

naturelle  
*Massagen &  
Beautybehandlungen*

*Luxus des Natürlichen*

hoeflehner.com

A cup of tea on a wooden table with a small plant in the foreground.

# 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.

115 Minuten in einer wunderbaren, fast schon himmlischen Atmosphäre abtauchen und den Rest der Welt hinter sich lassen.



## naturelle

### *alpenrosen*

Entschleunigungs-Drink, Rosenblüten-Fußbad und duftenden Nackenwickel, entspannende Ganzkörperbehandlung mit nährnder Packung, wärmenden Steinen und Massage.

**HöflehnerNatur** Alpenrosenbutter zum Mitnehmen.

## naturelle

### *heublumen*

Anregender 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.

## 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.

*jeweils 115 Minuten (davon 75 Minuten Ganzkörpermassage)*

## 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 Minuten*

## natur

### *genuss*

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

*90 Minuten*





gesund & natürlich



# HöflehnerNaturLinie

höflehner  
NATURLINIE

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, Cremes oder Öle.

## \* Alpenrose

Nicht weit 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.

Wirkung: beruhigend



## \* 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.

Wirkung: regenerierend



## \* 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.

Wirkung: aktivierend



# Pharmos Natur

## \* 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.

  
PHARMOS NATUR®  
GREEN LUXURY

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 **HöflehnerNatur** Alpenrosenbutter macht trockene Haut zart, weich und geschmeidig, bewahrt die hauteigene Feuchtigkeit und duftet herrlich.

*25 Minuten*

## fußreflexzonenmassage

*mit heublumenwickel*

Die Wirkung der wohltuenden und organstärkenden Fußreflexzonenmassage wird verstärkt durch einen Leberwickel mit aktivierendem **HöflehnerNatur** Heublumenöl.

*45 Minuten*

## zirbenholz-

*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 oder 75 Minuten*

## zirben-regeneration

*intensive rückenbehandlung*

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

*50 Minuten*

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

*75 Minuten*







## antistress-massage & stretch

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

25 Minuten

## 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

## 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

## erde unter sich spüren

Die Fußreflexzonenmassage mit wohlfühlichem Fußbad.

45 Minuten

## 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

TIPP



### Outdoor- Massagen

Entspannung mit  
unglaublichem Ausblick &  
Berggeflüster

### einzel- massage



Ganzkörpermassage mit je einem  
Glas Tocco Rosso.

50 Minuten\*



### partner- massage

Ganzkörpermassage mit je einem  
Glas Tocco Rosso.

50 Minuten für 2 Personen\*

\*je nach Wetterlage buchbar.

# alpenrosen

## *peeling-massage*

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

30 Minuten

---

# 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.

60 Minuten

---

# 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.

60 Minuten

---

# einfach

## *loslassen*

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

Alpenrose: beruhigend und hautpflegend

Heublume: aktivierend

Zirbe: regenerierend

25 Minuten, 50 Minuten

oder 75 Minuten

---

# kombi-

## *massage*

Eine belebende Kombination von Rücken- und Fußreflexzonenmassage.

50 Minuten

---

# 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

---

# breuss-

## *massage*

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

25 Minuten

---





## klang *behandlung*

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*

---

## 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*

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

*40 Minuten*

---

## PMP- *fußbehandlung*

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*

---

## 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*

---

## lomi lomi *nui*

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

*50 Minuten oder 75 Minuten*

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*

## 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*

## 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.

*60 Minuten*

## 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 oder 90 Minuten*

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

## 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.

60 Minuten

## 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.

60 Minuten

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

120 Minuten

## 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

## rosenmousse

*peeling*

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

25 Minuten

## thalasso

*mare peeling*

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

25 Minuten

## 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

## 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



**schön & ästhetisch**



# 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 Kosmetikentwickler 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- & Nagelpflege-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.

STYX  
NATURCOSMETIC

QMS  
MEDICOSMETICS

MAVALA  
SWITZERLAND

O.P.I.

