alpin spa
Panorama
HOTEL OBERJOCH
Heute hab ich Lust auf
WELLNESS!
ALPIN-SPA
KÖRPERBEHANDLUNGEN, KOSMETIK & MASSAGEN MIT DER KRAFT DER VIER ELEMENTE

INHALT

05	DIE VIER ELEMENTE
06–07	GUT ZU WISSEN: FÜR IHRE ANWENDUNG
08–09	GESICHTSKOSMETIK KLASSIK
10-11	KOSMETISCHE SPEZIAL-ANWENDUNGEN
12-13	KOSMETISCHE EXTRAS
14–15	KÖRPERPEELINGS UND PACKUNGEN
16–17	TRADITIONELLE BÄDER IN DER WHIRLWANNE
18–19	WELLNESS FÜR KINDER UND TEENIES
20–21	FÜR DIE WERDENDE MUTTER
22–23	KLASSISCHE WOHLFÜHL-MASSAGEN
24–25	ALPINE MASSAGE-RITUALE
26-27	WALDMEISTER - DER NATUR SO NAH!
28–29	SPEZIALMASSAGEN & KOMBINATIONENW
30–31	FASZIEN-MASSAGEN
32-33	PRIVATE-SPA – GEMEINSAME ZEIT
34-35	VERWÖHNMOMENTE IM ALPIN-SPA
36-37	ALPIN-SPA-ÜBERSICHT
38-39	AUFENTHALT IM ALPIN-SPA

alpin spa

DIE VIER ELEMENTE - DIE SÄULEN UNSERES ALPIN-SPA

LUFT – Die Natur schenkt uns Ruhe.
Liebevoll gestaltete Ruheräume sowie Liegemöglichkeiten im Innen- und Außenbereich erzeugen eine harmonische Atmosphäre, die Entspannung und Wohlgefühl schenkt.

ERDE – Die Natur schenkt uns Kraft.
Die Urkraft der alpinen Natur liefert uns Auszüge hochqualitativer Essenzen aus wertvollen Pflanzen, Kräutern und Ölen, die als Pflege- und Wirkstoffprodukte unsere Anwendungen bereichern.

WASSER – Die Natur schenkt uns Erholung.
Unsere großzügige und wunderschöne Bade- und Saunalandschaft mit dem ganzjährig beheizten Innen- und Außenpool sowie den verschiedenen Themensaunen ist der Inbegriff von Leichtigkeit.

FEUER – Die Natur schenkt uns Lebensfreude.
Geführte Wanderungen in der Natur, persönlich betreutes Indoor-Training an unseren Geräten und abwechslungsreiche Workouts – unsere Aktiverlebnisse halten Sie vital, gesund und entfachen das innere Feuer.

GUT ZU WISSEN: FÜR IHRE ANWENDUNG

TERMINE BUCHEN
Wir empfehlen Ihnen, Ihre Anfragen für Spa-Anwendungen schon von zu Hause aus vorzunehmen. Je nach Auslastung kann es vorkommen, dass kurzfristige Anfragen vor Ort nur bedingt oder nicht mehr möglich sind.

STRESSFREI
Wir bitten Sie, einige Minuten vor Ihrem Termin im Wartebereich des Alpin-SPA zu erscheinen. Sollten Sie zu spät erscheinen, müssen wir Ihre Anwendung entsprechend verkürzen.

STORNIERUNGEN/VERSCHIEBUNGEN
Bei Stornierung oder kurzfristiger Verschiebung Ihres Termins bis 24 Stunden vorher, entstehen für Sie keine Kosten. Danach und auch in dem Fall, dass Sie nicht zu Ihrem Termin erscheinen, werden 100 % der Behandlungskosten berechnet.

BESCHWERDEN/ERKRANKUNGEN
Bei unklaren Beschwerden oder akuten Erkrankungen (z.B. Infektionen, Schmerzen oder Verletzungen), sind Therapeuten angehalten, Anwendungen kurzfristig zu ändern und notfalls abzusagen. Wir bitten um Ihr Verständnis!

INKLUDIERTE PAUSCHALANWENDUNGEN
Sie erhalten Ihre Termine am Anreisetag an der Hauptrezeption beim Check-In. Wenn Sie nicht zum Termin erscheinen, verliert dieser seine Gültigkeit und kann nicht nochmals terminiert werden. Es entsteht kein Entschädigungsanspruch. Sollte Ihnen der Termin nicht zusagen, bitten wir Sie sich nach dem Check-In, direkt bei uns an der SPA-Rezeption zu melden.

GUTSCHEINE & GESCHENKE
Bitte besuchen Sie uns online und füllen schnell und einfach Ihren ganz persönlichen Gutschein aus.
www.lerch-genuss.de/ueber-uns/gutscheine

GESICHTSKOSMETIK KLASSIK

Wählen Sie Ihre passende Gesichtsbehandlung nach den wichtigsten Schwerpunkten und Bedürfnissen unserer Zeit, oder lassen Sie sich individuell von unseren Kosmetik-ExpertInnen beraten und verwöhnen!

