höflehner
natur und
wellness hotel
★ ★ ★ ★ superior

spa & wellness
mit bergpanorama

luxus
des
natürlichen

Naturwellness

Als Teil der 6N Philosophie spiegelt sich hier die Natur in einer ihrer schönsten Formen wider – tauchen Sie ein in eine Welt voller Erholung, Entspannung und Schönheit.

Naturwellness

Eine Reise beginnt mit dem ersten Schritt – und bei Betreten des Premium Alpin SPA: Der Weg ist das Ziel und das Ziel ist erholsam. Ein einzigartiger Garten der Erholung wartet auf seine Gäste. Mit den sanften Kräften aus der Natur wird der Körper heruntergefahren und aufgeladen, genesen und regeneriert. Gönnen Sie sich die Auszeit und nutzen Sie die Möglichkeit, aus dem Vollen zu schöpfen.

5.000 m² Premium Alpin SPA

Naturelle – Beauty & Massagen ab Seite 4
Im Urlaub erfüllen, wovon Sie das ganze Jahr träumen. Selbst bei Massagen und Beautybehandlungen arbeiten wir mit der Natur zusammen: Erleben Sie die Alpenrosenbutter, die Heublume, das Zirbenöl und renommierte Kosmetikmarken im Einsatz für Ihre Schönheit.

TO-DO: Gönnen Sie sich 115 Minuten nur für sich und buchen Sie unser spezielles Naturelle-Ritual.

- gesund & natürlich ab Seite 12
- schön & ästhetisch ab Seite 20
- individuell & beliebt ab Seite 26

Body & Mind ab Seite 30
Den Körper gemeinsam mit dem Geist und der Seele zur Entspannung bringen. Entdecken Sie ungeahnte Fähigkeiten, wenn Sie in der Ruhe Ihre Kraft finden. Ob im Fitnessstudio oder beim Yoga – alles ist möglich!

TO-DO: Suchen und finden Sie die neuen Yoga-Spots im Wald – und lassen Sie sich fallen.

- Aktiv- & Entspannungskurse
- Yoga Spots im Wald

Naturwasserwelt & Pools
Ein Wellness-Wunsch nach dem anderen geht im 5.000 m² Premium Alpin SPA in Erfüllung. Die einzigartigen Naturwasserwelten machen es gemeinsam mit 12 Saunen, Hallenbad, Sonnenterrassen, Ruhehäusern und vielem mehr möglich.

- Rooftop Whirlpool (seit Mai 2021)
- 25 m Sportschwimmbecken
- Sauna-RelaxPool (textilfrei)
- Indoor und Outdoor Pool
- Luxury Infinity Whirlpool (ab Herbst 2021)
- Naturbadeteich
- Kneipp-Pfad (ab Herbst 2021)
- Zwergerlbad (seit Mai 2021)
- Outdoormassagen (ab Sommer 2021)

Ruhehäuser
- 5 Häuser für Ihren Freiraum
- Neue Hochalm (seit Mai 2021)

Almsaunadorf
- über 10 Saunen

Yogahaus
- mit unglaublichem Ausblick

Poolbar
- Genuss mit Gipfelblick

naturelle

Massagen & Beautybehandlungen

naturelle

naturelle

Behandlungen im Überblick

naturelle Rituale

Naturelle Alpenrosen Ringana Entschleunigungsdrink, Rosenblüten-Fußbad und duftende Nackenwickel, entspannende Ganzkörperbehandlung mit nährender Packung, wärmenden Steinen und Massage. HöflehnerNatur Alpenrosenbutter zum Mitnehmen.	115 min	**€ 154,–**
Naturelle Heublumen Anregender Ringana Chi-Drink mit Ingwer, durchblutungsförderndes Fußbad mit duftendem Heublumen Nackenwickel. Aktivierende Ganzkörperbehandlung mit Sportmassage für den ganzen Körper mit HöflehnerNatur Heublumenöl, Schröpfgläser auf Wunsch und Chin-Min-Balm zur Nachbehandlung. Chin-Min-Sportspray zum Mitnehmen.	115 min	**€ 154,–**
Naturelle Zirbe Immunstärkender Pharmos Natur Aloe-Vera-Drink, Zirbenfußbad mit duftendem Zirben-Nackenwickel. Regenerierende Ganzkörperbehandlung mit Packung, Massage unter Verwendung der Zirbenstäbe und HöflehnerNatur Zirbenbutter. HöflehnerNatur Zirbenbutter zum Mitnehmen.	115 min	**€ 154,–**
Zeit für mich allein Fußpeeling mit dem HöflehnerNatur Alpenrosen Peeling sowie eine Gesichts- und Ganzkörpermassage mit dem HöflehnerNatur Alpenrosenöl. Ein wohltuender Drink bildet den Abschluss.	75 min	**€ 117,–**
Naturgenuss HöflehnerNatur Alpenrosen-Ganzkörperpeeling macht die Haut aufnahmefähig für die anschließende HöflehnerNatur Alpenrosen-Körperpackung in der Schwebeliege. Den wohltuenden Abschluss bildet eine Ganzkörpermassage.	90 min	**€ 117,–**
Outdoor-Massagen		
Einzel-Ganzkörpermassage	50 min	**€ 89,–**
Paar-Ganzkörpermassage	je 50 min	**€ 178,–**

gesund & natürlich – Massagen

Alpenrosenbutter Ganzkörperentspannungsmassage	25 min	**€ 49,–**
Fußreflexzonenmassage mit Heublumenwickel	45 min	**€ 63,–**
Zirbenmassage	30 min 50 min	**€ 86,–** **€ 114,–**
Zirbenbuttermassage mit Rosenmousse-Peeling	50 min	**€ 79,–**
Antistress-Massage und Stretch	25 min	**€ 49,–**
Balance für die Seele	25 min	**€ 49,–**
Zirben-Regeneration intensive Rückenbehandlung	50 min	**€ 77,–**
TIPP: Vervollständigen Sie den Genuss zu Beginn mit einem Zirbennadelbad	75 min	**€ 95,–**
Erde unter sich spüren	45 min	**€ 63,–**
Sanfte Hände – die Lymphdrainage	50 min	**€ 77,–**
Alpenrosen Peeling Massage	25 min–	**€ 49,**
Hot Stone Massage	50 min	**€ 86,–**
Stempel Massage	50 min	**€ 102,–**
Klassische Teilkörper- und Ganzkörpermassage. Wählen Sie dazu Ihr HöflehnerNaturöl: Alpenrose, Heublume oder Zirbe	25 min 50 min 75 min	**€ 46,–** **€ 77,–** **€ 117,–**
Dorn Breuss Behandlung	50 min	**€ 89,–**
Breuss Massage	25 min	**€ 49,–**
NEU Klangbehandlung	30 min	**€ 55,–**
Naturschönheit	25 min	**€ 47,–**
NEU PMP-Fußbehandlung	50 min	**€ 85,–**
Schröpfen	25 min	**€ 49,–**
Lomi Lomi Nui	50 min	**€ 92,–**

gesund & natürlich – Packungen & Anti Aging

Gut gepolstert auf Moor	25 min	**€ 48,–**
Algenpackung & Peeling	60 min	**€ 83,–**
Feuchtigkeit und Anti Aging Body	55 min	**€ 81,–**
Anti Aging Ägyptos Vitalwickel	60 min 90 min	**€ 95,–** **€ 136,–**

gesund & natürlich – Detox

Edelsteinbad	40 min	**€ 48,–**
Detox Face	55 min	**€ 81,–**
Detox Body	55 min	**€ 81,–**
Honigmassage	25 min	**€ 49,–**
Rosenmousse Peeling	25 min	**€ 49,–**
Thalasso Mare Peeling	25 min	**€ 49,–**
Detox Deluxe	75 min	**€ 99,–**

schön & ästhetisch – Gesicht

Gesichtsbehandlung Aloe Vera	55 min	**€ 81,–**
Gesichtsbehandlung Aloe Vera Premium – Wahl zwischen: Intensive Feuchtigkeitsbehandlung Love Your Age Power Treatment – Be beautiful! Anti-Stress Face	80 min	**€ 109,–**
Gesichtsbehandlung Synergie by Ringana	55 min	**€ 81,–**
Gesichtsbehandlung Synergie Premium by Ringana	80 min	**€ 109,–**
Collagen Behandlung by !QMS	60 min 90 min	**€ 94,–** **€ 124,–**
Collagen Behandlung mit Tiefenreinigung – by !QMS	90 min	**€ 124,–**
Im Rahmen Ihrer Gesichtsbehandlung zubuchbar:		
• Augenbrauen formen		**€ 12,–**
• Augenbrauen oder Wimpern färben		**€ 14,–**
• Augenbrauen und Wimpern färben		**€ 23,–**
• Strahlende Augen Pharmos Natur Green Luxury		**€ 40,–**
• Tiefenreinigung		**€ 32,–**
• Straffende QMS Oberarmbehandlung		**€ 39,–**
Lash Lifting für geschwungene, volle und seidige Naturwimpern	60 min	**€ 70,–**

schön & ästhetisch – Hand & Fuß

Basic Maniküre	30 min	**€ 42,–**
Spa Maniküre	45 min	**€ 53,–**
Basic Pediküre	40 min	**€ 52,–**
Spa Pediküre	45 min	**€ 53,–**
Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre		**€ 10,–**
Nur Lack		**€ 20,–**
Von Hand bis Fuß	90 min	**€ 99,–**
Hand oder Fuß O.P.I.	90 min	**€ 92,–**
Paraffin Bad		**€ 18,–**

schön & ästhetisch – apparative Kosmetik

Gesichtsbehandlung Pure Oxygen	30 min	**€ 54,–**
Gesichtsbehandlung Pure Oxygen mit Tiefenreinigung	90 min	**€ 149,–**
NEU Energy reload mit LED Licht	25 min	**€ 25,–**
NEU CellJET Gesichtsbehandlung	30 min	**€ 54,–**
NEU CellJET Gesichtsbehandlung mit Tiefenreinigung	90 min	**€ 149,–**
NEU Beauty to go mit CellJET Gerät zum Mitnehmen	pro Einheit	**€ 29,–**
NEU Gesichtsbehandlung mit Lichttherapie ohne Tiefenreinigung	30 min	**€ 54,–**
NEU Gesichtsbehandlung mit Lichttherapie mit Tiefenreinigung	90 min	**€ 149,–**

