deutsch

ALPEN ADRIA
Hotel & Spa

Massagen Wellness

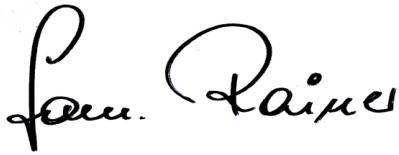
Liebe Gäste,

Na, wie wär's?
Hätten Sie Lust, sich heute mal so richtig verwöhnen zu lassen?
Mit Massagen und Anwendungen, die unter die Haut gehen?
In unserem **Alpen Adria Spa** erwartet Sie nicht nur eine große Pool- und Saunalandschaft (mit Gailtaler Schwitzkasten, Grotta Azzurra, Aroma-Dampfbad, Panorama-Gartensauna und, und, und), sondern auch ein riesiges Angebot an Massagen, Bädern und Wohlfühlanwendungen … hmmmm!

Vereinbaren Sie am besten gleich einen Termin an unserer Rezeption!
Und lassen Sie sich von unseren fachkundigen MasseurInnen den Alltag mit sanften Berührungen und energetischen Anwendungen aus dem Körper kneten.

Wir wünschen Ihnen viele erholsame Stunden in unserem Alpen Adria Spa.

Ihre Familie Rainer und alle Mitarbeiter



Übrigens: Wenn Sie auch jemand anderem etwas Gutes tun möchten … **wie wär's mit einem Gutschein** für eine Wohlfühlmassage oder Anwendung für Ihren Partner oder Ihre beste Freundin (oder natürlich auch Freund)?
Informationen dazu erhalten Sie gerne an unserer Rezeption.

MASSAGEN

nach Terminvereinbarung an der Rezeption

KLASSISCHE TEILKÖRPERMASSAGE
Bei der Teilkörpermassage kommen vor allem streichende, knetende, rollende und klopfende Grifftechniken zum Einsatz, sie wirkt entspannend und durchblutungsfördernd. *25 Min.* **€ 42.-**

KLASSISCHE GANZKÖRPER-MASSAGE mit Kopf
Hautfunktionen und Stoffwechsel werden angeregt, Blut-, Lymphsysteme und die Elastizität der Sehnen werden gefördert. Sie werden vom Kopf bis zu den Zehen verwöhnt! *50 Min.* **€ 62.-**

KLASSISCHE GANZKÖRPER-SPORT-MASSAGE für Beine und Rücken
Im Sommer nach Wanderungen, im Winter nach dem Schifahren ist die Ganzkörper-Sport-Massage sehr wohltuend. *50 Min.* **€ 62.-**

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE
Auf dem Fuß spiegelt sich der menschliche Körper wider. Bei der Fußreflexzonenmassage werden die einzelnen Reflexzonen auf der Fußsohle und dem Fußrücken massiert. *25 Min.* **€ 42.-**

SPEZIELLE KOPFMASSAGE mit Nacken
Die Kopfmassage löst über die Marmapunkte (Energiepunkte) Spannungen im Kopf-, Schulter- und Nackenbereich und fördert die Konzentrationsfähigkeit, sie hat eine reflektorisch stimulierende Wirkung auf das Gehirn, den ganzen Kopf und den Körper. *25 Min.* **€ 42.-**

RELAX-MASSAGE mit ätherischen Ölen
Wählen Sie Ihr Lieblings-Aroma und genießen Sie bei langen, rhythmischen Streichbewegungen völlige Entspannung: Egal, ob Sie`s lieber „citronig-erfrischend“ oder „lavendel-beruhigend“ wünschen, ein duftendes Angebot erwartet Sie!

Relax-Massage klein, *25 Min.*	**€ 42.-**
Relax-Massage groß, *50 Min.*	**€ 62.-**

INTUITIVE MASSAGE
Bei dieser Massage stimmt die Masseurin verschiedene Massagearten auf jeden Gast persönlich – intuitiv – ab. Art und Ort der Berührung, Krafteinsatz und die Anwendung verschiedenster Techniken sind vom körperlichen und seelischen Zustand des Menschen abhängig. *50 Min.* **€ 62.-**

ENTSPANNENDE GESICHTSMASSAGE mit Ampulle
Einmal nicht den Rücken massieren, sondern das Gesicht – selten angewendet, dafür aber umso wirkungsvoller verhilft eine entspannende Gesichtsmassage zu ganzheitlichem Wohlbefinden. Die Wirkstoff-Ampulle pflegt Ihre Haut. *25 Min.* **€ 42.-**

