

Massage - UND WELLNESSANGEBOTE



Grenzenlose
Leichtigkeit!

***** HOTEL **austria**

***** HOTEL **BELLEVUE**



Entspannen
in unserer Wellnessoase



HERZLICH WILLKOMMEN

in unserer

Wellnesslounge

Unser Wellnessbereich versteht sich als ein Ort der Entspannung und der Ruhe, wo Sie ungestört Erholung und Schönheit tanken können. Gönnen Sie daher anderen Gästen ebenso viel Ruhe wie sich selbst und lassen Sie Ihr Mobiltelefon ausgeschaltet. Genießen Sie wohltuende Atempausen nach aktiven Stunden in der Obergurgler Bergwelt.

ÖFFNUNGSZEITEN

Wir haben täglich für Sie geöffnet und freuen uns, Sie in unserer Wellnesslounge verwöhnen zu dürfen. Termine können Sie an unserer Hotelrezeption oder von Ihrem Zimmer aus (Kurzwahl Nr. 9) buchen.

Hallenbad mit ganzjährig beheiztem Außenpool	07.00 – 19.00 Uhr
Saunabereich	15.00 – 19.00 Uhr
Wellness-Anwendungen (außer Samstag)	09.00 – 19.00 Uhr

INHALTSVERZEICHNIS

- | | |
|--------------------------|------------------------------|
| 03 Herzlich willkommen | 08 Spezialmassagen |
| 04 Unsere wohltuende Öle | 09 Therapiemassagen |
| 05 Klassik-Massagen | 10 Entspannungskombinationen |
| 06 Wellnessanwendungen | 12 Kontakt |

WELLNESSTERMINE STORNIEREN

Bei Stornierung Ihrer Anwendung bis zu 2 Tage vor Behandlungsbeginn entstehen natürlich keine Kosten für Sie. Sollten Sie Ihre Behandlung jedoch kurzfristig absagen, müssen wir Ihnen leider die Behandlungskosten in Rechnung stellen.

Das Austria & Bellevue Wellnessteam ist stets bemüht, allen Gästen eine optimale Behandlung zu bieten und die volle Behandlungszeit einzuhalten. Um pünktlich mit Ihrer Behandlung beginnen zu können und damit Sie noch etwas Zeit haben, um zur Ruhe zu kommen, bitten wir Sie 5 Minuten vor Anwendungsbeginn in unserem Wellnessbereich zu sein. Wir bitten deshalb um Ihr Verständnis, dass wir im Falle von Verspätungen Ihre Behandlungszeit, aufgrund von bereits gebuchten Folgeterminen, nicht verlängern bzw. den Anwendungspreis nicht reduzieren können.



UNSERE WOHLTUENDEN ÖLE

MURMELÖL

fördert die Durchblutung, regeneriert die Hautzellen, löst Muskelverkrampfungen und stärkt das Immunsystem.

JOHANNISKRAUT

wirkt beruhigend bei Erschöpfung und Schlaflosigkeit sowie nervösen Beschwerden.

ARNIKA

wirkt kühlend, steigert die Leistungsfähigkeit und hilft bei der Muskelregeneration.

PROPOLIS

wirkt hautpflegend, entgiftend, entschlackend sowie desinfizierend bei Hautproblemen.

ALPENKRÄUTER

haben eine durchblutungsanregende Wirkung für die Straffung und Festigung der Haut und wird weiters als Antioxidans verwendet.



Klassik – Massagen

GANZKÖRPERMASSAGE

Durch richtig dosiertes Streichen und Kneten werden Verspannungen gelöst. Dadurch entsteht eine bessere Durchblutung des Gewebes und das Lymphsystem transportiert Giftstoffe leichter ab. Die Körperzellen werden mit frischem Sauerstoff angereichertem Blut versorgt. Entspannung und Wohlbefinden stellen sich ein.

50 min | € 65,00



TEILMASSAGE

Zur Lockerung bestimmter Muskelpartien, speziell im Rücken, Nacken oder in den Beinen.

25 min | € 45,00



FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Füße sind sehr wertvolle Werkzeuge unseres Körpers. Sie tragen uns von einem Ort zum anderen. Gönnen Sie auch einmal Ihren Füßen etwas Gutes. Dafür ist die Fußreflexzonenmassage genau das Richtige.