individuell & beliebt – Zeit zu zweit

Liebeserklärung Deluxe Kostbare Verwöhnzeit für zwei. Inkludiert sind zwei Massagen (je 25 min) mit hausgemachter Alpenrosenbutter sowie ein gemeinsames Ziegenbutterbad. Dazu reichen wir unsere Höflehner-Pralinen und je ein Glas Tocco Rosso.	90 min	**€ 144,–**
Bergromantik Wertvolle Zeit zu zweit im Höflehner-Natur Alpenrosenölbad mit anschließender Rückenmassage (je 25 min) und Nachruhen im Wasserbett mit je einem Glas Höflehner-Sekt.	90 min	**€ 119,–**
Bierbad Wirkt stoffwechselfördernd, rückfettend, ausgleichend und stimmungsaufhellend. Dazu servieren wir ein Glas kühlen Gerstensafts nach Wahl.	25 min für 2 Pers.	**€ 48,–** **€ 59,–**
Privat Sauna Sie erhalten exklusiven Zugang zu Ihrer privaten, finnischen Sauna mit Ruheoase und Wasserbett und inkludiertem Zirbennadelschaumbad.	120 min	**€ 67,–**

individuell & beliebt – Teen Spa

Teenie Maniküre oder Pediküre	25 min	**€ 36,–**
Teenie Gesichtsbehandlung Klassik	50 min	**€ 69,–**
Teenie Verwöhngesichtsbehandlung TIPP: Beauty-Tool LED Lichtmaske für sensible oder Akne-geplagte Haut	80 min zzgl.	**€ 98,–** **€ 19,–**
Cacaobuttermassage	25 min	**€ 58,–**

individuell & beliebt – für den Mann

Gesichtsbehandlung Men Only	55 min	**€ 81,–**
Gesichtsbehandlung Activator	55 min	**€ 81,–**
Managers Powernap	50 min	**€ 76,–**
Bierbad	25 min für 2 Pers.	**€ 48,–** **€ 59,–**
Haarentfernung für den Mann		
• Rücken		**€ 49,–**
• Brust		**€ 43,–**

individuell & beliebt – werdende Mütter

Belly Relax Entspannungsmassage	50 min	**€ 77,–**
Happy Feet	25 min	**€ 46,–**
Gesichtsbehandlung Aloe Vera	55 min	**€ 81,–**

Jetzt gleich Ihren Wunschtermin sichern!

naturelle Philosophie

Wie Phoenix aus der Asche lassen Sie sich zuerst fallen, um bald wieder aus jeder Zelle zu strahlen. Wir bieten eine einzigartige Auswahl, das Beste vom Besten und perfekt miteinander harmonierend für Ihren körperlichen Ausgleich: Massagen und Bäder, Packungen und Kosmetik – was das zu verwöhnende Herz begehrt.

gesund & natürlich

Lassen Sie sich auffangen und zudecken in einer Oase der Natürlichkeit, die Sie rundherum verwöhnt. Stichwörter: Detox, Peeling und Massagen – lassen Sie sich revitalisieren!

schön & ästhetisch

Wir schenken Ihrer Haut die Aufmerksamkeit, die sie verdient. Gesicht, Dekolleté, Mani- und Pediküre sind begriffliche Hüllen für Behandlungen, die in die Tiefe gehen. Lassen Sie sich überraschen!

individuell & beliebt

Bei uns wird jeder fündig – und ganz besonders freuen wir uns, wenn wir Ihren speziellen Anforderungen und Bedürfnissen gerecht werden können.

naturelle Rituale

Wir lieben Rituale und haben speziell für Sie ganz besonders schöne Kombinationen kreiert und ausprobiert. 115 Minuten in einer wunderbaren, fast schon himmlischen Atmosphäre abtauchen und den Rest der Welt hinter sich lassen.

naturelle
alpenrosen

Ringana Entschleunigungs-Drink, Rosenblüten-Fußbad und duftenden Nackenwickel, entspannende Ganzkörperbehandlung mit nährender Packung, wärmenden Steinen und Massage. **Höflehner*Natur*** Alpenrosenbutter zum Mitnehmen.

naturelle
heublumen

Anregender Ringana Chi-Drink mit Ingwer, durchblutungsförderndes Fußbad mit duftendem Heublumen-Nackenwickel. Aktivierende Ganzkörperbehandlung mit Sportmassage für den ganzen Körper mit **Höflehner-*Natur*** Heublumenöl, Schröpfgläser auf Wunsch und Chin-Min-Balm zur Nachbehandlung. Chin-Min-Sportspray zum Mitnehmen.

naturelle
zirbe

Immunstärkender Pharmos Natur Aloe-Vera-Drink, Zirbenfußbad mit duftendem Zirben-Nackenwickel. Regenerierende Ganzkörperbehandlung mit Packung, Massage unter Verwendung der Zirbenstäbe und Höflehner-Natur Zirbenbutter. **Höflehner*Natur*** Zirbenbutter zum Mitnehmen.

jeweils 115 Minuten (davon 75 Minuten Ganzkörpermassage) Euro **154,–**

zeit
für mich allein

Fußpeeling mit dem **Höflehner*Natur*** Alpenrosen-Peeling sowie eine Gesichts- und Ganzkörpermassage mit dem **Höflehner*Natur*** Alpenrosenöl. Ein wohltuender Drink bildet den Abschluss.

75 Minuten Euro **117,–**

natur
genuss

Höflehner*Natur* Alpenrosen-Ganzkörperpeeling macht die Haut aufnahmefähig für die anschließende **Höflehner*Natur*** Alpenrosen-Körperpackung in der Schwebeliege. Den wohltuenden Abschluss bildet eine Ganzkörpermassage.

90 Minuten Euro **117,–**

HöflehnerNaturLinie

Alpenrose, Zirbe und Heublume stellen die drei Säulen der hauseigenen Linie dar, die von der SPA-Expertin und Physiotherapeutin Katrin Höflehner entwickelt wurde. Ausschließlich natürliche Rohstoffe werden für die Spezialprodukte verwendet – eine Wohltat für Mensch und Natur. Hochwertige und natürliche Zutaten finden Verwendung für hausgemachte Badekugeln, Cremen oder Öle.

✻ Alpenrose

Nicht unweit vom Hotel entfernt trifft man vorwiegend im Frühsommer und im Bereich der Waldgrenze sowie darüber auf die schöne Alpenrose. Man mag kaum glauben, wie gut der Gerbstoff dieser Pflanze unserer Haut tut. Straffend und kräftigend wirkt er auf das Bindegewebe, beruhigend und entzündungshemmend sowie beruhigend und entzündungshemmend bei gestresster Haut.

✻ Zirbe

Seit Jahren bekannt und begehrt ist die Heilkraft dieser Pflanze. Schlaffördernd und entspannend ist ihr Duft, ihre Öle eine Wohltat für Atemwege und Haut. Weil sie sich im klimatisch rauen Gebieten wohlfühlt und gedeiht, ist sie zum Inbegriff von Ausdauer und Stärke geworden – und eine kleine Rarität, weil sie teilweise auch unter Naturschutz steht.

✻ Heublumen

Was so unschuldig klingt, hat es in sich. Wenn im Sommer die Wiesen geschnitten und die Heuernte eingefahren wird, hat diese Naturarznei Hochsaison. Rund 50 verschiedene Pflanzensorten und 1000 natürliche Wirkstoffe sind in nur einer Handvoll Heublumen enthalten. Harze, ätherische Öle und Schleimstoffe – je bunter der Mix, desto besser.

Pharmos Natur & Ringana

✻ Pharmos Natur Green Luxury

Ausgewählte Heil- und Verjüngungspflanzen – Sacred Plants – wirken einzigartig auf die Haut. Highlight ist immer die Anwendung mit dem Frischpflanzenblatt der Aloe Vera: Wirkstoffe reparieren und regenerieren die Zellen mit dem Ergebnis einer strahlenden und strafferen Haut.

Pharmos Natur Lebensgesundmittel®: Bio-Qualität, ganz ohne Zusatzstoffe, ohne Konservierung, ohne Stabilisatoren, ohne Zucker.

✻ Ringana

Frische, Natürlichkeit und Nachhaltigkeit sind Schlagwörter, mit denen sich Ringana selbst gerne in Verbindung bringen. Für erlesenste Rohstoffe und die Kombination von Natur und Hightech nehmen sie sogar die begrenze Haltbarkeit in Kauf und punkten damit bei ihren Fans.

Ringana Supplements: Perfekt abgestimmte bioaktive Nährstoffkombinationen in hochkonzentrierter Form.

TIPP

Ganzheitliche Lebensgesundmittel® und Supplements – schmökern Sie auf Seite: 40 (Shop)

gesund & natürlich

Massagen

Streichen, kneten, klopfen: Von der klassischen bis zur Peeling-Massage können sich unsere Gäste außerdem von Kopf bis Fuß verwöhnen lassen. Fertig gebündelt sind die Behandlungen mit der Extrazutat – weil mehr manchmal einfach mehr ist und wir von Wohltaten nicht genug bekommen können.

alpenrosenbutter
ganzkörperentspannungsmassage

Die in Handarbeit hergestellte **Höflehner*Natur*** Alpenrosenbutter macht trockene Haut zart, weich und geschmeidig, bewahrt die hauteigene Feuchtigkeit und duftet herrlich.

25 Minuten Euro **49,–**

fußreflexzonenmassage
mit heublumenwickel

Die Wirkung der wohltuenden und organstärkenden Fußreflexzonemassage wird verstärkt durch einen Leberwickel mit aktivierendem **Höflehner*Natur*** Heublumenöl.

