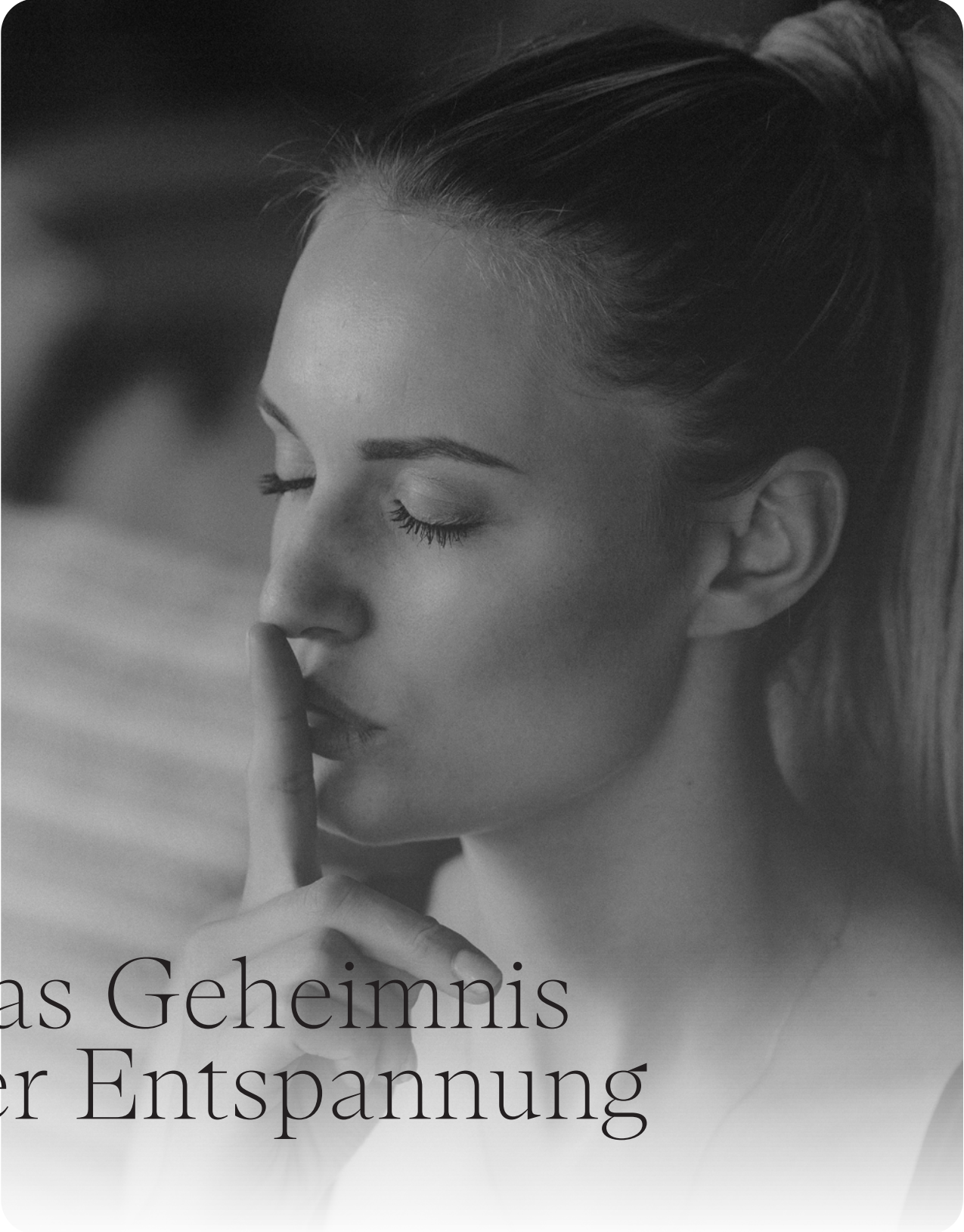


WELLNESS
BEAUTY
MASSAGE

SONNHOF
Alpendorf



Das Geheimnis der Entspannung



Entspannen & aufleben

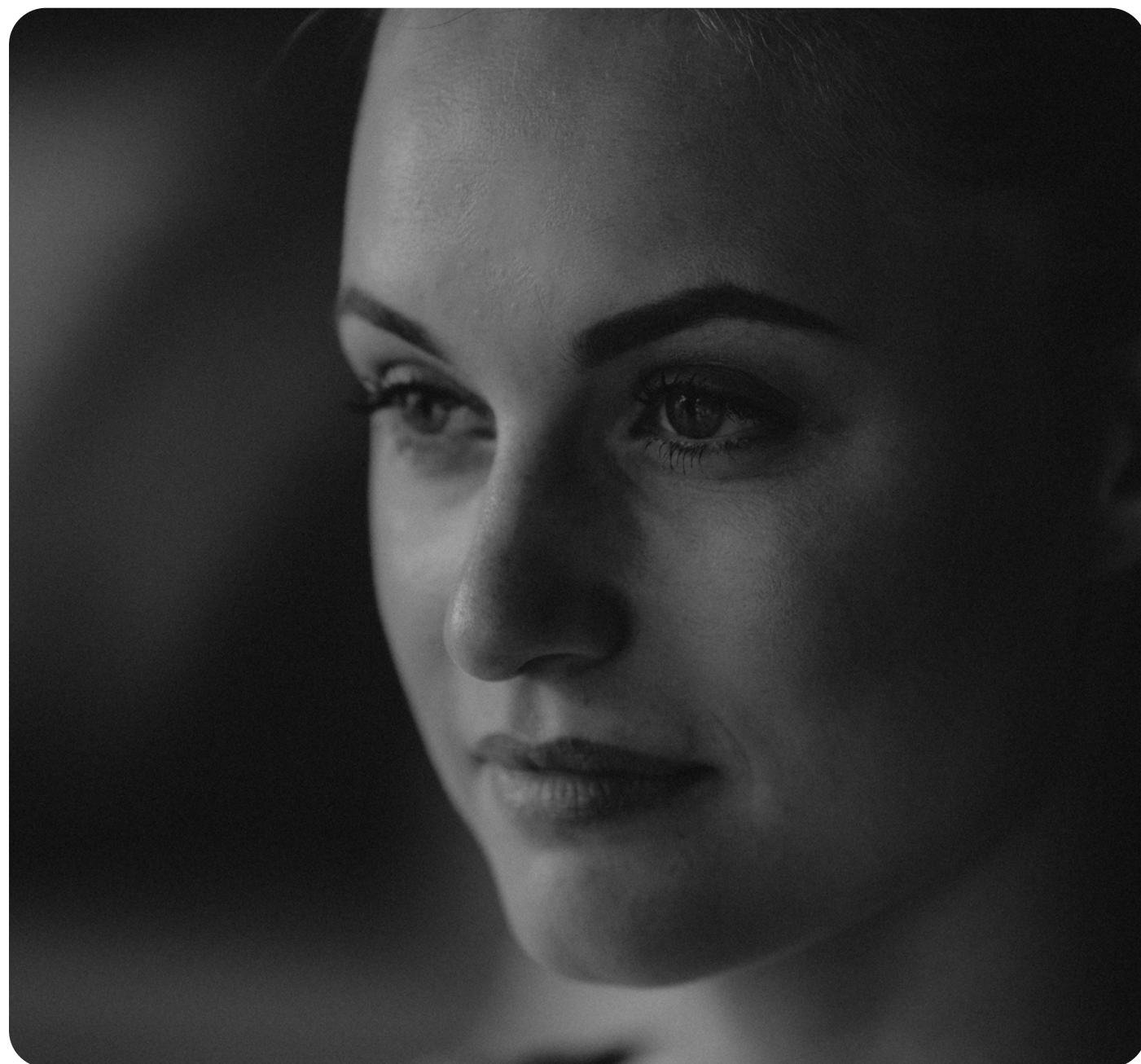
Als Adults-Only-Hotel ist unser ehrgeiziges Ziel, dass Sie sich bei uns grenzenlos frei entfalten können. Unser Spa spielt dabei natürlich eine wichtige Rolle.

Der Cocoon Spa bietet Ihnen allen Raum, um Körper und Geist nach Ihren ganz persönlichen Vorlieben ins Gleichgewicht zu bringen. Das behagliche Ambiente, verschiedene Ruheoasen mit Service sowie ein bekömmlicher Cocktail aus Bewegungs- und Regenerations-Angeboten soll Ihnen das elementarste Glück auf Erden schenken: Inneren Frieden und totales Wohlbefinden. Schalten Sie Ihre Sinne auf Empfang & genießen Sie den Flow!

Relax & revitalise
As a adults only hotel, our ambitious goal is for you to be able to enjoy unlimited freedom. Our spa naturally plays an important role in this. The Cocoon Spa offers you all the space you need to balance body and mind according to your own personal preferences. The cosy ambience, various oases of peace with service and a wholesome cocktail of exercise and regeneration offers are designed to give you the most elemental happiness on earth: Inner peace and total well-being. Switch your senses to reception & enjoy the flow!

Gesichtsbehandlungen // S. 4-7
Hände, Füße, Gesicht // S. 10-11
Körperbehandlungen // S. 12-15
Massagen // S. 16-17
Spa-Rituale // S. 18-19
Packages // S. 20-21
Cocoon Spa Überblick // S. 23
Sonnhof-Bonbons // S. 24
Day Spa-Angebote // S. 26

Facial treatments // S. 4-7
Hands, feet, face // S. 10-11
Body treatments // S. 12-15
Massages // S. 16-17
Spa-Rituales // S. 18-19
Packages // S. 20-21
Cocoon Spa overview // S. 23
Sonnhof-Bonbons // S. 24
Day Spa offers // S. 26



”

