

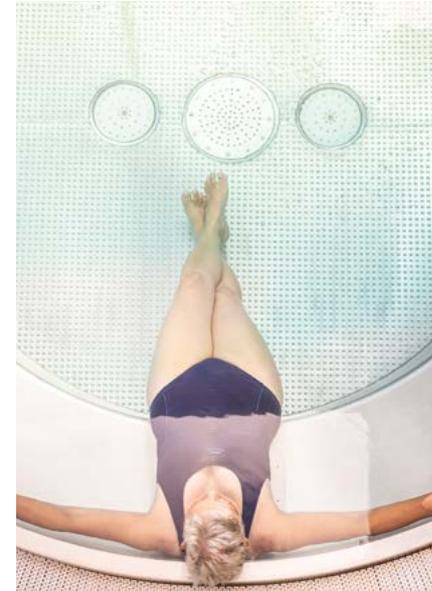
ANWENDUNGEN | PREISE

# Kosmetik Massagen Bäder

*Sonne Wonne Hotel*

**JERZNER HOF**

★ ★ ★ ★



Eine wunderbare Mystik umgibt das Wasser, das seit jeher unsere Quelle des Lebens, der Gesundheit und der Reinheit ist. Verwöhnen Sie sich in unserer Wellnesswelt mit Zeit für sich, lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie die Ruhe. Passives Genießen wird zum aktiven Erlebnis.

Unsere Wohlfühl-Oase (Hallenbad, Sauna und Beautybereich) erreichen Sie mit dem kleinen Lift von jedem Stockwerk aus. Das Hallenbad und die Ruheräume erreichen Sie am besten mit dem „gläsernen“ Lift. Gehen Sie hierzu bei der Eingangstür zur Sauna und an der Kosmetik vorbei, durch den Gang Richtung Außen-Whirlpool. Dort sehen Sie den Abgang bzw. den Lift. Bitte benutzen Sie ausnahmslos in allen Bereichen Badeschuhe.



- 1 Wellness-Rezeption
- 2 Zugang Hallenbad und Kosmetikbereich
- 3 Wellness-Lift und Zugang Saunabereich
- 4 WC und Umkleide – Kosmetikbereich
- 5 Rasul Soledampfbad
- 6 Technik
- 7 Softpackliege
- 8 Heubett
- 9 Ruhen – Kosmetikbereich
- 10 Massage I
- 11 Massage II
- 12 Kosmetikkabine I
- 13 Kosmetikkabine II
- 14 Kosmetikkabine III
- 15 Hallenbad (18 x 5 m)  
mit Massageliegen und Wasserleinwand
- 16 Ruhergarten Hallenbad
- 17 Außen-Massagebecken
- 18 Elysium – Wasserbetten
- 19 Ruhen – Saunabereich
- 20 Frischwasserpool
- 21 Kneippen
- 22 Duschen Schwallbrause
- 23 Finnische Sauna mit Aquarium
- 24 Föhnen, WC, Handtücher, Saunabereich
- 25 Zirben-Infrarotkabine
- 26 Feuersauna
- 27 Marmor-Kristalldampfbad
- 28 Erlebnisdusche, Schwallbrause, Duftnebel, Eiscrasher
- 29 Sole-Inhalationsdampfbad
- 30 Partnersauna mit DVD und TV
- 31 Lift Hallenbad
- 32 WC Hallenbad



ALLES WAS SIE ZUM THEMA WELLNESS WISSEN SOLLTEN!

## Wellness-Informationen

Terminvereinbarungen machen Sie am besten an der Hotelrezeption. Sollte einmal niemand an der Wellnessrezeption sein, so rufen Sie einfach die N° 15. Kommen Sie nach Möglichkeit ein paar Minuten vor dem vereinbarten Termin. Bedienen Sie sich nach Herzenslust an unserem Teebuffet. Gerne können Sie nach der jeweiligen Wohlfühlbehandlung auch noch eine Tasse Tee haben. Wir empfehlen Ihnen aber auf jeden Fall eine Nachruhezzeit in unseren Ruheräumen, um die Behandlung ausklingen zu lassen. Als Bekleidung empfehlen wir Ihnen einen Bademantel und Badeschuhe. Scheuen Sie sich nicht, sich nachmittags (bis max. 17.00 Uhr) auch im Erdgeschoss mit dem Bademantel aufzuhalten. Sie müssen sich nicht extra umziehen, um Ihren Cappuccino genießen zu können!

Bitte lassen Sie sich rechtzeitig für Behandlungen, Massagen und Bäder eintragen (am besten natürlich schon von zu Hause aus). Wir bitten um Verständnis, dass Termine nur bis zu 24 Stunden vorher kostenlos abgesagt werden können. Wenn der Termin nicht an eine andere Person weitergegeben werden kann, wird Ihnen der volle Betrag in Rechnung gestellt. Unser Massageteam besteht aus Masseurinnen und Masseuren. Bitte geben Sie uns bereits bei der Reservierung bekannt, wenn Sie eine Masseurin oder einen Masseur bevorzugen. Wir werden dann versuchen, Ihre Wünsche zu berücksichtigen. Ansonsten erfolgt die Einteilung durch uns.



