



# Zillertaler Hof

Ich fühl' mich wohl



## Unsere Behandlungen zum Wohlfühlen



[www.zillertaler-hof.at](http://www.zillertaler-hof.at)



## Das ist wahrer Luxus ...

... Zeit zu haben, etwas nur für sich zu tun und zu spüren, wie gut sich Wellness anfühlt.

Gönnen Sie sich etwas Gutes und legen Sie Ihr Wohlbefinden in bestgeschulte Hände, die sprichwörtlich Fingerspitzengefühl beweisen.

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an der Rezeption.

## Massagen

### Klassische Massage

Bei einer klassischen Massage wird eine Vielzahl von verschiedenen Griffen angewendet, die dazu bestimmt sind, unter anderem Schmerzen zu lindern, Muskelverspannungen zu lösen, die Durchblutung und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern und somit die Harmonie des Organismus wiederherzustellen.

Rückenmassage ca. 25 Minuten Euro 30,-

Schulter-Nacken-Massage ca. 25 Minuten Euro 30,-

Arme oder Beine ca. 25 Minuten Euro 30,-

Vollmassage ca. 50 Minuten Euro 50,-

### Fußreflexzonenmassage

Diese spezielle Massage ist eine Wohltat für unsere oftmals vernachlässigten Füße! Der Fuß wird als verkleinertes Abbild des Menschen in Reflexzonen eingeteilt und durch diese Druckpunktmassage werden die verschiedenen Zonen bearbeitet. Blockaden werden gelöst, der Energiefluss optimiert und Organe, Nerven- und Lymphsystem positiv beeinflusst sowie unsere Selbstheilungskräfte stimuliert.

ca. 25 Minuten Euro 30,-

### Rücken-Intensiv-Massage

Durch diese spezielle Massage mit unterschiedlichen Techniken und durch die Intensität wird die Beweglichkeit der Wirbelsäule und des Kopfes stark verbessert wie auch der Energiefluss aktiviert.

ca. 50 Minuten Euro 50,-

### Kopf-Nacken Special

Viele Menschen haben nach einem anstrengenden Tag das Bedürfnis, „den Kopf frei zu bekommen“! Dies ist eine sehr angenehme Behandlung, die uns hilft, schnell zu entspannen und somit Stress abzubauen.

Die Blutzirkulation wird verbessert, Kopfschmerzen und starke Spannungen werden gelöst.

ca. 25 Minuten Euro 30,-

### Entspannungsmassage

Unser Alltag ist geprägt von Zeitdruck, kleineren und größeren Sorgen und hohen Anforderungen. Über all diesen Dingen sollten wir versuchen, Körper, Geist und Seele zu entspannen, um innere Ruhe und Balance wiederzufinden.

ca. 50 Minuten Euro 50,-

### Lymphdrainage intensiv

Diese Behandlung dient hauptsächlich als Entstauungstherapie, unterstützt jedoch auch die Entschlackung, die körpereigenen Abwehrkräfte und wirkt entspannend.

Durch kreisende, pumpende Griffe und Verschiebetechniken, die mit sanftem Druck angewandt werden, wird die Flüssigkeit aus dem Gewebe ins Lymphsystem verschoben.

ca. 50 Minuten Euro 50,-





## Unsere Tipps für richtiges Saunieren

1. Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
2. Trocknen Sie sich gut ab, denn trockene Haut schwitzt schneller.
3. In der Sauna legen Sie Ihr Liegetuch unter den ganzen Körper. Der Aufenthalt sollte kurz, die Wirkung aber intensiv sein. Schwitzen Sie deshalb auf der mittleren oder oberen Bank, aber nicht länger als 15 Minuten.
4. Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten 2 Minuten sollten Sie jedoch sitzen, damit sich Ihr Kreislauf an die aufrechte Haltung gewöhnt und das Blut nicht plötzlich in die Beine sackt.
5. Gehen Sie aus der Sauna und kühlen Sie sich beim Eisbrunnen ab.
6. Das Abgießen mit dem Kneippschlauch ist die schonendste Art der Abkühlung. Auch die Schwallbrause kühlt den Körper gut.
7. Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren Ihre Blutgefäße und erhöhen die Widerstandskraft Ihres Körpers.
8. Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert zusätzlich die Erholung.
9. Verwenden Sie unter der Ruheliege ein Handtuch – aus Hygienegründen!

Allgemein wirkt sich ein Saunagang positiv auf das körperliche Wohlbefinden aus. Bei einigen Erkrankungen ist ein Saunagang aber nicht empfehlenswert.

### Sauna & Dampfbad

14:00 - 20:00 Uhr geöffnet

Auf Wunsch auch gerne schon früher oder länger ...  
geben Sie uns einfach an der Rezeption Bescheid.