45 Minuten Euro **63,–**

zirben-
massage

Die Kombination aus Zirbenholz und Zirbenöl löst ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung aus. Die Wärme der Zirbenhölzer dringt tief in die Muskelschichten ein und fördert den Energiefluss.

50 Minuten Euro **86,–**
75 Minuten Euro **114,–**

zirben-regeneration
intensive rückenbehandlung

Eine intensive und individuell abgestimmte Regenerations- und Rückenbehandlung. Durch verschiedene Massagetechniken und das hochwertige **Höflehner*Natur*** Zirbenöl wird eine schmerzbefreiende Tiefenwirkung erzielt.

50 Minuten Euro **77,–**

TIPP: Vervollständigen Sie den Genuss mit einem wundervollen Zirbennadelbad zu Beginn.

75 Minuten Euro **95,–**

antistress-massage
& stretch

Für Menschen in sitzenden Berufen, gegen verspannte Nacken unter Verwendung des regenerierenden **Höflehner*Natur*** Zirbenöls. Mitbehandelt werden Brustwirbelsäule und Schultermuskulatur

25 Minuten Euro **49,–**

balance
für die seele

Bei dieser vorbeugenden Massage liegt das Augenmerk auf dem unteren Rücken und der angrenzenden Muskulatur. Heiße Rollen, Lösen von Triggerpunkten, sanfte Dehnungen und entspannende Massagetechniken mit unserem Kreuzbeinmassageöl kommen zum Einsatz.

25 Minuten Euro **49,–**

zirbenbuttermassage
mit rosenmousse-peeling

Die Kombination aus Massage, Peeling und Pflege ist ein besonderer Genuss. Das Rosenmousse-Peeling sorgt für eine sanfte Ganzkörperreinigung. Die handgefertigte Zirbenbutter macht die Haut weich und bewahrt die natürliche Feuchtigkeit.

50 Minuten Euro **79,–**

erde
unter sich spüren

Die Fußreflexzonenmassage mit wohlfühlendem Fußbad.

45 Minuten Euro **63,–**

sanfte hände –
die lymphdrainage

Genießen Sie eine entspannende und entstauende Lymphdrainage. Die sanft pumpenden Bewegungen der Therapeutenhände lassen die Beine leichter werden während Sie sanft wegschlummern.

50 Minuten Euro **77,–**

TIPP

Outdoor-Massagen

Entspannung mit unglaublichem Ausblick & Berggeflüster

einzel-
massage

Ganzkörpermassage mit je einem Glas Tocco Rosso.

50 Minuten Euro **89,–***

partner-
massage

Ganzkörpermassage mit je einem Glas Tocco Rosso.

50 Minuten für 2 Personen Euro **178,–***

*je nach Wetterlage buchbar.

alpenrosen
peeling-massage

Sanfte Ganzkörperreinigung mit dem **Höflehner*Natur*** Alpenrosen-Peeling: Massage, Peeling und Pflege in einem – ein Genuss für Haut und Seele.

25 Minuten Euro **49,–**

hot-stone-
massage

Warme Steine, die auf Aroma-Ölen sanft über Ihre Haut gleiten. Die Kombination aus behutsamen Massagen und tiefenwirksamer Wärme ist ein wahres Wundermittel gegen Verspannungen. Die Hot-Stone-Massage harmonisiert Ihre Energiezentren.

50 Minuten Euro **86,–**

stempel-
massage

Kräuterstempel in heißes Öl getaucht und sanft gleitende Hände. Mit den heißen Stempeln werden kurze Reize gesetzt, die Ihre Haut animieren, die oberste Hautschicht abzustoßen und neue Zellen zu produzieren. In Kombination mit einem einzigartig duftenden und nährenden Öl ist dies die perfekte Runderneuerung für Ihren Körper.

50 Minuten Euro **102,–**

einfach
loslassen

Die klassische Teilkörper- und Ganzkörpermassage.
Wählen Sie dazu Ihre **Höflehner*Natur***

Alpenrose:	beruhigend und hautpflegend	*25 Minuten Euro* **46,–**
Heublume:	aktivierend	*50 Minuten Euro* **77,–**
Zirbe:	regenerierend	*75 Minuten Euro* **117,–**

dorn-breuss-
behandlung

Eine Therapieform, bei der mit angenehmem Daumendruck Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken behandelt werden. Bei der Breuss-Massage wird mit verschiedenen Massagegriffen Johanniskraut-Öl in die Muskulatur eingebracht, um Blockaden und Verspannungen zu lösen.

50 Minuten Euro **89,–**

breuss-
massage

Diese feine, energetische Rückenmassage mit Johanniskraut-Öl lässt unterversorgte Bandscheiben wieder aufatmen.

25 Minuten Euro **49,–**

klang
behandlung

NEU

Durch Klänge und deren Schwingungen wird der Körper bis in tiefe Schichten in sanfte Vibration versetzt. In diesem Entspannungszustand voller Ruhe und Harmonie werden Kreativität und Fantasie angeregt, Blockaden gelöst und die Selbstheilungskräfte des eigenen Körpers aktiviert.

30 Minuten Euro **55,–**

natur
schönheit

Etwas gegen müde Augen und Tränensäcke tun oder einfach nur Streicheleinheiten genießen? Erfahren Sie eine entstauende Wirkung durch sanfte und pumpende Massagegriffe.

25 Minuten Euro **47,–**

TIPP: Kombinieren Sie dazu die Behandlung "Strahlende Augen" von Pharmos Natur für ein optimales Ergebnis.

45 Minuten Euro **79,–**

PMP-
fußbehandlung

NEU

PMP – Phyto für Pflanzen, Masso für Massage und Podia für Fuß. Diese neue, wissenschaftlich entwickelte und revolutionäre, fundierte Anwendung für unsere Füße ist eine wahre Wohltat bei schweren und müden Beinen, nicht nur nach langen Skitagen oder Wanderungen.

50 Minuten Euro **85,–**

schröpfen

Das Schröpfen ist eine der ältesten Therapieverfahren überhaupt. Die Durchblutung des Gewebes wird besonders angeregt und der Lymphstrom aktiviert.
Auch Verspannungen und Blockaden werden gelockert und gelöst. Blutergüsse können auftreten. Als Bein- oder Rückenbehandlung buchbar.

25 Minuten Euro **49,–**

lomi lomi
nui

Ein Hauch von Exotik und sanfte Streicheleinheiten für die Seele, perfekt geeignet um sich fallen zu lassen.

50 Minuten Euro **92,–**

gesund & natürlich

Packungen & Anti Aging

Für die Tiefenreinigung, gegen Schmerzen oder einfach zur Erholung: Erleben Sie bei uns die Vielseitigkeit der Packungen vom Moorpolster bis zur Algenpackung.

gut gepolstert
auf moor

Bei dieser Behandlung in der Schwebeliege wird ein Moorpolster, der Wärme spendet, auf Ihre schmerzenden Rückenpartien aufgelegt. Um die Wirkung zu intensivieren, empfehlen wir diese Behandlung mit einer Teilkörpermassage zu kombinieren.

25 Minuten Euro **48,–**

algenpackung
& peeling

Das tiefenreinigende Ganzkörperpeeling wirkt wie ein Jungbrunnen für Körper und Seele. Die straffende Ganzkörperalgenpackung festigt, entgiftet den Körper und versorgt Sie mit frischer Energie.

60 Minuten Euro **83,–**

feuchtigkeit
& anti aging body

Ganzkörper-Feuchtigkeitsmassage mit Anti-Aging Wirkstoffen von Pharmos Natur. Ganz natürlich werden die Haut gestrafft, das Bindegewebe gestärkt und die Feuchtigkeitsdepots wieder aufgefüllt.

55 Minuten Euro **81,–**

anti aging
ägyptos vitalwickel

Feinste Heilerde, Salz aus dem Toten Meer und ein Mix aus Mineralien dringen durch die Wickeltechnik tief in die Haut ein und regen den Lymphfluss an. Die absorbierenden Eigenschaften der Mineralien entziehen der Haut schädigende Substanzen. Darüber hinaus ist eine messbare Umfangreduzierung deutlich feststellbar.

60 Minuten Euro **95,–**
90 Minuten Euro **136,–**

gesund & natürlich

Detox

Nutzen Sie die Auszeit bei uns und die Möglichkeit, Ihren Körper zu entschlacken – fangen Sie mit Ihrer Haut an und gönnen Sie ihr eine Pause.

edelstein
bad

Spüren Sie die feinstoffliche Ebene der drei Edelsteinen Aquamarin, Bergkristall und Rosenquarz im Resonanzmedium Wasser. Optimal bei Cellulite, Muskelkater, Verspannungen, Fußschweiß und empfindlicher Haut

40 Minuten Euro **48,–**

detox
face

Entgiftende gewebereinigende Gesichtsbehandlung. Aktiviert den gesamten Hautstoffwechsel, stärkt das Bindegewebe und entgiftet intensiv über die Lymphe. Das Resultat ist eine klare gut tonisierte Haut, gefestigte Konturen und gemilderte Äderchen. Ideal bei Couperose, unreiner Haut, Tränensäcken und zur Unterstützung bei Fasten- und Reinigungskuren.

55 Minuten Euro **81,–**

detox
body

Entgiftungsbehandlung mit kostbaren Heilpflanzen und Bio-Aloe-Vera von Pharmos Natur. Diese Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel und milder Cellulite.

55 Minuten Euro **81,–**

TIPP: Reinigend und wohltuend. Detox Body und Face in Kombination. Dazu reichen wir einen wohltuenden Aloe-Vera-Birnen-Drink.

110 Minuten Euro **149,–**

honig
massage

Diese Massage hat in vielen Kulturen eine lange Tradition und wird vor allem zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers sowie zu einer ganzheitlichen Entspannung eingesetzt.

25 Minuten Euro **49,–**

rosenmousse
peeling

Das Rosenmousse-Peeling sorgt für herrlich duftende, safte hautglättende Ganzkörperreinigung. Natürliche Inhaltsstoffe wie Bio-Jojobaöl, -Rosenwasser und -Sheabutter.