KURLAND  
MIT DER KRAFT DER NATUR

RUCK

REVIDERM

GERMAINE DE CAPUCCINI

## 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 Sauerstoffmaschine (mit 95 % reinem Sauerstoff-Konzentrat) schleust die verwendeten Wirkstoffe effektiv und intensiv in die Haut ein. Durch die verbesserte Sauerstoffzufuhr wird die Hautdurchblutung gefördert und Erneuerungsprozesse angeregt. Das Ergebnis ist eine strahlende, frische Haut.
- \* **REVIDERM** bietet mit dem cellJet ein revolutionäres 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 hautoeigenen 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

*60 Minuten*

## 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.

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

*80 Minuten*

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 ausgeleugte Haut und Couperose.



## 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 oder 90 Minuten

---

## 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-Nackenmassage, Abschlusspflege

90 Minuten

---

### Im Rahmen Ihrer Gesichtsbehandlung zubuchbar:

Augenbrauen formen

Augenbrauen oder Wimpern färben

Wimpern und Augenbrauen färben

Strahlende Augen Pharmos Natur Green Luxury

Tiefenreinigung 25 Minuten

Straffende QMS Oberarmbehandlung

Lash Lifting für geschwungene, volle und seidige Naturwimpern 60 Minuten

Brow Lifting für ausdrucksstarke, aufwärts geschwungene Augenbrauen 45 Minuten

---

## haarentfernung

### mit heißwachs

Beine bis Knie

Beine komplett

Oberlippe

Achsel

Bikinizone



## 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 **HöflehnerNatur** Handbad, über Peeling, Handpackung und Nagelpflege. Den Abschluss bildet eine pflegende Handmassage.

*60 Minuten*

### spa

#### *pediküre*

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

*75 Minuten*

### maniküre

#### *& pediküre*

Basic Maniküre *30 Minuten*

Basic Pediküre *60 Minuten*

Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre

O.P.I. Gel-Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre

Nur Lack

Paraffin Bad



# 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

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, Schläffheit, Sonnenschäden, Hyperpigmentierung, Melasma, Akne, Talgeregulation, dunkle Flecken und Narben, Rötung und Entzündung. Ihr Therapeut berät sie gerne zu welchen weiteren Behandlung die LED-Maske zubuchbar ist.

90 Minuten oder 45 Minuten

### 4 FARBEN – 4 WIRKSAME LÖSUNGEN

#### Rot: Anti-Age

**Rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10nm**  
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 ± 10nm**  
Bremst die Entwicklung von Aknebakterien. Glattere, mattierte Haut.  
**+ rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10nm**  
Regenerierender Effekt.



#### Orange: Sensibilität

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



#### Grün: Hyperpigmentierungen

**Grünes Licht: Wellenlänge 530 ± 10nm**  
Verringert Flecken und beugt ihrer Entstehung vor, hellt auf und vereinheitlicht den Farbton. Verleiht Leuchtkraft.  
**+ rotes Licht: Wellenlänge 630 ± 10nm**  
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-Nackenmassage, Abschlusspflege

90 Minuten oder 45 Minuten



## gesichtsbehandlung

*ultraschall* by cellJET

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 oder 45 Minuten

## beauty

*to go* by cellJET

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.



individuell & beliebt



## 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. Feuchtigkeitspendend 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

60 Minuten

### gesichtsbehandlung *activator*

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

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

60 Minuten

### managers *powernap*

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

50 Minuten

### bier *bad*

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

25 Minuten

(auch für 2 Personen)

### haar *entfernung*

Rücken  
Brust

## 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

### teenie *gesichtsbehandlung klassik*

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

50 Minuten

### teenie *verwöhngesichtsbehandlung*

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

80 Minuten

### cacaobutter *massage*

Wohltuende Ganzkörpermassage für unsere jungen Gäste.

