



# GARDEN SPA

---

retreat . relax . enjoy .

D



# Inhaltsverzeichnis

Gesichtsbehandlungen .....	6-7
Beautyservice .....	8
Kids SPA .....	9
Körperpeeling .....	10-11
Körperpackungen .....	12-13
Massagen .....	14-15
Spezialbehandlungen .....	16-17
Wohlfühlpakete .....	18-19
Sauna-Infos .....	20
Unsere 10 Saunatipps .....	21
SPA-Infos .....	23



## Herzlich willkommen...

**...in unserer Wohlfühloase!**

**Die Ruhe genießen und die Alltagsorgen vergessen...**

**Die Gesundheit und das Wohlbefinden in den Mittelpunkt stellen...**

**Harmonie, Geist und Seele in Einklang bringen...**

**und in wunderschönen Ambiente durchatmen und genießen.**

Ob entspanntes Abschalten „ganz für sich“ im Saunabereich des Garden Resorts „Only Adults“, oder in der „Dress-on-Sauna“ mit der ganzen Familie...

Bei uns kann man als Familie, aber auch als Pärchen, Stunden der Ruhe finden und die Akkus einmal so richtig aufladen.

Durch eine Vielzahl an Wohlfühlbehandlungen, Massagen, sowie Beautybehandlungen wird Ihr SPA- Erlebnis erst richtig abgerundet.

Mit exklusiv ausgesuchten Produktlinien, sowie bestens geschulten Mitarbeitern fällt das Loslassen leichter und steigt das Wohlfühlgefühl.

Unsere SPA-Abteilung umfasst zur Zeit über 3000 m<sup>2</sup> und lädt bewusst ein, sich eine Auszeit zu nehmen.

Die Achtsamkeit vor der Natur ist uns sehr wichtig.

Deshalb haben wir uns für folgende exklusive Produktlinien entschieden:

TEAM DR. JOSEPH als Gesichtspflegelinie und VITALIS DR. JOSEPH als Körperpflegelinie lassen keine Wünsche an Nachhaltigkeit und wirkungsvollen Effekten offen.

Genießen Sie Ihre Auszeit bei uns und lassen Sie uns einen Beitrag leisten an Ihrem Wohlbefinden.

*Das Garden-SPA Team*

**VITALIS**  
DR JOSEPH





# Gesichtsbehandlungen

... ganzheitliches Hautgefühl...

Die Hautgesundheit pflegen  
und unvergleichliche Schönheit erhalten.

## Strahlende Schönheit

...klar und energievoll...

Kräuter- Dampfkompresse und sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling und eine Tiefenreinigung werden durchgeführt. Danach folgen eine entspannende Gesichtsmaske und die hautspezifische Tagespflege. Für einen sichtbar frischeren Teint und eine vitale Ausstrahlung

ca. 50 min      71 €

## Tiefenwirksame Schönheitspflege

...tiefenentspanntes Verwöhnprogramm...

Kräuter- Dampfkompresse und sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, Spezialserum, modulierende Gesichtsmassage und eine Intensivmaske, zum Abschluss wird eine Tagespflege aufgetragen, mit hochwirksamen natürlichen Aktivstoffen für eine gesunde und intensiv gepflegte Haut.

ca. 80 min      103 €

## Intensivbehandlung mit biodynamischem Lifting

...ganzheitliches Maximum- Programm...

Kräuter- Dampfkompresse und sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, Spezialserum, bioenergetische Blütenstempel-Lifting Massage, Intensivmaske und Abschlusspflege. Hightech aus der Natur für nachhaltige Wirkung, sofortige Sichtbarkeit und maximalen Effekt

ca. 110 min      143 €

## Gepflegte Männerhaut

...wirkungsstark und kraftvoll...

Kräuter- Dampfkompresse und sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, entspannende Gesichtsmaske und hautspezifische Tagespflege.  
- für gepflegte Ausstrahlung und Harmonie.

50 min      71 €

**NEU!**

## Intensivbehandlung für den Mann

...naturnah, wirkungsstark...

Kräuter- Dampfkompresse und sanfte lymphstimulierende Massage, Peeling mit Tiefenreinigung, Spezialserum und beruhigende Gesichtsmaske, Wohltuende Gesichts- Kopfmassage und hautspezifische Tagespflege, Wirkt energetisierend und entspannt die Gesichtszüge

ca. 80 min      103 €

**NEU!**

## Augenbehandlung Deluxe

Ihre Wimpern und Augenbrauen werden gefärbt und in Form gebracht. Anschließend wird eine entstauende Massage nur für den Augenbereich durchgeführt. Zum Abschluss wird eine Augenpflege aufgetragen.

ca. 50 min      58 €

\*Bei all unseren Gesichtsbearbeitungen ist die Korrektur der Augenbrauen inkludiert.

