

WELLNESS IM HOTEL SONNE



Es gibt Orte da fühlt man das Leben.

Wir haben so einen Ort für Sie erschaffen. Keine Höchstleistungen, sondern sanfte Aktivität im Einklang mit Körper, Geist und Seele. Tauchen Sie ein und regenerieren Sie Körper und Sinne – Ihrer Gesundheit und Schönheit zuliebe. Betreten Sie eine Welt, in der die Zeit zu stehen scheint. Lassen Sie es für einen Augenblick einfach geschehen, in völligem Einklang mit sich selbst.

Unser Angebot umfasst **Sauna und Bio-Sauna, Massagen aus aller Welt, Gesichts- und Körperpflege und ein Sonnendeck.**

MASSAGEN

Aromaölmassage - Ganzkörpermassage mit Öl nach Ihrer Wahl **60/90 Min.** **68,00 / 85,00 Euro**
Genießen Sie leichte und streichende Bewegungen, die Ihre Muskulatur entspannen und den täglichen Stress abbauen mit einem erlesenen Öl Ihrer Wahl- einfach zum Wohlfühlen.

Bioenergetische Massage **60 Min.** **68,00 Euro**
Die Bioenergetische Massage ist eine harmonisierende Teilkörper/Ganzkörpermassage. Fließende Massagegriffe stärken das energetische Feld des Menschen und aktivieren die Selbstheilungskräfte. Körperliche und seelische Verspannungen lösen sich, Schmerzen werden gelindert und die Vitalität gesteigert.

Bioenergetische Sport- und Fitness- Massage **60 Min.** **68,00 Euro**
Diese Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Energiearbeit und Massage. Es werden Muskelverhärtungen und Verspannungen gelöst. Sie entlastet insbesondere den mittleren und unteren Rückenbereich. Die Tiefenmuskulatur wird durchwärmt und entkrampft.

Transformationsmassage (5-Elemente) **60 Min.** **78,00 Euro**
Die Seele durch den Körper berühren! Entspannung – Transformation – Lösung.
Diese neue Massageform verbindet die Elemente der tiefen Entspannung, der körperlichen Wirkung durch Massageimpulse, die Intention der Veränderung und die Kraft unserer HERZENERGIE! Langjährige Erfahrungen mit der Bioenergetischen Massage, der Matrix-Transformation sowie Erkenntnisse über die Kraft des Herzens fließen in diese Massageform ein.

Kräuterstempelmassage **60/90 Min.** **75,00/95,00 Euro**
Eine besondere Massagetechnik aus dem ostasiatischen Raum. Kräuter Ihrer Wahl werden in Säckchen gebunden und erwärmt. Anschließend werden Sie mit diesen massiert. Je nach Auswahl der Kräuter dient diese Massage z. B. der Entschlackung und Entgiftung. Vor allem aber spendet diese Massage Harmonie und Entspannung.

Hot Stone Massage **60/90 Min.** **75,00 /95,00 Euro**
Diese außergewöhnliche Massage bedient sich unterschiedlich großen und warmen Steinen. Diese werden auf die Energiezentren des Körpers verteilt und anschließend mit sanftem Druck zur Massage verwendet. Der Energiefluss im Körper wird angeregt, so dass es wieder zu einem Ausgleich von Körper, Geist und Seele kommt.

Lomi Lomi Nui Massage **90 Min.** **105,00 Euro**
Es ist eine aus Hawaii stammende Ganzkörpermassage und gilt als „Königin der Massagen“. Sie ist eine sehr angenehme Mischung aus traditioneller Massage und Shiatsu. Durch die großflächigen und zum Teil in die Tiefe gehenden Massageelemente, die mit dem ganzen Unterarm oder teilweise auch mit dem Ellbogen ausgeführt werden, empfinden Sie ein wohliges Gefühl der Geborgenheit. Die Massage aktiviert den Energiefluß und den Lymphabfluß. Sie gibt Zuversicht und Lebensfreude zurück. Lomi Lomi stand ursprünglich in Verbindung mit einem heilenden Tanz und mit Gesängen der Kahuna. Kahuna werden die hawaiianischen Schamanen genannt. Sie war ein reinigendes Ritual.

KOSMETIK & WELLNESS

Wohlfühlgesichtsbehandlung **75 Min.** **79,00 Euro**
1 Tasse Alpenrausch Wohlfühltee, Entspanntes Fußbad, Fußcreme auftragen, Gesichtsbehandlung mit auf Ihre Haut abgestimmten Alpenrausch-Produkten. Kleine Handmassage

Gesichtsbehandlung mit wahlweise Maniküre oder Pediküre **120 Min.** **110,00 Euro**
1 Tasse Alpenrausch Wohlfühltee, entspanntes Fußbad, Reinigung, Hautanalyse, Peeling, Maske, Gesichts-, Massage. Anschließend entweder Maniküre oder Pediküre.

Luxus Gesichtsbehandlung **120 Min.** **98,00 Euro**
Die individuelle Hochleistungsbehandlung für eine anspruchsvolle Haut und Augenpartie. Mit exklusiven Anti-Aging Produkten. Enthalten sind: Reinigung, Hautanalyse, Augenbrauen formen/zupfen, Peeling mit Tiefenreinigung, Maske, Gesichts-, Hals- und Dekolleté Massage. Auf Wunsch Wimpern und Augenbrauen färben, Depilation der Gesichtsbehaarung und Tagespflege. Auf Wunsch Tages Make-up.

Hautfein **90 Min.** **95,00 Euro**
Ganzkörper-Seifenmassage, Peeling mit Handschuh oder Naturhaarbürste (je nach Haut)
Mit abschließender Aromaölmassage. Der Duft der naturbelassenden Seife hüllt Sie in eine angenehme Atmosphäre. Das anschließende Peeling verbessert die Blutzirkulation und die Haut wird gestrafft.
Eine abschließende Aromaölmassage mit ihrem Wunschduft sorgt für ein tolles Hautgefühl.