„Es ist gar nicht leicht
so schön zu sein, wie
man aussieht“

Gesichtsbehandlungen

TEAM DR JOSEPH Naturkosmetik

Die zertifizierte High-Tech-Naturkosmetik von TEAM DR JOSEPH steht für strahlende Hautgesundheit im Einklang mit der Natur und ihren Ressourcen. Als Marke mit Sitz in Südtirol, Italien, vereint TEAM DR JOSEPH seit 1986 die Faszination für Pflanzen mit modernster Forschung und Technologie.

Facials by TEAM DR JOSEPH

The certified high-tech natural cosmetics from TEAM DR JOSEPH stand for radiant skin health in harmony with nature and its resources. Based in South Tyrol, Italy, TEAM DR JOSEPH has been combining a deep passion for plants with state-of-the-art research and technology since 1986.



teamdrjoseph.com

Tiefenreinigung

Eine intensive Tiefenreinigung der Haut für ein sichtbar frisches, gereinigtes Hautbild.

Intense Purifying Face Treatment: An intensive deep cleansing treatment for visibly fresh and purified skin.

50 Minuten // €98

Tiefenwirksame Schönheitspflege

Eine hochwirksame, natürliche Wirkstoffpflege für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut

Cellular Recreation Face Treatment. A highly effective, natural active-ingredient treatment for healthy and deeply nourished skin.

80 Minuten // €135

GuaSha Face + Eye Lifting

Eine intensive Lifting Behandlung mit Gua Sha Massage. Ideal bei Falten, Schwellungen im Augenbereich, für ein sichtbar gestrafftes und frisches Hautbild.

Supreme Face & Eye Lift: Intensive lifting treatment with Gua Sha massage. Ideal for wrinkles and puffiness around the eyes, leaving the skin visibly tightened and refreshed.

50 Minuten // €105

Gesichts- und Dekolleté-Massage

Effektives Verwöhnprogramm zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur, Festigung des Bindegewebes und Straffung der Haut.

