

RUHE FINDEN – ENERGIE TANKEN – DIE SONNE MIT NACH HAUSE NEHMEN!

FIND PEACE – REENERGIZE – TAKE THE SUN HOME WITH YOU!



ZIRBEN-SPA MENÜ / PINE SPA MENU

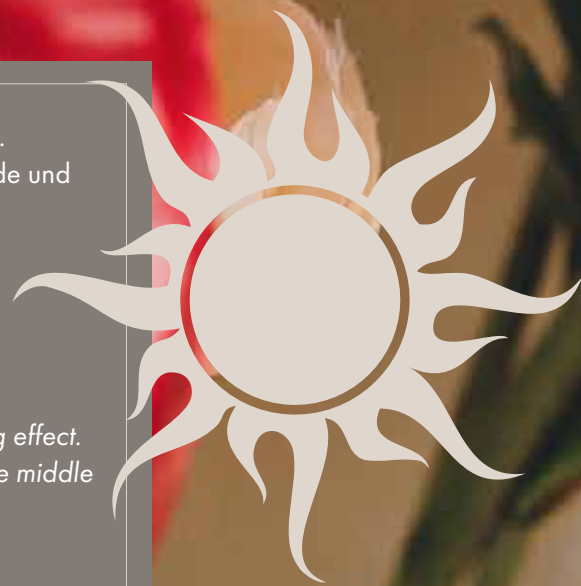
www.hotel-sonne.at

INHALTSVERZEICHNIS / CONTENTS

SONNE Produkte / <i>SONNE products</i>	4
SONNE Leitfaden / <i>SONNE guideline</i>	6
SONNE Gesichtsbearbeitungen / <i>SONNE facial treatments</i>	8
SONNE Beauty-Extras / <i>SONNE beauty-extras</i>	10
SONNE Massagen / <i>SONNE massages</i>	12
SONNE Zeit zu zweit / <i>SONNE time for two</i>	18
SONNE Wellness-Kids / <i>SONNE wellness-kids</i>	20
SONNE Peeling und Packungen / <i>SONNE peelings and packs</i>	22

DIE SONNE – sie gibt Kraft, Energie und Vitalität für Körper und Geist.
DIE ZIRBE – die Königin der Alpen hat eine beruhigende, entspannende und befreiende Wirkung.
Beides finden Sie in unserem SONNE Zirben-Spa – mitten in der Saalbacher Bergwelt, am Südhang, auf der Sonnenseite!
Herzlich willkommen im SONNE Zirben-Spa!

*THE SUN – radiant power, energy and vitality for body and mind.
THE PINE – queen of the Alps – has a calming, relaxing and liberating effect.
You will find both of these here with us at the SONNE Pine Spa – in the middle of Saalbach's mountain world - on the sunny side, the southern slopes.
Welcome to the SONNE Pine Spa!*



DR. SPILLER PURE SKINCARE SOLUTIONS

Attraktive Ausstrahlung ist ein menschliches Grundbedürfnis und so bestimmt das Erscheinungsbild der Haut das gesamte Wohlbefinden – innerlich wie äußerlich. Entscheidend dafür ist ein Pflegeprinzip, das vorbeugend pflegt und zugleich Spuren der Hautalterung sichtbar mildert. Biologisch, aber nachhaltig. Sanft, aber sichtbar. Unter diesem Leitgedanken entsteht das hochwirksame Produktsortiment. Damit nutzt Dr. Spiller Idealbedingungen für eine neue Definition umfassender Hautpflege: Natürliche Inhaltsstoffe und sensible HYTEC-Veredelung verbinden sich zu einzigartiger Wirksamkeit.

KURLAND – STORY OF MY NATURE

Seit mehr als 50 Jahren entwickelt Kurland gemeinsam mit Dermatologen, Wellness-Experten und mit der Kraft der Natur hochwirksame Produkte für Therapie, Spa und Wellness. Deren Erfahrungen in der Naturmedizin und Kräuterkunde fließen in die Entwicklung und Produktion mit ein. Beste Inhaltsstoffe und die Kraft der Natur bilden die Basis für die Produkte. Wenn Sie sich für Kurland entscheiden, entscheiden Sie sich für ein Höchstmaß an natürlicher Qualität.

DR. SPILLER PURE SKINCARE SOLUTIONS

Attractive charisma is a basic human need and so the appearance of the skin determines the overall well-being - both internally and externally. The key to this is a care principle that provides preventive care and at the same time visibly reduces traces of aging. Biological, yet sustainable. Gentle, but visibly effective. This is the guiding principle behind the highly effective product line. Dr. Spiller uses ideal conditions for a new definition of comprehensive skin care: natural ingredients and sensitive HYTEC refinement combine to create unique effectiveness.

KURLAND – STORY OF MY NATURE

For more than 50 years Kurland has been developing highly effective products for therapy, spa and wellness together with dermatologists, wellness experts and with the power of nature. Their experience in natural medicine and herbalism is incorporated into development and production. The best ingredients and the power of nature are the basis for the products. When you choose Kurland, you choose the highest level of natural quality.

ALPIENNE

Alpienne ist eine Geschichte, die sich buchstäblich durch Blumen erzählt. Sie beginnt in einem abgelegenen Alpental, das vom Inn zu den mächtigsten Gipfeln Tirols führt. Hier, inmitten intakter Natur mit fast unberührten Bergwiesen und rauschenden Wäldern, findet sich ein riesiger Schatz an urheimischen Pflanzen und Kräutern. Das Wissen um deren heilende Kräfte wird seit vielen hundert Jahren von Wurzengrabern und Kräuterfrauen sorgsam gehütet und von Generation zu Generation weitergegeben. Alpienne Engagement geht über Bio hinaus. Es werden die kraftvollsten wild wachsenden Pflanzen der Alpen gesucht, gesammelt und verarbeitet. Diese werden mit zertifizierten, natürlichen Inhaltsstoffe höchstmöglicher Potenz kombiniert und schaffen daraus neue Interpretationen traditioneller alpiner Anwendungen.

RÖCK – NATURPRODUKTE

Seit vielen Jahren vertreibt die Familie Röck aus dem salzburgerischen Saalbach Naturprodukte von höchster Güte. Das Sortiment reicht von Kräutersalben, Tees, Franzbranntwein aus Latschenkiefern über Arnika-Balsam bis hin zur Original Murrelter-Salbe, deren innovative Rezeptur in jahrelanger Arbeit entwickelt wurde und einzigartig ist.

ALPIENNE

Alpienne is a story that literally tells itself through flowers. It begins in a remote Alpine valley that leads from the Inn River to the majestic peaks of the Tyrol. Here, in the midst of intact nature with almost untouched mountain meadows and rustling forests, there is a huge treasure of native plants and herbs. The knowledge of their healing powers has been carefully guarded for many hundreds of years by root diggers and herb women and passed down from generation to generation. Alpienne's commitment goes beyond organic. The most powerful wild growing plants of the Alps are being searched for, collected and processed. These are combined with certified natural ingredients of the highest possible potency, creating new interpretations of traditional alpine applications.

