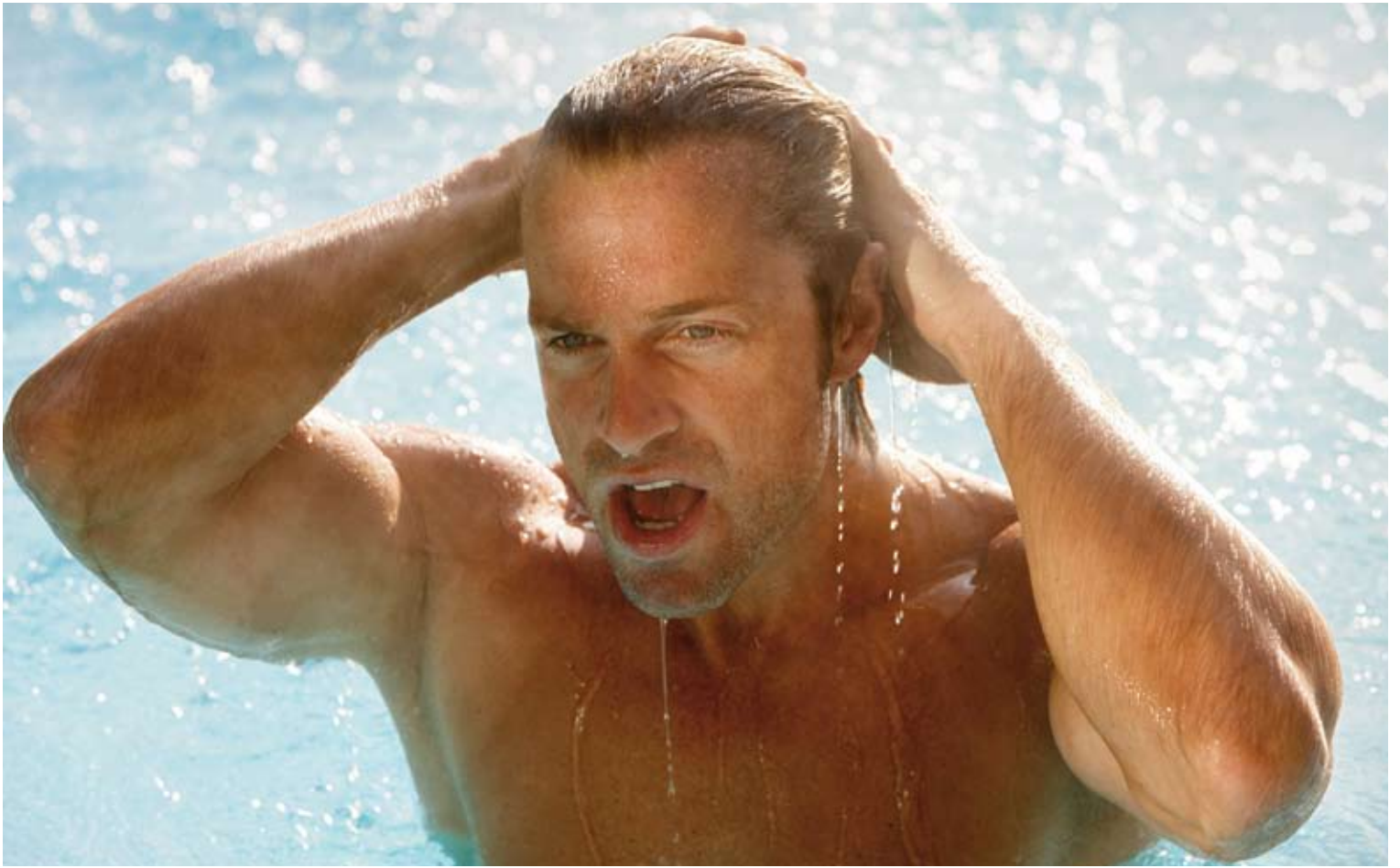
Tiroler-Steinöl-Bad in der Kupferwanne

25 min € 25,00

Wirkt besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates, wie Muskelkater, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Gicht, Rheumatismus und Verspannungen. Empfehlenswert ist es, vor einer Massage, so können Verspannungen leichter gelöst werden.

Tiroler Steinöl: Das „schwarze Gold“ aus dem Berg. Bereits seit mehr als 100 Jahren wird am Achensee das kostbare Steinöl hergestellt. Der aus dem Ölschiefer gewonnene Fettstoff stammt von Pflanzen, urzeitlichen Fischen, Muscheln und anderen Meerestieren (Ammoniten).





In allen 4 Pools wird mit Sauerstoff angereichertes Energiewasser (Original Grander Technologie) verwendet. Frei von Chlor



Kraft der Tiroler Alpen in Theresa's „Alpienne-Stube“



Der neue Solepool 34°C im Garten mit Blick in die Berge

Wickel und Packungen

Aroma-Schlankheitswickel nach Wiener Kosmetik

Bekämpfen Problemzonen und reduzieren den Umfang. Cellulite-Aromaöl wird auf die Problemzonen aufgetragen, anschließend werden Sie eingewickelt, abschließend Straffungsgel einmassiert. Durch die Entschlackung und Entgiftung erreicht man zusätzlich eine Gewebestraffung. Die Haut wird dadurch schöner, glatter und weicher. Man nimmt dort ab, wo man es braucht, z. B. Oberschenkeln, Bauch und Gesäß.

1 Wickel € 45,00
5 Wickel € 180,00 (= 1 gratis)

Cellulite Massage mit Körpermaske nach Phyto5

Für einen geschmeidigen und schlanken Körper. Mit Grüntee, Algenextrakt und Farb-Energie wirkt es dem äußeren Erscheinungsbild der Orangenhaut, Schläffheit und Fettpölsterchen (Bauch, Schenkel, Unterarme, Po) entgegen. Fördert die Zellerneuerung, nährt das Gewebe und gibt dem Körper eine neue Form. Das anschließende Aroma-Therapie-Bad steigert die Wirkung.

1 Behandlung € 75,00
5 Behandlungen € 335,00

Peeling & Kräuterwickel nach Alpenne 75 min € 69,00

Ihre Haut und Problemzonen werden mit dem Honig-Peeling massiert und dadurch raue Stellen und übermäßige Verhornung, sowie oberflächliche Hautunreinheiten gelöst. Jetzt sind Sie vorbereitet für den Johanniskraut-Wickel gegen Cellulite. Ruhezeit mit Wickel ca. 45 min. Abschließend verwöhnen wir Sie mit einer reichhaltigen Johanniskraut-Creme.

ÄGYPTOS-VITALWICKEL für SIE oder IHN

Classic, der Spezialist: 90 min € 145,00
Quick, der Schnelle: 60 min € 75,00

Verwöhnkultur für höchste Ansprüche mit Heilerde aus dem Toten Meer – mit Erfolgen, die bereits nach einer Behandlung sichtbar und spürbar sind.

Ideal auch für Ihn!

Die Einwirkphase dauert ca. 1 Std. In dieser Zeit werden die Hautporen geöffnet und die Heilerde entfaltet ihre maximale Aktivität. Das Gewebe wird entschlackt, mit Mineralien und Spurenelementen versorgt, Fettdepots abgebaut.

- Pflege bei vielen Hautproblemen, wie Schuppenflechte und Neurodermitis
- enorme Straffung der Haut durch effektive Entgiftung – besonders an den Cellulite gefährdeten Problemzonen
- Straffung des Gewebes nach Diät oder Schwangerschaft
- Narben und Dehnungsstreifen sind nicht mehr so gut sichtbar
- Entgiftung nach Medikamenten-Kuren ect.
- trockene, raue und schlaffe Haut wird zart und geschmeidig

ÄGYPTOS-Wickel-PAKET für SIE oder IHN 120 min € 165,00

- 1 Ägyptos-Vitalwickel
- 1 stark gewebefestigendes kieselsauerer Tonerde Bad (mit dem Sie 30 % mehr Erfolg erzielen)

Packungen in der Softpack-Liege (=Wasserbett):

Durch die langsam ansteigende Wärme im Wasserbett, die absolut schwerelose Lagerung und den dadurch eintretenden speziellen Effekt können die Inhaltsstoffe optimal in die Haut eingebracht werden.