25 Minuten



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*

---

## *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.

*60 Minuten*

## *happy* *feet*

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

*25 Minuten*



## 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

## 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 für 2 Personen

## auszeit zu zweit

Ihr Luxus des Natürlichen soll Ihnen Quality Time mit Ihnen/er Liebsten bringen. Ob Mutter und Tochter oder mit Ihrer/en Partner/in Inkludiert sind gemeinsames **HöflehnerNatur** Alpenrosenfußbad und duftender Nackenwickel. Dazu genießen Sie einen Birnen-Aloe-Vera-Prosecco und erfrischene Obstspieße. 2 Pharmos Natur Schnupper-Gesichtsbehandlungen und 2 Alpenrosenbutter Entspannungsmassagen.

90 Minuten für 2 Personen

## privat sauna

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

120 Minuten für 2 Personen



## rasul zeremonie

Orientalische Zeremonie mitten in den Alpen – zur klassischen Rasul Zeremonie wird Tonerde in verschiedenen Farben und mit unterschiedlicher Körnung auf die Haut aufgetragen. Tauchen Sie ein in unser orientalisches Rasulbad und erleben eine verwöhnende Zeremonie, das Sie „Tausendundeine Nacht“ erleben lässt. Unser naturbelassenen Tonerden lassen Ihre Haut entschlacken und entgiften. Bei einem anschließenden Peeling entfalten die Schlämme Ihre ganze Wirkung, bevor Sie bei der reinigenden Dusche abgewaschen werden. Ihre Haut wird sich im Anschluss butterweich anfühlen – dieses Gefühl werden Sie lieben.

30 Minuten für 2, 3 oder 4 Personen

## rasul verwöhnzeit

Genießen Sie eine klassische Rundum-Wohlfühl Zeremonie. Das Angebot enthält: Rasul Zeremonie mit hochwertiger Tonerde, eine Ganzkörpermassage mit einem hochwertigen **HöflehnerNatur** Öl Ihrer Wahl sowie einen Frucht-Cocktail.

90 Minuten für 1 Person oder 2 Personen

body & mind

*frische Gesundheitsprogramme*







body & mind

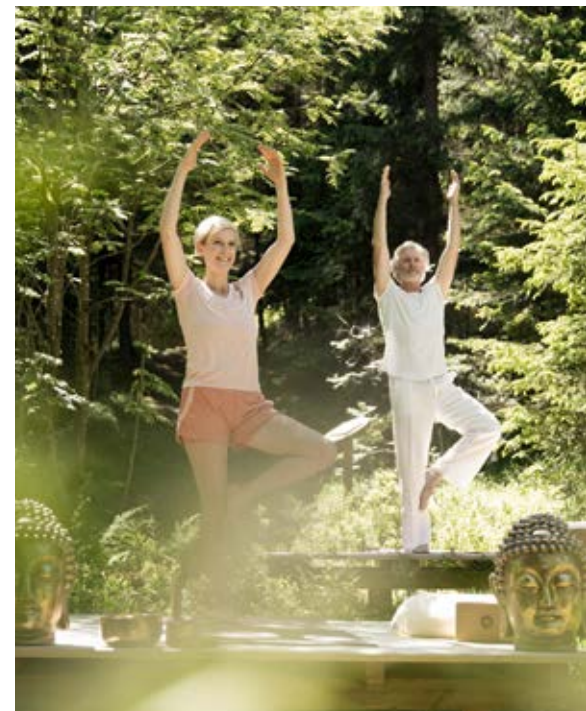
# Aktiv- & Entspannungsprogramm

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- & Fitnessstag aussehen:

- 09.15 Uhr Sonnengrußyoga
- 10.00 Uhr Meditation
- 13.00 Uhr Full Body Workout
- 14.00 Uhr Klangschalen-Entspannung
- 16.00 Uhr Kickboxen
- 17.00 Uhr Aquafit
- 18.00 Uhr 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** Yoga-Spots  
im Wald

*yoga*  
*einzelcoaching*

Für Anfänger und Geübte

*50 Minuten (auch für 2 Personen bei Buchung von Partner-Yoga)*

**TIPP** Probieren Sie auch unsere Yoga-Retreats mit renommierten Yogis! Auf unserer Webseite finden Sie die aktuellen Kurse. [www.hoeflehner.com](http://www.hoeflehner.com)