IHRE INDIVIDUELLE ZEIT

Sie können sich nicht entscheiden, welche Anwendungen und Produkte zu Ihnen passen oder haben ganz spezifische & persönliche Bedürfnisse? Gemeinsam stellen wir, nach einem kurzen Gespräch und einer Hautanalyse, die passende Anwendung für Sie zusammen.

Wohlfühlzeit ca. 60 Min. € 130,00

KLEINE GESICHTSBEHANDLUNG

Kurze Gesichtsreinigung, klärendes Peeling mit anschließender wohltuender Gesichtsmassage und belebender Augenmaske schenken Ihnen eine kleine, aber feine Auszeit.

Wohlfühlzeit ca. 30 Min. € 60,00

SCHÖNZEIT – ANTI-AGING

Reife Haut altert nicht, wie oft geglaubt, aus Altersgründen vorzeitig. Unerwünschte Faltenbildung hat ihre Ursache vielmehr in hormonellen Veränderungen, Stress sowie negativen Umwelteinflüssen. Schenken Sie sich neue sichtbare Vitalität und eine noch glücklichere Ausstrahlung in Ihrem Gesicht.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 105,00

KLAR & REIN

Mischhaut, ölige Haut oder vergrößerte Hautporen verursachen nicht selten Hautunreinheiten und auch kleine entzündliche Stellen. Unsere klärende Gesichtsanwendung mit Tiefenreinigung lässt die Haut wieder atmen, verfeinert und erfrischt Ihr Hautbild aufs Neue.

Wohlfühlzeit ca. 60 Min. € 110,00

MÄNNER-PFLEGE

Unsere exklusiven Pflegeprodukte speziell für Männer erlauben uns, eine typengerechte sowie individuelle Gesichtsbehandlung durchzuführen. Ganz den Bedürfnissen des Mannes angepasst. Pflege und Entspannung pur!

Wohlfühlzeit ca. 60 Min. € 110,00

FEUCHTIGKEIT PLUS+

Trockene Gesichtshaut ist wohl der häufigste Grund für den Wunsch nach einer kosmetischen Behandlung. Neben der wohltuenden und feuchtigkeitsspendenden Anwendung erhalten Sie Tipps und Empfehlungen für Zuhause. Für Soforteffekt und lang anhaltenden Erfolg.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 105,00

DR.GRANDEL

Für unsere Anwendungen verwenden wir hochwertige Produkte der internationalen Marke DR. GRANDEL – Made in Bayern

KOSMETISCHE SPEZIALANWENDUNGEN

Sie sind auf der Suche nach etwas „Speziellem“ für sich oder einen lieben Menschen, der etwas Besonderes verdient? Oder möchten Sie sich einfach verwöhnen lassen? Dann sind diese Anwendungen genau das Richtige für Sie.

AUGEN-KUR

Gerade wenn Müdigkeit und Erschöpfung sich um die Augen bemerkbar gemacht haben, spendet diese Intensiv-Augenpflege ihre abschwellende, glättende und erfrischende Wirkung. Augen zu und wohlfühlen!

Wohlfühlzeit ca. 30 Min. € 60,00

FACIAL SPLASH

Skin Icing ist die ultimative Gesichtsbehandlung um die Sommerfrische der Natur auf Ihre Haut zubringen. Der beruhigende und porenverfeinernde Effekt gibt Ihrem Gesicht einen frischen und strahlenden Glow.

Wohlfühlzeit ca. 45 Min. € 90,00

KOSMETISCHE EXTRAS

FÜR DEN PERFEKTEN AUGENBLICK

Augenbrauen-Korrektur	€ 22,00
Augenbrauen färben	€ 22,00
Wimpern färben	€ 27,00
Augenbrauen-Korrektur, Augenbrauen & Wimpern färben (ca. 45 Min.)	€ 65,00
Augenbrauen-Korrektur & -Färben (ca. 30 Min.)	€ 45,00

arabesque

Für unsere Kosmetischen Extras verwenden wir Make-up der Marke arabesque.

GEPFLEGTE HÄNDE UND FÜSSE

Maniküre (ca. 50 Min.)	€ 75,00
Maniküre mit Lack (ca. 65 Min.)	€ 95,00
Pediküre (ca. 50 Min.)	€ 80,00
Pediküre mit Lack (ca. 65 Min.)	€ 100,00

alessandro INTERNATIONAL

Für unsere Maniküre und Pediküre verwenden wir Lacke der Marke Alessandro.

