



# almwellness

BERÜHRUNG AUF HÖHERER EBENE

Kosmetik . Massage . Aktivitäten .



**PIERER**

ALM WELLNESS



# Almwellness auf höherer Ebene



## Evelyn Pierer

Spa-Leiterin

Saftige Wiesen, frische Luft, kristallklares Wasser und ein Weitblick in die unberührte Landschaft: „Das Almenland und seine intakte Natur inspirieren uns täglich“, verrät Spa-Leiterin Evelyn Pierer, die stets dafür sorgt, dass die Pierer Almwellness mit Expertise, Erholung und Ruhe verzaubert. Die Berührung aller Sinne mit der Kraft der Almkräuter steht dabei im Mittelpunkt.

„Bei unseren Almwellness-Behandlungen kümmern wir uns von Kopf bis Fuß um unsere Gäste. Unsere Spa-Räumlichkeiten sind lichtdurchflutet und lassen die Natur auch während der Behandlung hautnah erleben. Genießen Sie Massagen und Körperbehandlungen mit individuell angepassten Almkräuterölen sowie Kosmetikbehandlungen mit Almkräuteressenzen aus der unmittelbaren Natur. Unsere naturverbundenen und bestens ausgebildeten Therapeut:innen beraten Sie gerne und schenken Ihnen eine wohltuende Auszeit der Frische und Regeneration.“



## Pierer Almkräuter

Verantwortungsvoll führen wir Sie durch hochwertige Peelings, Schönheits- und Entspannungsbehandlungen. Dabei verwenden wir unsere hauseigenen Almkrauter-Rezepturen oder erstklassige, zertifizierte Bio-Produkte. Erleben Sie eine Almerfrischung auf höherer Ebene – vitalisierend, individuell und effektiv zugleich.



# Unser Almritual

Eine Besonderheit der Pierer Almwelness ist das Signature Almritual zum sanften Beginn sowie Ausklang jeder Behandlung.

**Zum Einklang.** Ein Gläschen frisch gepresster Fruchtsaft und nach ätherischem Öl duftende Kompressen eröffnen Ihre ganz persönliche Auszeit.

**Begleitend.** Während der Behandlung genießen Sie die beruhigende Atmosphäre der Alm und die entspannende Wirkung unserer mehrfach ausgezeichneten Spa-Expertise.

**Zum Ausklang.** Unser wohltuender Almkrautertee stimmt Sie abschließend sanft auf die Phase des Nachfühlens und Nachruhens ein.

ZEIT ZU ZWEIT

## Gemeinsam im Fluss

Allen, die am liebsten im selben Moment pure Entspannung genießen, empfehlen wir unsere Almwelness für zwei. Zeitgleiche Behandlungen, gemeinsame Nachruhezeit auf der Ruheraum-Doppelliege und süße Verführung in der Milchbar: Gerne reservieren wir Ihnen eine genussvolle Zeit in Zweisamkeit.

# Almwellness

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 8

## ALMSCHÖNHEIT 09

- Frisch wie der Almmorgen ☺
- Schnelle Erfrischung
- Natürlich in Balance ☺
- Gesichtslymphdrainage nach Dr. Vodder
- Strahlend schöne Augen ☺

## ALMREGENERATION 16

- Kopf-, Gesicht- & Nackenmassage ☺
- Fließende Energie
- Frauenheilmassage ☺
- Wiesen-Detox-Behandlung
- Kräuterstempel-Behandlung ☺
- Honig-Kräuterduftöl-Massage
- Lymphdrainage nach Dr. Vodder ☺
- Frischekick von Kopf bis Fuß
- Bürstenmassage
- Ohrkerzen-Behandlung mit Gesichtslymphdrainage ☺

## ALMENTSPANNUNG 12

- Naturkräfte der Alm: Ganzkörperpeeling mit Heilmooressenz-Cremepackung ☺
- Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling ☺
- Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Ziegenbutter-Cremepackung ☺
- Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Zirbenöl-Massage ☺
- Pierer's Aromamassage
- Rasul Gesteinsmehlpackung in der Schwebeliege ☺
- Ziegenbutter-Cremepackung in der Schwebeliege ☺

## ALMINTENSIV 20

- Speziell für mich – Die Ganzkörpermassage ☺
- Almzeit – die extra lange Ganzkörpermassage
- Massagemix
- Fußreflexzonen-Massage mit Almkräutern und basischem Mineralfußbad
- Fußreflexzonen-Massage mit Leberwickel
- Wander-Aktivmassage
- Rückenmassage mit warmem Naturmoorkissen ☺
- Oberer-Rückenmassage mit „Nacken-Spezial“
- Heiße Rolle Rückenmassage
- Schröpfmassage am Rücken

# Pierers Spezial

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 24

- „Hyaluron-Lifting“  
Gesichtsbehandlung
- „DNA Nature Anti-Aging“  
Gesichtsbehandlung
- „Reine Schönheit“  
Gesichtsbehandlung
- „Entspannter Rücken“  
Holistische Körperbehandlung
- „Federleichte Füße“  
Holistische Körperbehandlung
- Regeneration, Mobilisation und Entspannung auf der Schumann-Schwingungsplatte
- Klangschalen-Massage



## Almglück mit Babybauch

Mit einem Herz gekennzeichnete Behandlungen sind für unsere schwangeren Besucherinnen geeignet. Ab der 12. SSW bis vier Wochen vor der Geburt. Eine Massage während der Schwangerschaft regt die Blutzirkulation an, sodass die Zellen gut mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Bei der Ausführung wird auf entsprechende Lagerung, sanfte Grifftechniken sowie auf Verwendung von natürlichen Ölen ohne Zusatzstoffe geachtet.

