

# spa & wellness *angebote*

luxus  
*des*  
natürlichen

Im Premium Alpin SPA haben wir für Sie die Natur eingefangen. Ausgezeichnet mit drei Lilien des „Relax Guide 2020“ sind wir eines der besten Wellness- und Gesundheitshotels im Alpenraum.



In unserer einzigartigen Wellnesswelt können Sie ganz nach Ihren Wünschen entspannen: Massagen und Bäder, ein vielseitiges Aktivprogramm und wohltuende Beautybehandlungen. Entdecken Sie Ihre Lieblingsplätze und genießen Sie Ihr persönliches Wohlfühlprogramm.

Familie Höflehner und das gesamte SPA-Team

*Familie Höflehner*

## die kraft der natur

***Katrin Höflehner ist nicht nur Gastgeberin des Hotels, sondern auch ausgebildete Physiotherapeutin. Gemeinsam mit dem SPA-Team hat sie die hauseigene Naturkosmetiklinie HöflehnerNatur mitentwickelt, die Produkte für Ihre Behandlungen ausgewählt und die Signature-Anwendungen kreiert.***

***Ein gesunder Lebensstil und Vor- statt Nachsorge werden immer wichtiger – wie können Wellness-behandlungen zu einem vitaleren Leben beitragen?***  
In unserer schnelllebigen Zeit ist es essentiell, sich und seinem Körper bewusste Auszeiten zu gönnen. Während Entspannungsphasen senken sich Blutdruck und Herzschlag und positive Gedanken stellen sich ein – wichtige Faktoren, um gesund zu bleiben. Eine Massage etwa lässt uns nicht nur abschalten, sondern löst auch Verklebungen und Verhärtungen in der Muskulatur und reduziert Schmerzen. Je nach individuellem Lebensstil ist es wichtig, die richtige Anwendung auszusuchen.



***Was bedeutet für Sie nachhaltig entspannen?***  
Die Natur hat ganz besondere Heilkräfte: Ein Waldspaziergang etwa lässt Stress vergessen und stärkt dank des erhöhten Terpen-Anteils in der Luft das Immunsystem. Die Zirbe wirkt regenerierend und verspricht einen erholsameren Schlaf. Daher haben wir die Natur in alle Bereiche unseres Hotels geholt: In unseren Zimmern, unserer Kulinarik, aber auch bei unseren Wellnessbehandlungen setzen wir auf ihre Wirkung.

***Fitnessauszeit, Fastentage, Detoxwochen – Health Style-Urlaube stehen ganz hoch im Kurs! Welche Wellness-trends sind bleibend und tun dem Körper wirklich gut?***  
Die Gesundheit ist unser wichtigstes Gut. Im Alltag kommt sie trotzdem oftmals zu kurz. Grund genug, ihr im Urlaub mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Bewegung an der frischen Luft, Zeit für sich selbst, ein Saunagang, bewusstes Essen – Health Style-Urlaub heißt für mich nicht zu verzichten, sondern sein Leben zu bereichern. Der Urlaub eignet sich hervorragend dazu, etwas Neues auszuprobieren. Eine Stunde Yoga, 30 Minuten im Fitnessstudio oder eine Fußreflexzonen-Massage. Wichtig ist es, dass man das für sich passende Wellnessprogramm aussucht. Bei all den Trends sollte man nicht außer Acht lassen, dass man speziell im Urlaub Genuss und Gesundheit verbindet.

***Was zeichnet die Behandlungen im Natur- und Wellnesshotel Höflehner aus?***

Wir setzen auf hochwertige und natürliche Produkte, professionelle TherapeutInnen und eine individuelle Beratung in einem besonderen Wohlfühlambiente. Mit dem Eintreten in unser Bergbad & SPA zählen nur Sie und Ihre Entspannung. Ein herrliches Gefühl des Loslassens. Wellness ist individuell, daher haben wir ein breites Behandlungsspektrum, von der klassischen Nackenmassage bis zu unseren Signature-Behandlungen. Unterstützung holen wir uns dabei in der Natur, bei Alpenrose, Zirbe und Heublume.

***Was steckt hinter diesen Powerpflanzen?***

Alle drei kommen aus unserer Region, die Öle werden aus natürlichen Rohstoffen hergestellt und sorgen für ein echtes Naturgefühl auf der Haut. Während die Heublume den Kreislauf stärkt und anregend wirkt, beruhigt die Alpenrose und kräftigt gestresste Haut. Die Zirbe wiederum hat regenerierende und entspannende Kräfte.

***Welche Rolle spielen die richtigen Produkte und warum haben Sie sich für die, von Ihnen verwendeten, Produktlinien entschieden?***

Eine sehr große. Wir haben bei der Auswahl unserer Partner auf höchste Qualität und Natürlichkeit geachtet. Besonders wichtig ist aber auch, dass für den jeweiligen Hauttyp die passenden Produkte ausgewählt werden. Pharmos Natur setzt etwa auf adaptogene Verjüngungspflanzen. Besonderes Highlight ist die Anwendung eines Aloe-Vera-Frischpflanzenblattes – ein einzigartiges Erlebnis und besonders angenehmes Gefühl für trockene Haut.

TIPP



***Sichern Sie sich Ihre Wunschtermine im Bergbad & SPA bereits von zu Hause aus – so ist Ihre Urlaubsentspannung garantiert!***

Reservierungen im Bergbad & SPA:  
+43 (0) 3686/2548-824  
bergbad@hoeflehner.com

## HöflehnerNaturöle

**Alpenrose:**  
beruhigend und hautpflegend

**Heublume:**  
aktivierend

**Zirbe:**  
regenerierend



# wohlfühl massagen

*Eine professionelle Massage erreicht nicht nur Haut, Bindegewebe und Muskulatur. Die Wirkung erstreckt sich über den gesamten Organismus und schließt auch die Seele mit ein – eine Wohltat von Kopf bis Fuß.*

## HöflehnerNatur Signature Treatments

*Diese Behandlungen tragen die einzigartige Handschrift unseres Hauses.*

### alpenrosenbutter

*ganzkörperentspannungsmassage*

Die in Handarbeit hergestellte **HöflehnerNatur** Alpenrosenbutter macht trockene Haut zart, weich und geschmeidig, bewahrt die hauteigene Feuchtigkeit und duftet herrlich.

45 Minuten Euro 47,-

### heublumen-leberwickel

*& fußreflexzonenmassage*

Die Fußreflexzonenmassage wirkt vorbeugend und organstärkend. Der Leberwickel mit **HöflehnerNatur** Heublumenöl unterstützt den Selbstheilungsprozess des Körpers.