# Beautyservice

## Rund um die Augen

Augenbrauenkorrektur		23 €
Augenbrauen färben	in Behandlung	15 €
	als Einzelbehandlung	22 €
Wimpern färben	in Behandlung	17 €
	als Einzelbehandlung	24 €
Augenbrauen und Wimpern färben	in Behandlung	30 €
	als Einzelbehandlung	37 €

## Hände

Maniküre	ca. 50 min	45 €
Maniküre mit Lack	ca. 50 min	50 €
Maniküre mit Semipermanentlack	ca. 70 min	64 €

## Füße

Pediküre	ca. 50 min	50 €
Pediküre mit Lack	ca. 50 min	55 €
Pediküre mit Semipermanentlack	ca. 70 min	69 €
Entfernung von Semipermanentlack		15 €

## Depilation

Oberlippe oder Kinn		12 €
Achsel oder Bikinizone		18 €
Beine bis Knie		35 €
Beine komplett		45 €
Brust oder Rücken		30 €

## Kids SPA bis 14 Jahre

### NEU!

#### Gesichtsbehandlung für die Kleinen

Reinigung, Peeling und Gesichtsmassage

ca. 25 min 34 €

#### Teenie Gesichtspflege

Die Teenie Haut wird mit passenden Produkten gepflegt. Peeling, Ausreinigen und eine Maske sowie eine kurze Gesichtsmassage lassen die reifende Haut wieder frischer aussehen.

ca. 50 min 57 €

### NEU!

#### Star Maniküre

Die Nägel werden in Form gebracht und die überschüssige Haut wird entfernt. Ein passender Nagellack (gerne auch mit Glitzer) wird aufgetragen.

ca. 25 min 30 €

### NEU!

#### Star Pediküre

Die Nägel werden geschnitten und eine Fußcreme wird einmassiert. Zum Schluss der Behandlung wird der gewünschte Nagellack aufgetragen.

ca. 25 min 30 €

#### Ganzkörpermassage mini

Mit pflegendem Öl und sanften Massagegriffen.

ca. 25 min 35 €

# Körperpeeling

...für eine Haut  
wie Samt und Seide...

Die von uns selbst kreierten  
Peelings mit Kräutern aus  
unserer Umgebung  
verfeinern nicht nur Ihre Haut,  
sondern lassen sie auch so  
richtig strahlen...



**NEU!**

## Relaxpeeling

...Lavendel, Zitronenmelisse,  
Ylang Ylang, Dinkelgrieß...

Dieses wohltuende Peeling wirkt beru-  
hend und harmonisierend.  
Ruhe, Kraft und Ausgeglichenheit wirken  
auf Körper und Haut.

ca. 25 min      37 €

**NEU!**

## Aktivpeeling

...Rosmarin, Pfefferminze, Zitronenverbene...

Pflege und Aktivierung gleichzeitig.  
Durch das grobe Bergsalz sowie die ver-  
schiedenen Kräuter wird die Haut aktiviert  
und gereinigt. Zugleich wird die Durchblu-  
tung angeregt.

ca. 25 min      37 €

## Heupeeling

...Bergheu, Kornblume,  
Ringelblume, Zirbenmehl...

Die Wirkstoffe aus der Natur aus dem  
Passeiertal beleben nicht nur den Körper,  
sondern hauchen Ihrer Haut neue Vitalität  
ein. Es stärkt den ganzen Körper und wirkt  
wohltuend.

ca. 25 min      37 €

## Detoxpeeling

...Kaffee, Brennnessel, Orange, Bergsalz...

Fördert die Zellerneuerung und kurbelt  
den Fettabbau an, wirkt entwässernd,  
mineralisierend und durchblutungs-  
fördernd für die Haut.

ca. 25 min      37 €

**NEU!**

## Pflegebehandlung

...Peeling nach Wahl...

Anschließend an das Peeling Ihrer Wahl  
verwöhnen wir Ihre Haut mit einer feuch-  
tigkeitsspendenden Körperpflege und  
arbeiten diese in die Haut ein.  
...eine wahre Wohltat für Ihre Haut.

ca. 50 min      62 €



## Körperpackungen

...warm und weich umhüllt...