Salzschlick-Packung 25 min € 30,00

Aufgrund des hohen Salzgehaltes (aus den Bergen) ist die Wärmeleitung optimal. Diese Packung eignet sich bestens bei rheumatischen Gelenksproblemen und zur Nachbehandlung von Sportverletzungen!

Thalasso-Algen-Packung 25 min € 30,00

Wirkt entschlackend, entgiftend und regenerierend. Mit Algen in reiner, natürlicher Form. Dieses maritime Powerpaket aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren regt den Stoffwechsel an, entschlackt und entsäuert den gesamten Körper und schenkt Wohlbefinden. Eingesetzt vor Körperbehandlungen steigert diese Packung Ihr Wohlbefinden und verstärkt die aktivierende und entschlackende Wirkung der nachfolgenden Behandlung.

Thalasso-Meersalz-Packung 25 min € 30,00

Es stabilisiert den Hautsäureschutzmantel. Harnsäurekristalle (Ablagerungen) werden gelöst. Zusätzlich führt es der Haut Magnesium und Spurenelemente zu. Empfehlenswert bei rheumatischen Beschwerden (Gicht)!

Tiroler-Heubad-Packung 25 min € 30,00

Durch die schweißtreibende Wirkung ist es besonders empfehlenswert bei Erkältungen. Es wirkt entschlackend, bei rheumatischen Beschwerden wie Ischias, Hexenschuss usw. schmerzlindernd.

Nachtkerzenöl-Creme-Packung 25 min € 35,00

Besonders ideal bei trockener Haut. Spendet intensiv Feuchtigkeit und pflegt. Eignet sich als Stoffwechsel regulierende Heilpackung – besonders geeignet bei Schuppenflechte und Neurodermitis. Wird von jedem Hauttyp vertragen und ist daher auch bei allen Entzündungen und Allergien oder bei strapazierter Haut geeignet, wirkt PH-Wert stabilisierend.



**Für Schönheit und Gesundheit.
Sie entschlacken, straffen
und pflegen.**



Freiluftmassagen im Theresa-Garten

Massagen



| | | |
|--------------------------|---------------|-----------------|
| Vollmassage | 50 min | € 55,00 |
| 5 Vollmassagen *) | | € 260,00 |
| Teilmassage | 25 min | € 33,00 |
| 5 Teilmassagen *) | | € 155,00 |

Hautfunktionen und Stoffwechsel werden angeregt, Blut- und Lymphsysteme gefördert, die Elastizität der Sehnen und Bänder nimmt zu. Eine richtig dosierte Massage vertieft die Atmung, führt zur physischen und psychischen Entspannung und lindert Schmerzen.

| | | |
|------------------------------------|---------------|----------------|
| Fußreflexzonenmassage | 40 min | € 50,00 |
| 2 Fußreflexzonenmassagen *) | | € 90,00 |
| Fußreflexzonenmassage | 25 min | € 33,00 |

Es wird eine lokale und intensive Durchblutung erzielt. Dadurch erreicht man eine Verbesserung der Organ- und Gewebefunktionen, eine Aktivierung der Lebens- und Regenerationskräfte sowie das Lösen von Spannungs- und Verkrampfungszuständen. Körper, Geist und Seele werden vorbeugend positiv beeinflusst. Auch Kopfschmerzen, Verdauungsprobleme, Schlafstörungen und Stressbeschwerden können gelindert werden.

»THERESA« Fuß- und Beinmassage „Tiroler Art“

40 min € 50,00

Mit Murmeltier-Massageöl (enthält hohen Anteil an natürlichem Kortison, fördert die Durchblutung, löst Verspannungen). Mit streichenden und ausleitenden Bewegungen werden Verspannungen sanft gelöst. Schenkt nicht nur müden Beinen, sondern dem gesamten Organismus neue Energie. Ideal geeignet nach dem Sport.

NEU: LIGNE ST BARTH – SLIMNESS

25 min € 38,00

Entstauende Beinmassage

Für eine schnelle Entlastung und Entspannung bei schweren Beinen, z.B. nach langem Sitzen, Stehen, Fliegen oder einfach nur für schöne schlanke Beine.

Efeu-Gel wirkt entstauend und entwässernd, kräftigt die Venen und regt das Lymphsystem an. Menthol und Kampfer fördern die Mikrozirkulation, erfrischen und beleben. Als Finish kaltgepresstes Avocado-Öl.

Energie-Ausgleichsmassage

50 min € 55,00

Der Körper wird mit wohlduftenden Yin- & Yang-Emulsionen energetisch ausgeglichen und anschließend durch eine Massage völlig entspannt! Diese Behandlung löst wirkungsvoll Blockaden.

NEU: LIGNE ST BARTH – HARMONY

50 min € 75,00

Verwöhnende Körpermassage

Ihre Haut wird mit Kokosnuss-Öl verwöhnt, kaltgepresstes Avocado-Öl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeu-Gel und Menthol-Öl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Lindert Stress und fördert die körpereigenen Energien. Sehr entspannend.

**) Diese Anwendungen können jeweils nur von einer Person beansprucht werden.*

**Bewährte Massagen lockern die Muskulatur,
lösen Blockaden und fördern die Tiefenentspannung.
Gezielte Griffe helfen Beschwerden zu lindern und
das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.**



| | | |
|-------------------------------|---------------|-----------------|
| Lymphdrainage | 50 min | € 55,00 |
| 3 Lymphdrainagen *) | | € 155,00 |
| Lymphdrainage | 25 min | € 33,00 |
| Gesichts-Lymphdrainage | 25 min | € 35,00 |

Durch spezielle Pump- und Streichgriffe wird der Abfluss von Lymphflüssigkeit verstärkt und Stauungen zum Abtransport gebracht! Drainage bedeutet Entwässerung und damit besserer Schlackenabtransport aus dem Körper bzw. Gesicht. Diese Massage findet bei gestauten Beinen, Armen und Tränensäcken besondere Anwendung!

Ganzkörper-Bürstenmassage
25 min € 33,00

Diese Massage fördert die Durchblutung der Haut, macht sie rosig und regt den Energiefluss an (Cellulite)! Empfehlenswert vor einer Körperpackung.



Gesichtsmassage
25 min € 35,00

In unserem Gesicht befinden sich unzählige kleine Muskeln, die unseren Gesichtsausdruck definieren. Sie sind allerdings auch ein Konzentrat unserer unterschiedlichsten Anspannungen. Die GM entspannt die Muskulatur (die für unsere Falten verantwortlich ist) und schenkt der Haut Gleichgewicht und Glanz.



Shiatsu Massage **50 min** **€ 70,00**

Die japanische Shiatsu-Massage harmonisiert durch Druck auf die Akupunktur-Punkte den Energiefluss des Körpers. Sie besiegt Ungleichgewicht im Körper und ist drauf ausgerichtet, die Gesundheit wieder herzustellen, indem sie Yin und Yang im Körper, in der Seele und im Geist erreicht. Am bekleideten Körper wird ohne Öl mit fließenden Bewegungen sanfter Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausgeübt, Energiestauungen werden somit gelöst. Auch für Schwangere geeignet! Kommen Sie bitte in bequemer Trainingsbekleidung.

Nur auf Anfrage!

Shiatsu mit Lisa



La-Stone-Therapie

75 min € 95,00

Diese ganzheitliche Heilmassage hat eine jahrtausendalte Tradition. Die Pueblo- und Cherokee-Indianer machten sich bereits die glatten und hitzeverträglichen Basaltsteine zu Nutzen. In einer speziellen Zeremonie werden warme Lava- und kalte Marmorsteine auf die Energiepunkte (Chakren) des Körpers gelegt, dadurch öffnen sich die Energiezentren und erzeugen absolute Tiefenentspannung und überaus behagliches Wohlbefinden.