# Beauty Basics

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 30

- Königliche Pediküre ☺
- Königliche Maniküre
- Pediküre ☺
- Wimpern färben ☺
- Brauen färben ☺
- Brauen fassonieren ☺
- Harzen ☺  
kleine Gesichtsbereiche,  
Achseln, Rücken, Bikinizone,  
Ober- oder Unterschenkel

# Kids

BEHANDLUNGEN  
AB SEITE 31

- Schönheitsritual – Kids Kosmetik
- Bunte Nagelolase – Kids Maniküre
- Schokotraum – Kids Massage

# Almwellness

BEHANDLUNGEN

Mit der Entspannung legen wir den Grundstein für die tiefgreifende Erholung der Haut.



**MASSADA NATURAL COSMETICS** vereint Natur und Wissenschaft. Die reiche Pflanzenwelt der Andenseen, die zartesten Blumen von den Feldern der Provence oder die erlesensten Früchte des üppigen Amazonas Regenwaldes bieten Naturheilkunde als Schönheits- und Körperpflege. Tradition und Innovation werden in den exklusiven Naturprodukten zusammengeführt.

**KURLAND** setzt auf natürliche Zutaten in bester Qualität und Transparenz. Über 50 Jahre Erfahrung sowie das Wissen aus der Naturheilkunde und Klostermedizin bilden die Grundlage für die Nutzung der Kraft der Natur.

## Almschönheit

### Frisch wie der Almmorgen



Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Massage, Gesichtscrememaske je nach individuellem Hautbedürfnis, begleitende Handmassage, Abschlusspflege.

50 Min.

ausgleichend, beruhigend, regenerierend

### Schnelle Erfrischung



Abreinigung, Peeling Bio+, kühlende Vliesmaske je nach individuellem Hautbedürfnis.

25 Min.

erfrischend, vitalisierend

WEITERE SPEZIAL-GESICHTSBEHANDLUNGEN FINDEN SIE AB SEITE 25

MEHR FÜR MICH

## Pflege Tipp

**Ultraschallbehandlung** als zusätzliches Extra während Ihrer Gesichtsbildung für einen effektiven Wirkstofftransport bis zur Basalzellschicht. Falten, Pigmentflecken und Mitesser lassen sich mit Ultraschall deutlich reduzieren. Hilfreich bei Narbenbehandlung (Akne) und generell für eine feinporige und glatte Haut.

Für noch mehr Feuchtigkeit das extra **Hyaluron-Lifting-Gel** als Booster. Buchbar zu jeder Gesichtsbildung (außer der Hyaluron-Lifting-Gesichtsbildung).

Beide Behandlungen für Gesicht und Dekolletee

## Natürlich in Balance



Abreinigung, Peeling, entspannende Massage im Gesichts- und Kopfbereich, Abschlusspflege.

25 Min.

entspannend, regenerierend

## Gesichtslymphdrainage nach Dr. Vodder

Anregung des Lymphflusses und des Stoffwechsels, Ausgleich von Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe, Minderung geschwollener Augenpartien. (Nicht geeignet bei akuten Infektionen und Bluterkrankungen.)

25 Min.

abschwellend, beruhigend

FÜR ZUHAUSE

## Pflegetipp

Erlernen Sie anhand einer kurzen Anleitung einer unserer Kosmetikerinnen eine einfache Lymphtechnik für zuhause, um Ihre Augen selbst zu behandeln.



## Strahlend schöne Augen



Brauen färben und fassonieren, Wimpern färben, Reinigung und eine erfrischende Hyaluron-Gel-Maske, die mit dem Eye Brightener durch eine sanfte Lymphdrainage eingearbeitet wird.

50 Min.

verjüngend, abschwellend, erfrischend



# Almentspannung

## Naturkräfte der Alm



Ganzkörperpeeling mit Körpercremepackung mit Heilmooressenz: Die harmonisierende Körperpackung sorgt für Tiefenentspannung und schenkt durch den entschlackenden Effekt festere und straffere Haut. Sie stärkt das Bindegewebe, bindet wertvolle Feuchtigkeit. Genießen Sie diese Wohlfühlbehandlung in unserer warmen Softpackliege.

50 Min.      hauterneuernd, antioxidativ, entzündungshemmend



ERNEUERUNG

## Peeling

Das Peeling befreit die Haut von abgestorbenen Hautschüppchen, spendet Feuchtigkeit und verleiht ein samtiges Hautgefühl. Die Durchblutung wird gefördert und der Hautstoffwechsel wird angeregt.



## Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling



Die wertvollen Almkäuter und die Meeresmineralien entfalten ihre Kraft während der Behandlung. Das Peeling unterstützt den Abtransport von Wasseransammlungen im Gewebe und schenkt ein gefestigtes Hautbild. Besonders empfohlen bei Schuppenflechte, Neurodermitis, Akne, Rheuma und schmerzhaften Verspannungen.

25 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, vitalisierend

## Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Ziegenbutter-Cremepackung



Verwöhnen Sie Ihre Haut mit Meersalz, Ziegenbutter, wertvollem Jojobaöl und Almkräutern, wie Frauenmantel, Apfelminze, Schafgarbe, Salbei, Ysop und Kornblume. Wertvolle Mineralstoffe helfen den Haut-pH-Wert in Balance zu halten, fördern die Durchblutung, beruhigen bei Hautirritationen, wirken entgiftend, entzündungshemmend und antiallergisch.

50 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, pflegend

## Almkräuter-Meersalz-Ganzkörperpeeling mit Zirbenöl-Massage



Das ätherische Öl der Zirbe, herrlich holzig duftend, wirkt beruhigend und konzentrationsfördernd. Hinzu kommen hochwertige Almkräuter und feine Extrakte aus Traubenkern, Olive, Mandel, Lein, Aloe Vera und Avocado, die für ein Plus an Vitaminen sorgen.

50 Min.      hauterneuernd, remineralisierend, entspannend



ZEIT FÜR DICH

## Ziegenbutter

Samtige Ziegenbutter und wertvolles Jojobaöl sind ideal bei besonders trockener, empfindlicher und Problemhaut. Urea Pura führt fehlende Feuchtigkeit zu, der Vitaminkomplex unterstützt die Regenerationsfähigkeit, schützt und liefert Antioxidantien. Natürlich frei von Paraben, Paraffinölen und PEGs.

### Pierer's Aromabehandlung

Genießen Sie die Kraft der Öle, die Sie entspannen und regenerieren lassen. Ätherische Öle werden auf die Energiezonen des Rückens und der Fußsohlen aufgetragen und einmassiert. Die Öle in ihrer Kombination sind auf seelischer und körperlicher Ebene hochwirksam. Die Aromaduftmassage ist die sanfteste aller Massagen und hilft, im Einklang mit sich selbst zu sein.

50 Min. tiefenentspannend, zellreinigend, regenerierend

**Glück ist am größten, wenn man es teilt. Unser Tipp: Almwelness-Gutscheine zum Schenken. Gleich unter [www.almurlaub.at](http://www.almurlaub.at) oder an der Rezeption erhältlich.**

### Rasul – Anorganische Gesteinsmehlpackung



Die hohe Wirkstoffdichte der hochmineralischen Gesteinsmehlpackung wirkt sofort entschlackend und schadstofflösend. Die nährende Packung pflegt ihre Haut und hinterläßt ein zartes Hautgefühl auf ihrem Körper.

25 Min. entschlackend, entgiftend, pflegend

### Ziegenbutter-Cremepackung in der Schwebeliege



Die reichhaltige und wirkungsvolle Körperpackung pflegt gerade empfindliche Haut intensiv. Eingehüllt in eine Mischung aus Ziegenbutter und Jojobaöl entspannen Sie in der Schwebeliege.

25 Min. antioxidativ, regenerierend, schützend

TIEFENTSPANNT

## Schwebeliege



Die Muskulatur entspannt sich, die Durchblutung wird gesteigert, die Gelenke und das gesamte Knochengestüt werden entlastet. Erleben Sie das wunderschöne Gefühl der Schwerelosigkeit und Geborgenheit, die in dieser Art nur im angenehm temperierten Wasserbett, der Schwebeliege, möglich ist. Während der Ruhephase (20 Minuten) kann die Haut Wirkstoffe optimal aufnehmen.



# Almregeneration

## Kopf-, Gesicht- & Nackenmassage

Wohltuende Kurzmassage, die Verspannungen löst und einen strahlenden Teint sowie ein entspanntes Aussehen verleiht.

25 Min.

beruhigend, erfrischend

## Fließende Energie

Sanft streichende Bewegungen sowie kräftigere Griffe, gepaart mit sanft eingesetzten Pressuren lassen diese Wellnessbehandlung zu einem Strömen der inneren Energien werden. „Alles fließt“ hat der griechische Philosoph Heraklit schon vor 2500 Jahren gesagt. Wenn wir im Fluss sind, können wir gesund bleiben.

50 Min.

ausgleichend, stärkt das Immunsystem

## Frauenheilmassage (ab der 16. SSW bis zur 35. SSW möglich)



Lernen Sie mehr über Ihren Körper. Das Besondere an dieser sanften Massage ist nicht nur die entgiftende und reinigende Wirkung, sondern vor allem die Tonisierung der Organe. Weiters wird das Hormonsystem reguliert und langfristig ausbalanciert. Besonders gut geeignet als Schwangerschaftsbegleitung bei Frauenbeschwerden jeglicher Art, in den Wechseljahren und bei hormonellen Störungen.

80 Min.

balancierend, innerlich aufrichtend

## Wiesen-Detox-Behandlung

Eine sanfte Anwendung, die dem Organismus hilft Ablagerungen und Schadstoffe auszuleiten. Mit behutsamen Grifftechniken werden das Lymphsystem aktiviert und die entsprechenden Reflexzonen der einzelnen Organe am Rücken und am Bauch angeregt.