**BEKLEIDUNG & HYGIENE**

Auf Ihrem Zimmer befinden sich Bademäntel sowie ein Wellnesskorb mit Badetüchern. Sollten Sie Ihre Badeschuhe vergessen haben, erhalten Sie ein Paar an der Rezeption. Wir bitten darum den Wellnessbereich nicht mit Straßenkleidung und nur mit Badeschuhen zu betreten.

Alle Kabinen werden aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen ohne Badekleidung benützt. Vor dem Besuch der Kabinen und Bäder bitten wir unsere Gäste eine Körperreinigung vorzunehmen. Nach einem Dampfbad- oder Saunagang ist es enorm wichtig, dem Körper Zeit zu geben sich wieder zu beruhigen, abzukühlen und den Wasserhaushalt wieder zu korrigieren. Bitte kühlen Sie sich im Frischwasserpool oder im Freien ab und nehmen Sie nach dem Saunieren ausreichend Flüssigkeit zu sich.

**ÖFFNUNGSZEITEN**

- ~ Fitnessstudio: 07.00–22.00 Uhr
- ~ alle Ruheräume: 07.00–19.30 Uhr
- ~ Dampf- und Saunakabinen:  
12.00–19.30 Uhr (ein Teil ab 13.30 Uhr)

**HALLENBAD**

Von 07.00 bis 22.00 Uhr geöffnet. 18 x 5 m mit Massageliegen. Wassertemperatur ca. 30° C.

**AUSSEN-WHIRLPOOL**

Im Sommer von 09.00 bis 19.30 Uhr.  
Im Winter von 13.00 bis 19.30 Uhr.  
Wassertemperatur ca. 33–35° C. Wir bitten um absolute Ruhe! Vor der Benützung (mit Badekleidung) bitte unbedingt duschen!

**FRISCHWASSERBECKEN****(COOL DOWN POOL)**

07.00–19.30 Uhr. Direkt aus der finnischen Sauna gelangen Sie in den Frischwasserpool (ca. 18–21° C). Der Frischwasserpool ist ohne Badekleidung zu benützen. Bitte unbedingt duschen bevor Sie den Pool betreten.



**KNEIPP-TRETBECKEN**

Erst **WARMES**, dann **KALTES** Wasser!  
Richtig angewandt, soll das Wassertreten die Blutzirkulation anregen und weniger anfällig für Erkältungskrankheiten machen.

**ZIRBEN-INFRAROT-KABINE**

Ca. 50° C Strahlungswärme durch nicht sichtbare Infrarot-Strahlung aus hochwertigen Keramikplatten. Bitte benutzen Sie ein Sauna- bzw. Badetuch.

**SAUNA UND DAMPFBAD**

Gemischte Sauna, Kinder unter 15 Jahren haben keinen Zutritt in den Saunabereich! Das Sole-Dampfbad im Kosmetikbereich kann jederzeit für 2 bis 3 Personen gebucht werden.

**BIO-SAUNA**

Temperatur 65° C mit hoher Luftfeuchtigkeit. Bitte benutzen Sie ein Saunatuch.

**GLAS-MARMOR-DAMPFBAD**

Temperatur 45° C mit hoher Luftfeuchtigkeit und Sole. Bitte benutzen Sie hier kein Saunatuch. Reinigen Sie Ihren Sitzplatz einfach mit dem Wasserschlauch. Eventuell (jedoch nicht üblich) können Sie die eigens aufgelegten kleinen Dampfbadtücher benutzen.

**SOLE-DAMPFBAD**

Temperatur 45° C mit hoher Luftfeuchtigkeit und Sole. Bitte benutzen Sie hier kein Saunatuch. Reinigen Sie Ihren Sitzplatz einfach mit dem Wasserschlauch. Eventuell (jedoch nicht üblich) können Sie die eigens aufgelegten kleinen Dampfbadtücher benutzen.

**PARTNER-SAUNA**

Temperatur 60° C. Hier finden Sie auch einen DVD-Player mit TV an der Decke. Bitte benutzen Sie ein Sauna- bzw. Badetuch für Po und Füße!

**FINNISCHE SAUNA**

Temperatur ca. 85° C. Für bis zu 12 Personen. Bitte benutzen Sie ein Sauna/Badetuch für Po und Füße.

**SOLARIUM**

24 Stunden zugänglich ist unser Solarium im 1. Stock neben dem Bewegungs- und Seminarraum. Die Jetons erhalten Sie an der Rezeption.

## !QMS Medicosmetics

Seit über 25 Jahren das Synonym für hochwertige und revolutionäre Hautpflege vom Gründer und Schöpfer der Marke, Dr. med. Erich Schulte, doppelapprobierter Arzt, Schönheitschirurg und Kosmetikentwickler.

- ~ Spürbarer Soforteffekt
- ~ Anti-Aging-Wirkstoffkosmetik
- ~ Frei von Parabenen, Silikonem und künstlichen Konservierungsstoffen
- ~ Kombination von natürlichen Kollagenen und hochwertigen Fruchtsäuren

### !QMS CHAMPAGNER BEHANDLUNG

Ihre Haut wird in kürzester Zeit mit intensiver Feuchtigkeit versorgt und strahlend frisch aussehen. Die Champagner-Behandlung ist ein besonderes kosmetisches Erlebnis durch das Prickeln der Schaummaske.

*Reinigung, Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, Skin Velvet Schaummaske, Massage, Pflegecreme*

**60 Minuten / € 89,00**

### !QMS ACTIVATOR

Sehr feuchtigkeitsspendend bei Mimik- und Trockenheitsfältchen. Eine reinigende, stoffwechselaktivierende Relax-Behandlung.