Klangschalen-Massage

50 min € 70,00

Sie ist eine sanfte Methode, um das Schwingungsgleichgewicht im Körper wieder herzustellen. Lösung von Verspannungen und Blockaden, Harmonisierung der einzelnen Körperzellen, Kreativität und Schaffungskraft werden positiv beeinflusst, die Selbstheilungskräfte werden gestärkt und die Lebensfreude wird neu gewonnen. Kommen Sie bitte in bequemer Trainingsbekleidung. Nur auf Anfrage!

NEU: Lomi Lomi Nui

mit 1 Therapeutin

90 min € 115,00

synchron mit 2 Therapeutinnen 70 min € 145,00

Mit viel Öl und immer wiederkehrenden großflächigen Berührungen bestimmter Körperpartien werden Sie „in die absolute Entspannung“ massiert. Vor allem die Unterarme übernehmen bei dieser Massage die tiefenwirksame Entspannung des Körpers. Mit kunstvollen Bewegungen und Wiegegriffen werden Kopf, Wirbelsäule und Gelenke gedehnt und gelockert. Wohlthuende Düfte, sanfte Klänge und angenehm tropische Wärme sorgen dafür, dass die Massage zu einem Fest der Sinne wird.



Vollmassagen:

Massage mit Murmeltiermassageöl

50 min € 55,00

„Öl des Lebens“

Fördert die Durchblutung, regeneriert Hautzellen, löst Verspannungen und Muskelverkrampfungen, lindert Gelenkschmerzen sowie Hexenschuss.

Massage mit Arnikamassagemilch

50 min € 55,00

„Die wohlverleihende Kraft“

Erhöht die Durchblutung; wirkt kühlend und steigert die Leistungsfähigkeit; lindert Prellungen, Zerrungen, Verstauchungen und Blutergüsse; hilft bei Muskelkater.

Massage mit Johanniskrautmassagemilch

50 min € 55,00

„Balsam für Haut und Nerven“

Wirkt beruhigend bei Schlaflosigkeit, nervösen Beschwerden, bei Narbenbildung, Sonnenbrand und Hautrissen.

Stempel-Massage

60 min € 75,00

Vitalmassage unter Einbeziehung von über Dampf erhitzten Kräuterstempeln. Löst Verspannungen im Nacken.

*Verschiedene Pakete von Alpienne
finden Sie unter www.theresa.at*

**) Diese Anwendungen können jeweils nur von einer Person beansprucht werden.*

AYURVEDA-Massagen



Durch sanfte Streichelmassagen wird Sesamöl in die Haut geschleust, dies dringt in die Zellen ein. Dort werden Stoffwechselrückstände gelöst und zur Ableitung in den Magen-Darm-Kanal befördert. Das Immunsystem wird gestärkt, der Regenerationsprozess beschleunigt, der Alterungsprozess verzögert und rheumatische Erkrankungen verbessert.

„MUKABHYANGA“

50 min € 65,00

Kopf-, Gesichts- und Dekolletémassage

Sorgt für tiefe intensive Entspannung. Es wird eine Förderung der Durchblutung und des Lymphflusses erreicht. Die Verbesserung des Muskeltonus verleiht insgesamt weichere Konturen und die Behandlung wirkt sich auf tiefere Gewebe und zugeordnete Organsysteme aus.

„ABHYANGA“

75 min € 90,00

2 Abhyanga *)

€ 170,00

Ganzkörper-Ölmassage

Ist eine körpereigene Reinigung und Entgiftung. Zusätzlich verbessern sich Schlafqualität, Sehvermögen und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

„PADABHYANGA“

40 min € 45,00

Fuß- und Beinmassage

Stellt eine einfache, aber wirkungsvolle Methode dar, um über die Füße Verbindung zum ganzen Körper aufzunehmen. Sie lässt sich sehr gut zum Abbau von negativen Stresssymptomen einsetzen.

„HAATHABHYANGA“

40 min € 45,00

Handmassage

Mit Hilfe unserer Hände stehen wir in direktem Kontakt zu unserer Umwelt. Eine Handmassage erfüllt das Bedürfnis nach Nähe und Austausch. Sie verhilft zu mehr Wohlbefinden, steigert die Harmonie und Lebensenergie und pflegt intensiv.

„UPANAHA-SVEDANA“

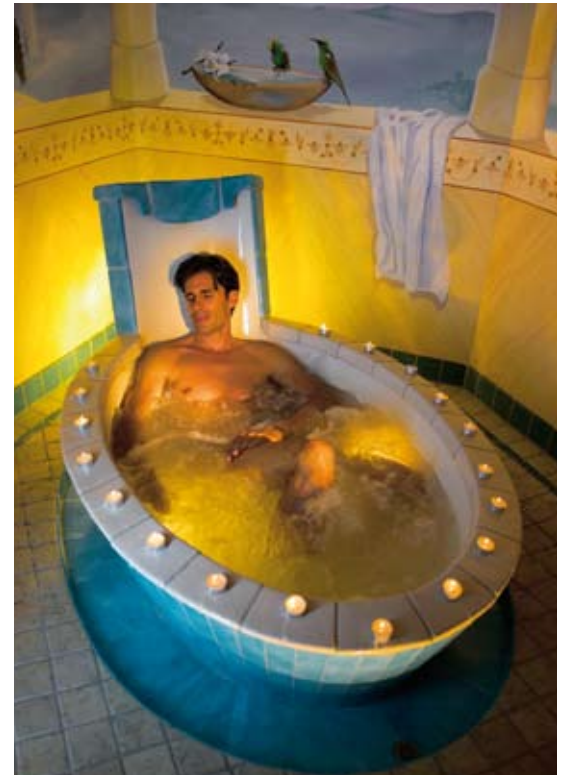
50 min € 65,00

Rückenmassage

Wirkt lockernd auf die Muskulatur, verschafft Wohlbefinden. Harmonisiert durch spezielle Griffe Körper und Geist. Die anschließende Fangopackung eignet sich hervorragend gegen Verspannungen.

(25 min Behandlung zzgl. 20 min Ruhezeit mit Fango)

**) Diese Anwendungen können jeweils nur von einer Person beansprucht werden.*



Das Maharadja Bad – Luxus für die Seele

Zeremonien für Zwei

Zeremonie des Maharadja – Luxus für die Seele

Dieses Behandlungsritual diente ursprünglich der „Brautreinigung“ im Taj Mahal. Eine Krönung der Sinne.

Anfangs genießen Sie ein Aromadampfbad (45°C). Die wohlige Wärme öffnet nicht nur die Poren, sondern lockert auch die Muskeln.

Eine Seifenschäum-Massage mit sanftem Peelingeffekt, entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für frische, rosige Haut.

Im Hintergrund plätschert bereits das entspannende Sprudelbad mit duftendem und pflegendem Badezusatz angereichert (Jasmin, Orchidee oder Rosengarten), die Haut wird gestrafft und das Gewebe entschlackt.

Abschließend werden Ihnen ayurvedische Öle wohlig einmassiert, die Verhärtungen vorbeugen und die Energien wieder fließen lassen. Durch die liebevolle Berührung öffnen sich Ihr Körper und Ihre Seele für neue Energien und Aufgaben. (Die Anwendungen werden zeitversetzt gewechselt).

| | | |
|-------------------|---------------|-----------------|
| Für zwei Personen | 90 min | € 125,00 |
| Ohne Therapeuten | 90 min | € 90,00 |
| Für eine Person | 60 min | € 100,00 |

NEU: ZEIT FÜR UNS

Zeit für Genuss, Momente der Vertrautheit und herzliche Gefühle.

- Gönnen Sie sich und Ihrem Partner ein romantisches, gemeinsames Bad in der großen Whirlwanne mit Lichttherapie und herrlichem Blick in die Zillertaler Bergwelt.
- Die anschließende entspannende Rückenmassage hilft gegen Verspannungen und tut unglaublich gut.
- Nippen Sie danach im Kuschelbett an einem prickelnden Sekt und genießen Sie die wohlige Atmosphäre in Zweisamkeit.