45 Minuten Euro 61,-

### alpenrosen

*peelingmassage*

Sanfte Ganzkörperreinigung mit dem **HöflehnerNatur** Alpenrosen-Peeling: Massage, Peeling und Pflege in einem – ein Genuss für Haut und Seele.

25 Minuten Euro 47,-

### zirben-regeneration

*intensive rückenbehandlung*

Eine intensive und individuell abgestimmte Regenerations- und Rückenbehandlung. Durch verschiedene Massagetechniken und das hochwertige **HöflehnerNatur** Zirbenöl wird eine schmerzfreiende Tiefenwirkung erzielt.

50 Minuten Euro 75,-



### antistress-massage

*& stretch*

Für Menschen in sitzenden Berufen, gegen verspannte Nacken unter der Verwendung des regenerierenden **HöflehnerNatur** Zirbenöls. Mitbehandelt werden Brustwirbelsäule und Schultermuskulatur.

25 Minuten Euro 47,-

### balance

*für die seele*

Bei dieser vorbeugenden Massage liegt das Augenmerk auf dem unteren Rücken und der angrenzenden Muskulatur. Heiße Rollen, Lösen von Triggerpunkten, sanfte Dehnungen und entspannende Massagetechniken mit unserem Kreuzbeinmassageöl kommen zum Einsatz.

25 Minuten Euro 47,-



## HöflehnerNatur Massagen

*Gelöste Muskelverspannungen,  
Glücksgefühle, totale Entspannung  
durch geschulte Hände und  
aromatische Öle – eine der ältesten  
Heilmethoden fühlt sich auch heute  
einfach wunderbar an.*



*Ätherische Öle von  
Styx Naturcosmetic:  
Bergamotte, Blutorange, Fichtennadeln,  
Geranium, Grapefruit, Kiefernadeln,  
Latschenkiefer, Lavendel, Limette, Litsea,  
Majoran, Mandarine, Melisse, Nelke,  
Orange, Orange bitter, Palmarosa,  
Pfefferminze, Rosenholz,  
Rosmarin, Tannenzapfen, Thymian,  
Verbena, Zitrone*

## HöflehnerNatur Synergien

*Gemeinsam stark. Das gezielte  
Zusammenwirken zweier Wellness-  
behandlungen schafft konzentrierte Energie  
für Ihren größtmöglichen Benefit.*

### natur aktiv

AromaDerm BodyStyling Wickel für müde, schwere Beine nach einem ausgedehnten Tag am Berg. Dazu kombinieren wir eine wunderbar lösende Nacken- und Schultermassage.

45 Minuten Euro 66,-

### zeit für mich allein

Fußpeeling mit dem HöflehnerNatur Alpenrosen-Peeling sowie eine Gesichts- und Ganzkörpermassage mit dem HöflehnerNatur Alpenrosenöl.

75 Minuten Euro 99,-

### natur genuss

HöflehnerNatur Alpenrosen-Ganzkörperpeeling macht die Haut aufnahmefähig für die anschließende HöflehnerNatur Alpenrosen-Körperpackung in der Schwebeliege. Den Abschluss bildet eine wohltuende Ganzkörpermassage.

90 Minuten Euro 114,-

### erde unter sich spüren

Die Fußreflexzonenmassage mit wohltuendem Fußbad.  
45 Minuten Euro 61,-

### natur-schönheit die gesichtslymphdrainage

Etwas gegen müde Augen und Tränensäcke tun oder einfach nur Streicheleinheiten genießen? Erfahren Sie eine entstauende Wirkung durch pumpende, sanfte Massagegriffe. Sie erleben diese Behandlung eingehüllt in eine Wolldecke und unterstützt durch ein wärmendes Kirschkernkissen.

25 Minuten Euro 45,-

### sanfte hände die lymphdrainage

Genießen Sie eine entspannende und entstauende Lymphdrainage. Die sanft pumpenden Bewegungen der Therapeutenhände lassen die Beine leichter werden während Sie sanft wegschlummern.

50 Minuten Euro 75,-

### hot stone massage

Warme Steine, die auf Aroma-Ölen sanft über Ihre Haut gleiten. Die Kombination aus behutsamen Massagen und tiefenwirksamer Wärme ist ein wahres Wundermittel gegen Verspannungen. Die Hot Stone Massage harmonisiert Ihre Energiezentren.

50 Minuten Euro 84,-

75 Minuten Euro 112,-

### aromaöl massage

Begeben Sie sich ins Reich der Düfte und wählen Sie Ihren Lieblingsduft für Ihre persönliche, sanfte Ölmassage.

25 Minuten Euro 47,-

50 Minuten Euro 77,-

### stempel massage

Kräuterstempel in heißes Öl getaucht und sanft gleitende Hände. Mit den heißen Stempeln werden kurze Reize gesetzt, die Ihre Haut animieren, die oberste Hautschicht abzustoßen und neue Zellen zu produzieren. In Kombination mit einem einzigartig duftenden und nährenden Öl ist dies die perfekte Runderneuerung für Ihren Körper. Als Ganzkörper- oder Teilkörpermassage buchbar.

25 Minuten Euro 58,-

50 Minuten Euro 99,-

### einfach loslassen massage

Die klassische Teilkörper- oder Ganzkörpermassage. Wählen Sie dazu Ihr HöflehnerNaturöl:

- Alpenrose: beruhigend und hautpflegend
- Heublume: aktivierend
- Zirbe: regenerierend

25 Minuten Euro 44,-

50 Minuten Euro 75,-

### dorn-breuss behandlung

Eine Therapieform, bei der mit angenehmem Daumendruck Fehlstellungen von Wirbeln und Gelenken behandelt werden. Bei der Breuss-Massage wird mit verschiedenen Massagegriffen Johanniskrautöl in die Muskulatur eingebracht, um Blockaden und Verspannungen zu lösen.

50 Minuten Euro 79,-

### breuss massage

Diese feine, energetische Rückenmassage mit Johanniskrautöl lässt unterversorgte Bandscheiben wieder aufatmen.

25 Minuten Euro 47,-

### champagner schaummassage

Ihren persönlichen Luxus des Natürlichen erleben Sie bei dieser sanft schäumenden Massage mit Peelingeffekt.

25 Minuten Euro 47,-

### honig massage

Diese Massage hat in vielen Kulturen eine lange Tradition und wird vor allem zur Entschlackung und Entgiftung des Körpers sowie zu einer ganzheitlichen Entspannung eingesetzt.

25 Minuten Euro 47,-

## Entspannende Bäder

*Eingetaucht in behaglich warmes Wasser atmen Sie wohltuende Düfte ein und entspannen sich, während Ihre Haut sanft gepflegt wird. Baden ist ein Vergnügen für alle Sinne.*

### ziegenmilch bad

Dieses hautverwöhnende und rückfettende Bad lässt müde Haut wieder strahlen.