*Reinigung, Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, Vlies-Maske mit glättender Hyaluronsäure & marinem Collagen, Massage, Pflegecreme.*

**60 Minuten / € 89,00**

### !QMS SENSITIVE RELAX-O-FIRM

Behandlung bei gestresster, sehr empfindlicher und trockener Haut, als After Sun Pflege zum Ausgleichen und Beruhigen sonnengeschädigter Haut, spüren Sie wohltuende Entspannung und spürbare Geschmeidigkeit. Behandlung auch speziell bei Problemhaut (Akne, Couperose & Rosacea) – beruhigt Entzündungen!

*Reinigung, MED-Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, Serum, Maske, Massage, Pflegecreme.*

**60 Minuten / € 89,00**

### !QMS NEO-TISSUDERMIE

Diese Luxus-Lifting-Behandlung spendet von innen heraus Energie, Festigkeit und erneuert das Gewebe. Diese zur Stärkung und Regeneration der reiferen Haut konzipierte Behandlung hat einen liftenden und festigenden Effekt bei ermüdet und erschlaft erscheinender Haut. Die !QMS Dekolletépflge „Neck & More“ dient dazu, die Konturen der Nackenpartie sowie des Dekolletés zu straffen und dem aufgrund der Hautalterung erfolgten Elastizitätsverlust entgegen zu wirken.

*Reinigung, Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, individuell abgestimmte Masken, Massage, Pflegecreme.*

**90 Minuten / € 135,00**

### !QMS CLASSIC-BEHANDLUNG

Speziell für trockene, feuchtigkeitsarme und strapazierte Haut. Kollagene zur Speicherung der Feuchtigkeit, 2 Spezialmasken und eine entspannende Massage zur Verbesserung der Spannkraft und Vitalität. Sie werden begeistert sein, wie frisch und erholt Sie nach dieser sensationellen Schönheitsbehandlung strahlen werden.

*Reinigung, Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, individuell abgestimmte Masken, Handmassage, Gesichtsmassage, Pflegecreme.*

**90 Minuten / € 135,00**

### !QMS ANTI AGING FOR MEN

Bei dieser exklusiven Detox-Gesichtsbehandlung für die empfindliche Männerhaut steht Straffung und Relaxing pur im Vordergrund! Diese ergebnisorientierte Behandlung verfeinert die Poren und spendet der Haut intensive Feuchtigkeit, durch die Kombination von fortschrittlichen Produkten und durchblutungsfördernden Techniken.

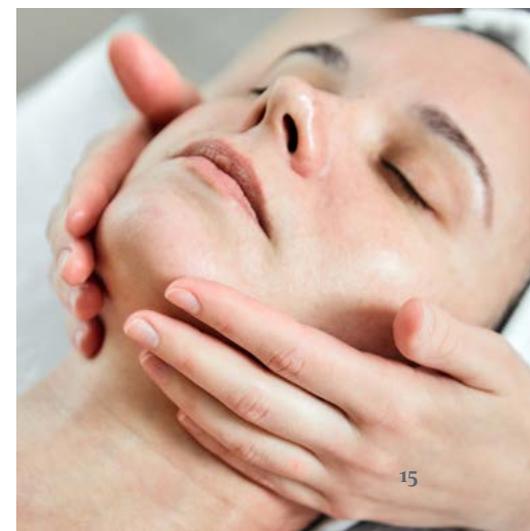
*Reinigung, Fruchtsäure-Fluid, Ausreinigen, individuell abgestimmte Masken, Massage, Pflegecreme.*

**60 Minuten / € 89,00**

### !QMS AUGENLIFTING

Spezialbehandlung für die empfindliche Augenpartie. Diese Behandlung glättet feine Linien, mildert Fältchen und Krähenfüße. Das Gewebe wird durchblutet, erfrischt und geglättet!

**25 Minuten / € 48,00**



## GESICHTSBEHANDLUNGEN

# Team Dr. Joseph

Hightech Naturkosmetik aus Südtirol!  
Bio-zertifiziert und 100 % Natur!

- ~ Spürbarer Soforteffekt
- ~ Biozertifizierte Wirkstoffkosmetik
- ~ Leichte, nicht fettende, schnell einziehende Texturen
- ~ Frei von Parabenen, Silikonen und künstlichen Konservierungsstoffen

### Besondere Highlights:

- ~ Feuchtwarme Kompressen bereiten die Haut auf die wirkstoffintensive Behandlung vor
- ~ Eine lymphstimulierende Massage festigt Ihr Unterhautgewebe
- ~ Schonende, wirksame Tiefenreinigung mit Schröpfgläsern

## TIEFENREINIGUNG

### NACH METHODE TEAM DR JOSEPH

Der Fokus bei dieser Behandlung liegt bei einer intensiven Tiefenreinigung. Beginnend mit warmen Kompressen, einer sanft lymphstimulierenden Massage, porentiefer Reinigung, hautbildverfeinerndem Peeling, Ausreinigen. Danach folgt eine tonifizierende Gesichtspackung, Peel-Off-Maske, Handmassage und die hautspezifische Tagespflege.