RÖCK – NATURAL PRODUCTS

For many years, the Röck family from Saalbach has been selling natural products with the highest quality. The selection ranges from herbal ointments, teas and pine liniments, to arnica lotion and an original marmot salve, whose innovative recipe was developed in yearslong work and is unique on the market.

LEITFADEN SONNE ZIRBEN-SPA / SONNENOASE SONNENHAUS

ÖFFNUNGSZEITEN

Zirben Spa: 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Sonnenoase und Hallenbad: 07:30 Uhr bis 20:30 Uhr
Sonnenhaus: 14:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Outdoor Whirlpool: 09:00 Uhr bis 19:00 Uhr;
11:00 Uhr bis 19:00 Uhr (Winter)
Fitnessraum: 07:30 Uhr bis 20:30 Uhr

BEHANDLUNGEN BUCHEN

Wir empfehlen Ihnen, die Behandlungen und Packages bereits vor Ihrer Anreise zu buchen, damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können. Nach einem Beratungsgespräch stellen wir gerne ein auf Sie abgestimmtes Wohlfühlpaket zusammen.

ERSTER SCHRITT ZUR ENTSPANNUNG

Wir bitten Sie, einige Minuten vor Ihrem Termin im Wartebereich des Zirben Spa zu erscheinen. Bei Verspätung müssen wir Ihre Anwendungszeit entsprechend kürzen. Kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Um Ihre Intimsphäre zu schützen, werden Sie während der Behandlung zugedeckt. Wir bieten Ihnen jedoch auf Wunsch auch einen Einmal Slip.

STORNIERUNGEN

Bei Stornierung oder Verschiebung Ihres Termins bis zu 24 Stunden vorher entstehen für Sie keine Kosten.
Bei Stornierung ab 24 Stunden vor Ihrem Termin zahlen Sie 50% des Behandlungspreises.

GUIDELINES SONNE PINE SPA / SONNENOASE SONNENHAUS

OPENING HOUR

Zirben Spa: 9:00 a.m. until 7:00 p.m.
Sonnenoase und Hallenbad: 7:30 a.m. until 8:30 p.m.
Sonnenhaus: 2:00 p.m. until 7:00 p.m.
Outdoor Whirlpool: 9:00 a.m. until 7:00 p.m.;
11:00 a.m. until 7:00 p.m. (Winter)
Fitness: 7:30 a.m. until 8:30 p.m.

BOOK YOUR TREATMENTS

We recommend to book treatments and packages before you arrive, allowing us to set up the appointments that are best for you. During a personal consultation, we would be happy to help you setting up a feel-good package tailored to you.

FIRST STEP TO RELAXATION

We ask you to appear in the waiting area of the Zirben Spa a few minutes before your appointment. If you are late, we will have to reduce your treatment accordingly.
Come to your treatment in a bathrobe. To protect your privacy, you will be covered during the treatment. We can also offer you disposable panties on request.

CANCELLATIONS

If you cancel or postpone your appointment up to 24 hours in advance, you will not incur any costs. If you cancel less than 24 hours before your appointment, you pay 50% of the treatment price.



IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG, GENAU WIE DIE GESUNDHEIT UNSERER THERAPEUTEN

Um Ihre Wohlfühlbehandlung optimal auf Sie abstimmen zu können, teilen Sie uns bitte etwaige gesundheitliche Probleme mit. Bei akuten Schmerzen, Infektionen und Entzündungen sind Therapeuten angewiesen, die Behandlung kurzfristig zu ändern oder notfalls abzusagen.

IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT

Wir möchten Sie bitten, sich in folgenden Bereichen leise zu verhalten: Zirben Spa, Sonnenoase-Ruhebereich und Sonnenhaus.

SPEISEN UND GETRÄNKE

Wegen der großen Verletzungsgefahr möchten wir Sie bitten, kein Geschirr in die Bereiche Sonnenoase, Hallenbad, Whirlpool und Sonnenhaus mitzubringen.

SONNENHAUS

Das gesamte Sonnenhaus ist eine Nackt- und Ruhezone. Wir bitten Sie, die Saunen nur auf einem Handtuch sitzend oder liegend zu nutzen. Kinder ab 15 Jahren sind im Sonnenhaus herzlich willkommen, die Einhaltung der Hausordnung setzen wir dabei voraus. Wir bitten Sie, die Wasserbetten nicht dauerhaft zu reservieren.



YOUR HEALTH IS IMPORTANT TO US, AS IS THE HEALTH OF OUR THERAPISTS

In order to be able to optimally adjust your wellness treatment to you, please inform us about any health problems. In case of acute pain, infections and inflammations, therapists are instructed to change the treatment at short notice or cancel it if necessary.

THE STRENGTH IS TO BE FOUND IN SERENITY

We kindly ask you to keep your voices down in the following areas: Zirben Spa, Sonnenoase and Sonnenhaus.

FOOD & DRINKS

Due to the high risk of injury, dishes are not permitted in the Sonnenoase, indoor pool, whirlpool and Sonnenhaus areas!

SONNENHAUS

The entire Sonnenhaus is a nudity and quiet zone. We ask you to use the saunas only sitting or lying on a towel. Children from the age of 15 are welcome in the Sonnenhaus, we assume compliance with the house rules. We kindly ask you not to reserve the waterbeds permanently.

BEAUTY OF NATURE

GESICHTSBEHANDLUNGEN / FACIAL TREATMENTS



HYDRO DETOX 75 min € 95,-
 Die Hydro-Marin Linie gibt einen feuchtigkeitsspendenden Impuls, der die Stoffwechsellaktivität der Haut anregt und das Hautbild dank Detox-Wirkung klarer werden lässt. Hiervon profitiert vor allem feuchtigkeitsarme Haut, die zu einem unausgeglichene Hautbild aufgrund von Unterlagerungen und Unreinheiten neigt. Tiefenwirksame, hydratisierende Meeresalge unterstützt gezielt die Aktivierung biologischer Funktionen, welche die Reinigung von innen heraus fördern. Das Ergebnis ist ein erfrishtes, klares und pralles Hautbild.

Die Hochfrequenz-Ozon-Therapie hilft nicht nur bei unreiner, entzündeter Haut, sondern auch schnell und sichtbar bei der Anti Aging Behandlung. Durch die leicht spürbar prickelnden Funken auf der Haut wird diese mit neuer Energie angereichert, indem die Zellen mit Sauerstoff versorgt werden. Eine Gua Sha Gesichtsmassage aktiviert die Mikrozirkulation, festigt und glättet das Hautgewebe, wirkt lymphanregend und verfeinert die Poren. Pures Detox fürs Gesicht.

