

RIESER SPA

Hotel **RIESER** \*\*\*\*  
Aktiv & Spa Resort



WELLNESS ANGEBOTE | BEAUTY NEWS & INFOS | PAKETE & HIGHLIGHTS

4-5



HAMAM

6-7



PRIVATE SPA SUITE

8-13



KOSMETIK &  
SCHÖNHEITSRITUALE  
GESICHT

14-19



MASSGEN, BÄDER &  
SOFTPACK

20-23



WOHLGEFÜHL AUS  
FERNEN LÄNDERN

24-25



WOHLFÜHLPAKETE

26-27



ULRLAUB IN DER  
SCHWANGERSCHAFT

28-29



SAUNA- & BÄDERWELT

30-31



WISSENSWERTES



## DIE RIESER SPA

In der Rieser Spa trifft innovatives Wohlbefinden auf das jahrhundertealte Wissen traditioneller Behandlungsmethoden. Tauchen Sie ein in eine Welt vollkommenen Wohlergehens, in der die vollendete Kombination aus Tradition und Moderne den Weg zu Ihrer persönlichen Balance ebnet.

Öffnungszeiten: 7 Tage durchgehend, von 8.00 bis 19.00 Uhr.

Bitte buchen Sie Ihre gewünschten Behandlungen bereits vor Ihrer Anreise.

Unser Spa Team berät Sie gerne: Tel. +43 (0)5243 5251 | [info@hotel-rieser.com](mailto:info@hotel-rieser.com)



ÄGYPTOS®



Mit diesem Symbol gekennzeichnete Behandlungen, sind während der Schwangerschaft nicht geeignet.



## HAMAM ☸

### Hamam Philosophie

Vor vielen Jahrhunderten im Orient entstanden, zeichnen Hamams die Wiege der modernen Wellnessbewegung. Entdecken Sie in einem faszinierenden Zusammenspiel aus belebenden Waschungen, wohlriechenden Düften und inspirierenden Lichtspielen eine neue, jedoch auf jahrhundertealtem Wissen basierende, Sphäre des Wohlbefindens.

Das Besondere im Hamam ist die Betreuung des Badegastes durch einen Hamam-Meister, der in einer traditionellen Zeremonie ein Peeling, Waschungen und eine Seifenschaummassage durchführt.

Zu Beginn der Badezeremonie erhalten Sie ein Hamamtuch, auch „**Pestemal**“ genannt, das Sie sich um die Hüften wickeln. Im Anschluss übergießt Sie der Hamam-Meister mit warmem Wasser, bevor Sie 5 bis 7 Minuten im Dampfbad verweilen. Im Anschluss werden Sie mit dem Hamam-Rubbelhandschuh „**Kese**“ gepeelt. Wechselgüsse mit kaltem und warmem Wasser runden die einführende Behandlung ab. Mit dem „**Lif**“, einem Häkeltuch aus flauschiger Wolle, erfolgt nun die Ganzkörperwaschung. Zum Aufschäumen der Lorbeer- oder Olivenseife wird ein länglicher Baumwollsack, auch „**Kübük**“ genannt, verwendet. Zum Abschluss der Badezeremonie übergießt Sie der Hamam-Meister erneut im Wechsel mit kaltem und warmem Wasser, bevor er Sie im Ruheraum bettet. Dort genießen Sie Tee und frisches Obst.

**Wir empfehlen, die Reinigungszeremonie zu Beginn Ihres Wellness-Aufenthaltes durchzuführen.**

1 Person ca. 90 Min.

€ 90,-

2 Personen ca. 2,5 Std.

€ 140,-

## PRIVATE SPA SUITE

Genießen Sie unvergessliche Stunden in Ihrer eigenen luxuriösen Spa-Welt. Auf 80 m<sup>2</sup> erwartet Sie eine finnische Sauna, ein Dampfbad, ein Luxus-Ruhebett, eine Whirlwanne für 2 Personen, Dusche und WC sowie ein separater Balkon mit herrlichem Panoramablick. Erleben Sie Ihre eigene Spa Welt zu zweit.