Face and décolleté massage // Effective pampering programme to relax the facial muscles, firm the connective tissue and tighten the skin.

25 Minuten // €50

Gesichtslymphdrainage

Sanfte Massage zur Anregung des Lymphflusses. Schwellungen und Hautirritationen klingen schneller ab, die Haut wird glatter und straffer.

Facial lymphatic drainage // Gentle massage to stimulate the lymph flow. Swelling and skin irritations subside more quickly, the skin becomes smoother and firmer.

25 Minuten // €45



QMS MEDICOSMETICS

Die klinisch erprobte Hochleistungs-Hautpflege mit zu 97% hautidentischen Kollagenen bringt Ihre Haut in Bestform.

The clinically proven high-performance skin care with 97% skin-identical collagens brings your skin into top form.

Activator Treatment

Kurzurlaub für die pflegebedürftige, feuchtigkeitsarme Haut. Mittels innovativer Technik und aktiver Wirkstoffe wird die Haut regeneriert und erscheint frisch, gestrafft und strahlend.

A short holiday for dehydrated skin in need of care. Using innovative technology and active ingredients, the skin is regenerated and appears fresh, firm and radiant.

60 Minuten // €105

Neo Tissudermie

Diese Luxus-Lifting-Behandlung verbessert die Gewebsstruktur der Haut, festigt und strafft die Konturen und hat einen stark regenerierenden Effekt.

This luxury lifting treatment improves the tissue structure of the skin, firms and tightens the contours and has a strong regenerative effect.

90 Minuten // €145

Collagen Rejuvenation

Eine Behandlung für höchste Ansprüche. Bei diesem Anti-Aging-Intensivprogramm mit Fruchtsäure-Peeling, Algenmodellage, Applikation 70% natürlich löslicher Collagene wird das Haubild sichtbar revitalisiert. Auch für sensible Haut bestens geeignet.

A treatment for the highest demands. This intensive anti-ageing programme with fruit acid peeling, algae modelling and application of 70% naturally soluble collagen visibly revitalises the skin. Also ideal for sensitive skin.

90 Minuten // €135



qms-medicosmetics.com

In Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung:

In combination with a facial treatment.

+ Augenlifting

Glättet feine Linien und mildert Fältchen

Eye lifting: Smoothes fine lines and reduces wrinkles

15 Minuten // €30

+ Pure Oxygen Booster

Hydratisiert die Haut und sorgt für einen frischen „Glow Effekt“

Oxygen Treatment: Hydrates the skin and gives it a fresh "glow effect"

20 Minuten // €40



Ultraschall-Treats

Ultraschall-Peeling

Befreit von abgestorbenen Hautzellen, klärt porentief und verfeinert die Hautstruktur.

Ultrasonic peeling // Removes dead skin cells, clears the pores and refines the skin texture.

25 Minuten // €50

Ultraschall Express Lifting

Optimiert die Wirkstoffaufnahme und steigert die natürliche Regenerationsprozesse.

Ultrasound Express Lifting // Optimises the absorption of active ingredients and boosts the natural regeneration processes.

50 Minuten // €115

Tipp! Radiofrequenz mit LED-Therapie

Hautstraffung und Faltenreduzierung mit Radiofrequenz

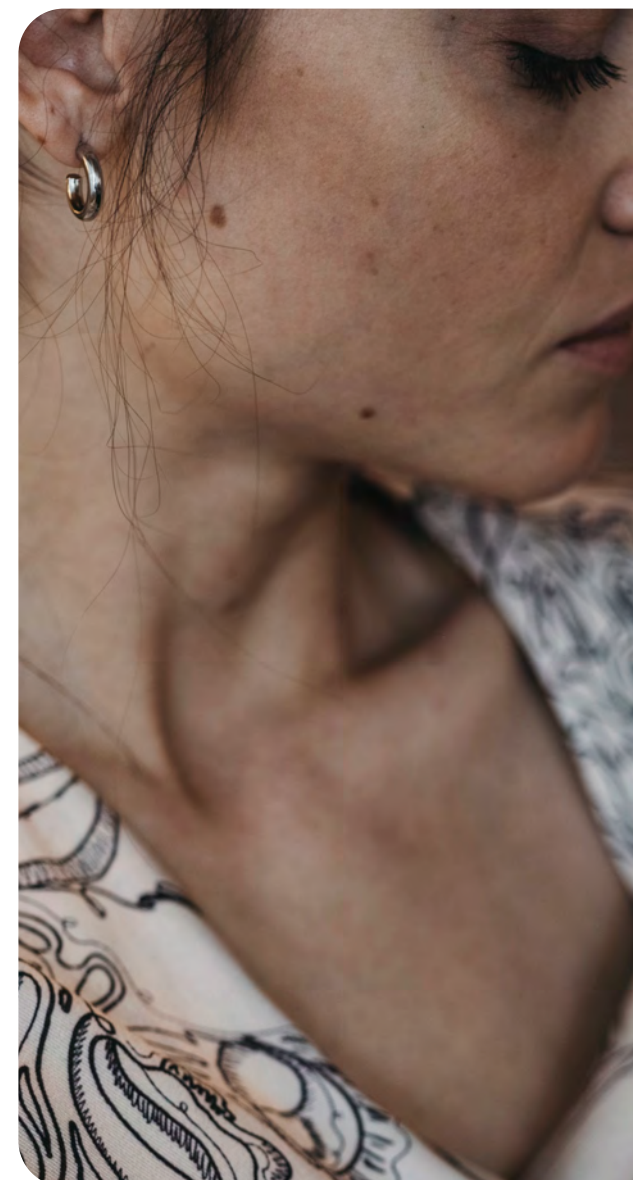
Die Radiofrequenzenergie dringt in die Haut ein und erwärmt sie in der Tiefe. Durch diese lokale Erwärmung werden die Kollagenfasern und Fibroblastenzellen zur Produktion neuer Kollagen- und elastischer Fasern. Das Ergebnis ist eine straffere, glattere, jünger aussehende Haut. Die Anwendung ist sicher, angenehm und schmerzfrei.