25 Minuten Euro 47,-

### bierbad ein geselliges bad für zwei

Wirkt stoffwechselfördernd, rückfettend, ausgleichend und stimmungsaufhellend. Dazu servieren wir ein Glas kühlen Gerstensafts.

25 Minuten Euro 47,-  
für 2 Personen Euro 57,-

### badegenuss unter freiem Himmel

Unser Lärchenzuber wird für Sie mit frischem Bergquellwasser befüllt und mit Feuerholz auf 38°C erwärmt. Je nach Jahreszeit servieren wir dazu ein erfrischendes oder wärmendes Getränk.

55 Minuten Euro 77,-  
Bitte einen halben Tag vorher reservieren!

### zirbennadel schaumbad

Tief ein- und durchatmen: Das ätherische Öl der Zirbe wirkt sich auf Herz und Atmung aus und stärkt für die Anforderungen des Alltags.

25 Minuten Euro 47,-

### droste laux edelsteinbad

Spüren Sie die feinstoffliche Ebene der drei Edelsteine Aquamarin, Bergkristall und Rosenquarz im Resonanzmedium Wasser. Optimal bei Cellulite, Muskelkater, Verspannungen, Fußschweiß und empfindlicher Haut.

40 Minuten Euro 47,-



## Packungen in der Schwebeliege

*Körperpackungen sind ein Luxus für den gesamten Organismus. Fühlen Sie die intensive Wirkung aus Wärme und hochwertigen Essenzen, während Sie wie in einem Kokon sanft schweben.*

### gut gepolstert auf moor

Bei dieser Behandlung in der Schwebeliege wird ein Moorpolster, der Wärme spendet, auf Ihre schmerzenden Rückenpartien aufgelegt. Um die Wirkung zu intensivieren, empfehlen wir diese Behandlung mit einer Teilkörpermassage zu kombinieren.

25 Minuten Euro 46,-

### ziegenbutter cremepackung

Ein feuchtigkeitsspendendes Bad in unserer Wärmeliege. Durch Inhaltsstoffe wie Ziegenbutter und Aloe Vera ist es ideal für besonders trockene Haut. Kombinieren Sie diese Packung mit den duftenden HöflehnerNatur Alpenrosen- oder Heublumenölen.

25 Minuten Euro 46,-

### algenpackung & peeling

Das tiefenreinigende Ganzkörperpeeling wirkt wie ein Jungbrunnen für Körper und Seele. Die straffende Ganzkörperalgenpackung festigt, entgiftet den Körper und versorgt Sie mit frischer Energie. Für alle, die sich eine frische Meeresbrise auf die Haut zaubern möchten!

60 Minuten Euro 81,-

## Anti-Aging & Detox

*Durch innere und äußere Reinigung wird der Organismus entgiftet und die Selbstheilungskräfte werden aktiviert.*

### den kopf frei bekommen

Ohrkerzenbehandlung mit Gesichtsymphdrainage. Entlastend für „Kopfmenschen“ durch die Kombination von HöflehnerNatur Zirbenöl und einer ableitenden Gesichtsymphdrainage.

50 Minuten Euro 75,-

### herrlich basisch

Unterstützen Sie Ihre Haut als Reinigungs- und Atmungsorgan mit einem basischen Vollbad sowie einem Ganzkörpersalzpeeling. Die Honigmassage setzt Schlackestoffe frei und entfernt diese. Der Selbstheilungsprozess des Körpers wird durch den Leberwickel angeregt und die Fußreflexzonenmassage wirkt organstärkend.

- Ganzkörperbasenbad (25 Minuten)
- Ganzkörpersalzpeeling (25 Minuten)
- Honigteilkörpermassage (25 Minuten)
- HöflehnerNatur Leberwickel und Fußreflexzonenmassage (45 Minuten)

Behandlung über mindestens 3 Tage Euro 182,-



## pharmos natur feuchtigkeit & anti-aging

Ganzkörper-Feuchtigkeitsmassage mit Anti-Aging Wirkstoffen von Pharmos Natur. Ganz natürlich werden die Haut gestrafft, das Bindegewebe gestärkt und die Feuchtigkeitsdepots wieder aufgefüllt.

55 Minuten Euro 79,-

### pharmos natur detox body

Pharmos Natur Entgiftungsbehandlung für den ganzen Körper mit kostbaren Heilpflanzen in Kombination mit reiner Bio Aloe Vera. Diese Behandlung entschlackt und entstaut über die Lymphe, stärkt und festigt das Bindegewebe, aktiviert den Stoffwechsel, mildert Cellulite.

55 Minuten Euro 79,-

### pharmos natur detox face

Entgiftende, gewebereinigende Gesichtsbildung. Aktiviert den gesamten Hautstoffwechsel, stärkt das Bindegewebe und entgiftet intensiv über die Lymphe. Das Resultat ist eine klare, gut tonisierte Haut, gefestigte Konturen und gemilderte Äderchen. Ideal bei Couperose, unreiner Haut, Tränensäcken und zur Unterstützung bei Fasten- und Reinigungskuren.

55 Minuten Euro 79,-  
80 Minuten Euro 107,-



## Entschlackende Wickel

*Die mit hochwirksamen Essenzen getränkten Wickel sind ein natürliches Heilmittel und sehr effektiv: Sie bringen Ihren Stoffwechsel in Schwung, Gewebegifte werden gelöst und abtransportiert.*

## vitalwickel von ägyptos

Feinste Heilerde, Salz aus dem Toten Meer und ein Mix aus Mineralien dringen durch die Wickeltechnik tief in die Haut ein und regen den Lymphfluss an. Die absorbierenden Eigenschaften der Mineralien entziehen der Haut schädigende Substanzen. Darüber hinaus ist eine messbare Umfangreduzierung deutlich feststellbar.

