



# BÄREN-SPA

Im Einklang mit der Natur

# Bären-Spa

In der Luxus-Spa, in den exklusiven Behandlungsräumen können Sie sich mit Massagen und Kosmetikbehandlungen verwöhnen lassen. Ihre individuellen Bedürfnisse stehen dabei ebenso im Mittelpunkt wie die Schönheit im Einklang mit der Natur.

Kehren Sie dem Alltag für eine Weile den Rücken zu. Gönnen Sie sich den Genuss, einmal ganz im Mittelpunkt zu stehen. Egal ob als Geschenk für Sie selbst, für Freunde, Partnerin oder Partner, Mutter, Tochter, Sohn ...  
... ein Aufenthalt in unserem Spa-Bereich lässt keine Wünsche offen.

---

*Wir freuen uns auf Sie und wünschen Ihnen eine wunderbare Zeit in unserem Bären-Spa.*



# Inhalt

Massagen	Wellness für werdende Mütter
Seite 4-6	Seite 14-15
Kosmetik	Mentaltraining
Seite 7	Seite 16-17
Peelings & Packungen	Waldbaden
Seite 8-9	Seite 18-19
Gesichtsbehandlungen	Spa-Etikette
Seite 10-11	Seite 20-21
Bären-Kids-Spa	Tipps für ihren Spa-Aufenthalt
Seite 12-13	Seite 22-23

## Öffnungszeiten Bären-Spa

Behandlungen im Bären-Spa	09.00–19.00 Uhr
Indoorpool	07.00–19.00 Uhr
Outdoorpool	14.00–19.00 Uhr
Whirlpool	11.00–19.00 Uhr
Saunas bzw. Dampfbäder	14.00–19.00 Uhr
Fitnessraum	rund um die Uhr



Die wohltuende Wirkung massierender Hände ist unvergleichlich. Massagen können entspannend, vitalisierend, entstauend und kräftigend wirken und nehmen Einfluss auf unseren gesamten Organismus sowie auf unsere Psyche. Ihre individuellen Bedürfnisse stehen dabei im Mittelpunkt.

---

Lassen Sie sich von unserem Bären-Spa-Team beraten.

## Bärenhotels Verwöhnmassage

Ob **leicht** oder **kräftig**, gemeinsam entscheiden wir, was gut für Sie ist. Wir kombinieren **Massagetechniken**, **Kräuter**, **Öle** und **Elemente** um Ihnen ein unvergessliches Massageerlebnis zu schenken.

- ] Teilkörper-Massage 25 Min.
- ] Ganzkörper-Massage 50 Min.
- ] Massage De Luxe 75 Min.

## Bärenhotels Stein-Ritual

Eine Massagezeremonie mit **warmen** und **kalten** Steinen, basierend auf dem Wissen alter Traditionen und **Rituale**. Die Massage wirkt **ausgleichend**, **wärmend**, **harmonisierend** und **umschmeichelnd**. Tiefenentspannung garantiert.

- ] 50 Min. | 75 Min.

## Zirbelholz- Massage

**Natur** pur. Mit Hilfe von speziellen Stäben aus **Zirbelholz** wird diese Behandlung zu einem einzigartigen Massageerlebnis. Die Muskulatur wird **geloockert** und **entspannt**. Dadurch fühlen Sie sich wieder voller **Energie**.

- ] 50 Min. | 75 Min.

## Fußreflexzonen- Massage

An den Füßen spiegelt sich der ganze **Körper** wieder. Durch leichten Druck werden die verschiedenen **Zonen** aktiviert.

- ] 50 Min.

## Rückenzeremonie

Diese Behandlung ist ein besonderes **Erlebnis**. 50 Minuten lang werden **Rücken, Nacken** und **Kopf** massiert. Besonders empfehlenswert bei Verspannungen.

] 50 Min. | 75 Min.

## Honigmassage

Die Kraft des **Honigs** in Verbindung mit einer **lockeren** Massage **glättet** die **Haut** und tonisiert das Gewebe.

] 50 Min. | 75 Min.

## Eugens Kopf- Druckpunkt- Massage

Eine Kopf-/Nacknmassage, die unser Chef Eugen regelmäßig machen lässt. Empfehlenswert bei **Stress, Müdigkeit** und **Angespanntheit**.

] 25 Min.

