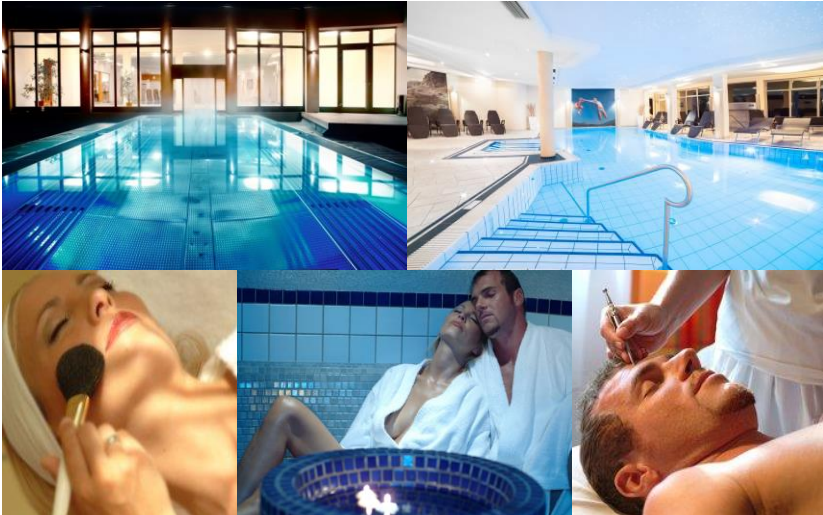


deutsch

# Massagen Wellness



Liebe Gäste,

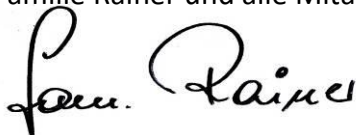
„**Lei.schweben und lei.leben**“ in unserem **ALPEN ADRIA SPA**: Eintauchen ins **HALLENBAD** mit Whirl-Liegen und Unterwassermusik, frische Luft genießen im sprudelnden Outdoor-Whirlpool, fit werden in der **SAUNAWELT** mit „Gailtaler Schwitzkasten“, im Laconium „Grotta azzurra“, im Aroma-Dampfbad, im „Waldstubb-Sanarium“, den Ausblick genießen in der Panorama-Gartensauna oder entschlacken in der Infrarot-Kabine.

Trainieren im **FITNESS-RAUM**, danach entspannen auf Wasserbetten im Meeresluft-Soleraum und sich verwöhnen lassen bei **MASSAGEN, BÄDERN und WOHLFÜHL-ANWENDUNGEN** vom Feinsten!

Loslassen, entspannen und sich vollkommen wohlfühlen. Ob bei einer Massage oder Wohlfühlbehandlung: Vereinbaren Sie gleich einen Termin und lassen Sie sich verwöhnen!

Wir wünschen Ihnen **VIELE ERHOLSAME STUNDEN** in unserem Alpen Adria Spa!

Ihre Familie Rainer und alle Mitarbeiter

A handwritten signature in black ink that reads "Fam. Rainer". The signature is written in a cursive, flowing style.

PS: Was gibt es schöneres, als »Zeit zu verschenken« – entweder ganz individuell oder direkt abgestimmt auf eine Behandlung. **Wie wärs mit einem Gutschein** - vielleicht für ihren Partner, für Freunde oder die Familie? Informationen 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.*

€ 34.-

## **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.*

€ 55.-

## **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.*

€ 55.-

## **SPEZIAL-MASSAGEN**

### **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.*

€ 34.-

### **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.*

€ 55.-

### **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!

€ 34.-/55.-

**Relax-Massage klein, 25 Min., Relax-Massage groß, 50 Min.**

### **INTUITIVE MASSAGE**

Bei dieser Massage stimmt die Masseurin verschiedene Massage-arten 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.*

€ 55.-

### **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.*

€ 34.-

### **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 gleichzeitig Ihre Haut. *25 Min.*

€ 34.-

### **MOOR-RÜCKEN-KOMBI**

Zunächst wird durch die Auflage des warmen Moorkissens die Muskulatur gelockert. Die Anwendung wirkt unterstützend bei der Behandlung von Wirbelsäulen- und rheumatischen Problemen. Die Massage löst dann die Muskelverspannungen. *50 Min.*

€ 55.-

### **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.*

€ 55.-

### **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.*

€ 34.-

### **„SPATZEN“-MASSAGE**

„Spatzen“ sagen wir zum Muskelkater, der besonders Bergsteiger und Schifahrer plagt. Murmeltieröl löst Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur und der Gelenke und wirkt zudem durchblutungsfördernd und lockernd.

