



Beauty



The dream of soft and youthful looking skin

Thalgo ist Schönheit und Gesundheit aus dem Meer.

Von der Medizin inspirierte professionelle Cosmeceutical-Linie.

Die effizienten Produkte mit leistungsstarken Wirkstoffen aus den Tiefen des Meeres und revolutionären, regenerierenden, feuchtigkeitsspendenden und belebenden Eigenschaften bilden die Basis für einzigartige Produkte und Behandlungen. Die Spezialpflege mit maritimem Hyaluron, Silizium oder dem patentierten Wirkstoffkomplex Mesolift Marin, sorgt für ein strahlendes, straffes Hautbild und sichtbar junges Aussehen.

Thalgo stands for beauty and health directly from the sea.

Inspired by health. Strong active agents extracted from the depth of the sea and revolutionary, regenerative and moisturizing elements create the basis of these unique products and treatments. The specialist care which includes Hyaluron, Silicium and the patented agent Mesolift Marin ensures tight and youthful looking skin.

Loving

beauty extras

Augen - Intensivbehandlung *Intensive eye treatment*

Sanfte Reinigung, Augenmaske mit Hyaluronsäure unterstützt die Glättung von Fältchen, wirkt gegen Augenringe und Schwellungen, entstauende Massage mit der Lifting-Silicium Augenpflege

Gentle cleansing, followed by an anti-wrinkle eye-mask with Hyaluron agents, helps with bags, swellings. Eye-treatment with Lifting-Silicium function

€ 38,00
ca. 30 Min.

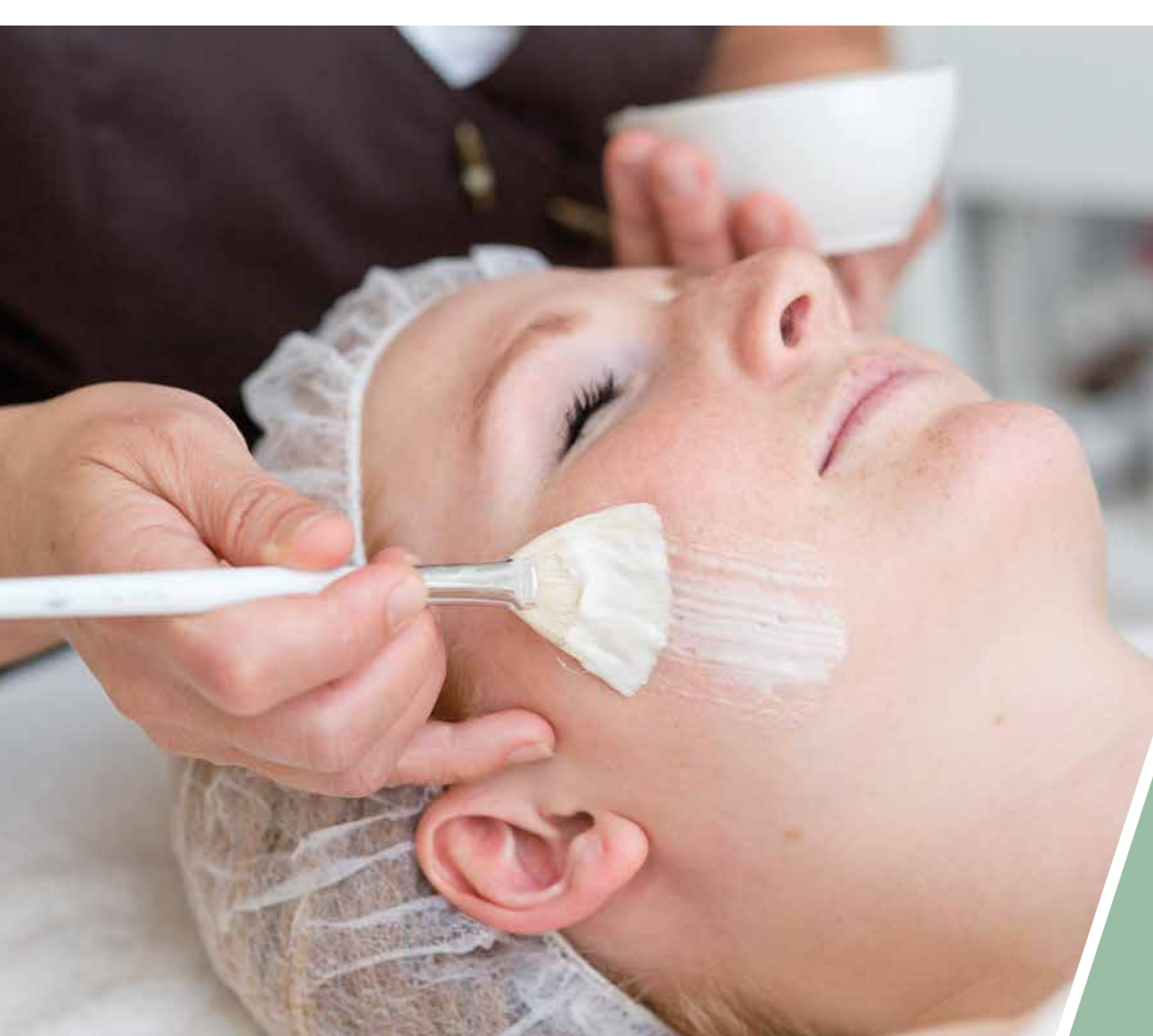
Gesichts-, Hals- & Dekolletémassage *Facial, neck and neckline massage*