HONIG MASSAGE
Ihr Rücken wird mit dem Besten der Carnica-Biene – dem echten Gailtaler Bienenhonig – verwöhnt. Durch eine intensive Massage werden Giftstoffe aus dem Körper gezogen. *25 Min.* **€ 42.-**

MANAGER-MASSAGE
Verspannter Nacken? Kopfschmerzen? Viele Stunden vor dem Computer? Abhilfe schafft diese spezielle Massage für den beanspruchten Kopf- und Nackenbereich. Bei dieser Behandlung genießen Sie zusätzlich ein wärmendes Moorkissen, das die Durchblutung anregt. *50 Min.* **€ 62.-**

KOMBI-MASSAGE FUSSREFLEXZONEN und RÜCKEN
Zuerst werden am Fuß alle Reflexzonen behandelt, wodurch der ganze Körper durchblutet wird. Anschließend werden die Verspannungen am Rücken gelöst. *50 Min.* **€ 62.-**

FUSSBAD MIT FUSSMASSAGE
Tauchen Sie Ihre Füße in ein erfrischendes Fußbad und genießen Sie danach eine entspannende Fußmassage. *25 Min* **€ 42.-**

UND FÜR UNSERE JÜNGSTEN GÄSTE

KINDERMASSAGE „FIX & FOXI“
Gönnen Sie auch Ihren Kindern eine kurze Auszeit bei einer kurzen aber entspannenden Massage. *15 Min.* **€ 20.-**

SPEZIELLE MASSAGEN

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE
Je nach Mischung der Kräuter entfalten die Stempel die unterschiedlichsten Wirkungen. So können Verspannungen und Blockaden gelöst, die Durchblutung angeregt und das Gewebe und Immunsystem gestärkt werden. Stress wird abgebaut und ein ganzheitliches Wohlbefinden für Geist und Körper wird herbeigeführt. *50 Min.* **€ 70.-**

CHINESISCHE FUSSREFLEXZONENMASSAGE
Die Vielfalt der verschiedenen Grifftechniken ist ein zusätzlicher Unterschied zu herkömmlich bekannten Fußreflexzonenmassagen
Durch die Grifftechniken werden die Zonen optimal stimuliert. *50 Min.* **€ 67.-**

LA STONE MASSAGE
Durch das Wechselspiel von Temperaturen der unterschiedlichen Steine 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**.** **€ 79.-**
ca. 70 Min.

BAMBUSSTOCK MASSAGE
Mit dieser Massage wird besonders die tieferliegende Muskulatur erreicht. Mit Hilfe der Bambusstöcke werden lokale Verspannungen gelöst, das Gewebe wird stimuliert & die Durchblutung kräftig angeregt.
25 Min. Rücken **€ 47.-**
50 Min. Rücken und Beine **€ 67.-**

TIBETISCHE 8er MASSAGE
Die "Tibetische 8er Massage" für den Rücken ist eine energetische Körperarbeit die zum Ziel hat die Körperenergien effektiv in Einklang zu bringen.
Die immer wiederkehrende, liegende Acht in dieser Massage bewirkt die tiefe Entspannung und Beruhigung unseres Geistes. *50 Min.* ***€ 67,-***

KÖRPERBEHANDLUNGEN

KÖRPERPEELING MIT KÖRPERPACKUNG
Meersalz und ätherische Öle entfernen auf schonende Weise trockene Hautzellen. Rauhe Stellen und übermäßige Verhornung sowie oberflächliche Hautunreinheiten werden gelöst. Dies führt zu einer porentiefen Reinigung bei jedem Hauttyp. Danach wird eine Mischung aus ätherischen Ölen sowie eine Creme auf den ganzen Körper aufgetragen, eingehüllt in ein großes Tuch erleben Sie die totale Entspannung
Behandlungsdauer 55 Min. **€ 65.-**

THALASSO THERAPIE
Die Thalasso-Behandlung besteht aus einem reinigenden Effekt durch die Meeresalge, Algenpackung, Ruhezeit und entstauender bzw. straffender Massage mit Lotion/Creme.
Behandlungsdauer 55 Min. **€ 67.-**

AROMA-SCHÖNHEITSWICKEL
Mit diesem Wickel werden Problemzonen bekämpft und Umfang reduziert. Das schlaff gewordene Gewebe wird tonisiert und regeneriert, speziell für die Innenseite der Oberschenkel, im Kniebereich, sowie „Kringeln" und für leichte Bauchfältchen.
Behandlungsdauer: 55 Min. **€ 52.-**

