

## KRÄUTERHEUBAD

Das Heu der Kärntner Alpenregion ist eine naturgegebene Kräutermischung. Durch Wärme und Feuchtigkeit können die Wirkstoffe der Anwendungen ihre Heilkräfte entfalten. Sie wirken entschlackend, beruhigend und wohltuend auf Ihrer Haut. Der Bergbauer Franz Gruber erntet und bringt das in mühevoller Handarbeit geerntete Heu direkt in den Alm Spa. Bei offenem Feuer und Kerzenlicht genießt ihr euer Kräuterbad im Badezuber. Mit Kräutersud aus Heustempel. Anschließend ruht und entspannt ihr im Heubett.

mit kombinierter Nacken- und Fußmassage	50Min	95,00
mit anschließender Ganzkörpermassage	100Min	140,00

„Unglaublich und einzigartig, wie verlockend und entspannend doch so kuschelige Kräuterheubäder zu zweit sind ...“

## KRÄUTERHEUBAD ZU ZWEIT

mit kombinierter Nacken- und Fußmassage	50 min	160,00
mit anschließender Teilkörpermassage	75 min	190,00
mit anschließender Ganzkörpermassage	100 min	240,00

## WELLNESSRITUAL ALMLIEBE

Kostbar ist die Zeit zu zweit. Daher bieten wir euch einen unvergesslichen, romantischen Abend in absoluter Privatsphäre und intimer Zweisamkeit. Entspannt bei knisterndem Feuer und einem gemeinsamen Heubad-Ritual mit Nacken- und Fußmassage. Da Liebe bekanntlich durch den Magen geht, verwöhnen wir euch anschließend mit kulinarischen Köstlichkeiten. Aufwärmen könnt ihr euch zwischendurch in unserer Alm Spa-Sauna, die euch exklusiv zur Verfügung steht. Es erwartet euch ein romantisches Erlebnis, an das ihr euch noch lange erinnern werdet.

Für zwei Personen	180 min	250,00
-------------------	---------	--------



# ALM SPA



## IN PERFEKTEM EINKLANG MIT DER NATUR

Getreu der Philosophie des Almdorf Seinerzeit, basieren alle Behandlungen und Anwendungen auf dem Bauernkalender und bringen Mensch und Natur in Einheit.

Es wird genau darauf geachtet, dass die Pflanzen, Kräuter und Blumen nur dann geschnitten und gepflückt werden, wenn die Zeit dafür auch reif ist.

Anwendungen und Behandlungen in jeder Jahreszeit stimmen daher mit dem überein, was die Natur zu bieten hat.

Gönnt euch eine Auszeit – Zeit für sich im Alm Spa.

### GESUNDHEITSFragen

Habt ihr etwaige gesundheitliche Beeinträchtigungen oder Beschwerden, wie Allergien, Unfälle und Verletzungsfolgen? Bitte denkt daran, dies vor der Behandlung zu erwähnen.

### Schwangerschaft

Wir empfehlen euch, vor einem Spa-Besuch euren Arzt zu konsultieren. Lasst euch die für euch geeigneten Anwendungen vom Arzt empfehlen. Auch wir beraten euch jederzeit gerne.

### Mindestalter

Das Mindestalter für den Besuch des Saunabereichs ist 16 Jahre. Gerne könnt ihr mit euren Kindern unter 16 Jahren den Badezuber bis 15:00 Uhr nutzen.

### Stornierung und Terminverlegung

Eine Terminverlegung oder eine Absage ist mindestens 24 Stunden vorher an der Rezeption mitzuteilen. Andernfalls wird die von euch nicht stornierte Behandlung zu 90 % in Rechnung gestellt.

### Verspätungen

Verspätetes Eintreffen ist mit Rücksicht auf nachfolgende Gäste zu beachten und kann auch zu einer Verkürzung eurer Behandlungszeit führen. Dennoch erfolgt die vollständige Verrechnung für die von euch gebuchte Behandlung.

## MONDPHASEN - BEHANDLUNGEN

Eine Behandlung besteht aus vier Teilen. Einem Ingwer – Meersalz Peeling, damit der Körper die anschließende Massage mit Spezialölen richtig gut aufnehmen kann. Anschließend bekommt ihr eine höchst entspannende Fußmassage bzw. Fußreflexzonenmassage.

Den krönenden Abschluss bildet eine Kopf – und Gesichtsmassage.

110 min

220,00

## BABY MOON

Eine Schwangerschaft ist etwas Wunderbares, kann aber manchmal auch belastend sein. Wir bieten werdenden Müttern eine ganz besondere Entspannungsbehandlung mit speziellen Mamas Bäuchlein Öl und Natur Öl an. Durch die Verwendung eines Bodycushion ist es sogar mit schon größerem und großem Bauch möglich „am Bauch“ zu liegen und den Rücken dadurch optimal zu entlasten und zu massieren.

Die Behandlung besteht aus drei Teilen. Zuerst ein Ingwer-Meersalz Peeling damit der Körper die anschließende pränatale Massage (spezielle Schwangerschaftsmassage) richtig gut aufnehmen kann. Als krönenden Abschluss bekommt ihr eine Kopf- und Gesichtsmassage.

80 min

125,00

## 2 SEELEN SCHWANGERSCHAFTS- MASSAGE

Eine spezielle Massage für werdende Mütter, die Verspannungen löst und Schmerzen entgegen wirkt.

Durch die Verwendung eines Bodycushion ist es sogar mit schon größerem und großem Bauch möglich „am Bauch“ zu liegen und den Rücken dadurch optimal zu entlasten und zu massieren.