MÄNNERSACHE 60 min € 85,-
 Eine Kombination, auf die starke Haut nur gewartet hat. Auftanken ist Männersache - auch wenn es um natürliche Kraftstoffe geht. Pflanzliche Aktivstoffe und hochmoderne Herstellungsverfahren sorgen für eine sichtbare Tiefenwirkung und eine hervorragende Verträglichkeit. Ob viel Stress oder wenig Schlaf – jetzt bekommt anspruchsvolle Männerhaut die Energie zurück, die ihr Tag für Tag genommen wird. Eine angenehme Gesichtereinigung mit Rasierpinsel und eine entspannende Massage sowie eine Massage mit Ice Globes, die die Durchblutung anregt und die Haut danach strahlen lässt, reduziert Rötungen und Schwellungen. Ideal bei Tränensäcken.

HYDRO DETOX 75 min € 95,-
The Hydro-Marin Line provides a moisturizing impulse that stimulates the skin's metabolic activities and makes the skin's appearance clearer thanks to its detox effect. This particularly benefits dehydrated skin, which tends to have an unbalanced complexion due to underdeposits and impurities. Deeply hydrating seaweed specifically supports the stimulation of biological functions that promote cleansing from the inside out. The result is refreshed, clear and plump skin.
The high-frequency ozone therapy not only helps with impure, inflamed skin, but also quickly and visibly with anti-aging treatment. Due to the easily noticeable tingling sparks on the skin, it is recharged with new energy by oxygenating the cells. Gua Sha facial massage Activate microcirculation, firm skin tissue, smooth skin tissue, lymph stimulating, refining pores and detox for the face.

MEN'S BUSINESS 60 min € 85,-
A combination that strong skin has only been waiting for. Recharging is a man's business - even when it comes to natural fuels. Plant-based active ingredients and state-of-the-art manufacturing processes ensure a visible deep-acting effect and excellent tolerance. Whether a lot of stress or not enough sleep - now demanding men's skin gets back the energy it is being robbed of day after day. A pleasant facial cleansing with shaving brush and a relaxing massage, as well as a massage with Ice Globes, which stimulates blood circulation and leaves the skin radiant afterwards, reduces redness and puffiness. Ideal for bags under the eyes.

INDIVIDUELLE SCHÖNHEIT 50 min € 75,-
INDIVIDUELLE SCHÖNHEIT MIT TIEFREINIGUNG
 60 min € 85,-
Erleben Sie eine intensive Gesichtspflege für ein frisches und vitales Hautgefühl. Die wohltuende Behandlung wirkt der Vielzahl an Belastungen entgegen, denen die Haut täglich ausgesetzt ist. Gestresste, anspruchsvolle Haut erfährt auf natürliche Weise vollkommene Entspannung und pures Wohlbefinden. Die Haut wird gereinigt und erfrischt und durch die Massage gestrafft und entspannt.

ULTRASCHALL POWER EFFEKT 80 min € 110,-
MIT TIEFREINIGUNG UND AUGENBRAUEN-KORREKTUR
Ein auf Ihre Haut abgestimmtes Rundum-Verwöhnprogramm mit Ultraschall. Das Behandlungsprogramm besteht aus Intensivierung, Entspannung und Aktivierung - ein Höchstmaß an Hautverjüngung. Gezielte Muskelrelaxation sorgt dabei für tiefgreifende Glättung und entspannt beanspruchte Gesichtszüge. Dank intensiver Hautdurchfeuchtung und massivem Volumenaufbau hinterlässt das Treatment einen ebenmäßigen, jugendlich glatten Teint. Feuchtigkeit tanken und Spannkraft bewahren: Maximale Feuchtigkeit und Kräftigung des Bindegewebes führen nachhaltig zu einer prallen und gestrafften Haut.

INDIVIDUAL BEAUTY 50 min € 75,-
INDIVIDUAL BEAUTY WITH DEEP CLEANSING
 60 min € 85,-
Experience an intensive facial care for a fresh and vital skin feeling. The soothing treatment counteracts the multitude of stresses to which the skin is exposed on a daily basis. Stressed, demanding skin experiences complete relaxation and pure well-being in a natural way. The skin is cleansed and refreshed, and through the massage is toned and relaxed.

ULTRASONIC POWER EFFECT 80 min € 110,-
WITH DEEP CLEANING AND EYEBROW CORRECTION
An all-round pampering program with ultrasound, tailored to your skin. The treatment program, consists of intensification, relaxation and activation - a maximum of skin rejuvenation. Targeted muscle relaxation provides profound smoothing and relaxes stressed facial features. Thanks to intensive skin moisturization and massive volume building, the treatment leaves behind an even, youthfully smooth complexion. Moisturize and retain tone: Maximum moisture and strengthening of the connective tissue lead to lasting plumped and firmed skin.



BEAUTY-EXTRAS

SCHÖNE NÄGEL / NAILS

■ Maniküre / Manicure	45 min	€ 50,-
■ Maniküre mit Lack (Lack zum Mitnehmen) / Manicure with polish (Polish to take away)	50 min	€ 60,-
■ Maniküre mit Permanentlack / Manicure with permanent polish	60 min	€ 70,-
■ Pediküre / Pedicure	60 min	€ 68,-
■ Pediküre mit Lack (Lack zum Mitnehmen) / Pedicure with polish (Polish to take away)	70 min	€ 78,-

RUND UM'S AUGE / EYES

■ Augenbrauen-Korrektur / Eyebrow correction	€ 14,-
■ Augenbrauen färben / Dye eyebrows.....	€ 18,-
■ Wimpern färben / Dye eyelashes.....	€ 20,-
■ Augenbrauen Korrektur, Augenbrauen & Wimpern färben / Eyebrow correction, dye eyebrows & eyelashes.....	€ 42,-

WAXEN / WAXING

■ Kinn Oberlippe / Chin upper lip.....	€ 14,-
--	--------

MASSAGEN – MESSAGES



GANZKÖRPERMASSAGE50 min€ 74,-
Das größte Merkmal der klassischen medizinischen Massage ist die Beseitigung von Verspannungen und Schmerzen in der Muskulatur und die Verbesserung der Durchblutung.

RÜCKEN- UND NACKENMASSAGE.....25 min€ 42,-
Durch die Griffe und Berührungen einer professionellen Massage wird die Durchblutung der Haut und der Muskulatur angeregt. Blutdruck und Puls sinken, der Zellstoffwechsel wird angeregt. Eine Massage wirkt unmittelbar entspannend. Durch das Massieren können zudem Verhärtungen und Verklebungen der Muskeln gelöst werden, Schmerzlinderung tritt ein.

BEINMASSAGE 25 min.€ 42,-
Bei der klassischen Beinmassage handelt es sich um eine kräftigende und wohltuende Massage. Hierbei wird nicht nur die Durchblutung angeregt, sondern ebenfalls das Gefühl von „schweren“ Beinen beseitigt. Außerdem wirkt die Beinmassage äußerst entspannend auf die Muskulatur.

FULL BODY MASSAGE50 min€ 74,-
The greatest feature of classic medical massage is the elimination of tension and pain in the muscles and the improvement of blood circulation.

BACK AND NECK MASSAGE 25 min€ 42,-
The grips and touches of a professional massage stimulate blood circulation in the skin and muscles. Blood pressure and pulse drop, cell metabolism is stimulated. A massage has an immediate relaxing effect. Massaging can also loosen hardening and adhesions of the muscles, pain relief occurs.

