



Entspannung, die
Wurzeln schlägt.

WO STILLE WÄCHST UND ERHOLUNG BLÜHT.



Seelenfrieden und Tiefenentspannung

**FÜR EINEN AUGENBLICK WIRD DER KÖRPER
SCHWERELOS, DER GEIST GANZ FREI.**

Haut auf Haut, ganz sanft. Kaum etwas ist so magisch wie menschliche Berührung. Sie löst Blockaden, lässt Schweres leichter und Verspanntes wieder frei werden.

In Symbiose mit wertvollen, naturreinen Essenzen, viel Erfahrung und den neuesten Erkenntnissen, lässt sich das innere Strahlen auch im Außen zum Vorschein bringen.

Die Klassiker der Massagekunst

BEWÄHRTE GRIFFE. ZEITLOSE WIRKUNG.

Ob entspannend oder aktivierend – unsere klassischen Massagen folgen dem Wissen erfahrener Hände und schenken wohltuende Balance. Spürbar, vertraut und ganz auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.



TEILKÖRPERMASSAGE

ca. 20 Minuten | € 45,00

Wahlweise Rücken, Beine oder Kopf/Nackenmassage.

RÜCKENMASSAGE

ca. 50 Minuten | € 69,00

Die Muskeln werden gelockert, Verspannungen und Verklebungen im Gewebe gelöst.

GANZKÖRPERMASSAGE

ca. 50 Minuten | € 69,00

ca. 75 Minuten | € 94,00

Die Muskulatur des gesamten Körpers wird gelockert, entspannt und besser durchblutet.



SPORTMASSAGE MIT TIROLER STEINÖL HAUTTONIC

ca. 50 Minuten | € 80,00

Die Sportmassage lindert Muskelschmerzen, Muskelkater und viele weitere Verspannungen, die beim Sport entstehen können. Ob als Massage vor oder nach dem Sport. Die Massage endet mit dem Auftragen des Tiroler Steinöl-Hauttonics, welches Ihren Körper wieder fit macht.

MASSAGE MIX

ca. 50 Minuten | € 69,00

Eröffnet wird die Behandlung mit einer klassischen Rückenmassage. Eine klassische Fußreflexzonenmassage schließt die Behandlung ab. Eine gesunde Kombination aus Entspannung und positiver Stimulation.

Es ist eine hohe Kunst,
dieses Loslassen.





Für Kopf- und Herzensmenschen

SANFTE IMPULSE MIT GEZIELTER WIRKUNG.

Nicht jede Verspannung lässt sich klassisch lösen. Unsere speziellen Anwendungen setzen dort an, wo Körper und Energiefluss aus dem Gleichgewicht geraten sind – achtsam, tiefenwirksam und individuell abgestimmt.



FUSSREFLEXZONENMASSAGE

ca. 20 Minuten | € 49,00

Organe über Druckpunkte an den Füßen stimulieren – das ist Prinzip der Fußreflexzonenmassage. Das Ziel einer solchen Reflexzonenbehandlung ist es, Blockaden aufzulösen und über eine tiefe Entspannung das gesamte System wieder in ein Gleichgewicht zu bringen.

MANUELLE LYMPHDRAINAGE

ca. 50 Minuten | € 79,00

Wahlweise Beine, Arme, Rücken, Brust oder Bauch. Eine angenehm sanfte Massage, welche die Lymphzirkulation anregt und dadurch zu einer intensiven Entschlackung führt. Schwellungen und Stauungen können vermindert werden.

