



Wellness



**EIN KRAFTPLATZ
MIT AUSBLICK
AUF UNSERE
BERGE.**

--

Erholung, Entspannung.
Ein Ort zum Ausatmen –
reduziert auf das Wesent-
liche. Die ursprüngliche
Natur bietet hier alles was
man braucht, um wieder
bei sich selbst anzukom-
men, Kraft und Inspiration
zu finden. Genießen Sie
diesen Rückzugsort, der
den Alltagsstress weit
wegrücken lässt.

**UNA SORGENTE
DI ENERGIA CON
VISTA SUI MONTI.**

--

Un angolo in cui assaporare
momenti di distensione
e relax. Un luogo in cui
respirare a pieni polmoni
e tirare sospiri di sollievo.
Riscoprendo l'essenziale.
È la natura, nella sua forza
primigenia, a fornirci gli
strumenti per ritrovare noi
stessi, trarre forza e ispi-
razione. Un piccolo rifugio
di cui approfittare per
liberarsi dallo stress della
vita quotidiana.

**A PLACE TO
RESTORE WITH
A VIEW OF OUR
MOUNTAINS.**

--

Recreation, relaxation.
A place where you can
unwind – and focus on
essentials. The primeval
nature here offers you
everything you need to
find balance, strength
and inspiration. Come and
enjoy this oasis of peace
where everyday stress is
soon forgotten.

**Bühel
Wirt**
AHRNTAL

Sauna von A-Z

WARUM IST SAUNA SO GESUND?

--
Regelmäßiges und richtiges Saunieren hat eine ganze Reihe positiver Effekte auf die Gesundheit und Ihr Wohlbefinden: Es stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte, die sich im Körper angelagert haben, werden innerhalb kürzester Zeit durch das Schwitzen abtransportiert. So wird der Körper entschlackt und gereinigt. Saunieren entspannt die Muskulatur, bringt Ihren Kreislauf in Schwung und verbessert Ihr Hautbild. Zudem kann es schlaffördernd wirken, Kopfschmerzen lindern und sich positiv auf die Atmungsorgane auswirken. Vor allem aber sorgt ein Saunabesuch für Erholung und intensive Entspannung.

VORBEREITUNG

--
Sind Sie gut drauf? Dann ist heute Ihr Saunatag. Sollten sie sich unwohl, krank oder unmotiviert fühlen, genießen Sie lieber den Ausblick auf die Berge in unserem Ruheraum. Die Sauna könnte in diesem Fall eine Strapaze für Sie werden. Fühlen Sie sich dagegen müde und abgespannt, können Sie in der Sauna neue Energien tanken: Vermeiden Sie es, mit leerem oder zu vollem Magen in die Sauna zu gehen. Essen Sie noch eine Kleinigkeit und dann geht's los. Viel Vergnügen!

TRINKEN

--
Vor dem Saunieren sollte ein wenig Wasser getrunken werden. Währenddessen wird dagegen idealerweise keine Flüssigkeit aufgenommen, denn nur dann kann die gewünschte Entschlackung stattfinden. Nach dem Saunieren soll der Flüssigkeitsverlust durch reichliches Trinken wieder ausgeglichen werden. Da ein Saunabesuch in der Regel aus bis zu drei Saunagängen besteht, sollte nicht nach jedem einzelnen Saunagang, sondern erst nach dem letzten Saunagang getrunken werden.

HYGIENE

--
Kein Schweiß aufs Holz! Benutzen Sie bitte ein Saunahandtuch und legen Sie dieses in der Saunakabine vollständig unter Ihren Körper – auch unter die Füße. So ist der Saunabesuch auch für den nachfolgenden Saunagast ein Genuss.



INTIMER ORT

--
In der Sauna sind Rücksicht und Zurückhaltung gefragt. Dehnübungen sind ebenso unangebracht wie laute Gespräche, schwungvolles Schweißabwischen, ausfallende Sitzpositionen oder starrende Blicke. Der Saunabereich ist ein intimer Ort. Kameradschaft und Smartphones sind deshalb tabu.

Kinder haben erst ab 14 Jahren
Zutritt zum Saunabereich.

