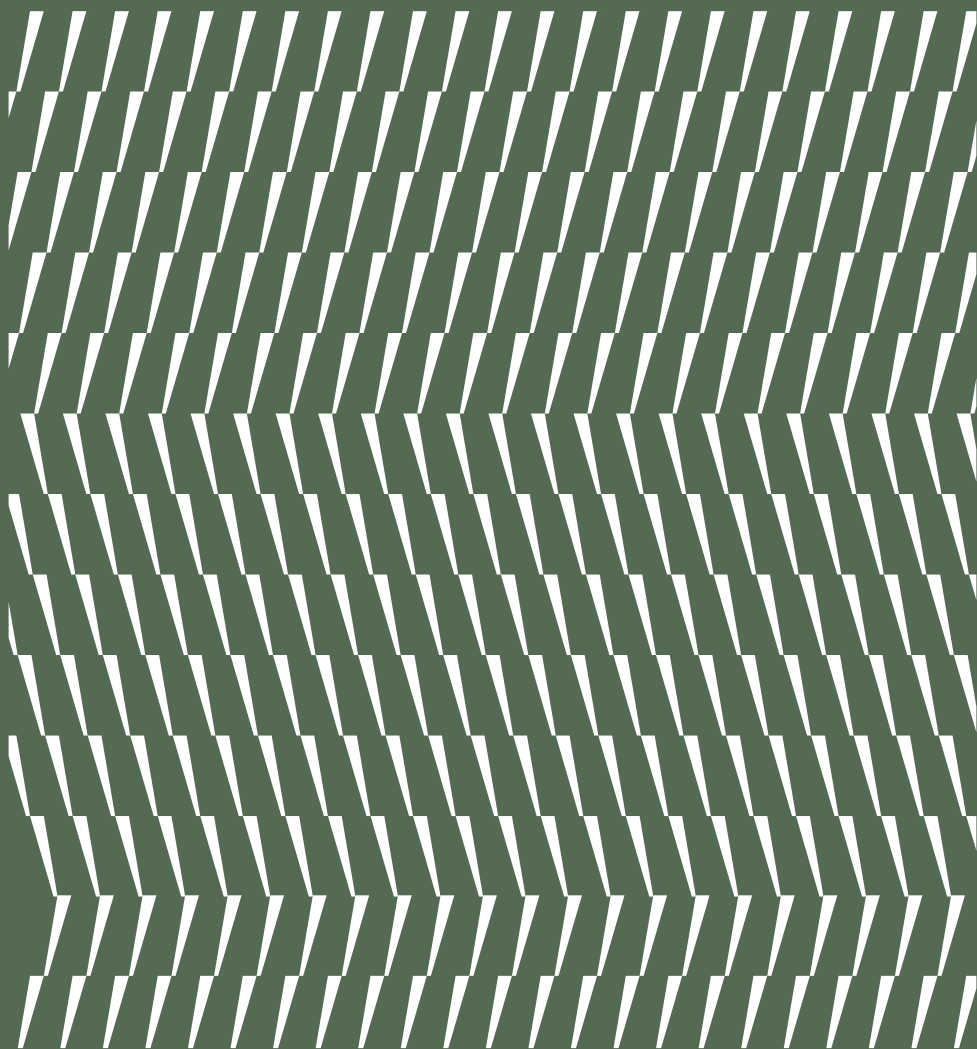


SPA BEHANDLUNGEN



WALDRAST

# INHALTSVERZEICHNIS

---

|                    |    |
|--------------------|----|
| MASSAGEN           | 4  |
| KÖRPERBEHANDLUNGEN | 6  |
| PACKUNGEN          | 8  |
| PEELINGS           | 9  |
| SAUNA              | 10 |
| PARTNER            | 13 |

|                         |    |
|-------------------------|----|
| NÜTZLICHE INFORMATIONEN | 15 |
|-------------------------|----|



## Mind relaxing aroma massage

### INDIVIDUELLE AUSZEIT ARMOMAMASSAGE

Ihr ganz persönliches Massageritual. Mit Hilfe dieser Massage können wir individuell auf Ihre Bedürfnisse und Wünsche reagieren. Die modulierten Massagegriffe in Kombination mit dem gewählten Aromaöl fördern die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur. Sie fühlt sich befreit, geschmeidig und beweglich an. Verspannungen und Verhärtungen werden gelindert – wirkungsvoll – ganzheitlich – traditionell!