KÖRPERPEELINGS & PACKUNGEN

Ein Ganzkörperpeeling entfernt nicht nur überschüssige Hautschüppchen, sondern verbessert signifikant die Blut- und Lymphzirkulation im Bindegewebe. Die Haut fühlt sich geschmeidig und gereinigt an. Warm eingehüllt und freischwebend entspannen Sie während einer Packung in unserer Wasserschwebeliege und fühlen so die natürlichen Essenzen der Natur.

REISWACHSPEELING & AROMAÖLPACKUNG

Das ultraweiche Peeling entfernt sehr sanft überschüssige Hautschüppchen und reguliert die Talgdrüsenproduktion zum Schutze der Haut. Im Anschluss genießen Sie eine reichhaltige Pflegepackung. Diese gibt der Haut die nötige Zeit, sich vom Alltag wieder zu erholen. **Zu empfehlen** bei Menschen mit sehr dünner und sensibler Haut.

Wohlfühlzeit ca. 40 Min.	€ 70,00

MOOR-RÜCKENPACKUNG

Zwei spezielle Moor-Platten, angepasst an den Rücken, sorgen für eine angenehme und stärkere Durchblutung aufgrund ihrer Inhaltsstoffe. **Zu empfehlen** bei chronischen Rheumabeschwerden, Wirbelsäulen-Arthrose, Kälte- und Zugluftempfindlichkeit, sowie bei Hexenschuss.

Wohlfühlzeit ca. 30 Min.	€ 50,00

ENTSCHLACKUNGSPACKUNG

Intensive Extrakte von Birkenblättern und Wacholder fördern die Durchblutung, regen die Entgiftungsprozesse an und wirken entschlackend. Weizenkleie enthält einen sehr hohen Anteil an Vitaminen und Mineralien, wirkt antioxidativ und reguliert gleichzeitig den Feuchtigkeitshaushalt. **Zu empfehlen** rund um das Thema Körper-Detox.

Wohlfühlzeit ca. 35 Min.	€ 55,00

BASENSALZ-PEELING & PFLEGEPACKUNG

Salz, das weiße Gold! Das besonders tiefenwirksame Körperpeeling unterstützt aufgrund seines höheren pH-Wertes die Entgiftungsfunktion der Haut, entfernt sanft abgestorbene Hautzellen und verleiht ihr Zartheit. Das Ergebnis ist eine remineralisierte, entschlackte und seidenzarte Haut. **Zu empfehlen** in Lebenssituationen, in denen man das Gefühl hat, „sich entgiften zu wollen“.

Wohlfühlzeit ca. 40 Min.	€ 70,00

TRADITIONELLE BÄDER IN DER WHIRLWANNE

ALLGÄUER BIER-BAD – zur Pflege von Haut & Haar

Das Baden in Bier ist eine sehr alte Tradition der Klostermedizin. Die Zutaten Hopfen und Malz regen aufgrund ihrer Mineralien den Stoffwechsel an und bieten die beste Pflege für Haut und Haar. Zu empfehlen bei Müdigkeit von Haut, Haar und Körper.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 50,00
Als Bad zu Zweit ca. 25 Min	€ 75,00

ROSEN-SALZBAD – zur Stressreduktion

Die harmonische Verbindung von reinem Bergsalz mit kostbaren Rosenextrakten unterstützt Haut und Körper dabei, ihr inneres Gleichgewicht wiederzufinden. Die natürlichen Essenzen der Rose fördern ein Gefühl der Ruhe und helfen, den Bio-Rhythmus zu harmonisieren.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 50,00
Als Bad zu Zweit ca. 25 Min	€ 75,00

BASISCHES VOLLBAD – zur Entgiftung

Natursteinsalz (pH 8,5), Schüssler-Salze, reines Aloe Vera und feinst gemahlenes Edelsteinpulver entziehen der Haut nicht nur überschüssige Säure und entlasten somit Niere, Lunge und Darm in ihrer Entgiftungs- und Ausscheidungsfunktion, sondern geben der Haut außerdem ihre natürliche Schutzfunktion zurück.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 45,00

SCHAUMBAD SENSITIV – bei empfindlicher Haut

Der unverwechselbare Kräuterduft entführt Sie auf eine Bergwiese inmitten der Alpen. Einerseits pflegen hochwertige Öle von Melisse, Malve und Ringelblume die Haut, andererseits wirken feinste Essenzen, wie Himbeere, Preiselbeere und Holunder antioxidativ und regenerierend.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 45,00
Als Bad zu Zweit ca. 25 Min	€ 70,00

WELLNESS FÜR KINDER (7-11 JAHRE) & TEENIES (12-16 JAHRE)

Auch für unsere jüngsten Gäste darf natürlich eine kleine Auszeit voller Erholung und Pflege nicht zu kurz kommen. Wohlfühlen kennt kein Alter.
Während der Behandlung von Kindern bis elf Jahren bitten wir um die Anwesenheit eines Erziehungsberechtigten.