LEG MASSAGE 25 min.€ 42,-
The classic leg massage is a powerful and soothing massage. This not only stimulates blood circulation, but also eliminates the feeling of „heavy“ legs. The leg massage also has an extremely relaxing effect on the muscles.

FUSSREFLEXZONENMASSAGE 25 min€ 48,-
Die Reflexzonenmassage wirkt entspannend und kann Blockaden im ganzen Körper lösen. Fussreflexzonenmassage kann vielfältige Beschwerden am ganzen Körper lindern. So werden Selbstheilungskräfte aktiviert, die entspannend wirken und Krankheiten lindern können. Bergarnika hilft zusätzlich bei Gelenkschmerzen und Schwellungen. Seine erfrischende und entkrampfende Wirkung schafft eine wohltuende Linderung.

KOPF WOHL 25 min € 42,-
Entspannende Kopf-, Schulter- und Nackenmassage
Diese entspannende Kopf-, Schulter- und Nackenmassage befreit Sie von Verspannungen im Nacken und lindert Kopfdruck. Mit verschiedenen Massage- und Dehntechniken lösen wir die Verspannungen und regen die Durchblutung an. Mit einer entspannenden Kopf- und Schläfenmassage mit der Roll-On-Minze befreien wir den Kopf von Druck und Schmerzen.

FEUEREIFER 50 min€ 74,-
Ohrenkerzen, Gesichts- und Nackenmassage
Ohrenkerzen bewirken eine sanfte Sogwirkung im Innenohr mit dem Ziel der Tiefenentspannung und einer ganzheitlich positiven Beeinflussung Ihrer Ohrenprobleme. Wirkt auch gegen Erkältung und Schnupfen. Wohltuender Feuereifer – so warm und wohlig knisternd! Eine manuelle Gesichts- und Nackenmassage, Lymphdrainage und Gua Sha Techniken öffnen die Lymphe, transportieren Abfallstoffe aus dem Körper und lösen Staus auf. Durch die Massage kommt es zu einer starken Durchblutung, durch deren Wärme die Nebenhöhlen befreit und der Stoffwechsel angeregt wird.

HARMONIE DER SINNE50 min€ 80,-
Entspannende Ganzkörpermassage mit Kopf
Verführung der Sinne durch eine sanfte Massage von Kopf bis Fuß mit einer Ölmischung aus Lavendel, Melisse und Waldmeister, die für eine Tiefenentspannung sorgt, Stress reduziert und Körper und Geist in Balance bringt.

FOOT REFLEX ZONE MASSAGE 25 min€ 48,-
Reflexology has a relaxing effect and can release blockages throughout the body. Foot reflexology can relieve a variety of ailments all over the body. This activates self-healing powers, which have a relaxing effect and can alleviate illnesses. Bergarnica also helps with joint pain, swelling, refreshes, has a relaxing effect and creates a soothing relief.

HEAD WELL 25 min€ 42,-
Relaxing head, shoulder and neck massage
This relaxing head, shoulder and neck massage relieves neck tension and head pressure. With various massage and stretching techniques we release tension, stimulate blood circulation and with a relaxing head and temple massage with mint roll, we free the head from the pressure and pain.

FIRECRACKER 50 min€ 74,-
Ear candles, face and neck massage
Ear candles cause a gentle suction effect in the inner ear with the aim of deep relaxation and a holistic positive influence on your ear problems. Also effective against colds. Beneficial enthusiasm – so warm and comfortably crackling! A manual face and neck massage, lymphatic drainage and Gua Sha techniques, open up the lymph to transport waste products out of the body and release congestion. The massage leads to strong blood circulation, which can free the sinuses through the heat and strongly triggers the metabolism.

HARMONY OF THE SENSES 50 min€ 80,-
Relaxing full body massage with head
Seduction of the senses with a gentle head-to-toe massage with lavender, lemon balm and woodruff oil mixture that provides deep relaxation, reduces stress and brings balance between body and mind.

DORSUM VITAL 50 min€ 85,-

Rückenmassage, Moorpackung und Infrarotlampe

Rückenmassage mit einer Emulsion aus Heilmoor, Murrelöl und Melisse. Durch den hohen Anteil an Heilmoor wird das Gewebe mit Huminsäure, Enzymen und wichtigen Mineralstoffen wie Eisen und Schwefel versorgt. In Kombination mit den Glucocorticoiden des Murrelöls und dem hautberuhigenden Melissenöl können damit wohltuende Regulationsprozesse angeregt werden. Das Gewebe wird durchwärmt, die Durchblutung wird gefördert, Verspannungen lösen sich. Die Moorpackung wirkt entzündungshemmend, schmerzlindernd, durchblutungsfördernd sowie regenerierend.

BIENENHARZ 55 min€ 95,-

Ganzkörpermassage und Lungenpackung

Eine Ganzkörpermassage mit Propolis, Milch und Honig-Lungenpackung für die Stärkung des Immunsystems und Pflege für die Haut. Propolis wirkt gegen Bakterien, Viren und Pilze und ist so ein idealer Schutz für das Heim der Bienen und wird nicht umsonst auch als äußeres Immunsystem der Bienen bezeichnet. Bis heute wird Propolis in der Naturheilkunde verwendet, um Bakterien zu bekämpfen, Infektionen vorzubeugen und die Abwehrkräfte zu unterstützen. Die Bienenwachs Lungenpackung wirkt wohltuend, beruhigend, lösend, reizlindernd und schlaffördernd.

BESCHWINGTE BALANCE 50 min 85,-

Ganzkörpermassage und Fußwickel

Ob nach dem Training, dem langen Wandertag, der ausgiebigen Radeltour oder nach einem Skitag: eine Massage zur schnellen Auflockerung und Dehnung regt die Durchblutung an und das angesammelte Laktat wird abtransportiert. Das verkürzt nicht nur die Regenerationszeit, sondern hilft auch bei Muskelkater, wirkt erfrischend und schenkt wieder Power und Energie. An warmen Tagen wirkt eine Minz-Öl-Mischung kühlend und schmerzlindernd, wobei Bergarnika-Fuß-Wickel erfrischend bei Gelenkschmerzen, Verkrampfungen und Schwellungen hilft. An kalten Tagen wirkt eine Ingwer-, Rosmarin- und Kampfer-Ölmischung wärmend, beruhigend, aber auch anregend und krampflösend, wobei Murrelöl-Fuß-Wickel die Muskeln und Gelenke regeneriert sowie schmerzlindernd und entspannend wirkt.

DORSUM VITAL 50 min€ 85,-

Back massage, mud pack and infrared lamp

Back massage with an emulsion of medicinal moor, marmot oil and lemon balm, due to the high proportion of medicinal moor, the tissue is supplied with humic acid, enzymes and important minerals such as iron and sulphur. In combination with the glucocorticoids in marmot oil and the skin-soothing lemon balm oil, beneficial regulatory processes can be stimulated. The tissue is warmed up, blood circulation is stimulated, tension is released. The moor pack has an anti-inflammatory, pain-relieving, blood circulation-promoting and regenerating effect.

