

# Wellness-Angebote

*Terminvereinbarung an der Rezeption  
oder in der Massageabteilung*

## *Klassische Massage*

- Teilmassage ca. 25 min
- Ganzkörper ca. 55 min

Die sanft oder kraftvoll massierenden Hände des Therapeuten **befreien die Muskulatur von Verspannungen** und Verhärtungen, lockern das Bindegewebe und führen so zu einer **Entschlackung** des jeweiligen Körpergewebes.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-  
ca. 55 min. € 59,-

## *Heiße Rolle (nur in Kombination)*

Die Heiße Rolle ist eine intensive Wärmeanwendung, die sehr empfehlenswert ist vor einer Massage, da sie die Muskulatur vorbereitet in dem sie entspannt, gut durchblutet und die angesammelten Schlackenstoffe freisetzt. Diese werden dann durch die Massage optimal abtransportiert. Die heiße Rolle besteht aus trichterförmig zusammengerollten Handtüchern, gefüllt mit heißem Wasser, die immer wieder für kurze Zeit auf die verspannte Muskulatur aufgesetzt werden.

## *Heiße Rolle mit Rückenmassage*

- Ca. 55 min

Da die Muskulatur des Rückens durch die Heiße Rolle gut vorbereitet wird, kann sich die Wirkung der anschließenden Massage optimal auf den Körper übertragen und Muskelverspannungen werden somit besser gelöst

**Preis:** ca. 55 min. € 65,-

## *Rückenmassage*

- Ca. 25 min

Aus der Kategorie „Klassische Massagen“ ist die Rückenmassage eine der beliebtesten. Da Sie die Intensität des Druckes selbst wählen, erfahren Sie ein Gefühl der völligen Entspannung und jeglicher Stress ist vergessen.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Heiße Rolle mit Schulter/Nacken-Massage*

- Ca. 25 min

Die Schulter-Nacken-Muskulatur steht ständig unter Anspannung durch Aufrecht halten des Kopfes. Die Massage bewirkt eine völlige Entspannung dieser Muskulatur und durch die intensive Wärmeanwendung einen zusätzlich gesteigerten Abtransport der freigesetzten Schlackenstoffe

**Preis:** ca. 55 min. € 65,-

## *Schulter/Nacken-Massage*

- Ca. 25 min

Das intensive massieren des Schulter-Nacken-Bereiches führt zu einer ganzheitlichen Entspannung des Körpers sowie Linderung von Kopfschmerzen und lösen von Verspannungen. Der Körper kann sich anschließend wieder selbst regulieren und durch die verbesserte Durchblutung wird der Abtransport von Schlackenstoffen in der Muskulatur angeregt.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Sportmassage*

- klein ca. 25 min
- groß ca. 55 min

Bei der Sportmassage unterscheidet man die so genannte. vorbereitende („Wettkampf-“) Massage, welche den Körper aktiviert und vermehrt durchblutet um die körperliche Leistungsfähigkeit zu steigern und die „**Regenerationsmassage**“, welche nach dem Sport durchgeführt wird, um Muskelkater und Muskelverhärtungen entgegenzuwirken und eine Übersäuerung im Gewebsapparat zu verhindern.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

ca. 55 min. € 59,-

## *Gesichtsmassage*

- Ca. 25 min

Mit dieser Massageform-Streichungen und Akupressur- lösen sich Verspannungen im Gesicht im Nacken und Dekoltee. Alle Muskeln werden durch die angenehmen und sanften Bewegungen entspannt \*Stress und Druck\* fallen ab.

**Preis:** ca. 25 min. € 36,-

## *Kopfmassage*

- Ca. 25 min

Die Massage am Kopf bewirkt durch sanfte ruhige Massagegriffe mit abwechselndem Druck eine Tiefenentspannung des gesamten Körpers, Sie können abschalten vom stressigen Alltag und einfach die Seele baumeln lassen

**Preis:** ca. 25 min. € 36,-

## *Bauchmassage*

- Ca. 25 min

Langsames und ruhiges Abwechseln von leichtem Druck und sanften Streichungen im Bauchbereich führen zu einer Stoffwechselsteigerung und regen die Verdauung und Darmtätigkeit an.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Hot-Stone-Massage*

- Ca. 55 min und Nachruhe

Die Hot- Stone Massage ist eine **wirkungsvolle Heiltherapie** uralter Indianervölker Amerikas. Spüren Sie, wie die wohltuende, **warme Energie** Millionen alter Basalsteine in Ihren Körper strömt. Wie sie sich **entspannen**, lösen, **richtig wohl fühlen**. Die Sinne werden verwöhnt, der Energiefluss des Körpers wird aktiviert und Ihre Haut wird mit dem wertvollen Stone- Impuls- Oil geschmeidig, sanft und zart massiert. Erleben Sie die energispendende Wirkung dieser Behandlung. Bitte kommen Sie im Bademantel zur Behandlung. Danke!