Sanfte Reinigung, Wirkstoffkonzentrat, Gesichts-, Hals-, Dekolleteémassage und Nährstoffcreme

Cleansing, active vitalizing concentrate, facial, neck, and neckline massage, intense finishing care

€ 42,00
ca. 30 Min.





Let some luxury
tickle your fancy

Gesichtsbehandlung Basic *Basic facial*

Schnelle Pflege für natürliche Schönheit

Reinigung, Peeling, Tiefenreinigung oder Gesichts-, Hals- oder Dekolleteémassage, Maske, Wirkstoffkonzentrat, Abschlusspflege

Cleansing, peeling, deep cleansing or facial, neck, and neckline massage, mask, active vitalizing concentrate, finishing treatment

€ 79,00
ca. 50 Min.

Gesichtsbehandlung Intensiv *Intensive facial*

Spezial Pflege für höhere Ansprüche. Noch mehr Verwöhnung und Entspannung
Hautanalyse, Reinigung, Dampf, Peeling, Tiefenreinigung, entspannende Gesichts-, Hals- und Dekolletémassage, Intensivmaske, Wirkstoffkonzentrat, Handmassage mit Handpackung, Abschlusspflege.

Skin analysis, cleansing, steam, peeling, deep pore cleansing, relaxing facial, neck, and neckline massage, intensive face mask, active vitalizing agents, hand massage and hand pack, finishing treatment

€ 119,00
ca. 80 Min.

Gesichtsbehandlung Luxus *Luxury facial*

Luxus Pur. Weil ich es mir wert bin. Die Gesichtsbildung mit speziell aufbauenden Wirkstoffen
Hautanalyse, Entspannungs-Atemübungen, Abreinigung, Dampf, Peeling, Brauenkorrektur, Tiefenreinigung, entspannende Gesichts-, Hals-, Dekolleté- und Nackenmassage, intensive Anti-Aging Maske und Augenbehandlung, Wirkstoffkonzentrat, Handmassage mit Handpackung, Abschlusspflege.

Skin analysis, relaxing breathing techniques, cleansing, steam, peeling, eyebrow styling, deep cleansing, relaxing facial, neck, and neckline massage, anti-aging mask and eye treatment, active vitalizing concentrate, hand massage and hand pack, finishing treatment

€ 149,00
ca. 110 Min.