Relax Massage **80 Min.** **79,00 Euro**
Zu Beginn bieten wir Ihnen eine Tasse Alpenrausch-Wohlfühltee sowie ein entspannendes Fußbad.
Im Anschluß gibt es eine Ganzkörpermassage mit erlesenem Aromaöl plus Gesichtsmassage.
Entspannung von Kopf bis Fuß.

Ayurveda –Tag **140 Min.** **145,00 Euro**
Empfinden Sie die Leichtigkeit Ihres Körpers. Anfangs ruhen Ihre Füße in einem basischen Fußbad während Ihnen eine Tasse Wohlfühltee gereicht wird. Das Fußbad reinigt und entschlackt den gesamten Körper, regt den Kreislauf an und sorgt für ein angenehmes Fußgefühl. Das anschließende Salz-Öl Körperpeeling aktiviert die Zellerneuerung wirkt straffend, entgiftend und verleiht Ihnen eine samtweiche Haut. Während der Ayurvedischen Öl-Massage fallen Sie in eine Tiefenentspannung. Gleichzeitig verbessert sie den Lymphabfluß, regt den Stoffwechsel an und kräftigt das Nervensystem. Zum Abschluss erhalten Sie einen Stirnguss mit integrierter Gesichts-,Nacken, Kopfmassage.

Thalassotag **70 Min.** **85,00 Euro**
Thalasso ist griechisch und bedeutet „Heilbehandlung durch das Meer.“ Zu Beginn bekommt Ihr Körper ein Meersalzpeeling. Danach wird Ihr Körper in eine Algenpackung gewickelt. Die Wirkstoffe welche in dem Algenschlamm enthalten sind entschlacken, entgiften, lindern Hautprobleme und verschönern die Haut.

Alpenrausch Zeremonien für den Mann:

„Meisterhafte Kraft schöpfen“ **90 Min.** **89,00 Euro**
Entspannte Alpenrausch Rückenmassage. Alpenrausch Gesichtsbehandlung: Reinigung, Peeling, Maske, Gesichtsmassage, Abschlußpflege. Harmonisch aufeinander abgestimmte Behandlungsphasen sorgen für ein unnachahmlich, alpines Erholungsgefühl.

„Alpiner Energieschub“ von Kopf bis Fuß. **170 Min.** **165,00 Euro**
1 Tasse Wohlfühltee, entspanntes Fußbad, Wellness-Pediküre mit Peelingmassage der Füße Ganzkörpermassage Alpenrausch-Gesichtsbehandlung mit Gesichtsmassage.

Alpenrausch Zeremonien für die Frauenwelt:

„Alpinen Ursprung fühlen“ **100 Min.** **99,00 Euro**
Exklusiv Anti-Aging Behandlung
1 Tasse Alpenrausch Wohlfühltee, Entspanntes Fußbad, Fußpeeling, Alpenrausch Rückenmassage, Wohlfühl-Gesichtsbehandlung für anspruchsvolle Haut, mit 15 minütiger Massage.

Kleine Alpenrausch Zeremonie für Frau und auch Mann:

Basische Körper- Peelingmassage **40 Min.** **49,00 Euro**
(mit P. Jentschura Körpersalz „Meine Base“)
Anfangs ruhen Ihre Füße in einem basischem Fußbad. Anschließend wird das basische Körpersalzpeeling von Fuß bis zum Kopf sanft einmassiert. Das basischem Salz mit hochwertigem Öl entschlackt und entgiftet Ihre Haut. Unser Tipp: Vorab ein Saunagang verstärkt die Wirkung. Die Behandlung bereitet Ihre Haut auf ein Sonnenbad mit gleichmäßiger Bräune vor.

Für unsere Biker und Wanderer:

„Abendsonnengruß“ **55 Min.** **55,00 Euro**
Das entspannte Kräuter-Fußbad leitet die Behandlung ein. Bei der anschließenden Fuß-, Bein- und Rückenmassage werden die Muskeln gelockert und Verspannungen gezielt gelöst.

Kleine SPA-Etikette

Terminvereinbarung:

In unserem Wellnessbereich dürfen Sie sich entspannen und den Alltag hinter sich lassen. Am besten lassen Sie erst gar keinen Terminstress aufkommen und buchen Sie schon Ihre Wellnessanwendung mit Ihrer Zimmerreservierung im Vorfeld.

Damit wir Ihre Wünsche gut planen können, buchen Sie bitte bis spätestens 24 Stunden vor Behandlungsbeginn an der Hotelrezeption.

Gerne dürfen Sie auch spontan bei uns im Wellnessbereich, nach einem Termin fragen. Wir werden versuchen ihren Wunsch zu berücksichtigen.

Bis 24 Std. vor Behandlungsbeginn ist bei uns eine Stornierung kostenfrei. Danach müssen wir Ihnen die Zeit leider berechnen, denn der Termin wurde speziell für Sie reserviert.

Schwangerschaft:

Beauty- & Wellnessbehandlungen können auch während dieser schönen Zeit genossen werden. Gerne berät Sie aber auch das Team der „Vital.E Schönheitswelten“ um die für Sie passende Anwendung zu finden.

Kleidung:

Wir freuen uns Sie 5 Min. vor Ihrer Behandlung im Bademantel begrüßen zu dürfen. Sie erhalten einen Korb mit Handtuch und Bademantel an der Rezeption.

Alle Behandlungen lassen sich ohne Kleidung besser durchführen.

Nicht behandelte Körperzonen werden mit Tüchern / Decken abgedeckt.