60 Minuten (Quick-Behandlung) Euro 92,-  
90 Minuten Euro 134,-



## Ihre Kosmetikbehandlung bedeutet Entspannung und ein einzigartiges Schönheitsritual.

*Deshalb verwenden wir für Sie nur hochwertige Spezialprodukte: Die hauseigene Linie HöflehnerNatur sowie Produkte ausgewählter Partner mit Augenmerk auf Natürlichkeit und beste Qualität. Gerne beraten wir Sie bei der Wahl Ihrer individuellen Kosmetik und Pflege persönlich.*

**NEU**

# höflehners zirbenbehandlungen & peelings

## Unsere Kosmetikprodukte

- \* **HöflehnerNatur:** Hauseigene Spezialprodukte, die aus natürlichen Rohstoffen hergestellt werden und eine Wohltat für Mensch und Umwelt sind. Heublumen, Zirben und Alpenrosen sind die drei Säulen der von SPA-Expertin und Physiotherapeutin Katrin Höflehner entwickelten Linie.
- \* **Pharmos Natur Green Luxury Premium Naturkosmetik:** Erleben Sie die einzigartige und regenerative Wirkung ausgewählter Heil- & Verjüngungspflanzen auf Ihrer Haut: SACRED PLANTS. Highlight Ihrer PHARMOS NATUR Behandlung ist die Anwendung eines Aloe-Vera-Frischpflanzenblattes. Die vielen Wirkstoffe versorgen Ihre Zellen, reparieren und regenerieren. Strahlende, wundervoll straffe Haut ist das Ergebnis. Frische und Lebendigkeit durchströmen Ihren ganzen Körper.
- \* **AromaDerm:** Wertvolle und reine Natur-Essenzen sowie ein unvergleichlicher Duft echter ätherischer Öle verbinden sich zu einer natürlichen Hautpflege. Die österreichischen Naturprodukte entstehen ausschließlich unter Verwendung pflanzlicher Rohstoffe aus biologischem Anbau oder Wildwuchs und kaltgepresster Pflanzenöle.
- \* **Styx Naturcosmetic:** Traditionelles Wissen gepaart mit neuesten Inhaltsstoffen, die durch Forschung im hauseigenen Labor sowie beste Bio-Qualität der Rohstoffe gewonnen werden.
- \* **MARIA GALLAND:** Eine Premiummarke, die auf höchste Qualität und kosmetische Innovationen setzt. Exklusive Schminkeprodukte, die pflegend auf die Haut wirken.
- \* **IQMS:** Hochwertige und revolutionäre Hautpflege, entwickelt von Dr. med. Erich Schulte, doppelt approbierter Arzt, Schönheitschirurg und Kosmetikentwickler mit internationaler Reputation.
- \* **Mavala:** Alle Produkte von Mavala haben eine regenerierende, pflegende oder verschönernde Funktion für den Nagel, aber auch für die Hände und Füße. Die Produkte werden in der Schweiz entwickelt, formuliert und produziert – unter strengster Einhaltung von Normen und Qualitäts-Standards.
- \* **O.P.I.:** Die Nail Lacquers des weltgrößten Herstellers von professionellen Hand- & Nagelpflege-Produkten beinhalten die hochwertigsten Farbpigmente und sind splitterfest. Außerdem sind die Lacke frei von Formaldehyde, DBP und Toluene.
- \* **Kurland:** Durch konsequente Entwicklung bewährter Therapieansätze ist das Sortiment der Kurland-Produkte entstanden. Für diese Produkte werden erlesene Rohstoffe, wie z.B. naturbelassene Heilerde, Heu von ungedüngten Wiesen oder natürliches Meersalz verwendet.

### zirben massage

Die Kombination aus Zirbenholz und -öl löst ein Gefühl von Leichtigkeit und tiefer Entspannung aus. Die Wärme der Zirbenhölzer dringt tief in die Muskelschichten ein und fördert den Energiefluss.

30 Minuten Euro **84,-**  
50 Minuten Euro **112,-**

**NEU**

### kurland thalasso-mare-peeling

Sanftes Peeling zur Tiefenreinigung der Haut. Reich an Mineralien, Proteinen und Enzymen.

25 Minuten Euro **47,-**

**NEU**

### zirbenbuttermassage mit rosenmousse-peeling

Die Kombination aus Massage, Peeling und Pflege ist ein besonderer Genuss. Das Rosenmousse-Peeling sorgt für eine sanfte Ganzkörperreinigung. Die handgefertigte Zirbenbutter macht die Haut weich und bewahrt die natürliche Feuchtigkeit.

50 Minuten Euro **79,-**

**NEU**

### höflehner rosenmousse-peeling

Das Rosenmousse-Peeling sorgt für herrlich duftende, sanfte, hautglättende Ganzkörperreinigung. Natürliche Inhaltsstoffe wie Bio-Jojobaöl, -Rosenwasser und -Sheabutter.

25 Minuten Euro **47,-**

**NEU**



# gesichts behandlungen

## pharmos natur gesichtsbehandlung

Behandelt werden neben dem Gesicht auch Ihr Hals und Dekolleté. Zum Abschluss reichen wir einen Birnen-Aloe-Vera-Saft.

55 Minuten Euro 79,-

## pharmos natur verwöhnbehandlung

Gesicht, Hals und Dekolleté werden kombiniert mit Fußkompressen, einer Schulter-Nacken-Arm-Massage und einer wohltuenden Kopfmassage. Ein abschließender Birnen-Aloe-Vera-Saft lässt Sie von innen strahlen.

80 Minuten Euro 107,-

### Im Rahmen Ihrer Gesichtsbehandlung zubuchbar:

Augenbrauen formen	Euro 12,-
Augenbrauen oder Wimpern färben	Euro 14,-
Wimpern und Augenbrauen färben	Euro 23,-
Strahlende Augen Pharmos Natur Green Luxury	Euro 40,-
Tiefenreinigung (25 Minuten)	Euro 32,-
Straffende !QMS Oberarmbehandlung	Euro 39,-



## !QMS pure oxygen gesichtsbehandlung



Die Wirkstoffe der Kosmetik von !QMS werden mit Hilfe von Sauerstoff in die Haut eingearbeitet. Die Anwendung fördert die Durchblutung und die Erneuerungsprozesse der Haut.

90 Minuten Euro 149,-

30 Minuten Euro 54,-

## !QMS classic collagen behandlung

Diese Gesichtsbehandlung enthält einzigartige Kollagene und gleicht dadurch den Kollagenverlust, die Hauptursache für Hautalterung aus. Die Haut wird revitalisiert und erhält ein jugendliches, gesundes Aussehen.

60 Minuten Euro 92,-

90 Minuten Euro 122,-

## !QMS neo tissudermie behandlung

Bekämpft die Zeichen der Hautalterung. Diese straffende Behandlung ist besonders für die reifere Haut geeignet. Speziell für den sensiblen Hals-, Dekolleté- und Brustbereich.

90 Minuten Euro 132,-

## !QMS sk alpha behandlung

Anregende, intensive Gesichtsbehandlung mit einer in dieser Form einzigartigen thermo-aktiven revitalisierenden Maske. Speziell entwickelt, um die Mikrozirkulation zu stimulieren. Mit Sofort-Effekt – die Haut wirkt sichtbar glatter.

75 Minuten Euro 102,-



## haarentfernung mit heißwachs

Glatte Haut und ein verführerisch angenehmes Körpergefühl? Unsere professionelle Haarentfernung mit Heißwachs macht's möglich: Schnell, hygienisch und diskret.