Die kraftvolle Ölmischung aus Sesam, Johanniskraut, Ingwer und Rosmarin ist reich an Antioxidantien und Vitaminen und regt die Lebertätigkeit an.

Der anschließende „Wiesen-Wickel“ (Heublumen) fördert die Durchblutung und unterstützt die Leber bei ihrer entgiftenden Funktion. Zudem hat der aromatische Duft der getrockneten Wiesengräser eine angenehm beruhigende Wirkung auf den Körper und stärkt das allgemeine Wohlbefinden.

80 Min.

entgiftend, regenerierend, entspannend

## Kräuterstempel-Behandlung



Die Permanent Contour®-Kräuterstempel-Behandlung garantiert durch kontinuierliche Wärme, Dampf und Stempelberührung eine schnellere Muskelentspannung als herkömmliche Massagen. Durch den Dampf werden ätherische Öle frei und wirken über das limbische System.

50 Min.

durchblutungsfördernd,  
stoffwechselfördernd, verspannungslösend

## Honig-Kräuterduftöl-Massage



Die verschiedenen Wirkstoffe des Honigs dringen tief in die Haut ein und helfen mit, alte Gift- und Schlackenstoffe aus dem Gewebe herauszulösen. Die Honigölmassage harmonisiert das Energiefeld, bringt den Energiefluss wieder ins Gleichgewicht und wirkt gleichzeitig stärkend auf das Nerven- und Immunsystem. Neben der gesundheitlichen Wirkung, reinigt die Honigölmassage Ihre Haut, sodass Sie sich danach wie Samt anfühlt.

50 Min.

reinigend, stärkend, entschlackend





# Almintensiv

## Speziell für mich – die Individualmassage



Die Individualmassage angepasst auf Ihre Bedürfnisse mit einem Massageöl Ihrer Wahl\*.

50 Min.

individuell

## Almzeit – die extra lange Ganzkörpermassage

Die ausgedehnte Ganzkörpermassage mit dem Massageöl Ihrer Wahl\*.

80 Min.

individuell, entspannend

## Massagemix

Eine Kombination aus Rückenmassage und Fußreflexzonen-Massage.

50 Min.

vitalisierend, erfrischend, entspannend

IHRE WAHL

\*Ganz nach Be-  
lieben. Verraten  
Sie uns gerne,  
welches Öl Sie  
für Ihre Massage  
wünschen:  
Almkräuteröl,  
Zirbenöl,  
Traubenkernöl  
oder Johanniskrautöl.



## Fußreflexzonen-Massage mit Almkräutern und basischem Mineralfußbad

Das belebende Fußbad bereitet Sie auf die Fußreflexzonen-Massage vor, damit Ihre Selbstheilungskräfte optimal aktiviert werden können. Gerade bei innerer Unruhe ist diese Behandlung besonders wohltuend und beruhigend. Inklusiv 5 Min. Nachruhezeit.

50 Min.

entsäuernd, regenerierend, remineralisierend

## Fußreflexzonen-Massage mit Leberwickel

Die Kombination aus Fußreflexzonen-Massage und entgiftendem Heublumenwickel regt die Lebertätigkeit an.

50 Min.

durchblutungsfördernd, entkrampfend

## Wander-Aktivmassage

Sportmassage für müde und schwere Beine mit einer kühlenden und basischen Lehmpackung in Kombination mit einer Rückenmassage.

50 Min.

entlastend, schmerzlindernd, erfrischend

## Rückenmassage mit warmem Naturmoorkissen

Die Kombination aus Rückenmassage und Naturmoorpackung im Vlies mit hohem Huminsäureanteil löst Verspannungen, wirkt ideal bei Rückenschmerzen, rheumatischen Beschwerden, Arthrose, chronischen Schmerzen, Beschwerden im Bereich der Muskulatur, der Wirbelsäule, der Gelenke sowie bei Osteoporose.

50 Min.

schmerzlindernd, entzündungshemmend

## Oberer-Rückenmassage mit „Nacken-Spezial“

Die Kombination unterschiedlicher Massagetechniken, die in Bauchlage, Rückenlage und im Sitzen ausgeführt werden, machen diese Behandlung zum Signature Treatment.

50 Min.

entlastend, schmerzlindernd

## Heiße Rolle Rückenmassage

Nach der Wärmetherapie mittels einer „heißen Rolle“ (ein mit Wasserdampf erhitztes Tuch) folgt eine intensive Rückenmassage, bei der Verspannungen mittels Schröpfbechern manuell gelöst werden.

50 Min.

verspannungslösend, entgiftend

## Schröpfmassage am Rücken

Muskelentspannende, durchblutungsfördernde Vakuum-Pump-Massage mit dem speziellen Lymphdrainer gefolgt von einer klassischen Rückenmassage mit Aromaölen. Durch das Vakuum (Unterdruck) entsteht eine ausgeprägte Mehrdurchblutung. Der Abfluss von Lymphflüssigkeit wird ebenfalls beschleunigt. Besonders geeignet bei Rheuma und Muskelverspannungen, Bandscheibenproblemen, Ischiasbeschwerden, Asthma, Kopfschmerzen und Migräne.