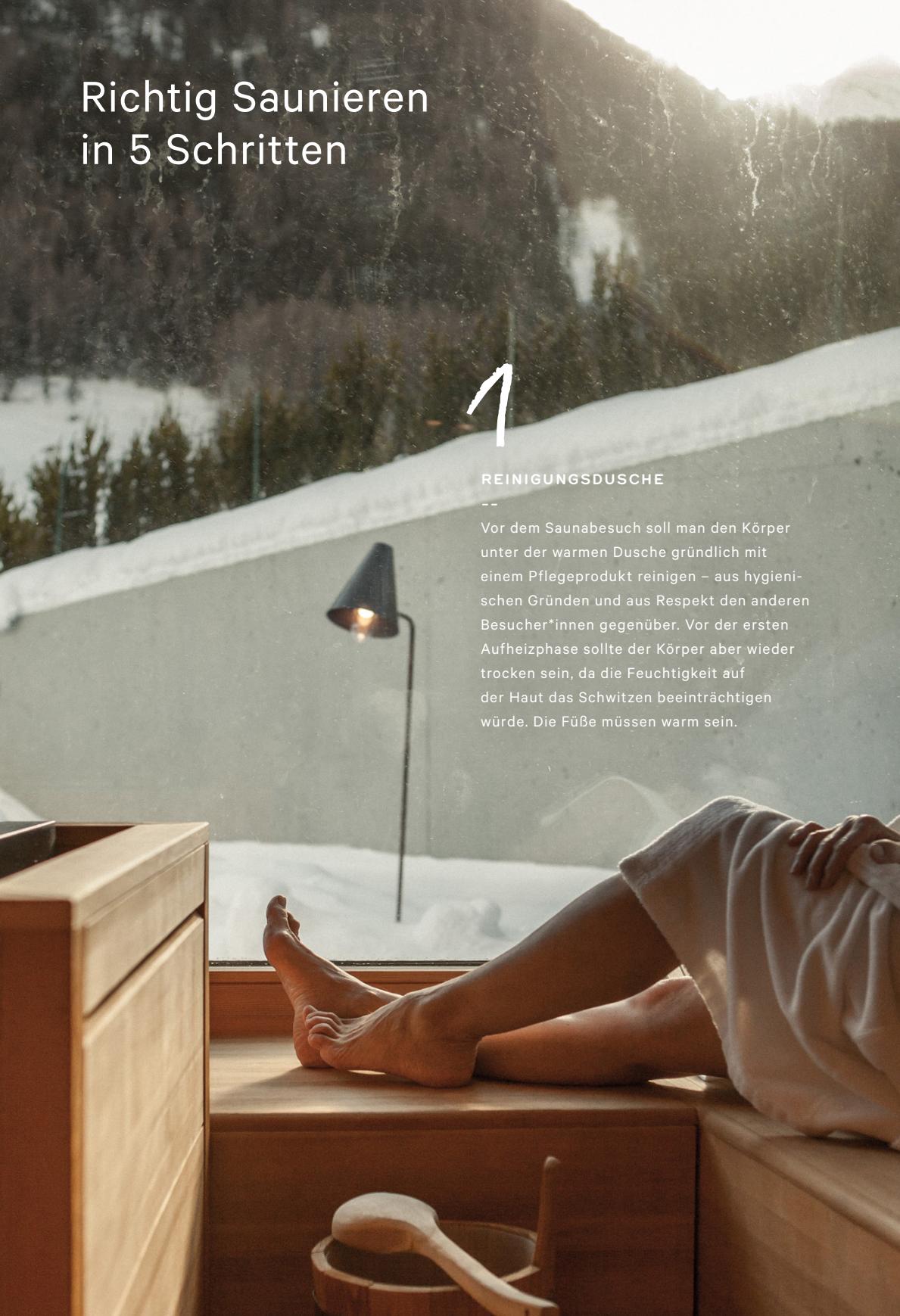
SCHMUCK & CO.

--
Wer in die Sauna geht, sollte nicht viel bei sich haben. Uhren und Schmuck bleiben besser im Zimmer. Sie stören nämlich beim Schwitzen und können durch die Hitze beschädigt werden. Seine Brille legt man in die Ablage vor der Kabine auf der rechten Seite. Auch die Badeschuhe werden vor der Kabine ausgezogen.

BADEBEKLEIDUNG

--
Auch wenn es beim ersten Mal etwas befremdlich ist – die Saunakabine sollten Sie unbedingt betreten. Die synthetischen Stoffe der Badebekleidung verhindern nämlich, dass die Hitze auf der Haut ankommt, und es können sogar Schadstoffe freigesetzt werden. Sollten Sie sich unwohl fühlen, dient ein zweites Saunahandtuch als Bedeckungsmöglichkeit, und die Schweißbildung des Körpers wird so nicht behindert.

Richtig Saunieren in 5 Schritten



1

REINIGUNGSDUSCHE

Vor dem Saunabesuch soll man den Körper unter der warmen Dusche gründlich mit einem Pflegeprodukt reinigen – aus hygienischen Gründen und aus Respekt den anderen Besucher*innen gegenüber. Vor der ersten Aufheizphase sollte der Körper aber wieder trocken sein, da die Feuchtigkeit auf der Haut das Schwitzen beeinträchtigen würde. Die Füße müssen warm sein.