## Bäder

### Fossiles Steinölbad

Ideal für den stark beanspruchten Bewegungsapparat durch den hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel. Es wirkt antibakteriell und entzündungshemmend, die Hauptanwendungsgebiete sind alle degenerativen und entzündungsbedingten Veränderungen des Bewegungsapparates, insbesondere der Gelenke und Muskeln. Sehr zu empfehlen auch bei Muskelkater und Verspannungen!

ca. 25 Minuten Euro 21,-

### Vitalbad mit Tiroler Steinöl

Zum Regenerieren und Beleben, vor allem in Zeiten aufkeimender und abklingender Erkältungen und wenn Sie sich ausgepowert fühlen. Die angenehme Duftnote und die harmonisierende Wirkung vermitteln ein Gefühl purer Erholung, besonders an nasskalten Tagen. Das Bad zeichnet sich durch eine spezielle Komposition hochwertiger ätherischer Öle aus, zusätzlich erhält die Haut eine Rückfettung und Geschmeidigkeit durch eine exklusive Ölmischung.

ca. 25 Minuten Euro 21,-



## Bäder

### Rosmarin-Kräuterbad

Aktivierend, durchblutungsfördernd und schmerzstillend, wird zusätzlich bei Antriebsschwäche, Wetterfühligkeit, schlechter Hautdurchblutung und Gliederschmerzen angewendet.

ca. 25 Minuten Euro 19,-

### Lavendel-Kräuterbad

Wirkt ausgleichend, entspannend und beruhigend bei strapazierter Psyche und strapaziertem Körper und unterstützt einen erholsamen Schlaf.

ca. 25 Minuten Euro 19,-

### Heublumen-Kräuterbad

Muskelentspannend, schmerzlindernd und durchblutungsfördernd, gut bei Beschwerden des Bewegungsapparates, hilfreich bei Nervenreizungen und Muskelkater.

ca. 25 Minuten Euro 19,-

Nehmen Sie sich für alle unsere Bäder bitte ca. 45 Minuten Zeit, da noch eine Nachruhezeit von ca. 20 Minuten benötigt wird.





Unsere Kosmetikerin verwöhnt Sie mit folgenden Kosmetikbehandlungen:

## Beauty - Hände & Füße

### Wimpern und Augenbrauen

Brauen fassonieren	Euro 8,-
Brauen färben	Euro 10,-
Wimpern färben	Euro 10,-

### Maniküre

Maniküre	Euro 35,-
Maniküre mit Lack	Euro 37,-
Maniküre mit French-Lack	Euro 40,-

### Pediküre

Pediküre	Euro 40,-
Pediküre mit Lack	Euro 42,-
Pediküre mit French-Lack	Euro 45,-

### Medizinische Fußpflege

Fußpflege	Euro 45,-
Fußpflege mit Lack	Euro 47,-
Fußpflege mit French-Lack	Euro 50,-

## Beauty - Gesicht

### Gesichtsbehandlung „Klassisch“

Hautdiagnose, abreinigen, Peeling, entfernen von Hautunreinheiten, Brauen fassonieren, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Abschlusspflege

ca. 70 Minuten Euro 70,-

### Gesichtsbehandlung „All Inclusive“

Hautdiagnose, abreinigen, Peeling, entfernen von Hautunreinheiten, Brauen fassonieren, spezielle Wirkstoffampulle, Gesichtsmassage, Maske/Packung, Wimpern und Brauen färben, Abschlusspflege

ca. 90 Minuten Euro 90,-

### Gesichtsbehandlung „Für Männer“

Hautdiagnose, abreinigen, Peeling, entfernen von Hautunreinheiten, Brauen fassonieren, Gesichtsmassage, spezielle Maske für die Männerhaut, Abschlusspflege

ca. 70 Minuten Euro 70,-





## Fango

### Fossile Steinöl-Fangopackung

Perfekt bei Verspannungen und Problemen im Rücken und Nackenbereich sowie bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates.

Die hohe Wirksamkeit resultiert aus der Eigenschaft des Fangos, Wärme besonders gut speichern und langsam abgeben zu können und wie beim Steinölbad aus dem hohen Gehalt an natürlich gebundenem Schwefel.

ca. 25 Minuten    Euro 21,-



## Tiroler Steinöl

### Tiroler Steinöl-Pauschale

1 Fango mit Tiroler Steinöl  
1 klassische Rückenmassage mit Tiroler Steinöl

ca. 50 Minuten    Euro 50,-

## Solarium

Solariummünzen sind an der Rezeption erhältlich.

ca. 15 Minuten    Euro 5,-

Verschiedene Steinölprodukte sind an der Rezeption erhältlich.

Sollten Sie etwaige gesundheitliche Probleme haben, bitten wir Sie, dies mit uns abzuklären!

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung an der Rezeption.

Aloisia Rieser, Carina Schwaninger und das Vitalteam





☆☆☆☆  
**Zillertaler Hof**  
*Ich fühl' mich wohl*



Hotel Zillertaler Hof e.U., Aloisia Rieser, Hausnummer 104, A-6215 Achenkirch  
Tel.: +43 5246 / 63 96 oder +43 664 / 34 17 950, info@zillertaler-hof.at

**www.zillertaler-hof.at**