50 Min.

lockernd, schmerzlindernd



WELLNESS  
WISSEN

## Schröpfen

Wussten Sie, dass das Schröpfen schon im 3. Jahrtausend vor Geburt Jesu praktiziert wurde? Bereits damals war es auf der ganzen Welt weit verbreitet. Geschrópft wurde bei den Ägyptern mit Kuhhörnern und bei den Chinesen mit gekochtem Bambus in Kombination mit Ölen.

# Spezial

BEHANDLUNGEN

**Die Alm ist ein Jungbrunnen. Ergänzt mit traditionellen und fernöstlichen Behandlungsmethoden und Highlights apparativer Kosmetik, ist sie ein Ort purer Regenerationskraft.**



Almwellness auf höherer Ebene bedeutet auch den professionellen und offenen Blick auf die Heilmethoden und -rituale anderer Kulturen. Das Resultat sind erstklassige vitalisierende Spezialbehandlungen, die modernste apparative Kosmetik mit ganzheitlichen Ansätzen, wie bioenergetische Lymphdrainage, Kobido, Tuina, Thai Yoga, Nuad und Klangschalen, miteinander gekonnt vereinen. Gönnen Sie sich die facettenreichen Vorteile unserer bestens abgestimmten Spezialbehandlungen.

## „Hyaluron-Lifting“ Gesichtsbehandlung



Diese stark feuchtigkeitspendende Behandlung mit Hyaluronsäure und sogenannten Cosmeceutical-Wirkstoffen wirkt sich positiv auf die Kollagen- und Elastinsynthese des Körpers aus. Ginseng, grüne Olive, Centella Asiatica, Ginko Biloba, Rosskastanie, Alexandria Rose verleihen ein sanftes, seidiges und jugendlicheres Aussehen und verringern die Faltentiefe. Abreinigung, Shea-Butter-Peeling mit Olivenextrakt, Hyaluron-Gelmaske mit Q10 und Jojoba, Hyaluron-Serum für die japanische Kobido Anti-Aging-Massage, Hyaluron-Vliesmake, Chromotherapie (Farblichttherapie), Handmassage, Lifting-Abschlusspflege mit spezieller Berücksichtigung der zarten Augen- und Lippenpartie. Für alle Hauttypen. Ideal ab 35 Jahren.

80 Min.

anti-aging, remineralisierend, straffend

WELLNESS  
WISSEN

## Kobido Anti-Aging

Kobido ist eine alte japanische Massagetechnik, die von Frauen praktiziert wurde, um die Schönheit zu unterstützen. Sie zielt auf die tieferen Hautschichten ab sowie Meridiane und Akupunkturpunkte, die Energiebahnen des Körpers, indem die Nerven in den jeweiligen Zonen aktiviert werden. Dabei wird das sogenannte CHI, die Vitalenergie, wieder vermehrt zum Fließen gebracht, um ein energetisches Gleichgewicht herzustellen. Zugleich werden die Toxine im Gewebe gelöst, der Sauerstofftransport im Gewebe stimuliert sowie die Kollagen- und Elastinproduktion (Lifting-Effekt) angeregt.

## Hyaluron

Wussten Sie, dass Hyaluron in Kombination mit Kollagen auch innerlich erfolgreich angewendet werden kann? Haut, Haare, Nägel und sogar Gelenke danken mit Geschmeidigkeit.

## „DNA Nature Anti-Aging“ Gesichtsbildung



Reaktivierung der körpereigenen DNA durch hochwirksame Wirkstoffe und Farblichttherapie. Die Behandlung hydratisiert, nährt, glättet und verjüngt die Haut in einer Sitzung, was den Volumenverlust sofort verbessert. Biotechnologische Behandlung für reife Haut ab 38 Jahren mit sichtbaren Falten, besonders im Bereich der Augen und Lippen.

**Premium Anti-Aging-Gesichtsbildung:** Abreinigung, Peeling, Augenpflege, Tuina-Akupunktmassage, Iontophorese mit Hyaluron, DNA-Spezialmaske, Handmassage, Abschlusspflege.

80 Min.

anti-aging, zellregenerierend, entspannend

WELLNESS  
WISSEN

## Tuina

Bei der Tuina-Gesichtsbildung werden Akupunkturpunkte sanft aktiviert. Die drückenden, klopfenden, schiebenden und rollenden Bewegungen unterstützen die Gesunderhaltung des Bindegewebes. Die Meridiane im Gesicht stehen mit den Verdauungsorganen in Verbindung, sodass diese Behandlung zusätzlich Ihre MITTE (den Stoffwechsel) stärken kann und für mehr Entspannung und Vitalität sorgt. (Aus der Traditionellen Chinesischen Kosmetologie)

## „Reine Schönheit“ Gesichtsbildung



Entspannen Sie nach der Hautreinigung und dem Peeling bei einer bioenergetischen Lymphdrainage. Mit speziellen Aromaölen und Algenprodukten wird das Gewebe intensiv entgiftet, gestrafft und entstaubt. Das Hautbild verfeinert sich und Fältchen werden gemildert.