## Anti Cellulite -„Fatburner“- Behandlung

Eine intensive Behandlung zur **Festigung** des Bindegewebes und Glättung der Problemzonen. Die Kombination aus Massage und intensiver **Anti-Cellulite-Packung** hinterlässt einen sichtbaren und spürbaren **Soforteffekt** auf der Haut.

] 50 Min. | 75 Min.



Drei „Fatburner“-Behandlungen zum Spezialpreis und eine Cellulite-Lotion für zu Hause!

# Kosmetik

## Face Service

Augenbrauen regulieren  
Wimpern färben  
Augenbrauen färben  
Oberlippe oder Augenbrauen wachsen

## Wachsen

Beine bis Knie  
Beine  
Achseln oder Bikinizone  
Arme  
Rücken oder Brust

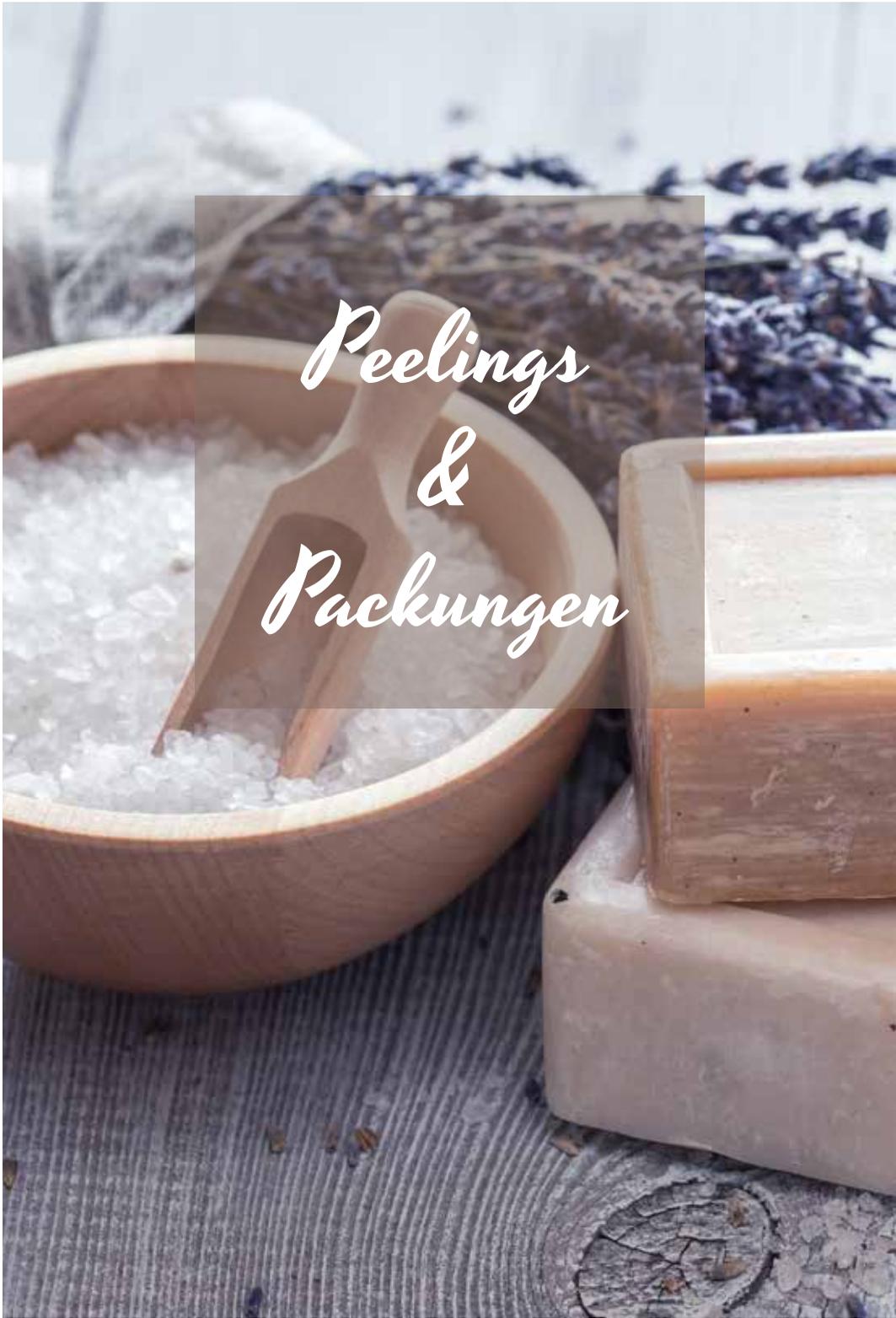
## Maniküre

Hand-Verwöhn-Programm mit Lack

## Pediküre

Fuß-Verwöhn-Programm mit Lack





*Peelings  
&  
Packungen*

## Peelings

Unsere Körperpeelings mit **Salz**, **Bergkräutern** und **Ölen** hinterlassen auf Ihrer Haut ein **frisches, prickelndes** und **samtweiches** Hautgefühl.

] 25 Min.

## Sportlerpackung

Diese Wärmepackung mit **Alpenfango**, **Arnika** und **Enzian** löst Verspannungen und Verkrampfungen der müden Muskeln.

] 25 Min.

## Pflegende Cremepackung

Ein rundum **luxuriöses** Pflegerlebnis. Hochwertige **Cremes** und **Öle** sorgen für ein langanhaltendes, angenehmes Hautgefühl.

] 25 Min.

## Original Südtiroler Heubad

Bereits unsere Großeltern wussten über die **entgiftende** und **positive** Wirkung von Bergheu auf die **Gelenke**.

Eingewickelt mit diesem Naturprodukt dürfen Sie die **Ruhe**, **Wärme** und den **Duft** der Blumenwiese genießen.

] 25 Min.



*Nach Peelings oder Packungen empfehlen wir eine Massage.*



Ihr Gesicht ist täglich den Umwelteinflüssen ausgesetzt.  
Gönnen Sie Ihrer Haut Regeneration und erlangen Sie neue Frische und Ausstrahlung.

---

Wir arbeiten mit dieser renommierten Kosmetik-Linie:  
BABOR Wirkstoffkosmetik aus Deutschland.