**60 Minuten / € 79,00**



## TIEFENWIRKSAME

### GESICHTSBEHANDLUNG

Eine wunderbar natürliche Wirkstoffpflege speziell abgestimmt auf Ihre Hautbedürfnisse mit Sofort-Effekt und einem tief entspannenden Verwöhnprogramm nach Methode TEAM DR JOSEPH. Beginnend mit warmen Kompressen, einer sanft lymphstimulierenden Massage, porentiefer Reinigung, hautbildverfeinerndes Peeling, Schröpfmassage zum Entschlacken, Entstauen und Entgiften, Ausreinigen, Spezial Serum, entspannende Gesichtsmassage, Intensivmaske, Handmassage und eine abschließende individuelle Tagespflege.

**90 Minuten / € 105,00**

### EXPRESS POWER LIFTING FÜR DEN MANN

Beginnend mit warmen Kompressen, einer sanft lymphstimulierenden Massage, porentiefer Reinigung, hautbildverfeinerndes Peeling, Tiefenreinigung, Spezialserum, Intensivmaske mit entspannender Gesichtsmassage, Handmassage, abschließende individuelle Tagespflege.

**60 Minuten / € 79,00**

## WELLNESS FÜR TEENS NACH TEAM

### DR JOSEPH – BUCHBAR BIS 16 JAHRE!

Spezialbehandlung für die jugendliche Haut, welche reinigend und klärend auf die Problemhaut wirkt.

**45 Minuten bis 13 Uhr / € 48,00**

**ab 13.00 Uhr / € 55,00**

## GESICHTSBEHANDLUNG EXPRESS

Perfekte Gesichtspflege und Entspannung für zwischendurch mit individuell auf sie abgestimmten Pflegeprodukten. Sanfte Behandlung mit Reinigung, Peeling, Maske, Ampulle oder Serum und Tagespflege mit Ionisation zur tieferen Einschleusung der Wirkstoffe.

**25 Minuten / € 44,00**

### GESICHTS-, HALS- UND DEKOLLETÉMASSEGE

Diese ausgleichende und vitalisierende Massage regt die hauteigenen Funktionen an. Durch diese und das Auftragen einer Wirkstoffampulle erhalten Sie ein frisches und strahlendes Aussehen.

**25 Minuten / € 40,00**

# Ayurveda

... TRIFFT TIROL

Durch diese harmonische Behandlung mit warmen Ölen werden Körper und Geist in Einklang gebracht. Neben dem äußerst entspannenden Effekt hat die Methode auf die Haut eine sehr entschlackende Wirkung. Die Haut fühlt sich wieder schön samtig an, wirkt straff und geschmeidig! Empfehlenswert ist ein anschließender Saunagang, um die restlichen Schlackenstoffe aus dem Körper zu transportieren.

## AYURASAN GESICHTSBEHANDLUNG

Mit sanft kreisenden Massagegriffen und die Sinne stimulierenden Ayurasan-Präparaten werden Ihr Seh-, Riech-, Hör- und Tastsinn auf die Methode Ayurasan eingestimmt. Mit dem angenehm warmen Stirnguss mit hochwertigem Sesamöl und mit der Kopfmassage, welche die Durchblutung Ihrer Kopfhaut fördert und eine überaus pflegende Wirkung auf Ihre Haare und Kopfhaut hat, wird begonnen. Bei der herrlich entspannenden Gesichtsmassage, einer speziellen Streich- und Druckmassage von verschiedenen Marma-Vital-Punkten, werden die körpereigenen Abwehrkräfte aktiviert

und Ihr ganzheitliches Wohlbefinden gestärkt. Das Ayurasan-Hautpeeling mit Sandelholzpulver erfolgt nach der Massage. Dadurch werden die im Ayurasan-Gesichtsöl gebundenen fettlöslichen Stoffwechsellrückstände gründlich von der Haut entfernt. Der Effekt: Ihre Haut ist rein und strahlend und fühlt sich wunderbar zart an. Abschließend wird Ihre Haut mit der entsprechenden Gesichtscreme (Vata, Pitta, Kapha) gepflegt. Das Kopföl sollte 2 Stunden im Haar einwirken. Ebenfalls sollten Sie danach vermehrt Flüssigkeit zu sich nehmen!

**70 Minuten / € 99,00**



## AYURASAN BODY BEHANDLUNG

Durch ein trockenes, typgerecht abgestimmtes Körperpeeling mit Ayurasan Massagehandschuhen beginnt die Behandlung. Somit lassen sich auf sanfte Art und Weise abgestorbene Hornschüppchen entfernen und die Haut wird aufnahmefähiger für das Ayurasan Körperöl. Durch die Ayurasan Body Massagetechnik werden Rückstände im Gewebe gelöst. Das feinmolekulare Öl dringt bis in die Zellen ein. Es bindet die Rückstände, die teilweise über den Magen-Darm-Trakt und über die Haut ausgeschieden werden. Für ein optimales Ergebnis werden die Anwendungen durch anschließendes Schwitzen

und vermehrte Flüssigkeitsaufnahme unterstützt. Nach der Ayurasan Body Körpermassage wird das Öl mit heißen Kompressen abgenommen. Die gelösten Rückstände, die teilweise an das Ayurasan Body Öl gebunden sind, werden vollständig aufgenommen. Das Ergebnis zeigt sich in einer klaren, sichtbar geglätteten und spürbar weicheren Haut. Zum Abschluss wird der reichhaltige und feuchtigkeitsspendende Körperbalsam aufgetragen, der die Haut weich, glatt und geschmeidig werden lässt und vor freien Radikalen schützt. Nach der Behandlung sollte man mindestens 1 Stunde nicht duschen.