**Premium Anti-Aging Gesichtsbildung:** Abreinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Hauttyp angepasstes ätherisches Öl, Algenpflege, bioenergetische Detox-Gesichtslymphdrainage (apparative Kosmetik), Maske, Abschlusspflege.

80 Min.

anti-aging, detox, regenerierend



Nach einer verwöhnenden Behandlung in unserem Spa ist es wichtig, sich Zeit zu nehmen, um Körper und Geist zu regenerieren. Unser gemütliches Ambiente lädt dazu ein, sich auf einer weichen Liege niederzulassen, die Augen zu schließen und den Moment der Entspannung zu genießen.

## „Entspannter Rücken“ Holistische Körperbehandlung

Diese sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte wird mit einer Rückenmassage kombiniert.

50 Min.

regenerierend

## „Federleichte Füße“ Holistische Körperbehandlung

Diese sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte wird mit der Fußreflexzonen-Massage kombiniert.

50 Min.

regenerierend

## Regeneration, Mobilisation und Entspannung auf der Schumann-Schwingungsplatte

Sanfte Schüttelmassage auf der Schumann-Schwingungsplatte für mehr körperliche und innerliche Balance.

25 Min.

regenerierend

GUT FÜR MICH

## Schumann- Schwingungsplatte

Das 3D-Regulationssystem wirkt mit rechtsdrehenden Schwingungen mobilisierend und entspannend.

## Klangschalen-Massage

Der menschliche Körper besteht zu 80% aus Wasser, sodass sich der Ton und die Vibration einer angeschlagenen Klangschale wellenartig im ganzen Körper bis in die kleinste Zelle ausbreiten. Blockaden auf der physischen und psychischen Ebene lösen sich, die Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut und das Gleichgewicht wiederhergestellt.

40 Min.

+ 10 Min. Nachruhezeit

beruhigend, harmonisierend

WELLNESS  
WISSEN

## Klangschalen

Die Klangschalen-Therapie ist ursprünglich eine fernöstliche Behandlungsmethode, um den Übergang in einen entspannten Zustand zu erleichtern. Die ausgelösten Vibrationen entfalten ihre positive, lösende Wirkung auf den Körper und die innere Befindlichkeit.



# Beauty Basics

BEHANDLUNGEN

**Basics runden unser Angebot für Sie ideal ab.**



## Königliche Pediküre

75 Min.



Almkräuter-Mineral-Fußbad, 2-Phasen-Peeling mit Meersalz, Mandel- und Traubenkernöl, kosmetische Pediküre, Fußmaske, Fußmassage und Lackieren. Nagellack Ihrer Wahl als Geschenk.

## Königliche Maniküre

50 Min.

Almkräuter-Handpeeling, Maniküre, Lackieren, Nagellack als Geschenk.

## Pediküre

50 Min.



Fußbad, kosmetische Pediküre

## Wimpern färben

15 Min.



## Brauen färben

10 Min.



## Brauen fassonieren

15 Min.



## Harzen



Enthaaren mit Warmwachs und kühlender Abschlusspflege.

Kleine Gesichtsbereiche

10 Min.

Achseln

15 Min.

Rücken

25 Min.

Bikinizone

25 Min.

Ober- oder Unterschenkel

25 Min.

Bitte achten Sie darauf, dass Sie direkt nach dem Harzen nicht in die Sauna gehen und auch nicht übermäßig Sport treiben.

# Kids

BEHANDLUNGEN

AN ALTER UND HAUT ANGEPAßT

**Unser Nachwuchstalent Kristina Pierer empfiehlt die nach ihren Ideen konzipierten Behandlungen – ein erstes Eintauchen in die Welt der Almwellness.**

## Schönheitsritual – Kids Kosmetik\*

Einführung in die Welt der Kosmetik. Kurze Gesichtsbehandlung, Reinigung, sanftes Peeling, Pflege und Massage. Mit Beratung für die Heimpflege und mit einem kleinen Geschenk als Zugabe.

25 Min.

## Bunte Nageloase – Kids Maniküre\*

Maniküre angepasst je nach Kind und Alter. Einführung in die Hand- und Nagelpflege, Lackieren nach Wunsch, Nagellack als Geschenk.

25 Min.

## Schokotraum – Kids Massage\*

Entspannende, erfrischende, ausgleichende Massage an das Alter angepasst. Massage mit Schokoaroma und einer Schokolade als kleines Geschenk.

25 Min.

\*Für Kinder unter 14 Jahren. Wir bitten um die Begleitung eines Erwachsenen.



# Almaktiv

## PROGRAMM

### Was wäre die Alm ohne Unternehmungslust?

Entdecken Sie unsere zubuchbaren Trainings und Fitness-Checks ergänzend zum inkludierten Alm-Aktivprogramm.



<b>Yoga Einzelstunde/Gruppenstunde</b>	<b>50 Min.</b>
<b>Personal Coaching</b>	<b>50 Min.</b>
<b>Theraboxen Einzelstunde/Gruppenstunde</b>	<b>50 Min.</b>
<b>Vital-Check mit Ernährungstipps</b>	<b>50 Min.</b>
<b>Pro-Vital DNA Analyse</b>	<b>50 Min.</b>

Bitte beachten Sie die verfügbaren Termine in Ihrem aktuellen Wochenprogramm.