Beine bis Knie	Euro 42,-
Beine komplett	Euro 54,-
Oberlippe	Euro 14,-
Achsel	Euro 22,-
Bikinizone	Euro 32,-



### Wählen Sie Ihren Behandlungsschwerpunkt:

- \* **Intensive Feuchtigkeitsbehandlung**  
Mittelpunkt ist die durchfeuchtende Massage und die Anwendung des frisch ausgeschälten Aloe-Vera-Pflanzengels. Gut geeignet für feuchtigkeitsarme Haut und als After-Sun-Behandlung.
- \* **Love Your Age Power Treatment – Be beautiful!**  
Hautverjüngende Wirkstoffe, hohe Lichtenergie und intensive Schwingung straffen auf hocheffiziente Weise die Haut, reaktivieren spürbar die Hauterneuerung und führen sichtbar zu echter Ausstrahlung. Kollagenpowerlieferanten wie Avellana, Cranberry, Moringa und afrikanische Schwarzbohne verbessern die Dichte der Haut, polstern sie auf und Fältchen werden geglättet.
- \* **Anti-Stress Face**  
Hautberuhigende, entspannende Behandlung. Das hochwirksame Anti-Stress-Serum stärkt die Nerven, bringt neue Energie, stimuliert die Zellerneuerung und lässt Zeichen von Stress weichen. Unruhige, gereizte Haut wird ausgeglichen. Rötungen verschwinden. Gut geeignet für gestresste Gemüter, sensible, gereizte Haut.

# hand & fuß

*Hände und Füße leisten täglich Schwerstarbeit. Höchste Zeit, ihnen einmal eine Auszeit zu gönnen.*

## spa maniküre

Ihr komplettes Pflegeprogramm für samtweiche Hände. Beginnend mit einem **HöflehnerNatur** Handbad, über Peeling, Handpackung und Nagelpflege. Den Abschluss bildet eine pflegende Handmassage.

45 Minuten Euro 52,-

## spa pediküre

Sichtbar glatte Haut mit einem pflegenden **HöflehnerNatur** Fußbad, Peeling, einer Fußpackung, Nagelpflege und einer wohltuenden Fußmassage.

45 Minuten Euro 52,-

## von hand bis fuß

Die Kombination aus SPA Maniküre und SPA Pediküre lässt spröde und trockene Haut verschwinden. Bad, Peeling, Nagelpflege, Hand- und Fußmassage.

90 Minuten Euro 98,-

## hand oder fuß

*o.p.i. verwöhnbehandlung*

Brillanter O.P.I. Gel-Lack mit Langzeiteffekt. Hand- oder Fußbad, erfrischendes Peeling, Nagelpflege, Hand- bzw. Fußmassage, O.P.I. Gel-Lackierung.

90 Minuten Euro 92,-

## maniküre & pediküre

Basic Maniküre (30 Minuten)	Euro 40,-
Basic Pediküre (40 Minuten)	Euro 50,-
Lackierung in Kombination mit Maniküre/Pediküre	Euro 10,-
Lack	Euro 20,-



# zeit zu zweit

*Entspannung, Ruhe & Kraft – erleben Sie eine unvergessliche Wohlfühlzeit. Für Ihr exklusives Wellnesserlebnis zu zweit gönnen Sie sich gemeinsame Augenblicke im Moaralmbadl – unserer privaten Sauna für Momente in romantischer Zweisamkeit.*



## liebeserklärung *deluxe*

Kostbare Verwöhnzeit für sie und ihn. Inkludiert sind zwei Massagen (je 25 Minuten) mit hausgemachter Alpenrosenbutter sowie ein gemeinsames Ziegenmilchbad. Dazu reichen wir Pralinen und je ein Glas Tocco Rosso.

70 Minuten Euro **142,-**

## privat sauna *moaralmbadl*

Sie erhalten exklusiven Zugang zu Ihrer privaten, finnischen Sauna. Genießen Sie Ihre Zeit zu zweit im Moaralmbadl. Zirbennadelschaumbad inklusive.

120 Minuten Euro **65,-**



## berg *romantik*

Wertvolle Zeit zu zweit im **HöflehnerNatur** Alpenrosenölbad mit Rückenmassage und Nachruhen „Ganz für uns allein“ im Wasserbett mit je einem Glas Prosecco.

90 Minuten für zwei Personen (inkl. Massagen) Euro **112,-**

## auszeit *zu zweit*

Unser Luxus des Natürlichen soll Ihnen Quality time mit Ihren Liebsten bringen.

Inkludiert sind:

- Gemeinsames **HöflehnerNatur** Alpenrosenfußbad und duftender Nackenwickel. Dazu genießen Sie einen Birnen-Aloe-Vera-Prosecco. Im Anschluss servieren wir erfrischende Obstspieße.
- 2 Pharmos Natur Schnupper-Gesichtsbehandlungen
- 2 Alpenrosenbutter Entspannungsmassagen

90 Minuten Euro **189,-**

(je nach Verfügbarkeit sind die Behandlungen in getrennten Räumen möglich)

# belly relax

*Ihr Wellnessprogramm in der Schwangerschaft. Gönnen Sie sich und Ihrem Körper etwas Schönes bevor Ihr Baby zur Welt kommt und eine ereignisreiche neue Zeit beginnt.*

## belly relax *entspannungsmassage*

Sanfte Ganzkörpermassage ab dem 3. Schwangerschaftsmonat.

50 Minuten Euro **74,-**

## blüten *zauber*

Schönheitsritual fürs Gesicht mit dampfenden Rosenblütenstempeln und anschließend kühlender Nackenmassage.

45 Minuten Euro **78,-**

## happy feet *entstauende bein- & fußmassage*

Diese Massage bringt Abhilfe bei schweren Beinen und müden Füßen in der Schwangerschaft.

25 Minuten Euro **46,-**

## in guter hoffnung *paket*

Schönheitsritual fürs Gesicht mit dampfenden Rosenblütenstempeln und anschließend kühlender Nackenmassage.

Inkludiert sind:

- Blütenzauber – Schönheitsritual Gesicht (45 Minuten)
- Belly Relax Entspannungsmassagen (50 Minuten)
- SPA Maniküre (25 Minuten)

120 Minuten Euro **198,-**

## pharmos natur *gesichtsbehandlung*

Besonders geeignet bei Hormonumstellungen, für Ihre Stillzeit und Schwangerschaft.

55 Minuten Euro **79,-**



# für den mann

## pharmos natur men only

Speziell auf die Bedürfnisse der Männerhaut abgestimmte Behandlung. Feuchtigkeitsspendend und vitalisierend, stimuliert die Zellerneuerung und ist für jeden Hauttyp geeignet.