Zusätzlich werden durch eine Druckmassage bestimmter Reflexzonen etwaige Schwachstellen im Organismus erkannt und auch durch Schmerz angezeigt. Jedoch ist die Reflexzonenmassage eine Behandlungsform, welche als Wohlfühlbehandlung zunehmend auch im Wellness-Sektor Einzug gefunden hat.

25 min | € 45,00

KOPFMASSAGE

Durch spezielle Massagegriffe im Kopf- und Nackenbereich werden Verspannungen gelockert sowie Spannungskopfschmerzen und Migräne gelindert oder sogar ganz aufgelöst.

25 min | € 45,00

CELLULITE MASSAGE

Straffende und formgebende Behandlung gegen Cellulite ausschließlich für die Problemzonen Bauch, Hüfte und Oberschenkel. Fördert die Durchblutung und führt der Haut Feuchtigkeit zu.

20 min | € 45,00

Wellnessanwendungen



AROMAÖLMASSAGE

Aus speziellen Pflanzen, mit beruhigenden oder anregenden Heilkräften, werden Aromaöle hergestellt. Die Kombination aus duftenden Ölen und sanfter Massage entspannt Körper, Geist und Seele. Das vegetative Nervensystem wird beruhigt und die Abwehrkräfte gestärkt. Durch diese Massage werden das Lymphsystem und der Energiefluss im Körper optimal beeinflusst.

25 min | € 45,00

HONIGMASSAGE

Die Honigmassage findet in der russischen und tibetischen Naturheilkunde ihren Ursprung und eignet sich wunderbar zum Entschlacken. Dabei wird der Honig auf den Rücken aufgetragen und mit den Handflächen saugend, pumpend in die Haut eingearbeitet. Die verschiedenen Wirkstoffe des Honigs dringen tief in die Haut ein und helfen mit, alte Gift und Schlackenstoffe aus dem Gewebe heraus zu befördern. Die Honigmassage harmonisiert die Aura, bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und wirkt gleichzeitig auf das Nerven- und Immunsystem.

25 min | € 50,00

ALPIENNE BERGKRÄUTERSTEMPEL

Kommen Sie mit auf eine Reise in die Natur der Sinne – sehen, riechen, fühlen ... Getrocknete Kräuter und Blumen werden hier in Leinwandstoffe gefüllt, mit Dampf erhitzt und dann werden die ätherischen Öle mit einer bestimmten Massagetechnik in die Haut einmassiert. 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.

25 min | € 45,00
50 min | € 65,00



ALPA CLASSICA VITALMASSAGE

Erfrischende Massage mit kraftvollen Auszügen handverlesener Bergarnika-Blüten.

Diese Massage ist ideal bei Müdigkeit, leichten Zerrungen und akuten Beschwerden nach sportlichen Tätigkeiten.

50 min | € 75,00



TRILOGIE RASUL

Diese angenehme Heilschlamm-Behandlung kommt ursprünglich aus Ägypten, wo sie zur Heilung von diversen Hauterkrankungen eingesetzt wurde. Sie wird bei uns zur Entspannung und zur Regeneration eingesetzt.

Zunächst werden Pflegeschlämme auf den gesamten Körper aufgetragen. Danach geht's in die Kräuterdampfkabine, dem Rasul. Die Kabine erwärmt sich auf 38 °C. Die Schlämme trocknen am Körper leicht an. Die Temperatur erhöht sich durch Dampfschübe auf 40 °C bis 50 °C, die Luftfeuchtigkeit nimmt zu, der Schlamm wird wieder weich und lässt sich leicht mit kreisenden Bewegungen in die Haut einmassieren. Dabei wird die Haut leicht gepeelt und danach unter warmem Wasser abgewaschen. Das Nachruhen sowie ein Gläschen Sekt runden diese besondere Anwendung ab.

