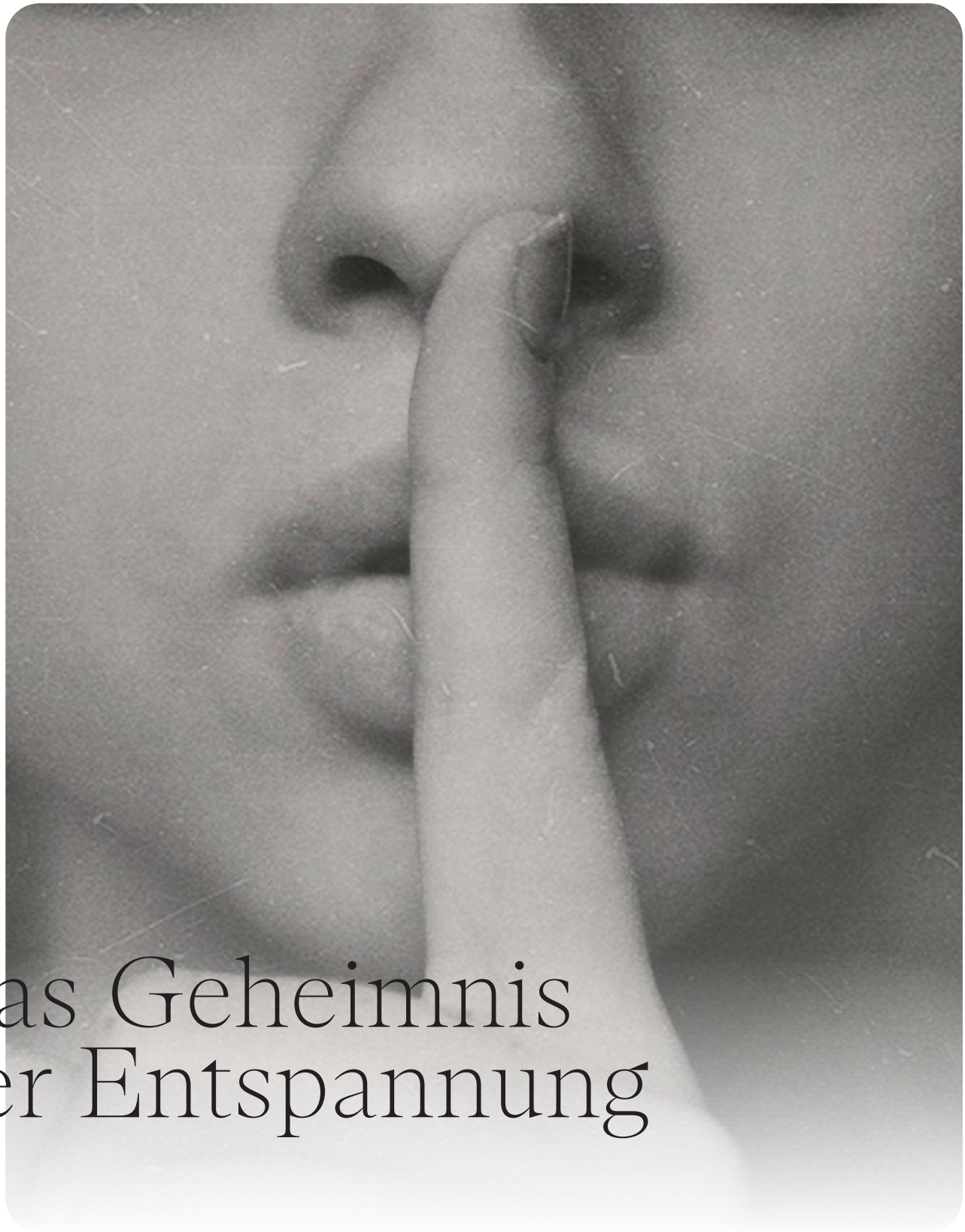
WELLNESS
BEAUTY
MASSAGE

SONNHOF
Alpendorf



Das Geheimnis der Entspannung

Spa-Magazin

sonnhof-alpendorf.at

adults preferred

Entspannen & Aufleben

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

Hier kommt eine Einleitung

Gesichtsbehandlungen // S. 4-7
Hände, Füße, Gesicht // S. 8-9
Körperbehandlungen // S. 10-13
Massagen // S. 14-15
Spa-Rituale // S. 16-17
Packages // S. 18-19
Cocoon Spa Überblick // S. 20
Sonnhof-Bonbons // S. 21
Day Spa-Angebote // S. 22

„Es ist gar nicht leicht so schön zu sein, wie man aussieht“

Gesichtsbehandlungen

TEAM DR Joseph Hightech-Naturkosmetik

Die zertifizierte Hightech Naturkosmetik bürgt für strahlende Hautgesundheit im Einklang mit der Natur und ihren Ressourcen.

www.teamdrjoseph.com

Joseph-Facial
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.

+ **Schnupperbehandlung**
  30 Minuten // €55
+ **Tiefenreinigung**
  50 Minuten // €89
+ **Express Power Lifting für den Mann**
  50 Minuten // €89
+ **Tiefenwirksame Schönheitspflege**
  80 Minuten // €120

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

25 Minuten // €45

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

25 Minuten // €45

!QMS Medicosmetics

Die klinisch erprobte Hochleistungs-Hautpflege mit zu 97% hautidentischen Kollagenen bringt Ihre Haut in Bestform.

qms-medicosmetics.com

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 // €99

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

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 // €135

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

90 Minuten // €145

+ Augenlifting
Glättet feine Linien und mildert Fältchen mildert.
in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung
15 Minuten // €30

Ultraschall-Treats