**50 min**  
**90 euro**

## Classic massage

Massage zur Tiefenentspannung und Regeneration.

### GANZKÖRPER

**50 min**  
**90 euro**

### TEILKÖRPER

**25 min**  
**50 euro**

## 4 WALDRAST

## Relaxing head and neck massage

### RELAXIERENDE KOPF-NACKEN- SCHULTER MASSAGE

In dieser einzigartigen Methode werden durch spezielle Massagegriffe und präzise wirkstarke Pflanzenextrakte Spannungen im Kopf-Nacken- & Schulterbereich sanft gelöst. Tiefe Berührungen und eine modulierte individuelle Anwendungstechnik sorgen für eine angenehme Entspannung und ein Abschalten vom Stress des Alltags. Die Mikrozirkulation wird gefördert, Gefäße, Sinnesorgane und Nerven werden gestärkt.

**50 min**  
**90 euro**

## Sport massage

### BELEBENDE MASSAGE MIT ARNIKAÖL

**50 min**  
**95 euro**

---

## Dynamic recreation back massage

### **WIRKSAMER AUSKLANG ANSPRUCHSVOLLES RÜCKENPROGRAMM**

Eine aufbauende Rückenbehandlung mit hochwirksamen natürlichen Wirkstoffen und einer individuell auf Sie angepassten Massage. Klangschalen und Schröpfgläser lösen Verspannungen der Rückenmuskulatur und verbessern die Wirbelsäulen-Dynamik. Nachhaltige Entspannung für Ihren Rücken. Befreien Sie sich von Belastungen und Blockaden. Aufrichtig – aufrecht!

**50 min  
90 euro**

## Honey dream back massage

### **REINIGENDE RÜCKENMASSAGE**

Mit einer speziellen Massagetechnik wird Südtiroler Honig tief ins Bindegewebe eingearbeitet. Schlacken und Giftstoffe werden entzogen, Verspannungen und Energieblockaden gelöst und der gesamte Organismus gestärkt.

**50 min  
90 euro**

## Dynamic feet and legs massage

### **ZÜGELLOSE LEICHTFÜSSIGKEIT DYNAMISCHE FUSS- & BEINMASSAGE**

Den ganzen Tag auf den Beinen? Gönnen Sie sich eine tiefgreifende erdende Beinmassage, welche das Gewebe lockert, die Durchblutung wieder in Fluss bringt und den Kopf frei macht. Für vitale, erholte und entspannte Füße und Beine und eine tiefgehende mentale Fitness.

**50 min  
90 euro**

## Stimulating foot massage

### **STIMULIERENDE FUSSREFLEXZONEN MASSAGE**

Bei dieser Massage werden gezielte Punkte an den Füßen angesteuert, um die damit verbundenen Organe und Körperteile zur natürlichen Selbstheilung anzuregen. Alltagsstress, Verspannungen und Schmerzen werden bewältigt - fühlen Sie sich wieder fit und gestärkt.

**50 min  
90 euro**

## Firming and toning body massage

### **BODYFORMING MASSAGE DER EXTRAKLASSE**

Erleben Sie eine individuelle, straffende und tonifizierende Körpermassage für Ihre einzigartige Silhouette. Aktive Wirksubstanzen in Kombination mit innovativen und modulierten Massagetechniken beflügeln den Stoffwechsel und die Lymphaktivität. Eine individuelle Trockenmassage mit einem speziell entwickelten Kupferleinenhandschuh tonifiziert das Gewebe und hilft elektrostatische Ladungen abzubauen. Eine aktivierende Roll-Zupfmassage gibt dem Gewebe neue Energie und lässt Sie in einer Traumfigur erstrahlen.

**50 min  
95 euro**

## Detoxifying cellulite treatment

### **GRADLINIGER KÖRPERKULT INNOVATIVES CELLULITEPROGRAMM**

Erleben Sie eine einzigartige und effektive Cellulitebehandlung: Schröpftechnik in Kombination mit wirkstarken Naturprodukten, die Ihnen helfen, die Zeichen der Cellulite effizient, langfristig und sichtbar zu lindern. Einzigartige Besonderheiten dieser Behandlung sind ein anregendes Körperpeeling, eine stimulierende Schröpfungsbildung sowie eine modulierte Cellulitemassage. Wirkverstärkend empfehlen wir Ihnen, das Celluliteprogramm mit einem Algenbad zu kombinieren für das Extra an Feuchtigkeit und Stoffwechselaktivierung. Rundum definiert!