25 Minuten Euro **49,–**

thalasso
mare peeling

Sanftes Peeling zur Tiefenreinigung der Haut. Reich an Mineralien, Proteinen und Enzymen.

25 Minuten Euro **49,–**

detox
deluxe

Ein entschlackendes und Haut vorbereitendes Edelstein-Peeling, gefolgt von einem wärmenden und reinigendem Edelsteinbad wird vervollständigt durch eine wundervoll rückfettende Ziegenbuttercremepackung.

75 Minuten Euro **99,–**

gesundheitstraining
& fastenbegleitung im herbst bei höflehner

TIPP

Fasten belebt die Sinne, stärkt das Immunsystem und aktiviert die Selbstheilungskräfte. Durch bewussten Verzicht in angenehmer Atmosphäre und mit professioneller Fastenbegleitung verbinden sich Urlaub, Erholung und Fastenzeit zu einem ganzheitlichen Wohlfühlerlebnis. Je nach Bedürfnis können Sie abschalten und entschleunigen, Körper und Geist regenerieren oder Energie tanken und fit und aktiv neu durchstarten.

- Fasteneinstiegsgespräch in der Gruppe (50 Minuten)
- Individuelle Ernährungsberatung (25 Minuten)
- Individuelles Gesundheitstraining (25 Minuten)
- Achtsamkeitsworkshop im Rahmen des Aktivprogramms
- Aktiv- und Entspannungseinheiten im Rahmen des Aktivprogramms

Namhafte Kosmetikmarken

Mit dem Augenmerk auf Natürlichkeit und hochwertige Qualität finden wir Top-Produkte für unsere Treatments. Aus diesem Sortiment wiederum schöpfen wir perfekte Kompositionen für die individuelle Pflege und Beratung.

Partner

- **Styx Naturcosmetic:** Traditionelles Wissen gepaart mit neuesten Inhaltsstoffen, die durch Forschung im hauseigenen Labor sowie beste Bio-Qualität der Rohstoffe gewonnen werden.
- **!QMS:** Hochwertige und revolutionäre Hautpflege, entwickelt von Dr. med. Erich Schulte, doppelt approbierter Arzt, Schönheitschirurg und Kosmetik-entwickler mit internationaler Reputation.
- **Mavala:** Alle Produkte von Mavala haben eine regenerierende, pflegende oder verschönernde Funktion für den Nagel, aber auch für die Hände und Füße. Die Produkte werden in der Schweiz entwickelt, formuliert und produziert – unter strengster Einhaltung von Normen und Qualitäts-Standards.
- **O.P.I.:** Die Nail Lacquers des weltgrößten Herstellers von professionellen Hand- & Nagel-pflege-Produkten beinhalten die hochwertigsten Farbpigmente und sind splitterfest. Außerdem sind die Lacke frei von Formaldehyden, DBP und Toluenen.
- **Kurland:** Durch konsequente Entwicklung bewährter Therapieansätze ist das Sortiment der Kurland-Produkte entstanden. Für diese Produkte werden erlesene Rohstoffe, wie z. B. naturbelassene Heilerde, Heu von ungedüngten Wiesen oder natürliches Meersalz verwendet.
- **RUCK:** Die Produkte dieser Marke legen besonderen Wert auf den Pflegeaspekt.

Apparative Kosmetik

Selbstverständlich gilt das Qualitätsmerkmal „wirkungsvoll“ auch für die Anwendungen in der apparativen Kosmetik. Wir verwenden für Produkte und Tools ausschließlich Marken, mit denen wir selbst die größte Freude haben – zum Beispiel von folgenden Herstellern:

- **!QMS – Pure Oxygen:** Innovative Sauerstoff-maschine (mit 95 % reinem Sauerstoff-Konzentrat) schleust die verwendeten Wirkstoffe effektiv und intensiv in die Haut ein. Durch die verbesserte Sauer-stoffzufuhr wird die Hautdurchblutung gefördert und Erneuerungsprozesse angeregt. Das Ergebnis ist eine strahlende, frische Haut.
- **REVIDERM** bietet mit dem cellJet ein revolutio-näres Ultraschallgerät für gesunde und schöne Haut. Hochfrequente Ultraschall-Technologie festigt Ihr Gewebe und strafft Ihre Haut sichtbar.
- **Germaine de Capuccini** LED-Xpert Maske: Die LED-Maske basiert auf Stimulation der haut-eigenen Prozesse zur Regeneration, Reparatur und Optimierung durch Lichteinwirkung. Mehr als 2400 hochwirksame und hochreine Dioden wirken direkt an den Hautzellen und vitalisieren das Gewebe.

schön & ästhetisch

Gesicht

Wir glauben fest an Ihr inneres Leuchten und fangen damit außen an. Wer sich wohlfühlt in seiner Haut, der strahlt automatisch – und so sorgen wir für strahlende Gesichter im ganzen Hotel.

gesichtsbehandlung *aloe vera* by Pharmos Natur

Die Naturkosmetiklinie Pharmos Natur setzt ganz auf die Wirkstoffe der Aloe Vera Pflanze. Behandelt werden neben dem Gesicht auch Ihr Hals und Dekolleté. Zum Abschluss reichen wir einen Aloe-Vera-Birnen-Drink.

Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage mit frischem Aloe-Vera-Blatt, Maske, Nacken-Schulter-Handmassage, Abschlusspflege, Aloe-Vera-Birnen-Drink

55 Minuten Euro **81,–**

gesichtsbehandlung *aloe vera premium* by Pharmos Natur

Naturkosmetik mit Heil- und Verjüngungspflanzen von Pharmos Natur. Verwendet wird reine Aloe Vera anstatt Wasser, Alkohol oder klassischer Konservierungsmittel. Ein abschließender Birnen-Aloe-Vera-Drink lässt Sie auch von innen strahlen.

Fußkompresse, Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage mit frischen Aloe-Vera-Blatt, Nacken- Schultermassage, Maske, Arm- Handmassage, Abschlusspflege, Aloe-Vera-Birnen-Drink

80 Minuten Euro **109,–**

Wählen Sie Ihren Schwerpunkt aus den folgenden Möglichkeiten aus:

* **Intensive Feuchtigkeitsbehandlung**
  Intensive Feuchtigkeits- und Frischebehandlung. Mittelpunkt der Behandlung ist die durchfeuchtende Massage und die Anwendung des frisch ausgeschälten Aloe-Vera-Pflanzengels. Gut geeignet für feuchtigkeitsarme Haut und als After-Sun-Behandlung.
* **Love Your Age Power Treatment – Be beautiful!**
  Hautverjüngende Wirkstoffe, hohe Lichtenergie und intensive Schwingung straffen auf hocheffiziente Weise die Haut, reaktivieren spürbar die Hauterneuerung und führen sichtbar zu echter Ausstrahlung und mehr Charisma! Kollagenpowerlieferanten wie Avellana, Cranberry, Moringa und afrikanische Schwarzbohne verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und machen glücklich! Falten und Fältchen werden geglättet. Die Faltentiefe wird sichtbar verringert. Prall gefüllt und ebenmäßig schön zeigt Ihre Haut, was wirklich in ihr steckt. Wohlgefühl im ganzen Sein!
* **Anti-Stress Face**
  Hautberuhigende, entspannende Behandlung für Haut und Seele. Das hochwirksame Anti-Stress-Serum stärkt die Nerven, bringt neue Energie, stimuliert die Zellerneuerung und lässt Zeichen von Stress und Anspannung weichen. Unruhige, gereizte Haut wird ausgeglichen. Rötungen verschwinden. Gut geeignet für gestresste Gemüter, sensible, gereizte und ausgelaugte Haut und Couperose.

gesichtsbehandlung *synergie* by Ringana

Behandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté mit der steirischen Frischekosmetik Ringana.

Reinigung, Peeling, Kräuter-Kompresse, Gesichtsmassage, Vitamin-Maske, Nacken-Schultermassage, Abschlusspflege und Entschleunigungsdrink

55 Minuten Euro **81,–**

gesichtsbehandlung *synergie premium* by Ringana

Behandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté mit der steirischen Frischekosmetik Ringana.

Reinigung, Peeling, Kräuter-Kompresse, Tiefenreinigung, Gesichtsmassage, beruhigende Maske, Nacken-Schultermassage, Abschlusspflege und Entschleunigungsdrink.

80 Minuten Euro **109,–**

collagen *behandlung* by !QMS

Der !QMS-Klassiker ist geeignet für alle Hauttypen zur Verjüngung und Revitalisierung des Hautbildes.
Der Feuchtigkeitshaushalt der Haut wird durch die Applikation 70 % natürlich löslicher Kollagene erhöht.