Ultraschall-Peeling
Befreit von abgestorbenen Hautzellen, klärt porentief und verfeinert die Hautstruktur.

25 Minuten // €45

Ultraschall Express Lifting
Optimiert die Wirkstoffaufnahme und steigert die natürliche Regenerationsprozesse.

50 Minuten // €105

Neu! Multipolare Radiofrequenz

Hautstraffung und Faltenreduzierung mit Radiofrequenz
Die multipolare Hochfrequenzenergie dringt in die Haut ein und erwärmt sie in der Tiefe. Durch diese lokale Erwärmung werden die Kollagenfasern und Fibroblastenzellen stimuliert zur Produktion neuer Kollagen- und elastischer Fasern. Das Ergebnis ist eine straffere, glattere, jünger aussehende Haut. Die Anwendung ist sicher, angenehm und schmerzfrei.

- **Gesicht**
  60 Minuten // €125
- **Gesicht & Hals**
  70 Minuten // €150
- **Geischt, Hals & Dekolleté**
  80 Minuten // €175

„neuer Look, neues Glück“

Hände & Füße

+ **Spa Maniküre**
  ohne Lack 45 Minuten // €50
  mit Lack 60 Minuten // €62

+ **Spa Pediküre**
  ohne Lack 50 Minuten // €65
  mit Lack 65 Minuten // €77

+ **Luxus Maniküre**
  mit Peeling & Pflegepackung
  65 Minuten // €70

+ **Luxus Pediküre**
  mit Peeling & Pflegepackung
  75 Minuten // €85

+ Nägel lackieren
  10 Minuten // €15

Beauty-Service

+ **Wimpern färben**
  20 Minuten // €18

+ **Augenbrauen färben**
  15 Minuten // €15

+ **Augenbrauen faconieren**
  15 Minuten // €15

+ **Haarentfernung Oberlippe/Kinn**
  15 Minuten // €15

Körperbehandlungen

Entgiften & Straffen mit Meereswirkstoffen von Phytomer

Der Pionier in mariner Kosmetik & Biotechnologie
Phytomer Behandlungen zeichnen sich durch sofort sichtbare Ergebnisse und totales Wohlbefinden aus und bieten Lösungen für alle Ansprüche der Haut. Anti-Aging, Feuchtigkeit, empfindliche Haut, Akne, Entgiftung, Figurformung, Straffung, Anti-Cellulite,...