Zwei Personen

90 min € 142,00





Körperbehandlungen

Cellulite Massage mit Körpermaske nach Phyto5

Für einen geschmeidigen und schlanken Körper. Mit Grüntee, Algenextrakt und Farb-Energie wirkt es dem äußeren Erscheinungsbild der Orangenhaut, Schlaffheit und Fettpölsterchen (Bauch, Schenkel, Unterarme, Po) entgegen. Fördert die Zellerneuerung, nährt das Gewebe und gibt dem Körper eine neue Form. Das anschließende Aroma-Therapie Bad steigert die Wirkung.

1 Behandlung **90 min € 75,00**
 5 Behandlungen **€ 335,00**

Entspannende Berührungen

120 min € 170,00

aus dem Traumland des Amazonas nach Maria Galland
 Verführt Sie zu einer luxuriösen Expedition der Sinne ...

- Pflegendes Bad mit den Düften Amazoniens
- Macadamia-Peeling. Nachdem Ihr Körper mit warmer, duftender und extrem pflegender Körperbutter eingestrichen wurde, erleben Sie eine Massage aus sanften Berührungen und besonderen Streicheleinheiten mit Naturhölzern.
- Die anschließende Körperpackung aus mineralstoffreicher Amazonas-Erde regt die Lymphe an und fördert die Durchblutung.
- Feuchtigkeit spendende Lotion weckt Sie sanft aus Ihren Träumen und entfesselt wie ein Tropenregen neue Energie und Inspiration.

Reflexzonen-Kopfbehandlung nach Phyto5

50 min € 60,00

Belebende Kopfmassage gegen Stress und Hektik, harmonisieren die Energiezentren mit Farblicht. Souveräne Massagegriffe mit pflegendem Farbaroma-Öl lösen selbst tiefliegende Verspannungen und sorgen für eine bessere Zellversorgung der Haarwurzeln und der Kopfhaut. Reflexzonen Kopfhautmaske, Algen- oder Pflanzenshampoo.

Rücken-Spezialbehandlung

50 min € 60,00

Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für frisch, rosige Haut.

Nach der Tiefenreinigung wird eine Packung auf den Rücken aufgetragen, welche die Talgproduktion reguliert, entschlackt und von Hautunreinheiten befreit.

Büsten-Modelage nach Maria Galland

50 min € 60,00

Für die Wiedererlangung der Spannkraft und Festigkeit, bestens geeignet nach dem Stillen oder als wirksame Anti-Aging-Behandlung.



Kuschelwärme zu jeder Jahreszeit

Peeling

Ganzkörper-Peeling

25 min € 38,00

Kleine Schleifpartikel von Aprikosen entfernen schonend raue Hautstellen sowie oberflächliche Hautunreinheiten. Die Haut fühlt sich danach geschmeidig und glatt an und erreicht durch die Alpen-Kräuter-Sahne, ein erfrischendes Gefühl.

Um Ihre Haut mit Mineralstoffen und Vitaminen zu versorgen, empfehlen wir anschließend ein Molke-Bad (S. 12).

25 min € 25,00

Honig-Peeling & Honig-Zirben Bad nach Alpienne

50 min € 68,00

Honig-Peeling-Massage und anschl. ein entspannendes Honig-Zirben-Bad (ohne chemische Zusatzstoffe) in der Kupferwanne. Für geschmeidige Haut Honig-Propolis-Creme.

**Schleifpartikel, die
sanft in die Haut
einmassiert werden,
beleben und erfrischen
die Haut.**

NEU: LIGNE ST BARTH – SOFTNESS

25 min € 43,00

Peeling-Massage für eine samtige und ebenmäßige Haut. Die Fruchtenzyme frischer Papaya und Seesandkomplex entfernen abgestorbene Hautschüppchen. Reines Kokosnuss-Öl pflegt nachhaltig und verwöhnt sie mit wertvollen Nährstoffen. Ideal als Vorbereitung für eine lang anhaltende Bräune.

anschließend empfehlen wir Ihnen:

NEU: LIGNE ST BARTH – ELASTICITY

25 min € 45,00

Körperpackung zur Verbesserung des Hautbildes durch wertvolle Mineralien und Vitamine als natürlicher Bestandteil von Tonerde und frischem Ananas- oder Gurken-Mousse.

Efeu, Menthol und Kampfer aktivieren und entschlacken das Gewebe, Avocado-Öl liefert Nährstoffe. Das Ergebnis ist ein sichtbar verfeinertes und gestrafftes Hautrelief.





Mit Spaß an der Arbeit in der neuen SPA-Lounge: Anna



Wellness-Rezeption – Luxus und Behaglichkeit



**Das Gesicht – der Spiegel
unserer Seele.**

Kosmetik

Gesichtsbehandlungen nach Maria Galland

Große Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung 90 min € 78,00

Tiefenreinigung, Peeling, Brauen fassonieren, entspannende Massage, Maske je nach Hauttyp, Tagespflege.

Kleine Gesichts-, -Hals- und Dekolletébehandlung 50 min € 60,00

Tiefenreinigung, Peeling, kleine Massage, Maske, Tagespflege.

„Schau mir in die Augen“ 40 min € 45,00

Durch Massage und Augenmaske wird dieser empfindliche Hautbereich gestärkt und kleine Fältchen geglättet. Entstauende, kühlende Maske – speziell gegen Tränensäcke. Für Ihren ausdrucksvollen Augenaufschlag fassonieren wir Brauen, färben Wimpern und Brauen.

Spezialbehandlungen:

„Augen-Modelage“ € 20,00

Belebende und kühlende Algenmaske ist die optimale Anti-Falten-Behandlung. Spuren von Stress und Müdigkeit verschwinden, Schwellungen und Augenringe werden deutlich gemildert. In jede Gesichtsbehandlung integrierbar.

„Masque Modelant“ – die Wohlfühlbehandlung 90 min € 93,00

Die wärmende, straffende Behandlung entspannt die Gesichtsmuskulatur. Ist für jeden Hauttyp geeignet. Die Haut tankt neue Kraft. Wirkt gegen Hautalterung und Hautunreinheiten.

„Masque Modelant Anti Aging“ 90 min € 93,00

Zur Regenerierung der Gesichtshaut. Für müde und vom Alter gezeichnete Haut, ein wahres Energiekonzentrat. Das Gewebe wird erneuert und genährt. Zartheit und Leuchtkraft ist das Resultat.

„Masque Cocon“ – eine Anti-Stress-Behandlung 90 min € 98,00

Ist den sensiblen Hauttypen gewidmet. Lindert und schützt. Verleiht Ausgleich, Feuchtigkeit und Elastizität. Exzellent für Behandlungen nach dem Sonnenbaden oder für Hauttypen, die besonders sensibel auf Umwelteinflüsse reagieren.

„Masque Thalasso“ – der frische Kick 90 min € 98,00

Die Power-Kur aus dem Meer ist eine erquickende Erfrischung. Eignet sich sowohl für trockene oder dehydrierte, als auch für normale Hauttypen. Sowie die der Sonne oder geheizten Räumen ausgesetzten Haut.

Soin Profilift-„Lifting“-Behandlung 90 min € 98,00

Fernöstliche Massagegriffe und westliche Techniken sorgen für effiziente Wirkstoffzufuhr und lassen Sie herrlich entspannen. Der Festigkeitsverlust der Haut wird korrigiert. Das Ergebnis sind Gesichtskonturen wie „geliftet“.

Jede der 5 Spezialbehandlungen mit Reinigung, Peeling, Brauen fassonieren, Massage, Spezial-Maske, Tagespflege.



SPA-Lounge



Behandlungsräume mit Blick in den Naturpark der Zillertaler Alpen

Gesichtsbehandlungen nach Phyto5

Bei der Farblicht-Gesichtsbehandlung errechnen wir Ihren persönlichen Biorhythmus (nach Geburtsdatum). Es wird mit Farblicht-Energiedrainage und hochwertigen Wirkstoffen aus Algen, Tonerden, ätherischen Ölen, Getreideölen, Mineralien und Vitaminen gearbeitet. Das Wissen der Gesichtsreflexzonen hilft, eine individuell auf Sie abgestimmte Behandlung durchzuführen!