Schwebend leicht entspannen im Wasserbett, kuschelig verpackt mit der gewünschten Körperpackung.

**NEU!**

### Pflegepackung

...Nachtkerze, Honig, Ziegenbutter...

Mit wertvollem Nachtkerzenöl, sowie der reichhaltigen Ziegenbutter wird die Haut so richtig mit Feuchtigkeit versorgt. Der Honig schenkt ihrer Haut ein geschmeidiges Gefühl und lässt sie so richtig strahlen.

ca. 45 min      46 €

**NEU!**

### Muskelgelenkspackung

...Bergmoor-Fango, Arnika, Johanniskraut, Rosmarin...

Der Rückenmuskulatur und den Gelenken wird wieder Energie gegeben. Durchblutend, krampflösend und regenerierend für den ganzen Körper.

ca. 45 min      49 €

### Heupackung

...Almduft in der Schwebeliege...

Das Bergheu aus dem Passeiertal steigert das Wohlbefinden und stärkt das Immunsystem. Der Geruch der enthaltenen ätherischen Öle lässt Sie für kurze Zeit auf eine Almwiese entfliehen und voller Ausgeglichenheit zurückkehren.

ca. 45 min      52 €

### Algenpackung

...detox pur...

Diese remineralisierende Körperpackung entschlackt und entgiftet den ganzen Körper. Der Stoffwechsel wird angekurbelt, gleichzeitig wird der ganze Körper entwässert.

ca. 45 min      49 €

# Massagen

**...wohltuend für Körper, Geist und Seele ....**

Mit Berührung, Druck und Energie  
Entspannung schenken.

**NEU!**

## Wiesenhofmassage

*...unser Klassiker unter den Massagen...*

Mit einem wohlduftenden Kräuteröl wird die Haut verwöhnt und zugleich werden Ihre Muskeln entspannt und gelockert. Zum Ausklang der Behandlung werden ein beruhigendes Augenkissen und ein warmes Nackenkissen aufgelegt. Rundum- Programm für den ganzen Körper.

ca. 50 min      65 €

## Wandermassage

*...fit nach der Wanderung...*

Gerade die Beine und der Rücken werden bei einem Aktiv-Ausflug am meisten beansprucht. Die ideale Wirkstoffkombination bei dieser Massage bringt dem Körper wieder Leichtigkeit und schenkt neue Energie. Bein- und Rückenmuskulatur werden gelockert und regeneriert.

ca. 50 min      68 €

## Intensivmassage für den Rücken

*...der Rücken im Mittelpunkt...*

Die verspannte Rücken- Nackenmuskulatur wird durch individuell abgestimmte Massagegriffe gelockert und gestärkt. Durch den Einsatz der Schröpftechnik wird die Durchblutung zusätzlich gefördert und Verklebungen des Gewebes gelöst. Abgerundet wird die Massage mit einem warmen Nackenkissen.

ca. 50 min      71 €

**NEU!**

## Beinmassage

Mit einem Peelinghandschuh wird die Durchblutung angeregt und zugleich wird ein geschmeidiges Hautgefühl hervorgerufen. Die anschließende Massage lässt strapazierte, müde Beine wieder aufatmen und macht Sie fit für das nächste Sporterlebnis. Mit Arnikabalsam oder einem kühlenden Bein-Gel wird der Effekt noch verlängert.

ca. 50 min      65 €

**NEU!**

## Relaxing head and neck Massage

*...Belastungen und Blockaden lösen...*

Durch spezielle Massagegriffe und präzise wirkstarke Pflanzenextrakte werden Spannungen im Kopf-, Nacken- und Schulterbereich sanft gelöst.

Tiefe Berührungen und eine individuelle Anwendungstechnik sorgen für eine angenehme Entspannung.

ca. 50 min      71 €





## Spezialbehandlungen

*...jeder ist anders, ich bin speziell...*

besondere Behandlungen mit Wohlfühleffekt.