2

SAUNIEREN

Es kommt nicht auf die Menge der ausgeschwitzten Flüssigkeit an, sondern auf den Schwitzvorgang an sich. Deshalb erwarten Sie von sich bitte keine Höchstleistung. Anfänger*innen sollten beim ersten Durchgang zwischen 8 und 15 Minuten auf der mittleren Bank sitzen oder liegen. Erfahrene Saunierer*innen können auf der oberen Bank Platz nehmen. Gegen Ende des Saunaganges kann ein Aufguss auf die glühenden Steine im Innern der Kabine vorgenommen werden, um die Feuchtigkeit und folglich die Schweißbildung zu erhöhen. Verlassen Sie die Saunakabine ohne Eile, um Schwindel vorzubeugen.

4

RUHEPHASE

Nun erwartet Sie der schönste Teil des Saunierens. Nach dem Abkühlen sollte man sich viel Ruhe gönnen, sich hinlegen und so richtig entspannen. Sie werden merken, wie die Wärme, die Sie in der Saunakabine getankt haben, sich nach dem Abkühlvorgang so langsam wieder in ihrem ganzen Körper ausbreitet. Wenn dieses Gefühl eintritt, haben Sie alles richtig gemacht. Die Ruhephase sollte mindestens so lange dauern, wie der Aufenthalt im Hitzeraum.

3

ABKÜHLEN

Nach dem Saunagang sollte man kurz an die frische Luft gehen, um die Sauerstoffversorgung zu erhöhen und die Atemwege, sowie die Haut leicht abzukühlen. Danach den Körper von den Füßen zum Herzen hin mit kaltem oder lauwarmem Wasser abduschen. Richten Sie die Länge und Stärke des Abkühlvorgangs nach der Intensität des Schwitzvorganges und erhöhen Sie diese beim zweiten und dritten Saunagang, etwa mit dem kalten Wasserschwall oder dem Kneippschlauch.

5

WIEDERHOLUNG

Nehmen Sie sich Zeit und wiederholen Sie die Zeremonie ein bis zwei Mal. Häufigere Saunagänge ermüden nur und erzielen keinen größeren Nutzen für die Gesundheit. Nach dem letzten Saunagang nicht mehr mit Duschgel duschen, denn die Haut ist absolut sauber und würde nur weiter austrocknen. Sinnvoll ist es, die Haut im Anschluss mit einer Pflegecreme zu verwöhnen.



Wellness Menu



DE

Ankommen und Auftanken.

Anti-Stress Massage

Bei dieser besonderen Massage werden die im Alltag am meisten belasteten Reflexzonen sanft ins Gleichgewicht gebracht. Die Behandlung im Bereich von Gesicht, Kopf, Nacken, Händen und Füßen löst Blockaden und Verspannungen und verleiht ein ganzheitliches Gefühl von Frische und Lebendigkeit.

50 min 65€

Wellness für die Haut

Gönnen Sie sich eine Gesichtspflege in Kombination mit einer Kopf- und Nackenmassage, die für Entspannung sorgt und Ihre Haut wieder gesund erstrahlen lässt. Als Einstieg erwarten Sie eine warme, reinigende Gesichtskompresse, welche die Poren für die darauffolgende Pflege vorbereitet. Mit einem erfrischenden Tonikum getränktes Pads sorgen für neue Strahlkraft der Augenpartie. Kopf- und Nackenbereich werden währenddessen durch eine Massage sanft gelockert.

25 min 42€

Kräuterstempelmassage

Entspannende Massage mit in Öl erwärmten Säckchen, die mit natürlichen Kräutern gefüllt sind. Die Kräuterstempel werden über den Körper geführt. Die Massage erfolgt durch Bewegungen in unterschiedlicher Intensität, angepasst an die jeweilige Körperzone. Die Anwendung wirkt beruhigend, die Haut wird durch den peelenden Effekt gepflegt, das Gewebe entschlackt und muskuläre Verspannungen werden gelockert.

50 min 75€

Honigmassage

Die Honigmassage ist eine seit Jahrhunderten bekannte Massagetechnik aus der russischen Volksmedizin. Sie hilft dem Körper dabei, Schlackenstoffe zu lösen und abtransportieren zu können. Sie dient auch der Revitalisierung nach Schwächezuständen, hervorgerufen durch Stress, ungesunde Lebensführung oder schädliche Umwelteinflüsse. Der warme Honig wird durch effektive Massagetechniken auf dem Rücken einmassiert. Darauffolgend wird der Rücken durch warme Kompressen beruhigt und gereinigt. Zum Ausklang folgt eine entspannende Rückenmassage. Nicht empfohlen bei starker Rückenbehaarung.