A little bit of sweetness for body & hands

Körperpackung Body pack

Genießen Sie eine nährende Körperpackung nach entsprechenden Bedürfnissen Ihrer Haut
(Nachtkerzenöl-Packung, Cleopatra Cremepackung, Sanddorn Ganzkörperpackung)

*Indulge in a nurturing body pack according to the specific needs of your skin
(evening primrose oil, Cleopatra, sea buckthorn, whole body packs)*

Während der Gesichtsbehandlung | As part of the treatment € 19,00

Separat gebucht | Booked separately € 29,00

Handpackung Hand pack

Gönnen Sie Ihren Händen eine regenerierende Handpackung mit Paraffinbad

Give your hands some love - indulge in a soothing paraffin treatment

Während der Gesichtsbehandlung oder Pediküre | As part of the treatment € 15,00

Separat gebucht | Booked separately € 25,00





Happiness
for body & soul

Loving beauty extras

Wimpern färben <i>lash tint</i>	€ 15,00
Augenbrauen färben <i>brow tint</i>	€ 10,00
Augenbrauen zupfen <i>brow shaping</i>	€ 7,00
Wimpern & Augenbrauen färben & fassonieren <i>Brow and lash shape and tint</i>	€ 31,00

Auszeit für Hände und Füße | *Time out for hands and feet*

Maniküre - mit pflegendem Peeling und Handcreme <i>Manicure - with nurturing peeling and hand cream</i>	ca. 45 Min. € 49,00
Pediküre - mit pflegendem Peeling und Fußcreme <i>Pedicure - with nurturing peeling and soothing foot cream</i>	ca. 60 Min. € 59,00
Lack <i>nail varnish</i>	€ 8,00
French Lack <i>French nail varnish</i>	€ 13,00
Intensiv pflegende Handpackung mit Paraffinbad <i>Intensive nurturing hand pack and paraffin treatment</i>	ca. 20 Min. € 25,00

Depilation | *Depilation*

Oberlippe oder Kinn <i>lip or chin</i>	€ 9,00
Oberlippe und Kinn <i>lip and chin</i>	€ 16,00
Achseln oder Bikinizone <i>armpits or bikini</i>	€ 23,00
Brust oder Rücken <i>chest or back</i>	€ 35,00
Ganzes Bein (ohne Bikinizone) <i>whole leg (no bikini)</i>	€ 59,00
Unterschenkel <i>lower leg</i>	€ 35,00



Tone your body with some *extra love*

Genießen Sie eine hochwirksame Packung, die entschlackend und straffend wirkt, die Fettverbrennung anregt und die Haut mit entwässernden und regenerierenden Vitalstoffen versorgt.

Indulge in a highly active, purifying body pack that activates your metabolism and fat burning mechanism and revitalize your skin with regenerating active ingredients.

Lipo Attack Packung inkl. Intensivserum gegen Cellulite und Fettablagerung
Lipo attack pack with an intense anti-cellulite serum. Fights your fat deposits

€ 53,00
ca. 40 Min.

Drain Booster Wickel inkl. Intensivserum gegen Cellulite und Wassereinlagerung.
Wirkt kühlend und bringt zusätzliche Erleichterung bei „schweren“ Beinen.
*Drain booster wrap with an intense anti-cellulite water deposit releasing serum.
Has a cooling effect and alleviates heavy legs.*

€ 53,00
ca. 40 Min.