GESICHTSLYMPHDRAINAGE

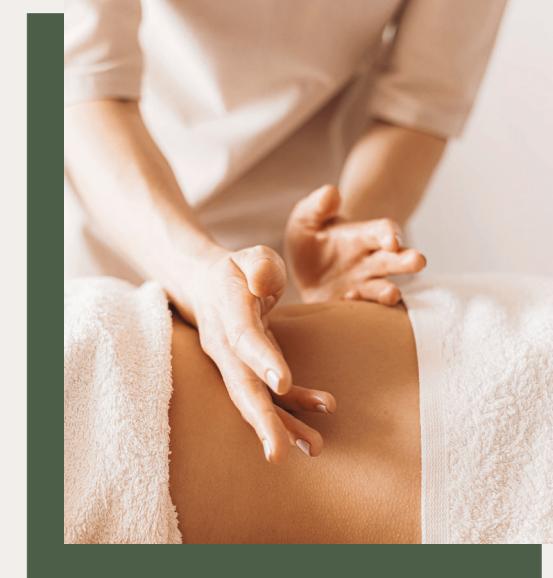
ca. 20 Minuten | € 49,00

Bei Kopfschmerzen, Migräne, Allergien, Akne, Couperose, Stauungszuständen, wie z.B. Tränensäcken, Schwellungen im Augen- und Halsbereich sowie im ganzen Gesicht und diversen Hautirritationen ist die manuelle Lymphdrainage besonders zu empfehlen. Regelmäßig angewendet, können damit Stauungszustände effektiv reduziert und die Hautqualität stark verbessert werden.

OHRENKERZENBEHANDLUNG

ca. 20 Minuten | € 39,00

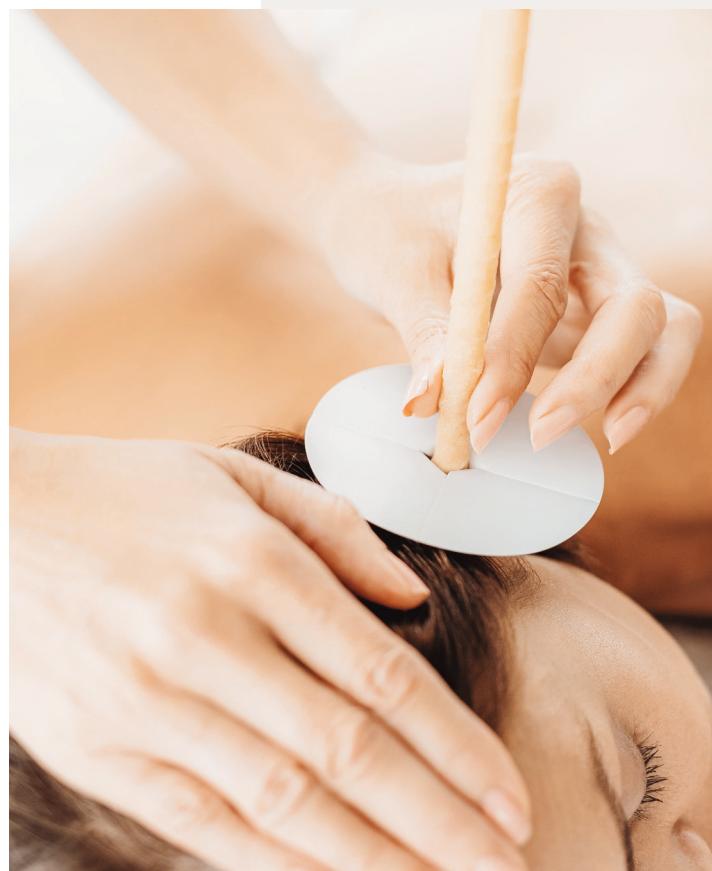
Die Wurzeln der Ohrenkerzenbehandlung gehen auf die Steppenvölker Sibiriens, in den asiatischen Raum sowie zu den Indianern von Nord- und Südamerika zurück. Die Ohrenkerzen sind besonders heilsam bei Stirn- und Nebenhöhlenproblemen, Kopfschmerzen und Migräne, Erkältung und Bronchitis sowie bei Schlaflosigkeit. Darüber hinaus helfen sie bei Allergien (Gräser, Pollen, Heuschnupfen).



OHRENKERZENBEHANDLUNG MIT KOPF-NACKEN-MASSAGE

ca. 50 Minuten | € 79,00

Ohrkerzenbehandlung kombiniert mit entspannender Kopf- und Nackenmassage. Besonders wohltuend bei Kopfschmerzen, Verspannungen, Migräne oder Unruhe – ideal zum Abschalten und Durchatmen.