**Spatzen-Massage klein, 25 Min., Spatzen-Massage groß, 50 Min.**

€ 34.-/55.-

### **TIBETISCHE 8er MASSAGE**

Diese Ganzkörpermassage ist eine sehr wirksame und sanfte Energie- und Entspannungsmassage, die sowohl auf körperlicher wie auch auf energetischer Ebene wirkt.

*50 Min.*

€ 55.-

### **CHINESISCHE FUSSREFLEXZONENMASSAGE**

Die Vielfalt der verschiedenen Grifftechniken ist ein zusätzlicher Unterschied zu herkömmlich bekannten Fußreflexzonenmassagen. Je nach Energiezustand und Blockaden im Körper spiegelt sich dieses als Fülle oder Leere in der Zone wieder und wird entweder mit sedierender oder tonisierender Druckqualität berührt. Durch die Grifftechniken werden die Zonen optimal stimuliert.

*50 Min.*

€ 55.-

### **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.*

€ 55.-

### **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. *ca. 70 Min.*

€ 71.-

## Whirlvergnügen & Solarium

### **WHIRLBAD IN UNSERER PARTNERWANNE**

Beim blubbernden Entspannen herrlich entschlacken mit Meersalz oder erholen mit verschiedenen Aromaölen. Einfach abtauchen und den Alltag abstreifen bei 1 Glas prickelnden Prosecco *20 Min.*

€ 50.-

### **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 Minuten*

€ 8.-



## ROMANTIC PRIVATE SPA

Gerne können Sie ab 21.00 Uhr unseren **Wellnessbereich exklusiv** nutzen: Hallenbad, Outdoor-Whirlpool, Panorama-Gartensauna sowie unsere neue Partnerwanne inkl.1 Flasche Prosecco **für max. 2-4 Personen € 94.-**

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

## Körperbehandlungen

*Diese **THALASSO-THERAPIE** nutzt die Wirkstoffe der Meeresalge. Man erlebt einen belebenden Effekt und einen frischen Meeresduft. Der Zell-Stoffwechsel im Gewebe wird angeregt und die Ausleitung von Abbauprodukten kann gefördert werden. Die Schleimstoffe der Algen spenden Feuchtigkeit und verbessern die Spannkraft und Elastizität der Haut.*

### **THALASSO THERAPIE**

Die Thalasso-Behandlung besteht aus einem reinigenden Effekt durch die Meeresalge, Algenpackung, Ruhezeit und entstauernder bzw. straffender Massage mit Lotion/Creme. *Behandlungsdauer 55 Minuten*

€ 67.-

### **KÖRPERPEELING MIT KÖRPERPACKUNG**

Meersalz und ätherische Öle entfernen auf schonende Weise trockene Hautzellen. Raue 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 und eingehüllt in ein großes Tuch erleben Sie die totale

Entspannung  
Behandlungsdauer 55 Minuten

€ 57.-

### **AROMAWICKEL**

Mit der erfolgreichen, hochwirksamen Aromatherapie-Wickelmethode von „Wiener Kosmetikum“ nehmen genau dort ab, wo Sie wollen, zum Beispiel an Oberschenkel, am Bauch und am Gesäß!



**Thermoaktive Wirkung** Die Aromatherapie-Wickelmethode basiert auf dem Kalt-Warm-Effekt. An den mit Aromaöl speziell behandelten Problemzonen entsteht oberflächlich ein starkes Wärmegefühl, gefolgt von innerlicher Kälte. Da der menschliche Körper bestrebt ist seine Normaltemperatur von ca. 37°C in allen Körperregionen aufrecht zu erhalten, muss er zusätzliche Energie verbrauchen um in den behandelten Körperpartien ein gleichmäßiges Temperaturniveau wieder herzustellen.



### **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.

Auch schlaff gewordenes Gewebe im Bereich der Oberarme kann mit diesem Straffungswickel eminent verbessert werden. *Behandlungsdauer 55 Minuten*

€ 42.-



# Alpen Adria Saunawelt

Lieber Saunagast!

Wir möchten Ihnen ein paar wertvolle Tipps und Hinweise zum Saunieren geben. Das jahrtausend alte Ritual des Saunierens, das in vielen Kulturen praktiziert wird, soll auch Ihnen **WOHLBEFINDEN, 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!

## 5 HINWEISE ZUM VERHALTEN IM SAUNABEREICH

1. Die Saunawelt ist ein **NACKTBEREICH!** Saunen und Dampfbad nutzen Sie bitte textildfrei, 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](mailto:info@alpenadriahotel.at), [www.alpenadriahotel.at](http://www.alpenadriahotel.at)