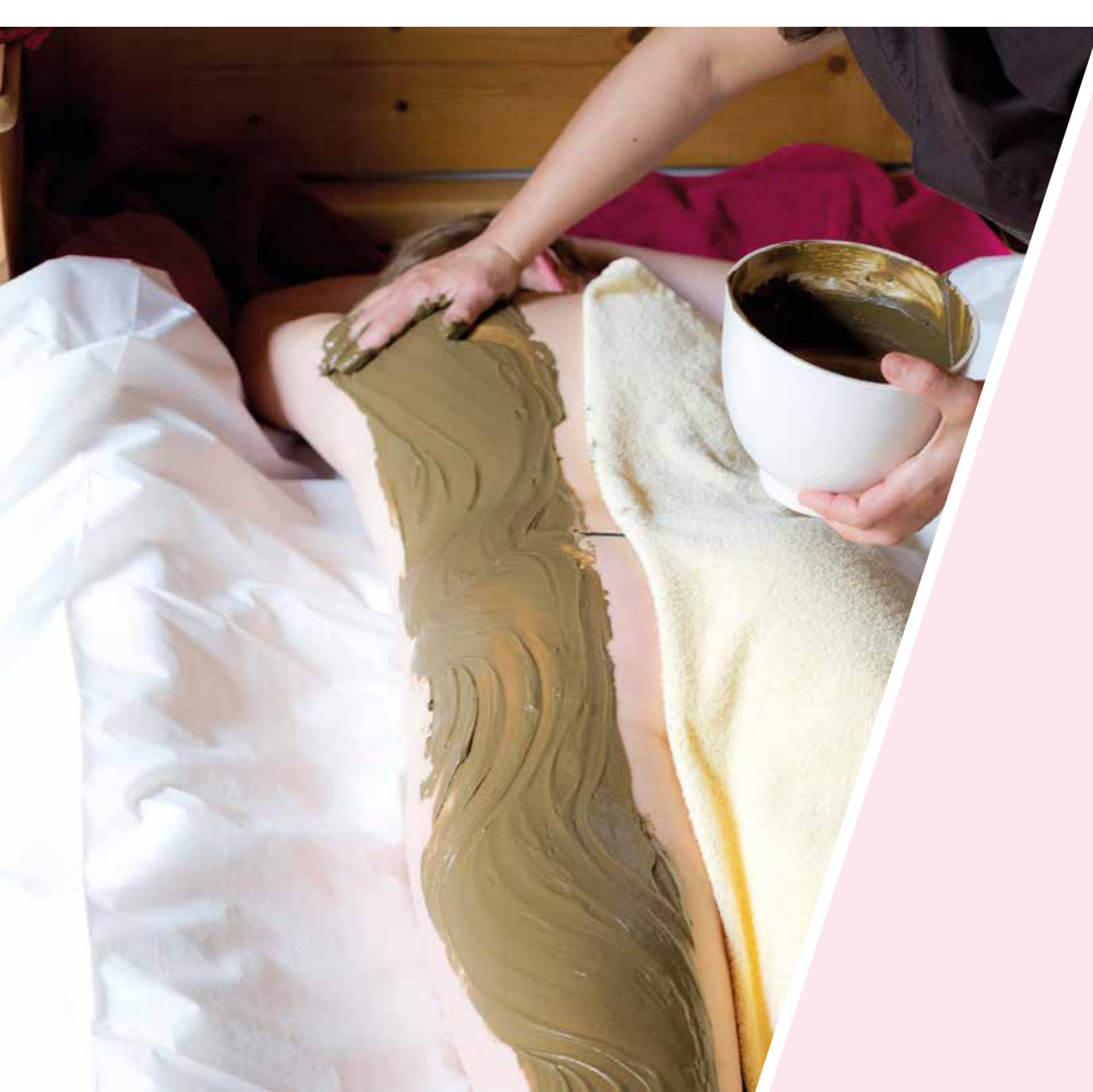
Lift Action Packung inkl. Intensivserum gegen schlaffe Haut an Beinen und Oberarmen
Lift action pack with an intense anti-sagging effect serum for legs and upper arms

€ 53,00
ca. 40 Min.

ANTI CELLULITE BODY SHAPE PACKAGE - alle 3 Behandlungen
ANTI CELLULITE BODY SHAPE PACKAGE - indulge in all 3 treatments

€ 143,00





De Luxe Detox Body Treatments

DETOX-Ganzkörper-Peeling (stimuliert den Entschlackungsprozess) Ganzkörper-Packung im Soft-Pack: wirkt entstauend, entsäuernd und stoffwechsellanregend, Lymphanregende:entgiftende Ganzkörpermassage

Whole body DETOX-Peeling (stimulates drainage) whole body pack in our Soft-Pack lounge: stimulates drainage, activates metabolism, has alkaline properties, detoxes and activates the lymphatic system.

**Gönnen Sie sich 120 Minuten für Ihr Wohlbefinden!
Enjoy 120 minutes of complete relaxation and well-being!**

Einzelbehandlung | Single Treatment € 137,00

Paket Aktion - 2x pro Person | Package - 2 treatments per person € 243,00

Thalasso Body treatments Feel the power of the sea

Mit dem enormen Potenzial an Spurenelementen, Vitaminen, Proteinen, Mineralstoffen und Aminosäuren sind Meerwasser, Meersalz, 100% Meeresalgen und Meeresschlamm nicht nur gesund, sondern wirken positiv auf Ihre Haut und für Ihr Körper-Wohlbefinden. Spezielles Ganzkörper Algenpeeling. Ganzkörper-Algenpackung im Soft-Pack Lounge aus Plasmalg-Gel (100%-iger Algensud als Katalysator) und reiner Naturalge: wirkt entschlackend, entgiftend, mineralisierend, befeuchtend, straffend, regenerierend und entwässernd
Abschlusspflege mit intensiv-wirkenden Produkten, die die Haut besonders geschmeidig machen