BEE RESIN 55 min€ 95,-

Full body massage and lung pack

A full body massage with propolis milk and honey lung pack to strengthen the immune system and care for the skin. Propolis works against bacteria, viruses and fungi and is therefore an ideal protection for the home of the bees and is not called the external immune system of the bees for nothing. To this day, propolis is used in naturopathy to fight bacteria, prevent infections and support the immune system. Beeswax lung pack has a soothing, calming, loosening, irritation-relieving and sleep-promoting effect.

EXHILARATING BALANCE 50 min€ 85,-

Full body massage and foot wrap

Whether after training, a long day of hiking, an extensive bike ride or after a day of skiing: a massage to quickly loosen up and stretch stimulates the blood circulation and the accumulated lactate is transported away. This not only shortens regeneration time but also helps with sore muscles, has a refreshing effect and restores power and energy. On warm days, a mint-oil mixture has a cooling and pain-relieving effect, while bergarnica foot wrap has a refreshing effect on joint pain, cramps and swelling. On cold days, a ginger, rosemary and camphor oil blend has a warming, soothing, but also stimulating and antispasmodic effect, with Marble Oil Foot Wrap regenerating muscles and joints, as well as relieving pain and relaxing.

PURE DETOX 50 min€ 85,-

Detox Packung, Leber Wickel und eine Fußreflexzonen- und Rückenmassage

Ein warmes Heukissen auf dem Rücken wirkt nicht nur entspannend. Das Heu mit seinen Wirkstoffen wirkt entgiftend, entwässernd, schmerzlindernd und stoffwechsellanregend. Die Kombination aus Leber-Kräuterpackung, Leber-Detox-Öl und einer Fußreflexzonenmassage regt die Entgiftung an und eine Rückenmassage mit Grünem Tee und Ingwer wirkt stimulierend und regt den Stoffwechsel an.

TRIGGER PUNKT UND FASZIEN-MASSAGE 50 min ..€ 80,-

Ganzkörpermassage

Mithilfe von Triggertool bearbeiten wir fasziale Verspannungen und Triggerpunkte. Die Massagelotion „Sport“ mit Magnesiumchlorid unterstützt die Regeneration, wobei Taigawurzel- und Guaranaextrakt stimuliert die Muskulatur stimuliert. Bei stark beanspruchten Muskeln und Krämpfen. Es besteht die Möglichkeit von Blutergüssen an Druckstellen.

WALDBADEN 60 min€ 105,-

Entspannendes Ganzkörperritual

Eine entspannende Ganzkörpermassage mit Wald-Erlebnis. Rücken, Arme, Beine und Füße werden mit einer Massagemilch aus Farn, Flechten und Klettenwurzel behandelt. Für die Tiefenentspannung kommt auf die Lunge eine Forest-Lung-Balm-Packung, wobei der Nacken mit einem warmen Handtuch gedehnt wird. Ein warmes Körnerkissen für Nacken- und Bauchbereich entspannt die Muskulatur und wirkt wohltuend. Entspannende Augenpads für die Augen bekämpfen Schwellungen, entspannen und lassen die Augenpartie frischer und wacher erscheinen.

LOMI LOMI NUI 80 min€ 120,-

Hawaiianische Ganzkörpermassage

Die Königin unter den Massagen. Eine ganzheitliche hawaiianische Massage, die aus der traditionellen Heilkunst Hawaiis stammt und den Anspruch hat, positiv auf den Körper als auch auf die Seele zu wirken. Mit sehr viel Öl massiert der Therapeut mit Händen und Unterarmen mit einer unterschiedlichen Dynamik und Druckintensität. Auf den Gast wirkt die Behandlung somit weich, fließend, geschmeidig und kraftvoll zugleich.

PURE DETOX 50 min€ 85,-

Detox pack, liver wrap and a foot reflex zone and back massage

A warm hay pillow on the back not only has a relaxing effect, but hay with its active ingredients is ideal for detoxifying, draining, pain-relieving and stimulating the metabolism. The combination of liver herbal pack, liver detox oil and a foot reflex zone massage strengthens detoxification processes and a back massage with green tea and ginger has a stimulating effect and stimulates the metabolism.

TRIGGER POINT AND FASCIA MASSAGE 50 min€ 80,-

Full body massage

With the help of the trigger tool we work on fascial tension and trigger points. Sport massage lotion with magnesium chloride supports regeneration, with taiga root and guarana extract stimulating the muscles. For heavily strained muscles and cramps. There is a possibility of bruising at pressure points.

FOREST BATHING 60 min€ 105,-

Relaxing full body ritual

A relaxing full body massage with forest experience. The back, arms, legs and feet are treated with a massage milk made of fern, lichen and burdock root. For deep relaxation, a Forest Lung Balm wrap is applied to the lungs, while the neck is stretched with a warm towel. A warm grain pillow for the neck and abdomen relaxes the muscles and has a soothing effect. Relaxing eye pads for the eyes fight puffiness, relax and make the eye area appear fresher and more awake.

LOMI LOMI NUI 80 min€ 120,-

Hawaiian full body massage

The queen among massages. A holistic Hawaiian massage, which originates from the traditional healing art of Hawaii and has the claim to have a positive effect on the body as well as on the soul. Using a lot of oil, the therapist massages with hands and forearms with different dynamics and pressure intensity. On the guest, the treatment thus appears soft, flowing, supple and powerful at the same time.

PANTAI LUAR 60 min€ 105,-
Ganzkörpermassage mit Gesicht und Kopf

Erleben Sie den Zauber einer Kräuterstempelmassage: Ein intensiver Duft nach frischen Kräutern, Gewürzen und Ölen erfüllt den Raum. Ein Genuss für alle Sinne! Bei Pantai Luar handelt es sich um eine besondere ostasiatische Massagetechnik mit duftenden Gewürz-Kräuterstempeln und heißem Pflanzenöl. Diese wirkt entspannend, lockert die Muskulatur auf und wirkt wärmend und entzündungshemmend. An warmen Tagen sind die Kräuterstempel aus einer Pfefferminz-Kräuter Mischung, diese kühlt die Haut und wirkt erfrischend wobei an kalten Tagen eine Ingwer-Kräuter Mischung wärmt.

HOT STONE MASSAGE 50 min€ 85,-
Ganzkörpermassage

Die intensive Wärme der Steine dringt über die Haut in tiefere Gewebeschichten bis in die Muskulatur und ins Bindegewebe ein. Dadurch nimmt die Dehnbarkeit von Sehnen und Bindegewebe sowie die Beweglichkeit der Gelenke zu und die Blutgefäße werden erweitert. Durch besondere Massagegriffe mit Steinen regt die Behandlung Geist und Seele an. Sie wirkt tiefenentspannend, wärmend und lindert Stress, Abgeschlagenheit und Schlafprobleme.