50 min 69€

Bergsteiger*innen Massage

Diese Behandlung ist genau das Richtige nach einer Wanderung oder Bergtour über Stock und Stein. Wir beginnen mit einer wärmenden Beinmassage mit stärkenden Essenzen, welche die Muskulatur lockert und regeneriert, sodass die Strapazen des Tages schnell vergessen sind. Die Anwendung wird durch ein belebendes Fußgel mit besonders hohem Erholungseffekt abgerundet.

25 min 39€

Rücken-Intensivmassage mit Triggerpunktbehandlung

Wenn der Rücken schmerzt, führt die Lockerung von Triggerpunkten zu wohltuender Entspannung und Regeneration. Die knötchenförmigen Verhärtungen in der Muskulatur entstehen durch Über- oder Fehlbelastung, Haltungsstörungen oder Verspannungen. Bei dieser entlastenden Rückenmassage werden die Knötchen durch Dehnung und Druck gelöst. Durch Schröpfgläser wird die Massage intensiviert. Abschließend werden die intensiv behandelten Zonen mit einer wärmenden Salbe eingecremt.

50 min 67€

TERMINE

Nehmen Sie sich Zeit und kommen Sie bereits ein paar Minuten vor dem Termin zum Wartebereich vor dem Massageraum (Etage -4). Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einer Verspätung Ihrerseits aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste die Behandlungszeit einhalten müssen.

BEKLEIDUNG

Zur Massage kommen Sie am besten im Bademantel, bekleidet mit Badeanzug oder Unterwäsche. Gerne erhalten Sie von uns einen Einwegslip in der Behandlungskabine.

STORNIERUNG

Wir bitten Sie, Stornierungen 24 Stunden vor dem vereinbarten Termin mitzuteilen. Bei kurzfristiger Absage werden 50 % des Behandlungspreises in Rechnung gestellt.

IHRE GESUNDHEIT IST UNS WICHTIG

Bitte informieren Sie uns über eventuelle gesundheitliche Einschränkungen, Schwangerschaft oder Unverträglichkeiten. Wir beraten Sie gerne persönlich, um die optimalen Anwendungen für Sie zusammenzustellen.

Unsere Masseurin freut sich auf Ihren Besuch!

Wellness Menu

DE

Klassische Teilmassage

Je nach Wunsch werden entweder Rücken, Kopf & Nacken oder Beine & Füße behandelt. Durch die klassische Massage im jeweiligen Bereich des Körpers werden die Muskeln entspannt und die Durchblutung angeregt. Genießen Sie die Entspannung, die sich während der Behandlung in Ihrem Körper ausbreitet.

25 min 39€

Fußreflexzonen Massage

Die Reflexzonen an den Füßen spiegeln Organe und Muskelgruppen auf der Haut wieder. Durch die Druckbehandlung dieser Zonen werden Reaktionen in den entsprechenden Organen, Muskeln oder Geweben ausgelöst, um deren Funktion zu verbessern. Die Fußreflexzonen Massage hilft Ihnen dabei, Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

50 min 65€

Lymphstimulierende Massage

Durch die sehr sanfte Behandlung wird das Lymphsystem aktiviert und angestaute Gewebsflüssigkeit in Fluss gebracht und abtransportiert. Feine Pump- und Streichbewegungen sorgen für Leichtigkeit und Tiefenentspannung. Zusätzlich unterstützt die Massage durch ihre entschlackende Wirkung die Regeneration und Stärkung unseres Immunsystems.

Gesicht 25 min 39€

Ganzkörper 50 min 67€





Sauna dalla A – Z

PERCHÉ LA SAUNA È COSÌ SALUTARE?

--
Frequentare la sauna in modo regolare e corretto ha tutta una serie di effetti positivi sulla salute e sul benessere: rafforza le difese dell'organismo e le tossine che si sono accumulate nel corpo vengono rimosse in brevissimo tempo attraverso la sudorazione, purificando e disintossicando il corpo stesso. La sauna rilassa i muscoli, favorisce la circolazione e migliora l'aspetto della pelle. Favorisce il sonno, allevia il mal di testa e ha un effetto positivo sugli organi respiratori. La sauna consente di rigenerarsi e rilassarsi.

PREPARAZIONE

--
Se siete di buon umore allora è il momento giusto per fare una sauna. Se non vi sentite bene, malati o demotivati, è meglio che vi godiate la vista sulle montagne dalla nostra sala relax. In questo caso la sauna potrebbe essere uno sforzo eccessivo. D'altra parte, se vi sentite stanchi ed esausti, potete ricaricare le batterie in sauna. Evitate di andare in sauna con lo stomaco vuoto o pieno. Mangiate qualcosa e poi iniziate la seduta. Buon divertimento!