# Fitness & Cardio

Auf Crosstrainer, Ergometer und Kraftgeräte muss im Urlaub nicht verzichtet werden: In einem 110 m<sup>2</sup> 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

### 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

### 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, Abnutzungserscheinungen und Verletzungen vorzubeugen.

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

50 Minuten

### 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

### 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

naturelle

# Behandlungen im Überblick

## naturelle Rituale

**Naturelle Alpenrosen** 115 min € 185,-  
Entschleunigungsdrink, Rosenblüten-Fußbad und duftende Nackenwickel, entspannende Ganzkörperbehandlung mit nährender Packung, wärmenden Steinen und Massage. HöflehnerNatur Alpenrosenbutter zum Mitnehmen.

**Naturelle Heublumen** 115 min € 185,-  
Anregender 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.

**Naturelle Zirbe** 115 min € 185,-  
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.

**Zeit für mich allein** 75 min € 129,-  
Fußpeeling mit dem HöflehnerNatur Alpenrosen Peeling sowie eine Gesichts- und Ganzkörpermassage mit dem HöflehnerNatur Alpenrosenöl. Ein wohltuender Drink bildet den Abschluss.

**Naturgenuss** 90 min € 139,-  
HöflehnerNatur Alpenrosen-Ganzkörperpeeling macht die Haut aufnahmefähig für die anschließende HöflehnerNatur Alpenrosen-Körperpackung in der Schwebeliege. Den wohltuenden Abschluss bildet eine Ganzkörpermassage.

**Outdoor-Massagen**  
Einzel-Ganzkörpermassage 50 min € 98,-  
Paar-Ganzkörpermassage je 50 min € 196,-

## gesund & natürlich – Massagen

Alpenrosenbutter 25 min € 54,-  
Ganzkörperentspannungsmassage  
Fußreflexzonenmassage 45 min € 79,-  
mit Heublumenwickel  
Zirbenholzmassage 50 min € 95,-  
75 min € 125,-  
Zirbenbuttermassage mit 50 min € 89,-  
Rosenmousse-Peeling  
Antistress-Massage und Stretch 25 min € 54,-  
Balance für die Seele 25 min € 54,-

Zirben-Regeneration	50 min	€ 95,-
intensive Rückenbehandlung		
<b>TIPP:</b> Vervollständigen Sie den Genuss zu Beginn mit einem Zirbennadelbad	75 min	€ 115,-
Erde unter sich spüren	45 min	€ 79,-
Sanfte Hände – die Lymphdrainage	50 min	€ 95,-
Alpenrosen Peeling Massage	30 min	€ 59,-
Hot Stone Massage	60 min	€ 105,-
Stempel Massage	60 min	€ 122,-
Klassische Teilkörper- und Ganzkörpermassage. Wählen Sie dazu Ihr Höflehner	25 min € 51,- 50 min € 90,-	
Naturöl: Alpenrose, Heublume oder Zirbe	75 min	€ 135,-
Fußreflexzonenmassage in Kombination mit Teilkörpermassage	50 min	€ 95,-
Dorn Breuss Behandlung	50 min	€ 98,-
Breuss Massage	25 min	€ 54,-
Klangbehandlung	30 min	€ 61,-
Naturschönheit	25 min	€ 54,-
<b>TIPP:</b> Kombinieren Sie dazu die Behandlung		
Strahlende Augen	40 min	€ 87,-
PMP-Fußbehandlung	50 min	€ 94,-
Schröpfen	25 min	€ 54,-
Lomi Lomi Nui	50 min € 101,- 75 min € 142,-	

## gesund & natürlich – Packungen & Anti Aging

Gut gepolstert auf Moor	25 min	€ 53,-
Algenpackung & Peeling	60 min	€ 91,-
Feuchtigkeit und Anti Aging Body	60 min	€ 105,-
Anti Aging Ägyptos Vitalwickel	60 min € 104,- 90 min € 149,-	

