Cocooning

DAS SPA MAGAZIN VOM SONNHOF ALPENDORF

Freuen Sie sich auf ein "Seelenwärmer"-Ambiente: Behaglich, exklusiv & angenehm privat.

FÜR SIE NUR DAS BESTE

Bei uns kommen Sie in den Genuss der hochwertigen Treatments von !QMS und VITALIS DR JOSEPH.

POOL WITH A VIEW

Lassen Sie sich bewegungslos auf dem Rücken treiben und von der Pracht der Berge überwältigen. Indoor oder outdoor. Alles ist möglich. Das ganze Jahr über.

SONNHOF
Alpendorf ★★★★s

COCOON SPA

ENTSPANNEN. AUFLEBEN.
UNBESCHWERT GENIESSEN.

Beim Thema Wellness zählt nur eines: Sie! Lassen Sie sich entführen in eine Welt in der jeder Spagat zum Kinderspiel wird...

DER COCOON SPA im Überblick 4
DIE SPA-CHARTS der Höllwart-Five 6

FACIALS & KOSMETIK 8
BEAUTY-SERVICE 12
BODY TREATS 14
MASSAGEN & RITUALE 16
SPA-PACKAGES 20

RAHMENPROGRAMM-Highlights
von Julia & Susanne 22
Vital-Tipps aus der Sonnhof-Küche 24
H2 Ooooooooh's 26

DAY SPA-Optionen 28

GUTSCHEINE & GESCHENKE 29

SPA ETIKETTE 30

"Otio per aquam" – das wünschen wir Ihnen!

Spa heißt bekanntlich „Gesundheit durch Wasser". Das wäre uns zu wenig. Unserem Spa verlangen wir noch mehr ab. Bei uns lautet die Losung deshalb **„Muße durch Wasser"**. D.h. unsere Mission ist es, dass Sie an diesem Ort der Entspannung ganz bei sich sein können. Hier sollen Sie sich von nichts und niemandem getrieben fühlen. Ganz planlos die Seele baumeln lassen und einfach spontanen Wünschen folgen – das ist die Devise. Denn egal was Sie hier tun oder lassen - es wird Ihrem Körper und Geist gut tun. Dafür haben wir gesorgt.

In diesem Sinne, freuen Sie sich auf ein besonderes Spa-Abenteuer und melden Sie sich jederzeit, wenn wir zu Ihrem Wohlbefinden beitragen können!

Ihr SPA-TEAM

COCOON SPA

ALLE SINNE VERWÖHNEN AUF 1200 m²

COCOON Wasserwelt

In unserem 800 m² großen Wellness-Kosmos findet jeder auf seine Weise Ruhe, Privatsphäre und Entspannung.

- **Indoorpool** Edelstahlbecken mit 5 x 9 Meter ganzjährig 32°C
- kombinierter **Outdoorpool** 16 Meter Länge, Whirlpoolliege ganzjährig 32°C
- **super-komfortable Paar-Daybeds**
- **Panorama-Ruheraum** mit gemütlichen Longchairs, Blick aufs Heukareck
- abgedunkelter Ruheraum mit **Wasserbetten** Kerzenkamin, Musikanschluss
- **Erfrischungs-Bar** mit Zitronen- und Minzwasser, Trockenfrüchten und frischen Äpfeln
- **Textilsauna** - Zutritt mit Bikini und Badehose erlaubt / bis 60°C

COCOON Garten

Großzügiger Sonnengarten mit weitem Ausblick auf die Salzburger Berge.

- schattige **Panorama-Cabanas**
- komfortable **Sonnenliegen und Sitzmöbel**
- beheizter **Outdoorpool** mit integrierter Whirlpool-Liege
- **NEU:** Pool-Service

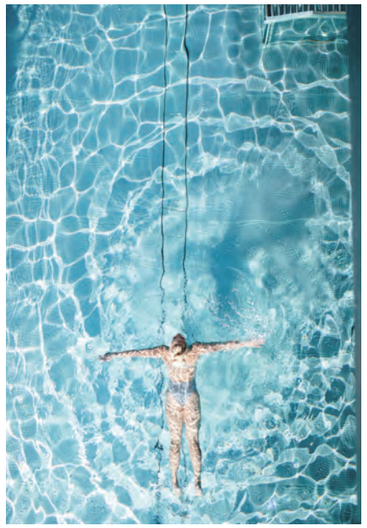
COCOON Saunawelt

Separater, 400 m² großer Saunabereich exklusiv für Gäste ab 16 Jahre.

- **Finnische Sauna** mit Saunamaster und täglich wechselndem Aufguss-Programm | 80-90°C
- **Biosauna** mit wechselndem Farblicht 55-65°C
- **Dampfbad** mit verschiedenen Düften und Salzpeeling, 45°C
- Luis Trenker **Infrarotkabine** - natürliches Schwitzen mit Tiefenwärme ab 30°C
- **XXL-Whirlpool** - im Sommer ca. 26° C, im Winter ca. 30° C warm
- **Tee-Bar** mit verschiedenen Teesorten, Granderwasser und frischen Äpfeln

COCOON Gym

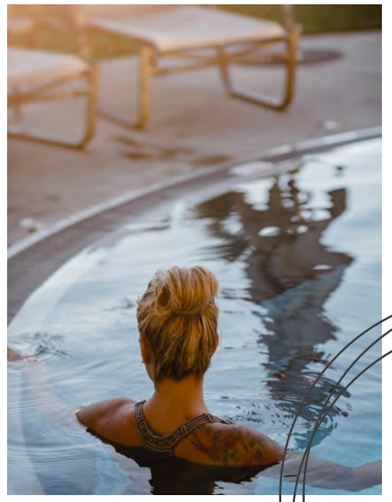
In unserem neuen, 95 m² großen Gym lässt sich Indoor-Training wunderbar mit Achtsamkeit verbinden. Zwei optisch getrennte Bereiche mit meditativem Ambiente inklusive Parkett, bodentiefen Fenstern und Blick in die Berge laden Gäste ab 16 Jahren zum Fitness-Training oder Yoga ein. Und zwar 24/7.

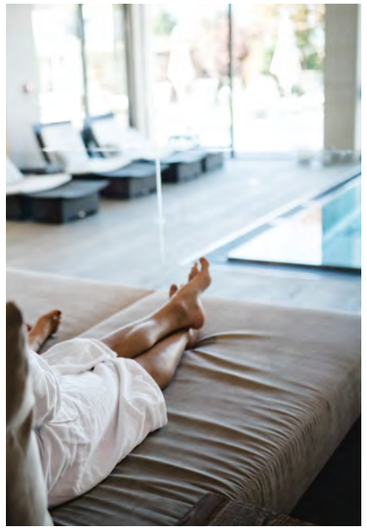


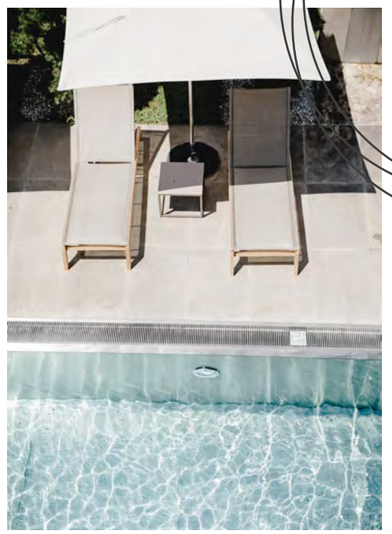
„Geben Sie allen Ballast am Empfang ab und tauchen Sie in schwerelosen Frieden ein!“

total privat

Das Besondere am COCOON Spa sind die vielen Rückzugsmöglichkeiten. Dazu gehört auch unser „Private Garden Chillout“. Besser können Sie nicht zur Ruhe kommen!







#musseisit

DIE QUAL DER WAHL

WHY...