**50 min  
95 euro**

### **MIT PACKUNG FIRMING CELLULITE ALGAE BODY WRAP**

**75 min  
140 euro**

---

## Deep relax stone massage

### URIGE STEINKRAFT BASALTSTEINMASSAGE

Zu Beginn dieser tiefenentspannenden Anwendung stimulieren warme Basaltsteine die 7 Energiezentren Ihres Körpers. Die nachfolgende sanfte Aromaölmassage regt den Lymphfluss an, wirkt entlastend und beruhigend auf das Nervensystem. Ein besonderes Duft- und Wärmeerlebnis, das körperlichen und mentalen Stress abbaut und Erholung schenkt. Berührende Urkraft für Körper und Seele.

**50 min**  
**95 euro**

## Energizing herbal stamp power treatment

### BELEBENDE KRÄUTERKRAFT KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

Ein Massageerlebnis, das aktivierend und aufbauend auf Muskulatur und Bewegungsapparat wirkt. Die naturreinen Kräuterstempel werden mit einer sanften Druck- und Klopftechnik über den Körper geführt und erzeugen einen Peelingeffekt auf der Haut. Die Durchblutung wird verbessert und der Stoffwechsel wird angeregt. Der Duft feinsten Aromaöle hilft Stress abzubauen und schenkt neue Vitalität. Energievoll und ausgeglichen durchstarten!

**50 min**  
**95 euro**

## Firming cellulite algae body wrap

### **AKTIVIERENDE MEERESENERGIE MARINE ALGENPACKUNG**

Wirkstarke Zellulitepackung mit hochwertigen Meeresalgen. Diese Behandlung hat dank der kostbaren marinen Algen einen intensiven Effekt auf die Gewebestärkung und Optimierung der Hautfeuchtigkeit. Die durchblutungsfördernde Wirkung lässt die Haut rosig und glatt wirken.

**25 min**  
**50 euro**

## Sport and vitality body wrap

### **GEBÜNDELTE ENERGIE MIT ARNIKA & JOHANNISKRAUT**

Fühlen Sie die belebende Kraft der Sonnenpflanzen. Diese Gesundheitspackung spendet Ihren müden Gelenken und Muskeln neue Fitness. Die Kraft des Wirkstoffkomplexes aus Arnika und Johanniskraut baut Stress ab, löst Verspannungen und unterstützt die Leistungsfähigkeit Ihrer Muskulatur.

**25 min**  
**50 euro**

## Moisturizing body wrap

### **SÜSSE VERFÜHRUNG FÜR EIN PLUS AN FEUCHTIGKEIT, MIT APFEL & HAGEBUTTE**

Gönnen Sie Ihrer Haut ein sinnlich fruchtiges Schönheitsbad. Der Apfelextrakt ist reich an Vitaminen, Mineralstoffen, Pektinen und Wachsen – den idealen Wirkstoffen für die Pflege anspruchsvoller Haut. In Kombination mit der kostbaren Hagebutte wird das Wohlbefinden Ihrer Haut besonders gefördert und der Feuchtigkeitsverlust vermindert. Ihre Haut wirkt glatter und praller.

**25 min**  
**50 euro**

## Full body scrub with hay extracts

**OPTIMALE REINHEIT:  
GANZKÖRPERPEELING MIT  
MARILLENKERNEN &  
HEUEXTRAKTEN**

Das sanfte, effiziente BIO-Körperpeeling mit Heublumenextrakten und gemahlenden Marillenkernen reinigt die Haut porentief und lässt diese klarer und leuchtender erscheinen.

**25 min  
50 euro**

## Dry body scrub with linen glove

**ANREGENDE NATUR:  
LEINENHANDSCHUH-TROCKEN-  
PEELING**

Tiefenreinigendes Trockenpeeling mit wirkstarken Essenzen unterstützt die Stoffwechselgeschwindigkeit für ein klares und leuchtendes Hautbild. Ideal bei sensibler und besonders trockener Haut.