## gesund & natürlich – Detox

Edelsteinbad	40 min	€ 53,-
Detox Face	60 min	€ 105,-
Detox Body	60 min	€ 105,-
Detox Face & Body	120 min	€ 181,-
Honigmassage	25 min	€ 54,-
Rosenmousse Peeling	25 min	€ 54,-
Thalasso Mare Peeling	25 min	€ 54,-
Detox Deluxe	75 min	€ 109,-

## schön & ästhetisch – Gesicht

Gesichtsbehandlung Aloe Vera	60 min	€ 105,-
Gesichtsbehandlung Aloe Vera Premium – Wahl zwischen:	80 min	€ 125,-
• Intensive Feuchtigkeitsbehandlung		
• Love Your Age Power Treatment – Be beautiful!		
• Anti-Stress Face		
Collagen Behandlung by !QMS	60 min € 114,- 90 min € 142,-	
Collagen Behandlung mit Tiefenreinigung – by !QMS	90 min	€ 142,-

Im Rahmen Ihrer Gesichtsbehandlung zubuchbar:		
• Augenbrauen formen		€ 14,-
• Augenbrauen oder Wimpern färben		€ 17,-
• Augenbrauen und Wimpern färben		€ 26,-
• Strahlende Augen Pharmos Natur Green Luxury		€ 44,-
• Tiefenreinigung		€ 36,-
• Straffende QMS Oberarmbehandlung		€ 45,-
Lash Lifting für geschwungene, volle und seidige Naturwimpern	60 min	€ 98,-
Brow Lifting für ausdrucksstarke, aufwärts geschwungene Augenbrauen	50 min	€ 89,-

### **schön & ästhetisch – Hand & Fuß**

Basic Maniküre	30 min	€ 46,-
Spa Maniküre	60 min	€ 69,-
Basic Pediküre	60 min	€ 68,-
Spa Pediküre	75 min	€ 91,-
Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre		€ 11,-
O.PI. Gel-Lack in Kombination mit Maniküre oder Pediküre		€ 22,-
Nur Lack		€ 22,-
Paraffin Bad		€ 20,-
Haarentfernung mit Heißwachs		
• Beine bis Knie		€ 47,-
• Beine komplett		€ 60,-
• Oberlippe		€ 16,-
• Achsel		€ 25,-
• Bikinizone		€ 36,-

### **schön & ästhetisch – apparative Kosmetik**

Gesichtsbehandlung Pure Oxygen	45 min	€ 75,-
	90 min	€ 169,-
CellJET Gesichtsbehandlung	45 min	€ 75,-
	90 min	€ 169,-
Beauty to go mit CellJET Gerät zum Mitnehmen	pro Einheit	€ 32,-
Gesichtsbehandlung mit Lichttherapie	45 min	€ 75,-
	90 min	€ 169,-
Beauty-Tool LED Lichtmaske		zzgl. € 17,-

### **individuell & beliebt – werdende Mütter**

Belly relax – Entspannungsmassage	50 min	€ 85,-
Happy feet – Bein- und Fußmassage	25 min	€ 51,-
Gesichtsbehandlung Aloe Vera	60 min	€ 105,-

### **individuell & beliebt – Teen Spa**

Teenie Maniküre oder Pediküre	25 min	€ 39,-
Teenie Gesichtsbehandlung Klassik	50 min	€ 76,-
Teenie Verwöhngesichtsbehandlung	80 min	€ 113,-
TIPP: Beauty-Tool LED Lichtmaske für sensible oder Akne-geplagte Haut	zzgl.	€ 17,-
Cacaobuttermassage	25 min	€ 54,-

### **individuell & beliebt – für den Mann**

Gesichtsbehandlung Men Only	60 min	€ 105,-
Gesichtsbehandlung Activator	60 min	€ 114,-
Managers Powernap	50 min	€ 84,-
Bierbad	25 min	€ 53,- für 2 Pers. € 65,-
Haarentfernung für den Mann		
• Rücken		€ 54,-
• Brust		€ 47,-