BERE

--
Prima di fare la sauna dovreste bere un po' d'acqua. Durante la permanenza in sauna sarebbe meglio non assumere liquidi poiché solo così è assicurato l'effetto drenante voluto. Dopo la seduta la perdita di liquidi deve essere compensata bevendo molta acqua. Poiché una visita in sauna di solito consiste in un massimo di tre sedute, non si dovrebbe bere dopo ogni singola seduta, ma solo dopo l'ultima.

IGIENE

--
In sauna non è permesso poggiarsi sulle panchine senza l'utilizzo dell'asciugamano. Sia il corpo che i piedi devono poggiare sull'asciugamano. In tal modo la sauna è pronta all'utilizzo anche per il prossimo visitatore.



LUOGO INTIMO

--
Nella sauna sono richiesti rispetto e decoro. Gli esercizi di stretching sono inappropriati tanto quanto le conversazioni rumorose. Il sudore non va mai tolto dalla pelle con le mani: potrebbe gocciolare su una persona seduta vicina. Assolutamente da evitare è di fissare le altre persone o muoversi in modo inopportuno. La zona sauna è un luogo intimo: telecamere e smartphone sono quindi vietate.

L'accesso alla zona sauna è consentito a partire dai 14 anni compiuti.

GIOIELLI E OGGETTI VARI

--
Chi va in sauna non dovrebbe avere molto con sé. Non indossate gioielli, orologi o occhiali perché il calore potrebbe danneggiarli e durante il processo di sudorazione potrebbero essere fastidiosi. Potete riporre gli occhiali nello scaffale sul lato destro all'ingresso della sauna. Le ciabattine devono essere tolte e lasciate all'esterno.

COSTUMI DA BAGNO?

--
Anche se la prima volta può sembrare strano dovreste entrare in sauna senza indumenti. I tessuti sintetici dei costumi da bagno impediscono al calore di raggiungere la pelle e possono addirittura rilasciare sostanze nocive. Se vi sentite a disagio potete usare un secondo telo da sauna per coprirvi non ostacolando in tal modo la traspirazione del corpo.

Le 5 regole d'oro per la sauna.

IT

1

DOCCIA

--
Prima di entrare in sauna bisogna detergere completamente il corpo con sapone e acqua calda per una questione di igiene e di rispetto verso gli altri visitatori. In seguito il corpo dev'essere nuovamente asciugato poiché l'umidità sulla pelle comprometterebbe la sudorazione. I piedi devono essere caldi.

2

SAUNA

--
Non dipende dalla quantità di liquido esudato, ma dal processo di sudorazione stesso. Pertanto non pretendete troppo da voi. I principianti dovrebbero sedersi o sdraiarsi sulla panchina centrale per un tempo compreso tra gli 8 e i 15 minuti durante la prima seduta. Gli appassionati di sauna ed esperti possono sedersi sulla panca superiore. Verso la fine della sauna si può gettare dell'acqua sulle pietre incandescenti all'interno della cabina per aumentare l'umidità e di conseguenza la traspirazione. Uscire dalla cabina senza fretta per evitare vertigini.

3

RAFFREDDAMENTO

--
Dopo aver fatto la sauna si dovrebbe uscire all'aria fresca per un breve periodo di tempo per aumentare l'apporto di ossigeno e per raffreddare leggermente le vie respiratorie e la pelle. In seguito, dovreste rinfrescare il vostro corpo con acqua fredda o tiepida partendo dai piedi fino al cuore. Regolare la durata e l'intensità del processo di raffreddamento in base all'intensità della sudorazione e aumentarla durante la seconda e la terza seduta, utilizzando ad esempio il getto dell'acqua fredda o il tubo Kneipp.

4

FASE DI RIPOSO

--
Ora vi aspetta la parte più bella della sauna. Dopo esservi rinfrescati, dovreste sdraiarsi e rilassarvi prendendovi tutto il tempo necessario. Dopo la fase di raffreddamento noterete come il calore che avete assorbito durante la sauna si diffonderà lentamente in tutto il corpo. Se avvertirete questa sensazione, avrete fatto tutto nel modo corretto. La fase di riposo dovrebbe durare almeno quanto la vostra permanenza in sauna.

