

*zeit für mich*



wellness  
ferien

*Wellnessferien  
in den Bergen*



# *Wellnessferien*

**Entspannende Frische spüren und strahlende  
Zufriedenheit tanken.  
Wir freuen uns, Sie täglich verwöhnen zu dürfen!  
Ihr Wellness-Team.**

# *Wellnes*



## 3 Sonnen Wellnesswelt inklusive:

### Hallenbad

Tauchen Sie ein und fühlen Sie sich wohl!

- Gegenschwimmanlage
- Massagedüsen
- Sonnenterrasse mit gemütlichen Liegen zum Ausspannen und

Sonne tanken

### Aktiv bewegen...

- Gymnastik- und Fitnessraum

### Saunawelt - Erholung pur!

Wohltuende Düfte, schmeichelnde Kräuter - genießen Sie den Augenblick...

- Tiroler Schwitzstube
- Kräuterstüberl
- 's Wärmebankerl mit Infrarotlicht
- 1000 & 1 Nacht Aromadampfbad
- Frischluftterrasse
- Duschvergnügen mit Duft und Licht
- Familiensauna, wo auch unsere kleinen Gäste herzlich willkommen sind!
- Unsere großzügigen Ruheräume mit Teeecke und Vital-Snackbuffet laden zum Träumen und Genießen ein.



# Massagen

<b>Klassische Teilmassage</b>	25 min	33.-
<b>Klassische Ganzkörpermassage</b>	50 min	50.-
<b>Ganzkörper-Lymphdrainage</b>	70 min	60.-
<b>Gesichts-Lymphdrainage</b> speziell bei Migräne	25 min	33.-

<b>Fußreflexzonen-Massage</b>	50 min	50.-
-------------------------------	--------	------

Über eigene Zonen an den Füßen werden Reflexe zu den Organen des Körpers gesandt. Die Fußreflexzonen-Massage verbessert den Stofftransport von und zu den Organen und beeinflusst die körperliche Gesundheit.

<b>Anti-Stress-Massage</b>	50 min	55.-
----------------------------	--------	------

Mit warmen Kompressen und Ölen verwöhnen wir Ihren gestressten Körper.

<b>Two in One</b>	50 min	50.-
-------------------	--------	------

25 min Teilmassage und 25 min Fußreflexzonenmassage

<b>Spezialmassage</b> - vom Kopf bis zu den Zehenspitzen	80 min	85.-
----------------------------------------------------------	--------	------

Sie werden mit besonderen Massagetechniken behandelt.

## Rücken-Spezialbehandlung

<b>Dorn-Behandlung</b>	50 min	55.-
------------------------	--------	------

Eine "bewegende" Behandlung, die Ihre Wirbelsäule wieder ins Lot bringt. Während Sie sich bewegen, wird sanfter Druck auf den Bandapparat der Wirbelsäule ausgeübt - das führt zu einem Spannungsausgleich in der Rückenmuskulatur. Den einzelnen Wirbeln wird der Weg in Ihre optimale Position freigegeben.

<b>Breuß-Massage</b>	50 min	55.-
----------------------	--------	------

Die Breuß - Massage ist eine feine, energetische Rückenmassage die seelische und körperliche Verspannungen löst. Sie leitet die Regeneration von unterversorgten Bandscheiben ein.

# Wie ist es um Ihre Energie bestellt?

Nach der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) bestimmt die Lebensenergie eines Menschen seine Gesundheit. Die Energie QI (Chi, Tsri) besteht aus den Komponenten Yin und Yang und durchfließt in einem bestimmten Rhythmus den Organismus in vorgegebenen Energieleitbahnen (=Meridianen). Die TCM geht davon aus, dass ein Mangel oder Überfluss an Energie der Gesundheit schadet und Blockaden im Energiefluss der Grund für Erkrankungen sind.

## Akabana Test

25 min 33.-

- zum Feststellen der momentanen Energiesituation
  - zur Reaktionskontrolle nach einer Energiebehandlung
- Anfangs- und Endpunkte der Energieleitbahnen werden thermischen Reizen ausgesetzt. Dadurch erhält man Auskunft über Energiemenge und Verteilung in den einzelnen Leitbahnen.

## Energie-Ausgleichsbehandlung

50 min 50.-

Nach Feststellen der aktuellen Energiesituation werden entsprechende Energieleitbahnen gezielt stimuliert. Der Energiefluss wird harmonisiert, Energieblockaden werden gelöst.

## Moxabehandlung

25 min 33.-

Moxen ist eine Jahrtausende alte Wärmepunktur aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe der Wärmeabstrahlung von Kräuterzigarren werden gezielt Akupunkturpunkte stimuliert. Die Behandlung führt Energie zu, steigert Körperabwehr und Durchblutung, reguliert Hormonsystem, Organ- und Zellfunktionen.



# Energie

## Die Welt ist Klang



## Ganzkörperbehandlung mit Klangschalen

50 min 50.-

Metallschalen, die ein breites Klangspektrum in sich tragen, werden auf dem Körper in Schwingung gebracht. Das Zusammenspiel von Klang und sanfter Vibration führt zu tiefer Entspannung und löst Blockaden.



# *Wellness pur*

## La Stone Therapy

80 min

99.-



Eine außergewöhnliche Behandlung, bei der warme Basaltsteine im Wechsel mit gekühlten Marmorsteinen eingesetzt werden, um Stoffwechsel und Immunsystem zu stimulieren, den Energiefluss zu harmonisieren - oder einfach zur tiefen Entspannung.