Massagen mit Tiefenwirkung

**WÄRME, BERÜHRUNG UND DAS GEFÜHL,
GANZ BEI SICH ZU SEIN.**

Wenn Wärme auf achtsame Massagegriffe trifft, entfaltet sich eine besondere Form der Tiefenentspannung. Ob durch kraftvolle Steine oder duftende Kräuterstempel – diese Anwendungen wirken nicht nur auf die Muskulatur, sondern berühren auf einer tieferen Ebene.

LA STONE THERAPIE

**ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 75,00
ca. 75 Minuten mit Nachruhphase | € 98,00**

Die wohltuende Wärme von Lavasteinen trifft auf sanfte Massagetechniken – das ist La Stone Therapy. Die Kombination aus warmen Steinen und gezielter Berührung fördert die Durchblutung, löst Verspannungen und führt zu tiefer Entspannung. Körper und Geist kommen in einen Zustand des vollkommenen Wohlbefindens.

KRÄUTERSTEMPELMASSAGE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 75,00

Eine ganzheitliche Behandlung, die Sinne und Muskeln gleichermaßen anspricht. Mit warmen, duftenden Kräuterstempeln wird der Körper massiert, Verspannungen werden gelöst und die Durchblutung angeregt. Das Zusammenspiel aus Wärme, Druck und Pflanzenkraft schenkt neue Energie und tiefes Wohlgefühl.



In Glückseligkeit und wertvollen Essenzen baden

TIEFENENTSPANNUNG FÜR KÖRPER & SINNE.

Ein warmes Bad ist mehr als Pflege – es ist ein Ritual der Erholung. Unsere sorgfältig zusammengestellten Badeanwendungen verbinden hochwertige Inhaltsstoffe mit tiefenwirksamer Entspannung.



VINOBLE RED GRAPE BATH

ca. 20 Minuten | € 45,00

Eine erlesene Wirkstoffkomposition aus Traubengerkerextrakt, Rosenblütenwasser, Aloe Vera, rotem Weinblatt und Eichenrinde machen dieses Bad zu einem einmaligen Erlebnis.

TIROLER STEINÖLBAD

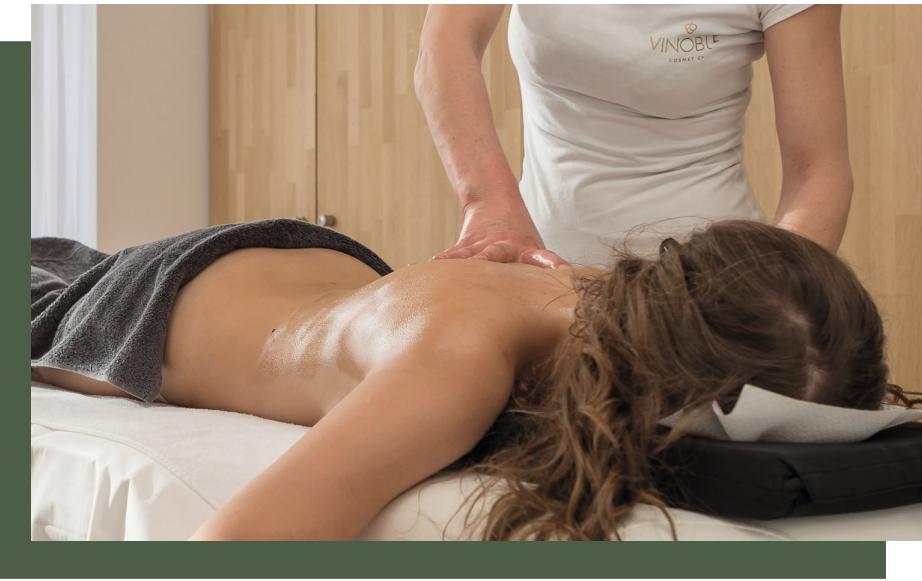
ca. 20 Minuten | € 45,00

Das Bad der Ruhe und Entspannung für die Unterstützung des überbeanspruchten Bewegungsapparates. Der hohe Anteil an organisch gebundenem Schwefel hat eine wohlende Wirkung auf Muskeln und Gelenke.