Gesichtsbehandlung nach den 5 Elementen

90 min € 85,00

Peeling, Tiefenreinigung, Brauen fassonieren, Harmonisierung und Entspannung mit ätherischen Ölen, Aromaöl-Algenpackung zum Beruhigen, Farblicht-Energiedrainage zur Anregung aller Hautfunktionen, Tonerdemaske um Ihre Haut wieder zum Strahlen zu bringen, Tagespflege.

Gesichtsbehandlung: Energetisches Face-Lifting

Peeling, Brauen fassonieren, Farblicht-Energiedrainage, Tonerdemaske. Das Besondere ist, dass wir ergänzend mit der Farblicht-Akupunktur arbeiten, um die Hautspannung bei energielosen (=schlaffen) Gesichtspartien zu erhöhen!

Kombination von Farblicht und Drainage. Augenringe, Schwellungen und Unebenheiten werden gemildert. Die Haut wird optimal auf nachfolgende Pflegestoffe wie Maske und Feuchtigkeitenaufbau vorbereitet. Der Teint erscheint sichtbar gleichmäßiger, glatter und erhält neue Leuchtkraft, Tagespflege

| | | |
|---------------------------------------|---------------|----------------|
| 1 Behandlung | 90 min | € 85,00 |
| In der Gesichtsbehandlung nach Phyto5 | | € 25,00 |

Augenbehandlung: Energetisches Augen-Lifting

Das Besondere ist, dass wir ergänzend mit der Farblicht-Akupunktur arbeiten, um die Hautspannung bei energielosen (schlaffen) Gesichtspartien zu erhöhen!

| | | |
|---------------------------------------|---------------|----------------|
| 1 Behandlung | 50 min | € 60,00 |
| In der Gesichtsbehandlung nach Phyto5 | | € 25,00 |

Augenlifting für strahlende Augen

50 min € 55,00

mit energetischer Lymphdrainage.

Die Blut- und Lymphzirkulation der Augenumgebung wird angeregt. Energiefülle (Schwellung) als auch Energieleere (Fältchen, Schatten) werden ausgeglichen. Die straffende Wirkung lässt Zeichen von Müdigkeit und Hautalterung verblassen.

Gesichts-Lymphdrainage mit Farblicht

25 min € 35,00

Reinigung, Reenergetisierung der Haut, Pflanzenölmischung und Lymphdrainage um Stauungen zu lindern. Besonders empfehlenswert bei Augenringen.

Gesichtsbehandlung nach LIGNE ST BARTH

NEU: LIGNE ST BARTH - PURENESS

60 min € 98,00

mit Handmassage

Erleben Sie eine außergewöhnlich sanfte Behandlung von Gesicht, Hals, Dekolleté und Händen. Genießen Sie die frischen Düfte natürlicher Elixiere, die an einen bunten karibischen Obstkorb erinnern. Der besonders ruhige, verwöhnende Ablauf der Behandlung unterstützt Ihre tiefe Entspannung. Die hochwertigen, pflanzlichen Pflegeprodukte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien wirken intensiv klärend und regen die Eigenaktivität der Haut an. Sie erhalten ein klares, ebenmäßiges und frisches Hautbild. Eine pflegende Handmassage rundet die sanfte Behandlung ab.

NEU: LIGNE ST BARTH – FRESHNESS

90 min € 110,00

mit frischem Papaya-, Ananas- oder Gurken-Mousse.

Hochwertige pflanzliche Produkte mit natürlichen Vitaminen und Mineralien werden durch frisch zubereitete Früchte intensiv unterstützt. Die natürliche Frische auf der Haut, abgerundet durch wunderbar karibische Düfte entführen Sie in eine exotische Welt. Sie erhalten ein sichtbar klareres, ebenmäßigeres und frischeres Hautbild. Pflegende Handmassage rundet das Wohlfühlerlebnis ab.





Von Kopf bis Fuß

Extras für das Gesicht

| | |
|---|---------|
| Wimpern und Brauen färben und fassonieren | € 22,00 |
| Wimpern färben | € 13,00 |
| Augenbrauen fassonieren, Augenbrauen färben | € 10,00 |
| Wirkstoff-Ampulle individuell | € 15,00 |
| Tages-Make-up | € 30,00 |
| Make-up-Beratung nach Gertraud Gruber | € 40,00 |

Von Hand bis Fuß

| | | |
|---|--------|---------|
| Maniküre und Pediküre (ohne Lack) | 90 min | € 79,00 |
| Maniküre (baden, formen, pflegen, massieren, Pflegecreme) | 45 min | € 37,00 |
| mit Lack | | € 40,00 |
| mit French-Lack | | € 50,00 |
| Handpackung mit Peeling, Collagenlotion, Paraffin und Handmassage | 25 min | € 25,00 |
| Hand-Modellage (Peeling, Wirkstoff-Ampulle, Handpflege) nach Maria Galland | | € 30,00 |
| Pediküre (Kräuterfußbad, pflegen, formen, massieren, Pflegecreme) | 50 min | € 44,00 |
| mit Lack | | € 47,00 |
| mit French-Lack | | € 57,00 |
| Fußpackung mit Peeling Collagenlotion und Paraffin | 25 min | € 25,00 |
| nur Nägel lackieren | | € 5,00 |
| nur Nägel French lackieren | | € 15,00 |

Depilation Warmwachs

| | |
|---------------------------|---------|
| Rücken, Oberkörper | € 35,00 |
| Beine bis zum Knie | € 30,00 |
| Beine ganz | € 50,00 |
| Bikinizone, Achseln | € 20,00 |
| Gesicht (Oberlippe, Kinn) | € 10,00 |

| | |
|--------------------|---------|
| Solarium | € 10,00 |
| Magnetfeldtherapie | € 15,00 |

RELAX | BEAUTY | AKTIV | GENUSS

Die Best Wellness Hotels Austria sind besondere Wohlfühlressorts, jedes davon sorgfältig für Sie ausgewählt. Lassen Sie sich verwöhnen mit vielfältigen Küchenkreationen auf Haubenniveau und besonderen Weinen aus der ganzen Welt. Eine breite Palette an Beautyanwendungen, Packungen, Bädern und Körperanwendungen erwartet Sie. Und kombinieren Sie, je nach Lust und Liebe, Indoor-Fitnessprogramme und vielerlei sportliche Aktivitäten in herrlicher alpiner Natur zu den Entspannungsprogrammen.

Lassen Sie sich ein auf Momente des Glücks, des Innehaltens und Entspannens, auf Aktivität und Selbstfindung, Genuss und Wohlbefinden.

BESTWELLNESSHOTELS.AT

Tel. +43-512-360261 | Fax +43-512-360261-99
info@bestwellnesshotels.at

BEST WELLNESS HOTELS AUSTRIA

25 Top-Hotels in Österreich
und Südtirol für besondere
Glücksmomente



**BEST WELLNESS HOTELS
AUSTRIA**

DAS ORIGINAL.
SEIT 1992.





Behandlungspakete für Sie und Ihn

Kleines Wellnesspaket für SIE oder IHN

€ 115,00

- Energieausgleichsmassage (50 min)
- 1 Nachtkerzenöl-Creme-Packung
ODER wahlweise
- 1 Heu-Packung
- 1 Körperpeeling mit anschließend pflegender Lotion

Schnupper-Paket

€ 123,00

- 1 kleine Gesichtsbehandlung nach M. Galland (50 min)
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Verspannung lösende Rückenmassage (25 min)

Entspannung „DE LUXE“

€ 243,00

- 1 Energieausgleichsmassage mit Yin- und Yang-Emulsionen (50 min)
- 1 La-Stone-Therapie (75 min)
- 1 Antistressbad
- 1 Abhyanga (75 min)

THERESA- Relax-Beautywoche

- 1 Gesichtsbehandlung nach den 5 Elementen
- 1 Energieausgleichsmassage mit Yin- und Yang-Emulsionen (50 min)
- 1 Pediküre mit energetischem Fußbad
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Thalasso-Algen- oder 1 Heu-Packung im Wasserbett
- 1 La-Stone-Therapie (75 min)
ohne La-Stone € 239,00
mit La-Stone € 325,00

Antistresspaket für SIE oder IHN

€ 249,00

- 1 Gesichtsbehandlung mit Ampulle nach M. Galland
- 1 Maniküre mit Paraffin-Handbad für gepflegte Hände
- 1 entspannende Vollmassage (50 min)
- 1 Fußreflexzonenmassage (40 min)
- 1 Antistress Bad – Millionen von Luftbläschen sorgen für Entspannung

NEU: Exotischer Zauber

€ 367,00

- Ligne St Barth Körperbehandlung „Softness + Elasticity“
- Lomi Lomi Nui Massage
- Ligne St Barth Gesichtsbehandlung „Freshness“
- La-Stone-Therapie

Schlafen Sie gut – Paket

€ 149,00

Erholung beginnt mit dem gesunden Schlaf.