Skin tightening and wrinkle reduction with radio frequency // The radiofrequency energy penetrates the skin and heats it in depth. This local heating triggers the collagen fibres and fibroblast cells to produce new collagen and elastic fibres. The result is firmer, smoother, younger-looking skin. The treatment is safe, pleasant and painless.

+ **Gesicht** face
60 Minuten // €125

+ **Gesicht & Hals** face & neck
70 Minuten // €150

+ **Gesicht, Hals & Dekolleté**
face, neck, décolleté
80 Minuten // €175



Hydra Lift

Hydra Lift ist eine hocheffektive Luxus-Gesichtsbehandlung, bei der moderne Technologien zur Hautverjüngung und -regeneration eingesetzt werden. Diese innovative Behandlung kombiniert OxyJet Peel, Hydroabrasion, Ultraschall, EMS-Facelifting und Oxygen-Therapie, um der Haut intensive Feuchtigkeit, Reinheit, Straffung und strahlende Leuchtkraft zu verleihen.

Hydra Lift is a highly effective luxury facial treatment that uses advanced technology to rejuvenate and regenerate the skin. This innovative treatment combines OxyJet Peel, hydroabrasion, ultrasound, EMS facelift and oxygen therapy to provide the skin with deep hydration, purity, firmness and a radiant glow.

+ Hydra Lift Signature

60 Minuten // €125

+ Hydra Lift Deluxe

inkl. Lifting Massage
incl. Lifting Massage

80 Minuten // €165

+ Hydra Lift Premium

inkl. Augenlifting, Spezialmaske,
Handpeeling mit OxyJet Peel
incl. Eye Lifting, Premium Mask, hand
peeling

90 Minuten // €175



”„Neuer Look, neues Glück“

Hände & Füße

+ Spa Maniküre

ohne Lack 45 Minuten // €55

mit Lack 60 Minuten // €70

manicure with polish, without polish

+ Spa Pediküre

ohne Lack 50 Minuten // €70

mit Lack 65 Minuten // €85

pedicure with polish, without polish

+ Luxus Maniküre

mit Peeling & Pflegepackung

65 Minuten // €77

luxus manicure with exfoliating & hand mask

+ Luxus Pediküre

mit Peeling & Pflegepackung

75 Minuten // €92

luxus pedicure with exfoliating & foot mask

+ Nägel lackieren nail polish

20 Minuten // €25

Add on's*

+ Wimpern färben dye eyelashes

20 Minuten // €20

+ Augenbrauen färben dye eyebrows

15 Minuten // €15

+ Augenbrauen fassonnieren setting eyebrows

15 Minuten // €15

+ Haarentfernung Oberlippe/Kinn hair removal upper lip/chin

15 Minuten // €15

*Im Zuge einer Gesichtsbehandlung buchbar //
Bookable as part of a facial treatment

Körperbehandlungen

Entgiften & Straffen mit Meereswirkstoffen von Phytomer

Der Pionier in mariner Kosmetik & Biotechnologie

Phytomer Behandlungen garantieren für sofort sichtbare Ergebnisse sowie ganzheitliches Wohlbefinden und bieten Lösungen für alle Ansprüche der Haut. Anti-Aging, Feuchtigkeit, empfindliche Haut, Akne, Entgiftung, Figurformung, Straffung, Anti-Cellulite,...

Body treatments: Detoxify & firm with marine active ingredients from Phytomer

The pioneer in marine cosmetics & biotechnology. Phytomer treatments guarantee immediately visible results as well as holistic well-being and offer solutions for all skin requirements. Anti-ageing, moisturising, sensitive skin, acne, detoxification, figure shaping, firming, anti-cellulite,...

Intensive P5 Schlankheitsbehandlung

Modellierende Massage und Körperpackung mit Algenkonfitüre in 3 Etappen zur Perfektionierung der Silhouette in 1 Stunde: Die modellierende Massage formt den Körper. LOTION P5 reduziert Unebenheiten. Eine Packung mit Algenemulsion strafft die Haut.

Intensive P5 slimming treatment // Modelling massage and body wrap with algae jam in 3 stages to perfect the silhouette in 1 hour: The modelling massage shapes the body. LOTION P5 reduces unevenness. A wrap with algae emulsion firms the skin.

60 Minuten // €99

Straffendes Meersalz-Peeling

Sanftes Peeling zur wirksamen Entfernung abgestorbener Hautzellen und Unreinheiten. Mineralsalze sowie Spurenelemente straffen und vitalisieren die Haut.

Firming sea salt peeling // Gentle peeling for the effective removal of dead skin cells and blemishes. Mineral salts and trace elements tighten and revitalize the skin.

25 Minuten // €45

Entgiftende Schlankheits-Algenpackung

Ganzkörper-Algenpackung mit figurverbessernden, fettspendenden Wirksubstanzen aus dem Meer zum Entschlacken, Straffen und Entwässern.

Detoxifying slimming algae wrap // Full-body algae wrap with figure-improving, fat-reducing active ingredients from the sea to detoxify, tone and drain.

60 Minuten // €90

Schlankheits- & Cellulite-Behandlung

Intensive Behandlung, um überschüssiges Fett und Cellulite an Bauch, Beine und Po zu reduzieren. Ein selbsterwärmender Meereschlamm lässt unschöne Fettpölsterchen „schmelzen“.

Slimming & cellulite treatment // Intensive treatment to reduce excess fat and cellulite on the stomach, legs and buttocks. A self-heating sea mud „melts“ unsightly fat deposits.

60 Minuten // €95

Meersalzpeeling & Feuchtigkeits-Booster

Entspannendes Ganzkörperpeeling mit natürlichen Meersalzkristallen, das abgestorbene Hautzellen und Unreinheiten entfernt. In Verbindung mit einer feuchtigkeitsspendenden Massage wird die Haut remineralisiert und optimal mit Feuchtigkeit versorgt. Seidig zarte Haut ist das Ergebnis.