Reinigung, Fruchtsäure-Peeling, reinigende Algenmaske, straffendes Collagenserum, Gesichtsmassage, Nährstoffreiche, straffende Schaum oder Crememaske, Schulter-Nacken-Handmassage, Abschlusspflege

60 Minuten Euro **94,–**
90 Minuten Euro **124,–**

collagen *behandlung mit tiefenreinigung* by !QMS

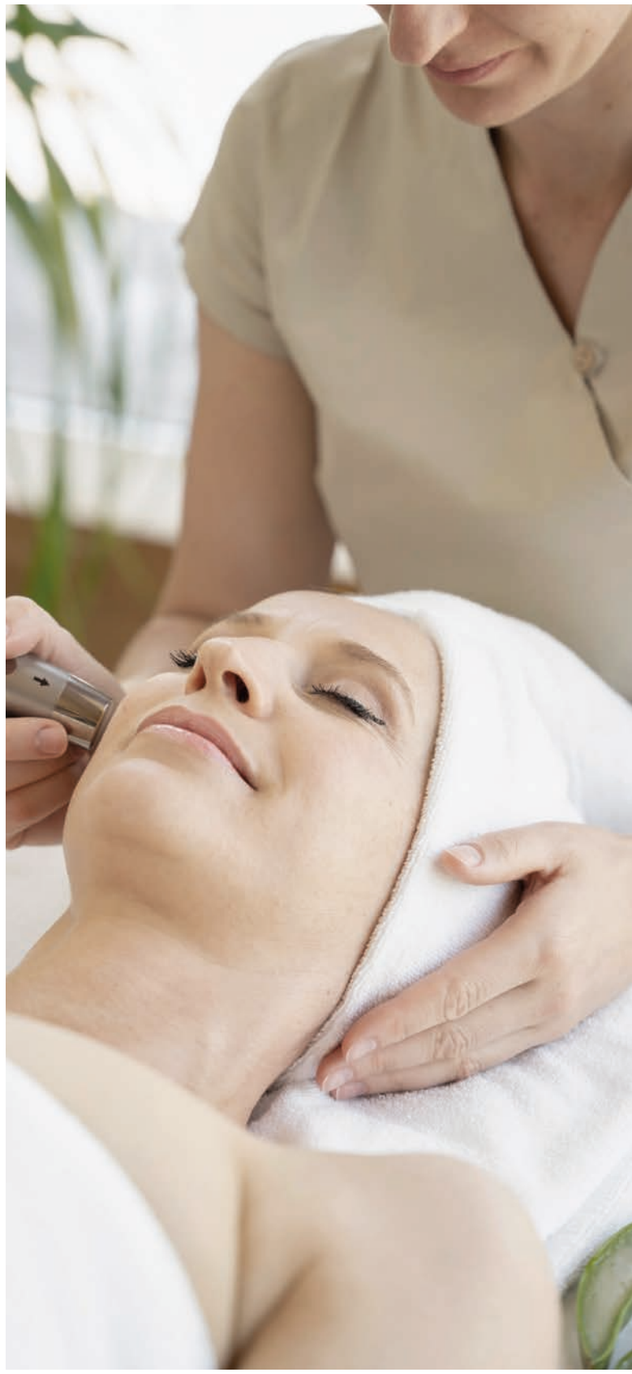
Entschlackt die Haut und regt durch das Auftragen einer speziellen revitalisierenden Maske von !QMS gezielt die Mikrozirkulation an. Das Hautbild wird gestärkt und aufgefrischt, die Haut wirkt geglättet und in neuem Glanz.

Reinigung, Fruchtsäure- Peeling, Tiefenreinigung, reinigende/ beruhigende Algenmaske, Gesichtsmassage, Schulter-Nacken-massage, Abschlusspflege

90 Minuten Euro **124,–**

Im Rahmen Ihrer Gesichtsbehandlung zubuchbar:

Augenbrauen formen	*Euro* **12,–**
Augenbrauen oder Wimpern färben	*Euro* **14,–**
Wimpern und Augenbrauen färben	*Euro* **23,–**
Strahlende Augen Pharmos Natur Green Luxury	*Euro* **40,–**
Tiefenreinigung (25 Minuten)	*Euro* **32,–**
Straffende QMS Oberarmbehandlung	*Euro* **39,–**
Lash Lifting für geschwungene, volle und seidige Naturwimpern (60 Minuten) NEU	*Euro* **70,–**



haarentfernung *mit heißwachs*

Beine bis Knie	*Euro* **42,–**
Beine komplett	*Euro* **54,–**
Oberlippe	*Euro* **14,–**
Achsel	*Euro* **22,–**
Bikinizone	*Euro* **32,–**

schön & ästhetisch

Hand & Fuß

Eine Hand wäscht die andere – wir schenken Ihren Händen und Füßen dabei nicht nur die volle Aufmerksamkeit, sondern bereichern die strapazierte Haut zudem mit den wunderbarsten Zusätzen.

spa *maniküre*

Ihr komplettes Pflegeprogramm für samtweiche Hände. Beginnend mit einem **Höflehner*Natur*** Handbad, über Peeling, Handpackung und Nagelpflege. Den Abschluss bildet eine pflegende Handmassage.

45 Minuten Euro **53,–**

von hand *bis fuß*

Eine feine Kombination aus Spa Maniküre und Spa Pediküre lässt spröde und trockene Haut verschwinden. Bad, Peeling, Nagelpflege, Hand- und Fußmassage.

90 Minuten Euro **99,–**

spa *pediküre*

Sichtbar glatte Haut mit einem pflegenden **Höflehner*Natur*** Fußbad, Peeling, Fußpackung, Nagelpflege und einer wohltuenden Fußmassage.

45 Minuten Euro **53,–**

hand *oder fuß*

Brillanter O.P.I. Gel-Lack mit Langzeiteffekt. Hand- oder Fußbad, erfrischendes Peeling, Nagelpflege, Hand- bzw. Fußmassage, O.P.I. Gel-Lackierung

90 Minuten Euro **92,–**

maniküre *& pediküre*

Basic Maniküre (30 Minuten)	*Euro* **42,–**	Lack	*Euro* **20,–**
Basic Pediküre (40 Minuten)	*Euro* **52,–**	Paraffin Bad	*Euro* **18,–**
Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre	*Euro* **10,–**		

schön & ästhetisch

apparative Kosmetik

Gezielter Einsatz für die Schönheit: Verschiedenste Gesichtsbehandlungen gehen Hand in Hand mit den unterschiedlichsten Tools, die gemeinsam für ein Makeover der Haut sorgen.

gesicht & dekolleté *mit LED-Licht* by Germaine de Capuccini

NEU

Das neue Lieblings-Tool der Beauty-Branche. Eine futuristische LED-Maske für Gesicht und Dekolleté, die mittels Farb-LED-Licht die Haut festigt, Unreinheiten und Fältchen mindert. Geweberegeneration, die professionellen Behandlungen eine neue Dimension verleiht. LED-XPERT bietet eine Kaskade von Vorteilen für die Haut: Ausdruckslinien und Falten, Schlaffheit, Sonnenschäden, Hyperpigmentierung, Melasma, Akne, Talgregulation, dunkle Flecken und Narben, Rötung und Entzündung. Ihr Therapeut berät sie gerne zu welchen weiteren Behandlung die LED-Maske zubuchbar ist.

90 Minuten Euro **149,–**

30 Minuten Euro **54,–** (ohne Tiefenreinigung)

energy reload *mit LED-Licht* by Germaine de Capuccini

NEU

Bei dieser Behandlung können Sie gleichzeitig Ihrer Haut und Seele Gutes tun und Energie tanken. Ihr Gesicht und Dekolleté wird je nach Hauttyp mit Farblicht bestrahlt. Während Sie einer gesprochenen Meditation folgend auch mental wieder zu neuer Frische gelangen.

25 Minuten Euro **25,–**

4 FARBEN – 4 WIRKSAME LÖSUNGEN

Rot: Anti-Age
Rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10 nm
Regenerierender Effekt. Stimuliert die natürlichen Verjüngungsmechanismen der Haut: Produktion von Kollagen und Elastin, Verbesserung von Ausdruckslinien und Falten sowie der Elastizität der Haut.

Violett: Unvollkommenheiten
Blaues Licht: Wellenlänge 420 ± 10 nm
Bremst die Entwicklung von Akne-bakterien.Glattere, mattierte Haut.
+ rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10 nm
Regenerierender Effekt.

Orange: Sensibilität
Gelbes Licht: Wellenlänge 580 ± 10 nm
Reduziert Rötungen und erhöht die Toleranzschwelle. Beruhigte und entstaute Haut.
+ rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10 nm
Regenerierender Effekt.

Grün: Hyperpigmentierungen
Grünes Licht: Wellenlänge 530 ± 10 nm
Verringert Flecken und beugt ihrer Entstehung vor, hellt auf und vereinheitlicht den Farbton. Verleiht Leuchtkraft.
+ rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10 nm
Regenerierender Effekt.

gesichtsbehandlung *pure oxygen* by !QMS

Bei dieser manuellen Lifting-Behandlung von !QMS werden Anti-Aging-Wirkstoffe, wie Hyaluron mit 95 % reinem Sauerstoff effektiv und intensiv in die Haut eingeschleust. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr wird die Hautdurchblutung gefördert und Erneuerungsprozesse angeregt.
Reinigung, Fruchtsäure-Peeling, Tiefenreinigung, reinigende/beruhigende Algenmaske, Gesichtsmassage, Schulter-Nacken-massage, Abschlusspflege

90 Minuten Euro **149,–**

30 Minuten Euro **54,–** (ohne Tiefenreinigung)

gesichtsbehandlung *ultraschall* by cellJET

NEU

Hochfrequente Ultraschall-Technologie festigt Ihr Gewebe und strafft Ihre Haut sichtbar. Ob Anti-Aging, bei unreiner Haut, schwachem Bindegewebe, Couperose und Gefäßproblemen oder besonders sensibler Haut. Das hochwirksame Gerät wird für Sie so programmiert, dass es perfekt zu Ihrer Haut und ihren individuellen Pflegezielen passt.

90 Minuten Euro **149,–**

30 Minuten Euro **54,–** (ohne Tiefenreinigung)

beauty *to go* by cellJET

NEU

Eine kurze Erklärung von unseren Spa-Profis und Sie können den cellJET auch mit auf Ihr Zimmer nehmen, um während Ihres Aufenthaltes nach dem zuvor festgelegten Programm in nur wenigen Minuten Ihr Hautbild weiter pflegen und unterstützen.

pro Einheit Euro **29,–**

individuell & beliebt

für den Mann

Ja, auch Männer brauchen Zärtlichkeit – seit Herbert Grönemeyer weiß das jeder. Genau deswegen gibt es bei uns die herrlichsten „men only"-Behandlungen – für maximale Entspannung.

gesichtsbehandlung
men only

Speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmte Gesichts-Behandlung mit der Naturkosmetiklinie Pharmos Natur. Feuchtigkeitsspendend und vitalisierend, stimuliert die Zellerneuerung und ist für jeden Hauttyp geeignet. Zum Abschluss reichen wir einen Aloe-Vera-Birnen-Drink.