PINUS CEMBRA 50 min€ 85,-
Ganzkörpermassage mit Gesicht

Zirbe - Königin der Alpen. Eine Massage, die Körper, Seele und Geist neue Energie schenkt – das ist die Zirbenholzmassage. Blockaden und Verspannungen werden gelöst sowie die Selbstheilungskräfte aktiviert. Die Massage mit warmen Holzstäben aus Zirbenholz wirkt bis tief in die unteren Muskelschichten und regt so die Durchblutung an. Zirbenöl führt zu einem entspannten, meditativen Zustand.

PANTAI LUAR 60 min€ 105,-
Full body massage with face and head

Experience the magic of a herbal stamp massage: an intense scent of fresh herbs, spices and oils fills the room. A pleasure for all senses! Pantai Luar is a special East Asian massage technique with fragrant herbal stamps and hot herbal oil. It has a relaxing effect, loosens the muscles, warms and has an anti-inflammatory effect. On warm days, herbal stamps made from a peppermint herbal mixture cool the skin and have a refreshing effect, while on cold days ginger herbal mixture warms.

HOT STONE MASSAGE – 50 min€ 85,-
Full body massage

The intense warmth of the stones penetrates through the skin into deeper layers of tissue, into the muscles and connective tissue. This increases the elasticity of tendons and connective tissue as well as the mobility of the joints and the blood vessels expand. The treatment stimulates mind and soul with special massage techniques using stones. It has a deeply relaxing, warming effect and relieves stress, exhaustion and sleep problems.

PINUS CEMBRA 50 min€ 85,-
Full body massage with face

Pine - Queen of the Alps. A massage that gives body, soul and spirit new energy - this is the stone pine massage. Blockages and tension are released and self-healing powers are activated. The massage with the warm wooden sticks made of stone pine works deep into the lower muscle layers and thus stimulates blood circulation. Pine oil leads to a relaxed, meditative state.

RAHIMA 50 min€ 80,-
Ganzkörpermassage und Pflege Ritual

So kraftvoll, magisch und rhythmisch wie das Abenteuer Afrikas. Ein Kurztrip in die Savanne mit verführerischen Düften. Die Pinsel-Schaumreinigung regt die Hautdurchblutung leicht an. Eine anschließende Massage verwöhnt die Haut mit einer Kombination aus Marula-, Baobab-, Macadamianuss-, Mandel- und Jojobaöl. Losgelöst vom Alltag entspannt der Körper und die Haut wird streichelzart. Die intensiv pflegende Wirkstoffkombination aus Marulaöl, rotem Tulpenbaum und blauem Lotus spendet Feuchtigkeit und wirkt antioxidativ.

BÜRSTENMASSAGE 50 min€ 74,-
Entspannende Ganzkörpermassage und Pflege

Das Trockenbürsten unterstützt den Entgiftungsprozess der Haut auf direkte Weise, indem es die Poren öffnet und stimuliert. So werden Ablagerungen und Schadstoffe gelöst und der Selbstreinigungsprozess des Organismus angeregt. Durch die gezielten, dynamischen Bewegungen mit den Borsten wird die Hautdurchblutung und indirekt auch der Lymphfluss angeregt, was die Entschlackung unterstützt. Zudem ist es eine effektive Methode gegen Cellulite, Dehnungsstreifen und Wassereinlagerungen. Nach dem Bürsten folgt die Hautpflege mit leichten Entspannungs-Streichungen mit Body Forming Lotion.

LIEBE DER MUTTER 50 min€ 85,-
Schulter-, Nacken-, Kopf-, Gesichts- und Beinmassage

(Für Schwangere – ab dem 4. Monat)
Eine Schulter-, Nacken-, Kopf-, Gesichts- und Beinmassage befreit vom Alltagsstress und löst Verspannungen. Ein warmes Nackenkissen regt die Durchblutung an und entspannt die Muskulatur. Eine Beinmassage mit einer Bergarnika-Massagemilch und Tonikum wirkt erfrischend und entkrampfend. Sie hilft zusätzlich bei Gelenkschmerzen sowie Schwellungen und schafft eine wohltuende Lindernung.

RAHIMA 50 min€ 80,-
Full body massage and body care ritual

As powerful, magical and rhythmic as the adventures of Africa. A short trip to the savannah with seductive scents. The brush-foam cleansing stimulates the blood circulation in the skin. A subsequent massage pampers you with a combination of marula, baobab, macadamia nut, almond and jojoba oil. Detached from everyday life, the body relaxes and the skin becomes soft to the touch. The intensively nourishing active ingredient combination of marula oil, red tulip tree and blue lotus provides moisture and has an antioxidant effect.

BRUSH MASSAGE 50 min€ 74,-
Relaxing full body massage and body care

Dry brushing directly supports the skin's detoxification process by opening and stimulating the pores. Deposits and pollutants are dissolved and the self-cleaning processes of the organism are stimulated. The targeted, dynamic movements with the bristles stimulate blood circulation in the skin and indirectly also the lymph flow, which supports purification. It is also an effective method against cellulite, stretch marks and water retention. After brushing, the skin is cared for with light relaxation strokes using Body Forming Lotion.

MOTHER'S LOVE 50 min€ 85,-
Shoulder, neck, head, face, leg massage

(For pregnant women – from the 4th month)
A shoulder, neck, head, face and leg massage frees you from everyday stress and releases tension. A warm neck pillow stimulates blood circulation and relaxes the muscles. A leg massage with a bergarnica massage milk and tonic has a refreshing and decongesting effect, additionally helps with joint pain, swelling and creates a soothing relief.



ZEIT ZU ZWEIT
TIME FOR TWO

ZEIT ZU ZWEIT | TIME FOR TWO

Aphrodite – Griechische Göttin der Liebe, Schönheit, Schützerin der Sexualität und Fortpflanzung

Aphrodite - Greek goddess of love, beauty, protector of sexuality and procreation

APHRODITE 55 min € 150,-

ENTSPANNENDE GANZKÖRPERMASSAGE UND PFLEGE RITUAL

Entspannende Ganzkörpermassage und Pflege für die Haut. Ein Bier-Bad-Jute-Vlies-Sack-Peeling mit Malz, Mandelöl, Urea Pura, Macadamia-nussöl und Ringelblumenextrakt für den Mann, was hautpflegend, hautbildverfeinernd, stimmungsaufhellend, gewebstfestigend, zellaktivierend und entspannend wirkt. Frauenwohl-Vliessäckchen-Peeling mit Waldmeister, Frauenmantel, Kamille, Lindenblüten und Schafgarbe für die Frau, was blutdrucksenkend, beruhigend, krampflösend, entzündungshemmend, wärmend und antibiotisch wirkt. Eine entspannende Crememassage mit Zedernholz Duft für den Mann und Kirsche-Vanille Duft für die Frau runden die Behandlung ab. Pflegt die Haut extra intensiv und wirkt feuchtigkeitsspendend und glättend.