KIDDIES – GESICHTSBEHANDLUNG

Zum Kennenlernen und Verwöhnen.

Wohlfühlzeit ca. 20 Min.	€ 40,00

KINDER-RÜCKENMASSAGE

Entspannung pur für unsere jüngsten Gäste – mit einer herrlich duftenden Aromaöl-Rückenmassage.

Wohlfühlzeit ca. 20 Min.	€ 40,00

MUTTER-KIND-BAD

Baden wie zuhause (inkl. Blubberblasen). Genießen Sie gemeinsam mit Ihrem Baby (oder Kleinkind bis 2 Jahren) diese kleine Auszeit bei einem milden und pflegenden Ringelblumenbad.
100% Reinheit und Natur-Pur aus den Bergen.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 50,00

KINDER-GESICHTS- & KOPFMASSAGE

Ob gegen Stress in der Schule, bei häufigen Kopfschmerzen oder einfach mal zum Tiefenentspannen – immer eine Wohltat.

Wohlfühlzeit ca. 20 Min.	€ 40,00

MANIKÜRE

Kiddies – ohne Lack (ca. 25 Min.)	€ 45,00
Teenie – ohne Lack (ca. 30 Min.)	€ 50,00
Teenie – mit Lack (ca. 45 Min.)	€ 65,00

TEENIE – GESICHTSBEHANDLUNG

Der Schwerpunkt liegt auf Reinigung und Pflege, entsprechend dem jugendlichen Bedarf.

Wohlfühlzeit ca. 45 Min.	€ 70,00

FÜR DIE WERDENDE MUTTER

Eine werdende Mutter ist immer strahlend schön. Und gerade in dieser Zeit achtet eine Frau ganz besonders darauf, was ihr gut tut. Da jede Schwangerschaft sehr individuell verläuft, haben wir für Sie eine wunderschöne Auswahl an Wellnessanwendungen zusammengestellt.

Sollten Sie jedoch vor Ihrer Anwendung unter bestimmten Beschwerden leiden oder sich nicht wohlfühlen, oder falls eine Risikoschwangerschaft besteht, werden Ihnen unsere SPA-Mitarbeiter mögliche Alternativen anbieten oder gegebenenfalls zum Wohle Ihrer Gesundheit Anwendungen nicht durchführen. Wir bitten um Ihr Verständnis.

STREICHELZART – KÖRPERPEELING

Körperpeelings während der Schwangerschaft entfernen nicht nur Hautunreinheiten und machen die Haut zartweich. Vor allem verbessert sich die Elastizität von Haut und Bindegewebe. Möglich von Schwangerschaftsbeginn bis Ende.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 55,00

ENTSTAUENDE BEINMASSAGE

Sollten Ihnen schwere Beine und Füße zu schaffen machen, dann empfehlen wir diese sehr wohltuende und entlastende Wellnessmassage. Sie unterstützt den Venen- und Lymphfluss und schenkt Ihnen wieder neue Leichtigkeit. Möglich von Schwangerschaftsbeginn bis Ende.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 55,00

ZWEI HERZEN (ab dem 4. Monat)

Entspannen Sie sich während dieser individuellen Wohlfühlmassage. Auf eine spannungslösende Schulter- & Nackenmassage im Sitzen folgen die sensitiv pflegenden Gesichts-, Arm- und Beinmassagen in Rückenlage. Begeben Sie sich in einfühlsame Hände und schenken Sie sich einen Moment der Ruhe, Erholung und Pflege.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 100,00

NACKEN- & KOPFMASSAGE

Die Massage wird zu Beginn entspannend im Sitzen für den Nacken-Schulterbereich durchgeführt und anschließend in Rückenlage sanft der Gesichts- und Kopfbereich verwöhnt. Möglich von Schwangerschaftsbeginn bis Ende.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 55,00

HALLO SCHÖNHEIT! – GESICHTSKOSMETIK

Speziell in der Zeit der Schwangerschaft – durch hormonelle Einflüsse – verändert sich sehr oft die Haut. Wir passen uns an Ihre Bedürfnisse an, ganz gleich, ob eher zur Pflege, entstauend oder einfach um die Seele baumeln zu lassen. Möglich von Schwangerschaftsbeginn bis Ende.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 110,00

KLASSISCHE WOHLFÜHLMASSAGEN

Schenken Sie sich eine Auszeit und spüren Sie die angenehme Durchblutung des Körpers, wenn Muskeln sich lockern und Spannungen nachlassen.
Egal für was Sie sich entscheiden, im Vordergrund stehen immer Ruhe und Entspannung. Bitte beachten Sie: Massagen sind induziert, um zu Entspannen und zu lockern und ersetzen nicht eine Schmerztherapie oder Abklärung eines Arztes.