5

FASE DI RECUPERO

--
Prendetevi il tempo necessario e ripetete la seduta una o due volte al massimo. Esagerare troppo non fa altro che stancarvi e non porta ad un maggiore beneficio per la salute. Non è necessario fare la doccia con un detergente dopo l'ultima sauna in quanto la pelle è assolutamente pulita e si seccherebbe ulteriormente. Consigliamo invece di prendervi cura della vostra pelle applicando una lozione per il corpo.



Menu della Spa

Arrivare e ricaricarsi.

Massaggio antistress

Questo massaggio speciale riequilibrerà delicatamente le zone riflesse che sono più sollecitate nella vita quotidiana. Il trattamento nella zona del viso, della testa, del collo, delle mani e dei piedi scioglie i blocchi e le tensioni e dà una sensazione olistica di freschezza e vitalità.

50 min 65€

Benessere per la pelle

Concedetevi un trattamento per il viso in combinazione con un massaggio alla testa e al collo, che assicura il rilassamento e dona alla vostra pelle una sana luminosità. Per iniziare, vi aspetta un impacco caldo e detergente per il viso e che prepara i pori alla cura successiva. I tamponi imbevuti di un tonico rinfrescante ridaranno luminosità alla zona degli occhi. Nel frattempo, la testa e la zona del collo saranno delicatamente sciolti da un massaggio.

25 min 42€

Massaggio con tamponi di erbe aromatiche

Massaggio rilassante con tamponi riscaldati in olio e riempiti di erbe aromatiche naturali. A seconda delle erbe scelte questo massaggio può risultare calmante e rilassante, oppure rigenerante e stimolante. Le tensioni di muscoli e tessuti si allentano, il metabolismo viene stimolato, il corpo si depura e la pelle si rigenera grazie all'effetto peeling. I tamponi di erbe aromatiche vengono passati su tutto il corpo compiendo movimenti di diversa intensità, armonizzati in base alla zona del corpo da trattare.

50 min 75€

Massaggio al miele

Il massaggio al miele è un'antichissima tecnica della medicina popolare russa che aiuta il corpo a eliminare le scorie. Serve anche a ridare energia a seguito di spossatezza dovuta allo stress, a una vita poco sana o a condizioni ambientali sfavorevoli. Il miele caldo viene spalmato sulla schiena tramite vigorosi massaggi. Successivamente si passa a un'azione lenitiva e depurante applicando sulla schiena delle compresse calde. Per concludere, si pratica un massaggio rilassante alla schiena. Sconsigliato in caso di abbondante peluria sulla schiena.

50 min 69€

Massaggio per escursionisti

Questo trattamento è proprio quello che ci vuole dopo un'escursione o un giro in montagna su colline e valli. Iniziamo con un massaggio riscaldante alle gambe con essenze rinforzanti, che scioglie e rigenera i muscoli delle gambe. L'applicazione è completata da un gel rinvigorente per i piedi con un effetto di recupero particolarmente elevato che fa dimenticare rapidamente le fatiche della camminata.

25 min 39€

Massaggio intensivo alla schiena con trattamento dei punti trigger

Quando la schiena fa male, l'allentamento dei punti trigger porta ad un piacevole rilassamento e rigenerazione. Gli indurimenti a forma di nodulo nella muscolatura sono causati da un sovraccarico o da un carico scorretto, da problemi di postura o da tensione. Durante questo massaggio rilassante alla schiena, i noduli vengono sciolti attraverso lo stiramento e la pressione. Il massaggio è intensificato dalle coppette di vetro. Infine, le zone trattate in modo intensivo vengono incrementate con un unguento riscaldante.

50 min 67€

APPUNTAMENTI

Vi preghiamo cortesemente di prenotare i massaggi sin dal vostro arrivo, in modo da consentirci di soddisfare la vostra prenotazione anche nel caso vi fosse un gran numero di richieste. Concedetevi il tempo di recarvi nella sala d'attesa che si trova davanti alla sala massaggi (piano -4) già un paio di minuti prima dell'appuntamento. Vi preghiamo di comprendere che, anche in caso di un vostro ritardo, dovremo rispettare l'orario dell'appuntamento successivo.

ABBIGLIAMENTO

Recatevi in sala massaggi in accappatoio, costume da bagno o biancheria intima. Su richiesta vi forniremo uno slip "usa e getta" nella cabina del trattamento.

ANNULLAMENTO

Vi preghiamo di comunicare eventuali cancellazioni 24 ore prima dell'appuntamento. In caso di annullamento tardivo vi verrà fatturato il 50% del prezzo del trattamento.

LA VOSTRA SALUTE È IMPORTANTE PER NOI

Vi preghiamo di informarci su eventuali restrizioni di salute, gravidanza o intolleranze. Saremo anche felici di consigliarvi personalmente nella scelta del massaggio più adatto alle vostre esigenze.