## Face Treatment

Die Behandlung wird individuell auf Ihre Haut abgestimmt. Die Kosmetiklinie lassen wir Sie nach Ihren Vorlieben aussuchen. Ihre Haut wird auf angenehme Weise **belebt, gereinigt** und **verwöhnt**. Sie werden alle überstrahlen.

### Kleine Verwöhn-/Gesichtsbehandlung

Reinigung, Fluid, Abschlusspflege

] 25 Min.

### Gesichtsbehandlung

Reinigung, Peeling, Fluid, Massage, Maske, Abschlusspflege

] 50 Min.

### De Luxe Gesichtsbehandlung

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauenkorrektur, Fluid, Massage, Maske, Abschlusspflege

] 75 Min.

## For Men

Auch Mann muss **schön** sein. Speziell auf die Männerhaut abgestimmte **Behandlung** Reinigung, Peeling, Fluid, Massage, Maske, Abschlusspflege

] 50 Min.

## Lifting

**Falten** und **Linien** werden durch diese Behandlung sichtbar und nachhaltig **reduziert**. Die Haut wird **glatter**, die Konturen **straffer**. Dank verschiedenen, innovativen Wirkstoffen gelingt es uns, auch ohne Botox-Spritze Ihre Haut mühelos auf die Herausforderungen des Alterns vorzubereiten, beispielsweise durch **HSR-Liftings**, Wirkstoff-Komplexe, **Hyaluronsäure** oder der **Dr. Babor Lifting-Serie** in Kombination mit Ultraschall.

] 80 Min.

## For Teenies

Für **gepflegte** Haut ist man nie zu jung. Gerade bei Jugendlichen kann die **sensible** Gesichtshaut aufgrund hormoneller **Umstellung** oftmals aus dem Gleichgewicht geraten.

Reinigung, Peeling, Fluid, Massage, Maske, Abschlusspflege

] 35 Min.



Für unsere Bären-Kids im Alter von 3 bis 12 Jahren haben wir liebevoll einige ausgewählte Anwendungen zusammengestellt.

Massagen für Kinder helfen bei der Entwicklung eines guten Körpergefühls. Die Eltern sind natürlich eingeladen, während der Behandlung anwesend zu sein.

---

Der Saunabereich auf Etage -2 kann auch von Kindern in Begleitung ihrer Eltern genutzt werden.

Wir bitten um Verständnis, dass die Sauna bzw. der Nacktbereich auf Etage -3 nur für Erwachsene vorgesehen ist.