GANZKÖRPERMASSAGE XL

Mehr Verwöhnzeit, mehr Ruhe, ein Mehr von Kopf bis Fuß. Dem Wunsch unserer Gäste nach einer noch längeren Massagezeit sind wir nachgegangen und erfreuen Sie sich der extra langen Verwöhnzeit einer wohltuenden Massage, von Kopf bis Fuß.

Wohlfühlzeit ca. 75 Min. € 150,00

GANZKÖRPERMASSAGE – mit Öl der Saison

Mehr Zeit bedeutet mehr Ruhe. Begeben Sie sich in die einfühlsamen Hände unseres Teams!

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 105,00

RÜCKENMASSAGE – mit Öl der Saison

Die gesamte Rückenmuskulatur kommuniziert miteinander, und Verspannungen sind nicht so sehr isolierte Bereiche, als vielmehr eine Anpassung des gesamten Körpers auf den Alltag, Stress, Fehlhaltungen usw.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min. € 55,00

FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Die Gründe für eine Fußreflexzonenmassage sind vielfältig. Ob aus Neugier, zum Kennenlernen, oder sich einfach mal wieder etwas Gutes tun – immer eine Wohltat!

Wohlfühlzeit ca. 25 Min. € 55,00

SCHULTER/NACKEN- & KOPFMASSAGE – mit Öl der Saison

Wenn Sie schon lange unter Verspannungen im oberen Rücken bis zum Kopfbereich leiden, empfehlen wir diese Anwendung. TIPP! Wünschen Sie mehr Zeit, dann empfehlen wir Ihnen unter „Alpine Massage-Rituale“ (auf S. 24) die Anwendung „Zur Ruhe kommen“.

Wohlfühlzeit ca. 25 Min. € 55,00

BEIN- UND FUSSMASSAGE – mit Öl der Saison

Die Beine tragen uns durchs Leben. Eine verkürzte Beinmuskulatur führt oft zu Verspannungen im Rückenbereich oder gar zu Wirbelsäulenbeschwerden. TIPP! Wünschen Sie mehr Zeit, dann empfehlen wir Ihnen unter „Alpine Massage-Rituale“ (auf Seite 25) die Anwendung „Der Berg ruft!“

Wohlfühlzeit ca. 25 Min. € 55,00

ALPINE MASSAGE-RITUALE

100 % naturreine Wirkstofföle und Cremes aus den Alpen nach traditionellen Rezpturen sind die Basis für unsere alpinen Massage-Rituale und machen diese Anwendungen zu etwas ganz Besonderem! Fühlen Sie die Schätze unserer Natur, wie sie schon seit Jahrhunderten in der alpinen Tradition zu finden sind.

ZUR RUHE KOMMEN

Stress, Unruhe und die Hektik des Alltages hinter sich zu lassen ist ein ständiger Wunsch des Menschen. Die Massage wird dementsprechend langsamer, ruhiger und ohne starken Druck ausgeführt – einfach die Seele streicheln. Die beruhigende und ausgleichende Wirkung von kostbarem Johanniskraut- oder Zirben-Massagemilch, macht diese Massage zu etwas Besonderem.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 115,00

ZIRBEN-RELAX-GANZKÖRPERMASSAGE

Warme Zirbenholz-Handschmeichler, Zirben-Faszien-Rolle sowie die bioaktive und pflegende Zirben-Honig-Massagemilch bewirken eine spürbare muskuläre und geistige Entspannung. Daher empfehlen wir diese besondere Anwendung z. B. bei Schlafbeschwerden, Erschöpfung, Müdigkeit, oder um einfach die Seele baumeln zu lassen.
An heißen Sommertagen wird mit erfrischender Zirben-Arnika-Massagemilch behandelt und auf das Erwärmen der Zirben-Tools verzichtet.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 115,00

DETOX ALPIN PUR

Unverträglichkeiten, Stress, Medikamente u. v. a. m. belasten unseren Körper täglich. Diese spezielle Rückenanwendung und ein Leberwickel mit entgiftender Wirkung aus Koriander, schwarzem Pfeffer, Schafgarbe und Zeolith zusammen mit einer gezielten Fußreflexmassage zur Stoffwechselaktivierung unserer Entgiftungsorgane beseitigt Giftstoffe und spendet Ruhe.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min. € 115,00

WALDMEISTER – DER NATURE SO NAH!

Um die beste Rezeptur und schönsten Rituale für unsere Waldmeister-Anwendungen zu finden, forschte unser Naturprodukt-Partner „Alpienne“ über ein ganzes Jahr.
Ganz exklusiv nur für den Alpin-Spa Oberjoch entwickelten sie nun diese erholsamen und überaus pflegenden Anwendungen aus den Essenzen des Waldes!

WALDBAD

Genießen Sie wohlig warme Ruhe, Kraft und Balance in einem einzigartigen Bad aus Moos, Flechten, Salbei, Rosmarin und Thymian. Energetisierend und feuchtigkeitsspendend für Haut, Muskeln und Gelenke. Baden im Glück (´s Gefühl).