### Private Feeling „PUR“ (ohne Behandlungen)

- Finnische Sauna
- Dampfbad
- Whirlwanne für 2 Personen
- Luxuriöse Ruheoase
- Frisches Obst und Tee
- Balkon mit herrlichem Panoramablick

Dauer ca. 3 Stunden

€ 160,-

### Kuschelpaket für Verliebte

- Cleopatrabad für Zwei
- Je eine Aromaöl-Rückenmassage
- Weiße Schokolade und je ein Glas Prosecco
- Frisches Obst und Tee

Dauer ca. 3 Stunden

€ 230,-

### Maritime Emotion

- Algen-Sahne-Peeling im Dampfbad
- Gemeinsames Bad in der „Blauen Lagune“
- Ganzkörpermassage mit einem warmen Pflanzenöl mit Algenextrakten
- Exotischer Fruchtcocktail

Dauer ca. 3 Stunden

€ 299,-

### Zeit zu Zweit

Genießen Sie von 19.30 bis 22.30 Uhr unvergessliche Momente in Ihrer eigenen kleinen Spa-Welt:

- Finnische Sauna
- Dampfbad
- Algen-Sahne-Peeling im Dampfbad
- Romantisches Bad zu Zweit nach Wahl in der Whirlwanne
- Luxuriöse Ruheoase
- Exotischer Obststeller
- Canapés
- 1 Flasche Prosecco

Dauer ca. 3 Stunden

€ 280,-

### My Private Spa

- Finnische Sauna
- Dampfbad
- Whirlwanne
- Luxuriöse Ruheoase
- Balkon mit herrlichem Panoramablick
- Peeling (nach Wahl)
- Bad (nach Wahl)
- Ganzkörperpackung (nach Wahl)
- Hand- und Fußmassage
- 1 Glas Prosecco / Fruchtcocktail
- Kleines Geschenk

Dauer ca. 3 Stunden

€ 299,-





## KLASSISCHE BEHANDLUNGEN

### Maniküre & Pediküre

Maniküre	€ 30,-
Wellnessmaniküre mit Peeling und Paraffin Handpackung, ca. 60 Min.	€ 55,-
French Lack	€ 10,-
Lack	€ 5,-
Pediküre	€ 48,-
Wellnesspediküre mit Peeling, Fußpackung oder Lack, ca. 60 Min.	€ 55,-

### Augenservice

Augenbrauen Korrektur	€ 9,-
Augenbrauen färben	€ 9,-
Wimpern färben	€ 13,-
Wimpern & Brauen färben	€ 19,-
Make-up	€ 25,-

### Depilation mit Warmwachs

Oberlippe	€ 10,-
Unterschenkel bis Knie	€ 32,-
Beine ganz	€ 51,-
Bikinizone	€ 18,-
Achseln	€ 14,-



## THALGO GESICHTSBEHANDLUNGEN

**Erleben Sie die Schätze des Meeres hautnah.**

### **Reinigende Basisbehandlung**

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Crememaske, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 65,-

### **Klassisch individuell**

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Spezialmaske, wohltuende Massage, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 90 Min**

€ 92,-

### **Modellage**

Die Kombination von Mineralien und Wärme dieser Spezialbehandlung ermöglicht eine optimale Einschleusung der Thalgo Produkte. Die Haut wird tiefgreifend stimuliert, restrukturiert und gestrafft. Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Massage, Modellage Maske, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 102,-

### **Luxus Pur (Anti Age)**

Die Spezialmaske aus Bio-Zellulose schmiegt sich wohltuend an die Haut und versorgt sie mit kostbaren Aktivstoffen. Das Resultat: gestraffte Gesichtszüge und eine sichtbar jugendliche Haut.

**Dauer ca. 2 Std. inkl. Handpackung**

€ 125,-

## THALGO FOR MEN

### **Care & Vital**

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Unreinheiten entfernen, Ampulle, Crememaske, Massage.

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 62,-

### **Ocean Care**

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Unreinheiten entfernen, Ampulle, Spezialmaske gegen gestresste Männerhaut, Massage.

**Dauer ca. 75 Min.**

€ 80,-



## GERTRAUD GRUBER GESICHTSBEHANDLUNGEN

**Hochwertige Produkte, welche die Haut auf natürliche Weise pflegen – das Beste was Ihnen die Natur zu bieten hat.**

### **Reinigende Basisbehandlung**

Hautanalyse, hautspezifische Wirkstoffpackung, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Crememaske, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 60,-

### **Klassische Gesichtsbildung**

Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, auf Ihren Hautyp abgestimmte Spezialmaske, Massage, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 87,-

### **Symphonie**

Erleben Sie die Komposition aktiver reiner Wirkstoffe aus der Natur mit intensiver Tiefenwirkung für ein nachhaltiges Wohlfühl. Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Spezialmaske mit Push-Up-Effekt, einzigartige Tension-Line-Massage nach Gertraud Gruber, Abschlusspflege.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 102,-

### **Exquisit**

Entfliehen Sie dem Alltag und genießen Sie unsere auf Ihren Hautyp abgestimmte spezielle Gesichtsbildung. Hautanalyse, Reinigung, Peeling, Bedampfung, Unreinheiten entfernen, Augenbrauenkorrektur, Ampulle, Spezialmaske aus Bienenwachs, Massage.