## Kids Massage

Das Massage-Öl darf selbst ausgewählt werden:

Massage mit **Kokos-** und **Minze-Öl**

Massage mit **Honig-Öl**

Massage mit **Schokolade**

] 20 Min.

## Special Eltern- Kind-Massage

**Massage** für Kinder mit Mama oder Papa im selben Raum.

] 20 Min.

## Magic Nails

**Nagellack** für Kids.

] 10 Min.

## Gesichts- Behandlung

**Sanfte** Behandlung mit kindgerechten Produkten.

] 30 Min.



Die Schwangerschaft ist eine besondere Zeit für alle Beteiligten.  
Darum bieten wir spezielle Behandlungen an, die auf die Bedürfnisse  
von werdenden Müttern abgestimmt sind.

---

*Genießen Sie entspannte, wohltuende Momente.*

## Entspannende Fuß- und Beinmassage

Eine Massage, die wir besonders bei geschwollenen, schweren Beinen empfehlen. Die Massage wirkt **entstauend** und die Beine fühlen sich wieder **leicht** und **locker** an.

] 25 Min.

## Pflegende Cremepackung

Ein rundum luxuriöses Pflegetherlebnis. Hochwertige **Cremes** und **Öle** sorgen für ein langanhaltendes, angenehmes Gefühl.

] 25 Min.

## Peelings

Das Körperpeeling mit **Salz**, **Bergkräutern** und **Öl** hinterlässt auf Ihrer Haut ein frisches, prickelndes und samtweiches Gefühl.

] 25 Min.

## Schwereelos

Entspannende Kopf- und Nackenmassage, empfehlenswert bei Verspannungen im **Nacken-** und **Schulterbereich**, bei Stress, Müdigkeit und Angespanntheit.

] 25 Min.



*„Entspannte Mutter, entspanntes Kind ...“*





Wenn man Ihnen einen ebenso wirksamen  
wie effektiven Weg zeigen würde,  
Ihr Leben im Handumdrehen zu verbessern-  
würden sie den Weg beschreiten?

---



Es ist letztlich wie bei einem Radio,  
unzählig viele Sender stehen zur Verfügung;  
aber wir empfangen immer nur die Programme,  
deren Frequenz wir einstellen:  
Jazz, Pop, Klassik, Nachrichten, Kultur, Blasmusik.



Genauso ist es im Leben.  
Aber anstatt verschiedener Unterhaltungs- oder Kultur-  
Programme stehen uns da alle nur vorstellbaren Programme  
des Lebens zur Verfügung:  
Glück, Gelassenheit und Reichtum in allen Lebenslagen aber  
auch Schuld, Ärger oder Angst.

Die Programme sitzen als Denk-/Verhaltensmuster im  
Unterbewusstsein. Sind Sie zufrieden mit Ihrem Programm?  
Wenn nicht, dann kommen Sie zu unserer Mentaltrainerin und ändern Sie es.







## *Riechst du den frischen, grünen Duft des Waldes?*

Durchatmen, zur Ruhe kommen, ganz bewusst entspannen.  
Die Urkraft der Natur hat bei uns einen hohen Stellenwert.  
Untersuchungen zeigen, dass jeder Aufenthalt im Wald den Blutdruck senkt,  
die Herzfrequenzvariabilität wird gesteigert, Stresshormone reduziert,  
die Atemfrequenz wird langsamer, es beruhigt die Nerven, Glückshormone werden  
freigesetzt und das Immunsystem wird aktiviert.

---

*Unsere Mentaltrainerin und Waldbadexpertin begleitet Sie auf eine spannende  
Expedition in den erholsamen, grünen Wald.*



*In den Wald gehen  
Ins „grüne Meer“ eintauchen  
Natur auf sich wirken lassen  
Alle Sinne stimulieren  
Nicht denken  
Ruhe und Unaufgeregtheit der Natur genießen  
In wohlthuender Stille schwimmen  
Von harzigem Duft umspülen lassen  
Sich frei treiben lassen  
Das allgemeine Wohlbefinden fördern  
Stress abbauen  
Abwehrkräfte stärken  
Resilienz aufbauen*



# Spa- Etikette

## Nachruhen & Erholen

Das Nachruhen nach einem Saunagang oder einer Massage wirkt sich positiv auf den Organismus aus und gibt ihm Zeit, sich zu entspannen.