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 55,00
Als Bad zu Zweit ca. 25 Min.	€ 85,00

WALDMEISTER KÖRPERPEELING & -PACKUNG

Die symbiotische Kombination von 13 verschiedenen Waldpflanzen und hochwertigen Lipiden sorgt für eine aktive Stärkung der Hautbarriere und fördert die Fett- und Feuchtigkeitsbalance, festigt und strafft die Haut. Diese einzigartige Kombination erhöht den Schutzmechanismen und stärkt die Hautgesundheit.

Wohlfühlzeit ca. 40 Min.	€ 75,00

STILLE DES WALDES – GANZKÖRPERMASSAGE

Der Wald macht uns GLÜCKLICH – Tatsache!
Er schenkt uns Ruhe, stärkt unser Immunsystem schon in den ersten Minuten, verhilft uns zur Ausschüttung von Glückshormonen uvm. Ein Rücken-Kopf/Gesichts-Bauch- & Fuß-Massageritual zum Riechen, Spüren und Schmecken! Das schärft die Sinne – wie ein Spaziergang im Wald.

Wohlfühlzeit ca. 60 Min.	€ 130,00

WALDMEISTER PARTNER-RITUAL

Was gibt es Schöneres, als gemeinsam was zu erleben, vor allem wenn es um Erholung und Entspannung geht. Während ein Partner eine angenehm warme Waldmeister-Pflegepackung in der Wasserschwebeliege genießt, bekommt der andere Partner eine wohltuende Rückenmassage aus feinsten Waldessenzen. Danach erfolgt der Wechsel der Anwendungen.

Wohlfühlzeit ca. 60 Min.	€ 170,00

SPEZIALMASSAGEN UND KOMBINATIONEN

Perfekt abgestimmte Anwendungen ergänzen sich nicht nur gut, sondern verstärken sich gegenseitig in ihrer Wirkung.

FUSSREFLEX- & RÜCKENMASSAGE

Die Fußreflexmassage zu Beginn entspannt nicht nur den Fuß selbst, sondern sorgt für eine ganzheitlich spürbare Erleichterung – für noch mehr Entspannung bei der anschließenden Rückenmassage.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 110,00

FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Verspannungen im Fuß sind kein Zufall – deshalb wollen wir sie aufspüren und behandeln. Ob akut oder chronisch, innerlich oder äußerlich – immer eine spannende „Körperreise".

Wohlfühlzeit ca. 45 Min.	€ 100,00

KRÄUTER-STEMPEL-MASSAGE

Diese sehr wohltuende Ganzkörpermassage mit warmen Kräuterölen und den dauerbedampften Kräuterstempeln pflegt bei gleichmäßiger Tiefenwärme Haut und Muskelgewebe. Gleichzeitig erfährt die Haut einen Peeling-Effekt aufgrund der leichten Streichung mit den Kräuterkissen.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 115,00

OHRKERZEN & GESICHTS-KOPFMASSAGE

Durch das Abbrennen der Ohrkerzen entsteht ein sanfter Unterdruck im Gehörgang. Es kommt zu einem Druckausgleich in den Nebenhöhlen des Kopfes. Die anschließende und sehr sanfte Gesichts-Kopfmassage verbessert die Entstauung im Kopfbereich zusätzlich. Sehr zu empfehlen nach Erkältungen, Bluthochdruck oder bei Kopfstress.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 100,00

LOMI LOMI NUI

Die hawaiianische Lomi-Lomi-Massage ist eine traditionelle Form der Körperarbeit, die ihren Ursprung in der polynesischen Kultur hat. Die Original-Tempelmassage wird als „Lomi Lomi Nui" bezeichnet.
Sie zielt darauf ab, Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen. Die Lomi-Massage wird oft als ein heilender Prozess berichtet, der neben körperlichen auch emotionale Blockaden lösen kann.

Wohlfühlzeit ca. 30 Min.	€ 65,00
Wohlfühlzeit ca. 75 Min.	€ 155,00

FASZIEN-MASSAGE (MIT SPEZIELLEM FASZIENGERÄT)

Unser Expertentipp

Faszien „kommunizieren“ untereinander und sind die Transportwege aller Gefäße und Nerven. Sind diese „verklebt“ (verschlackt) oder verspannt, reagiert unser Organismus mit Fehlspannungen im Muskelbereich, Wassereinlagerungen, Entzündungen, Allergien, Cellulite usw. Durch 200 rhythmische Unterdruckwellen pro Minute werden diese Verklebungen aus dem Gewebe reizarm gelöst.