**85 Minuten / € 109,00**

# Klassische Massagen

## GANZKÖRPERMASSAGE

Bei dieser Anwendung wird die Blutzirkulation des gesamten Körpers gefördert und somit auch der Abtransport von Schlackenstoffen. Weiterhin werden mit Hilfe von speziellen Massagegriffen Spannungszustände in der Muskulatur ausgeglichen.

**50 Minuten / € 72,00**

## RÜCKENMASSAGE

Die Durchblutungs- und Stoffwechselförderung stärkt die Regeneration und lockert verspannte und strapazierte Muskeln. Dadurch werden Verspannungen und Schmerzen im Alltag gelindert.

**25 Minuten / € 40,00**

## KOPF- & NACKENMASSAGE

Bei dieser Anwendung werden Spannungszustände im Kopfbereich ausgeglichen. Optimal bei Verspannungskopfschmerzen, Migräne oder sonstigen Anspannungen im Kopfbereich.

**25 Minuten / € 40,00**

## SPORTMASSAGE

Die Sportmassage ist eine spezifische Massage, die auf die jeweiligen Bedürfnisse des Gastes eingeht.

**25 Minuten / € 40,00**

## FUSSREFLEXZONENMASSAGE

Dient der Aktivierung des gesamten Organismus. Der Fuß wird als Spiegel des Körpers gesehen. Organe, Gelenke und Körperteile des Menschen werden durch eine spezielle Druckpunktmassage beeinflusst, dadurch werden die Selbstheilungskräfte angeregt, Verspannungen und Blockaden abgebaut und Energieschwächen ausgeglichen.

**25 Minuten / € 40,00**

**50 Minuten / € 75,00**

## KOMBIMASSAGE

Fußreflex- und Rückenmassage. Die klassische Rücken- oder Beinmassage, kombiniert mit einer Fußreflexzonen-therapie.

**50 Minuten / € 75,00**

## INDIVIDUAL MASSAGE

Gemeinsam mit Ihrem Therapeuten stellen Sie sich eine auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlung zusammen.

**60 Minuten / € 82,00**

## ANTI STRESS AROMA MASSAGE

Die spürbar zunehmende Lockerung der Muskulatur und die einfühlsame Massage versetzen Körper und Geist in einen wunderbaren Ruhezustand. Das Ganze Nervensystem erholt und entspannt sich. Der Puls wird im Allgemeinen ruhiger, der Organismus mit neuer Energie versorgt und innere Spannungen lösen sich auf. Die bei der Anti-Stress-Massage eingesetzten, hochwertigen Aroma Öle mit ihren herrlich duftenden Essenzen bringen Sie in einen Zustand der tiefen Entspannung.

**50 Minuten / € 75,00**



NATUR AUS DEM PITZTAL

## Alpine Körperbehandlungen & Massagen

Dort, wo die Natur ihre ganze Pracht entfaltet, dort oben, wo die Pflanzen dem Menschen besondere Kräfte preisgeben, da ist die Heimat von Alpienne. Die außergewöhnliche Qualität der ganz und gar natürlichen Produkte beruht darauf, dass für ihre Herstellung ausschließlich Rohstoffe aus kontrollierter Wildsammlung verwendet werden: Kräuter und Pflanzen wie Arnika, Johanniskraut, Propolis, Ringelblume und Zirbe aus deren selbstgewähltem, ureigenstem alpinen Lebensraum, in dem sie die größte Wirkungskraft entwickeln können. Diese Natur-Rohstoffe werden von kundigen Menschen, denen altüberlieferte Erfahrung zu eigen ist, sorgfältig händisch geerntet und schonend mit traditionellen manuellen Verfahren verarbeitet.

### ALPIENNE KRÄUTERTRAUM

Ganzkörper-Entspannungsmassage mit dampferhitzten Kräuterstempeln.

**50 Minuten / € 85,00**

### ALPIENNE HONIGPEELING

Rückfettendes Peeling auf Basis von Bergkristallsalz, Honig und Olivenöl.

**25 Minuten / € 42,00**

### ALPIENNE ZIRBEN-VITAL-MASSAGE

Die bei der Zirben-Vital-Massage eingesetzten unterschiedlichen Massagetechniken, mit warmen Zirbenhölzern in verschiedenen Größen, sowie dem Zirben-Massageöl, ermöglichen eine erstaunliche Entspannung, die uns in einen meditativen Zustand führen kann. Die Wärme dringt tief in die Muskelschicht ein, verbessert die Durchblutung des gesamten Körpers, fördert den Energiefluss und führt zur Lockerung bei Verspannungen und Blockaden.

**80 Minuten / € 109,00**



### ALPA CLASSICA VITALMASSAGE

Massage für Rücken, Beine, Arme und Füße. Bei dieser Massage kommt die wertvolle Arnika zum Einsatz. Mit einer speziellen Massagemilch werden müde Muskeln wieder aufgelockert und die Spannung im gesamten Körper reduziert. Die darauffolgenden Klopfungen und Schüttelungen mit Bergarnika-Tonikum regen die Durchblutung und den Zellstoffwechsel an und beschleunigen somit den Regenerationsprozess. Ideal bei Müdigkeit, leichten Zerrungen und nach sportlichen Tätigkeiten.