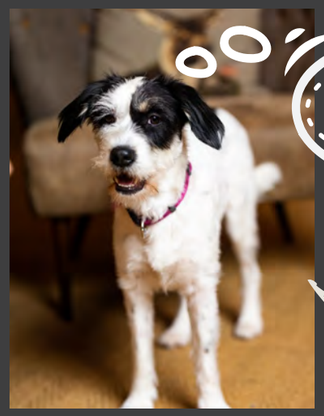
Mit dem COCOON Spa und den Höllwarts verhielt es sich bis vor Kurzem noch wie mit dem Wald, den man vor lauter Bäumen nicht sieht. Das ist inzwischen Geschichte. Seitdem die Familie sich und ihren Gästen Muße verschreibt, gehören regelmäßige Spa-Auszeiten zum Trainingsprogramm. Dabei hat jeder seine eigenen Vorlieben...

Hildegard & Johann

Julia

Susanne

Johann jun.



HUNDE
Einfach Wau: LOMI LOMI NUI

Die Hotel-Maskottchen Moni und Molly sind rund um die Uhr auf die super-sanfte Streichelmassage LOMI LOMI NUI abonniert. Dieser Job wird größtenteils von Ihnen abgeleistet. Vielen Dank dafür!

DIE SPA Hotlist DER HÖLLWART-FIVE

HILDEGARD
Dorsalis: Runter von den Schultern mit der Last

In einem Familienbetrieb wie unserem hilft jeder jedem und das eigentlich rund um die Uhr. Da ist alles dabei, was der Rücken nicht mag. Sobald mein Rücken den Härtegrad von Beton erreicht hat: In der Sauna Muskulatur lockern und dann 50 Minuten dieses außergewöhnliche Rückenprogramm genießen. Sie werden sehen, das gönnt man sich nicht nur wegen Verspannungen und Blockaden – es ist auch ein großer sinnlicher Genuss.

JOHANN
Zupacken ist angesagt, deshalb: Klassik-Massage!

Mein Hobby ist gottseidank mein Beruf: Ich bin am liebsten draußen in den Bergen unterwegs und esse gern gut. Deshalb bin ich entweder mit unseren Gästen sportlich aktiv oder bei uns im Restaurant im Einsatz. Da sind die Muskeln am dankbarsten für eine kräftige, durchblutende Massage mit physiotherapeutischem Effekt. Deshalb schwör ich auf die Klassikmassagen – und in der Hochsaison auch auf Kinesio Taping!

SUSANNE
Erst Raupe, dann Schmetterling: Es lebe die Kombi aus Peeling und Packung!

Früher habe ich mir nie einen Body Treat gewählt, wenn ich einen Spa-Wunsch frei hatte. Einfach, weil ich keine Vorstellung davon hatte wie bombig der Effekt von so einer Körperbehandlung ist. Bei uns im SPA wird dieses Treatment bis ins Detail auf individuelle Bedürfnisse abgestimmt. Danach hat man lange Zeit so spektakulär seidige Haut und fühlt sich wie neu geboren!

Let's Go!

JOHANN JUN.
Ganz oder gar nicht: Men's Special!

Offen gestanden hab ich lieber Muße für andere Dinge im Leben. Draußen bin ich übrigens am Liebsten - im Winter auf Skiern, versteht sich von selbst. Wenn ich aber dann doch mal Zeit hab, überleg ich nicht lange und buche gleich das volle Programm. Danach bin ich immer total entspannt. Schließlich beflügelt Ruhe und Entspannung den Regenerations-Effekt.

JULIA
Ein Facial mit Glamour-Effekt macht den Unterschied, darum: SK Alpha Revital!

Es ist wie verhext: Wenn es drauf ankommt ist man nie so im Lack, wie man es gern hätte. In solchen Fällen wirkt die SK Alpha Revital-Gesichtsbehandlung wie ein Sofort-Doping. Einfach kurz vor'm Ausgehen diese 75-minütige Kur genießen und man fühlt sich reif für jede Oscar-Verleihung!

SURPRISE

Kosmetik

AUGEN ZU UND ALLE SINNE AUF EMPFANG

Soviel weiß jeder: Sogenannte Facials reinigen die Hautoberfläche, entschlacken das Gewebe, regen die Durchblutung an, glätten feine Linien und Fältchen und schärfen die Konturen. Was viele vielleicht unterschätzen: Ganz nebenbei ist die Behandlung ein zutiefst erholsamer Genuss. Nicht zuletzt deshalb haben Sie bei uns die freie Wahl zwischen unterschiedlicher Gesichtsbehandlungen von !QMS oder VITALIS DR JOSEPH.

Erlebnis verlängern

ALLE PRODUKTE GIBT'S AUCH FÜR ZUHAUSE UND ZUM NACHBESTELLEN

beauty@sonnhof-alpendorf.at
+43 6412 7271-77

Vitalis Dr Joseph

KRÄUTERGARTEN FÜR DIE HAUT

Stellen Sie sich vor, Natur und Wissenschaft würden ein Bündnis eingehen. TEAM DR JOSEPH hat dieses Bündnis gewagt und eine neue Kosmetik-Gattung ins Leben gerufen: Hightech Natural Cosmetics.

Die Pflegeserie TEAM DR JOSEPH verbindet nämlich die Genialität der Natur mit fundiertem Wissen und modernster Technologie. Man setzt auf 100 % pflanzliche Wirkstoffe, die im Labor mittels modernster Mikrotechnologien verfeinert werden. Der Haut-Durstlöscher Hyaluronsäure wird z.B. in einem komplexen Verfahren aus natürlicher Hefe gewonnen. Dabei legt das Südtiroler Unternehmen höchsten Wert auf Reinheit, Qualität und eine nachhaltige Anbauweise der Pflanzen. Kostbare Produkte wie Cremes, Seren, Peelings und Masken unterstützen Ihre Haut in ihrer natürlichen Funktion und Schönheit.

JULIA'S MUST HAVE:

Ich liebe die **Daily Moisturizing Cream** mit biotechnologischer Hyaluronsäure, Aloe Vera, einem natürlichen Gel aus der Feige, hauptberuhigendem Jojobaöl und Ginseng-Extrakt. Genauso beeindruckend wie die Rezeptur sieht die Haut nach der Anwendung aus!

ULTRASCHALL-LIFTING-KUR

Diese intensive Behandlung lässt Ihr Gesicht praller, glatter und frischer aussehen. Die Wirkstoffe werden mittels Ultraschall tiefer in die Haut gebracht.

50 Minuten | € 85

GESICHTSMASSAGE*

Effektives Verwöhnprogramm zur Entspannung der Gesichtsmuskulatur, Festigung des Bindegewebes und Straffung der Haut.

25 Minuten | € 39

GESICHTS-LYMPHDRAINAGE*

Sanfte Massage zur Anregung des Lymphflusses. Schwellungen und Hautirritationen klingen schneller ab und die Haut wird glatter und gestrafft.

25 Minuten | € 39

***INKLUSIVE SERUM**
mit speziellem Wirkstoffkonzentrat

Aufpreis **€ 9**

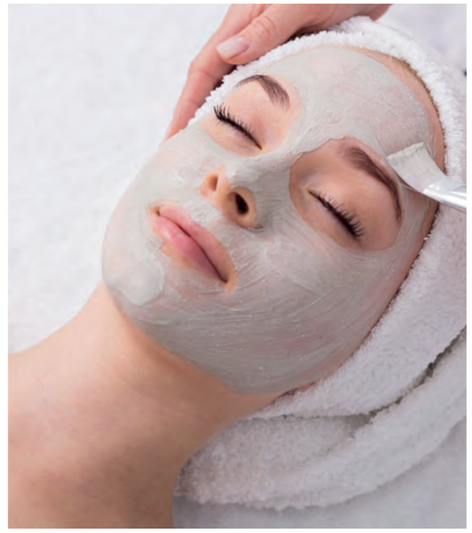
GESICHTS-BEHANDLUNG
FACE TREATMENT

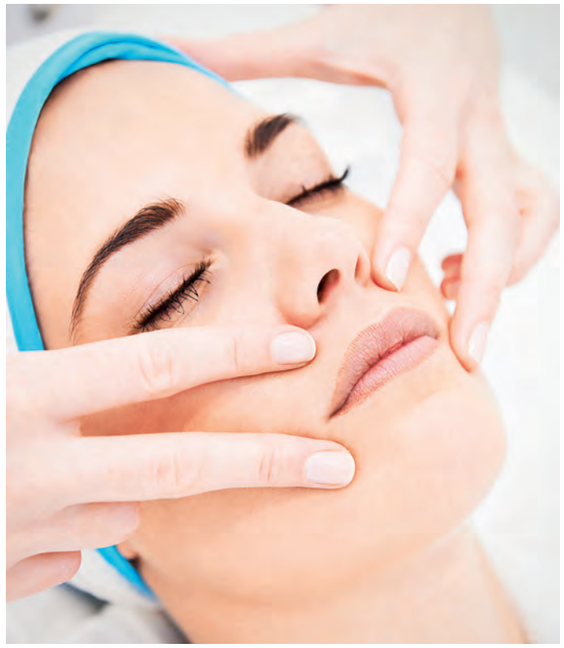
Die Pflegeprodukte von TEAM DR JOSEPH decken die vielen individuellen Bedürfnisse der unterschiedlichsten Hauttypen ab. Daher empfehlen wir Ihnen diese Verwöhn-Minuten. Nach der Hautanalyse unserer Kosemtikerinnen werden die geeigneten Produkte eingesetzt und somit das beste Ergebnis erzielt.