**NEU!**

### Aromatouch

*...eine Duftreise...*

Die sanfte, rhythmische Berührung wirkt in Harmonie mit dem Aroma und den Ölen, die tief in das Gewebe einziehen. Körper, Geist und Seele können vollkommen genießen - für den Körper Erholung pur. Stressreduktion, Reduzierung von Entzündungen sowie Unterstützung des Immunsystems sind nur einige der positiven Wirkungen. Lassen Sie sich leiten von harmonischen Bewegungen und einer Duftvielfalt.

ca. 50 min      75 €

**NEU!**

### Aromatouch Hände

Ihre Hände stehen im Mittelpunkt, gönnen Sie ihnen eine Auszeit.

ca. 25 min.      36 €

**NEU!**

### Kräuterstempelmassage

*...natürliche Kräuterkraft...*

Eine wirkstarke und intensive Ganzkörperanwendung mit wertvollen natürlichen Ölen sowie ausgewählten Kräutermischungen. Die Kräuterstempel werden erhitzt und mit sanftem Druck und intensiven Klopfungen über den Körper geführt. Energievoll und ausgeglichen durchstarten.

ca. 50 min      75 €

### Rückenfit

*...Wärme und Berührung vereint...*

Genießen Sie zu Beginn eine Bergmoor-Fangopackung in unserer Wasserschwelbeliege. Anschließend wird der Rücken mit tiefgreifenden Massagegriffen massiert und zugleich gestärkt.

ca. 50 min      68 €

### Lymphanregende Massage

*...entstaut, entgiftet, löst...*

Diese leichten Berührungen lassen nicht nur den Kopf ausschalten, sondern bringen auch Ihren Wasserhaushalt im Körper in Schwung. Wassereinlagerungen werden gelindert und Harmonie in den Körper gebracht.

ca. 50 min      68 €



# Wohlfühlpakete

...Besondere Behandlungen  
geschnürt für Sie und Ihn...

## Wohlfühlpaket

- ~ Aromatouch
- ~ Relaxing head and neck Massage
- ~ Relaxpeeling
- ~ Pflegepackung

3 - 4 Tage 205 €

## NEU!

### Wiesenhof für Sie

- ~ Strahlende Schönheit
- ~ Maniküre mit Lack
- ~ Pflegepackung
- ~ Wiesenhofmassage

3 - 4 Tage 209 €

## NEU!

### Wiesenhof für Ihn

- ~ Gepflegte Männerhaut
- ~ Pediküre
- ~ Muskelgelenkspackung
- ~ Wiesenhofmassage

3 - 4 Tage 209 €

## NEU!

### Sportlerpaket

- ~ Aktivpeeling
- ~ Muskelgelenkspackung
- ~ Wandermassage
- ~ Pediküre

2 - 3 Tage 185 €

## NEU!

### „Psairer“ Paket

- ~ Heupeeling
- ~ Heupackung
- ~ Wandermassage

2 - 3 Tage 140 €

## Bald Mami

- ~ Tiefenwirksame Schönheitspflege
- ~ Pediküre mit Lack
- ~ Kopf-, Gesichts- und Nackenmassage

2 - 3 Tage 170 €

## NEU!

### Kids Paket

- ~ Gesichtsbehandlung für die Kleinen
- ~ Star Maniküre
- ~ Ganzkörpermassage mini

1 - 2 Tage 90 €

# Sauna-Infos

## „Only adults Zone“

Sinnessauna:	85° C	
Bio-Sauna:	55° C	30% Feuchtigkeit
Dampfbad:	40° C	100% Feuchtigkeit
Infrarotkabine:	ab 32° C	
Eventsauna:	90° C	ab 16.00 Uhr

## „Familienbereich“

Bio-Sauna:	55° C	30% Feuchtigkeit
Dampfbad:	38° C	100% Feuchtigkeit
Infrarotkabine	ab 32° C	

Unsere täglichen Aufgüsse finden in der Sinnessauna und in der Eventsauna statt.  
Die Uhrzeiten finden Sie auf der Anschlagetafel.



# Unsere 10 Saunatipps:

Unser Saunabereich ist eine Zone der Ruhe und der Erholung. Bitte respektieren Sie das und verhalten Sie sich im gesamten Saunabereich leise.

### Tipp 1:

Saunieren unter Zeitdruck macht keinen Sinn. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Wohlbefinden. Planen Sie stattdessen fürs vollständige Saunavergnügen mindestens zwei Stunden Zeit ein.

### Tipp 2:

Hungrig oder mit vollem Magen sollte man die Sauna meiden.

### Tipp 3:

Die Saunen in unserem „Only Adults“- Bereich sind textilfreie Zone. Direkt in den Saunen und im Dampfbad werden die Badesandalen nicht getragen.  
Duschen Sie unbedingt gründlich vor jedem Saunagang – und trocknen Sie sich danach gut ab.  
Beides fördert das gewünschte Schwitzen.