**50 Minuten / € 80,00**

### MURMELMASSAGE

Ganzkörpermassage mit Murmeltieröl wirkt bei rheumatischen Beschwerden, Verspannungen und Arthritis. Regenerieren Sie nach einem anstrengenden und sportlichen Tag.

**50 Minuten / € 80,00**

### ALPIENNE AUSZEIT *(Ideal für werdende Muttis ab dem 3. Monat)*

Erleben Sie tiefenentspannende, fließende und streichende Grifftechniken für Körper und Gesicht. Zum Einsatz kommt dabei wunderbares, reines Johanniskrautöl und eine pflegende Gesichtsscreme mit bestem Bergarnika, Rosmarin und Holunder. Während der spannungslösenden Behandlung wird der Körper intensiv mit wohltuenden Nährstoffen versorgt, die Hautbarriere gestärkt, die Muskulatur gelöst und das Gewebe gestrafft.

**50 Minuten / € 80,00**

## Sonstige Massagen & Körperbehandlungen

### HOT STONE MASSAGE

Erleben Sie die Wirkung der warmen Lavasteine in Kombination mit beruhigenden Massagegriffen und warmem Öl. Die im Stein gespeicherte Wärme hilft Muskelverspannungen zu lösen und bringt Sie in einen Zustand tiefer Entspannung.

**70 Minuten / € 100,00**

### LA STONE

Bei der La-Stone-Therapie kommen sowohl kalte als auch warme Steine zum Einsatz. Die unterschiedlich großen schwarzen Basaltsteine werden auf ca. 55 bis 60°C erwärmt. Im Gegensatz zu den schwarzen Basaltsteinen sind die weißen Steine aus Marmor gekühlt. Durch die Wärme der Steine fällt der Körper fast sofort in wohlige Entspannung – durch den wechselnden Reiz von warm und kühl wird er – ähnlich wie bei der Kneipptherapie – sanft stimuliert. Alle Energiezentren werden angeregt, was zur Tiefenentspannung führt.

**80 Minuten / € 105,00**

### WOHLFÜHLMASSAGE

#### MIT BURRO DI KARITÉ

Wohlfühlmassage mit Massagekerzen aus hochwertiger Qualität der Kariténuss. Heilende Wirkung bei Schuppenflechte, Neurodermitis und Narben. Sehr pflegend und feuchtigkeitsspendend.

**25 Minuten / € 43,00**

**50 Minuten / € 80,00**

### KINDERMASSAGE

Leichte, entspannende Teilmassage.

**25 Minuten / € 40,00**

### KRISTALLSALZ-PEELINGMASSAGE

Mit einer Mischung aus Kristallsalz & hochwertigem Öl – sowohl bei trockener als auch bei fettiger Haut erfolgreich. Kristallsalz hat durch die Neutralkraft eine ph-Wert ausgleichende und ent-schlackende Wirkung. Die Haut wird stärker durchblutet und angenehm gestrafft. Während einer kurzen Einwirkzeit spüren Sie die angenehme Wirkung einer Kopf- und Gesichtsmassage.

**50 Minuten / € 75,00**

### OHRKERZENBEHANDLUNG

Sanfte Trommelfellmassage, für Erwachsene und auch Kinder geeignet! Die Ohrkerze ist ein von den Naturvölkern erprobtes Naturheilmittel, dessen Anwendung nicht nur ein befreiendes Gefühl für Kopf und Ohren bringt, sondern auch teilweise verblüffende Erfolge bei Störung im Nebenhöhlenbereich, bei diffusen Ohrgeräuschen, Ohrensausen, Ohrenschmerzen, chronischen Ohrenbeschwerden, Kopfdruck, Migräne, Schnupfen und bei Lymphstauungen im Hals- und Nackenbereich. Beim Abbrennen der Kerze entsteht ein sogenanntes Kaminknistern, das einen leichten Unterdruck erzeugt. Nicht geeignet bei Trommelfellverletzungen, Pilzerkrankungen, Wunden im äußeren Gehörgang, infektiöse oder eitrige Erkrankungsprozesse der Ohren und des Rachenraumes.

**30 Minuten / € 40,00**

**40 Minuten mit Gesichtsmassage /**

**€ 52,00**



### TIPP!

Unsere Beauty-, Massage- und Wellnessabteilung erfreut sich großer Beliebtheit. Damit Sie nicht enttäuscht sind, wenn wir Ihre Terminwünsche an Ort und Stelle nicht mehr berücksichtigen können, bitten wir Sie, zusätzliche Wellnessanwendungen vor Ihrer Anreise im Jerzner Hof – am besten gleich nach Erhalt der Reservierungsbestätigung – zu reservieren. Bitte teilen Sie uns eventuell schon bei der Buchung mit, ob Sie lieber von einem Masseur oder einer Masseurin massiert werden möchten. Ansonsten wird die Einteilung von uns vorgenommen!

# Jerzner Hof Badl

... IN DER WASSER-SCHWEBELIEGE

Genießen Sie das Gefühl, wie im Wasser zu schweben. Durch den hydrostatischen Druck des Wassers können sich alle Muskeln bei 38 Grad völlig entspannen. Besonders empfehlen wir Ihnen im Anschluss eine Massage.