RELAXING FULL BODY MASSAGE AND BODY CARE RITUAL

Relaxing full body massage and care for the skin. A beer bath-jute-fleece-sack-scrub with malt, almond oil, urea pura, macadamia nut oil and marigold extract for men which is for skin care, skin image refining, mood lifting, tissue firming, cell activating and relaxing. Women's wellness fleece-bag-scrub with woodruff, lady's mantle, chamomile, linden blossom and yarrow for women which has blood pressure lowering, calming, antispasmodic, anti-inflammatory, warming and antibiotic effects. A relaxing cream massage with cedarwood-scent for men and cherry-vanilla scent for women complete the treatment. Nourishes the skin extra intensively and has a moisturizing and smoothing effect.

ZEIT ZU ZWEIT | TIME FOR TWO

Hera – Griechische Göttin der Ehe und der Familie

Hera - Greek goddess of marriage and family

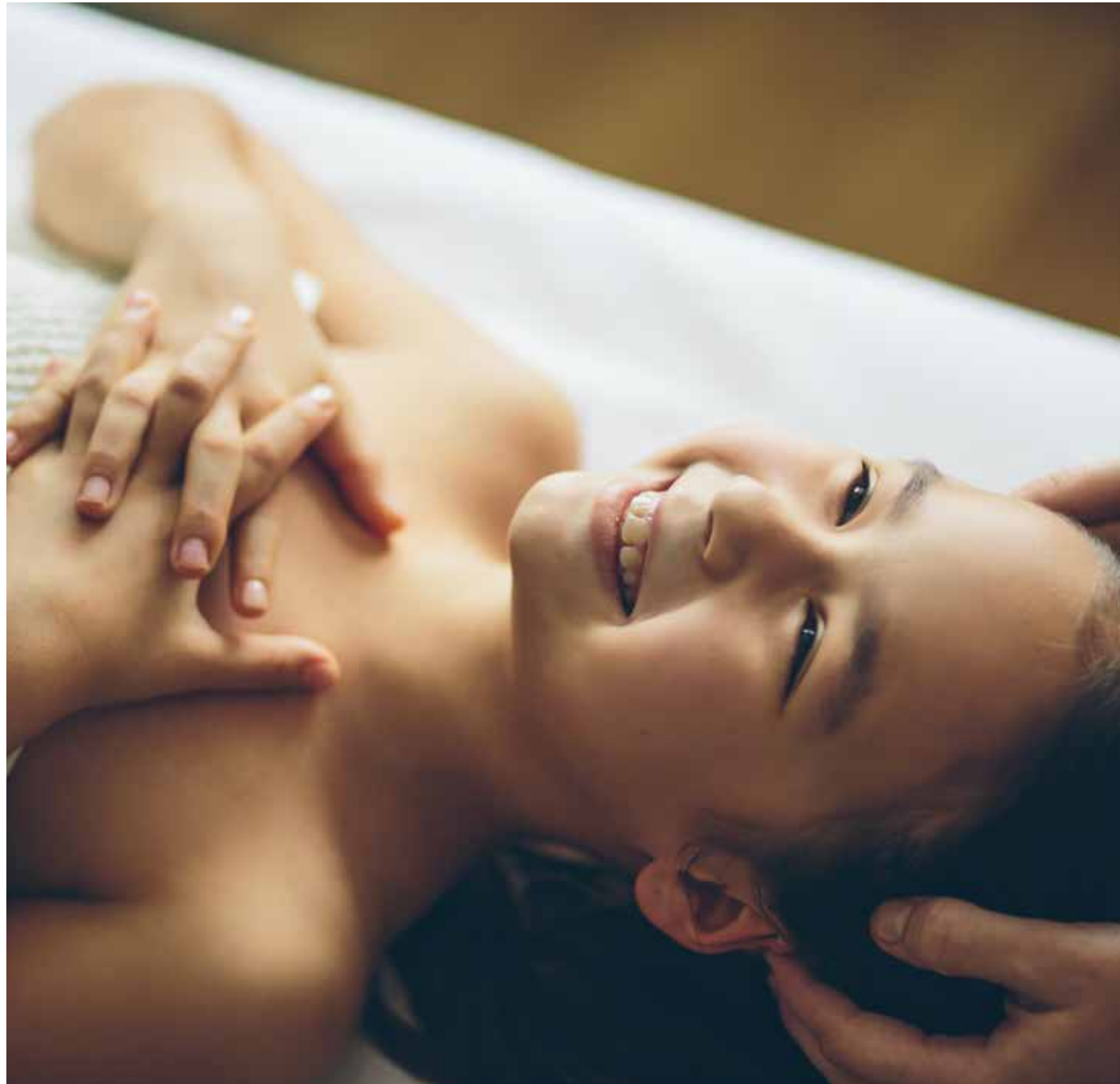
HERA 55 min € 155,-

GANZKÖRPERMASSAGE

Ganzkörpermassage mit fernöstlichen Duftnoten wie Jasmin, Litschi, Koriander, Iris, Moos und Tonkabohne kombiniert mit kostbaren Wirkstoffen. Omega 3-Fettsäuren und Vitamin E umschmeicheln sanft die Haut und schenken ihr spürbare Geschmeidigkeit. Eine sanfte Gesichtsmassage mit Glow Shooting Star Ampulle bringt die Strahlkraft und den natürlichen Glow zurück ins Gesicht der Damen. Die Timeless Woods Ampulle bekämpft erste Spannkraftverluste sowie Mimikfalten beim Mann und bringt eine jugendliche Ausstrahlung.

FULL BODY MASSAGE

Full body massage with Far Eastern scents such as jasmine, lychee, coriander, iris, moss and tank bean combined with precious active ingredients, fatty acids, omega 3 and vitamin E gently caress the skin and make it noticeably supple. A gentle face massage with Glow Shooting Star Ampoule brings radiance and natural glow to women and Timeless Woods Ampoule combats the first loss of elasticity and expression lines and brings a youthful radiance to men.