Im Bären-Spa steht eine große Auswahl an Ruheoasen zur Verfügung:

Der Ruheraum „*Lichttherapie*“ mit warmen Wasserbetten sowie die Panorama-Ruhegalerie überzeugen durch die Nähe zu den Pools.

Der „*Eisbären*“-Ruheraum mit Sternenhimmel gewährt einen unvergesslichen Ausblick auf die umliegende Bergwelt.

Im „*Rasterle*“ auf Etage -4 ist absolute Ruhe vorherrschend.

Ausgestattet ist der Raum mit warmen Wasserbetten im Hüttencharakter.

Auch hier genießen Sie das tolle Bergpanorama und den Zugang zum Garten.

Für Sonnenliebhaber haben wir eine besondere *Terrasse* mit Dolomitenblick im 1. Obergeschoss geschaffen, die dazu einlädt, Sonne zu tanken. Beim Anblick der Berge und des Talpanoramas fällt Durchatmen und zur Ruhe kommen besonders leicht.

## Fitness

Körperliche Bewegung ist besonders wichtig. Sie stärkt nicht nur das körperliche, sondern auch das geistige Wohlbefinden.

Unser *Fitnessraum* auf Etage -4 ist mit modernsten Technogym-Geräten und einer Kinesis® Personal Wall ausgestattet (rund um die Uhr geöffnet).

## Wasser-Wohlfühlwelt

*Outdoor-Pool* mit Panoramablick und Gegenstromanlage

*Indoor-Pool* mit Whirlbank, Massagedüsen und Schleuse zum Outdoor-Pool

*Freiluft-Whirlpool* in Herzform mit traumhaftem Panoramablick (ab 11.00 Uhr)

## Sauna-Wohlfühlwelt

Geöffnet von 14.00–19.00 Uhr

### *Panorama-Sauna*

90°C / 6–15 % Luftfeuchtigkeit

Genießen Sie die wohltuende Wirkung der klassischen Sauna und die herrlichen Ausblicke auf die umliegende Bergwelt. Durch die intensive Wärme wird die Haut stärker durchblutet und die Muskulatur entspannt. Hier finden auch unsere Erlebnis-Saunaaufgüsse statt.

### *Solestollen*

40°C / 100 % Luftfeuchtigkeit

Reinigungs- und Pflegeeffekt für den gesamten Atembereich mit feinem Zirben-Minze-Duft. Entspannen Sie sich und atmen Sie tief durch.

### *Dolomitenkräuter-Dampfbad*

40°C / 100 % Luftfeuchtigkeit

Gesundheits- und Baderlebnis mit milder Strahlungswärme.

Für die Atmungsorgane und allgemeine Entschlackung. Durch den Zusatz von Dolomitenkräutern wird Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden gesteigert.

### *Finnische Sauna*

90°C / 6–15 % Luftfeuchtigkeit

Gönnen Sie sich ein rustikales Saunaerlebnis und genießen Sie Entspannung für Ihren Körper und Geist. Naturaromaaufgüsse regen den Kreislauf an und unterstützen den Entschlackungsprozess.

### *Kristall-Dampfbad*

40°C / 100 % Luftfeuchtigkeit

Das feucht-warme Klima in Kombination mit dem alpinen Bergkristall, dem man heilende Wirkung nachsagt, sorgt für ein außergewöhnliches Wohlfühlerlebnis.

### *Infrarotkabine*

Die Tiefenwärme der Infrarotkabinen – **ideal zwischen 30° und 40°C** – entspricht exakt unserer Körpertemperatur und ist somit perfekt zum Entspannen.

Anwendbar in jungen Jahren bis ins hohe Alter.

### *Kneipp-Parcours im Garten*

-3°C

Genießen Sie ein geniales Frischeerlebnis in unserem Kneipp-Tretbecken:

Das Wasser ist bei diesen Anwendungen Vermittler von Temperaturreizen.

Angesprochen werden die Blutgefäße, der Stoffwechsel und die Muskulatur.

Vorteile sind eine verbesserter Durchblutung, Entschlackung und allgemeine Entspannung.