Reinigung, Peeling, Gesichtsmassage mit frischen Aloe-Blatt, Maske, Schulter-Nacken-Handmassage, Abschlusspflege und Aloe-Vera-Birnen-Drink

55 Minuten Euro **81,–**

gesichtsbehandlung
activator

Wirkstoffkosmetik der Firma !QMS und innovative, aktivierende Techniken geben Ihrer Haut neue Energie.

Reinigung, Fruchtsäure-Peeling, Gesichtsmassage, Activator-Maske, Schulter-Nackenmassage, Abschlußpflege

55 Minuten Euro **81,–**

managers
powernap

Mentale Müdigkeit? Gönnen Sie sich ein **Höflehner***Natur* Zirbennadelbad, das entspannt und gleichzeitig stärkt. Regenerieren Sie bei der anschließenden, entspannenden Teilkörpermassage mit Zirbenöl.

50 Minuten Euro **76,–**

bier
bad

Wirkt stoffwechselfördernd, rückfettend, ausgleichend und stimmungsaufhellend. Dazu servieren wir ein Glas kühlen Gerstensafts nach Wahl.

25 Minuten *Euro* **48,–**
für 2 Personen *Euro* **59,–**

haar
entfernung

Rücken *Euro* **49,–**
Brust *Euro* **43,–**

individuell & beliebt

Teen Spa

Es sich gutgehen zu lassen will gelernt sein – auch Teenager brauchen Auszeiten zum Runterkommen und eine verwöhnte Haut trägt ebenso zum Wohlbefinden bei.

teenie
maniküre oder pediküre

Nagel kürzen, Pflegelack und Massage

25 Minuten Euro **36,–**

teenie
gesichtsbehandlung klassik

Reinigung, kleine Massage, Verwöhnmaske und eine kleine Profi-Make-up-Beratung.
(Gültig für Teens bis 18 Jahre)

50 Minuten Euro **69,–**

teenie
verwöhngesichtsbehandlung

Tiefenreinigung, ausreinigende Maske, kleine Massage und Pflegetipps für die Problemhaut.
(Für Teens bis 18 Jahre buchbar)

80 Minuten Euro **98,–**
zubuchbar Euro **19,–**

cacaobutter
massage

Wohltuende Ganzkörpermassage für unsere jungen Gäste.

25 Minuten Euro **58,–**

TIPP

Schnuppern Sie in unsere neuen Beauty-Tools cellJET, LED & Pure Oxygen (30 Minuten zu Ihrer Anwendung zubuchen)

individuell & beliebt

werdende Mütter

Entspannendes für all die baldigen Mamas: Gönnen Sie sich besonders viel Schönes während Ihrer ganz persönlichen Auszeit und relaxen Sie damit Körper, Geist und Baby.

belly relax
entspannungsmassage

Die sanfte Ganzkörpermassage ab dem 3. Schwangerschaftsmonat.

50 Minuten Euro **77,–**

happy
feet

Diese entstauende Bein- und Fußmassage bringt Abhilfe bei schweren Beinen und müden Füßen in der Schwangerschaft.

25 Minuten Euro **46,–**

gesichtsbehandlung
aloe vera

Die Naturkosmetiklinie Pharmos Natur setzt ganz auf die Wirkstoffe der Aloe-Vera-Pflanze. Behandelt werden neben dem Gesicht auch Hals und Dekolleté. Zum Abschluss reichen wir einen Birnen-Aloe-Vera-Drink.

55 Minuten Euro **81,–**

individuell & beliebt

Zeit zu zweit

Stille Abenteuer verbinden: Gemeinsam Ruhe und Kraft zu tanken und diese Energie spüren – genießen Sie die Zeit zu zweit ganz bewusst und freuen Sie sich über so viel Glück.

liebeserklärung
deluxe

Kostbare Verwöhnzeit für zwei. Inkludiert sind zwei Massagen (je 25 Minuten) mit hausgemachter Alpenrosenbutter sowie ein gemeinsames Ziegenbutterbad. Dazu reichen wir unsere Höflehner-Pralinen und je ein Glas Wermuth Tonic.

90 Minuten für 2 Personen Euro **144,–**

berg
romantik

Wertvolle Zeit zu zweit im HöflehnerNatur Alpenrosenölbad mit anschließender Rückenmassage (je 25 Minuten) und Nachruhen im Wasserbett mit je einem Glas Höflehner-Sekt.

90 Minuten (inklusive Massage) für 2 Personen Euro **119,–**

bier
bad

Wirkt stoffwechselfördernd, rückfettend, ausgleichend und stimmungsaufhellend. Dazu servieren wir ein Glas kühlen Gerstensafts nach Wahl.

25 Minuten Euro **48,–**
für 2 Personen Euro **59,–**

privat
sauna

Sie erhalten exklusiven Zugang zu Ihrer privaten, finnischen Sauna mit Ruheoase und Wasserbett und inkludiertem Zirbennadelschaumbad.

120 Minuten für 2 Personen Euro **67,–**

body & mind

frische Gesundheitsprogramme

body & mind

Aktiv- & Entspannungsprogramm

Wohin die Reise auch führen mag, zusteigen lohnt sich in jedem Fall: Bis zu 8 verschiedene Kurse können täglich besucht werden. Von geführten Wanderungen über Kickboxen bis hin zur Meditation – eine Abwechslung, die für jeden etwas Passendes bereithält.

So könnte Ihr Entspannungs- & Fitnesstag aussehen:

- 09:15 Sonnengrußyoga
- 10:00 Meditation
- 13:00 Full Body Workout
- 14:00 Klangschalen-Entspannung
- 16:00 Kickboxen
- 17:00 Aquafit
- 18:00 Sanftes Abendyoga

Yoga im Wald

Zauberhafte Terpene: Dass der Wald den Menschen fast wie von allein gesundet, ist kein Märchen. Eingehüllt in das Rauschen des Geästs, den Duft der Bäume und den Schutz der Stille fällt das Abschalten nicht schwer.

TIPP Probieren Sie auch unsere Yoga-Retreats mit renommierten Yogis! Auf unserer Webseite finden Sie die aktuellen Kurse. www.hoeflehner.com

TIPP Yoga-Spots im Wald

yoga
einzelcoaching

Für Anfänger und Geübte

50 Minuten *Euro* **84,–**

2. Person bei Buchung von Partner-Yoga *Euro* **64,–**

Fitness & Cardio

Auf Crosstrainer, Ergometer und Kraftgeräte muss im Urlaub nicht verzichtet werden:
In einem 110 m² großen Fitnessstudio können Sie sich mit einer Aussicht über das Dachsteinmassiv und ins Ennstal ordentlich auspowern.
Öffnungszeiten: 07.00 bis 22.00 Uhr.

Einzelcoachings

Unsere FitnesstrainerInnen arbeiten gemeinsam mit Ihnen an Ihren Zielen und unterstützen Sie mit genau auf Sie abgestimmte Tipps. Kraft aufbauen, an der Beweglichkeit arbeiten, sich dauerhaft fit halten, abnehmen, Stress abbauen – jeder hat andere Wünsche und Bedürfnisse.
Gemeinsam mit unseren Personal TrainerInnen finden Sie die perfekte Lösung, um Ihr individuelles Ziel zu erreichen und den Trainingsplan nehmen Sie mit nach Hause.

personal
training

- Kraft und Beweglichkeit
- Herz-Kreislauf
- Gewichtsreduktion
- Sportspezifische Trainingseinheiten

Eingangsgespräch, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

50 Minuten Euro **84,–**

achtsamkeits-
& entspannungstraining

- Atemmeditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga Basic

Achtsamkeitstraining hilft dabei die Warnsignale des Körpers rechtzeitig zu erkennen und die Konzentrations- und Wahrnehmungsfähigkeit zu steigern. Durch Entspannungstraining lernt man in schwierigen Situationen gelassen und ruhig zu bleiben und stärkt die Fähigkeit, mit Stress umzugehen und Entspannung zuzulassen. Strategien für den Alltag entdecken, erlernen und mit nach Hause nehmen.

Eingangsgespräch, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

50 Minuten Euro **84,–**

medizinisches
personaltraining

1:1 Training zur Wiederherstellung nach gesundheitlichen Beeinträchtigungen etwa durch Krankheiten oder Verletzungen, bzw. zur Hilfestellung bei chronischen Beschwerden und Fehlstellungen. Medizinisches Personaltraining ist auch präventiv möglich mit dem Ziel, Abnützungserscheinungen und Verletzungen vorzubeugen.

Eingangsgespräch, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

50 Minuten Euro **84,–**

gesundheits-
coaching & prävention

Coaching zum verantwortungsvollen Umgang mit dem eigenen Körper und zu den Grundlagen für eine gesunde Lebensführung. Erkennen von gesundheitsschädlichem Verhalten, Einschätzen der eigenen Gesundheitssituation, Alltagstrategien für Bewegung, Ernährung und Entspannung.

50 Minuten Euro **84,–**

ernährungs-
beratung-

Ernährungsberatung und vegane Ernährungsberatung:
Analyse vom ernährungsspezifischen Ist-Zustand und Formulierung der individuellen Ziele. Verständnis für ausgewogene Ernährung entwickeln, um den Allgemeinzustand zu verbessern und so wacher, aktiver und motivierter durch den Alltag zu kommen. Erholsamerer Schlaf, bessere Regeneration, mehr Energie und kontrolliertes Gewichtsmanagement durch bewusste Ernährung.