SCHNUPPER-BEHANDLUNG
30 Minuten | € 55

TIEFENREINIGUNG
50 Minuten | € 85

TIEFENWIRKSAME SCHÖNHEITSPFLEGE
80 Minuten | € 115





!QMS Medicosmetics

WIRKSTOFFKOSMETIK AUF HÖCHSTEM NIVEAU

Das Ziel von Dr. Schulte - einem renommierten Chirurgen und in der internationalen Schönheitsbranche angesehenen Anti Aging-Experten ist es, die Haut ohne Lifting oder chirurgische Eingriffe jung und elastisch zu erhalten.

Sein patentiertes Verfahren zur Herstellung von hochwirksamen Collagenen und wohl dosierten Peelings sind bei QMS Medicosmetics der Schlüssel zur Hautverjüngung und Behandlung von Problemhäuten. Es erwartet Sie ein intelligent ausgewähltes Behandlungsmenü!

Hochaktive Treatments und der Aspekt wohlverdienter Entspannung ergeben bei QMS Medicosmetics eine Symbiose! Jede einzelne Behandlung wird Sie überzeugen. Gönnen Sie sich und Ihrer Haut bestmögliche Methoden und entspannen Sie während Ihre Haut sich verjüngt!

Erlebnis verlängern

ALLE PRODUKTE GIBT'S AUCH FÜR ZUHAUSE UND ZUM NACHBESTELLEN

beauty@sonnhof-alpendorf.at
+43 6412 7271-77

HILDEGARD'S MUST HAVE:

Ich schwöre auf das Classic Collagen-Set von QMS. Der Grund: Es besteht aus 3 perfekt aufeinander abgestimmten Produkten. Ein Anti-Aging Gesichtspflegesystem mit Collagen und Fruchtsäure, um die Haut zu regenerieren, Linien zu glätten und die Zellerneuerung zu stimulieren.

ACTIVATOR TREATMENT

Kurzurlaub für die pflegebedürftige, feuchtigkeitsarme Haut. Mittels innovativer Technik und aktiver Wirkstoffe wird die Haut regeneriert und erscheint frisch, gestrafft und strahlend.

60 Minuten | € 95

COLLAGEN REJUVENATION

Eine Behandlung für höchste Ansprüche. Bei diesem Anti-Aging-Intensivprogramm mit Fruchtsäure-Peeling, Algenmodelage, Applikation 70% natürlich löslicher Collagene wird das Haubild sichtbar revitalisiert. Auch für sensible Haut bestens geeignet.

90 Minuten | € 129
120 Minuten | € 159

SK ALPHA REVITAL TREATMENT

Die perfekte Behandlung für matte und gestresste Haut. Eine revitalisierende Maske regt die Mikrozirkulation effektiv an und lässt die Haut erstrahlen. Die ideale Blitzkur.

80 Minuten | € 120

NEO TISSUDERMIE

Diese Luxus-Lifting-Behandlung verbessert die Gewebsstruktur der Haut, festigt und strafft die Kontouren und hat einen stark regenerierenden Effekt.

90 Minuten | € 135

AUGENLIFTING

Eine speziell für die Augenpartie entwickelte Behandlung, welche feine Linien glättet und Fältchen mildert. Das Gewebe wird entstaut und entspannt!

20 Minuten | € 35

Perfekt als Ergänzung zu jeder Gesichtsbehandlung **€ 29**

Beauty-Service

NEUER LOOK
NEUES GLÜCK

Auch in punkto Beauty-Rituale hat jeder seine bewährten Muster, die gewöhnlich so gut wie nie auf den Prüfstand kommen. Warum nicht mal im Urlaub ungenutzte Potenziale ausschöpfen und neue Wege gehen!? Bei uns sollen Sie die Muße und die Möglichkeiten haben, Neues aus dem Bereich dekorative Kosmetik für sich zu entdecken. Egal ob andere Farben, Akzente oder Techniken – solche Details haben einen erstaunlichen Effekt auf die eigene Ausstrahlung.

Horst Kirchberger

EASY APPLICATION
PROFESSIONAL RESULTS

Der Münchner Starvisagist Horst Kirchberger ist seit Ewigkeiten eine feste Größe der internationalen Beauty Szene. Er berät nicht nur führende Kosmetik-Labels und arbeitet als Stylist für Mode-Shootings – er hat seine Erfahrung auch in eine eigene dekorative Kosmetiklinie investiert Der Clou: Die 200-teilige Premium-Linie macht professionelle Ergebnisse auch für Laien machbar. Hochwertige Texturen mit hohem Pigmentanteil kombiniert mit den entscheidenden technischen Tricks sorgen für ein ausdrucksvolles, gepflegtes Makeup.

AUGEN – WIR LASSEN SIE STRAHLEN

Wimpern färben	**€ 17**
Augenbrauen färben	**€ 12**
Augenbrauen faconieren	**€ 10**

HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

Ganzes Bein		**€ 43**
Bein bis Knie		**€ 29**
Bikinizone	ab	**€ 21**
Achseln		**€ 19**
Rücken/Brust	ab	**€ 40**
Oberlippe/Kinn	ab	**€ 10**

MAKE-UP BY HORST KIRCHBERGER

Tages Make-Up	**€ 35**
Abend Make-Up	**€ 45**
Schmink- & Make-Up Beratung	**€ 29**

Mani- & Pediküre

Spa Maniküre	**€ 39**
Spa Pediküre	**€ 49**
Luxus Maniküre	**€ 64**
Luxus Pediküre	**€ 74**
mit Peeling & Paraffin-Packung	
mit Lack	**€ 9**

NEU: FUSSNAGEL-MODELLAGE

Farbe oder French	**€ 35**

Body-Treats

„HIDDEN CHAMPIONS“ IM SPA-KOSMOS

Es gibt 1001 Argument pro Körperbehandlung. Wir sagen nur soviel: Das müssen Sie sich einmal gönnen. Dann wissen Sie wie effektiv solche Anwendungen sein können. Bei uns gibt es eine breite Auswahl an kosmetischen und pflegenden Body Treatments – ganz nach Wunsch im Rahmen eines Spa-Programms oder als Einzelbehandlung.

ENTGIFTENDE SCHLANKHEITS-ALGENPACKUNG

Ganzkörper-Algenpackung mit figurverbessernden, fettspendenden Wirksubstanzen aus dem Meer zum Entschlacken, Straffen und Entwässern.

ca. 60 Minuten | € 76

SCHLANKHEITS- UND CELLULITE BEHANDLUNG

Intensive Behandlung um überschüssiges Fett und Cellulite an Bauch-Beine-Po zu reduzieren. Ein selbsterwärmender Meeresschlamm lässt unschöne Fettpölsterchen „schmelzen“.

60 Minuten | € 76

CELLULITE EFFEKT BEHANDLUNG - !QMS

Diese hocheffektive, exklusive, nachhaltige stimulierdende Behandlung wirkt gezielt auf die Cellulite neigenden Körperregionen ein. Beseitigt Toxine, glättet das Hautprofil, strafft die Körperkonturen und durchfeuchtet die Haut.