Mit Mamas Bäuchlein Öl und Natur Öl sorgt diese Behandlung für Wohlbefinden und Entspannung.

50 min

75,00

## FUßREFLEXZONENMASSAGE

Gerne behandeln wir euch mit einer Fußreflexzonen-Massage. Die Füße als Schlüssel zur Heilung.

Diese Massage beruht auf der Vorstellung, dass jedem Organ oder Körperteil eine bestimmte Zone an der Fußsohle entspricht. Wird diese Region durch Massage stimuliert, wirkt sich das positiv auf das entsprechende Organ aus. Der ganze Organismus profitiert davon

25 min 52,00

50 min 89,00

## FÜR UNSERE KLEINEN GÄSTE

### WOHLFÜHLMASSAGE

Eine sanfte Behandlung mit warmem Orangenblütenöl, herrlich duftend und wohltuend.

25 min 30,00

## BEHANDLUNG UNTER DEM EINFLUSS DER MONDPHASEN

Der Mond beeinflusst unser tägliches Leben und manchmal auch unser Wohlbefinden bzw. unser Unwohlsein. Das Almdorf Seinerzeit bietet ganz spezielle Behandlungen zu den jeweiligen Mondphasen, die für jedermann interessant sind, weil sie sehr vielseitig und abwechslungsreich sind.

Bei jeder Behandlung, in jeder Phase wird stark die Entgiftung und Entspannung und auch Stress Abbau des Körpers und der Seele angesprochen.

## MEDIZINISCHE BEHANDLUNGEN

### TRIGGERPUNKTMASSAGE UND FASZIENBEHANDLUNG

Durch die myofasziale Triggerpunkttherapie wird die Behandlung auf den Fokus von Schmerzen gerichtet, die aus der Muskulatur kommen, den sogenannten myofaszialen Schmerzsyndromen, die chronische und akute Beschwerden verursachen können.

Auch verklebte Faszien (Muskelhäute) sind oft Schmerzquellen und können sogar zu Bewegungseinschränkungen führen.

50 min 95,00

### DORN BREUSS MASSAGE

Die Breuss-Massage bewirkt eine besonders tiefe Entspannung, Neuausrichtung der gesamten Wirbelsäule, sowie eine spürbare Unterstützung der Selbstregulierungskräfte des Körpers. Mit hausgemachtem Johanniskraut Öl.

50 min 95,00

### LYMPHDRAINAGE

Sanfte Methode, starke Wirkung; der Körper erfährt durch Entstauung eine Entlastung und Anregung zur Entschlackung, was wiederum zur Steigerung des Stoffwechsels und des Immunsystems führt.

25 min 55,00

50 min 75,00

## DIE KRAFT DER ALM GENIEßEN

Das Wissen um die heilende Wirkung von ausgewählten Kräutern und Pflanzen basiert sowohl auf jahrhundertelanger Erfahrung, als auch auf modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Wie schon die alte Weisheit, "Gegen jedes Leid ist ein Kraut gewachsen" beschreibt, werden bestimmte Kräuter und Pflanzen seit tausenden von Jahren verwendet, um Krankheiten zu heilen und zu lindern. Heutzutage werden diese wieder verstärkt dazu verwendet um gesund zu bleiben und neue Lebensgeister zu wecken.

## HEUBLUMENSTEMPEL-MASSAGE

Eine duftende Kräutermischung aus unserem hauseigenen Kräutergarten und unseren Grubenbauer Heublumen hilft beim Entspannen und belebt gleichzeitig die Sinne. Das Geheimnis der Massage liegt in der Mischung aus warmem Öl und wohlriechenden Kräutern.

Teilkörper	25 min	50,00
Ganzkörper	50 min	75,00

## ALMSTEIN-MASSAGE

Die Almstein-Behandlung ist eine faszinierende Verbindung aus Massage, Energiearbeit und der wohltuenden Wirkung von warmen Steinen. Das Zusammenspiel von Massage und altem Wissen macht die Almstein-Massage zu einem einzigartigen Behandlungserlebnis.

Teilkörper	25 min	50,00
Ganzkörper	50 min	75,00

## ALM-VITAL- UND KOPFMASSAGE

Mit feinen manuellen Impulsen werden die Selbstheilungskräfte angeregt, die euch den täglichen Stress vergessen lassen. Verspannungen werden gelöst und es kommt zur Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und energetischen Mobilität des gesamten Organismus.

50 min	70,00
--------	-------

## ALMKLANG-MASSAGE

Wirkungsstarke Naturprodukte und eine modulierte Massage mit Klangschalen und Schröpfgläsern lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Dynamik der Wirbelsäule. Sie verschaffen Entspannung für den gestressten Rücken und helfen Haltung zu bewahren.

50 min	75,00
--------	-------

## ALM ANTISTRESS-MASSAGE

Nach einer persönlichen Beratung genießt ihr eine individuelle Massage, die auf eure Bedürfnisse abgestimmt ist.

50 min	70,00
--------	-------

## KLASSISCHE MASSAGE MIT REGIONALEN NATURÖLEN

Zur Lockerung der Muskulatur, Anregung der Durchblutung und Entspannung.

Teilkörper	25 min	45,00
Ganzkörper	50 min	70,00

## GANZKÖRPERPEELING MIT GANZKÖRPERMASSAGE

Als Vorbereitung und um die Haut zu reinigen und die Entgiftung anzuregen, bekommt ihr ein Ingwer-Meersalz Peeling, damit der Körper die anschließende Massage mit Natur Öl richtig gut aufnehmen kann.

75 min	90,00
--------	-------