



# Relax Modus *on*

Wellnessgenuss und Body-Treatments  
für untypisch entspannte Momente.



# To relax or not to relax? *Wos für a Frog.*

In den gemütlich entspannenden Massageräumen unseres „Alm-Spa“ steht Extreme-Chillaxing genauso auf dem Programm wie eine Vielzahl an ausgewählten Massagen und Behandlungen. Hier fällt nichts leichter, als in eine Welt voll untypischer Entspannungen einzutauchen.

Von wohltuend beruhigenden Klängen im Hintergrund, herrlich duftenden Ölen und den geübten Berührungen unseres Masseurs, die gezielt sanft bis intensiv angespannten und müden Muskeln neues Leben einhauchen. Neben unserem Massagen-Menü, in dem garantiert für jeden das Richtige dabei ist, sticht unser Angebot durch unseren

Masseur hervor. Ursprünglich aus Sri Lanka, ist unser Masseur in ayurvedischen Praxen und Behandlungen ausgebildet und unterstreicht so ein Erlebnis, das man nicht alle Tage bekommt.



# Body, mind *and* soul!



## **Strahlende Balance – Shirodhara (Stirnölguss)**

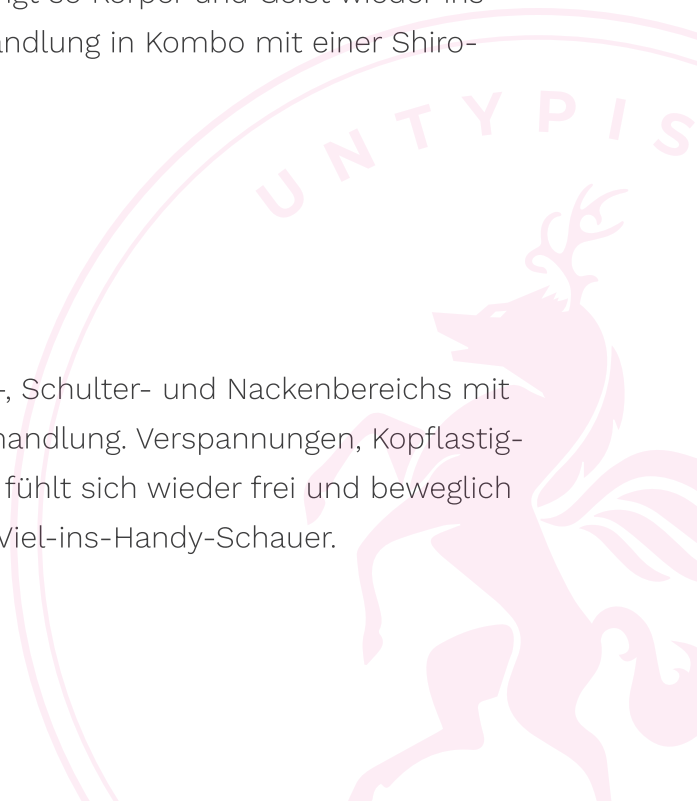
**40 min / 119 €**

Schließ die Augen und genieße vollkommene Entspannung, während warmes Öl in einem gleichmäßigen Strahl über deinen Kopf und deine Stirn fließt. Fun fact: Der Stirnölguss ist ein fester Bestandteil der ayurvedischen Therapie, denn er stimuliert und beruhigt das vegetative Nervensystem und bringt so Körper und Geist wieder ins Gleichgewicht. Besonders gut fühlt sich diese Behandlung in Kombo mit einer Shiroabhyanga Massage an.

## **Achtsame Freiheit – Shiroabhyanga**

**50 min / 79 €**

Gönn dir eine komplette Entspannung deines Kopf-, Schulter- und Nackenbereichs mit dieser sanften und gleichzeitig doch intensiven Behandlung. Verspannungen, Kopfflastigkeit und Blockaden werden so gelöst und der Kopf fühlt sich wieder frei und beweglich an. Genau das Richtige für busy Businessleut' und Viel-ins-Handy-Schauer.



## Genussvolle Harmonie – Abhyanga

**25 min / 49 € | 50 min / 95 € | 80 min / 139 €**

Entspannung für den ganzen Körper gefällig? Say no more! Unser Masseur nutzt für diese angenehme Ganzkörperbehandlung ein spezielles Öl und macht die Zeit damit zum Wellness-Rundumerlebnis. Durch die Anregung der Selbstheilungskräfte und die entgiftende Wirkung der Massage breitet sich ein Gefühl der Ausgeglichenheit, Ruhe und Harmonie aus. Extra nice: Unser Masseur nimmt sich natürlich die Zeit, genau auf deine individuellen Bedürfnisse einzugehen!

## Naturkraft – Kräuterstempel Massage

**50 min / 80 €**

Bei dieser Behandlung werden wertvolle Öle mit Hilfe von fein duftenden, warmen Kräuterstempeln in deine Haut massiert und sorgen so neben Entspannung für einen schönen Peelingeffekt und babyweiche Haut. Die ausgewählten Kräuter und fließenden, kreisenden Bewegungen schenken dir währenddessen neue Vitalität und Kraft.