70 Minuten | € 95

GANZKÖRPERPEELING MIT MEERSALZ

Entspannendes Ganzkörperpeeling mit natürlichen Meersalzkristallen, durch welches Hautschüppchen und Unreinheiten entfernt werden. Die Haut wird remineralisiert und mit Feuchtigkeit versorgt. Für streichelzarte, neue Haut am ganzen Körper.

20 Minuten | € 32

PEELING PLUS KUSCHELPACKUNG

45 Minuten | € 65

Massagen

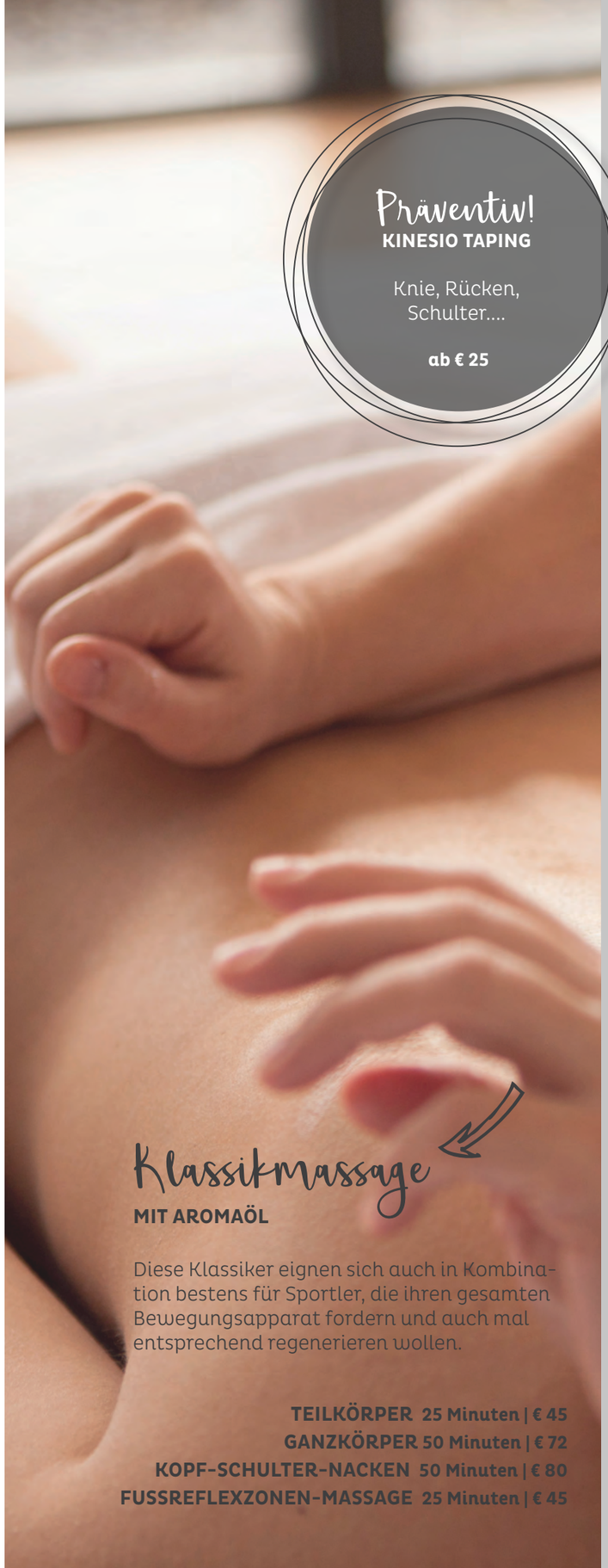
ALPINE WELLNESS-MASSAGEN

Streicheleinheiten für „Körper und Seele“.

Unseren alpinen Wellnessmassagen sind ebenso kraftvoll wie wohltuend und sorgen mit gezielten Grifftechniken für ein neues Körpergefühl. Intensität und Schwerpunkt bestimmen Sie dabei selbst.

Produkt-Tipps:
DIESE PRODUKTE SETZEN WIR BEI ALPINEN WELLNESS-MASSAGEN EIN

Lassen Sie sich von ausgewählten biologischen Pflanzenölen und 100% reinen ätherischen Ölen zu gesunden Schönheits-& Wohlfühlritualen verführen.



Präventiv!
KINESIO TAPING

Knie, Rücken, Schulter....

ab € 25

Klassikmassage
MIT AROMAÖL

Diese Klassiker eignen sich auch in Kombination bestens für Sportler, die ihren gesamten Bewegungsapparat fordern und auch mal entsprechend regenerieren wollen.

TEILKÖRPER 25 Minuten | € 45
GANZKÖRPER 50 Minuten | € 72
KOPF-SCHULTER-NACKEN 50 Minuten | € 80
FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE 25 Minuten | € 45

AROMAKERZEN MASSAGE

Bei dieser Kombination aus Wärme und Massage wird ihre Haut durch das warme, hautpflegende Wachs mit Kokosöl und anderen wertvollen Inhaltsstoffen mit Feuchtigkeit versorgt und neu belebt.

TEILKÖRPER 25 Minuten | € 51
GANZKÖRPER 50 Minuten | € 79

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Sanfte Massage zur Entlastung und Verbesserung des Lymphflusses. entwässert, entgiftet, entschlackt und steigert die körpereigenen Abwehrkräfte.

TEILKÖRPER 25 Minuten | € 45
GANZKÖRPER 50 Minuten | € 72

THAILÄNDISCHE FUSSMASSAGE

Streichungen, Klopfungen und verschiedene Massagegriffe lösen Spannungen und Stauungen von Beinen und Füßen. Das wirkt regulierend auf den ganzen Körper.

50 Minuten | € 69

VITAL-STONE MASSAGE

Diese Hot-Stone Massage ist eine schamanistische Massage-Methode mit warmen Natursteinen und Aromaöl, die besonders auf das vegetative Nervensystem wohltuend wirkt.

TEILKÖRPER 25 Minuten | € 45
GANZKÖRPER 50 Minuten | € 85

DORSALIS
DAS ANSPRUCHSVOLLE RÜCKENPROGRAMM

Bei diesem intensiven Rücken-Treatment werden neben klassischen Massagetechniken auch Klangschalen und Schröpfgläser eingesetzt, um Blockaden sowie Verspannungen zu lösen und die Wirbelsäulen-Dynamik zu verbessern.

50 Minuten | € 85

Spa-Rituale
& MASSAGEN AUS ALLER WELT

LOMI-LOMI NUI

Lomi-Lomi Nui ist eine sehr sanfte traditionelle Heilmassage aus Hawaii, die intensive Regeneration mit Aloha-Spirit garantiert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