Seawater, seasalt, 100% sea weed and sea mud are not only healthy but have extremely powerful agents that have a holistic effect on your skin and body. The enormous potential of vitamins, proteins, minerals and trace elements cover the rest. Special whole body sea weed peeling, Algae pack in the soft pack lounge containing Plasmalg-Gel (activator: 100% algae broth) and natural sea weed: stimulates drainage, detoxes, mineralizes, hydrates, regenerates and vitalizes. Final care with intense care products, to soothen skin and leave a silky touch.

**Gönnen Sie sich 80 Minuten für Ihr Wohlbefinden!
Enjoy 80 minutes of complete relaxation and well-being!**

Einzelbehandlung | Single Treatment € 99,00

Relax
body & soul



Tipp:
Gönnen Sie sich nach dem Bad eine Massage
Indulge in a massage after your bath!

Tiroler Steinöl-Bad

Das Bad der Ruhe und Entspannung für die Unterstützung des überbeanspruchten Bewegungsapparates - ein Spitzenerzeugnis aus Tirol. Der hohe Anteil an organisch-gebundenem Schwefel hat eine wohltuende und regenerierende Wirkung auf Muskeln und Gelenke. Wir empfehlen dieses Bad speziell bei schmerzendem Bewegungsapparat oder bei rheumatischen Beschwerden.

Tyrolean stone oil bath

This is the ideal bath for tranquility and relaxation to support the locomotory system and help it rest. It is one of Tyrolean's speciality products. The higher compound of organically bonded sulphur stimulates, regenerates and relaxes muscles and joints. We specifically recommend this bath if you suffer from rheumatic discomfort or if you are experiencing musculoskeletal aches & pains.

€ 31,00
ca. 20/Min.

Enjoy a little bit of
tenderness



Moorpackung *Mud pack*

Diese Packung aus reinem Naturmoor aus dem Salzburger Land ist durchblutungsfördernd und wirkt wohltuend auf die Muskulatur und Gelenke. Wir empfehlen diese Packung ganz besonders als Vorbereitung für eine Ganzkörper- oder Rückenmassage. *This 100% mud pack from our neighbouring country of Salzburg stimulates the blood flow and has a relaxing effect on your muscular system and joints. Try this pack as a preparation before indulging in a full body or back massage.*

Rückenpackung | *Back pack* € 29,00
Ganzkörperpackung | *Full body pack* € 39,00

Detox Packung *Detox Pack*

Spezielle Detox Packung mit entgiftender Wirkung; Ganzkörper *Special detox pack; full body.*

€ 39,00

Thalgo Algenpackung *Thalgo algae pack*

Aus 100% reiner Alge. Wirkt entgiftend, straffend, remineralisierend, stoffwechselfördernd; Ganzkörper *100% seaweed. Acts detoxifying, tightening, remineralizing and activates the metabolism; full body*

€ 39,00

Cleopatra Cremepackung *Cleopatra Cream Pack*

Intensive Ganzkörperpflege für optimale Rückfettung, besonders bei sehr trockener Haut. Macht die Haut besonders geschmeidig.

Intense whole body treatment to rehydrate your skin. Specifically applicable with extremely dry skin. Leaves a wonderfully silky feeling.

€ 29,00

Nachtkerzenöl Cremepackung *Evening Primrose Pack*

Bringt irritierte, empfindliche und trockene Haut wieder ins Gleichgewicht; Ganzkörper *Re-balances irritated, dry and sensitive skin; full body pack*

€ 29,00

Ganzkörper Packung für Männer *Full body pack for men*

For men only. Speziell an die Bedürfnisse der Männerhaut angepasste Feuchtigkeitspflege *For men only. Hydrating ingredients, specifically formulated with men in mind*

€ 29,00

Peel it off

Ein Peeling vor der Massage wirkt wahre Wunder. Diese entspannende Körperbehandlung öffnet die Poren, fördert die Durchblutung und verstärkt die Wirkung der Massage. Gönnen Sie Sich:

Peelings have this certain kind of magic. They help you relax, open skin pores, remove dry skin cells and activate the blood flow. Increase the benefits of a massage an indulge in:

Sea of Spa - duftendes Ganzkörper-Peeling

Mit Meersalz aus dem Toten Meer, spendet wichtige Mineralstoffe

Full body peeling with sea salt from the Dead Sea, infuses important minerals ca. 25 Min. € 29,00

Thalgo Algen - Ganzkörper-Peeling

Eine sanfte Peeling-Massage entfernt die trockenen Hautzellen.