Die Badezeit in der Schwebewanne beträgt jeweils **25 Minuten / €48,00**

## BERGHEU

Eingepackt im feuchten, warmen Heu entfalten sich die Wirkstoffe des Hochalmheues. Dieses mäht unser Nachbar auf über 1.600 m. Mit jedem Atemzug werden ätherische Öle, Naturwirkstoffe, Wohlbefinden eingeatmet. Die Inhaltsstoffe des Heus sorgen für eine gute Durchblutung und Entschlackung des ganzen Körpers. Besonders bei Problemen im Magen-Darm-Bereich, rheumatischen Beschwerden und Beschwerden der Atemwege! Für Personen mit Heuschnupfen nicht geeignet!

## CLEOPATRA-CREMEPACKUNG

Die besonderen Wirkstoffe der Ziegenmilch und natürlicher Öle pflegen Ihre Haut samtweich und frisch.

## TIROLER STEINÖL

Tiroler Naturprodukt – sehr gut geeignet gegen Muskelkater, Gelenkschmerzen, bei Überbeanspruchung des Bewegungsapparates, bei Hautproblemen wie Schuppenflechte, Neurodermitis und unreiner Haut. Besonders zu empfehlen nach einem Skitag oder einer Wanderrung.

## NATURMOORBAD

Ein uraltes Naturmittel! Auf zwei Wegen entfaltet das Moor seine Wirkung. Zum einen hat es die Fähigkeit, Wärme zu speichern und langsam wieder abzugeben, zum anderen sind es Stoffe wie Huminsäure und Huminstoffe, die auf den Körper positiv einwirken. Besonders bei Unfall- und Sportverletzungen, Gelenksbeschwerden und Frauenleiden.



## ALGEN-ENTSCHLACKUNGSPACKUNG

Die entschlackende Körperpackung mit reinen pulverisierten Algen versorgt Ihre Haut mit Feuchtigkeit und wertvollen Mineralien aus dem Meer. Empfehlenswert bei Cellulite, Arthrose, Arthritis und Gicht.

## NACHTKERZENÖL-CREMEPACKUNG

Nachtkerzenöl gehört zu den wertvollsten Ölen der Welt. Die Wirkstoffe des Nachtkerzenöls und des Ringelblumensextraktes pflegen besonders die empfindliche, trockene Haut. Die Nachtkerze ist eine Pflanze, die den Stoffwechsel stimuliert und die Hautdurchblutung fördert. Lassen Sie Ihren Körper mit einem Gemisch aus Ziegenbuttercreme, Nachtkerzen-, Mandel-, Weizenöl und Leinöl pflegen. Dieses Bad ist stark rückfettend und wirkt dem Alterungsprozess der Haut entgegen.

## ALPIENNE SPORT- UND VITAL-PACKUNG

Murmeltieröl, Bienenwachs und Enzianwurzel fördern die Durchblutung und lösen Verspannungen und Verkrampfungen der Muskulatur.

## ALPIENNE DETOX PEELING & PACKUNG IN DER SCHWEBEWANNE

Begonnen wird mit einem reinigenden, mineralstoffreichen Ganzkörperpeeling aus Steinsalz, Johanniskraut und vitaminreicher Bierhefe. Anschließend wird eine Entschlackungspackung in unserer Softpackliege aufgetragen. Extrakte von jungen Birkenblättern und Wacholderholz haben eine tiefenreinigende Wirkung, fördern die Durchblutung und stimulieren die Entgiftungsprozesse bei trockener, unreiner, fettiger sowie empfindlicher und zu Reizungen neigender Haut.

**Ca. 70 Minuten / € 80,00**

## „Paarweise“

### ZEIT ZU ZWEIT

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner eine wohltuende Auszeit!

Erleben Sie Relaxmomente zu zweit bei einem gegenseitigen Ganzkörpersalzpeeling im privaten Sole Dampfbad. Bei der anschließenden Ganzkörpermassage (60 min.) mit dampferhitzten Kräuterstempeln und hochwertigen Essenzen ist pure Entspannung garantiert. Ausklingen lassen können Sie die letzten Verwöhnminuten wieder gemeinsam im Ruheraum bei einem Gläschen Sekt.

**Ca. 100 Minuten inkl. Nachruhen /  
€ 95,00 pro Person**

### RASULBAD IM SOLEDAMPFBAD – IDEAL ZU ZWEIT!

Im Sole-Dampfbad genießt man den Duft der Kräuter. Zusätzlich wird gegenseitig Pflegeschlamm am ganzen Körper aufgetragen und mit kreisenden Bewegungen der Körper massiert. Der Körper wird danach mit einem Meersalz abgerieben, um eine seidig weiche Haut zu erzielen. Ein pflegender, vitaminreicher Körperbalsam umrahmt den Abschluss des Baderituals von Ihnen und Ihrem Partner!

**60 Minuten zu zweit / € 60,00 pauschal  
für 2 Person**

### SOLE-INHALATIONSDAMPFBAD

Mit Kräutern und Sole. Besonders zu empfehlen vor einer Massage oder bei sehr empfindlicher Haut sowie bei Atembeschwerden und Erkältungen.

**60 Minuten / € 40,00**





## Kosmetikanwendungen

### ... AUCH HÄNDE UND FÜSSE WOLLEN GEPFLEGT SEIN

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Maniküre ohne Lack | € 40,00 |
| Maniküre mit Lack  | € 47,00 |
| Pediküre ohne Lack | € 53,00 |
| Pediküre mit Lack  | € 60,00 |

### SPA-MANIKÜRE

Durch das Formen, Handbad, Peeling, Packung und Handmassage wird diese Behandlung zu einem Luxuserlebnis für Ihre Hände. Mit Lack!