CLASSIC 60 Minuten | € 105
XXL 90 Minuten | € 147

LOMI HAPAI FÜR WERDENDE MÜTTER

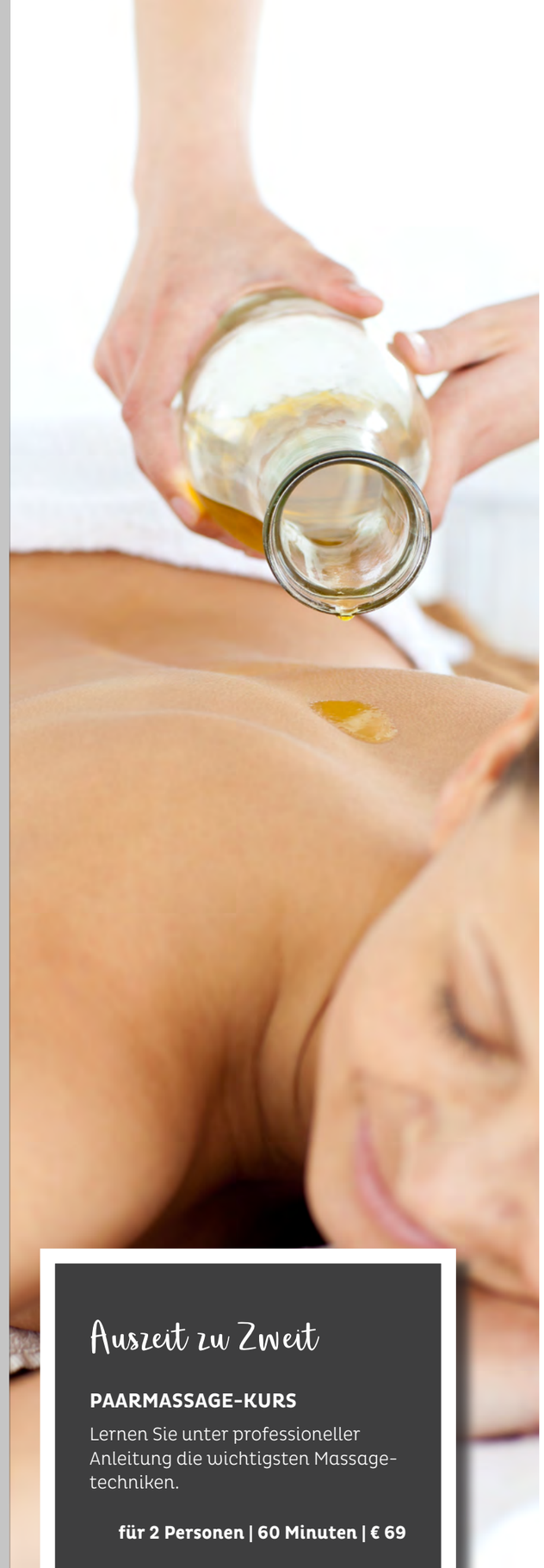
Lomi Hapai ist eine sehr sanfte Streich-Massage für Schwangere ab dem 4. Monat, die hauptsächlich in Seitenlage verabreicht wird. Sie bereitet auf eine entspannte Geburt vor und vermittelt dem ungeborenen Kind und der Mutter ein tiefes Gefühl von Geborgenheit und Verbundenheit.

60 Minuten | € 105

AYURVEDISCHE MASSAGE

Ayurveda ist die älteste ganzheitliche Heilkunst der Menschheit. Massagen nehmen darin eine zentrale Rolle ein und dienen dazu, auszugleichen und Gifte auszuleiten. Mittels warmen Sesam-Öl und streichenden Bewegungen wird über die Gelenke gearbeitet und gezielte Dehnungen durchgeführt. Das entspannt und macht spürbar vitaler.

TEILKÖRPER 30 Minuten | € 59
GANZKÖRPER 60 Minuten | € 110



Auszeit zu Zweit

PAARMASSAGE-KURS

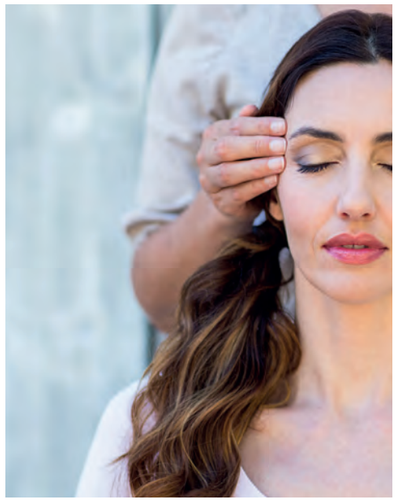
Lernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Massagetechniken.

für 2 Personen | 60 Minuten | € 69

ENERGETISCHE CHAKRENMASSAGE

Reine Chakren-Öle, energetische Massagegriffe und der gezielte Einsatz von Edelsteinen auf Ihren Energiezentren gleichen Körper und Geist aus und lassen tiefes Wohlbefinden einkehren.

50 Minuten | € 80



HOLISTIC PULSING

Das „Pulsen“ ist eine ganzheitliche Therapie, die Körper, Geist und Seele wieder auf den heilsamen Grundrhythmus allen Lebens einschwingt. Auf diese Weise wird jede Zelle des Körpers eingeladen „zu tanzen“ und in den Reigen von Gesundheit, Wohlbefinden und Lebensfülle einzutauchen.

30 Minuten | € 55

Packages

WENN SCHON, DENN SCHON

Für den Fall, dass Sie keine halben Sachen mögen, können Sie auch komplette Spa-Programm buchen.

Sie sind u.a. als Schlechtwetter- oder Day-Spa-Highlight sowie als letzter Schliff vor der Abreise sehr beliebt. So kann man herrlich den ganzen Tag im COCOON Spa verbringen und kommt rundum erneuert wieder heraus. So soll es sein.

Wunsch-termin?

Bitte vereinbaren Sie Ihre Wunschtermine bereits vorab!

Women's Special

Gesichtsbehanldung	50 Minuten
Spa-Pediküre ohne Lack	60 Minuten
Spa-Maniküre ohne Lack	45 Minuten
Ganzkörperpeeling & Packung	45 Minuten

€ 214

Detox-Programm

Basisches Fußbad	15 Minuten
Entgiftende Algen-Entschlackungspackung	60 Minuten
Schlankheits- und Cellulite-Behandlung	60 Minuten
Gesichtsbehanldung	50 Minuten

€ 227

Babymoon

Lomi Hapai	60 Minuten
Gesichtsbehanldung	60 Minuten
Spa Pediküre ohne Lack	60 Minuten
Spa Maniküre ohne Lack	45 Minuten

€ 259

Men's Special

Gesichtsbehandlung	50 Minuten
Klassikmassage	50 Minuten
Fußreflexzonen-Massage	25 Minuten

€ 182

RAHMENPROGRAMM
Highlights
VON DEN HÖLLWART SISTERS

BESCHEIDENHEIT IN PUNKTO GENUSS = VÖLLIG UNANGEBRACHT

Bis in die letzte Faser ausgeruht, entspannt und gepflegt lebt es sich schonmal ganz gut. Aber wir sind erst zufrieden, wenn Sie dazu noch strahlend schön sind und das Leben wie Champagner prickelt. Deshalb wünschen wir uns, dass Sie bei uns im wahrsten Sinne des Wortes hoch-leben. Auf den folgenden Seiten finden Sie lauter Tipps, wie Sie Ihr Wellness-Programm mit Genuss-Extras spicken können oder noch bessere Voraussetzungen für ein genussvolles Leben schaffen. All diese Tipps sind natürlich nur Auszüge aus dem Mount Everest an Inspirationen, der im Sonnhof auf Sie wartet. Sollten Sie die folgenden Highlights also schon kennen, dann wird unser Concierge-Service Ideen für Sie sprühen, bis es prickelt.

Ihre Julia & Susanne Höllwart

Auszeit in der Auszeit

In der weltberühmten Kindergeschichte „Urmel aus dem Eis“ gibt es eine „Mupfel“, in die sich Ping Pinguin zurückzieht, wenn er Ruhe haben will. Bei uns gibt es auch eine Mupfel für solche Zwecke: Unsere offenen Panorama-Cabanas im Garten können Sie exklusiv reservieren und den Blick auf die Berge, die Champagner-Luft und den Frieden in exklusiver Gesellschaft einer Flasche Bründlmayer Rosé und frischer Früchte - oder auch eingemummelt in Decken und gewärmt von Heizstrahlern, Punsch und heißen Maroni genießen.

Private Spa-Set

Ab sofort können Sie sich und Ihrem Körper ganz privat in Ihrem Zimmer etwas Gutes tun. Unsere DIY Beauty-Arrangements gibt‘s zum Mitnehmen an der Rezeption. Die Sets eignen sich für Badewannen-“Besitzer“, aber auch für Zimmer mit Dusche. Erhältlich als Single- oder Couple-Version.