55 Minuten Euro **79,-**

## !QMS activator gesichtsbehandlung

Innovative aktivierende Techniken erhöhen die Versorgung der Haut mit Wirkstoffen und geben ihr neue Energie, für mehr Frische und Ausstrahlung. Vitalisiert müde Haut sofort.

55 Minuten Euro **79,-**

## manager's powernap

Mentale Müdigkeit? Gönnen Sie sich ein **HöflehnerNatur** Zirbennadelbad, das entspannt und gleichzeitig stärkt. Regenerieren Sie bei der anschließenden entspannenden Teilkörpermassage mit Zirbenöl.

50 Minuten Euro **74,-**

## männer sache

Inkludiert sind:

- Pharmos Natur Gesichtsbildung (55 Minuten)
- **HöflehnerNatur** Zirben-Regeneration – Intensive Rückenbehandlung (50 Minuten)
- Maniküre mit Handpflege und Polieren (25 Minuten)
- Zirbenfußbad mit Pediküre und Polieren (60 Minuten)

Behandlung über mindestens 3 Tage Euro **225,-**

## haarentfernung mit heißwachs

Haare, die kein Mann braucht: Entfernung mit Heißwachs.

Rücken Euro **49,-**

Brust Euro **43,-**

Intimzone Euro **45,-**

*Für anspruchsvolle Herren und Männer mit Stil: Rundum attraktiv, gepflegt und erholt präsentieren Sie sich nach unseren, speziell auf die Anforderungen von Männerhaut zugeschnittenen, Behandlungen.*

# teen spa

*Feinporige, reine Haut, in der man sich wohl und schön fühlt? Unsere typgerechten Teenie-Behandlungen machen's möglich! Für den umwerfenden Auftritt: Maniküre, Pediküre und Profi-Make-up-Tipp.*

## teenie maniküre oder pediküre

Nägel kürzen, Pflegelack und Massage.

25 Minuten Euro **34,-**

## teenie klassikbehandlung

Tiefenreinigung, ausreinigende Maske, kleine Massage und Pflegetipps für die Problemhaut (bis 18 Jahre).

80 Minuten Euro **96,-**

## teenie verwöhnbehandlung

Reinigung, kleine Massage, Verwöhnmaske, kleine Profi-Make-up-Beratung (bis 18 Jahre).

50 Minuten Euro **67,-**

## cacaobutter massage

Wohltuende Ganzkörpermassage für unsere jungen Gäste.

25 Minuten Euro **56,-**

## my sweets box

Inkludiert sind:

- Cacaobutter-Massage (25 Minuten)
- Maniküre, Nägel kürzen, Pflegelack und Massage (25 Minuten)
- Pediküre, Nägel kürzen, Pflegelack und Massage (25 Minuten)

75 Minuten Euro **109,-**

TIPP



Entdecken Sie mehr  
Tipps in unserem  
Naturlehrreich!

NATUR-TIPPS



Ein Waldspaziergang hebt die Stimmung  
und lässt uns wieder durchatmen.  
Unser Hotel ist umgeben von Wäldern und  
dem Naturlehrreich für alle Sinne.

Das hauseigene Zirbenöl ist ein sanftes Öl  
mit großer Kraft und ein wahrer Seelenaufheller.  
Es duftet würzig-frisch und befreit die Atemwege.  
Es wirkt stresslösend, ausgleichend und  
schlaffördernd.

Gönnen Sie sich nach einem aktiven Tag  
ein wohltuendes Zirbenöl-Bad.

## natur laden

*Bringen Sie die Natur mit nach Hause,  
als Mitbringsel für Ihre Liebsten oder  
als schöne Erinnerung für Sie selbst.*

*Schätze, die uns die umliegende Natur  
schenkt, sind u.a. die Alpenrosen,  
Heublumen und die Zirbe.  
Sie erhalten Ihr persönliches  
HöflehnerNatur Öl im Naturladen.*

*Die hochwertigen Öle werden  
in Handarbeit in der Steiermark  
hergestellt.*

TIPP



## badepralinen zum selbermachen

*Was Sie dazu brauchen:*

- \* 400 g Natron
- \* 1 Schuss Traubenkernöl
- \* 30 Tropfen Rosenessenz
- \* 30 g Sheabutter
- \* 30 g Kakaobutter (warm machen und mit der Sheabutter vermischen)
- \* Rosenblätter
- \* 200 g Zitronensäure
- \* 100 g Maizena
- \* ½ Esslöffel Honig

*Alle Zutaten miteinander vermengen,  
in Pralinenform abfüllen und im  
Kühlschrank aufbewahren.  
Für Ihr Wellness-Erlebnis daheim!*

## HöflehnerNatur Ölkompositionen

*Genießen Sie unsere Öle zu Hause als Massageöl, Badezusatz oder  
einfach als Verwöhn-Pflege für Ihre kleine Auszeit.*

### \* Alpenrose

Die Alpenrose blüht ab Frühsommer und kommt vorwiegend im Bereich der Waldgrenze und darüber vor – nicht weit vom Hotel Höflehner entfernt. Durch ihre Gerbstoffe, Enzyme und ihren Mineraliengehalt ist sie besonders gut für die Haut geeignet. Sie wirkt straffend und kräftigend auf das Bindegewebe. Beruhigend und entzündungshemmend ist ihre Eigenschaft bei gestresster Haut.

**Wirkung:** Beruhigend

### \* Heublumen

Werden im Sommer die Wiesen geschnitten und die Heuernte eingebracht, hat eine Naturarznei Hochsaison – die Heublumen. Je nach Standort finden sich in einer Handvoll Heublumen rund 50 verschiedene Pflanzensorten, die an die 1000 natürliche Wirkstoffe enthalten. Dazu gehören Harze, ätherische Öle und vor allem Kumarin vom Ruchgras, das besonders den Kreislauf stärkt. Verschiedene Schleimstoffe von

Gräsern- und Kleesorten bekommen erst durch die Trocknung ihre volle Wirkung. Je bunter die Mixtur ist, umso mehr Inhaltsstoffe sind darin enthalten.

**Wirkung:** Anregend

### \* Zirbe

Die außergewöhnliche Heilkraft der Zirbe ist seit Jahren bekannt. Durch das klimatisch raue Gebiet, in dem die Zirbe wächst, ist sie zum Inbegriff von Ausdauer und Stärke geworden. Ihr Duft ist schlaffördernd und entspannend, und ihre Öle sind gut für Atemwege und Haut.

**Wirkung:** Regenerierend

### \* Kreuzbeinmassageöl

Diese hochwertige Ölkomposition verschafft dem unteren Rücken bei Wetterumschwüngen, während der Schwangerschaft und auch bei wiederkehrenden Beschwerden die nötige Linderung.