**Dauer ca. 2 Std. inkl. Handpackung**

€ 120,-

### **Schöne Augenblicke (Augenbehandlung)**

Maske und Massage bieten Entspannung für die gestresste Augenpartie.

**Einzelanwendung ca. 30 Min.**

€ 35,-

**Zur Gesichtsbildung**

€ 25,-

## MASSAGEN

### Klassische Massage

Teilmassage | Dauer ca. 20 Min.

Ganzkörpermassage | Dauer ca. 45 Min.

€ 30,-

€ 50,-

### Aromaölmassage

Entspannen Sie bei einer sanften Ganzkörpermassage mit warmen Aromaöl.

Dauer ca. 45 Min.

€ 55,-

### Sportmassage

Massage für Beine und Arme. Ideal nach sportlicher Betätigung.

Dauer ca. 25 Min.

€ 35,-

### Nacken spezial

Durch gezielte Massagegriffe wird die Muskulatur des Schulter- und Nackenbereichs gelockert.

Dauer ca. 25 Min.

€ 30,-

### Gesichtsmassage

Mit Reinigung und Ampulle.

Dauer ca. 30 Min.

€ 40,-

### Fußreflexzonenmassage

Bestimmte Punkte und Zonen, die mit verschiedenen Systemen und Organen im Körper in Verbindung stehen, werden stimuliert und energetisiert. Für ein gesteigertes Wohlbefinden und vollkommene Entspannung.

Kleine ca. 25 Min.

Große ca. 50 Min. (inkl. Fußbad)

€ 35,-

€ 55,-

### Kombimassage

Eine Kombination aus Fußreflexzonenmassage und Teilmassage.

Dauer ca. 45 Min.

€ 58,-

### Rieser's Wellnessmassage

Lassen Sie sich überraschen!

Dauer ca. 80 Min.

€ 95,-

### Wirbelsäulenmassage nach Breuss

Das Dehnen der Wirbelsäule ermöglicht eine Regeneration der Bandscheiben. Speziell bei Bandscheibenvorfällen geeignet.

Dauer ca. 20 Min.

€ 32,-

### Wirbelsäulenmassage nach Dorn & Breuss

Heilen über die Wirbelsäule. Durch Verschiebung, Fehlstellung oder Blockierung einzelner Gelenke oder Wirbel können funktionelle Störungen und Veränderungen in allen Körperregionen entstehen. Durch gezielte Handgriffe werden diese Wirbel in die richtige Position gebracht und Blockaden gelöst. Bitte erscheinen Sie in Sportbekleidung.

Dauer ca. 60 Min.

€ 65,-

### Manuelle Lymphdrainage

Die Behandlung fördert den Abtransport vermehrter Lymphe aus dem Körpergewebe und ist daher gewebeentstauend und -abschwellend.

Beine ca. 30 Min.

€ 40,-



## BÄDER

### Meersalzbad

Eine ausgewogene Kombination aus Meersalz, Mineralstoffen, Spurenelementen und Braunalgen vitalisiert und entschlackt Ihren Körper.

€ 32,-

### Lagunenbad

Ein maritimer Pflegekomplex aus Wasserlilienextrakten und Vitaminen macht die Haut weich und geschmeidig.

€ 32,-

### Aromabad

Ein wohlduftendes und pflegendes Aromabad mit Aloe Vera bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

€ 32,-

### Cleopatrabad

Fühlen Sie sich wie einst Cleopatra und tauchen Sie in ein Molke-Honig-Bad. Regenerierende Pflege für trockene und strapazierte Haut.

€ 32,-

### Tiroler Steinölbad

Aktiviert und belebt. Eine Wohltat bei Erschöpfung, Muskel- und Gelenkschmerzen oder Hautproblemen.