Sie können nicht einschlafen bzw. durchschlafen?

- 1 Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage (40 min)
- 1 entspannende Johanniskraut-Massage (50 min)
- 1 beruhigende Kopfmassage mit Arnika (20 min)
- 1 Anti-Stress-Bad
- 1 „Träum-Schön-Tee“ ins Zimmer serviert
- Auf Wunsch stellen wir Ihnen gerne die speziellen Bettauflagen und Kissen aus Dinkel, Hirse und Schafwolle von Alpienne während Ihres Aufenthaltes zur Verfügung. (Aufpreis € 14,00 pro Set / Nacht).
- Gerne können wir Ihnen auch ein individuelles Schlaf-Coach-Gespräch anbieten (30 min, Aufpreis € 40,00).

Mehr Pakete finden Sie unter www.theresa.at

Behandlungspakete für Sie



Königin für einen Tag € 312,00

- 1 große Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung mit Ampulle nach M. Galland
- 1 entspannende Vollmassage (50 min)
- 1 entstauende Lymphdrainage (50 min)
- 1 Ganzkörperpeeling mit
- 1 Molkebad und anschließend
- 1 Körperpackung
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Pediküre mit Fußmassage

Anti-Aging-Paket € 150,00

Für ein strahlendes Aussehen

- 1 Aroma-Therapie-Straffungsbad
- 1 kl. Gesichtsbehandlung, bei wohltuender Massage werden hochwertige Kaviar-Extrakte eingearbeitet, zum Zellerneuerungsprozess genießen Sie auch eine Kaviar-Maske (1 Std.)
- 1 Halswickel – für einen unglaublich jungen Hals – auch hier wird eine Kaviar-Ampulle und eine spezielle Hals-creme mit Farblight in Ihren Hals eingearbeitet
- 1 Paraffin-Hand-Bad mit Kaviar-Ampulle – für zarte Hände

Von Kopf bis Fuß € 251,00

- 1 Gesichtsbehandlung nach den 5 Elementen
- 1 Cellulite Massage – für einen straffen Body
- 1 Aroma-Therapie Bad, welches 30 % mehr „Anti-Cellulite Erfolg“ verspricht
- 1 tiefenentspannende Reflexzonen-Kopfbehandlung
- 1 Pediküre mit energetischem Fußbad

Schönheitspaket für SIE € 212,00

- 1 große Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung mit Ampulle nach M. Galland
- 1 Wimpern färben
- 1 Ganzkörperpeeling mit
- 1 Molkebad und anschließend
- 1 Körperpackung
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Tages-Make-up

THALASSO - Paket € 228,00

- 1 Gesichtsbehandlung mit einer feuchtigkeitsspendenden „Masque Thalasso“, Ampulle
- 1 Thalasso-Therapie-Bad nach Phyto5 in der Sprudelwanne
- 1 Thalasso-Meeresalgen-Packung in der Softpackwanne
- 1 Lymphdrainage (50Min.)

**Wir bieten für Ihren
Geschmack und Ihre
Bedürfnisse das Richtige.**



HERESA Außenpool 30°C

Speziell für den Herren

Gesichtsbehandlung für den Herren

nach Maria Galland

50 min € 60,00

Ein Volltreffer für gestresste Männerhaut!

Vitalisierend. Die kräftige Männerhaut wird geklärt, die Zellen stimuliert und das Gewebe optimal durchblutet. Reinigung, Peeling, Maske und erfrischende Gesichtsmassage berücksichtigen die persönlichen Pflegebedürfnisse der Haut.

Reflexzonen-Kopfbehandlung nach Phyto5

50 min € 60,00

Belebende Kopfmassage gegen Stress und Hektik, harmonisieren der Energiezentren mit Farblicht. Souveräne Massagegriffe mit pflegendem Farbaroma-Öl lösen selbst tief liegende Verspannungen und sorgen für eine bessere Zellversorgung der Haarwurzeln und der Kopfhaut. Reflexzonen Kopfhautmaske, Algen- oder Pflanzenshampoo.

Rücken-Spezialbehandlung

50 min € 60,00

Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für frisch, rosige Haut.

Nach der Tiefenreinigung wird eine Packung auf den Rücken aufgetragen welche die Talgproduktion reguliert, entschlackt und von Hautunreinheiten befreit.

Ganzkörper-Peeling

25 min € 38,00

Sanfte Zellerneuerung, Energiekick und Geschmeidigkeit gegen raue, müde und trockene Haut. Ideal als Vorbereitung für gleichmäßige Bräune.

Haarentfernung mit Wachs

€ 35,00

Rücken oder Brust

Pediküre 50 min

€ 44,00

Kräuter-Fußbad, med. pflegen, formen, massieren, pflegende Fußcreme

Maniküre 45 min

€ 37,00

baden, pflegen, formen, massieren, Pflegecreme

Men Power

€ 252,00

- 1 Gesichtsbildung mit abgestimmten Essenzen für den Herren (sanftes Peeling, Reinigung, einschleusen der Ampulle, stimulierende und entspannende Massage, Maske)
- 1 Fußreflexzonenmassage (40 min)
- 1 Vollmassage (50 min)
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Körperpeeling mit anschließend pflegender Lotion

Manager-Tag

€ 180,00

- 1 kleine Gesichtsbildung mit abgestimmten Essenzen für den Herren mit Ampulle
- 1 entspannende Kopfmassage mit Farbaromaölen
- 1 Fuß- und Beinmassage mit erfrischender Arnikaeinreibung
- 1 Maniküre ODER wahlweise Pediküre

König für einen Tag

€ 328,00

- 1 Gesichtsbildung mit abgestimmten Essenzen für den Herren mit Ampulle sorgt für neue Dynamik und Charisma
- 1 Lymphdrainage (50 min)
- 1 Thalasso-Algen-Packung (entschlackt und entsäuert den gesamten Körper)
- 1 Vollmassage (50 min)
- 1 Fußreflexzonenmassage (40 min)
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Pediküre mit Fußmassage

Schönheitspaket für IHN

€ 222,00

- 1 Gesichtsbildung mit Ampulle sorgt für den ultra Frische-Effekt
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Maniküre mit Handmassage
- 1 Steinölbad zum Lockern Ihrer Muskulatur, anschließend
- 1 Verspannung lösende Rückenmassage (25 min)
- 1 Magnetfeldtherapie

Sport-Vital-Paket

€ 118,00

- 1 Vitalisierendes Steinölbad, zum Lockern der Muskeln und Gelenke
- 1 Vollmassage (50 min)
- 1 Fuß- und Beinmassage mit Murmeltieröl



*Mehr Angebote für den Herren finden
Sie unter www.theresa.at*

**Exklusiv für den Mann
bieten wir im »THERESA-SPA« auf
seine Bedürfnisse zugeschnittene
Anwendungen an.
Genießen Sie das Gefühl einer
erfrischenden Massage
oder einer intensiven
Gesichtsbildung. Für alle
Stress geplagten, Wellness-
bedürftigen Männer.**

Behandlungen während und nach der Schwangerschaft

PRÄNATAL

Paket für die werdende Mutter **€ 236,00**

- 1 Nachtkerzenöl-Creme-Packung (besonders gut für den „belasteten Rücken“)
- 1 Lymphdrainage um Schwellungen zu lindern
- 1 große Gesichts- Hals- und Dekolletébehandlung speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse Ihrer Haut
- 1 Maniküre mit pflegender und wohltuender Handmassage
- 1 Pediküre mit kleiner entspannender Fußmassage – pflegt müde und schwere Beine

„Aus dem Bauch-mitten ins Herz“-Paket **€ 135,00**

- 1 Nachtkerzenöl-Creme-Packung (besonders gut für den „belasteten Rücken“)
- 1 Lymphdrainage um Schwellungen zu lindern
- 1 kleine Gesichtsbehandlung

Körperbehandlung für werdende Mütter **100 min € 106,00**

Wir verwöhnen Ihren Körper individuell nach Ihren Wünschen.