Sea salt scrub & moisturising booster // Relaxing full-body scrub with natural sea salt crystals that removes dead skin cells and impurities. In combination with a moisturising massage, the skin is remineralised and optimally moisturised. The result is silky soft skin.

40 Minuten // €65

Tipp! Radiofrequenz mit LED-Therapie

Körperstraffung & Cellulite-Behandlung

Eine wirkungsvolle Methode für einen straffen und schlanken Körper. Sie ermöglicht eine sichere, effektive Fettreduktion sowie Hautstraffung. Die RF-Energie erhitzt die Fettzellen, beschleunigt deren Metabolismus und bringt sie dadurch zum Schrumpfen. Das gewünschte Ergebnis: Fettdepots und Körperumfang werden nachhaltig reduziert, das Erscheinungsbild von Cellulite deutlich verringert.

Body firming & cellulite treatment // An effective method for a firm and slim body. It enables safe, effective fat reduction and skin tightening. The RF energy heats the fat cells, accelerates their metabolism and causes them to shrink. The desired result: fat deposits and body circumference are sustainably reduced and the appearance of cellulite is significantly reduced.

+ Bauch belly
30 Minuten // €85

+ Oberarme upper arms
25 Minuten // €72

+ Oberschenkel upper thigh
50 Minuten // €145

+ Po bottom
30 Minuten // €85

Körperpeelings

Genießen Sie eine Auszeit mit verschiedenen Peelings und/oder Packungen in der SOFT PACK LIEGE.

heat treatments in the floating lounge. Enjoy a time-out with various peelings and/or packs in the SOFT PACK BED.

Salz-Kräuter-Peeling

Dieses Peeling eignet sich zur Klärung der Haut, bei Stress und innerer Unruhe. Es wirkt feuchtigkeitsspendend, rückfettend, pflegend, beruhigend und Hautbildverfeinernd.

Salt and herb peeling // This scrub is suitable for clarifying the skin, relieving stress and inner turmoil. It has a moisturising, moisturising, nourishing, soothing and skin refining effect.

35-40 Minuten // €48

Alpenkräuter-Peeling

Dieses Peeling regt die Zellerneuerung an, entfernt alte Hautzellen und wirkt durchblutungsfördernd.

Alpine herb peeling // This peeling stimulates cell renewal, removes old skin cells and stimulates circulation.

35-40 Minuten // €48

Traubentrester-Peeling

Dieses Peeling unterstützt bei der Entgiftung und Entschlackung. Es wirkt durchblutungsfördernd, stoffwechselanregend und ist besonders bei müder, fahler Haut zu empfehlen.

Grape marc peeling // This peeling supports detoxification and purification. It stimulates the circulation and metabolism and is particularly recommended for tired, dull skin.

35-40 Minuten // €48

Kaffee-Peeling

Dieses Peeling wirkt entgiftend und kann bei Übersäuerung helfen. Zudem unterstützt es bei Fastenkuren.

Coffee scrub // This peeling has a detoxifying effect and can help with hyperacidity. It also supports fasting cures.

35-40 Minuten // €48

Rosenblätter-Peeling

Dieses Peeling unterstützt Ihren Körper bei der Entgiftung und Entschlackung sowie bei Übersäuerung der Haut. Es wirkt durchblutungsfördernd, hautglättend und regt die Zellneubildung an.

Rose petal peeling // This peeling supports your body in detoxification and purification as well as acidification of the skin. It promotes circulation, smoothes the skin and stimulates cell regeneration.

35-40 Minuten // €48

Thalasso Mare-Peeling

Dieses Peeling ist ein sanft reinigendes Peeling zur Tiefenreinigung der Haut. Es ist reich an Mineralien, Proteinen und Enzymen.

Thalasso mare peeling // This scrub is a gentle cleansing scrub for deep cleansing of the skin. It is rich in minerals, proteins and enzymes.

35-40 Minuten // €48

+ Peeling PLUS Packung

Kombinieren Sie das Peeling mit der dazu passenden Packung. Sie werden vom Ergebnis begeistert sein! €93

+ Peeling PLUS pack // Combine the peeling with the matching pack. You will be delighted with the result! €93

Körperpackungen

Thalasso-Mare-Entschlackungspackung

Diese Packung wirkt entschlackend, entgiftend, entwässernd und straffend.

Thalasso mare detox pack // This pack has a purifying, detoxifying, draining and firming effect.

35-40 Minuten // €53

Curcubita-Kürbispackung

Diese Packung wirkt Stoffwechselaktivierend, stark entwässernd, verfeinert das Hautbild und kann bei Bindegewebsschwäche sowie Ödemen helfen.

Curcubita pumpkin pack // This pack activates the metabolism, has a strong draining effect, refines the appearance of the skin and can help with weak connective tissue and oedema.

35-40 Minuten // €53

Rügener-Heilerde-Packung

Diese Packung kann die Heilung bei Neurodermitis, Hautirritationen, Psoriasis unterstützen und bei Übersäuerung der Haut helfen. Zudem ist diese basische Detox-Packung stoffwechselanregend und wirkt ausgleichend.

Rügen healing clay pack // This pack can support the healing of neurodermatitis, skin irritations and psoriasis and help with hyperacidity of the skin. This alkaline detox pack also stimulates the metabolism and has a balancing effect.

35-40 Minuten // €53

Nachtkerzenöl-Packung

Diese Packung enthält viel Vitamin A, Omega3 und 6-Fettsäuren. Sie kann entzündungshemmend, zellregenerierend und rückfettend wirken. Außerdem kann sie Juckreiz lindern und macht die Haut glatt und geschmeidig.

Evening primrose oil pack // This pack contains plenty of vitamin A, omega 3 and 6 fatty acids. It can have an anti-inflammatory, cell-regenerating and moisturising effect. It can also relieve itching and makes the skin smooth and supple.