Intensive P5 Schlankheitsbehandlung
Modellierende Massage und Körperpackung mit Algenkonfitüre in 3 Etappen zur Neumodellierung der Silhouette in 1 Stunde:

Die modellierende Massage formt den Körper. LOTION P5 reduziert die Rundungen. Eine Packung mit Algenemulsion strafft die Haut.

60 Minuten // €86

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

60 Minuten // €84

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

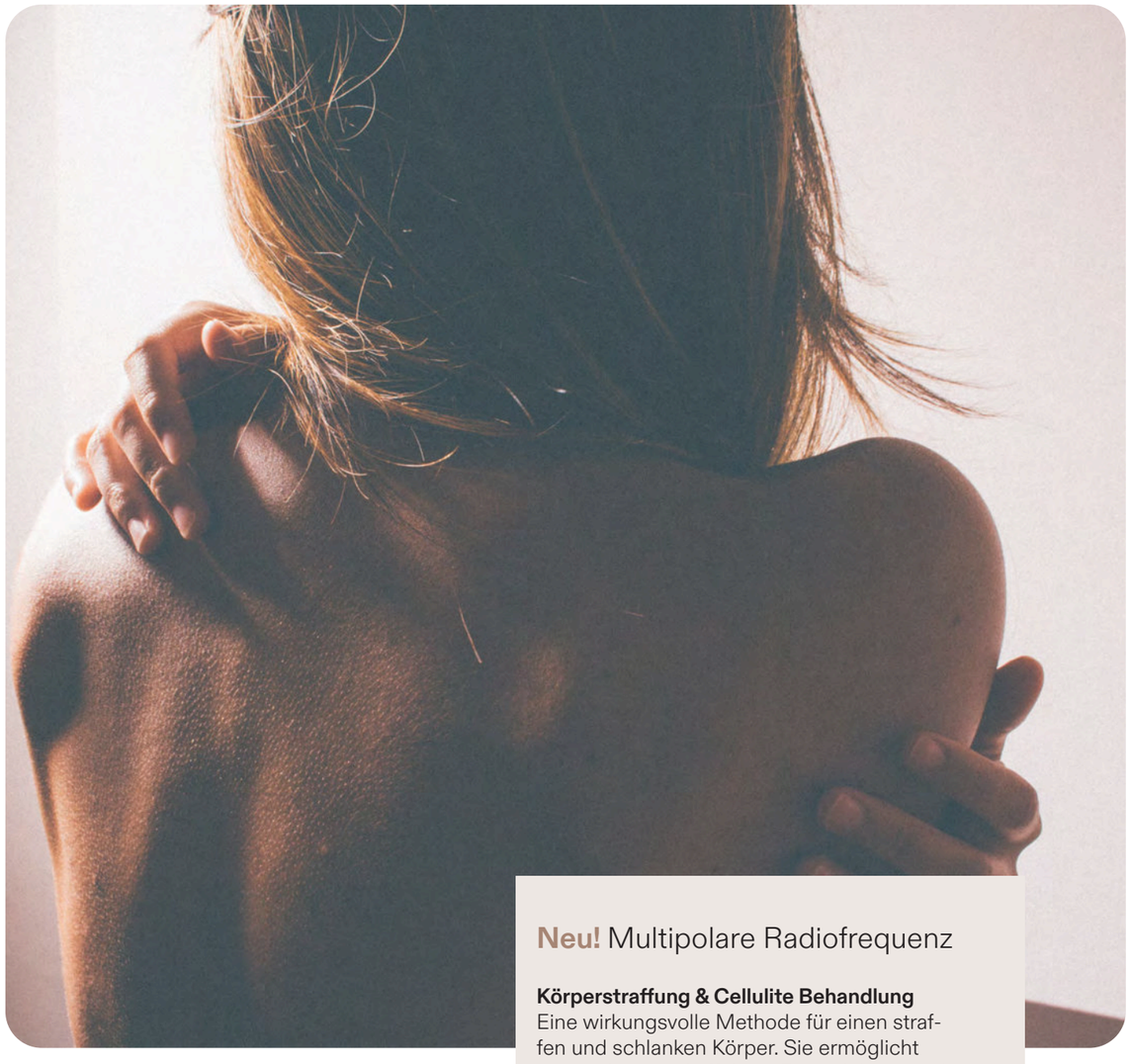
60 Minuten // €84

Meersalzpeeling
Sanftes, wirksames Peeling, entfernt abgestorbene Hautzellen und Unreinheiten. Strafft und vitalisiert die Haut mit Mineralsalzen und Spurenelementen.

25 Minuten // €35

Meersalzpeeling & Feuchtigkeits-Booster
Entspannendes Ganzkörperpeeling mit natürlichen Meersalzkristallen, Hautschüppchen und Unreinheiten werden entfernt. In Verbindung mit einer feuchtigkeitsspendenden Massage wird die Haut remineralisiert und optimal mit Feuchtigkeit versorgt. Seidig zarte Haut ist das Ergebnis.