Entertainment satt

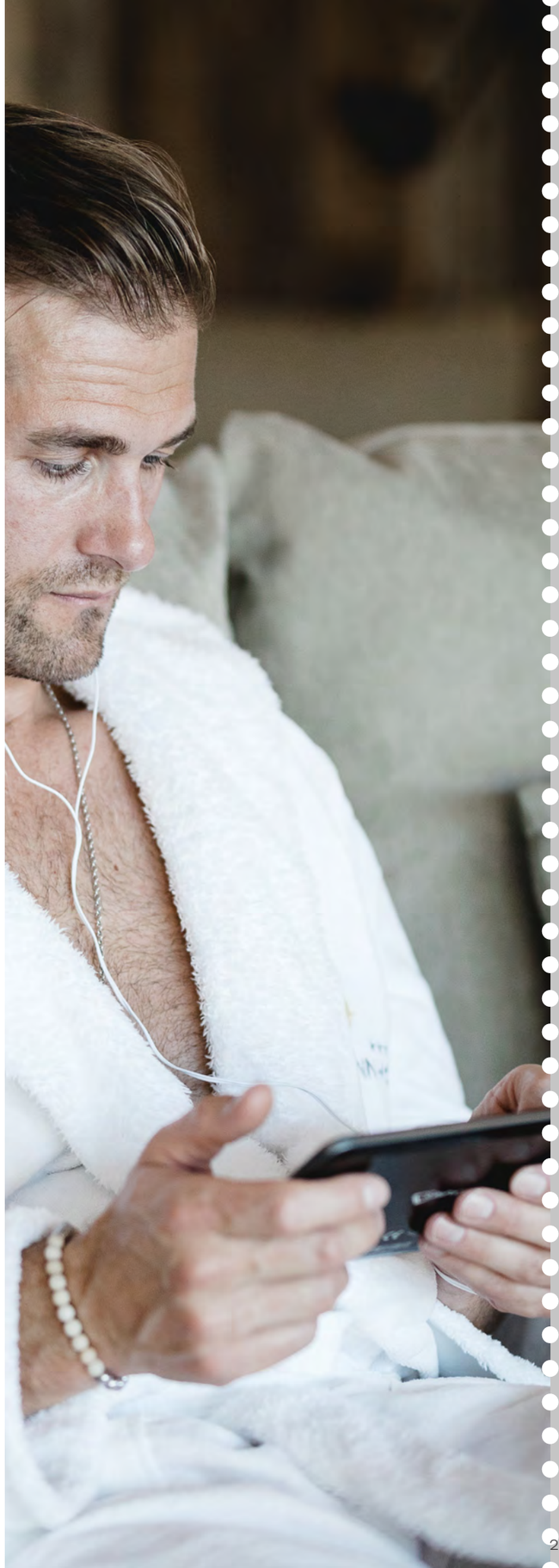
Mit allen 5 Sinnen auf Muße eingestellt. Das wünschen wir unseren Gästen. Unser Tipp: Hören Sie mal in das „Eternal Om“ in der Sonnhof-Liste auf Spotify rein und lassen Sie dieses magische Raunen ein paar Minuten auf sich wirken. Danach ahnt man, warum die Buddhisten so gelassen sind.

Blätter-Nostalgie

Bei uns können Sie ihre Lieblings-Tageszeitung bestellen und im Spa liegen für Sie immer mehrere aktuelle Ausgaben von Spiegel, Madame, Gala, Cosmopolitan, Instyle und Elle Decoration aus. Das ist nämlich das Höchste: Sich in einem der 6 Ruheräume oder im Garten ein Nest bauen, stundenlang blättern, durch Bilder stöbern und neuen Gedanken nachhängen. Letzteres funktioniert auch sehr gut mit den Büchern aus unserer Muße-Bibliothek. Natürlich könnten Sie das auch digital haben, aber das Vergnügen wäre dann deutlich weniger sinnlich.

Private Entertainment

Lust auf ausgezeichnete Podcasts, Bücher, Filme oder Meditationen? Dann leihen Sie sich unsere Noise Cancelling-Kopfhörer nebst Kindle oder iPad mit liebevoll kuratierten Delikatessen aus und vergessen Sie alles um sich herum! Alternativ können Sie auf Ihrem eigenen Endgerät via Spotify auf unsere Playlists und ausgewählte Hörbücher zugreifen.



Takt?
WEN INTERESSIERT DER SCHON?

Zeitforscher sagen, dass man viel leistungsfähiger wäre, wenn man nach dem eigenen Rhythmus anstatt nach dem heute vorherrschenden Takt leben würde.

Leider wissen wir meist nicht einmal, wie man den eigenen Rhythmus bestimmt. Ein Blick in die **Anleitung zum Müßiggang von Tom Hodgkinson** würde da helfen. Diese wirklich unterhaltsame Ode ans Faulsein zeigt ganz neue Perspektiven auf, wie man aus dem Hamsterrad ausscheren kann – und zwar auf herrlich subversive Weise. Nicht von ungefähr stehen mehrere Ausgaben davon bei uns in der Bibliothek. Lesen Sie doch mal rein!

GESUND LEBEN ABER BITTE MIT *Lust*

Der Sonnhof ist ein Paradies für Müßiggänger. Für jede Form von Verbissenheit gibt es hier also keinen Nährboden – auch nicht in punkto Selbstoptimierung.

Eher gedeihen bei uns Ideen für optimalen Genuss. In meinem Fall heißt das ganz automatisch, dass diese Ideen auch gesund sind. Denn zu meinem Selbstverständnis als Küchenchef gehört die Vereinbarkeit von Gesundheit und Lust am Essen. Denn im Sonnhof sollen Sie sich das pralle Leben ohne Reue auf der Zunge zergehen lassen können. Da können auch ein paar „einheimische" Vital-Tipps nicht schaden. Wohl bekommt's!

Ihr Sonnhof-Küchenchef

1 BEWANDERT IN SACHEN KRÄUTER WERDEN

Bei einem „achtsamen" Streifzug durch die alpine Pflanzenwelt erfahren Sie von unserer Lieblings-Kräuterexpertin Staunenswertes über essbare und heilsame Kräuter. Das bringt frischen Wind in Ihre Ernährungsgewohnheiten – und in Ihre Hausapotheke. Weitere Infos an der Rezeption.

2 BELEBTES WASSER TRINKEN

Im COCOON SPA können Sie Granderwasser kennen lernen. Diesem Quell-Wasser wurde durch ein spezielles Verfahren die Eigenschaften – oder der Informationsgehalt – von belebtem Wasser zurückgegeben. Denn der Theorie des Erfinders Johann Grander nach besitzt natürlich fließendes Wasser eine andere, bessere Qualität als Leitungs- oder industriell verarbeitetes Wasser.

Mein Tipp: Dran glauben und immer viel Wasser trinken. Egal welches.

3 VERSORGEN SIE SICH MIT GUTEN FETTEN

Es klingt vielleicht seltsam, aber Fett ist lebenswichtig. Es beherrscht Stoffwechsel, Energiegewinn und Zellneubildung stärker als jedes andere Nahrungsmittel. Da sollten bestenfalls nur gute Fette wirken, d.h. mehrfach ungesättigte Fettsäuren, vor allem Omega-3-Fettsäuren. Mit ihnen regulieren Sie den Muskelaufbau, Blutdruck und Blutfett, halten Ihre Augen gesund, maximieren das allgemeine Wohlbefinden und begünstigen gute Stimmung und tiefen Schlaf. Essen Sie am besten auch zu Hause regelmäßig fetten Fisch, Walnüsse, Avocados, Chia- oder Leinsamen sowie Rapsöl. Oder Sie gewöhnen sich morgens an die Quark-Öl-Creme nach Dr. Budwig.

4 LEBENSMITTEL-PUTZKOLONNE BESCHÄFTIGEN

Man kann seinen Körper durchaus durch Ernährung von innen heraus reinigen. Man muss bloß Lebensmittel wählen, die den Stoffwechsel ankurbeln, die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Meine Favoriten sind z.B. Äpfel, Spargel, rote Beete, Heidelbeeren, Koriander, Zimt, Knoblauch, Fenchel, Zwiebeln, Petersilie, Ananas, Brunnenkresse und: Sauberes Quellwasser. D.h. im Sonnhof kommen Sie am Entgiften gar nicht vorbei.

5 16:8 PRINZIP LEBEN

Dieses Prinzip ist auch als intermittierendes Fasten bekannt. Das Ganze geht ganz einfach: 16 Stunden nichts essen und 8 Stunden ganz normal essen. Diese Ernährungspause braucht der Körper, um Fett abzubauen. Außerdem entlastet diese Methode den Organismus so stark, dass sie auch als eine der wirksamsten Anti Aging-Methoden gilt. Obendrein fühlt man sich wacher und leistungsfähiger, wenn der Verdauungstrakt nicht ständig zu tun hat. Für mich das einzig Wahre, weil die Zeit des Verzichts wirklich gut zu bewältigen ist. Unbedingt mal ausprobieren!