1 Person | € 52,00
2 Personen | € 65,00

HONIGPEELING - MASSAGEMILCH MIT STEINSALZ UND PROPOLIS

Ein sanftes Körperpeeling mit Honig-Massagemilch mit wertvollem Propolis und Bienenhonig. Wirkt beruhigend und sehr pflegend für die Haut. Honig liefert der Haut wertvolle Vitamine und Mineralstoffe. Ideal für raue und schuppige Haut.

25 min | € 49,00

FLOATING

Lassen Sie den Alltag einmal hinter sich und tauchen Sie ein in einen schwe-relosen Zustand des Wohlbefindens. Körperwarmes Solewasser umschmeichelt sanft und sinnlich Ihren ganzen Körper. Floaten regeneriert Körper, Geist und Seele. Sie bauen Stress ab und produzieren körpereigene Glückshormone. Eine tiefe Entspannung wird erzielt und die Abwehrkräfte gestärkt.

1 Person | € 45,00
2 Personen | € 55,00



REVITAL KÖRPERPEELING – STEINSALZ MIT BERGARNIKA & ROSMARIN

Das Revital Körperpeeling ist ein sanftes und belebendes Peeling für alle Hauttypen. Mit feinem Steinsalz und mikronisiertem Zeolith wird die Haut von Unreinheiten befreit, glatt und wunderbar zart gepflegt. Ätherische Öle von Bergarnika, Rosmarin und Zitronengras fördern die Durchblutung, regenerieren, straffen das Bindegewebe und vitalisieren.

Ein besonderes Peeling für eine feine, schöne und strahlende Haut.

25 min | € 45,00

Spezialmassagen



ZIRBEN-VITAL-MASSAGE

Bei der Zirben-Vital-Massage werden Zirbenstäbe unterschiedlicher Länge und mit verschiedenen Durchmessern eingesetzt, erwärmt und für eine hohe Entspannung eine Zirben-Massagemilch (Arnika oder Honig) verwendet. Die Wärme der Zirbenstäbe sowie die Zirben-Massagemilch dringen tief in die Muskelschicht ein und verbessern die Durchblutung des gesamten Körpers, fördern den Energiefluss und führen zur Lockerung bei Verspannungen und Blockaden.

Das Gesicht wird wahlweise mit einer Propolis-, Johanniskraut- oder Arnika-Creme einmassiert.

Ganzkörpermassage mit Gesicht
80 min | € 145,00

Ganzkörpermassage ohne Gesicht
50 min | € 89,00

Gesichtsmassage
30 min | € 59,00

KINESIO TAPE-THERAPIE

Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen werden mit einem elastischen, selbsthaftenden Pflaster behandelt. Durch die spezifische Art des Tapens erzielt man eine ausgleichende Wirkung der geklebten Muskelpartien, der Gelenke und des Lymph- und Nervensystems.

20 min | € 25,00



HOT STONE MASSAGE

Der Körper hat 7 Hauptenergiezentren, Chakren genannt. Durch Stress, Ängste und andere Faktoren können diese Zentren ins Ungleichgewicht geraten. Bei dieser Behandlung wird darauf direkt eingegangen und eine spürbare Harmonisierung des Energieflusses erzielt. Die auf ca. 50 °C erwärmten Basaltsteine werden auf die 7 Chakren aufgelegt. Mit den übrigen Basaltsteinen wird eine sanfte Massage mit leichtem Druck ausgeübt. Und Sie erleben eine Leichtigkeit Ihres Körpers. Gestautes wird losgelöst und Sie spüren wieder neue Kraft fließen.

80 min | € 90,00

Therapiemassagen

SPORTMASSAGE

Diese Massage ist ideal zur tieferen Entspannung und Regeneration müder Muskelregionen, speziell vor und nach größeren Anstrengungen. Ebenso wirkt diese Massage vorbeugend gegen Muskelkater.

25 min | € 45,00

50 min | € 65,00

SCHRÖPFEN

Unter Schröpfen versteht man die Behandlung mit Glasgefäßen, den sogenannten Schröpfköpfen. Dabei wird ein Vakuum erzeugt, welches an ausgewählten Hautstellen die Durchblutung steigert. So wird eine physikalisch-physiologische Akupressur-Wirkung erzielt. Durch das Vakuum wird das Bindegewebe der Haut gestrafft.