**25 min  
50 euro**

## Aroma salt body scrub

**INTENSIVE ZARTHEIT:  
GANZKÖRPER-AROMA-SALZ-  
PEELING**

Dieses Ganzkörperpeeling mit Aroma-Massageöl und Salz aus dem Toten Meer unterstützt die Erneuerung Ihrer Haut, fördert den Gewebestoffwechsel und macht Ihre Haut samtweich. Für ein intensiv frisches Gefühl.

**25 min  
50 euro**

## Peeling and wrap

**50 min  
95 euro**

## Peeling or wrap

**MIT TEILMASSAGE**

**50 min  
95 euro**

**MIT GANZKÖRPERMASSAGE**

**75 min  
140 euro**

## Dampfsauna

**42–45°C**

**100% LUFTFEUCHTIGKEIT**

Die feuchte Raumluft der Dampfsauna wirkt hauptsächlich auf die Atemwege und Schleimhäute. In Verbindung mit den eingesetzten Aromen wird eine antibakterielle und den Stoffwechsel anregende Wirkung erzielt. Außerdem hat der Besuch in Feuchtkabinen eine spürbare Schönheitswirkung. Insbesondere in Kombination mit Peelings und Rückfettungen werden die obersten Hautschichten verjüngt und gepflegt. Nach dem Dampfbadbesuch empfiehlt sich eine lauwarme Dusche und eine ausgiebige Nachruhephase.

## Finnische Sauna

**80–90°C**

**5–15% LUFTFEUCHTIGKEIT**

Die Finnische Sauna ist ein trockenes Heißluftbad mit zwischengeschalteten Abkühlungsreizen.

Die Wechselwirkung von Wärme- und Abkühlzeiten fördert die Durchblutung der Haut und der Schleimhäute, trainiert sanft das Herz-Kreislauf-System sowie die Anpassung von Blutdruck und Blutverteilung, steigert die Abwehrkräfte gegen Infekte, dient der Hautreinigung und Zellneubildung und wirkt entspannend auf Psyche und Muskulatur.

## Biosauna

**55–65°C**

**15–30% LUFTFEUCHTIGKEIT**

Die Biosauna ist mit ihren deutlich niedrigeren Temperaturen die schonende Variante der klassischen finnischen Sauna. Sie ist besonders für diejenigen zu empfehlen, denen die herkömmliche Sauna zu heiß und zu belastend ist. Sie verläuft im Prinzip wie die klassische Sauna, ist aber wesentlich schonender für den Kreislauf.

---

## Richtig saunieren

Nehmen Sie sich Zeit für Ihren Besuch in der Sauna! Vermeiden Sie Anstrengung, Hektik und Stress. Beim Saunagang stehen Ruhe und Entspannung im Vordergrund.

Nehmen Sie vor den Saunagang eine Reinigungsdusche und trocknen Sie sich vor dem Betreten der Kabine gründlich ab.

Pro Saunagang empfehlen wir ca. 10 bis 15 Minuten Verweildauer, je nach persönlichem Wohlbefinden. Verlassen Sie die Sauna, wenn Sie sich nicht mehr wohlfühlen.

Betreten Sie die Sauna keinesfalls bekleidet.

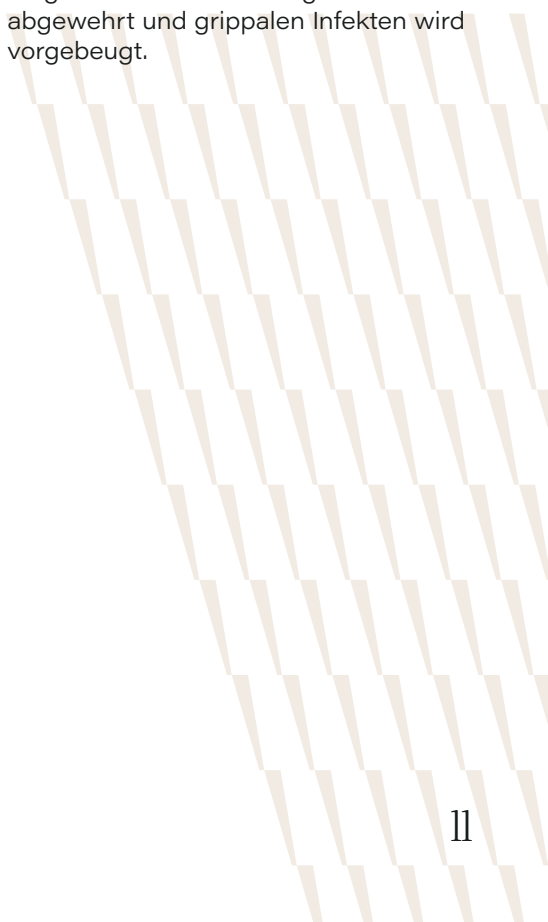
Kühlen Sie sich nach dem Saunagang ab. Gehen Sie an die frische Luft und atmen Sie tief durch, reiben Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab: zuerst Arme und Beine, dann Rücken und Rumpf – von den Extremitäten zum Herz hin und zuletzt den Kopf.