INDIVIDUELLE PULSATION

Ob nach Traumatas mit folgender Schwellung, starken Verspannungen und Festigkeit im Gewebe, Schmerzen, nach Operationen oder zur Mobilitätsverbesserung, diese Anwendung ist sehr individuell und effektiv. Zu empfehlen bei Beschwerden im gesamten Bewegungsapparat sowie für Berufs- oder Leistungssportler (auch als perfekte Alternative zur Sportmassage).

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 80,00
Wohlfühlzeit ca. 45 Min.	€ 120,00

PULSATION RÜCKEN

Wir empfehlen Ihnen diese Anwendung, wenn Sie unter sehr starken und schmerzhaften Verspannungen leiden sollten. Es nimmt reizarm viel Spannungen aus dem Gewebe und lässt das Gewebe förmlich wieder „atmen“. Sie werden begeistert sein!

Wohlfühlzeit ca. 25 Min.	€ 70,00

PULSATION GANZKÖRPER

Da Faszien untereinander kommunizieren, ja sogar jeden Muskel, jedes Organ und Gewebe umhüllen, spricht Vieles für diese Behandlung. So können Spannungen und Verklebungen, egal wo sich diese am Körper befinden, auch negativ auf andere Strukturen einwirken. Daher wird hier der Schwerpunkt auf Rücken/Nacken, Beine und Bauch gelegt.

Wohlfühlzeit ca. 50 Min.	€ 130,00

PRIVATE SPA – GEMEINSAME ZEIT

Schöne Momente zu zweit sind im Alltag oft selten. Gönnen Sie sich eine romantische Auszeit – auch ideal als Geschenk zum Hochzeits- oder Jahrestag. .

ZEIT ZU ZWEIT

Ungestört von Anfang bis Ende. Gemeinsam einfach schöner!

- Entspannendes Zirben-Honig-Bad in der Whirlwanne
- 2 Gläser Sekt und Obstplatte
- Zur Ruhe kommen im Wasserbett
- Eigene Sauna im Private-SPA
- Quellwasser und verschiedene Säfte
- Kleines Geschenk

Wohlfühlzeit ca. 2 Stunden pro Person	€ 140,00

BERÜHRUNG DER SINNE

Ihr ganz persönliches Highlight zu zweit inkl. Massage und Peeling.

- Je eine 25-minütige Rückenmassage
- Körperpeeling zur gegenseitigen Anwendung
- Sinnliches Rosen-Salzbad in der Whirlwanne
- 1 Flasche Champagner und Obstplatte
- Zur Ruhe kommen im Wasserbett
- Eigene Sauna im Private-SPA
- Quellwasser und verschiedene Säfte
- Kleines Geschenk

Wohlfühlzeit ca. 2,5 Stunden pro Person	€ 225,00

Tipp: Verlängern Sie Ihre private Wohlfühlzeit für nur € 90,00 pro Stunde. Wir beraten Sie gerne.

VERWÖHNMOMENTE IM ALPIN-SPA – 4 ODER 7 NÄCHTE

Sie wünschen sich eine Auszeit und wollen sich mal so richtig fallen und verwöhnen lassen?
Vielleicht gefällt Ihnen eines unserer Wohlfühl-Angebote für einen Aufenthalt von mehreren Tagen.
Ein fein abgestimmtes SPA-Programm für jeden Bedarf. Pflege. Individuell. Von allem etwas.
Bitte beachten Sie, dass es sich hierbei um abgestimmte Anwendungen handelt und nicht abgeändert werden kann. (Nur nach Verfügbarkeit buchbar!)

SCHÖNHEITSTAGE (BEI 4 NÄCHTEN)

- Maniküre (ohne Lack), ca. 50 Min
- Pediküre (ohne Lack), ca. 50 Min
- Ihre Individuelle Zeit (Gesichtskosmetik), ca. 60 Min

Zum Wohlfühl-Preis	€ 245,00

KLEINE AUSZEIT (BEI 4 NÄCHTEN)

- Moor-Rückenpackung, ca. 30 Min
- Kleine Gesichtsbehandlung, ca. 30 Min
- Fußreflex- & Rückenmassage, ca. 50 Min

Zum Wohlfühl-Preis	€ 180,00

ALPIN-SPA-TAGE – DAS „RUNDUM-PAKET“ (BEI 7 NÄCHTEN)

- Basensalz-Peeling & Pflegepackung, ca. 40 Min
- Ihre individuelle Zeit (Gesichtskosmetik), ca. 60 Min
- Maniküre (ohne Lack), ca. 50 Min
- Pediküre (ohne Lack), ca. 50 Min
- Ganzkörpermassage mit Öl der Saison, ca. 50 Min
- Zirben-Relax-Ganzkörpermassage, ca. 50 Min

Zum Wohlfühl-Preis	€ 500,00

Best Price

1 Raum „Erde“
2 Anwendungsbereich
3 Wellness-Shop
4 SPA-Rezeption
5 Private SPA
6 Raum „Wasser“
7 Raum „Feuer“
8 Biosauna
9 Dampfbad
10 Sole-Lounge
11 Raum „Feuer“

12 Panoramasauna
13 Blockhaussauna
14 Innen- & Außenpool
15 SPA Bistro Wasserstrudel
16 Raum „Kraftquelle“
17 Wildis Spiel-Spaß-Höhle
18 Fitnessraum
19 Gymnastikraum
20 Raum „Bergblick“
21 Außenbereich Bergkino

- Saunalandschaft
- Ruheräume
- Anwendungsbereich
- Fitnessbereich

alpin spa

RAUM FÜR ERHOLUNG

Im SPA-Bereich erfahren Sie mehr über die regelmäßigen Handaufgüsse unserer Saunameister*innen.