€ 32,-

### Tiroler Steinöl-Vitalbad

Wirkt gegen die ersten Anzeichen einer Erkältung, ist rückfettend und belebt. Schon seine angenehme Duftnote, hervorgehoben durch das feine Eukalyptus- und Fichtennadelöl, vermittelt ein Gefühl der höchsten Wellness.

€ 32,-

**Dauer aller Bäder ca. 20 Minuten. Alle Bäder (außer Steinöl) können Sie auch zu Zweit in der Private Spa Suite genießen (Aufpreis € 15,-)**



## ENTSPANNUNG PUR IN DER SOFTPACK-LIEGE

Dauer ca. 45 Min.

**Tanken Sie mit einer Vitalpackung Ihrer Wahl neue Energie für den Alltag. Umhüllt in eine angenehm seidige Ganzkörperpackung, entspannen Sie sanft schaukelnd und leicht schwebend in der Softpack-Liege. Wählen Sie aus:**

### Achenseer Heublume

Stress und Anspannungen verfliegen im Nu.

€ 44,-

### Orangenblüten Packung

Geben Sie sich dem Duft des Südens hin und starten Sie erfrischt in den Urlaub.

€ 44,-

### Rosenblüten Packung

Lassen Sie sich von der Königin aller Blumen verzaubern und harmonisieren.

€ 44,-

### Nachtkerzen Packung

Der Duft des Ylang-Ylang aphrodisiert Ihre Sinne. Trockene Haut wird streichelzart und geschmeidig.

€ 44,-

**Tipp: Empfehlenswert bei Neurodermitis und Schuppenflechte**

### Achenseer Latschen Packung

Gibt Ihnen Kraft und lässt Sie wieder tief durchatmen.

€ 44,-

### Achenseer Tannen Packung

Fühlen Sie sich wie nach einem Waldspaziergang: völlig entspannt und frei.

€ 44,-

**Vor der Packung empfehlen wir ein Salz-Öl- oder ein Algen-Sahne-Peeling.**

€ 30,-

## WOHLFÜHLMOMENTE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Genießen Sie die wohltuende Wirkung erholender Ganzkörperbehandlungen.

### Entschlackend ☒

#### Thalgo Algenpackung Plus

Die effektive Ganzkörperbehandlung aus 100%igen Algen wirkt stoffwechsellagernd, entschlackend und entgiftend. Strafft die Haut und steigert nachhaltig das körperliche Wohlbefinden.

**Dauer ca. 60 Min. mit Peeling und Pflege**

€ 80,-

#### Ägyptos-Wickel: Straffung der Haut durch Entgiftung und Entsäuerung

Der einzigartige Spezialanzug unterstützt den Abtransport von Schlacken, baut Pölsterchen ab und verbessert das Hautbild sichtbar – und das alles während Sie entspannen und die Seele baumeln lassen.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 105,-

#### Schlankheitswickel

Die Bandagenwickel mit Meersalz und Algen wirken entwässernd. Mit einer Kombination aus Algengel, Aromaöl aus Algen und Pflanzen und einem Meersalz-Algen-Mix wird Ihr Körper effizient in Form gewickelt. Das Gewebe an den Problemzonen - Bauch, Beine und Po - wird dabei gezielt entschlackt, entsäuert und entwässert.

**1 Wickel | Dauer ca. 60 Min.**

€ 55,-

**4 Wickel**

€ 195,-

#### Frigi – Beinwickel

Mit Minze, Algen und Kampfer getränkte Wickel verbessern den Lymphabfluss, fördern das „Schlankheitsgefühl“, lindern Besenreiser und kühlen müde, schwere Beine.

**Dauer ca. 30 Min.**

€ 42,-

## Vitalpackungen

### Tiroler Steinölfango mit Rückenmassage ☒

Ein altbewährtes Hausmittel gegen den verspannten Rückenbereich.

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 65,-

### Perfekt gepflegt ☒

Starten Sie mit einem Molke-Peeling und genießen Sie anschließend ein wohltuendes Aloe-Vera-Bad. Zum Abschluss verwöhnen wir Sie mit einer herrlichen Ganzkörperpackung in der Softpack-Liege.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 95,-

### Harmonie ☒

Nach einer anregenden Ganzkörper-Bürstenmassage entspannen Sie bei einer Molke-Protein-Packung, die Ihre Haut nährt und stärkt. Das pflegende und harmonisierende Aromaöl bildet den Abschluss der Behandlung.