Thalgo algae soft peeling massage. A full body peeling to remove dry skin cells ca. 25 Min. € 29,00

Alpenbergsalz-Ganzkörper-Peeling

Wunderbare Vorbereitung vor der Sauna, ideal auch für Männerhaut oder bei müden Beinen. Wirkt kühlend. Mit Lemoneöl und Minzeöl.

Alpine salt full body peeling: the perfect preparation before visiting the sauna, also ideal for men or tired legs. Cooling effect. Contains lemon and mint oil. ca. 25 Min. € 29,00

Detox Ganzkörper-Peeling

stimuliert den Entschlackungsprozess. Wirkt entsäuernd.

Detox full body peeling - stimulates the cleansing process. ca. 25 Min. € 29,00





Body & Soul

always in unison

Körper Teilmassage - Lockerung für Rücken oder Beine

Partial body massage - Relieves back and leg strains

ca. 25 Min. | € 39,00

Schulter-Nacken Spezial Massage

Shoulder and neck special massage

ca. 35 Min. | € 45,00

Teilmassage mit Kopfmassage

Partial massage with head massage

ca. 50 Min. | € 69,00

Ganzkörpermassage - durchblutet die Muskulatur und löst Verspannungen

Full body massage - activates the blood flow and alleviates muscular tension

ca. 50 Min. | € 69,00

Fußreflexzonenmassage - aktiviert die Selbstheilungskräfte

Reflexology - activates your body self-healing powers

ca. 25 Min. | € 39,00

Massage Mix - Kombination aus Ganzkörper- und Fußreflexzonenmassage

Massage Mix - a combination of full body massage and reflexology

ca. 75 Min. | € 89,00

Lymphdrainage - fördert den Abtransport der Lymphe, wirkt entstauend,

entstauend, immunsystemstärkend, heilungsfördernd und entspannend

ca. 30 Min. | € 39,00

Lymphatic drainage - increases the flow of lymphatic fluid, drains, strengthens

ca. 50 Min. | € 69,00

the immune system, supports healing and relaxes

ca. 80 Min. | € 99,00





YOGA &
AYURVEDA TRAUMHOTEL

The home of *ayurvedic* *treatments*



Mukabhyanga (Kopf- & Gesichtsmassage) **Mukabhyanga (head and face massage)**

Zeit der Ruhe und Entspannung. Ihre Haut wird mit einem wohlriechendem Rosenwasser verwöhnt, gefolgt von einer wohltuenden und sinnlichen Massage. Wirkt verjüngend, entspannend und harmonisierend.

Your skin will be pampered with beautifully smelling rose water, followed by a soothing and sensual massage. Feel the rejuvenating, relaxing and harmonizing effects.

€ 89,00
ca. 50 Min.

Pinda Svedana (Kräuterstempelmassage) **Pinda Svedana (herbal stamp massage)**

Der ganze Körper wird mit wohl duftenden heißen Kräuterstempeln massiert. Diese Massage fördert die Durchblutung der Haut, regt den Lymphfluss an, wirkt stoffwechsellanregend und entspannt Muskeln und Bindegewebe.

The whole body is massaged with fragrant hot herbal stamps. This massage stimulates the skin's blood circulation, the lymphatic flow and metabolism, and relaxes muscles and connective tissue.

€ 95,00
ca. 50 Min.

Prishtaabhyanga (Rückenmassage) **Prishtaabhyanga (back massage)**

Bei dieser wohltuenden Rückenmassage erhalten Sie zuerst eine warme Kräuterauflage, die sich nährend und aufbauend auf Bandscheiben und Muskulatur auswirkt. Danach wird die gesamte Rücken-, Schulter- und Nackenmuskulatur mit fließenden Massagegriffen und warmen Öl massiert. Die Massage lindert auf sanfte Weise Rückenschmerzen und nimmt Ihnen die Last von den Schultern. Sie lockert die Muskulatur, löst stressbedingte Verspannungen und Blockaden und fördert eine tiefgreifende Entspannung.