35-40 Minuten // €53

Müde Beine-Packung

Diese Packung erfrischt, belebt und wirkt kühlend. Sie regt den Lymphfluss an, wirkt entzündungshemmend und krampflösend. Mit Fußbad.

Tired legs pack // This pack refreshes, revitalises and has a cooling effect. It stimulates the lymph flow, has an anti-inflammatory and antispasmodic effect. With foot bath.

35-50 Minuten // €62

Cremepackung-Alpenglühen

Diese Packung kann bei empfindlicher und trockener Haut helfen. Sie enthält Vitamin E, Karotin, Omega3 und 6-Fettsäuren, Ölsäure und wirkt entzündungshemmend und zellregenerierend.

Alpine glow cream pack // This pack can help with sensitive and dry skin. It contains vitamin E, carotene, omega 3 and 6 fatty acids, oleic acid and has an anti-inflammatory and cell-regenerating effect.

35-40 Minuten // €53

Moorpackung*

Pure Regeneration für Muskeln und Gelenke. Dieses Naturmoor mit wertvollen Huminsäuren wirkt stoffwechselanregend und durchblutungsfördernd. Die natürliche Hilfe bei Rheuma und Schmerzen.

Peat pack // Pure regeneration for muscles and joints. This natural mud with valuable humic acids stimulates the metabolism and improves circulation. Natural help for rheumatism and pain.

ca. 35 Minuten // €53

***Tipp:** Kombinieren Sie die Behandlung mit einer Massage! Durch die Wärme der Wasserteile wird die Muskulatur bereits gut durchblutet.

Moorpackung plus Massage

ca. 65 Minuten // €95

Tipp: Combine the treatment with a massage! The warmth of the water floating bed ensures that the muscles are already well supplied with blood //Mud pack plus massage 65 minutes // €95

Massagen

Unsere alpinen Wellnessmassagen sind ebenso kraftvoll wie wohltuend und sorgen mit gezielten Grifftechniken für ein neues Körpergefühl. Intensität und Schwerpunkt bestimmen Sie dabei selbst.

Klassikmassage

Diese Klassiker eignen sich auch in Kombination bestens für Sportler, die ihren gesamten Bewegungsapparat fordern und auch mal entsprechend regenerieren wollen.

Classic massage with aromatic oil // These classics are also ideal in combination for athletes who want to challenge their entire musculoskeletal system and regenerate accordingly.

Teilkörper	25 Minuten // €50
Ganzkörper	50 Minuten // €82
Fußreflexzonen	25 Minuten // €50

Vital-Stone Massage

Diese Hot-Stone Massage ist eine schamanistische Massage-Methode mit warmen Natursteinen und Aromaöl, die besonders wohltuend auf das vegetative Nervensystem wirkt.

Vital stone massage // This hot stone massage is a shamanistic massage method using warm natural stones and aromatic oil, which has a particularly beneficial effect on the autonomic nervous system.

Teilkörper	25 Minuten // €48
Ganzkörper	50 Minuten // €90

Manuelle Lymphdrainage

Sanfte Massage zur Entlastung und Verbesserung des Lymphflusses. entwässert, entgiftet, entschlackt und steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.

Manual lymphatic drainage // Gentle massage to relieve and improve lymph flow. Drains, detoxifies, purifies and boosts the body's own defences.

Ganzkörper	50 Minuten // €80
------------	-------------------

Our alpine wellness massages are as powerful as they are soothing and provide a new body sensation with targeted grip techniques. You determine the intensity and focus yourself.

Relaxing: Kopf-Schulter-Nacken

Spezielle Massage für den Halswirbelbereich. Entspannung pur durch den Einsatz von Klangschalen, inklusive Ruhephase.

Relaxing // Head-shoulder-neck. Special massage for the cervical vertebrae. Pure relaxation through the use of singing bowls, including a resting phase.

ca. 50 Minuten // €88

Thailändische Fußmassage

Durch die Stimulation bestimmter Druckpunkte der Füße wird das Wohlbefinden des ganzen Körpers positiv beeinflusst.

Thai foot massage // By stimulating certain pressure points on the feet, the well-being of the whole body is positively influenced.

ca. 60 Minuten // €82

inkl. Fußbad

Dorsalis

Das anspruchsvolle Rückenprogramm

Bei diesem intensiven Rücken-Treatment werden neben klassischen Massagetechniken auch Klangschalen und Schröpfgläser eingesetzt, um Blockaden sowie Verspannungen zu lösen und die Wirbelsäulen-Dynamik zu verbessern.

The sophisticated back programme // In addition to classic massage techniques, this intensive back treatment also uses singing bowls and cupping glasses to release blockages and tension and improve the dynamics of the spine.

50 Minuten // €98

+ Kinesio taping ca. €25



Aromakerzen-Massage

Bei dieser Kombination aus Wärme und Massage wird ihre Haut durch das warme, hautpflegende Wachs mit Kokosöl und anderen wertvollen Inhaltsstoffen hydratisiert und neu belebt.

Aromatherapy candle massage // With this combination of heat and massage, your skin is hydrated and revitalised by the warm, skin-caring wax with coconut oil and other valuable ingredients.

Teilkörper	25 Minuten // €54
Ganzkörper	50 Minuten // €94

„Gönn‘ dir einen Augenblick der Ruhe und du erkennst, wie närrisch du herumgehastet bist.“

Spa-Rituale & Massagen aus aller Welt

Lomi-Lomi Nui

Lomi-Lomi Nui ist eine sehr sanfte traditionelle Heilmassage aus Hawaii, die intensive Regeneration mit Aloha-Spirit garantiert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Lomi-Lomi Nui is a very gentle traditional healing massage from Hawaii that guarantees intensive regeneration with Aloha spirit and harmonises body, mind and soul.