**Dauer ca. 75 Min.**

€ 80,-

### Dufttraum ☒

Lassen Sie sich in das Reich der Düfte entführen. Sie beginnen mit einem zarten Sahne-Peeling und genießen anschließend ein herrliches Aromabad. Den Abschluss krönt eine wohltuende Ganzkörpermassage mit Aromaölen.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 95,-

### Ayurasan Body - Die Wohlfühlbehandlung

Die altindische Lehre vom gesunden und langen Leben steht für Harmonie von Körper, Geist und Seele. Entdecken Sie die Quelle von Wohlbefinden und Schönheit nach Ayurveda. Zu Beginn der Behandlung erfolgt ein Peeling mit einem Handschuh aus Rohseide. Danach entspannen Sie bei einer „Ayurveda“ Ganzkörpermassage nach Gertraud Gruber. Eine Einbalsamierung mit den pflegenden und feuchtigkeitsspendenden Produkten des Ayurasans bildet den Abschluss.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 105,-

Weitere Ayurveda-Behandlungen finden Sie ab Seite 22.

## REISE IN DIE WELT DER ENTSPANNUNG & ENERGETISIERUNG

### Hot Stone

Schon seit Urzeiten werden Steine als Kultsymbole verehrt: die Obelisken des alten Ägypten, die Monolithen Galliens, das keltische Stonehenge in Südostengland oder die Köpfe der Osterinseln. Steine besitzen ebenso wie die Pole der Erde geo-magnetische Eigenschaften. Jahrtausende in der Erde eingebettet haben diese sich positiv und negativ aufgeladen.

Die bis auf 50°C erwärmten Basaltsteine werden auf die Energiezentren des Körpers gelegt. Durch die sanfte Massage mit den Steinen wird der gesamte Organismus mit neuer Energie aufgeladen.

**Rücken: Dauer ca. 25 Min.**

€ 35,-

**Ganzkörper inkl. Gesicht: Dauer ca. 90 Min.**

€ 105,-

### Shiatsu

Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt „Fingerdruck“. Die aus Japan stammende Massage basiert auf der chinesischen Anmo-Massage. Die Behandlung findet bekleidet auf einer Futonmatte statt. Der Therapeut löst mittels Druck und Dehnung der Meridiane Spannungszustände und stellt den ausgewogenen Fluss des „Qi“ wieder her. Der gleichmäßige Fluss der Lebensenergie im Körper ist die Voraussetzung für körperliches, seelisches und geistiges Wohlfühl. Shiatsu hilft an bestimmten Stellen des Körpers einen Energiemangel zu beseitigen oder einen Energiestau aufzulösen. **Bitte erscheinen Sie in Sportbekleidung zu dieser Behandlung.**

**Dauer ca. 70 Min.**

€ 80,-



### Klangschalenthherapie

Ein indisches Entspannungsritual bei dem Körper, Geist und Seele mit verschiedenen Klangarten in Einklang gebracht werden. Dabei werden die Klangschalen auf den bekleideten Körper aufgesetzt und angeschlagen bzw. angerieben. Der Schall der klingenden Schale überträgt sich auf den Körper und wird dort als Vibration wahrgenommen. Es entsteht der Eindruck, dass der Körper in Schwingung gerät und man selbst Teil des Klanges ist. Ein Muskel kann dieser Frequenz nicht durch Anspannung oder Verkrampfung entgegenwirken und entspannt sich somit automatisch. **Bitte erscheinen Sie in Sportbekleidung zu dieser Behandlung.**

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 55,-

### Lomi Lomi Nui

Eine hawaiianische Ganzkörperbehandlung. Diese pflegende, fließende und tiefgehende Massagetechnik, deren Ursprung in einem alten Ritual liegt, diente in der Antike zum Aufklären und Erleuchten des spirituellen Geistes. Der Therapeut investiert seine gesamte Energie, um Verspannungen und Blockaden zu lösen. Oberstes Gebot dieser sanften Massage ist es, den Menschen zu regenerieren, zu revitalisieren und ihn wieder in Einklang mit sich und seiner Umgebung zu bringen.

**Ganzkörper: Dauer ca. 90 Min.**

€ 120,-

### Ohrkerzenbehandlung

Die Ohrkerze wurde von den Indianern Nordamerikas und den asiatischen Naturvölkern angewandt, um Kopf-, Stirn-, und Ohrenbereich zu reinigen und das allgemeine Wohlbefinden zu stärken. Durch das Abbrennen der Ohrkerze werden auf sanfte Weise Wärme und pflanzliche Wirkstoffe zusammengeführt. Dies bewirkt eine angenehme Druckregulierung im Innenohrbereich. Die Durchblutung wird gefördert, die Entschlackung aktiviert und die Selbstheilungskräfte werden gestärkt.