6 NICHT SAUER WERDEN

Der Körper muss bei der Nahrungsaufnahme brauchbare Stoffe von unbrauchbaren trennen. Ist die Nahrung stark säurehaltig oder säurebildend hat der Stoffwechsel alle Hände voll zu tun, um die Säuren zu neutralisieren und zu „entsorgen". Dafür verbraucht der Körper lebenswichtige basische Puffersubstanzen wie Calcium, Magnesium und Kalium. Auch bei übersäuerten Organismen wird das Blut um jeden Preis basisch gehalten. Um dies zu schaffen muss der Körper die benötigten Mineralstoffe den Zähnen, Knochen oder Organen entziehen. Das ist ungesund, macht müde und niedergeschlagen. Essen Sie deshalb täglich Obst und Gemüse, Vollkornprodukte, Hülsenfrüchte oder Nüsse, dann übersäuern Sie auch nicht. Übrigens, nicht alles, was sauer schmeckt ist säurebildend. Zitronen sind z.B. basisch.

7 EASY LIKE SUNDAY MORNING

Ich finde, Urlaub sollte sich wie Sonntag anfühlen. Lassen Sie also ruhig mal die Zügel schießen, um die körpereigenen Akkus 100% aufzuladen. Mein Tipp: Morgens nur kurz rausschlüpfen, um die Sonne nebst einer Ladung kristallklarer Bergluft hereinzulassen und dann den ersten Kaffee des Tages im Bett genießen. Am allerbesten ist es, sich dazu die „Best of" von unserem XXL-Frühstücksbuffet ans Bett liefern zu lassen. Alles easy – auch nachbestellen!

H2Ooooooooh!

SO SPANNEND IST DER SOMMER IM SALZBURGER LAND!

GESUNDE
Extra Touren
VON HANSI & HANSI

Wer den Sonnhof schon kennt, der weiß, dass wir für alles brennen, was mit Bergsport zu tun hat. Und wir tun alles dafür, dass der Funke überspringt. Zu Ihnen.

Deshalb: Egal, ob Skischule, geführte Ski-, Bike- und Wandertouren oder Beratung in Sachen Ausrüstung – sprechen Sie uns an. Zum Aufwärmen finden Sie im Sonnhof-Aktivprogramm immer neue gesunde Herausforderungen für alle Leistungsstufen, die von uns oder Marianne geführt werden. Alternativ gibt es noch 1001 Fitness-Tipp, den man ganz für sich allein ausprobieren kann. Unsere Top 9 verraten wir Ihnen gleich...

REFLEXIVES MASSAGE-COACHING

Wer kennt das nicht: Ständig klemmt man sich einen Nerv ein, wird von schmerzhaften Verspannungen geplagt oder kommt einfach nicht zur Ruhe. Wie schön wär's dann, wenn sofort ein paar heilende Hände zur Stelle wären, die die Beschwerden mit sicherem Griff beseitigen. Tja, den Traum können Sie sich bei uns erfüllen. Sie brauchen nur unseren Paarmassage-Kurs dafür. Weitere Infos an der Spa-Rezeption.

SALZBURG SIGHTSEEING MIT TRAININGS-EFFEKT

Wer kein Freund von Stadtrundfahrten oder Sehenswürdigkeiten-Abklappern ist, der sollte einfach mit dem Stand-up-Paddelboard auf der Salzach durch die Salzburger Altstadt gondeln. So können Sie die Schönheit der Mozart-Stadt ganz ungestört genießen und tun dabei noch etwas für die schlanke Linie. Eine Sommer-Gaudi, die Sie nicht verpassen sollten. Fragen Sie an der Rezeption nach dem 90-minütigen SUP-Package inklusive Ausrüstung. Vorkenntnisse brauchen Sie keine, aber vergessen Sie die Badehose nicht!

ENDLICH GSCHEIT DURCHATMEN

Auch bei so elementaren Dingen wie Atmen fehlt uns heute die Muße. Die meisten Menschen atmen zu flach und schieben nur verbrauchte Luft hin und her. Der Effekt: Der Körper wird ungenügend mit Sauerstoff versorgt, Gewebe, Organe – besonders das Gehirn – werden ungenügend durchblutet. Das schädigt Zellstoffwechsel sowie Immunabwehr, beeinträchtigt die Konzentrationsfähigkeit und macht insgesamt unruhig. Dabei lässt sich das Problem ganz leicht beheben. Unsere Empfehlung: Setzen Sie sich auf den Balkon, suchen Sie sich auf Youtube ein gutes Atem-Tutorial und lassen Sie die gute Bergluft mal wirklich an Sie ran.

TOPFIT DURCH HÖHENTRAINING

Wer sich über eine längere Zeit wiederholt über 1800 m Seehöhe bewegt, verliert Wasser und produziert mehr rote Blutkörperchen sowie das Muskelhämoglobin Myoglobin. Dadurch verbessern sich Sauerstofftransport und Blutversorgung im Körper. Das wirkt sich nicht nur positiv auf die Leistungsfähigkeit aus, sondern hilft auch bei Übergewicht, Stoffwechselstörungen, Lungenerkrankungen sowie der Rehabilitation des Stütz- und Bewegungs-Apparates. Das Beste daran: Dieser Prozess vollzieht sich von ganz allein. Nur viel trinken sollte man dabei!

ABTAUCHEN IN DEN GASTEINER RADON-HEILSTOLLEN

Eine halbe Stunde Autofahrt von uns entfernt können Sie die Kraft der Berge praktisch „von innen" nutzen: Begleitet durch erfahrene Mediziner fahren Sie im Bademantel mit einem halboffenen Zug ins Berginnere und setzen sich auf einer der Therapiestationen in Badebekleidung für ca. 60 Minuten der schwach radioaktiven Strahlung im Stollen aus. Dabei zerfällt das Edelgas Radon 222 im Körper und setzt stark energiereiche Alphastrahlen frei, die den Reparaturmechanismus der Zellen anregen und freie Radikale reduzieren. Das vitalisiert und wirkt vor allem bei Hautkrankheiten, chronischen Schmerzen, Erkrankungen des Bewegungsapparates, der Atemwege sowie neurologischen Störungen Wunder.

KNEIPPEN FÜR SICH ENTDECKEN

Nutzen Sie die müßigen Tage im Sonnhof doch einmal, um den „Kneipp-Faden" aufzunehmen. Kneippen ist eine der ältesten und effektivsten Wellness-Treatments der Menschheit und zählt heute zu den UNESCO-geschützten immateriellen Kulturgütern. Diese Wechselbad-Therapie nach dem Sauna-Gang fördert die Durchblutung im ganzen Körper, stärkt die Abwehrkräfte und regt Kreislauf, Nervensystem sowie den Stoffwechsel an. Unsere Rezeption hat einen „How to"-Leitfaden für Sie!

FITNESSTRAINING IM NEUEN STUDIO

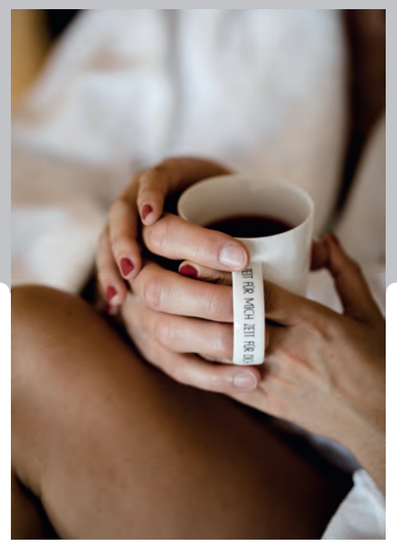
Wer an Schlechtwettertagen Lust auf Cardio- oder Muskeltraining hat, hat ab sofort TOP-Geräte inklusive herrlicher Aussicht bei uns im neuen Yoga- & Fitness-Studio.

Urlaub UM DIE ECKE

UNSERE DAY SPA-OPTIONEN

Auch für unsere Nachbarn gilt: Ein Anruf genügt und Sie können in eine Welt ohne Agenda, Lärm und Ärger abtauchen. Hier gibt es obendrein viele Möglichkeiten geschundene Nerven zu sanieren und die Seele zu streicheln.