## Tipps für Ihren Spa- Aufenthalt

### *Verhaltensregeln im Schwimmbad- und Saunabereich unseres Spa's*

In einem Wellnesshotel spielt Ruhe eine vorherrschende Rolle. Insofern ersuchen wir Sie, diese einzuhalten und zu respektieren. Bitte tragen Sie im Schwimmbad Badekleidung. Die Sauna darf nur textilfrei betreten werden und ist sowohl für Frauen als auch für Männer zugänglich. Zudem bitten wir Sie, vor Ihrem Schwimmbad- und Saunabesuch zu duschen. Legen oder setzen Sie sich in der Sauna bitte auf ein Handtuch. Hierfür werden Ihnen ausreichend zur Verfügung gestellt.

### *Kleidung im Spa-Bereich*

Kommen Sie am besten in Bademantel und Badepantoffeln zu den Wellness-Behandlungen. Alle Körpermassagen lassen sich ohne Kleidung besser durchführen. Nicht behandelte Körperteile werden durch Tücher abgedeckt. Selbstverständlich können Sie Ihren Slip anbehalten. Gegebenenfalls bekommen Sie einen Einweg-Slip (empfehlenswert bei Ganzkörpermassagen).

### *Kinder im Bären-Spa*

Unser Spa ist ein Ort der Ruhe und Erholung. Aus diesem Grund bitten wir um Verständnis, dass der Saunabereich auf Etage -3 Erwachsenen und Kindern ab 14 Jahren vorbehalten ist. Für jüngere Kinder und Teenager bieten wir spezielle Massagen und Gesichtsbearbeitungen.



### *In Vorbereitung auf Ihre Wellnessanwendungen empfehlen wir Folgendes*

Bitte trinken Sie vor den Behandlungen keinen Alkohol, vermeiden Sie zu rauchen und 20 Minuten davor Essen zu sich zu nehmen. Tragen Sie bitte keinen Schmuck und kein Make-up. Eine vorherige Nutzung von Schwimmbad und Sauna fördert die Wirkung der Behandlung.

### *In Verspätung zum Spa-Termin*

Sollten Sie zu einer Wellnessbehandlung zu spät kommen, wird Ihre Behandlung verkürzt, damit sich die nachfolgenden Behandlungen nicht verschieben und andere Gäste nicht warten müssen. Hierfür bitten wir Sie um Verständnis. Bitte melden Sie sich einige Minuten vor Ihrem Wellness-Termin an unserer Spa-Rezeption auf Etage -4 an.

### *Trinken*

Wenn Sie eine Behandlung gebucht haben, trinken Sie bitte vorher und nachher viel Wasser oder Tee. Sie unterstützen damit optimal die entgiftende Wirkung Ihrer Behandlungen.

### *Wünsche*

Unser Wunsch ist es, dass Sie sich bei uns so richtig wohl fühlen und Ihre Behandlung wirklich genießen können. Bitte sagen Sie Ihrem Therapeuten, was Sie sich wünschen oder vorstellen, teilen Sie mit, ob die Temperatur stimmt, ob die Massagegriffe zu fest oder zu schwach sind oder ob Sie eine andere Musik wünschen. Alle Behandlungsaspekte können Ihrem persönlichen Geschmack angepasst werden. Dies garantiert ein unvergessliches Wohlfühlerlebnis.

### *Pflegeprodukte*

Nehmen Sie eine Erinnerung an Ihren Wellnessurlaub mit nach Hause.

Die Produkte unserer Partner BABOR ermöglichen Ihnen auch zuhause gemütliche Stunden. Unser Team berät Sie gerne bei der richtigen Auswahl.

### *Schwangerschaft*

Werdende Mütter dürfen sich auf speziell konzipierte Beauty- und Wellnessbehandlungen freuen. Unser Spa-Team steht Ihnen gerne beratend zur Seite und empfiehlt Ihnen die passende Anwendung.

### *No-Go's in unserem Bären-Spa*

Bitte haben Sie Verständnis, dass in unserem Spa die Nutzung von Telefonen und das Rauchen nicht gestattet sind!

### *Beratung*

Nutzen Sie die Möglichkeit, um sich persönlich von unseren kompetenten Mitarbeitern an der Spa-Rezeption auf Etage -4 beraten zu lassen.

Gerne stellen wir Ihnen Ihr ganz spezielles Wohlfühl-Konzept zusammen.

Bitte wählen Sie hierfür folgende Nummer: 608 oder 600

Wir freuen uns auf Sie

*Das Bären-Spa-Team*