Classic	ca. 65 Minuten // €120
XXL	ca. 80 Minuten // €176
inkl. einer Tasse Tee	

Lomi Hapai - für werdende Mütter

Lomi Hapai ist eine sehr sanfte Streich-Massage für Schwangere ab dem 4. Monat, die hauptsächlich in Seitenlage verabreicht wird. Sie bereitet auf eine entspannte Geburt vor und vermittelt dem ungeborenen Kind und der Mutter ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit.

Lomi Hapai is a very gentle stroking massage for pregnant women from the 4th month, which is mainly administered in the lateral position. It prepares for a relaxed birth and gives the unborn child and the mother a deep feeling of security and connection.

ca. 60 Minuten // €125

Energetische Chakrenmassage

Reine Chakren-Öle und der gezielte Einsatz von Edelsteinen auf Ihren Energiezentren gleichen Körper und Geist aus und lassen tiefes Wohlbefinden einkehren.

Energetic chakra massage // Pure chakra oils and the targeted use of gemstones on your energy centres balance your body and mind and bring about a deep sense of well-being.

50 Minuten // €94

Holistic Pulsing

Das „Pulsen“ ist eine ganzheitliche Therapie, die Körper, Geist und Seele wieder auf den heilsamen Grundrhythmus allen Lebens ein-schwingt. Auf diese Weise wird jede Zelle des Körpers eingeladen „zu tanzen“ und in den Reigen von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfülle einzutauchen.

Holistic Pulsing // Pulsing is a holistic therapy that brings body, mind and soul back into harmony with the healing basic rhythm of all life. In this way, every cell of the body is invited to „dance“ and immerse itself in the dance of health, well-being and fullness of life.

ca. 40 Minuten // €75
inkl. einer Tasse Tee

Ayurvedische Massage

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunst der Menschheit. Massagen nehmen darin eine zentrale Rolle ein und dienen dazu, auszugleichen und Gifte auszuleiten. Mittels warmem Sesam-Öl und streichenden Bewegungen wird über die Gelenke gearbeitet. Das entspannt und macht spürbar vitaler.

Ayurvedic massage // Ayurveda is the oldest holistic healing art known to mankind. Massages play a central role in it and serve to balance and eliminate toxins. Warm sesame oil and stroking movements are used to work on the joints. This relaxes and makes you noticeably more energised.

ca. 80 Minuten // €176
inkl. einer Tasse Tee und Fußbad

Packages

Wenn schon, denn schon.

Für den Fall, dass Sie keine halben Sachen mögen, können Sie auch das komplette Spa-Programm buchen. Sie sind u.a. als Schlechtwetter- oder Day Spa-Highlight sowie als letzter Schliff vor der Abreise sehr beliebt. So kann man herrlich den ganzen Tag im Cocoon Spa verbringen und kommt rundum erneuert wieder heraus. So soll es sein.

If you don't like half measures, you can also book the complete spa programme. They are very popular as a bad weather or day spa highlight and as a final touch before departure. You can spend the whole day in the Cocoon Spa and come out completely renewed. That's how it should be.

#1 Women's Special

- + Gesichtsbehandlung

+ Spa Pediküre ohne Lack

+ Spa Maniküre ohne Lack

+ Ganzkörperpeeling & Feuchtigkeits-Booster

à 50 Minuten

à 50 Minuten

à 45 Minuten

à 40 Minuten

// €259
- facial, pedicure, manicure, full body scrub & moisturising booster

#2 Men's Special

- + Gesichtsbehandlung

+ Klassische Ganzkörpermassage

+ Fußreflexzonenmassage

à 50 Minuten

à 50 Minuten

à 25 Minuten

// €207
- facial, classic full body massage, foot reflexology massage

#3 Babymoon

- + Lomi Hapai für werdende Mütter

+ Spa Pediküre ohne Lack

+ Spa Maniküre ohne Lack

à 60 Minuten

à 50 Minuten

à 45 Minuten

// €225
- lomi, hapai, pedicure, manicure

Wer sich Zeit nimmt, profitiert von unseren Body Contouring oder Detox Programm. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

Those who take their time will benefit from our body contouring or detox programme. Your body will thank you for it!

#4 Intense Body Contouring

Long Stay // 6 bis 7 Tage

- + 2x Radiofrequenz-Behandlung

+ 2x Manuelle Lymphdrainage

+ 2x Schlankheits- & Cellulite-Behandlung

à 30 Minuten

à 25 Minuten

à 60 Minuten

// €405
- long stay: 2x radio frequency treatment, 2x manual lymphatic drainage, 2x slimming & cellulite treatment

#5 Express Body Contouring

Short Stay // 2 bis 3 Tage

- + Radiofrequenz-Behandlung

+ Manuelle Lymphdrainage

+ Schlankheits- & Cellulite-Behandlung

à 30 Minuten

à 25 Minuten

à 60 Minuten

// €202
- short stay: radio frequency treatment, manual lymphatic drainage, slimming & cellulite treatment

#6 Detox Programm

- + Basisches Fußbad

+ Tiefenreinigung: Gesicht

+ Entgiftende Schlankheits-Algenpackung

+ Manuelle Lymphdrainage

à 15 Minuten

à 50 Minuten

à 60 Minuten

à 50 Minuten

// €255
- alkaline foot bath, deep cleansing facial, detoxifying slimming algae wrap, manual lymph drainage

Cocoon Spa

Wasserwelt & Garten

- + Indoorpool Edelstahlbecken mit 5 x 9 Meter ganzjährig 32°C
- + kombinierter Outdoorpool
- + 16 Meter Länge, Whirlpoolliege, ganzjährig 32°C
- + Onsen Pool, ganzjährig 38°C
- + super-komfortable Paar-Daybeds
- + Panorama-Ruheraum mit gemütlichen Longchairs, Blick aufs Heukareck
- + abgedunkelter Ruheraum mit Wasserbetten, Kerzenkamin, Musikanschluss
- + Erfrischungs-Bar mit Zitronen- und Minzwasser, Trockenfrüchten und frischen Äpfeln
- + Pool-Service
- + Textilsauna - Zutritt mit Bikini und Badehose erlaubt / bis 60°C
- + schattige Panorama-Cabanas
- + komfortable Sonnenliegen und Sitzmöbel