### **individuell & beliebt – Zeit zu zweit**

<b>Liebeserklärung Deluxe</b>	90 min	€ 158,-
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.		
<b>Bergromantik</b>	90 min	€ 131,-
Wertvolle Zeit zu zweit im HöflehnerNatur Alpenrosenölbad mit anschließender Rückenmassage (je 25 min) und Nachruhen im Wasserbett mit je einem Glas Höflehner-Sekt.		
<b>Auszeit zu zweit</b>	90 min	€ 210,-
Luxus des Natürlichen zu zweit – Alpenrosenfußbad mit duftendem Nackenwickel, Schnupper-Gesichtsbehandlung sowie Alpenrosenbutter Entspannungsmassage. Dazu reichen wir Birnen-Aloe Vera Prosecco sowie erfrischende Obstspieße.		
<b>Privat Sauna</b>	120 min	€ 86,-
Sie erhalten exklusiven Zugang zu Ihrer privaten, finnischen Sauna mit Ruheoase und Wasserbett und inkludiertem Zirbennadel-schaumbad.		

### **individuell & beliebt – Rasul Zeremonie**

Rasul Zeremonie für 2 Personen	30 min	€ 55,-
Rasul Zeremonie für 3 Personen	30 min	€ 66,-
Rasul Zeremonie für 4 Personen	30 min	€ 77,-
Rasul Rundum-Wohlfühl-Zeremonie für 2 Personen	90 min	€ 230,-

### **body & mind – Einzelcoachings**

Personal Training	50 min	€ 95,-
Yoga Einzelcoaching	50 min	€ 95,-
2. Person bei Buchung von Partner-Yoga		€ 70,-
Medizinisches Personaltraining	50 min	€ 95,-
Gesundheitscoaching	50 min	€ 95,-
Achtsamkeitscoaching	50 min	€ 95,-
Ernährungsberatung	50 min	€ 95,-

Jetzt gleich Ihren  
Wunschtermin sichern!



# 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 den Ausblick von noch höheren Höhen.
- \* Fast wie im Film, nur echter: **Der Luxury Infinity Whirlpool 6 x 6 Meter** lässt 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 **Zwingerbad** 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** 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