La nostra massaggiatrice sarà lieta di darvi il benvenuto!

Menu della Spa

IT

Massaggio riflessogeno plantare

Le zone riflessogene dei piedi riflettono, a livello cutaneo superficiale e sottocutaneo, organi e gruppi muscolari. La pressione esercitata su queste zone genera reazioni negli organi, nei muscoli e tessuti corrispondenti migliorandone il funzionamento. Il trattamento mira dunque a riportare l'organismo umano in equilibrio e aiuta ad attivare i processi di autoguarigione.

50 min 65€

Massaggio stimolante della linfa

Questo trattamento molto delicato attiva il sistema linfatico e fa scorrere fuori dal corpo il fluido tissutale accumulato. I delicati movimenti di pompaggio e accarezzamento assicurano leggerezza e profondo rilassamento. Inoltre, il massaggio supporta la rigenerazione e il rafforzamento del nostro sistema immunitario attraverso il suo effetto purificante.

Viso 25 min 39€

Corpo completo 50 min 67€

Massaggio classico parziale

A seconda della richiesta, vengono trattati schiena, testa e nuca oppure gambe e piedi. Il massaggio classico nella rispettiva zona del corpo rilassa i muscoli e stimola la circolazione. Godetevi il senso di rilassatezza che pervade il vostro corpo durante il trattamento.

25 min 39€

Massaggio classico del corpo completo

Dalla testa ai piedi, lasciatevi coccolare, assaporando il piacere con tutti i sensi. Il massaggio classico del corpo completo è benefico e scioglie contrazioni e tensioni muscolari, infonde energia e stimola la circolazione. Il suo obiettivo consiste nel preservare o ripristinare l'armonia dell'organismo attraverso l'arte del contatto delle mani.

50 min 67€





Sauna from A – Z

SAUNA HEALTH BENEFITS

--
Taking saunas regularly, if done right, has numerous health benefits: It strengthens your immune system. Sweating helps to remove toxins that have built up in your body. This cleanses and detoxifies your body. Sauna sessions also relax your muscles, boost your circulation and revitalize your skin. They promote healthy sleep, reduce headaches and have a positive effect on the respiratory system. Above all, saunas foster regeneration and deep relaxation.

PREPARE

--
Feeling good today? Then today is a sauna day. If you're feeling unwell, sick or unmotivated, taking a sauna might be too strenuous. You might be better off enjoying the view of the mountains from our relaxation room. However, if you're just feeling tired or stressed, using the sauna can help regain your energy. Avoid taking a sauna on an empty or very full stomach. A light meal or a snack will be perfect.

STAY HYDRATED

--
Drink some water before your sauna. During the actual sauna sessions, you shouldn't be drinking anything. This would hinder the detox process. Make sure you drink plenty of water after the sauna to avoid dehydration. Most people like to do a sequence of up to three sauna sessions. In this case, you should wait until after the last session before filling up on water again.

HYGIENE

--
No sweat on the wood! Please use a sauna towel and keep your entire body – including your feet – on the towel. This will ensure that the next person will be able to enjoy the sauna as much as you did.



JEWELRY & CO.

--
When you're getting ready to go to the spa, it's best not to take too many things with you. Leave your jewelry and watches in your room. They might bother you in the sauna and may be damaged by the heat. If you are wearing glasses, there is a special small shelf to the right of the sauna door for you to set them. Take off your bathing shoes outside the sauna.

CLOTHES ON OR OFF?

--
It may feel strange at first, but it's definitely "clothes off" in the sauna. Synthetic fabrics like swim wear prevent the heat from reaching the skin and can even emit harmful substances. If you don't feel comfortable being naked, use a second sauna towel to cover your body. This will help you feel comfortable while achieving the perspiration effect.

5 Steps for a perfect Sauna Experience.

1

TAKE A SHOWER

--
Before you use the sauna, take a warm shower and wash off with some soap or shower gel. The sauna is a place of strict hygiene and respect for others. Make sure you dry your skin before entering the sauna to promote the natural perspiration process. Please ensure that your feet are warm.

2

ENJOY THE SAUNA

--
Using a sauna is about the sweating process, not about producing a maximum amount of sweat. Please don't overdo it. Sauna novices should only sit or lie on the middle bench for 8-15 minutes. Experienced sauna users may prefer the upper bench. Toward the end of the sauna session, you can pour some water on the hot rocks. This will increase humidity and promote perspiration. Leave the sauna slowly to avoid dizziness.



3

COOL DOWN

--
Try to get some fresh air after leaving the sauna. This will ensure that your respiratory system is supplied with plenty of oxygen. It also allows your skin to cool off a bit. Once you come back in, use a shower to spray yourself with cold or cool water, working your way from your feet up to your heart. Depending on how hot and long your sauna was, you may need to adjust the intensity. After your second or third sauna session, you might even enjoy using a cold waterfall shower or a Kneipp hose.