BASISCHES WOHLFÜHLBAD

ca. 20 Minuten | € 45,00

Tun Sie Ihrer Haut etwas Gutes: Sie wird parentif gereinigt und deren Selbstfettung sowie Durchblutung angeregt. Ein Basenbad führt zur Entspannung von Körper, Geist und Seele. Auch Muskel-, Gelenks- und Unterleibsschmerzen lassen nach und neue Lebenskräfte sind zu spüren. Cellulite können Sie vorbeugen oder sogar lindern, Muskelkater und andere Verspannungen verschwinden schneller. Basenbäder sind schon seit Jahrtausenden bekannt für ihre heilsame Wirkungen.



Vinoble Rituale für den Körper

PFLEGERITUAL

ca. 25 Minuten | € 49,00

Ein Ritual zur Entspannung des Körpers und zur Erneuerung der Haut mit Vinoble-Detox-Öl.

DETOX RITUAL BODY AND FACE

ca. 50 Minuten | € 80,00

Diese Behandlung kombiniert das Pflegeritual mit einer Gesichtslymphdrainage für eine Regeneration der Körper und Gesichtshaut.



ANTI-STRESS-TREATMENT

ca. 75 Minuten | € 94,00

Dieses Treatment vereint das Pflegeritual mit einer Fuß / Hand / Rücken / Schulter / Nackenmassage zur Entspannung von Körper, Geist und Seele.

KÖRPERPEELING

ca. 45 Minuten | € 75,00

Diese Behandlung umfasst ein Ganzkörperpeeling und endet mit der Anwendung von Vinoble-Detox-Öl. Sie verbessert die Hautqualität, beseitigt Unreinheiten, öffnet die Hautporen, wodurch Giftstoffe leichter ausgeschieden werden können, spendet der Haut Feuchtigkeit und verbessert die Durchblutung.

GANZKÖRPERPEELING & MASSAGE

ca. 75 Minuten | € 115,00

Diese Behandlung ist eine Kombination aus einem Körperpeeling zur Entfernung von Hautunreinheiten und zur Öffnung der Poren und einer Körpermassage mit Vinoble-Detox-Öl, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen und Verspannungen zu lösen.

Ayurveda Massagen

KÖRPERLICHES UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN - MIT SPEZIELLEM AYURVEDAÖL

Ayurveda sieht den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele. Mit warmem Öl, sanften Griffen und achtsamer Ausführung werden das Nervensystem beruhigt, der Energiefluss harmonisiert und die Selbstheilungskräfte aktiviert.



BALANCE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00
ca. 75 Minuten mit Nachruhphase | € 109,00

Entspannte und flowing Ganzkörpermassage aus der ayurvedischen Tradition, von Kopf bis Fuß mit warmen Öl. Diese Massage verbessert das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist und harmonisiert Lebensenergien was zu einem tiefen Wohlgefühl führt.

ENERGIZING

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00
Belebende und revitalisierende Ganzkörpermassage aus der ayurvedischen Tradition. Die intensiveren Massagegriffe helfen, tief sitzende Muskelverspannungen zu lösen.

BAUCHMASSAGE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00
Gemäß der Ayurveda-Tradition sammelt sich im Bauchbereich Stress und negative emotionale Anspannung an, was zu allgemeinem Unwohlsein führt. Eine Bauchmassage fördert daher das allgemeine Wohlbefinden, beruhigt das Nervensystem und beseitigt Giftstoffe.

AYURVEDA LYMPHDRAINAGE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00

Ayurvedische Lymphdrainage. Sehr sanfte Massagegriffe am Körper fördern die Ausleitung von Toxinen und verbessern somit die Lymph- und Blutzirkulation.