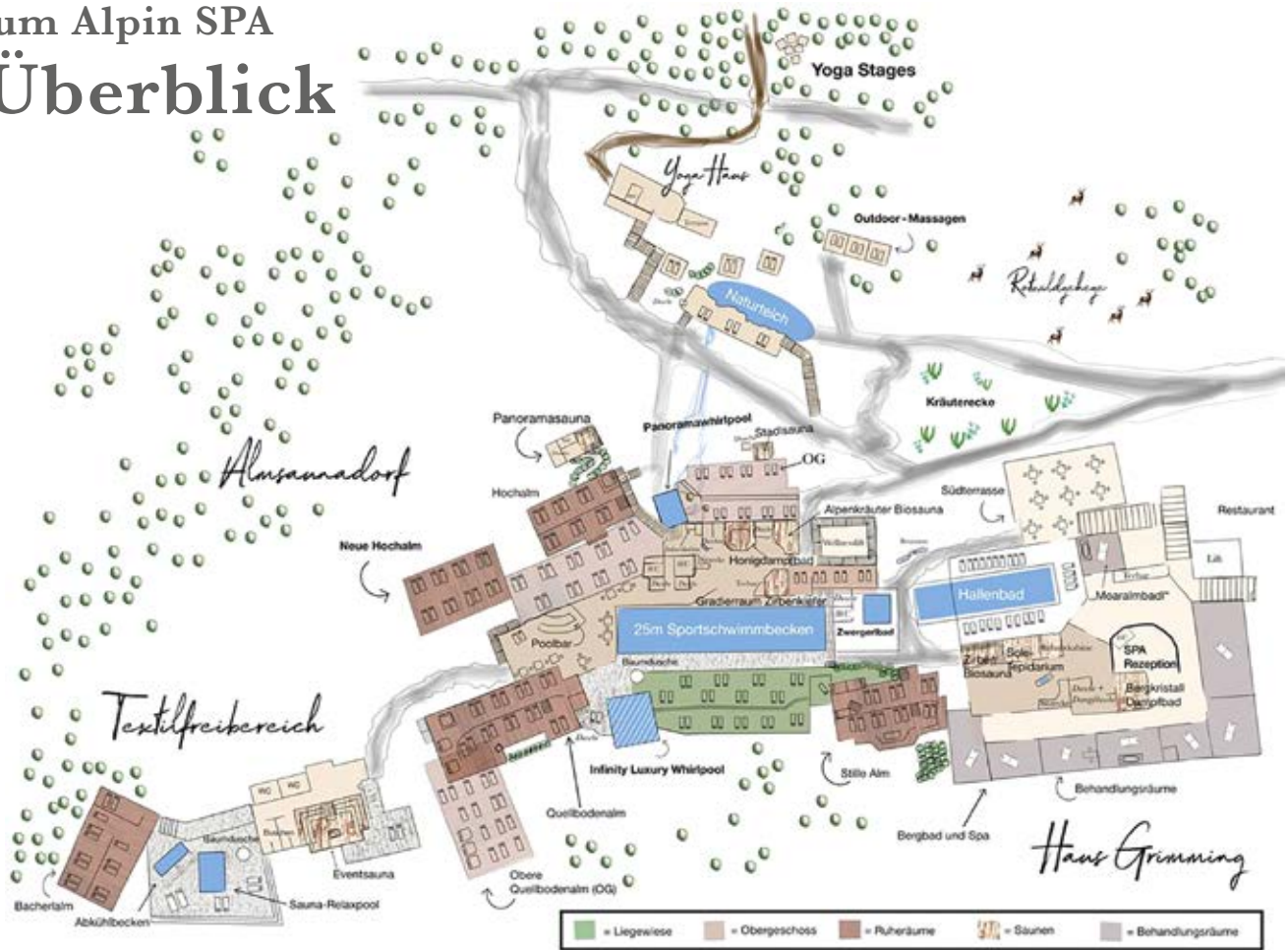
Wer sich schon beim Hören des Worts „Sauna“ entspannt, der wird sich im Almsaunadorf ganz besonders wohlfühlen. Ja, Sie haben richtig gelesen: ein Dorf voller Saunen. Herrlich!

- \* 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 (85 °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 50 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.





# Premium Alpin SPA im Überblick



## Öffnungszeiten

### Außenbereiche:

- \* **Almsaunadorf:** 10.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* **Ruhehäuser:** 10.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* **Eventsauna:** 17.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* **Sportschwimmbecken:** 07.30 bis 20.00 Uhr\*\*
- \* **Rooftop-Whirlpool:** 10.00 bis 20.00 Uhr
- \* **Luxury Infinity-Whirlpool:** 07.30 bis 20.00 Uhr\*\*
- \* **Sauna-Relax-Whirlpool und textildfreier Bereich:** 10.00 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 Uhr und 15.00 bis 19.00 Uhr) sowie Änderungen vorbehalten.

## Wellness-Etikette

- \* 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.
- \* Kommen Sie in Bademantel sowie Unterwäsche bzw. Badebekleidung zu den Behandlungen.
- \* Geben Sie uns gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder eine Schwangerschaft vor Buchung der Behandlung bekannt.
- \* Bitte stornieren Sie Ihre Behandlung, sollten Sie Corona-Symptome haben.
- \* 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.



[hoeflehner.com](https://www.hoeflehner.com)

Natur- und Wellnesshotel Höflehner\*\*\*\*Superior  
Gumpenberg 2 . 8967 Haus im Ennstal . Steiermark . Österreich  
+43 (0) 3686 / 2548 . [info@hoeflehner.com](mailto:info@hoeflehner.com)