**Dauer ca. 25 Min.**

€ 32,-

## AYURVEDA - WISSEN (VEDA) VOM LEBEN (AYUS)

Ayurveda ist das älteste medizinische Konzept der Menschheit und ist mehr als 6000 Jahre alt. Nicht der heilende Aspekt, sondern Prävention, Erhaltung der Gesundheit und Regeneration des Organismus werden in den Mittelpunkt gestellt. Wellness-Ayurveda ist Genuss pur: Warme Öle, duftende Essenzen und liebevolle Berührungen schenken sowohl Körper als auch Geist Entspannung und Harmonie. Alle Sinne werden genährt und verwöhnt, das Nervensystem wird entspannt.

### Abhyanga (Ganzkörperölmassage)

Die Abhyanga steht für Einsalbung, dient der Harmonisierung der Körperenergien (Doshas) und unterstützt die Lösung von Gewebeschlacken. „Die Mutter aller Massagen“ ist eine tiefgreifende Behandlung, nicht nur auf körperlicher Ebene. Sie beseitigt Müdigkeit und nährt das Gewebe. Ideal bei Arthrose, Muskelverspannungen, Durchblutungsstörungen und Toxinbelastung des Gewebes. Belebt Muskeln, Venen, Arterien, den Blutkreislauf, den Lymphfluss und das Nervensystem, baut Lebensenergie auf und stimuliert das Hormonsystem. Des Weiteren wird dem Alterungsprozess vorgebeugt und eine Erhöhung der Schmerztoleranz sowie der körperlichen und psychischen Stabilität erreicht.

**Dauer ca. 90 Min.**

€ 120,-

### Samwahan

Ayurvedische Ganzkörperbehandlung zur Entgiftung und Entschlackung.

**Dauer ca. 60 Min.**

€ 80,-



### Mukabhyanga

#### (Kopf-, Nacken-, Gesichts- und Dekoltémassage)

Die ayurvedische Kopf- und Gesichtsmassage ist ein sanftes Massageritual bei dem Kopf, Rücken Dekolleté und Gesicht mit unterschiedlich warmen Kräuterölen behandelt werden.

**Dauer ca. 45 Min.**

€ 65,-

### Padabhyanga (Fußmassage)

Die Ayurveda-Fußmassage ist eine entspannende aber auch anregende Massagetechnik, bei der die Beine und Füße, vom Kniegelenk abwärts, behandelt werden. Oberstes Gebot der Padabhyanga ist es, stets die Füße behutsam und einfühlsam zu massieren. Die Wirkung dieser Fußmassage: äußerst beruhigend, fördert den gesunden Schlaf. In Stresssituationen wird ein Gefühl von Wohlbehagen am ganzen Körper erzeugt.

**Dauer ca. 30 Min.**

€ 45,-

### Shirodhara (Stirnölguss)

Beim ayurvedischen Stirnölguss lässt man nach einer einleitenden Kopfmassage warmes Sesamöl auf die Stirn fließen. Dieser gleichmäßige fließende Ölstrahl wird in fest definierten Bahnen und Rhythmen über die Stirn gelenkt und bewirkt tiefe Entspannung, Beruhigung sowie die Kräftigung der Sinne und des Geistes.

**Dauer ca. 45 Min.**

€ 65,-



## WOHLFÜHLPAKETE

### Für Sie...

#### Einfach mal für mich ( min. 2 Tage)

- Salz-Öl-Peeling
- Körperpackung nach Wahl
- Gesichtsbildung
- Pediküre

€ 162,-

#### Von Kopf bis Fuß (3 Tage)

- Mukabhyanga (Kopf- und Gesichtsmassage)
- Reinigende Gesichtsbildung
- Körperpeeling mit Rohseidehandschuhen
- Pflegende Ganzkörperpackung in der Softpack-Liege
- Pediküre

€ 215,-

#### Achenseer Vitaltage (2 Tage) ☒

- Algen-Sahne-Peeling
- Algenpackung
- Klassische Thalgo Gesichtsbildung

€ 128,-

#### Schlankheitspaket (4 Tage) ☒

Das ultimative Entschlackungs- und Entgiftungsprogramm

1. Tag: Ägyptoswickel
2. Tag: Algenpackung plus
3. Tag: Ägyptoswickel
4. Tag: Samwahan

€ 330,-

Begleitet werden diese Tage mit viel Tee und Tipps für gesunde Ernährung und Bewegung.