TIPP



Das Wochenprogramm entnehmen Sie der Morgenpost und den Aushängen im Hotel: Yoga, Pilates, Wirbelsäulentraining, Meditationen, tägliche Saunaaufgüsse



# fitness & personal training

Auf über 110 m<sup>2</sup> wählen Sie aus zahlreichen ergonomischen Gerätetypen unseres Partners Technogym, ganz Ihren Bedürfnissen entsprechend. In unserem modernen Fitnessraum trainieren Sie sämtliche Muskeln auf vielseitige Art. Die Benützung der Technogym Fitnessgeräte sowie die Einschulung ist kostenlos. Öffnungszeiten: 07.00 bis 22.00 Uhr.



# namaste in luftiger höhe



## personal training

Kraft aufbauen, an der Beweglichkeit arbeiten, fit werden, abnehmen, Stress abbauen – Gemeinsam mit unserem Personal Trainer finden Sie die perfekte Lösung, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen.

- Kraft und Beweglichkeit
- Herz-Kreislauf-Training
- Gewichtsreduktion
- Sportspezifische Trainingseinheiten
- Eingangsgespräch, Muskelfunktionstest, Ziele definieren, Training, Erstellen eines individuellen Trainingsplans

50 Minuten Euro **79,-**

## entspannungs training

- Atemmeditation
- Progressive Muskelentspannung
- Yoga Basic
- Eingangsgespräch, Ziele definieren, Entspannungseinheit

50 Minuten Euro **79,-**



## berg yoga & retreats

Erleben Sie vor der atemberaubenden Bergkulisse einen Perspektivenwechsel und tauchen Sie in die Welt der Entspannung ein.

Im Zuge unseres Wochenprogramms können Sie unterschiedliche Yoga-Stile und neue Fitnesstrends wie TRX oder Kickboxen testen.

Alle Infos zu unseren aktuellen Retreats finden Sie auf: [www.hoeflehner.com/Preise-Angebote](http://www.hoeflehner.com/Preise-Angebote)

## yoga-einzelcoaching & partner-yoga

Für Anfänger und Geübte:

- Einzelcoaching (50 Minuten) Euro **79,-**
- Bei Buchung von Partner-Yoga bezahlt die zweite Person Euro **55,-**

Öffnungszeiten: 07.00 – 22.00 Uhr

## Öffnungszeiten Höflehners Premium Alpin SPA

### Außenbereiche:

- \* Almsaunadorf: 10.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* Ruhehäuser: 10.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* Eventsauna 15.00 bis 20.00 Uhr\*
- \* Sportschwimmbekken:  
07.30 bis 20.00 Uhr\*\*
- \* Panorama-Schwebe-Whirlpool:  
07.30 bis 20.00 Uhr
- \* Sauna-Relax-Pool und textilfreier Bereich  
08.00 bis 20.00 Uhr\*

### Innenbereiche:

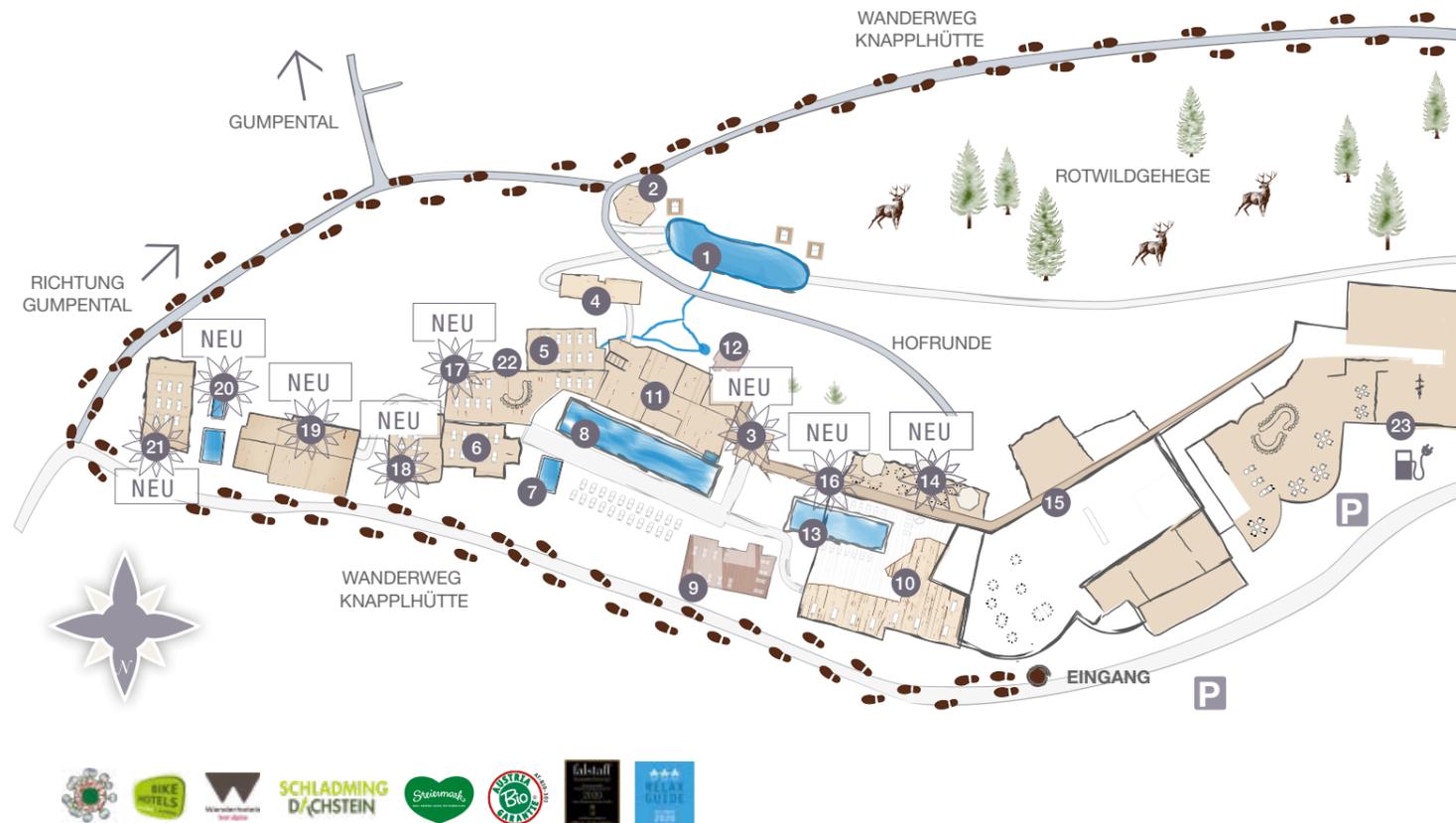
- \* Saunabereich im Bergbad & SPA:  
10.00 bis 20.00 Uhr
- \* SPA Rezeption: 08.00 bis 12.00 Uhr  
und 15.00 bis 19.00 Uhr
- \* Behandlungen Bergbad & SPA:  
08.00 bis 19.00 Uhr
- \* Hallenbad mit Außenbecken:  
07.00 bis 20.00 Uhr

\* Zutritt ab 16 Jahren.