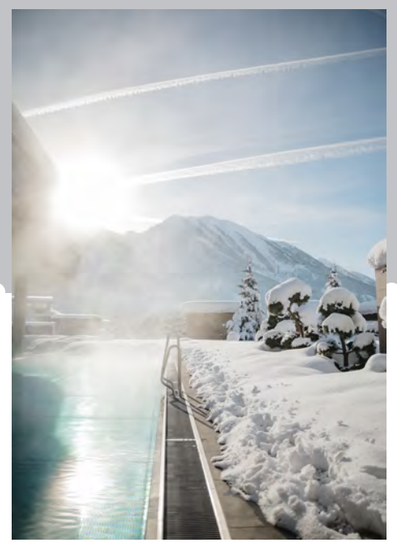
Massagen, und Beautyanwendungen lassen sich nach Absprache jederzeit hinzubuchen. Dabei brauchen Sie nur Badebekleidung mitzubringen. Denn an der Rezeption wartet eine Tasche mit Bademantel, Slippern und Handtüchern – und bei Interesse auch ein Tablet mit Netflix und Spotify - auf Sie. Der Knüller: Je nach Bedarf und Budget enthalten unsere Day Spa-Optionen ein kulinarisches Begleitprogramm. **Unabhängig davon kann man den kompletten COCOON Spa beim Day Spa „all day long" einen Tag lang uneingeschränkt nutzen. Die „Sunrise"-Option inkludiert die Nutzung bis 17 Uhr und der Day Spa „Sunset" ab 13 Uhr.**

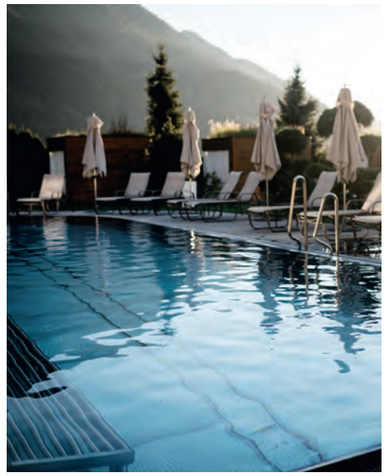


DAY SPA
"sunrise"
mit Frühstück oder Snack

DAY SPA
"all day long"
mit Frühstück und Snack

DAY SPA
"sunset"
mit Abendessen





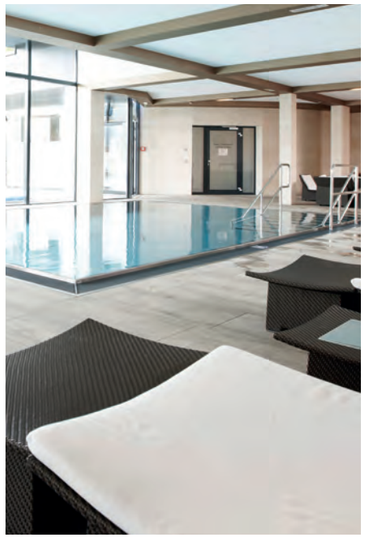
Day Spa-Guschein

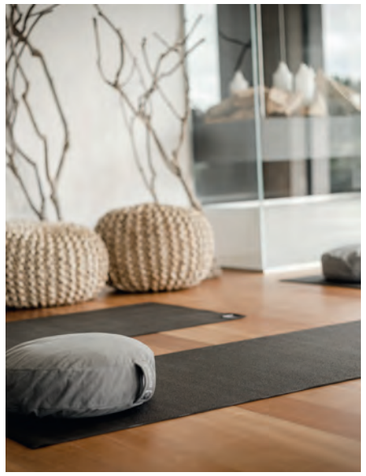
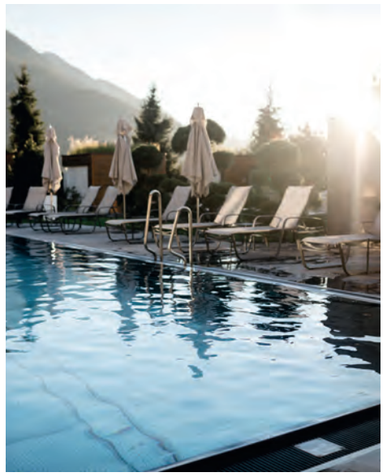
DARÜBER FREUT SICH JEDER!

Egal, ob gemeinsames Erlebnis oder Verwöhnheit in stressigen Zeiten: Eine kleine Auszeit im Sonnhof ist immer ein tolles Geschenk.

Den hochwertig gestalteten Geschenkgutschein können Sie via **www.sonnhof-alpendorf.at** im Handumdrehen kaufen, konfigurieren und ausdrucken.

Alternativ bestellen Sie den Wunschgutschein per Telefon oder E-Mail.



SPA ETIKETTE

DO'S & DON'TS

1 BEHANDLUNGEN BESSER RECHTZEITIG BUCHEN
Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wunschtermine für Wellness- und Beauty-Behandlungen bereits vor Anreise an der Rezeption zu buchen. Ihr Spa-Programm mit allen Terminen erhalten Sie bei Anreise zusammen mit dem Zimmerschlüssel an der Rezeption.

2 ZEITPUFFER EINPLANEN
Wir bitten Sie, sich ca. 10 Minuten vor Anwendungsbeginn an der Rezeption des COCOON SPA zu melden, damit Sie und der Therapeut sich auf die Behandlung vorbereiten können. Wir bitten um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits verlorene Zeit aus Rücksicht auf Gäste mit Folgeterminen von der gebuchten Behandlung abgezogen werden muss.

3 BITTE RECHTZEITIG STORNIEREN
Terminabsagen sind bis 12 Stunden vor Behandlungsbeginn kostenlos. Ab dann müssen wir bei Nichterscheinen den vollen Preis berechnen.

4 SO IST DER DRESSCODE
Bitte tragen Sie im Poolbereich Badebekleidung. Der Saunabereich ist aus hygienischen Gründen textilfrei. Zu Anwendungen erscheinen Sie bitte im Bademantel. Wir arbeiten mit verschiedenen Abdecktechniken, um Ihre Intimsphäre zu schützen.

5 IHRE SONNHOF-BADETASCHE
Auf Ihrem Zimmer finden Sie pro Person einen flauschigen Bademantel und die Sonnhof-Badetasche, die mit vier Handtüchern und zwei Paar Slipper bestückt ist. Sollte der Bademantel nicht passen, können Sie die Größe jederzeit an der Rezeption umtauschen. Bitte nehmen Sie Ihre Badetücher wieder mit auf Ihr Zimmer. Die Handtücher werden nur nach Anzahl der gebrauchten Tücher gewechselt.

6 FRIEDE IN DER WASSER- & SAUNAWELT IST UNS HEILIG
Der COCOON SPA ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Das bedeutet für alle: Wer Krach machen will muss draußen bleiben. In punkto Rücksichtnahme auf andere Gäste machen wir absolut keine Kompromisse, d.h. unsere Mitarbeiter erteilen Störenfrieden jeden Alters durchaus „Platzverweise".

7 KINDER IM COCOON SPA
Auch für unser COCOON SPA gilt das Motto „adults preferred". Aus diesem Grund bitten wir um Verständnis, dass für Kinder nur die Wasserwelt zugänglich ist – und auch nur, wenn sich junge Gäste dort still vergnügen können. Der Saunabereich ist Gästen ab 16 Jahren vorbehalten. Bitte berücksichtigen Sie, dass jegliche Aufsichtspflicht bei den Eltern liegt und Eltern für ihre Kinder haften.

8 Sie sind der Boss!!

Auch im Spa möchten wir ganz individuell auf Ihre Wünsche eingehen und Sie kompetent beraten. Deshalb werden wir vor der Behandlung mit Ihnen gemeinsam festlegen, wo die Behandlungsschwerpunkte liegen.

Vorgesorgt?

Gehen Sie auf Nummer sicher und buchen Sie Ihre Spa-Termine im Voraus.

DER HEISSE DRAHT ZUM SPA

COCOON SPA

+43 6412 7271-77
beauty@sonnhof-alpendorf.at

Alternativ schicken Sie uns Ihre Wünsche einfach per E-Mail.

SONNHOF
Alpendorf ★★★★s

Alpendorf 16 | 5600 St. Johann i.P.
+43 6412 7271 | info@sonnhof-alpendorf.at
www.sonnhof-alpendorf.at