**Preis:** ca. 55 min. € 74,-

## *Acidose/Lymphdrainage*

- klein z.B. Gesicht oder 1 Bein ca. 25 min
- groß z.B. beide Beine ca. 55 min

Bei der Lymphdrainage ist das Ziel, Wasser das sich im Gewebe angesammelt hat, über die Lymphwege sanft abzutransportieren und vom Druck zu befreien. Dabei entsteht durch die Pump- und Schaufelgriffe des Therapeuten eine Sogwirkung im Lymphsystem, welche wiederum den Abtransport des Wassers mit unterstützt. Erleben Sie **die erleichternde Behandlung bei müden, geschwollenen oder schweren Beinen** oder die lindernde Gesichtsdrainage bei Stress oder einer Schwellung im Gesicht-, Augenbereich.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

ca. 50 min. € 59,-

## *Aromaölmassage*

- Teilmassage ca. 25 min

- Ganzkörper ca. 55 min

Die Aroma- Massage ist eine Wellnessbehandlung der ganz besonderen Art! Nachdem der Gast sein ganz individuelles Aromaöl auswählt, wird dieses erwärmt und mit sanften aber angepassten Bewegungen in den Körper einmassiert. Dieses Wellness-Erlebnis basiert nicht nur auf der Wirkung der lockernden und entspannenden Massage, sondern auch über die Welt der Düfte und Sinneswahrnehmung und des thermischen Reizes des warmen Aromaöls. Bei entspannender Hintergrundmusik werden Sie mit langsamen Massagegriffen sanft verwöhnt.

Bitte kommen Sie im Bademantel zur Behandlung. Danke!

**Preis:** ca. 25 min. € 37,-

ca. 50 min. € 64,-

## *Handpeeling mit Hand- und Armmassage*

- ca. 25 min

In der kalten Jahreszeit leidet vor allem die Haut der Hände, sie wird trocken und riesig. Durch das Peeling werden die abgestorbenen Hautschuppen entfernt und die anschließende Massage macht die Haut wieder angenehm weich und elastisch.

**Preis:** ca. 25 min. € 37,-

## *Bein- und Armmassage*

- ca. 55 min

Bei einem Skitag werden vor allem die Beine beansprucht aber auch Arme sind im Einsatz, durch eine entsprechende Massage kann die Muskulatur wieder entspannen und Muskelkater wird vorgebeugt.

**Preis:** ca. 55 min. € 59,-

## *Fußreflexzonenmassage*

- Ca. 25 min

Der Fuß spiegelt die Reflexzonen der Organe und Gewebe unseres ganzen Körpers wieder. **Störungen oder Blockierungen** in diesen Bereichen können so über den Fuß **erfolgreich behandelt** werden. Ebenso weisen Verhärtungen, Narben o.ä. auf mögliche Probleme im dazugehörigen Körpersegment hin. Die abschließende Fußstreichung nach der Reflexzonenmassage mit **wertvollen Ölen** verstärkt noch die entspannende und „heilende“ Wirkung der Behandlung.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Fußbad mit Fußpeeling und -massage*

- ca. 25 min

Das Fußbad und Fußpeeling fördern die Durchblutung und entfernen abgestorbene Hautschuppen, die Massage mit reichhaltiger Lotion oder Öl verwöhnt die Füße und macht die Haut geschmeidig weich.

**Preis:** ca. 25 min. € 37,-

## *Fußbad mit Bein-Lymphdrainage*

- ca. 55 min

In dem angenehmen warmen Wasser können ihre Füße nach einem langen Skitag entspannen. Bei der Lymphdrainage wird dann das Wasser, dass sich den Tag über im Gewebe angestaut hat über die Lymphbahnen des Körpers abtransportiert und ausgeschieden.

**Preis:** ca.55 min € 64,-

## *Fußbehandlung*

- Ca. 25 min

Genau die richtige Erholung für ihre müden Füße nach einem schönen Skitag. Die Füße werden von der Wadenmuskulatur bis hinab zu den Zehen aufgelockert und kräftig durch Massiert. Abgerundet wird das ganze noch mit feinen 100% ätherischen Ölen wie Windergrün und Pfefferminze wirkt entspannend für den Muskel und fördert die Durchblutung.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Manuelle Therapie*

- Ca. 25 min

Befundaufnahme und manuelle Behandlung bei individuellen Beschwerden wie z.b. Sportverletzungen, Wirbelsäulenbeschwerden, Gelenkfunktionsstörungen aller Art, sowohl bei akuten Verletzungen, als auch bei bereits chronischen Problemen/Erkrankungen.