Starten Sie den Tag mit Yoga, Achtsamkeit, Atemübungen, Mantra-Singen oder geführten Meditationen. Am nächsten Tag sorgen Dance Fitness, Zirkel- oder Krafttraining, Wassergymnastik oder Ganzkörper-Mobilisation für Abwechslung. Erleben Sie die Bewegungsvielfalt und auch Neues. Für Anfänger bis Fortgeschrittene: Gestalten Sie Ihr individuelles Programm! Gerne beraten wir Sie dabei.

WER ZUERST KOMMT

Bitte beachten Sie, dass bei der Buchung von Einzelstunden das Prinzip „first come, first served“ angewandt wird.



Tipp: Genießen Sie meisterliche Sauna-Aufgüsse mit viel Spaß, musikalischer Umrahmung und echten Geschichten von der Alm.

## Raus ins Naturparadies Almenland

In der Umgebung liegt die Kraft: Erleben Sie die Alm direkt vom Hotel aus. Entdecken Sie Quellen, Wanderwege und Aussichten wie aus dem Bilderbuch.

Gehen Sie mit uns auf geführte Themen- und Kräuterwanderungen oder auf einen Spaziergang am Moorlehrpfad. Erfahren Sie dabei mehr über die Heilkraft der Almkräuter. Wer es sportlicher möchte, ist bei Bergwanderungen, Nordic-Walking-Ausflügen oder E-Bike-Streifzügen genau richtig. Tipp: Die perfekte Almpause gibt es übrigens in der legendären LAHÜ, der Latschenhütte, direkt am Teichalmsee.



# Hochwertige Spa-Produkte

Bei der Auswahl der Marken und Produkte im Spa legen wir besonderen Wert auf die Gesundheit und den wertschätzenden Umgang mit Tier und Umwelt.

## KURLAND – STORY OF MY NATURE

Beste Inhaltsstoffe und die Kraft der Natur bilden die Basis der Kurland-Produkte. Über 50 Jahre Erfahrung sowie das Wissen aus der Naturheilkunde und Klostermedizin sind darin enthalten. Ärzte, Kurbetriebe und Therapeuten schätzen das breite Wirkungsspektrum, das das Wohlbefinden steigert, den Körper schonend und zugleich intensiv pflegt, Alltagsbeschwerden lindert und tägliche Entspannung fördert. Kurland setzt auf natürliche Zutaten in bester Qualität und Transparenz.

bieten Naturheilkunde als Schönheits- und Körperpflege. Tradition und Innovation werden in den exklusiven Naturprodukten zusammengeführt. Die Kombination aus ausgewählten Pflanzenextrakten, Vitaminen, Salzen, Schlämmen aus dem Toten Meer, ätherischen Bio-Ölen und Blütenwasser ist die Grundlage der multisensorischen (Energie, Farbe, Aroma) Kosmetikprodukte, die die Erhaltung, Regeneration und Bio-stimulation der Haut zum Ziel haben.

## AUSGEZEICHNET



## MASSADA – NATURAL COSMETICS

Das Geheimnis von MASSADA NATURAL COSMETICS ist die Verschmelzung von Biotechnologie, Authentizität und ökologischer Nachhaltigkeit. Die reiche Pflanzenwelt der Andenseen, die zartesten Blumen von den Feldern der Provence oder auch die erlesensten Früchte des üppigen Amazonas Regenwaldes



FÜR ZUHAUSE

## Wellnessboutique

Unsere WELLNESSBOUTIQUE an der Spa-Rezeption und unsere ALMBOUTIQUE bieten Ihnen die Gelegenheit, ein Stück der Alm mit nach Hause zu nehmen – als Urlaubsverlängerung, Erinnerungsstück oder Mitbringsel zum Schenken.

## PIERERS MILCHBAR

Unterhaltsam und gemütlich ist es in Pierers Milchbar. Der kultige Treffpunkt im Retrostil der 70er-Jahre verspricht viel Genuss für Auge und Gaumen.



Der perfekte Ort für Ihren Spa-Snack, Alm-Cocktail und Nachmittagskuchen: unsere Pierers Milchbar. Im Außenbereich warten gemütliche Platzlerl und eine feine Lounge zum Verweilen mit Blick auf die sanfte Alm.

## PIERERS PLAUDEREI

Lust auf ein Almtratscherl in entspannter Atmosphäre? In Pierers Plauderei finden Sie den besonderen Platz für Begegnung und Austausch.



Der großzügige Raum ist kein klassischer Ruheraum, sondern ein Ort, an dem Plaudern unbedingt erwünscht ist – bei unbeschreiblich schönem Ausblick und feurigem Kaminknistern.