50 Minuten Euro **84,–**

Naturwasserwelt

voller Entspannungsorte

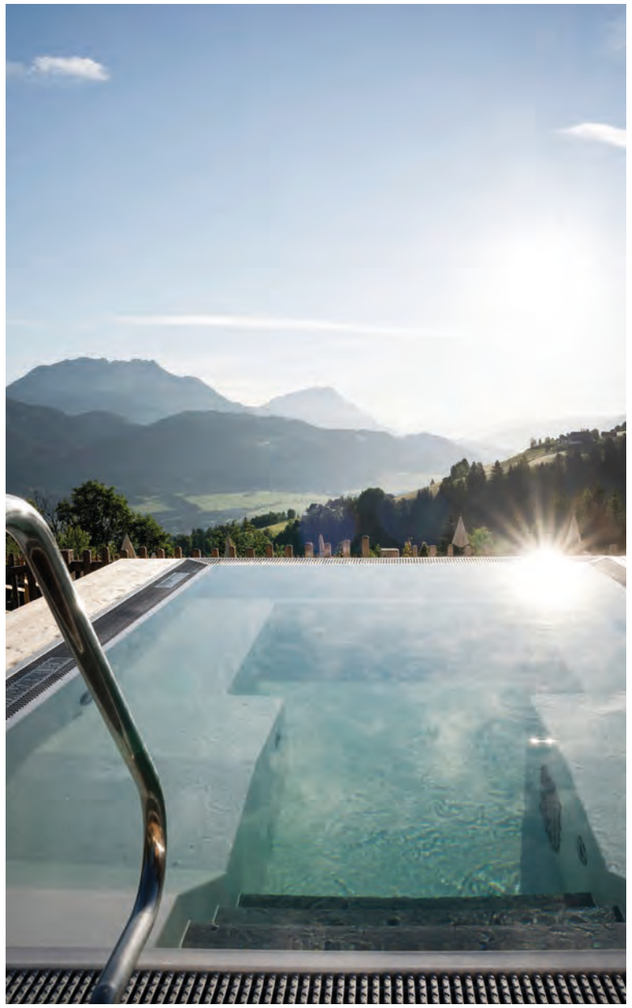
naturwasserwelt & pools

Abtauchen leicht gemacht! Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten, die natürliche Energie des Wassers zu erleben und im erfrischenden oder wärmenden Nass Regeneration zu finden.

- **Sportbecken** mit guten Aussichten: Ganzjährig auf 28 Grad beheizt, macht das 25 Meter lange Pool schon morgens Lust auf Bewegung.
- Ein **Rooftop-Whirlpool** macht's möglich: Erleben Sie das Außergewöhnliche – bewundern Sie ab Herbst 2021 den Ausblick von noch höheren Höhen.
- Fast wie im Film, nur echter: **Der Luxury Infinity Whirlpool 6 x 6 Meter** lässt ab dem Herbst 2021 sämtliche Herzen höherschlagen.
- Wem es draußen zu frisch wird, der kann im **Hallenbad** im 31 Grad warmen Wasser entspannen und sich vorsichtig ins Außenbecken vorwagen.
- Paradiesische Berge, Wald und frische Luft umgeben das **Sauna-Relax-Whirlpool.** Dorthin wagt man sich nur im Adams- und Evakostüm.
- Im neuen **Zwergerlbad** sind Erwachsene nur ausnahmsweise erlaubt.
- Ein paar Schwimmzüge im erfrischenden **Naturbadeteich** bringen Ihren Kreislauf in Schwung.
- Erfrischendes Muss nach dem Saunagang: Abkühlung im **Tauchbecken** bei 15 Grad.
- Mit dem **Kneipp-Pfad** (ab Herbst 2021) neue Wege gehen und gemeinsam mit der Heilkraft des Wassers arbeiten.

TIPP

Poolbar
Eine Erfrischung oder ein Eis mit Kaffee am Nachmittag oder den Aperitif bei Sonnenuntergang genießen.



almsaunadorf & ruheräume

Wer sich schon beim Hören des Worts „Sauna“ entspannt, der wird sich im Almsaunadorf ganz besonders wohlfühlen. Ja, Sie haben richtig gelesen: ein Dorf voller Saunen. Herrlich!

- Sie starten gerne gemütlich? Nehmen Sie Platz in der **Fichtennadel-Sole-Gradierstube** und genießen Sie die herrlichen 25 bis 30 °C.
- Die pflegende **Honigdampfsauna** ist mit 40 °C der perfekte Feuchtigkeitsspender für die Haut.
- Die **Alpenkräutersauna** lädt ein, den Körper langsam zu erwärmen. Bei 55 bis 60 °C und hoher Luftfeuchtigkeit ist ein längerer Aufenthalt möglich.
- Licheffekte und Soundsysteme machen die **Eventsauna** zum Highlight des Dorfes. Erleben Sie Saunaaufgüsse (80°C) der anderen Art.
- Schwitzen mit Ausblick in der bis zu 85 °C warmen **Panoramasauna.** Lassen Sie Hitze und Erfrischung auf Ihren Stoffwechsel wirken.
- Gleich neben der **Stadlsauna** (80 bis 85 °C) wartet das Kneipp-Becken darauf, die erhitzten Körper aufzufrischen.
- Nach etwa 30 Minuten im **Sole-Tepidarium** erfahren Sie dessen Wirkung bei 40 °C: Hautreinigend fördert es sowohl die Schweißabgabe als auch die Durchblutung.
- In der **Zirben-Biosauna** wird der Körper bei 40 bis 55 °C und wohlriechendem Duft langsam erwärmt.
- Rundum ausgeglichen und erholt schreitet man aus dem **Aromadampfbad**. Fühlen Sie sich in ihrer Haut wohler und atmen Sie wieder befreiter durch.
- Ein regelmäßiger Besuch in der **Infrarotkabine** regt den Stoffwechsel an, löst Verspannungen und stärkt das Immunsystem.
- Richtig ins Träumen kommen Sie in unseren **Ruheräumen**, wo allein die Bergkulisse den Stoff dafür liefert und das aus Altholz gefertigte Ambiente sanft in seinen natürlichen Bann zieht.

naturelle

Spa-Shop-Produkte im Überblick

Damit die Erholung daheim weitergeht:
Ein Mitbringsel vom Gumpenberg – für Freunde, Familie oder sich selbst ein Stückchen Wellness einpacken und mit nach Hause nehmen.
Am liebsten arbeiten wir mit den Schätzen der Umgebung. Schmökern Sie in Selbstgemachtem aus der Alpenrose, der Zirbe und den Heublumen.

Höflehner*Natur*

Alpenrosen-, Heublumen- oder Zirbenseife	90 g	**€ 6,10**
Alpenrosen-, Heublumen- oder Zirbenöl		**€ 15,10**
Zirbenbutter in der Dose		**€ 12,–**
Rosenmoussepeeling		**€ 11,–**
Sportfluid		**€ 14,–**
Kreuzbeinmassageöl		**€ 17,30**

!QMS

!ACE Vitamine Cream	50 ml	**€ 125,–**
!ActivatorMask	100 ml	**€ 75,–**
!Active Exfoliant 7%	30 ml	**€ 84,–**
Active Exfoliant 11%	30 ml	**€ 84,–**
!Active Glow Tinted Cream	50 ml	**€ 84,–**
!Advanced Cellular Alpine	15 ml	**€ 133,–**
!Advanced Cellular Marine	50 ml	**€ 239,–**
!Advanced Pearl Protein	50 ml	**€ 249,–**
!Antioxidant Day&Night Cream	50 ml	**€ 140,–**
!Celluar Sun	30 ml	**€ 79,–**
!Collagen Recovery Day & Night Cream	50 ml	**€ 150,–**
!Collagen System	3 x 30 ml	**€ 229,–**
!Collagen System Sensitive	3 x 30 ml	**€ 229,–**
!Day Collagen	30 ml	**€ 84,–**
!Day Collagen Sensitive	30 ml	**€ 84,–**
!Deep Cleanser	200 ml	**€ 44,–**
!Density Structure	30 ml	**€ 195,–**
!Epigen Pollution Rescue Mask	75 ml	**€ 79,–**
!Even Tone Serum	30 ml	**€ 79,–**
!Firm Density Cream	100 ml	**€ 197,–**
!Hydrating Boost	200 ml	**€ 44,–**
!HydroFoam	50 ml	**€ 19,–**
!HydroFoam Mask	150 ml	**€ 61,–**
!Intensive Eye Care	15 ml	**€ 124,–**
!LipLine Corrector	15 ml	**€ 179**
!Liquid Proteins	50 ml	**€ 135,–**
!Night Collagen	30 ml	**€ 84,–**
!Night Collagen Sensitive	30 ml	**€ 84,–**
!Power Firm Mask	100 ml	**€ 83,–**
!QMS Advanced Collagen Eye Lift	Pads	**€ 40,–**
!Redness Relief Complex	30 ml	**€ 148,–**
!Relax o Firm Mask	100 ml	**€ 83,–**
!Repair 3 Complex	30 ml	**€ 148,–**

!QMS Supplements

Mit zwei neu hinzugefügten Inhaltsstoffen noch effektiver. Biotin als Wirkstoff in Bezug auf normale Haut und Schleimhäute sowie einen funktionierenden Energiestoffwechsel. Cu-Gluconat zur Erhaltung normalen Bindegewebes sowie normaler Hautpigmentierung. Anderen Wirkstoffe: Kollagenhydrolysat, Vitaminkomplex B1, B2, B3, B6 und B12, Vitamin C, OPC und Coenzym Q10.