AYURVEDA GESICHTS- LYMPHDRAINAGE

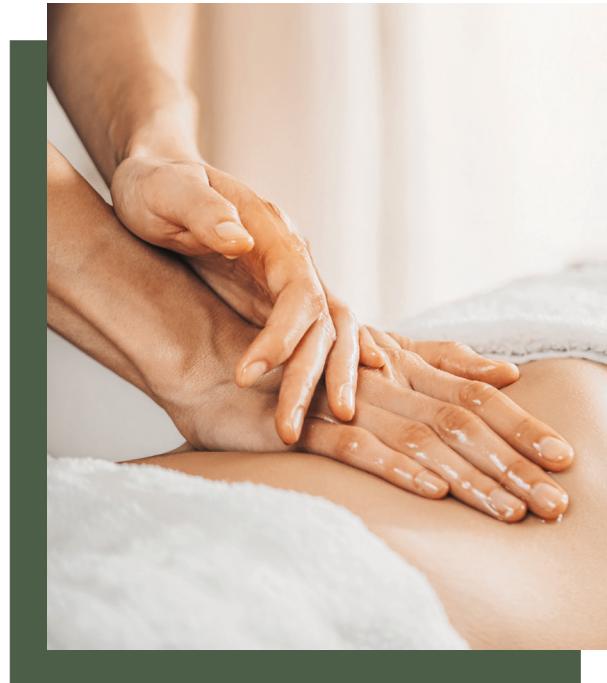
ca. 20 Minuten | € 55,00

Ayurvedische Lymphdrainage für Gesicht und Hals. Sanfte Griffe fördern die Ausleitung von Toxinen und verbessern somit die Lymph- und Blutzirkulation. Besonders hilfreich bei Kopfschmerzen und Nebenhöhlenentzündungen.

GESICHTS- UND KOPFMASSAGE

ca. 20 Minuten | € 49,00

Anspannung und Stress können den Gesichtsausdruck verändern. Eine Gesichtsmassage verbessert die Durchblutung, hellt die Haut auf und entspannt die Muskeln. Eine Kopfmassage hilft, Verspannungen zu lösen und sorgt für ein angenehmes Wohlbefinden.



MARMAPUNKTE & GESICHTSMASSAGE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00

Marma-Punkte sind im Ayurveda bestimmte Bereiche des Körpers, in denen sich vitale Energie konzentriert. Die Massage der Marma- Punkte im Gesicht und auf der Kopfhaut löst Muskelverspannungen, fördert Entspannung, reduziert Stress und verbessert die geistige Klarheit.

BÜRSTEN-MASSAGE

ca. 50 Minuten mit Nachruhphase | € 80,00

Die Bürsten-Massage ist eine ayurvedische Behandlung, bei der natürliche Bürsten mit Pflanzenborsten ohne Öl verwendet werden. Diese Methode zielt darauf ab, die Energie und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern, die Durchblutung anzuregen, den Abtransport von Giftstoffen zu fördern, die Haut zu peelen und den Lymphfluss zu unterstützen. Auf die Bürstenmassage folgt ein Reinigungsritual, um Hautunreinheiten zu beseitigen. Abgeschlossen wird die Behandlung mit der Anwendung von Öl, um die Haut mit Feuchtigkeit zu versorgen.





Gut zu wissen

STORNIERUNGEN

Wir sind bemüht, Ihnen ein über die Maßen persönliches und entspannendes Spa-Erlebnis zu bieten und reservieren die Behandlungszeit deshalb exklusiv für Sie. Wir bitten Sie, im Fall einer Stornierung oder Umbuchung rechtzeitig Bescheid zu geben. Bei Nichterscheinen und Stornierungen, die kürzer als 10 Stunden vor der Behandlung gemacht werden, können bis zu 50 % der Kosten des gebuchten Services für Sie anfallen. Im Falle einer Verspätung verkürzt sich Ihre Behandlungszeit, um dem nächsten Guest keine Unannehmlichkeiten zu bereiten.

SPA-GUTSCHEINE

Ein Gutschein ist das schönste Geschenk, das man zum Geburtstag, zur Hochzeit, zur Graduierung oder „einfach nur so“ bekommen kann.

Fragen Sie an unserer Hotelrezeption – wir beraten Sie gerne persönlich.

IMPRESSIONUM

Medieninhaber: Gartenhotel Crystal, Familie Wetscher
Grafik & Druck: ProKontakt GmbH, Innsbruck Bilder: Gartenhotel Crystal, Günter Standl, Benno Prenn;
Änderungen sowie Druck- und Satzfehler vorbehalten.

GARTENHOTEL CRYSTAL

Familie Wetscher-Falch
Hochfügener Str. 63
6263 Fügen, Tirol, Österreich

Tel. +43 5288 62425
info@gartenhotel-crystal.at

www.gartenhotel-crystal.at