Ruhen Sie sich, im warmen Bademantel eingehüllt, aus. Zwischen den Saunagängen empfehlen wir eine Ruhepause von mindestens 30 Minuten.

## Die Wirkung der Sauna

Das Schwitzen in der Sauna trainiert das Wärmeregulationssystem des Körpers.

Durch das Wechselspiel von Wärme und Kälte werden die Blutgefäße in der Haut und in den Schleimhäuten der Atemwege stimuliert. So lernt der Körper, sich unterschiedlichen Temperaturen anzupassen. Folglich werden Erkältungen besser abgewehrt und grippalen Infekten wird vorgebeugt.



## Sauna Dresscode

Die Sauna ist ein Nacktbereich und darf folglich nur unbekleidet betreten werden. Für mehr Intimität kann in der Saunaanlage ein Handtuch getragen werden. Nutzen Sie das Dampfbad ohne Badesandalen und ohne Handtuch. Betreten Sie die Trockenkabinen ohne Badesandalen mit Handtuch, und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche (Sitz- und Fußbereich).

## Warum werden Saunen ohne Badeanzug genutzt?

Damit die Wärmestrahlung Ihre Haut ungehindert erreicht, was für den wohltuenden Effekt der Sauna wichtig ist. Durch synthetische Stoffe von Badebekleidung könnten bei hohen Raumtemperaturen Gifte oder andere Substanzen abgegeben werden. Außerdem könnten durch synthetische Badeanzüge unangenehme Gerüche entstehen und eine Bakterienübertragung oder -sammlung durch den Stoff stattfinden. Gehen Sie anschließend mit dem selben Badeanzug schwimmen, wäre dies nicht ein hygienischer Aspekt für andere badende Gäste. In der Saunakabine schwitzt Ihr Körper und der Schweiß würde sich in der Badekleidung sammeln. Die Verdunstung und damit die Kühlung wird verhindert, somit würde der eigentlich gewünschte Effekt der Sauna behindert.

## TEAM D<sup>R</sup> JOSEPH

Sustainable proven  
certified natural  
skincare

### SINCE 1986

TEAM DR JOSEPH steht seit 1986 für ergebnisorientierte, natürliche und nachhaltige Hautpflege. Die bio-zertifizierten, preisgekrönten Produkte folgen einem ganzheitlichen Ansatz und beinhalten Wirkstoffkombinationen aus unterschiedlichen Pflanzen, die mit hochtechnologischen Verfahren verfeinert werden, um beste Ergebnisse für die Haut zu garantieren.

In den ganzheitlichen Körperbehandlungen kommen neben Techniken aus der Faszien-Massage auch besondere Tools wie Blütenstempel oder mundgeblasene Gläser für biodynamisches Schröpfen zum Einsatz.

Ihr Bekenntnis zu Qualität und Wirkung ist für das plastikneutrale Familienunternehmen stets mit einem verantwortungsvollen Umgang mit der Natur und ihren Ressourcen verbunden.



### Sich Zeit nehmen

Damit Ihr Behandler sich individuell auf Ihre Anwendung vorbereiten kann und Sie Ihre volle Behandlungszeit genießen können, bitten wir Sie, sich ca. 10 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer Spa-Rezeption zu melden. Aus Respekt gegenüber den nachfolgenden Gästen, bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung ihrerseits, diese von Ihrer Behandlungszeit abgezogen wird.

### Bekleidung

Bitte kommen Sie zu ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, offerieren wir Ihnen bei jeder Behandlung einen Einmalslip und arbeiten mit verschiedenen Abdecktechniken.

### Stornierungen

Ihre Terminabsage sollte mindestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn stattfinden. Bei kurzfristiger Stornierung müssen wir Ihnen den vollen Preis in Rechnung stellen.