- 1 entspannendes Aromaöl-Bad ODER wahlweise ein Peeling mit einer kurzen Massage (Rücken, Nacken und Schultern ODER wahlweise Beine).
- **Pediküre** mit Lack, kühlende Lotion und leichte Massage pflegen müde Beine

Gesichtsbehandlung für werdende Mütter **135 min € 120,00**

- Intensive Gesichtsbehandlung mit Pflegewirkstoffen, speziell abgestimmt auf die Bedürfnisse in der Schwangerschaft. Sie können optimal entspannen und abschalten. Speziellen Wert legen wir auf die Pflege der Hals- und Dekolleté-Partie
- Bei einer **Maniküre** mit Lack zaubern wir ein samtig weiches Gefühl auf Ihre Hände

POSTNATAL

Paket „nach der Schwangerschaft“ wieder in Form kommen! **€ 376,00**

Aktive Körperbehandlung, damit Sie schnell wieder in Ihre alte Form zurückfinden.

- Harmony-Massage nach LIGNE ST BARTH um, die innere Balance wieder zu finden.
- 1 Thalasso-Algen-Packung zum Entschlacken
- 1 Ganzkörperlymphdrainage gegen die geschwollenen Glieder
- 1 Gesichtsbehandlung mit einer feuchtigkeitsspendenden „Masque Thalasso“ mit Ampulle rundet die Regeneration der jungen Mama ab
- 1 Ägyptos-Vitalwickel trägt dazu bei, Schwangerschaftsstreifen zu lindern, das Gewebe zu straffen und zu entsäuern



„Kleines Paket“ nach der Schwangerschaft“ **€ 160,00**

- 1 Honig-Körper-Peeling für eine rosige, gut durchblutete Haut
- 1 Aroma-Wickel zum Straffen des Gewebes mit kühlender Lotion
- 1 Cellulite-Massage gegen Unebenheiten der Haut und Orangenhaut
- 1 kleine Gesichtsbehandlung für eine gepflegte Ausstrahlung

ÄGYPTOS-VITALWICKEL

90 min € 145,00 | 60 min € 75,00

Infos dazu siehe Seite 14



Für Teenies von 12 bis 15 Jahren

Just Clean

50 min € 60,00

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung

Früh übt sich!

50 min € 60,00

Feuchtigkeitsspendende Gesichtsbehandlung mit wohltuender Massage

Beautiful Nails

45 min € 37,00

baden, formen, pflegen und auf Wunsch lackieren

€ 40,00

Augenbrauen zupfen

€ 10,00

Wimpern färben

€ 13,00

Nägel lackieren

€ 5,00

Tipps und Tricks fürs „Erste Make Up“

25 min € 25,00

TEENIE-Tag

€ 84,00

- 1 kleine Gesichtsbehandlung (Peeling, Reinigung, Massage)
- 1 Maniküre mit Handmassage
ODER wahlweise
- 1 Pediküre mit Fußmassage

Schnupper-Paket

€ 123,00

- 1 kleine Gesichtsbehandlung (Peeling, Reinigung, Massage)
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Verspannung lösende Rückenmassage (25 min)

Für unsere TEENAGER

schaffen wir

„klare Verhältnisse“

Die junge Haut braucht ganz besondere Pflege und schonende Behandlungen.

Für Kids von 8 bis 11 Jahren

„Kleine Prinzessin“

Gesichtsbildung mit herrlich duftenden Cremes

25 min € 33,00

„Für unsere kleinen Helden“

Powermassage für den ganzen Körper

25 min € 33,00

KINDER Wellness

€ 79,00

- 1 Beauty-Spezial-Behandlung für „junge Haut“
- 1 Maniküre mit Handmassage
ODER wahlweise
- 1 Pediküre mit Fußmassage
- 1 Wohlfühlmassage zum Relaxen



Lichtdurchflutetes Fitness-Studio mit 160 m² – alle kardiologischen Geräte mit SAT-TV, MP3-Player und DVD.



Sport, Vitalität und Entspannung im THERESA

Gemeinsam mit drei absoluten Top-Personal-Trainern haben wir das Paket „Fit durchs Jahr“ ausgefeilt:



JAN GREISINGER, betreute 10 Jahre die Österr. Ski Alpin Nationalmannschaft, wie z.B. Stephan Eberharter, Hermann Maier, Benni Raich und Radfahrer Georg Totschnig



ANDREAS EDER, betreute 4 Jahre die Österr. Biathlon & Langlauf Nationalmannschaft, wie z.B. Luggi Gredler



MONIKA SCHMID, Bachelor- und Masterstudium in Health Promotion und Exercise Physiology, zuständig für die Bereiche Leistungsdiagnostik, Trainingssteuerung, Sporttherapie.

- 1 Laktat Stufentest am Ergometer mit anschl. Besprechung (90 Min.)
- 3 Personal Coaching Einheiten auf Ihre Ziele und Schwerpunkte abgestimmt (à 90 Min.) (Gewichtsabnahme, Herz-Kreislauf-Training, Analyse individueller Probleme des Bewegungsapparates – Hüfte, Knie, Rücken – u.v.m.)

€ 375,00

Mehr Info: www.sportmed-tirol.com

TOTAL ENTSPANNT TOTAL AKTIV – TETA

Stress ist alltäglich – leider immer öfter auch der Beginn eines Burnouts. Wellness für den Körper alleine reicht nur kurzfristig – denn die täglichen Anforderungen holen uns schnell wieder ein. Um Ihnen den Weg aus dem Hamsterrad zu weisen bieten wir das neue TETA Seminar mit den Inhalten selfness – wellness – mindness.

Das Resultat ist ganzheitliches Selbstmanagement mit Freude und Begeisterung – ein vitaler Lebensstil.

Besuchen Sie das TETA Seminar von IAK Österreich (= Institut für angewandte Kreativität) und nützen Sie mit Souveränität und innerer Balance Ihr ganzes Potenzial.

**vom 9. bis 12. 2. | 8. bis 11. 6 | 21. bis 24. 9.
Teta 2: 23. bis 26. 2. 2011**

**3 Übernachtungen inkl. THERESA-Wellness-Genießer-Pension und aller Inklusivleistungen
€ 378,00 pro Person**

**Investition in Ihre 4-tägige Seminarteilnahme
(steuerliche Absetzbarkeit für Unternehmer)
finden Sie unter www.iak.at**

Buchen Sie gleich, die Plätze sind in der Regel schnell ausgebucht.



Markus Gruber
Mehr Termine und Infos unter:
www.iak.at



Auf 160 m² Kraft tanken. Im neuem Indoor- & Outdoor - Gymnastik- und Entspannungsraum



Unsere diplomierten Mental- und Vitaltrainer erwarten Sie! Sie nehmen SIE an der Hand und zeigen Ihnen die Geheimnisse auf dem Weg zum Wohlbefinden und Tricks für zu Hause – um auch im Alltag Energie und Kraft zu finden.



Hier ein kleiner Auszug aus unserem wöchentlichen Fitness- und Mentalprogramm:

- Yoga
- Herz-Chakra-Meditation
- 5 Tibeter
- Mental-Balance
- Entspannende Körperreise
- Atemtraining
- Muskelrelaxation
- Makko Ho's Meridiandehnungen

- Pilates
- Workout
- Wassergymnastik
- Haltungsturnen-Rückenschule
- Stretching
- Nordic-Walking
- (Step-)Aerobic
- Pezziball-Gymnastik
- Kräftigungsgymnastik mit dem Dynaband
- Bauch-Beine-Po-Gymnastik
- leichtes Laufen lernen mit ehemaligem Maratonläufer Stefan Egger

- 20 km flache Laufstrecke direkt vorm Haus
- Polar-Pulsuhren leihweise
- und noch vieles mehr !!!