Imma  
mit  
da  
Ruah!

# Relaxed vibes *only!*



## Pure Lebensfreude – Padabhanga

**50 min / 75 €**

Ein rituelles Fußbad, gefolgt von einer intensiven Fuß- und Wadenmassage. Was will man mehr? So fühlt sich Urlaub für müde Füße an! Danach stehst du bestimmt wieder mit beiden Beinen am Boden und spürst die Verbindung zu deinen Wurzeln. Des richtet da di Wadln' fire!

## Intensive Gelenksmassage

**50 min / 85 € | 80 min / 110 €**

Probleme mit deinen Gelenken? Diese intensive Massage dringt tief in die Muskulatur ein und löst dort gezielt Verspannungen. Die speziellen Massagetechniken unseres Masseurs sorgen so für mehr Gelenkigkeit. Perfekt für Skizirkus oder Gipfelstürmer.

## Sportmassage

**50 min / 85 €**

Nach einem erlebnisreichen Tag in den Bergen, beim Biken oder auf den Skiern gibt es nichts Besseres als eine kräftige Massage, die müde Muskeln wieder aufweckt und die Durchblutung fördert. Wir schwören darauf! Lass dich kneten.

## Harmonische Ausstrahlung – Mukhabanga

**25 min / 45 €**

Diese Schönheitsmassage für Gesicht, Nacken und Brustbereich bringt dich dank der besonderen Massagetechniken garantiert zum Strahlen. Genieße die entspannende Massage und spür, wie sich die Harmonie in deinem Körper breit macht.

## Marma Punkt Massage

**50 min / 85 €**

Alles im Flow? Diese typisch ayurvedische Massage stimuliert die Marma Punkte und lässt damit das Prana – aka deine Lebensenergie – wieder frei fließen. Danach fühlst du dich befreit und im Gleichgewicht, während als besonderer Bonus auch deine Selbstheilungskräfte gestärkt wurden.

# Stress di ned.



# Etikette

**Behandlungstermine /** Wir empfehlen dir, deine Wunschbehandlungen per Telefon +43 6541 7408 oder per E-Mail [info@hotelgluecksschmiede.at](mailto:info@hotelgluecksschmiede.at) zu buchen. Um die von dir gewünschten Wellnessanwendungen garantieren zu können, empfehlen wir, die Termine ca. zwei Tage im Voraus zu buchen.

**Behandlungen /** Um deine Behandlung in Ruhe genießen zu können, empfehlen wir, dass du dich fünf Minuten vor deiner Anwendung in unserem Alm Spa einfindest. Dabei hast du noch Gelegenheit, dich z.B. mit einer Tasse Tee auf die Behandlung einzustimmen. Bitte hab Verständnis, dass sich bei einer Verspätung deinerseits die Behandlungszeit verkürzt.

**Bekleidung /** Um es dir so bequem wie möglich zu machen, empfehlen wir dir schon im Bademantel und Pantoffeln zu kommen. Um deine Intimsphäre zu schützen, stehen dir Einmal-Slips zur Verfügung. Außerdem wirst du während deiner Behandlung mit Laken und Handtüchern gut zugedeckt.

**Stornierung /** Wir bitten dich, deine Termine bis spätestens 24 Stunden vor dem gebuchten Termin an der Rezeption bekannt zu geben. Bitte hab Verständnis dafür, dass wir andernfalls 100% der Behandlungskosten in Rechnung stellen.

**Wertsachen /** Wir empfehlen dir, zur Behandlung gänzlich ohne Schmuck zu erscheinen. Bitte verwahre deinen Schmuck aus Sicherheitsgründen in deinem Zimmersafe. Für abhanden gekommene Wertgegenstände wird keine Haftung übernommen.

**Ihre Gesundheit /** Damit du dich noch wohler fühlen und wir individuell auf dich eingehen können, teile uns bitte vor Beginn der Anwendung deine Wünsche und eventuelle körperliche Beschwerden mit. Insbesondere, wenn eine Schwangerschaft vorliegt, bitten wir dich uns vorab in Kenntnis zu setzen.

**Gutscheine /** Bist du auf der Suche nach einem außergewöhnlichen Geschenk für einen lieben Menschen? Warum nicht eine „Auszeit“ schenken? Wir erstellen gerne für dich einen individuellen Geschenk-Gutschein. Lass es uns einfach wissen, denn schenken macht Freude.



*Dorfhotel*  
**GLÜCKs / SCHMIEDE**

Und jetzt? Einfach Folder aufklappen,  
Behandlung aussuchen und untypisch tief  
entspannen. Wir freuen uns auf dich!

+43 (0)6541 7408

[info@hotelgluecksschmiede.at](mailto:info@hotelgluecksschmiede.at)  
[hotelgluecksschmiede.at](http://hotelgluecksschmiede.at)

  [hotelgluecksschmiede](#)