BIOSAUNA 50 °C
- Blick auf das Tauchbecken
- Intervallaufgüsse
- Holzart: rustikal und sonnengetrocknet

PANORAMASAUNA 80 °C
- Finnische Sauna
- Panoramablick

BLOCKHAUSSAUNA 90 °C
- Im Freien
- Finnische Sauna

DAMPFBAD 45 °C
- Ein großer Bergkristall bildet den Mittelpunkt

INNENPOOL ca. 30 °C
- 15 x 6 m

AUSSENPOOL ca. 30 °C
- 15 x 6 m

SOLE-LOUNGE 36 °C
- Warmraum mit Solesteinen
- Salzluft fühlen wie am Toten Meer

RUHERÄUME
- Mit Zirbenholzduft und Wasserbetten
- Mit offenem Kamin
- Mit Panoramablick, Terrasse
- Schwebeliegen

TAUCHBECKEN

PRIVATE SPA
Der ganz besondere Tag: Verwöhnrituale zu zweit in exklusiver Umgebung

EISBRUNNEN

KOSMETIK- UND MASSAGEBEREICH MIT RUHERAUM

SPA-BISTRO „WASSERSTRUDEL“
- Vital-Frühstückssnack
- Mittags-Lunch (Salatbar und Tagessuppe)
- Nachmittags Kuchenbuffet
- Durchgehend warme Speisen

AUFENTHALT IM ALPIN-SPA

Tipp

AZUBI-SPA-MOMENTS
Entspannen und genießen Sie, während unsere Auszubildenden ihre Fähigkeiten perfektionieren! Lassen Sie sich von unseren Nachwuchstalenten verwöhnen und gönnen Sie sich eine exklusive Auszeit zu attraktiven Preisen.
Interesse? Sprechen Sie uns gerne an.

Alle Öffnungszeiten
AUF EINEN BLICK:

BEKLEIDUNG
Bitte kommen Sie in lockerer Bekleidung oder eingehüllt im Bademantel zu Ihrem Spa-Terminen.

KINDER
Der Zutritt zur Saunalandschaft ist ab 16 Jahren möglich, ausgenommen der Textil- & Familienzeiten von 10-12 Uhr.

RAUCHEN
Bitte nutzen Sie zum Rauchen die Terrasse unseres SPA-Bristros Wasserstrudel.

RUHE
Unser gesamter Alpin-SPA-Bereich ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte unterstützen Sie diese Atmosphäre der Stille und verzichten Sie auf Ihr Mobiltelefon.

TEXTIL- & FAMILIENSAUNA
Täglich von 10-12 Uhr. Zu dieser Zeit bitten wir Sie Badebekleidung in der Saunalandschaft zu tragen.

TEE-GENUSS – EIN STÜCK WELLNESS
Nach jeder Anwendung werden Ihnen unsere Therapeuten, auf Ihren Wunsch ein Glas Wasser oder einen unserer bekömmlichen und entspannend wirkenden Tees anbieten. Das besondere daran, die verschiedenen Teesorten kommen alle aus Bayern - ein Stück unserer Heimat. Ankommen. Verwöhnen. Tee trinken. Abschalten.

UNVORHERSEHBARES
Bitte haben Sie Verständnis, dass bei kurzfristigen Ausfällen eines unserer Therapeuten, Termine nicht, oder nur bedingt stattfinden können. Es besteht kein Entschädigungsanspruch!

WERTGEGENSTÄNDE
Bitte lassen Sie Ihre Wertgegenstände im Zimmersafe. Für Wertgegenstände, die mit in unseren Alpin-SPA-Bereich gebracht werden, können wir keine Haftung übernehmen.

LERCH
GENUSS
WELTEN

Hier pass ich hin!

+49 (0) 8324 9333-450 | alpinspa@panoramahotel-oberjoch.de

WWW.PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE

+49 (0) 8324 9333 0 | INFO@PANORAMAHOTEL-OBERJOCH.DE

Panoramahotel Oberjoch GmbH | Paßstraße 41 | 87541 Bad Hindelang-Oberjoch

Foto: Lerch Genusswelten [Archiv], DR. GRANDL