**Preis:** ca. 25 min. € 34,-

## *Kombinierte Massagen*

- Gesichtsmassage mit Handmassage
- Kopfmassage mit Gesichtsmassage
- Rückenmassage mit Beinmassage
- Schulter-Nacken-Massage mit Kopfmassage

**Preis:** ca. 55 min. € 62,-

**Preis:** ca. 55 min. € 62,-

**Preis:** ca. 55 min. € 62,-

**Preis:** ca. 55 min. € 62,-

## *Entspannungsmethoden*

### *Phantasiereise*

Mit dem Potential der Sprache wird mit Imaginationsübungen ein/das Ziel des Gastes formuliert. Innere Bilder und Gefühle steigen in DIR auf. Die begleitende Musik unterstützt das Fallen lassen, Entspannen. In wohliger Umgebung werden SIE durch die Reise geführt. Sie werden sich aufgehoben fühlen und genießen den Zustand der Ruhe und Gelassenheit „danach“.

**Die Phantasiereise ist im Zeitraum von 8 bis 15 Uhr buchbar!**

**Preis:** ca. 25 min. € 29,-

### *Muskelentspannung nach Jacobsen (PMK)*

Sie ist eine schrittweise, systematische erkennbare Entspannungsübung, wie das Autogene Training. Das An- und Entspannen der 16 Muskelgruppen führt Sie auf **DAUER** zum Gefühl der tiefsten Gelöstheit, Blockaden jeglicher Art, die durch Stress und Überanstrengung im Alltag auf Sie einwirken, werden frei. Die Wahrnehmung Ihres Körpergefühls steigert sich von Mal zu Mal.

**Diese Entspannungsübung ist im Zeitraum von 8 bis 15 Uhr buchbar!**

**Preis:** ca. 45 min. € 44,-

### *Wichtige Hinweise:*

Terminvereinbarungen: Wir machen Sie darauf aufmerksam, dass Massagen, die kurzfristig (bis einen Tag vor Massage) storniert werden, in voller Höhe verrechnet werden können!

Gutscheine: Bitte beachten Sie, dass Gutscheine nicht zu jeder Zeit gültig sind (Auskunft an der Rezeption oder in der Massageabteilung)!

*Ich bin gerne für Sie da!  
Ihre Masseurin und Physiotherapeutin Carollne*

## *5 Tages Aktivprogramm :*

### *„Sauna Nacht“ von 20:30 bis 24:00 Uhr*

- Am Montag ab 20.30 Uhr, Treffpunkt in der Sauna

Mit verschiedenen Aromen und Sauna-Essenzen wird der Aufguss in ganz besonderer Art und Weise vom Masseur zelebriert. Früchteplatten mit entschlackenden und enzymhaltigen Obst, Eis- bzw. Schneeabreibungen während des Aufgusses sowie ein anschließendes Salzpeeling oder vielleicht ein kneippscher Guss machen die Sauna-Nacht im Hotel Salzburger Hof zu einem unvergesslichen Erlebnis.

Wir bitten um Anmeldung bis **Montag Mittag an der Rezeption**. Die Sauna Nacht findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 5 Personen statt.

### *Skigymnastik*

- Am Dienstag um 8 Uhr, Treffpunkt an der Rezeption

AUFWÄRM - Programm für die Herz-Kreislauf-Funktion, die Stabilisierung und Kräftigung des Halte-, Stütz und Bewegungsapparates und deren Koordination zu aktivieren. Gehen SIE danach fit und frisch mit neuem SCHWUNG auf die Piste und erleben Sie einen unbeschwerten Ski-Tag.

### *Aerobic - Ausdauertraining*

-Am Mittwoch um 8 Uhr, Treffpunkt im Fitnessraum im 5. OG

Die Muskulatur, die Sie beim Wintersport beanspruchen, wird gezielt trainiert und Ihre Ausdauer wird gesteigert. Dies bewirkt eine Beweglichkeitsverbesserung im Gelenk und Muskel, eine Stoffwechselanregung im Sinne von Mehrdurchblutung der Muskulatur und dient so als Vorbereitung auf einen (leistungsfähigen) Skitag und auch als Prophylaxe vor Muskel- und Gelenkverletzungen.

### *Aquajogging*

- Am Donnerstag um 8 Uhr, Treffpunkt im Hallenbad

Die etwas andere – „nasse“ Art sich optimal auf einen Skitag vorzubereiten. Wasser-Power-Gymnastik, die Spaß macht und den Körper stärkt! Mit Übungen aus dem Aquajogging und Wasseraerobic und rhythmischer Musik beginnt ein hervorragender, neuer Wintersporttag!

### *Yoga*

-Am Freitag um 8 Uhr, Treffpunkt an der Rezeption

Durch bestimmte Atemübungen werden nicht nur die Lungen mit unserer klaren und sauberen Bergluft gefüllt, sondern die Sauerstoff-Anreicherung im Blut sorgt für eine Entsäuerung im Körper und regt ebenfalls entschlackende Prozesse im Gewebe an.

Schalten Sie ab und Tanken Sie Energie um dabei die eigene Mitte zu finden, damit sie mit voller Entspannung auf die Piste starten können.