\*\* Kurzfristige Schließung bei widrigen Witterungsbedingungen und eingeschränkte Öffnungszeiten während der kalten Jahreszeit (07.30 bis 10.00 und 15.00 bis 19.00 Uhr) sowie Änderungen vorbehalten.



premium  
alpin spa



## höflehners wellness-etikette

- \* Geben Sie uns gesundheitliche Bedenken, Krankheiten oder eine Schwangerschaft vor Buchung der Behandlung bekannt.
- \* Kommen Sie in Bademantel sowie Unterwäsche bzw. Badebekleidung zu den Behandlungen.
- \* Nehmen Sie sich Zeit und genießen Sie vor Ihrer Behandlung im Wartebereich eine Tasse Tee. Wir bitten um Verständnis, dass sich bei Zuspätkommen Ihre Behandlungszeit verkürzt.
- \* Geben Sie uns etwaige Absagen bitte 24 Stunden vorher bekannt. Bei kurzfristigen Stornierungen erlauben wir uns, 100 % der gebuchten Leistung zu verrechnen.
- \* Für Wellnessbehandlungen aus Pauschalen sind Termine bis 15.00 Uhr vorgesehen. Diese können nicht gegen andere Behandlungen eingetauscht oder zurückerstattet werden. Auch für diese Termine gilt die Stornofrist von 24 Stunden.
- \* Bitte beachten Sie, dass der Saunabereich im Almsaunadorf ein Nacktbereich ist. Der Saunabereich im Bergbad kann auch von Kindern und mit Badebekleidung genutzt werden.
- \* Bitte beachten Sie, dass unsere Schwimmbekken nicht beaufsichtigt werden. Eltern haften für ihre Kinder.



## NEU erweiterter premium alpin spa

- \* **Event-Sauna – Neues Saunazeitalter**  
Schwitzen wird bei uns zum Event: Special Effects, Musik und Lichtsysteme machen den Saunagang zum Abenteuer für alle Sinne.
- \* **Sauna-Relax-Pool – Entspannung feiern**  
Die Natur spendet Kraft. Daher holen wir sie in unsere Wellnesswelt – im neuen Sauna-Relax-Pool vergessen Sie den Alltag (textilfreie Zone).
- \* **Noch mehr Platz für Sonnenanbeter & Ruhesuchende**  
Entspannen Sie auf 60 neuen Liegeplätzen. In den Sommermonaten finden Sie in unserem Garten gemütliche Rückzugs-Lounges und wenn es kühler wird, kuschelt es sich herrlich in unseren zwei neuen Ruhehäusern:
  - Die „Bacherl Alm“ mit 30 Liegeplätzen
  - Vergrößerung der „Quellboden Alm“ um 30 Plätze zur „Bergland Alm“
- \* **Poolbar – Erfrischung gefällig?**  
Ein Gläschen Prosecco oder ein fruchtiger Smoothie? An unserer neuen Poolbar kommt Urlaubsfeeling auf.

- 1 Naturteich und Panoramaliegen (Mai bis Oktober)
- 2 Yoga-Haus und Fitnesssterrasse
- 3 NEU: Wellness-Lift
- 4 Panoramasauna 85 °C
- 5 Hochalm mit Entspannungsmusik
- 6 Quellbodenalm mit Kamin und Entspannungsmusik
- 7 Panorama-Schwebe-Whirlpool 35 °C
- 8 Sportschwimmbekken ganzjährig beheizt, mit Inneneinstieg, 2 Bahnen (25 m)
- 9 Stille Alm  
Panoramaruheraum, Single- und Partner-Liegeflächen, offener Kamin, Quellwasserbrunnen, Entspannungsmusik aus Kopfhörern
- 10 Bergbad  
Bio-Zirbensauna 55 °C, Sole-Tepidarium 40 °C, Aroma-Dampfbad 45 °C, Infrarotsauna mit Farblicht, Wärmebänke, Erlebnisduche, Quellwasserbrunnen, Beauty- & Massage-Verwöhnbereiche, Wellness-Rezeption, Schwebeliege. Privat SPA „Moaralmbadl“ (Badewanne, Wasserbett, Biosauna, Partnermassage). In unserem Bergbad saunieren auch Kinder unter 16 Jahren.
- 11 Almsaunadorf ab 16 Jahren (2 Infrarotkabinen, Honigdampfbad 42 °C, Alpenkräutersauna 60 °C, Fichtennadel-Sole-Gradierstube, WCs / Duschen)
- 12 Stadlsauna 85 °C  
Finnische Altholz-Sauna, Lärchenzuber
- 13 Hallenbad (11 x 4,5 m, 29 °C), Außenbecken (6 x 4,5 m, 30 °C, mit Massagedüsen)
- 14 NEU: Sonnenterrasse
- 15 NEU: Shopping Mall mit Naturladen, Sport & Fashion Boutique
- 16 NEU: Verbindungsgang (unterirdisch) & Umkleideräume
- 17 NEU: Poolbar
- 18 NEU: Obere Quellbodenalm
- 19 NEU: Event-Sauna
- 20 NEU: Sauna-Relax-Pool und Kaltwasserbecken (textilfrei)
- 21 NEU: Bacherlalm
- 22 Poolbarterrasse und Almsaunalounge
- 23 Fitnessraum

Impressum: Marketingberatung und Text: M.A.S. Marketing – Consulting www.andreasalben.com; Die zeitlich uneingeschränkten Nutzungs- und Verwertungsrechte von Texten, Bildern, Logos und Grafiken liegen international bei M.A.S. Marketing-Consulting Andrea Salben. Gestaltung: G.A. Service GmbH; Fotografie: Gernot Langs, Rene Strasser, Fotolia; Druck: Universitätsdruckerei Klampfler



*höflehner*  
natur und  
wellness hotel  
\*\*\*\* superior

Natur- und Wellnesshotel Höflehner GmbH  
Mag. (FH) Gerhard Höflehner  
Gumpenberg 2 | 8967 Haus im Ennstal  
Steiermark | Österreich  
T +43 (0) 3686 / 2548 | F DW 68  
info@hoeflehner.com | www.hoeflehner.com  
Fn: 366175v