+ Indoor pool stainless steel pool with 5 x 9 metres all year round 32°C + combined outdoor pool 16 metres long, whirlpool lounge all year round 32°C + Onsen Pool with 38°C + super-comfortable daybeds for couples + panoramic relaxation room with cosy long chairs, view of the Heukareck + darkened relaxation room with waterbeds, candle fireplace, music connection + refreshment bar with lemon and mint water, dried fruit and fresh apples + pool service + textile sauna - access with bikini and swimming trunks permitted / up to 60°C + shady panoramic cabanas + comfortable sun loungers and seating furniture

Cocoon Sauna

- + Finn-Sauna mit wechselndem
 - + Aufguss-Programm, 90°C
 - + Biokräuter-Sauna, 60°C
 - + Infrarotstühle mit Microsalzeinsprühung, 45°C
 - + Eisdusche & Eiscrasher
 - + Tee-Bar mit verschiedenen Teesorten, Grandewasser und frischen Äpfeln
- + Finnish sauna with alternating infusion programme | 90°C + Organic herbal sauna | 60°C + Infrared chairs with micro salt spray | 45°C + Brine steam bath | 40-46°C + Ice shower & ice crasher + Tea bar with various teas, Grandewasser and fresh apples

Gym

In unserem 95 m² großen Gym lässt sich Indoor-Training wunderbar mit Achtsamkeit verbinden. Zwei optisch getrennte Bereiche mit meditativem Ambiente inklusive Parkett, bodentiefen Fenstern und Blick in die Berge laden zum Fitness-Training oder Yoga ein. Und zwar 24/7.

Our 95 m² gym is the perfect place to combine indoor training with mindfulness. Two visually separate areas with a meditative ambience including parquet flooring, floor-to-ceiling windows and a view of the mountains are perfect for fitness training or yoga. And that 24/7.

Sonnhof-Bonbons

Private Spa-Set

- + Das DIY Beauty-Arrangement beinhaltet Peeling, Schwamm, Packung, Kerze, Rosenblätter und eine Flasche Bründlmayer Rosé. **€29 p.P.**

Darf es ein bisschen mehr sein? Dann empfehlen wir das Upgrade mit den hochwertigen Produkten der Firma Junglück. **€45 p.P.**

The DIY beauty package includes peeling, sponge, wrap, candle, rose petals and a bottle of Bründlmayer Rosé. €29 p.p. // Would you like a little more? Then we recommend the upgrade with the high-quality products from Junglück. €45 p.p.



Palatschinken-Orgie

- + Palatschinken-Bufferet mit großer Auswahl an Füllungen, Saucen und Früchten zum Selberbauen. **€18 p.P.**

Pancake buffet with a large selection of fillings, sauces and fruit to make yourself €18 p.p.

Gin Festival

- + Finden Sie genüsslich für sich selbst heraus, wieviele köstliche Aromen Wacholder-Schnaps in Kombination mit verschiedenen Zutaten entfalten kann. **€35 p.P.**

Find out for yourself how many delicious flavours juniper schnapps can develop in combination with different ingredients. €35 p.p.

Frühstück im Bett

- + Bestellen Sie sich die „Best of“ von unserem XXL-Frühstücksbuffet und lassen Sie sich verwöhnen. **€15 p.P.**

Order the „best of“ from our XXL breakfast buffet and let us spoil you: €15 p.p.

Sonnhof Bonbons

Das gesamte Angebot finden Sie im Bonbon-Menü an der Rezeption oder in unserer Erlebniscloud.

You can find the entire offer in the sweets menu at reception or in our experience cloud.



„Wer immer in Eile ist, begegnet niemanden, nicht mal sich selbst.“

Urlaub um die Ecke

Unsere Day Spa-Optionen

Ein Anruf genügt und Sie können in eine Welt ohne Agenda, Lärm und Ärger abtauchen. Hier gibt es obendrein viele Möglichkeiten, geschundene Nerven zu sanieren und die Seele zu streicheln.

One call is all it takes and you can immerse yourself in a world without agendas, noise and hassle. What's more, there are plenty of opportunities to soothe frayed nerves and soothe the soul.

Jedes Day Spa-Angebot beinhaltet

- + Nutzung des Cocoon Spa
- + frisches und Trockenobst, Tee und Granderwasser im Wellnessbereich
- + Sonnhof-Badetasche mit Bademantel, Handtücher und Badeslipper
- + Zutritt zum Yoga- & Workout-Studio

Every Day Spa offer includes + use of the Cocoon Spa + fresh and dried fruit, tea and Grander water in the wellness area + Sonnhof bathing bag with bathrobe, towels and slippers + access to the yoga & workout studio

Day Spa „de luxe“

- + von 8 bis 16 Uhr
- + mit Frühstück

Day Spa „supreme“

- + von 8 bis 20 Uhr
- + mit Frühstück & Kuchenbuffet

Day Spa + Yoga „de luxe“

- + von 8 bis 16 Uhr
- + mit Frühstück
- + Yoga-Flow (60 Minuten)

Day Spa „de luxe“ // from 8 am to 4 pm, with breakfast

Day Spa „supreme“ // from 8 am to 8 pm, with breakfast

Day Spa + Yoga „de luxe“ // from 8 am to 4 pm, with breakfast, yoga flow (60 minutes)



Massagen & Treatments

Buchen Sie Ihren Wunschtermin für eine Massage oder Beauty-Behandlung am besten bereits im Voraus.

Book your favourite appointment for a massage or beauty treatment is best booked in advance.



” Die Welt gehört dem,
der sie genießt!