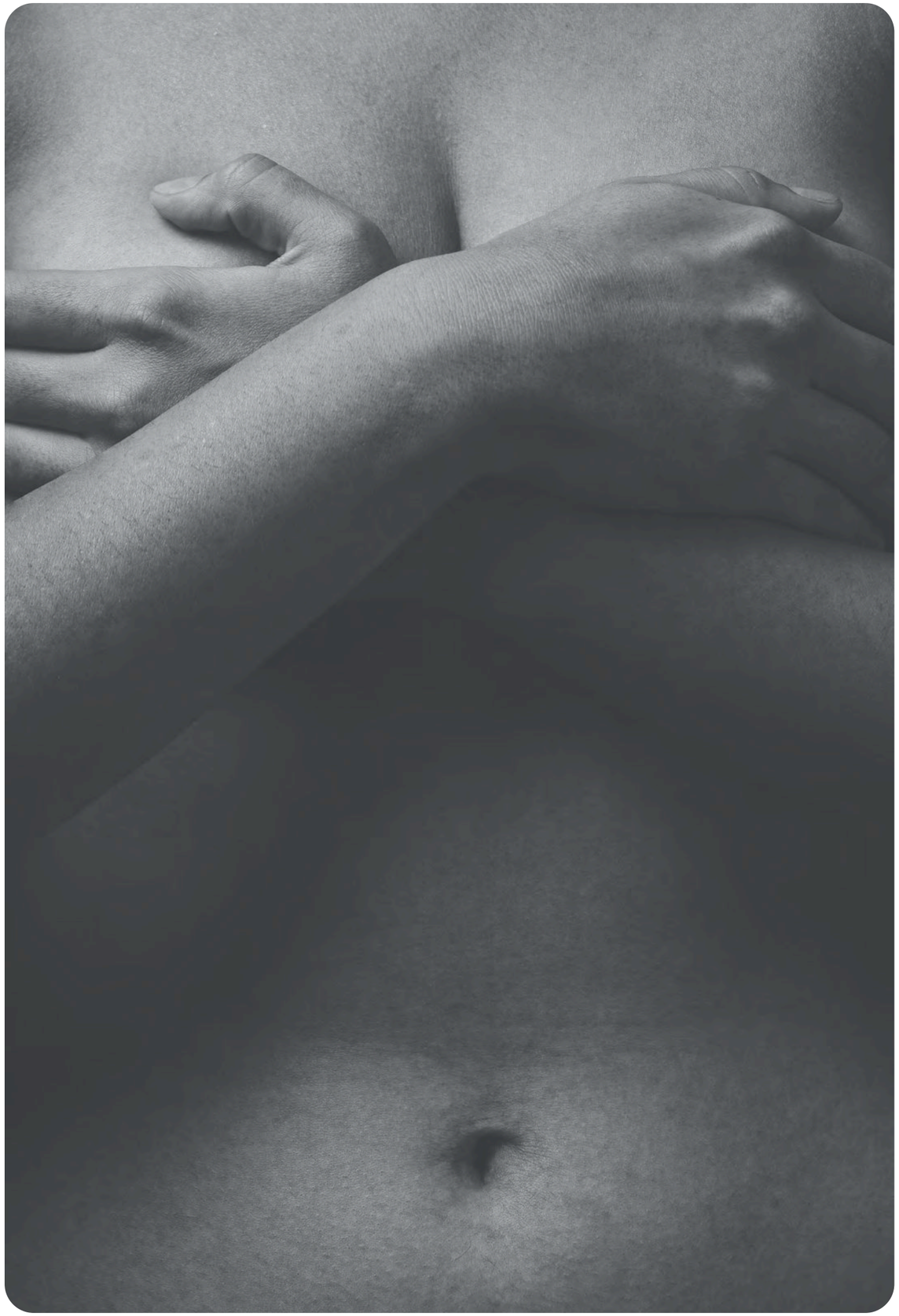
40 Minuten // €59



Neu! Multipolare Radiofrequenz

Körperstraffung & Cellulite Behandlung
Eine wirkungsvolle Methode für einen straffen und schlanken Körper. Sie ermöglicht eine sichere und effektive Fettreduktion und Hautstraffung. Die multipolare RF-Energie erhitzt die Fettzellen, beschleunigt deren Metabolismus und bringt sie dadurch zum Schrumpfen. Das gewünschte Ergebnis: Fettdepots und Umfang werden reduziert, das Erscheinungsbild von Cellulite wird deutlich verringert.

+ **Bauch**
  30 Minuten // €85
+ **Oberarme**
  25 Minuten // €72
+ **Oberschenkel vorne oder hinten**
  30 Minuten // €85



Wohltuende Wärmebehandlungen in der Schwebeliege

Soft-Pack Liege
Eingehüllt in wohlige Wärme und in einem fast schwerelosen Zustand entspannen Sie in unserem Soft-Pack-System. Durch einen Okklusionseffekt erhöht sich die Aufnahmefähigkeit Ihrer Haut um bis das 10fache. Das System passt sich Ihrem Körper an und sorgt für eine Entlastung des gesamten Stützapparates als auch für eine ergonomisch perfekte Lagerung der Wirbelsäule.

Thalasso-Mare-Entschlackungspackung
Diese Packung wirkt entwässernd, entgiftend und entschlackend.

45 Minuten // €48

Thalasso-Mare-Körperpackung
Diese Packung wirkt feuchtigkeitsspendend, straffend und entschlackend.

45 Minuten // €48

Nachtkerzenöl-Cremepackung
Diese Packung wirkt entzündungshemmend, zellregenerierend und rückfettend. Freuen Sie sich auf eine glatte und geschmeidige Haut.

45 Minuten // €48

Moorpackung*
Pure Regeneration für Muskeln und Gelenke. Dieses Naturmoor mit wertvollen Huminsäuren, Ziegenbutter und hochwertigen Pflanzenölen wirkt stoffwechselanregend und durchblutungsfördernd. Die natürliche Hilfe bei Rheuma und Schmerzen.

30 Minuten // €42

***Tipp:** Kombinieren Sie die Behandlung mit einer Massage! Durch die Wärme der Wasserschwebeliege wird die Muskulatur bereits gut durchblutet und vorgelockert.