!QMS Collagen Intravital Plus Nutritional Supplement	60 Kapseln	**€ 79,–**

Pharmos Natur

Vitamin Booster	50 ml	**€ 84,–**
Love Your Age Power Cream	50 ml	**€ 159,–**
Balancing Cream	50 ml	**€ 68,–**
Balancing Oil	30 ml	**€ 45,–**
Calming & Regenerating Elixir	30 ml	**€ 139,50**
Care Balm (Pflegebalm)	50 ml	**€ 68,–**
Cleansing Cream	50 ml	**€ 30,–**
Cleansing Gel	63 ml	**€ 35,–**
Detoxing Body Oil	63 ml	**€ 75,–**
Detoxing Oil Gesicht	30 ml	**€ 56,50**
Gentle Peeling	50 ml	**€ 49,–**
Harmonizing Oil	30 ml	**€ 34,–**
Harmonizing Tonic	100 ml	**€ 38,50**
Intensiv Eye Liposome	20 ml	**€ 72**
Body Lotion	200 ml	**€ 59,–**
Love Your Age Avellana Oil Serum	30 ml	**€ 98,–**
Love Your Age Eye Contour Cream	15 ml	**€85,50**
Love Your Age Repair Balm	50 ml	**€ 96,50**
Men Cleansing & Shaving Gel	50 ml	**€ 59,–**
Effect Serum	100 ml	**€ 98,–**
Men Skin & Beard Oil	15 ml	**€ 29,–**
Moisturizing Cream	50 ml	**€ 68,–**
Moisturizing Spray	100 ml	**€ 37,50**
Nourishing Oil	30 ml	**€ 45,–**
Nourishing Rose Cream	50 ml	**€ 75**
Regenerating Maske	10 x 5 ml	**€ 83,50**
Revitalizing Gel	63 ml	**€ 55,–**
Sensitiv-Gel	50 ml	**€ 64,–**
Sun Harmony SPF30	50 ml	**€ 94,50**
Vitalizing Oil	30 ml	**€ 45,–**

Lebensgesundmittel von Pharmos Natur

Die intelligenten Heil- und Verjüngungspflanzen von Pharmos Natur sind wirkungsvolle Lebensbegleiter für jeden. Hergestellt in Bio-Qualität, ganz ohne Zusatzstoffe, ohne Konservierung, ohne Stabilisatoren und ohne Zucker.

Sesamkraft Bio	250 g	**€ 44,–**
Aloe Vera Saft	330 ml	**€ 26,50**
BabacoVera Bio	50 g	**€ 87,–**
PapayaVera Bio	25 g	**€ 42,–**
TerminaliaVera Kapseln	80 Stk.	**€ 92,–**
TerminaliaVera Bitterfruchtpulver	38 g	**€ 46,–**
BoswelliaVera	50 g	**€ 37,–**
YaconVera Fruchtpulver Bio	70 g	**€ 55,–**
YaconVera Bio Ursaft	200 ml	**€ 26,–**
MoringaVera Bio	25 g	**€ 36,–**
Jujube Fruchtpulver	50 g	**€ 40,–**
NelliVera Kapseln	80 Stk.	**€ 90,–**
ReishiVera	18 g	**€ 69,–**
The Secret of Rejuvenation Bio Tee	30 g	**€ 48,–**

TIPP

Der gesunde schwarze Sesam Ursamen verfügt u. a. über stresslinderndes Magnesium, knochenstabilisierendes Calcium, nervenstärkendes Lezithin und entzündungshemmendes Zink. Je nach Bedürfnis nimmt sich unser Körper davon genau das, was er gerade braucht.

Ringana Supplements aus der Steiermark

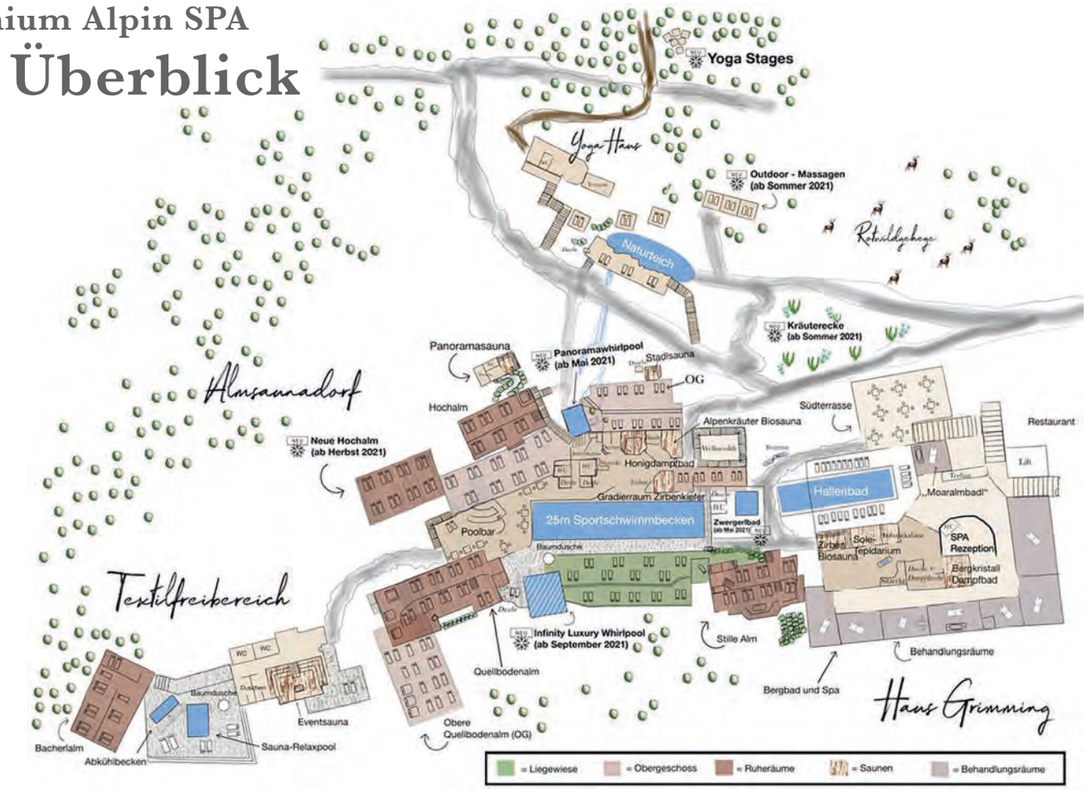
RINGANA Supplements sind perfekt abgestimmte bioaktive Nährstoffkombinationen in hochkonzentrierter Form.

CAPS protect sind wahre Multitalente, wenn es um den Schutz vor freien Radikalen durch Sonnenstrahlung, Luftverschmutzung oder Blaulicht geht. Zusätzlich sorgen Flavone, Anthocyane und Hydroxyzimtsäuren aus Blutorangen-Extrakt für eine gleichmäßige Bräune.	30 Tagesdosen	**€ 59,80**
Die natürlichen Ingredienzen in CAPS moodoo verbessern die psychische Widerstandskraft und sorgen für mehr Gelassenheit. Ideal bei Herbst- und Winterblues oder PMS, um das emotionale Gleichgewicht wiederherzustellen.	30 Tagesdosen	**€ 53,–**
Unsere Abwehrkräfte werden im modernen Alltag oft gefordert. CAPS immu kombinieren unterschiedliche Vitalpilze mit natürlichen Mikronährstoffen, die dem körpereigenen Immunsystem unter die Arme greifen.	30 Tagesdosen	**€ 50,10**

Alle weiteren Ringana Supplements finden Sie unter: hoeflehner.ringana.com

Premium Alpin SPA

im Überblick



Öffnungszeiten

Außenbereiche:

- **Almsaunadorf:** 10.00 bis 20.00 Uhr*
- **Ruhehäuser:** 10.00 bis 20.00 Uhr*
- **Eventsauna** 15.00 bis 20.00 Uhr*
- **Sportschwimmbecken:** 07.30 bis 20.00 Uhr **
- **Rooftop-Whirlpool:** 07.30 bis 20.00 Uhr
- **Luxury Infinity-Whirlpool:** 07.30 bis 20.00 Uhr **
- **Sauna-Relax-Whirlpool und textilfreier Bereich** 08.00 bis 20.00 Uhr*

Innenbereiche:

- **Saunabereich:** 10.00 bis 20.00 Uhr
- **Naturelle SPA Rezeption:** 08.00 bis 12.00 Uhr und 15.00 bis 19.00 Uhr
- **Behandlungen Naturelle:** 08.00 bis 19.00 Uhr
- **Hallenbad mit Außenbecken:** 07.00 bis 20.00 Uhr

* Zutritt ab 16 Jahren.
** Kurzfristige Schließung bei widrigen Witterungsbedingungen und eingeschränkte Öffnungszeiten während der kalten Jahreszeit (07.30 bis 10.00 und 15.00 bis 19.00 Uhr) sowie Änderungen vorbehalten.

Wellness-Etikette

- Geben Sie uns gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder eine Schwangerschaft vor Buchung der Behandlung bekannt.
- Kommen Sie in Bademantel sowie Unterwäsche bzw. Badebekleidung zu den Behandlungen.
- Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie vor Ihrer Behandlung im Wartebereich eine Tasse Tee. Wir bitten um Verständnis, dass sich bei Zuspätkommen Ihre Behandlungszeit verkürzt.
- Geben Sie uns etwaige Absagen bitte 24 Stunden vorher bekannt. Bei kurzfristigen Stornierungen erlauben wir uns, 100 % der gebuchten Leistung zu verrechnen.
- Für Wellnessbehandlungen aus Pauschalen sind Termine bis 15.00 Uhr vorgesehen. Diese können nicht gegen andere Behandlungen eingetauscht oder zurückerstattet werden. Auch für diese Termine gilt die Stornofrist von 24 Stunden.
- Bitte beachten Sie, dass der Saunabereich im Almsaunadorf ein Nacktbereich ist. Die Zirben-Biosauna, das Aromadampfbad und das Sole-Tepidarium können auch von Kindern mit Badebekleidung genutzt werden.
- Bitte beachten Sie, dass unsere Schwimmbecken nicht beaufsichtigt werden. Eltern haften für ihre Kinder.

Impressum: Marketingberatung und Text: M.A.S. Marketing – Consulting www.andreasalben.com;
Die zeitlich uneingeschränkten Nutzungs- und Verwertungsrechte von Texten, Bildern, Logos und Grafiken
liegen international bei M.A.S. Marketing-Consulting Andrea Salben. Gestaltung: G.A.Service GmbH;
Fotografie: Rene Strasser, Wolfgang Hummer, QMS Medicosmetics GmbH, Adobe Stock;
Druck: Universitätsdruckerei Klampfer

höflehner
natur und
wellness hotel
★ ★ ★ ★ superior

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH
Mag. (FH) Gerhard Höflehner
Gumpenberg 2 | 8967 Haus im Ennstal
Steiermark | Österreich
T +43 (0) 3686 / 2548 | F DW 68
info@hoeflehner.com | www.hoeflehner.com
Fn: 366175v