# Almspa-Etikette

## Öffnungszeiten

Täglich von 10:00 – 19:00 Uhr

## Terminvereinbarungen

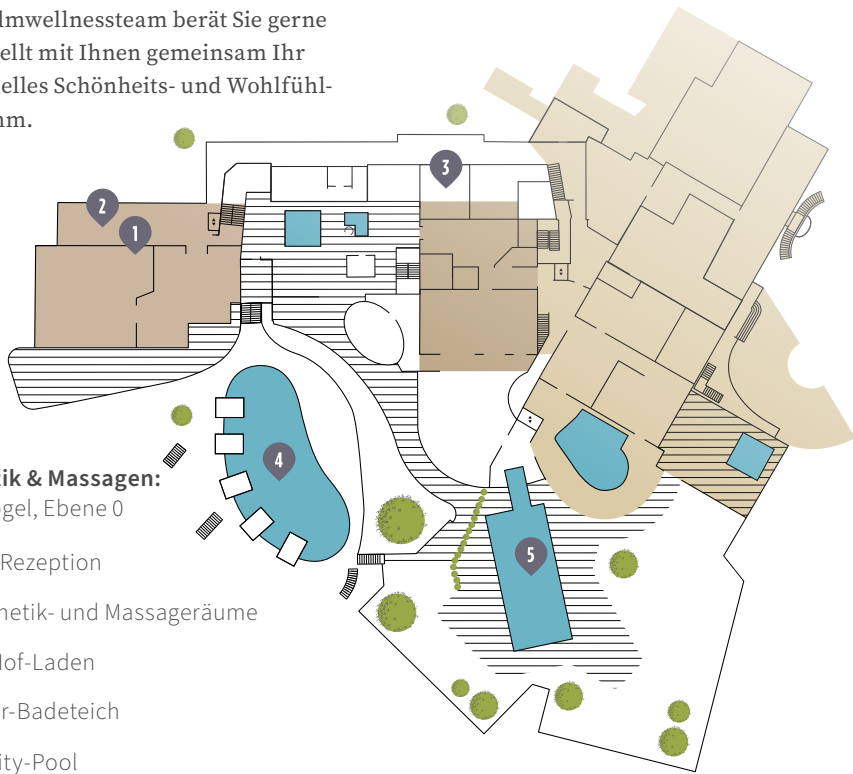
direkt vor Ort an der Spa-Rezeption,  
telefonisch von Ihrem Hotelzimmer  
wählen Sie 121.

## Vorreservierungen

+43 (0) 3179 / 7172-121

almwellness@almurlaub.at

Unser Almwelnessteam berät Sie gerne  
und erstellt mit Ihnen gemeinsam Ihr  
individuelles Schönheits- und Wohlfühl-  
programm.



## Kosmetik & Massagen:

Haus Kogel, Ebene 0

- 1 Spa-Rezeption
- 2 Kosmetik- und Massageräume
- 3 Ab-Hof-Laden
- 4 Natur-Badeteich
- 5 Infinity-Pool

## Bekleidung

Kommen Sie bitte in Bademantel, Unterwäsche oder Badebekleidung zu den Behandlungen und legen Sie Ihren Schmuck ab.

## Baden

Bitte benützen Sie den Badeteich und den Infinity Pool ausschließlich in Badebekleidung und denken Sie daran, vor dem Baden zu duschen. Zu Ihrer eigenen Sicherheit sollten Sie den Außenbereich bei Unwettergefahr rasch verlassen.

## Liegen

Wir bitten Sie, die Liegen im gesamten Bereich nicht zu reservieren.

## Ruhebereiche

Respektieren Sie die Ruhe und Stille in diesen Räumen. Schalten Sie Ihr Telefon auf lautlos oder in den Flugmodus. Bitte unterlassen Sie Telefonate oder laute Gespräche.

## Kinder

Zum Almspa und Almgarten haben nur Gäste ab 14 Jahren Zutritt. Bitte berücksichtigen Sie, dass Eltern für Ihre Kinder haften.

## Schwangerschaft

Wir bitten, bestehende Schwangerschaften bei der Terminbuchung unbedingt bekannt zu geben, da nicht alle Anwendungen für Schwangere geeignet sind.

## Gesundheitliche Einschränkungen

Sollten Sie an Krankheiten leiden oder sich in ärztlicher Behandlung befinden, teilen Sie uns dies bitte bei der Terminreservierung bzw. für Ihre/n behandelnde/n Masseur/In und Kosmetikerin mit.

## Wellness-Boutique

Ein Großteil der verwendeten Kosmetikprodukte ist auch als Verkaufsartikel erhältlich. Für spezielle Fragen über die Wirkungsweise und Preise wenden Sie sich bitte an unsere Kosmetikerinnen.

## Bezahlung

Die Anwendungen werden direkt auf Ihre Zimmerrechnung gebucht. Gerne können alle Anwendungen auch in bar, mit Bankomatkarte oder Kreditkarte an der Hauptrezeption beglichen werden.

## Stornobedingungen

Kommen Sie zu spät zur Behandlung, wird die Zeit dementsprechend kürzer. Beachten Sie bitte, dass speziell für Sie reservierte Termine bis 24 h vor der Behandlung kostenlos abgesagt werden können. Bei späterer Absage werden 80 % des Preises berechnet (bei einem Package gilt die Behandlung als konsumiert).

## Hunde

Wir bitten um Verständnis, dass Tiere im gesamten Wellnessbereich nicht gestattet sind.

Preise und Behandlungen gültig bis auf Widerruf!  
Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Stand: 03/2024



**PIERER**

ALMWELLNESS