25 min | € 45,00

HEILMASSAGE UND VITAL-KÖRPERPACKUNG

Eine entspannende und krampflösende Behandlung zur Muskellockerung nach sportlicher Betätigung sowie auch bei Gelenkschmerzen. Rosmarinöl, Kampfer und Menthol fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur.

50 min | € 65,00

ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Bei schmerzhaften Beschwerden in Muskeln oder Gelenken stellt die Ultraschallbehandlung eine wirkungsvolle Variante der Schmerztherapie dar.

Die Wirkung der Mikromassage steigert die Blutströmung, erwärmt und lockert die betroffenen Körperstellen. Diese Behandlung hat eine sehr schmerzstillende und muskellockernde Wirkung, erhöht die Sauerstoffzufuhr der behandelten Bereiche und verbessert den Heilungsprozess.

Behandlungszeit an einer Stelle
3-6 Minuten.

15 min | € 25,00

20 min | € 30,00

HEILMASSAGE UND ULTRASCHALLBEHANDLUNG

Das Ziel der Massage ist, die erhöhte Spannung in der Muskulatur zu reduzieren und verkürzte Muskeln zu dehnen.

Die Wellen, die das Ultraschallgerät aussendet, durchdringen sämtliche Hautschichten der behandelten Stelle und geben Energie ab. Dadurch wird die Durchblutung gesteigert, die Muskeln werden gelockert.

50 min | € 65,00

Entspannungskombinationen



NACKEN-, KOPF-, GESICHTSMASSAGE

Löst Verspannungen dort, wo sie am größten sind.

50 min | € 65,00

PETER HESS®-KLANGMASSAGE

Klang-Entspannung wurde schon in Indien vor 5.000 Jahren angewandt und ist eine Sinneserfahrung der besonderen Art - hier werden Körper, Geist und Seele in „Einklang“ gebracht.

Durch sanfte Schwingungen und harmonisierende Klänge wird der Energiefluss des Körpers angeregt und jede Zelle wird durch diese Vibrationen stimuliert. Seelische und körperliche Verspannungen können sich lösen und Selbstheilungskräfte werden aktiviert.

50 min | € 65,00

ENTSPANNENDE BEIN- UND FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Dieses Après-Ski-Programm löst Verspannungen in den Waden und nimmt das Schweregefühl.

50 min | € 65,00

INDIVIDUELLE BEHANDLUNG

Eine auf Ihre persönlichen Bedürfnisse, eventuell auf momentan schmerzende Stellen, ausgerichtete Behandlung.

50 min | € 65,00

AUGENSCHLEIM VERWÖHNBE- HANDLUNG

Augenpads, getränkt mit natürlichen Essenzen wie Augentrost und Kamille, lassen Ihre Augenpartie in neuem Licht erscheinen, kämpfen gegen erste Fältchen und sorgen für ein frisches und strahlendes Aussehen.

20 min | € 40,00

KÖRPERKERZEN-BEHANDLUNG

Die Behandlung der Meridiane mit Körperkerzen.

Bei der Körperkerzen-Behandlung werden tiefe Verspannungen und Blockaden im Körper gelöst. Gleichzeitig werden die Energiebahnen (Meridiane) im Körper wieder aktiviert und sorgen somit für einen besseren Fluss im Körper.

25 min | € 40,00

KLASSISCHE RÜCKEN- UND FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Durchblutungsfördernd, entspannend, regt den Selbstheilungsmechanismus an.

50 min | € 65,00



DIE BRUDER-SCHWESTER HOTELS DER FAMILIE STEINER

Familie Steiner

HOTEL AUSTRIA - Kressbrunnenweg 3/U3

HOTEL BELLEVUE - Kressbrunnenweg 4/U3

A-6456 Obergurgl-Tirol

Tel. +43 5256 6289 oder 6511, Fax +43 5256 6413

info@austria-bellevue.com, www.austria-bellevue.com

Reservierungshotline +43 5256 6511

Impressum: Gestaltung Mariacher & Friends - mariacher.at
Fotos: Archiv Austria-Bellevue, alpienne.at, shutterstock.com



***** HOTEL **austria**

***** HOTEL **BELLEVUE**