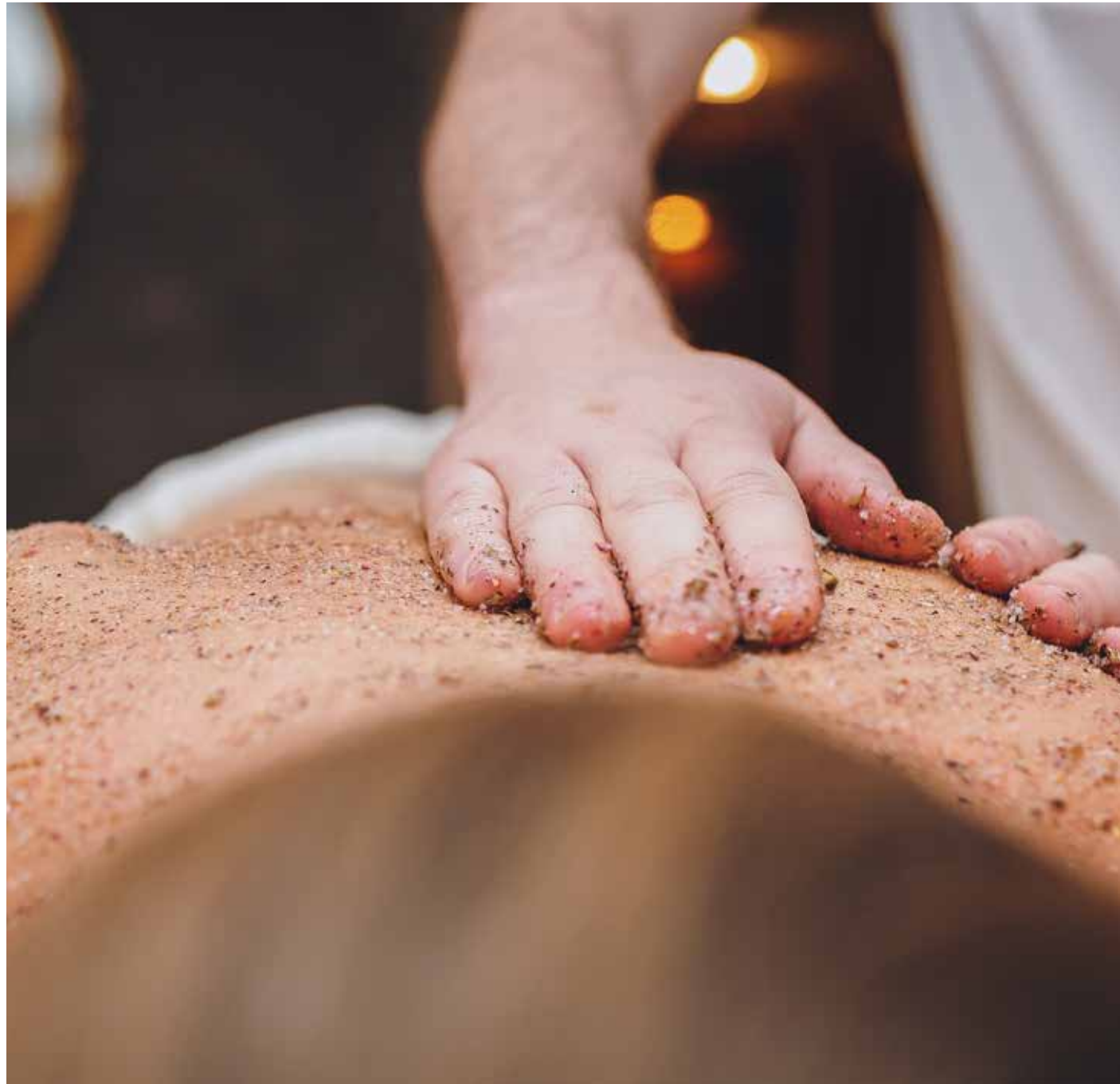
WELLNESS-KIDS

WELLNESS KIDS | KINDER – BIS 14 JAHRE

- KIDS VITAL** 35 min € 55,-
GANZKÖRPERMASSAGE UND LUNGENPACKUNG
 Ganzkörpermassage mit Propolis und Lungenpackung mit Japanischer Heilminze. Stärkt das Immunsystem und befreit die Atemwege.
- KIDS RELAX** 35 min € 52,-
ENTSPANNENDE GANZKÖRPERMASSAGE
 Entspannende Ganzkörpermassage mit BIO Kamille Öl
- KIDS DERMA** 35 min € 55,-
PEELING UND ENTSPANNENDE GANZKÖRPERMASSAGE
 Aloe Vera Sensitive-Schaumreinigung mit Sisalnest und Entspannungsmassage mit BIO Calendula Öl
- FRECHE HÄNDE** 30 min € 43,-
 Maniküre mit Lack
- AUSGEFLIPPT FÜSSE** 30 min € 43,-
 Pediküre mit Lack
- KLARER TEINT** 40 min € 55,-
 Teenie Gesichtsbehandlung 13 bis 19 Jahre alt.
 Reinigung mit Peeling, gezielte Tiefenreinigung und beruhigende, entzündungshemmende Maske für ein sauberes Hautgefühl.

WELLNESS KIDS | CHILDREN – UP TO 14 YEARS OLD

- KIDS VITAL** 35 min € 55,-
FULL BODY MASSAGE AND LUNG PACK
 Full body massage with propolis and lung pack with Japanese medicinal mint. Strengthens the immune system and clears the airways.
- KIDS RELAX** 35 min € 52,-
RELAXING FULL BODY MASSAGE
 Relaxing full body massage with organic chamomile oil
- KIDS DERMA** 35 min € 55,-
PEELING AND RELAXING FULL BODY MASSAGE
 Aloe Vera sensitive-foam cleansing with sisal nest and relaxation massage with organic calendula oil
- CHEEKY HANDS** 30 min € 43,-
 Manicure with polish
- FREAKY FEET** 30 min € 43,-
 Pedicure with polish
- CLEAR COMPLEXION** 40 min € 55,-
 Teenie facial treatment 13 to 19 years old. Cleansing with peeling, targeted deep cleansing and soothing, anti-inflammatory mask for a clean feeling.



PEELING UND PACKUNG / PEELING AND PACKS

SALZ-ÖL-SÄCKCHEN TIME TOGETHER / SALT AND OIL SACHET TIME TOGETHER 20 min € 38,-
 Meersalz in Verbindung mit Argan-, Jojoba-, Sesam-, Oliven- und Leinöl macht die Haut geschmeidig und glatt.
Sea salt combined with argan, jojoba, sesame, olive and linseed oil makes the skin supple and smooth.

SALZ-KRÄUTER-PEELING CREME MELISSE PACKUNG / SALT-HERB PEELING CREAM LEMON BALM PACK 40 min € 55,-
 Diese Mischung wirkt beruhigend, entspannend, harmonisierend, stärkend und hautbildverfeinernd.
This mixture has a calming, relaxing, harmonizing, strengthening and complexion-refining effect.

SALZ-KRÄUTER-PEELING CREME ORANGENBLÜTEN PACKUNG /
 SALT HERB PEELING CREAM ORANGE BLOSSOM PACK 40 min € 55,-
 Diese Mischung wirkt harmonisierend, belebend und hautbildverfeinernd.
This mixture has a harmonising, invigorating and complexion-refining effect.

SALZ-KRÄUTER-PEELING CREME MALVE PACKUNG / SALT-HERB PEELING CREAM MALLOW PACK 40 min € 55,-
 Diese Mischung wirkt ausgleichend, beruhigend, entzündungshemmend und hautbildverfeinernd.
This mixture has a balancing, calming, anti-inflammatory and complexion-refining effect.





Hotel DIE SONNE ****S
Altachweg 334 . 5753 Saalbach . Österreich
Telefon: +43 6541 7202 . Fax: +43 6541 7202-63
saalbach@hotel-sonne.at . www.hotel-sonne.at



Bildquelle: Hotel DIE SONNE, Stefanie Oberhauser, Christian Wöckinger, Adobe Stock
Änderungen & Irrtümer vorbehalten | Errors and omissions excepted.