Körperpeeling

Alpenkräuter-Peeling
Dieses Ganzkörperpeeling regt die Zellerneuerung an, entfernt alte Hautzellen und ist durchblutungsfördernd.

45 Minuten // €48

Kaffee-Peeling
Dieses Ganzkörperpeeling wirkt entgiftend und hilft gegen Übersäuerung. Außerdem unterstützt es bei Fastenkuren.

45 Minuten // €48

Rosenblätter-Peeling
Dieses Ganzkörperpeeling ist durchblutungsfördernd, außerdem ist es hautglättend und regt die Zellbildung an.

45 Minuten // €48

Traubentrester-Peeling
Dieses Ganzkörperpeeling entfernt alte Hautzellen, ist durchblutungsfördernd und für „müde“ Haut.

45 Minuten // €48

+ **Peeling PLUS Packung**
Kombinieren Sie Ihre Soft-Pack Körperpackung mit einem Peeling!

90 Minuten // €89

Massagen

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

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 // €75
Kopf-Schulter-Nacken	50 Minuten // €80
Fußreflexzonen	25 Minuten // €45

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

Teilkörper	25 Minuten // €48
Ganzkörper	50 Minuten // €80

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 // €48
Ganzkörper	50 Minuten // €90

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 // €82

Thailändische Fußmassage
Durch die Stimulation bestimmter Druckpunkte der Füße wird das Wohlbefinden des ganzen Körpers positiv beeinflusst.

50 Minuten // €79

+ Kinesio taping ab €25

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 // €90

„Gönn‘ dir einen Augenblick der Ruhe und du erkennst, wie närrisch du herumgehastet bist.“

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 // €110
XXL	90 Minuten // €158

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 // €115

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

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 // €85

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 // €65

Paarmassage-Kurs

+ Lernen Sie unter professioneller Anleitung die wichtigsten Massagetechniken.
  für 2 Personen // 60 Minuten
  €120

*Tipp: Weitere Sonnhof-Bonbons finden Sie auf S. 21 oder in der Erlebniscloud.

Packages

Wenn schon, denn schon.

Für den Fall, dass Sie keine halben Sachen mögen, können Sie auch das 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.

#4 Women‘s Special

+	1x Gesichtsbehandlung	à 50 Minuten	
+	1x Spa Pediküre ohne Lack	à 50 Minuten	
+	1x Spa Maniküre ohne Lack	à 45 Minuten	
+	1x Ganzkörperpeeling & Feuchtigkeits-Booster	à 40 Minuten	// €237

#5 Men‘s Special

+	1x Gesichtsbehandlung	à 50 Minuten	
+	1x Klassische Ganzkörpermassage	à 50 Minuten	
+	1x Fußreflexzonenmassage	à 25 Minuten	// €188

#6 Babymoon

+	1x Lomi Hapai für werdende Mütter	à 60 Minuten	
+	1x Spa Pediküre ohne Lack	à 50 Minuten	
+	1x Spa Maniküre ohne Lack	à 45 Minuten	// €207

Wer sich Zeit nimmt, profitiert von unseren Body Contouring oder Detox Programm. Ihr Körper wird es Ihnen danken!

#1 Intense Body Contouring
Long Stay // 6 bis 7 Tage

+	2x Radiofrequenz-Behandlung	à 30 Minuten	
+	2x Manuelle Lymphdrainage	à 25 Minuten	
+	2x Schlankheits- & Cellulite-Behandlung	à 60 Minuten	// €385

#2 Express Body Contouring
Short Stay // 2 bis 3 Tage

+	1x Radiofrequenz-Behandlung	à 30 Minuten	
+	1x Manuelle Lymphdrainage	à 25 Minuten	
+	1x Schlankheits- & Cellulite-Behandlung	à 60 Minuten	// €193

#3 Detox Programm

+	1x Basisches Fußbad	à 15 Minuten	
+	1x Tiefenreinigung: Gesicht	à 50 Minuten	
+	1x Entgiftende Schlankheits-Algenpackung	à 60 Minuten	
+	1x Schlankheits- und Cellulite Behandlung	à 60 Minuten	// €249