**60 Minuten / €69,00**

### SPA-PEDIKÜRE

Diese Behandlung ist weit mehr als eine übliche Fußpflege. Ein warmes Fußbad und ein Peeling bereiten die Haut ideal vor. Durch die Fußpflege werden Ihre Füße in Form gebracht. Eine Fußpackung mit anschließender Massage lässt die Haut samtig weich erscheinen.

Mit Lack!

**60 Minuten / € 69,00**

### WIMPERN- & AUGENBRAUENSTYLING

|                              |         |
|------------------------------|---------|
| Wimpern färben               | € 17,00 |
| Augenbrauen färben           | € 17,00 |
| Wimpern & Augenbrauen färben | € 25,00 |
| Augenbrauenkorrektur         | € 14,00 |

(bei allen Gesichts-  
behandlungen mit dabei)

### ... DA BLEIBT KEIN HAAR STEHEN

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| Oberlippe                | € 15,00 |
| Kinn                     | € 15,00 |
| Bikinizone               | € 29,00 |
| Achseln                  | € 29,00 |
| Unterschenkel (bis Knie) | € 47,00 |
| Bein komplett            | € 59,00 |
| Brust oder Rücken        | € 49,00 |

# Wohlfühlpakete

FÜR SIE UND IHN

## ENTSPANNUNGSPAKET

- ~ 1 Alpenne-Zirbenvital Massage
- ~ 1 Anti Stress Aroma Massage
- ~ 1 Alpenne Detox Peeling & Packung in der Schwebewanne

**Paketpreis € 240,00**

## ENTZÜCKEN FÜR IHREN RÜCKEN

- ~ 1 Sportmassage
- ~ 1 Individual Massage
- ~ 1 Naturmoorbild
- ~ 1 Steinölbild
- ~ 1 Hot-Stone-Massage

**Paketpreis € 290,00**

## RELAX- UND ANTI-STRESS-TAGE

- ~ Schokopralinen und Sekt zur Begrüßung auf dem Zimmer
- ~ 1 !QMS-Sensitive-Relax-o-Firm-Gesichtsbehandlung
- ~ 1 Pediküre
- ~ 1 Maniküre
- ~ 1 Anti Stress Aroma Massage
- ~ täglich Kräutertee auf das Zimmer

**Paketpreis € 270,00**

## WOHLFÜHLPAKET

### FÜR WERDENDE MUTTIS

- ~ 1 Gesichtsbehandlung nach TEAM DR JOSEPH (90 Minuten)
- ~ 1 Alpenne-Honigpeeling
- ~ 1 Pediküre
- ~ 1 Maniküre
- ~ 1 !QMS-Augenlifting
- ~ 1 Alpenne Auszeit Massage

**Paketpreis € 349,00**

### KUSCHELTAGE

- ~ Schokopralinen und Sekt zur Begrüßung auf dem Zimmer
- ~ 1 Gesichtsbehandlung nach TEAM DR JOSEPH (90 Minuten)
- ~ 1 Ganzkörpermassage
- ~ 1 Cleopatra-Cremepackung
- ~ 1 Rasulbad
- ~ täglich Kräutertee auf das Zimmer

**Paketpreis € 255,00**

## BEAUTY- & VITAL-PAKET

- ~ 1 Ganzkörpermassage
- ~ 1 Fußreflexzonenmassage (25 Minuten)
- ~ 1 Heubild
- ~ 1 Gesichtsbehandlung nach TEAM DR JOSEPH (90 Minuten)

**Paketpreis € 250,00**

## AYURASAN ENTSPANNUNGSTAGE

- ~ Schokopralinen und Sekt zur Begrüßung auf dem Zimmer
- ~ 1 Gesichtsbehandlung nach TEAM DR JOSEPH (90 Minuten)
- ~ 1 Ayurasan-Gesichtsbehandlung
- ~ 1 Ayurasan-Bodybehandlung
- ~ 1 Rosenblüten-Cremebild
- ~ 1 Anti Stress Aroma Massage
- ~ 1 Rasulbad
- ~ 1 Burro-di-karité-Wohlfühlmassage (25 Minuten)
- ~ 1 Cleopatra-Cremepackung
- ~ täglich ayurvedisches Ingwerwasser auf das Zimmer

**Paketpreis € 525,00**

## MÄNNER VITAL- UND ANTI-STRESS-PAKET

- ~ 1 !QMS-Anti-Aging-for-Men-Gesichtsbehandlung
- ~ 1 Tiroler Steinölbild
- ~ 1 Alpenne Sportlermassage
- ~ 1 Fußreflexzonen-Massage (25 Minuten)
- ~ 1 Individual Massage

**Paketpreis € 275,00**







*Sonne Wonne Hotel*

**JERZNER HOF**

★ ★ ★ ★

**Hotel Jerzner Hof**

Familie Eiter · Oberfeld 170

A-6474 Jerzens · Pitztal · Tirol

T. +43 (0)5414 8510-0 · [info@jertznerhof.at](mailto:info@jertznerhof.at)

[www.jertznerhof.at](http://www.jertznerhof.at)

**Tirol**

**PITZTAL**