WHIRLVERGNÜGEN

WHIRLBAD IN UNSERER PARTNERWANNE
Beim blubbernden Entspannen herrlich entschlacken mit Meersalz oder erholen mit verschiedenen Aromaölen. Einfach abtauchen und den Alltag bei 2 Gläser Prosecco abstreifen. 20 Min.
€ 52.-

SCHÖNE HÄNDE & FÜSSE

KOSMETISCHE MANIKÜRE
Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, Handbad, Peeling und Handmassage, *ca. 50 Min.*

ohne Lack	**€ 42.-**
mit Lack	**€ 45.-**

KOSMETISCHE PEDIKÜRE
Kräuterfußbad, Hornhaut entfernen, Nägel schneiden und feilen, Nagelhaut entfernen, Nagelfalz reinigen, Fußmassage *ca. 50 Min.*

ohne Lack	**€ 46.-**
mit Lack	**€ 49.-**

Die Behandlungen sind nur für Naturnägel geeignet.
Wir verwenden „Standard-Lack" (kein Gel-French - Shelllack,)

SOLARIUM
Wenn die Gailtaler Sonne einmal nicht scheinen sollte, dann verhilft Ihnen unser hautschonendes Solarium zur gewünschten Urlaubsbräune. Ganz nebenbei hellt sich auch Ihre Stimmung auf. ***11 Min.*** **€ 11.-**

ROMANTIC PRIVATE SPA
Gerne können Sie von 21.-23.00 Uhr unseren
Wellnessbereich exklusiv nutzen:
Hallenbad, Outdoor-Whirlpool, Panorama-Gartensauna
inkl.1 Flasche Prosecco
für max. 2-4 Personen € 96.-

Terminvereinbarung nach Verfügbarkeiten an der Rezeption bitte 1-2 Tage vorher!

Alpen Adria Saunawelt

Lieber Saunagast!

Wir möchten Ihnen ein paar wertvolle Tipps und Hinweise zum Saunieren geben. Das jahrtausendalte Ritual des Saunierens, das in vielen Kulturen praktiziert wird, soll auch Ihnen **WOHL-BEFINDEN, ENTSPANNUNG UND GESUNDHEIT** bringen. Planen Sie also genügend Zeit für Ihren Saunabesuch ein: Hektik und Stress wären hier fehl am Platz!

In unserer Saunawelt stehen Ihnen folgende **SAUNEN** zur Verfügung:

GAILTALER SCHWITZKASTEN und PANORAMA-GARTENSAUNA
Bei einer Raumtemperatur von ca. **90°C** ist die Luft **heiß und trocken**. Der Besuch dieser Sauna besteht in der Regel aus zwei bis drei Gängen.

WALDSTUB`N-SANARIUM mit Aquaviva
Bei einer Temperatur von ca. **60°C** und einer Luftfeuchtigkeit bis maximal 55% finden Sie ein besonders schonendes und reizarmes Klima zum Entspannen.

AROMA-DAMPFBAD
Die gesundheitlichen Vorteile der **dampfenden Wärme** für Atemwege, Bindegewebe, Muskulatur und Psyche machen den positiven Erfolg aus.

INFRAROT-KABINE
Das **heilsame Schwitzen** beginnt bereits **bei 35°C**. Bei wohliger Wärme befreien Sie sich von belastenden Stoffwechselschlacken und beleben den Kreislauf.

LACONIUM „GROTTA AZZURRA“ mit Bergkristall
Für alle, die hohe Temperaturen nicht so vertragen, ist das Schwitz- und Entschlackungsbad bei **milder Strahlungswärme** von ca. **40°C** sehr geeignet.

MEERESLUFT-SOLERAUM „BLAUE LAGNUE“
Solehältiges Wasser fließt über eine Steinkaskade und verkrustet diese im Laufe der Zeit. Sie atmen **solehaltige Luft**, die positiv auf die Atemwegsorgane wirkt.

Zum **ENTSPANNEN** nach dem Saunieren laden die **WASSERBETTEN** im Soleraum, die **RUHELIEGEN „SIESTA“** im Feuer-Ruheraum und die **WÄRME-LESE-LIEGEN** ein!

VOR DEM SCHWITZEN

- Legen Sie Ihren **SCHMUCK** ab, entfernen Sie Make-up.