Cocoon Spa

Wasserwelt

+ Indoorpool Edelstahlbecken mit 5 × 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 sowie Poolservice
+ Textilsauna - Zutritt mit Bikini und Badehose erlaubt / bis 60°C

Garten

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

Neue Saunawelt ab Juni 22

+ Finn-Sauna mit wechselndem Aufguss-Programm | 90°C
+ Biokräuter-Sauna | 60°C
+ Infrarotstühle mit Microsalz-einsprühung | 45°C
+ Soledampfbad | 40-46°C
+ Eisdusche & Eiscrasher
+ Whirlpool (ab Winter 22) | 38°C
+ Tee-Bar mit verschiedenen Teesorten, Granderwasser und frischen Äpfeln

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.

Sonnhof-Bonbons

Private Spa-Set

+ Ab sofort können Sie sich und Ihrem Körper ganz privat in Ihrem Zimmer etwas Gutes tun. Unsere DIY Beauty-Arrangements inkl. Flasche Bründlmayer Rosé 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. **€29 p.P.**

Private Garden Chillout

+ Exklusive Reservierung einer Panorama-Hütte im Garten mit einer Flasche Bründelmayer Rosé und frischen Früchten. **€19 p.P.**

Palatschinken-Orgie

+ Palatschinken-Buffet mit großer Auswahl an Füllungen, Saucen und Früchten zum Selberbauen. **€18 p.P.**

Gin Testival

+ Finden Sie genüsslich für sich selbst heraus, wieviele köstliche Aromen Wacholder-Schnaps in Kombination mit verschieden Zutaten entfalten kann. **€ 29 p.P.**

Viele weitere Bonbons!

Das gesamte Angebot finden Sie im Bonbon-Menü an der Rezeption oder in unserer Erlebniscloud. Dazu scannen Sie den QR-Code mit Ihrer Handykamera!

Liebesgaben

Möchten Sie Ihren Schatz überraschen? Wir sind bei jedem Vorhaben gerne behilflich. Hier schon mal die Klassiker...

+ Blumenstrauß € 35
+ Korb mit Rosenblättern € 25
+ großer Helium Herz-Ballon € 15
+ hausgemachter Herzkuchen € 20
+ Paarmassage-Kurs € 69

la vie en rose

Für Paare, die Lust auf eine Portion Wolke 7 haben.

+ 1 Flasche 0,375 l Bründlmayer Rosé oder PriSecco alkoholfrei
+ Palatschinken-Orgie für 2 Personen
+ romantisch dekoriertes Zimmer

PRO PAKET € 77

Urlaub um die Ecke

Unsere Day Spa-Optionen

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.

Jedes Day Spa-Angebot beinhaltet

+ Nutzung des Cocoon Spa
+ frisches und Trockenobst, Tee und Granderwasser im Wellnessbereich
+ Sonnhof-Badetasche mit Bademantel und Badeslipper
+ unbegrenzt Handtücher im Spa-Bereich
+ Zutritt zum Yoga- & Workout-Studio

Day Spa „sunrise“
+ von 8 bis 16 Uhr
+ mit Frühstück

Day Spa „all day long“
+ von 8 bis 20 Uhr
+ mit Frühstück und Snack

Day Spa „sunset“
+ von 13 bis 20 Uhr
+ mit wahlweise 3-Gängemenü aus dem Abendmenü

Massagen & Treatments

Buchen Sie Ihren Wunschtermin für eine Massage oder Treatment bereits im Vorhinein.

„Die Welt gehört dem,
der sie genießt!

Sonnhof Alpendorf GmbH
Familie Höllwart, Alpendorf 16
5600 St. Johann i.P., Österreich

+43 6412 7271
info@sonnhof-alpendorf.at
sonnhof-alpendorf.at