With this soothing back massage, you first receive a warm herbal pack that nourishes intervertebral discs and muscles. Thereafter, the entire back, shoulder and neck muscles are massaged with flowing massage strokes and warm oil. The massage gently soothes back pain and takes the burden off your shoulders. It relaxes the muscles, relieves stress-related tension and blockages and promotes profound relaxation.

ca. 50 Min. € 89,00

Padabhyanga (Fußmassage) **Padabhyanga (foot massage)**

Bei dieser tiefentspannenden Massage werden Beine, Knie und Füße mit warmen Öl sanft massiert, wobei die ayurvedischen Marmapunkte (eine Art Akupunkturpunkte) und Energiemeridiane stimuliert werden. Die beruhigende Massage führt zu Entspannung und Harmonisierung des ganzen Körpers, sie stimuliert die Selbstheilungskräfte, baut Stress ab, unterstützt einen besseren Schlaf und fördert die innere Ruhe.

In this deeply relaxing massage your legs, knees and feet are treated with warm oil. The Ayurvedic Marma points (similar to acupuncture points) and energy meridians will be stimulated. The soothing massage leads to relaxation and harmonization of the whole body, stimulates the body's self-healing powers, reduces stress, supports better sleep and promotes inner peace.

ca. 50 Min. € 89,00

Abhyanga Ganzkörperölmassage **Abhyanga full body oil massage**

Die Massagetechnik entspannt, entschlackt das Gewebe, harmonisiert das vegetative Nervensystem. Abhyanga gilt traditionell als Höhepunkt der ayurvedischen Ölmassagen. Es wird warmes Öl auf den Körper aufgetragen und mit streichenden Bewegungen einmassiert. Die Massage lockert das Muskelgewebe, macht die Haut geschmeidig, stärkt das Nervensystem, wirkt verjüngend, regt die Entschlackung an und führt zu einer tiefen Entspannung zu mehr Wohlbefinden.

This massaging technique relaxes, detoxes tissue and slacks and harmonizes the nervous system. Give your body some well deserved rest

inkl. Ruhezeit ca. 90 Min. | 90 mins incl. resting time € 120,00
inkl. Ruhezeit ca. 50 Min. | 50 mins incl. resting time € 89,00



Hot stone & essential oils



Hot Stone Teilmassage *Hot Stone back massage*

Die Massage mit heißen Lavasteinen wirkt tiefenentspannend und regenerierend auf die Muskulatur
Our hot Lava-stone massage supports deep relaxation and at the same time regenerates the muscular system.

€ 49,00
ca. 30 Min.

Hot Stone Ganzkörpermassage *Hot Stone Whole Body Massage*

Die Massage mit heißen Lavasteinen wirkt tiefenentspannend und regenerierend auf die Muskulatur
Our hot Lava-stone massage supports deep relaxation and at the same time regenerates the muscular system.

€ 79,00
ca. 60 Min.

Kopf - Ganzkörper Relax Aromaölmassage *Head and body essential oil massage*

Entspannende Kopf - Ganzkörper Aromaölmassage.
Relaxing head and full body oil massage

€ 89,00
ca. 75 Min.

Schoko - Ölmassage *Chocolate oil massage*

Für unsere kleinen Gäste bis 12 Jahre eine Massage mit Kakaoduft.
A special treat for the little ones up to 12 years of age. Massage with an indulgent cocoa scent.

€ 35,00
ca. 25 Min.

*Bei allen Körperbehandlungen sind die Ruhezeiten bereits eingerechnet. *All treatments include resting time.*



Wir freuen uns sehr darauf, Sie bei uns begrüßen zu dürfen.
We look forward to welcoming you in our home of Ayurveda.

Traumhotel Alpina GmbH | 6281 Gerlos 298 | Österreich
Telefon: +43 5284 5305 | E-Mail: office@traumhotel.at | www.traumhotel.at
www.facebook.com/TraumhotelAlpina