### Tipp 4:

Ideal für einen Saunagang sind acht bis zwölf Minuten. Wie lange Sie jeweils genau in der Sauna bleiben, sollte Ihnen Ihr Körper sagen. Jeder Gast sollte wissen, welche Auswirkungen die hohen Temperaturen und die Luftfeuchtigkeit in der Sauna auf den eigenen Organismus haben.

### Tipp 5:

Betreten Sie die Trockenkabine ohne Badesandalen aber mit Handtuch und bedecken Sie damit die gesamte genutzte Holzfläche. Im Dampfbad, vor und nach dem Saunieren Sitzplatz mit Wasser abbrausen und die dafür vorgesehenen Sitzunterlagen benutzen!

### Tipp 6:

Abkühlen nach dem Saunagang: Gehen Sie zuerst an die frische Luft und kühlen Sie sich anschließend mit kaltem Wasser oder Eis ab. Beginnend bei den Beinen und Armen, dann Rücken und Rumpfvon den Extremitäten zum Herzen hin- und zuletzt den Kopf. Für eine komplette Abkühlung nutzen Sie doch unseren Naturteich (aus hygienischen Gründen vorher Reinigungsdusche!).

### Tipp 7:

Idealerweise folgt auf die Abkühlung eine Ruhepause von ca. 30 Minuten in unseren dafür vorgesehen Ruheräumen.


### Tipp 8:

Wir empfehlen Ihnen drei Saunagänge hintereinander mit Ruhephasen dazwischen.

### Tipp 9:

Auch im Sommer sind Saunagänge ratsam, sie fördern die Gesundheit und stärken den Körper.

**Tipp 10:** Gerne gibt Ihnen unser Saunateam genauere Auskünfte über die Wirkungen, sowie über das Aufgussprogramm.



Die Natur darf gefühlt werden...

## SPA INFOS

### **Bekleidung:**

Erscheinen Sie zu Ihrer Behandlung im Bademantel, Badesandalen und Badeanzug.  
Ihre Wertsachen, sowie Ihren Schmuck lassen Sie am besten im Zimmer.

### **Sich Zeit nehmen:**

Nehmen Sie sich doch ein paar Minuten eher für Ihre Behandlung Zeit, denn wir sind stets bemüht, die Behandlungen pünktlich zu beginnen.  
Die angegebene Behandlungsdauer beinhaltet auch Ihre Nachruhe.

### **Ihre Gesundheit ist uns wichtig**

Bitte informieren Sie uns vorab über eventuelle Krankheitsbilder oder Schwangerschaften.  
So können wir Ihre Behandlung abgestimmt auf Sie durchführen.  
Alle Anwendungen sind keine therapeutischen Behandlungen.

### **Verhalten:**

Unser SPA- Bereich ist eine Zone der Ruhe und Entspannung.  
Bitte versuchen Sie deshalb sich leise zu unterhalten und schalten Sie Ihr Handy lautlos oder am besten aus.

### **Reservierung:**

Damit jeder Gast die Möglichkeit hat seine Behandlung an seinem Wunschtermin zu genießen, empfehlen wir, Ihre Behandlungen vor Ihrer Anreise telefonisch oder per E-Mail zu reservieren.

### **Produktverkauf/ Gutscheine:**

Nehmen Sie sich doch eine Erinnerung an Ihr SPA- Erlebnis mit nach Hause. Gerne verpacken wir Ihnen die Pflegeprodukte als Geschenk oder gestalten einen schönen Gutschein für die Lieben zu Hause.

### **Stornierungen:**

Unsere Behandlungen werden sorgfältig vorbereitet, deshalb werden kurzfristig stornierte Behandlungen mit vollem Preis berechnet.  
Falls Sie Ihren Termin bei uns nicht wahrnehmen können, ersuchen wir Sie 24 Stunden vorher abzusagen.

## Öffnungszeiten:

**SPA Bereich:** 10.00 – 19.00 Uhr

**Saunawelt:** 11.00 – 21.00 Uhr

Sollten Sie Sonderwünsche zu unseren Öffnungszeiten haben,  
so melden Sie sich an der Rezeption.  
Wir kommen Ihren Wünschen gerne nach.



# WIESENHOF

GARDEN RESORT

Hotel Wiesenhof · Fam. Hofer · Passeierstraße 44 · I-39015 St. Leonhard in Passeier  
Tel. +39 0473 65 61 55 · [www.wiesenhof.net](http://www.wiesenhof.net) · [info@wiesenhof.net](mailto:info@wiesenhof.net)



Tel. +39 348 355 97 30