4

REST

--
Here comes the best part: After cooling down, it's time to rest. Lie down and enjoy the feeling of relaxation and bliss. You will notice how the heat you've absorbed in the sauna starts to spread throughout your entire body. Once you get that feeling, you'll know that you did everything right. The relaxation phase should at least take as long as the sauna session itself.

5

REPEAT

--
Take enough time to repeat this sauna ritual 1-2 times. Doing too many sessions may leave you feeling tired and won't produce the expected health benefits.

--
Don't use any soap or shower gels after your last sauna session. Your skin will already be absolutely clean and would only dry out. You may enjoy treating your skin with some nice lotion.

EN

Spa Menu

EN

Unwind and recharge.

anti-stress massage

This special massage gently balances the reflex zones that are most stressed in everyday life. By treating your face, head, neck, hands and feet, we will release blockages and tension. Your entire system will feel refreshed and energized after this massage.

50 min 65€

Wellness for your skin

Treat yourself to a facial treatment and a relaxing head and neck massage to restore a healthy glow to your skin. We'll start with a warm, cleansing facial compress that prepares the pores for the care that follows. Pads soaked in a refreshing tonic will restore radiance to the eye area. Meanwhile, your head and neck area will be gently massaged.

25 min 42€

Herbal stamp massage

--
This relaxing massage uses little pouches filled with natural herbs which are warmed in oil and then placed on your body. The herbal stamps are moved over the body with motions of differing intensity, appropriate to the given body part. Your skin will be pampered due to the peeling effect. This calming treatment helps to relieve muscle tensions and cleanses your tissue.

50 min 75€

Honey massage

--
Honey massages have been in use for centuries in traditional Russian folk medicine. They help the body to rid itself of waste products but also serve to revitalize the body after periods of exhaustion caused by stress, unhealthy lifestyles, or harmful environmental conditions. Warm honey is applied to the back and rubbed in using effective massage techniques. Calming and purifying warm compresses are then placed on to the back. Finally, you will be treated to a relaxing back massage.

50 min 69€

APPOINTMENTS

--
Afford yourself the luxury of coming a few minutes before your appointment to settle in the lounge in front of the massage room on the fourth floor. Please be aware that we will have to adhere to the scheduled treatment time in case you are late. This is out of consideration for the following guests.

DRESS CODE

--
We recommend wearing a robe with your swimsuit or underwear underneath. You will receive a disposable garment in the treatment room to prevent your clothes from becoming soiled.

CANCELLATIONS

--
If you need to cancel your appointment, please let us know at least 24 hours in advance. For later cancellations, 50% of the treatment price will be charged.

YOUR HEALTH MATTERS

--
Please inform us about any health conditions, pregnancy or intolerances. We will be happy to advise you personally and put together a customized treatment for you.

Our massage therapist is looking forward to spoiling you with one of our heavenly treatments!

Spa Menu

Foot reflex zone massage

The reflex zones of the feet reflect the body's organs and muscle groups on the surface of the skin and subcutaneous layer. By applying specific pressure to certain zones, beneficial reactions can be elicited in the corresponding organs, muscles or tissues. The goal is to re-establish the body's natural balance and harmony and to activate its self-healing powers.

25 min 39€

Lymph stimulating massage

This very gentle treatment activates the lymphatic system and removes accumulated tissue fluid by bringing it into flow. Fine pumping and stroking movements provide a feeling of lightness and deep relaxation. This massage also supports the regeneration and strengthening of our immune system through its detoxifying effect.

Face 25 min 39€

Full body 50 min 67€

Classic partial massage

This classic massage helps to relax your muscles and stimulates circulation. Depending upon your individual preferences, either your back, head & neck, or legs & feet are treated. Enjoy the wonderful feeling as your tensions disappear and your whole body lets go.

25 min 39€

Classic whole-body massage

Let us treat you to a massage from head to toe! Enjoy the wonderful sensation throughout your body. This classic, healing whole-body massage strives to eliminate blockages and relieve muscle tensions, to energize your body, and to stimulate your circulation. Through the art of touch, your whole body will be brought into harmony.

50 min 67€



Bühel wirt

AHRNTAL

AM BÜHEL 30

I-39030 ST. JAKOB IM AHRNTAL / S. GIACOMO IN VALLE AURINA

SÜDTIROL / ALTO ADIGE (BZ)

T +39 0474 650309

WWW.BUEHELWIRT.COM, INFO@BUEHELWIRT.COM