Unsere Preise im Überblick

Bäder

| | | |
|--------------------------|--------|---------|
| 5 Elemente-Therapie Bad | 25 min | € 35,00 |
| LIGNE ST BARTH-Dream | 25 min | € 35,00 |
| Kieselsaures Tonerde Bad | 25 min | € 35,00 |
| Antistress Bad | 25 min | € 30,00 |
| Blüten Bad | 25 min | € 35,00 |
| Molke Schönheits Bad | 25 min | € 30,00 |
| Tiroler Steinölbad | 25 min | € 25,00 |
| Honig-Zirben Bad | 25 min | € 35,00 |
| Heublumen Bad | 25 min | € 35,00 |

Wickel und Packungen

| | | |
|------------------------------|--------|----------|
| Aroma-Schlankheitswickel | 50 min | € 45,00 |
| Cellulite-Massage | 90 min | € 75,00 |
| Peeling & Kräuterwickel | 75 min | € 69,00 |
| Ägyptos-Vitalwickel, Classic | 90 min | € 145,00 |
| Ägyptos-Vitalwickel, Quick | 60 min | € 75,00 |
| Salzschlick-Packung | 25 min | € 30,00 |
| Thalasso-Algen-Packung | 25 min | € 30,00 |
| Thalasso-Meersalz-Packung | 25 min | € 30,00 |
| Tiroler Heubad-Packung | 25 min | € 30,00 |
| Nachtkerzenöl-Creme-Packung | 25 min | € 35,00 |

Massagen

| | | |
|------------------------------------|--------|----------|
| Teilmassage | 25 min | € 33,00 |
| Vollmassage | 50 min | € 55,00 |
| Fußreflexzonenmassage | 25 min | € 33,00 |
| Fußreflexzonenmassage | 40 min | € 50,00 |
| »THERESA« Fuß- & Beinmassage | 40 min | € 50,00 |
| LIGNE ST BARTH-Slimness | 25 min | € 38,00 |
| Energie-Ausgleichsmassage | 50 min | € 55,00 |
| LIGNE ST BARTH-Harmony | 50 min | € 75,00 |
| Lymphdrainage | 25 min | € 33,00 |
| Lymphdrainage | 50 min | € 55,00 |
| Gesichts-Lymphdrainage | 25 min | € 35,00 |
| Ganzkörper-Bürstenmassage | 25 min | € 33,00 |
| Gesichtsmassage | 25 min | € 35,00 |
| Shiatsu Massage (auf Anfrage) | 50 min | € 70,00 |
| La-Stone-Therapie | 75 min | € 95,00 |
| Klangschalen-Massage (auf Anfrage) | 50 min | € 70,00 |
| Alpienne-Massage | 50 min | € 55,00 |
| Stempel-Massage | 60 min | € 75,00 |
| Lomi Lomi Nui | 90 min | € 115,00 |
| Cellulite Massage | 90 min | € 75,00 |



Balance finden in unserem Outdoor-Fitnessbereich

Ayurveda

| | | |
|-----------------|--------|---------|
| Mukabhyanga | 50 min | € 65,00 |
| Abhyanga | 75 min | € 90,00 |
| Padabhyanga | 40 min | € 45,00 |
| Haathabhyanga | 40 min | € 45,00 |
| Upana – Svedana | 50 min | € 65,00 |

Peelings

| | | |
|----------------------------|--------|---------|
| Ganzkörper-Peeling | 25 min | € 38,00 |
| LIGNE ST BARTH-Softness | 25 min | € 43,00 |
| LIGNE ST BARTH-Elasticity | 25 min | € 45,00 |
| Honig-Peeling m. Zirbenbad | 50 min | € 68,00 |

Zeremonien für Zwei

| | | |
|------------------------------|--------|----------|
| Maharadja-Bad | 60 min | € 100,00 |
| Maharadja-Bad zu Zweit | 90 min | € 125,00 |
| Maharadja-Bad ohne Therapeut | 90 min | € 90,00 |
| „Zeit für uns“ | 90 min | € 142,00 |

Behandlung für werdende Mütter

| | | |
|-----------------------------------|---------|----------|
| Gesichtsbehandlung | 135 min | € 120,00 |
| Körperbebehandlung | 100 min | € 106,00 |
| Shiatsu für Schwangere | 50 min | € 70,00 |
| Paket für die werdende Mutter | | € 301,00 |
| „Aus dem Bauch – mitten ins Herz“ | | € 149,00 |

Behandlung nach der Schwangerschaft

| | |
|--------------------------|----------|
| „Kleines Paket“ | € 160,00 |
| „Wieder in Form kommen!“ | € 372,00 |

Speziell für den Mann

| | | |
|----------------------------|--------|----------|
| Gesichtsbehandlung | 50 min | € 60,00 |
| Reflexzonen Kopfbehandlung | 50 min | € 60,00 |
| Rücken-Spezialbehandlung | 50 min | € 60,00 |
| „Men Power“ | | € 252,00 |
| „Manager Tag“ | | € 180,00 |
| „Antistress-Paket“ | | € 249,00 |

Depilation Warmwachs

| | |
|---------------------------|---------|
| Rücken, Oberkörper | € 35,00 |
| Beine bis zum Knie | € 30,00 |
| Beine ganz | € 50,00 |
| Bikinizone, Achseln | € 20,00 |
| Gesicht (Oberlippe, Kinn) | € 10,00 |

Von Kopf bis Fuß

| | |
|--------------------------------------|---------|
| Wirkstoff-Ampulle individuell | € 15,00 |
| Wimpern & Brauen färben, fassonieren | € 22,00 |
| Wimpern färben | € 13,00 |
| Brauen färben | € 10,00 |
| Brauen fassonieren | € 10,00 |
| Maniküre und Pediküre | € 79,00 |
| Maniküre | € 37,00 |
| mit Lack | € 40,00 |
| mit French-Lack | € 50,00 |
| Paraffinhandpackung mit Handmassage | € 25,00 |
| Handmodelage | € 30,00 |
| Pediküre | € 44,00 |
| mit Lack | € 47,00 |
| mit French-Lack | € 57,00 |
| Fußpackung | € 25,00 |
| Nägel lackieren | € 5,00 |
| Nägel French lackieren | € 15,00 |

Gesichtsbehandlungen

| | | |
|-------------------------------|--------|----------|
| „Schau mir in die Augen“ | 40 min | € 45,00 |
| Kleine Gesichtsbehandlung | 50 min | € 60,00 |
| Gesichtsbehandlung | 90 min | € 78,00 |
| Gesichtsmassage | | € 35,00 |
| Gesichtsreinigung und Peeling | | € 35,00 |
| Gesichts-Lymphdrainage | | € 35,00 |
| 5 Elemente Gesichtsbehandlung | 90 min | € 85,00 |
| Energ. Face-Lifting | 90 min | € 85,00 |
| Energ. Augen-Lifting | 50 min | € 60,00 |
| Reflexzonen Behandlung | 60 min | € 75,00 |
| Farblicht-Gesichts-Drainage | 25 min | € 35,00 |
| LIGNE ST BARTH-Freshness | 90 min | € 110,00 |
| LIGNE ST BARTH-Purness | 60 min | € 98,00 |

Ersetzt alle vorangegangenen Preislisten.
Änderungen vorbehalten. Stand September 2010



Einer von 4 Pools im THERESA

Körper und Seele verwöhnen – Meine Theresa.



Theresa

WELLNESS · GENIESSER · HOTEL
★★★★

THERESA – Wellness & Geniesser Hotel
Familie Theresia und Siegfried Egger
A-6280 Zell im Zillertal · Tel. 00 43 / 52 82 / 22 86 0
Fax 42 35 · info@theresa.at · www.theresa.at



Zillertal.at

Tirol
Herz der Alpen