### Für Ihn...

#### Rückenvital (3 Tage)

- 1 Tiroler Steinölbild
- 2 Tiroler Steinölfango
- 2 Rückenmassagen mit Tiroler Steinöl

€ 144,-

#### Business Break (3 Tage)

- Hamam
- Aromaölbildung
- Gesichtsbildung „Care & Vital“

€ 185,-

#### Die Kraft der Alpen (1 Tag)

- 1 Tiroler Steinölbild
- Ganzkörpermassage mit Tiroler Steinöl

€ 72,-

#### Einfach gepflegt (1 Tag)

- Thalgo Ocean Care Gesichtsbildung
- Handpflege

Dauer ca. 90 Min

€ 95,-

Auf Wunsch stellen wir gerne gemeinsam mit Ihnen Ihr individuelles Verwöhnprogramm zusammen.





## URLAUB IN DER SCHWANGERSCHAFT

Als neues Mitglied der „New Life Hotels“ ist das Rieser das ideale Ferienresort für Urlaub in anderen Umständen.

Viele Frauen sehen heutzutage die Schwangerschaft nicht mehr als reine Wartezeit, sondern möchten sie gemeinsam mit dem Partner bewusst und intensiv leben. Neun Monate in denen Frau und Mann sich weiterentwickeln und in denen das seelische und körperliche Wohlbefinden, auch im Hinblick auf das ungeborene Kind, einen besonderen Stellenwert einnehmen. Speziell auf die Bedürfnisse der Schwangeren abgestimmte Schönheits- und Wohlfühlbehandlungen, eine ausgewogene Ernährung mit viel frischem Gemüse und Obst sowie ein geschultes Mitarbeiter-team sorgen für Ihren besonderen Wohlfühlaufenthalt in einem schwangerschaftsgerechten Ambiente, dass absolutes Sicherheitsgefühl vermittelt.

### „Baby an Bord“ Weekend

- 3 Übernachtungen (Donnerstag bis Sonntag)
- 3/4-Verwöhnpension und alle Rieser-Inklusivleistungen
- Wellnesspediküre mit Peeling und Fußpackung
- Gesichtsbildung mit Gesichtsmassage
- Maniküre mit Lack
- Rücken- oder Nackenmassage (auf bequemem Massagestuhl)

**ab € 450,- pro Person**

### „Baby an Bord“ Woche

- 7 Übernachtungen
- 3/4-Verwöhnpension und alle Rieser-Inklusivleistungen
- Wellnesspediküre mit Peeling und Fußpackung
- Mukabhyanga (Kopf-, Nacken-, Gesichts- und Dekolteemassage)
- Gesichtsbildung mit Gesichtsmassage
- Maniküre mit Lack
- Rücken- oder Nackenmassage (auf bequemem Massagestuhl)

**ab € 890,- pro Person**

## DIE RIESER WOHLFÜHLWELT

### Saunalandschaft

Die Sauna hat eine vielfältige und tiefgreifende Wirkung auf die meisten Funktionen des menschlichen Körpers. Regelmäßiger Saunabesuch steigert die körperlichen Abwehrkräfte und hilft bei leichten Erkrankungen der Atemwege, wie Erkältungen, Husten oder Schnupfen, Durchblutungsstörungen, zu hohem oder zu niedrigem Blutdruck, sowie bei muskulär bedingten Wirbelsäulenbeschwerden.

#### Gut zu wissen:

Der Saunenbereich ist textiltfreie Zone.

Kindern unter 16 Jahren ist der Zutritt zum Saunenbereich nur in Begleitung der Eltern gestattet.

- |                   |   |
|-------------------|---|
| • Finnische Sauna | 85 - 95°C / (Luftfeuchtigkeit 10 - 20%) |
| • Tecaldarium     | ca. 40°C                                |
| • Dampfbad        | 45 - 50°C / (Luftfeuchtigkeit 80 - 95%) |
| • Aromagrotte     | 40 - 45°C                               |
| • Tauchbecken     | ca. 18°C                                |
| • Infrarotkabine  | 35 - 50°                                |

### Wasser & mehr

Genießen Sie eine der größten Wasserschwimmflächen Tirols mit traumhafter Aussicht auf das Karwendelgebirge. Es erwartet Sie ein 100 m<sup>2</sup> großes Hallenbad, ein ganzjährig geöffnetes Freibecken sowie ein herrlicher Bio Badeteich. Für entspannenden Wasserspaß.