- Zwei Stunden vor dem Saunabesuch sollten Sie **NICHT MEHR RAUCHEN.**
- Nehmen Sie eine warme **DUSCHE** und trocknen Sie sich gut ab.

DIE SCHWITZPHASE

- Aus hygienischen Gründen sollten Sie es vermeiden, dass der Schweiß mit dem Holz in Berührung kommt. Verwenden Sie hierfür Handtücher.
  KEIN SCHWEISS AUFS HOLZ!
- In der „Grotta Azzurra" und in der „Aroma-Dampfsauna" reinigen Sie die Sitzflächen vor und nach Ihrem Besuch mit dem Wasserschlauch (Sie müssen hier keine Handtücher verwenden!).
- Ziehen Sie in der Kabine die **BADESCHUHE** aus.
- Die Länge der Schwitzphasen entnehmen Sie bitte den individuellen Informationen, die an jeder Sauna ausgehängt sind.
  HELDENTUM IST FEHL AM PLATZ – bleiben Sie nur so lange wie es Ihnen gut tut.
- Bewegen Sie sich so wenig wie möglich, und beschränken Sie Unterhaltungen auf das Nötigste.
- **AUFGÜSSE** treiben den Schweiß an, sind aber nicht jedem angenehm. Im „Gailtaler Schwitzkasten" steht ein Wasserbehälter mit einer Holzkelle für Sie bereit. Während der Aufgüsse bitten wir Sie, die Sauna nicht zu betreten.
- Um das Herz-Kreislauf-System nicht zu belasten, sollten Sie abruptes Aufstehen vermeiden.

DIE ABKÜHLPHASE

- Jetzt folgt ein **KURZER HEFTIGER KÄLTEREIZ:** Abgießen, Duschen mit kaltem Wasser, das Abreiben mit dem Eis aus der Gletscher-Grotte oder im Winter mit Schnee.
- Gehen Sie kurz an die **FRISCHE LUFT** und atmen Sie tief ein

DIE RUHEPHASE

- Ruhen Sie sich aus, legen Sie sich hin, lesen Sie, **ENTSPANNEN** Sie sich (mind. 20 Minuten zwischen den Saunaphasen!).
- **TRINKEN** Sie zwischen den Saunagängen – am besten frisches Quellwasser aus dem Hermagoras-Brunnen!

<u>5 HINWEISE ZUM VERHALTEN IM SAUNABEREICH</u>

1. Die Saunawelt ist ein **NACKTBEREICH**! Saunen und Dampfbad nutzen
   Sie bitte textilfrei, aber mit Handtuch zum Sitzen!

2. Die Saunalandschaft ist ein **RUHE- UND ENTSPANNUNGSBEREICH**. Lärmen und Laufen sind daher zu unterlassen.

3. **KINDER BIS 12 JAHRE** dürfen die Saunawelt nur in Begleitung der Eltern betreten.

4. Das **RESERVIEREN DER RUHELIEGEN** bitten wir zu unterlassen. Unsere Mitarbeiter sind angewiesen Ihre darauf abgelegten Sachen erforderlichenfalls zu entfernen.

5. Die **WELLNESS-LIEGEN** im Ruheraum, die Wasserbetten in der „Blauen Lagune" und die Wärme-Lese-Liegen bitte nur mit Bademantel und/oder mit trockenem Handtuch verwenden (nicht mit feuchten Handtüchern!).

Vielen Dank für Ihre Rücksicht!
Familie Rainer

HINWEIS IM FALLE EINER STORNIERUNG
Wir bitten Sie Ihre Terminabsage mind. 12 Stunden vor Behandlungsbeginn an der Rezeption bekannt zu geben. Bei späterer Stornierung müssen wir Ihnen den vollen Preis in Rechnung stellen.

ÖFFNUNGSZEITEN Alpen Adria Spa
Hallenbad von 6.00-20.00 Uhr
Saunawelt von 14.00-19.30 Uhr
Solarium, Fitnessraum und Infrarotkabine von 7.00-20.00 Uhr.

Gerne schalten wir die Saunen für Sie auf Wunsch auch schon früher ein, bitte melden Sie sich dafür an der Rezeption!

Alpen Adria Hotel & Spa****, Familie Rainer, Presseggersee 2, 9620 Hermagor, Kärnten, Österreich
Tel.: +43 4282/2666, Fax -66, info@alpenadriahotel.at, www.alpenadriahotel.at