Innenpool	100 m <sup>2</sup>   29° C
Außenpool	60 m <sup>2</sup>   29° C
Naturbadeteich	ca. 1.000 m <sup>2</sup>

### Fitness & Sport

Das aktive Rundum-Programm für Ihren sportlich-vitalen Urlaub!

- Geführte Wanderungen, Wanderinfothek, Nordic Walking Touren, kostenloser Verleih von Tourenrucksäcken und Wanderstöcken
- Fitness Center mit den modernsten Geräten
- Personal Training (gegen Bezahlung)
- Bewegungs- und Entspannungsprogramm, Tiefenentspannung nach Jacobson, Tai-Chi, Yoga sowie Wasser- und Morgengymnastik
- Golf (gegen Bezahlung mit 20 % Greenfee-Ermäßigung)
- Tennis Freiplätze
- Überdachte Tennisplätze (gegen Bezahlung)



## WISSENSWERTES

### Terminvereinbarung

Bitte reservieren Sie Ihre Termine rechtzeitig vor der Anreise. So können Sie sicher gehen, dass Sie Ihre gewünschten Behandlungen zu den entsprechenden Zeiten auch erhalten. Für telefonische Beratung und Terminvereinbarungen stehen wir Ihnen täglich von 9.00 bis 19.00 Uhr unter der Nummer +43 (0)5243 5251 zur Verfügung, oder senden Sie uns einfach eine E-Mail an [info@hotel-rieser.com](mailto:info@hotel-rieser.com).

### Wie viel Zeit muss ich einplanen?

Bitte melden Sie sich ca. 10 Minuten vor Behandlungsbeginn an der Spa-Rezeption an und nehmen Sie im Wartebereich Platz. Auf diese Weise können Sie sich in Ruhe auf die Anwendung einstellen. Bitte berücksichtigen Sie, dass bei den Behandlungszeiten fünf Minuten für das Be- und Entkleiden enthalten sind.

### Was muss ich mitbringen?

Wir erleichtern Ihnen das Kofferpacken, indem wir Ihnen einen Bademantel sowie Handtücher für die Zeit Ihres Aufenthaltes zur Verfügung stellen. Wir empfehlen, im Bademantel zu den Behandlungen zu erscheinen. Ausgenommen sind davon jene Behandlungen, die in Sportbekleidung durchgeführt werden.

### Terminabsage

Wie so einige Dinge im Leben, geraten auch Kleinigkeiten manchmal in Vergessenheit. Falls Sie Ihren Termin nicht wahrnehmen können, bitten wir Sie daher, diesen 3 Stunden vor Behandlungsbeginn abzusagen. Bei verspäteter Absage müssen wir 50% des Behandlungspreises berechnen. Bei Nichterscheinen, ohne vorherige Absage, müssen wir 90% des Behandlungspreises in Rechnung stellen.

### Rauchen

Der gesamte Wellness- und Saunenbereich ist Nichtraucherzone.

### Getränke

Tee und Wasser stehen Ihnen im Wellnessbereich kostenlos zur Verfügung. Das Mitbringen von Gläsern, Glasflaschen sowie Geschirrtellen in das Schwimmbad oder in den Wellnessbereich ist nicht gestattet.

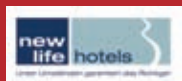
### Psssst

- Wir möchten Sie bitten, sich im Wellnessbereich ruhig zu verhalten und den Bereich nicht mit Straßenschuhen zu betreten.

### Öffnungszeiten

Indoor-Pool	07.00 - 19.00 Uhr
Outdoor-Pool	07.30 - 09.00 Uhr
	16.00 - 19.00 Uhr   im Sommer 7.30 - 19.00
Spa Rezeption	08.00 - 19.00 Uhr
Wellness-Anwendungen	09.00 - 19.00 Uhr
Saunen	15.00 - 19.00 Uhr   bei Schlechtwetter ab 13.00





Hotel Rieser Aktiv & Spa Resort  
Familie Ernst & Gabi Rieser | 6213 Pertisau/Achensee, Austria  
Tel +43 (0) 5243/5251 | Fax +43 (0) 5243/5251-611  
info@hotel-rieser.com | www.hotel-rieser.com