# Pure Lebensfreude

## Balsam für Körper, Geist und Seele

**Lomi Lomi Nui - verwöhnt von vier Händen** 90 Minuten 190.-

Die Reise dieser hawaiianischen Massage führt durch Ihren Körper zurück zu Ihrem Herzen. Auf Hawaiianisch bedeutet Lomi „drücken, kneten, reiben“.

Lomi Lomi Nui ist ein Ritual aus Massage, Tanz und Körperarbeit.

Loslassen, genießen, seine Mitte spüren und zu sich finden.

Ein besonderes Erlebnis bei dem Sie von vier Händen massiert, gedehnt und verwöhnt werden.



**Wellness-Entspannungsbehandlung** 50 min 55.-

entspannende Verwöhnbehandlung mit warmen Ölen und Lavendelextrakten.

Legen Sie Ihr Wohlbefinden in geschulte Hände. Bauen Sie den Stress des Alltags ab und genießen Sie diese wunderbare Behandlung.



# Wellness

# Fünf Elemente

Feng Shui sieht man nicht, man kann es spüren. Im Wechselspiel der Elemente erleben Sie eine wunderbare Entspannung.



HOLZ: Neubeginn, Kreativität



FEUER: Leidenschaft, Begeisterung



ERDE: Beständigkeit, Ausdauer



METALL: Macht, Disziplin



WASSER: Anpassungsfähigkeit, Flexibilität

## 5 Elemente-Behandlung

90 min 190,-

Lassen Sie sich verzaubern von Temperaturen, Düften, Klängen und Berührungen. Genießen Sie die exklusiven Spezialanwendungen der 5 Elemente und lassen Sie sich verwöhnen.

## Baobab

80 min 90,-

Diese afrikanische Entspannungsbehandlung steckt voller Harmonie und Tiefe. Über die Produkte mit ihren natürlichen Wirkstoffen und dem Bewegungsablauf während der Massage kommen Sie mit den 5 Grundelementen aller Materien (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser) in Kontakt. Spüren Sie die daraus entstehende Balance, ein Gefühl von Leichtigkeit, innerer Freude und Gelassenheit.





# Ayurveda

## Oase Ihres Glücks

Erleben Sie die Macht der Sinne zwischen Tag und Traum. Durch ruhig durchgeführte Streichungen mit warmem Öl verspüren Sie ein einzigartiges Erlebnis. Wir verwenden hochwertiges Sesamöl aus biologischem Anbau.

**Ayurveda für Gesicht und Kopf** 50 min 60.-

Genießen Sie sanfte Streicheleinheiten mit warmen ätherischen Ölen für Gesicht, Kopf und Nacken. Inkl. Peelingmaske mit Ayurvedagewürzen.

**Ayurveda Körperbehandlung** 80 min 90.-

Diese Massage stellt eine optimale Kombination von Duft und Berührung dar. Anschließend wird ein exotisch duftendes Gewürz-/Salzölpeeling aufgetragen, das die Durchblutung fördert und ausgleichend wirkt.

**Ayurvedaerlebnis vom Scheitel bis zur Sohle** 110 min 120.-

Genießen Sie Ayurveda Körperbehandlung und Ayurveda für Gesicht und Kopf im Paket.

**Abhyanga - verwöhnt von vier Händen** 80 min 170.-

Die Krönung der Ayurvedamassagen. Vier Hände streichen synchron vom Haaransatz bis zu den Zehen alle Verspannungen weg.

# Schonheit



# Kraft der Natur

## Ganzkörper-Kräuterpeeling

25.-

Das Peeling, angereichert mit hochwertigen Kräutern, trägt abgestorbene Hautzellen ab – das Hautbild wird verfeinert. Ringelblumenöl pflegt Ihre Haut weich und glatt.

## Kräuterstempel- Behandlung

50 min 72.-

Exotisch duftende, heiße Kräuterstempel mit hochwertigen Gewürzen verwöhnen Ihre Haut und regen Stoffwechsel und Durchblutung an.

Eine besondere Komposition von Duft, Druck und Wärme.

## Bachblüten- Beratung

25 min 30.-

Die Bachblütentherapie basiert auf der Idee, dass die gebundene Energie von Blüten eine regulierende Wirkung auf psychische Zustände des Menschen hat.

Diese Wirkung kann häufig auch körperliche Symptome verbessern.



# Schlank & Schön



## Frigi Kältewickel

ca. 20 min

39.-

Schweben Sie auf Wolken. Kühlende Wickel zur gezielten Entstauung schwerer Beine durch Algen, Menthol und Kampfer.

## Tiefenwärme

ca. 60 min

39.-

Stauungen können durch spezielle Wärmebandagen abgebaut, der Stoffwechsel und die Entgiftungsvorgänge in Gang gesetzt werden. Die Durchblutung - auch der tiefer liegenden Gefäße - wird aktiviert. Die Tiefenwärmebehandlung ermöglicht maximales Entschlacken. (Nicht möglich bei Venenleiden)

## Bauch-Bein-Po Wickel

Entschlackende Bauch-Bein-Po Wickel mit ägyptischer Heilerde ermöglichen das Entwässern und Entschlacken. Wir empfehlen Ihnen eine 5tägige Wickel-Kur. Während der 40minütigen Ruhezeit genießen Sie ausgewählte Tees.

1 Anwendung (60 min)

5 Anwendungen

69.-

320.-

## Anti-Cellulite Paket

mind. 4 Behandlungstage

379.-

- Alpines Ganzkörper-Kräuterpeeling
- Tiefenwärme 3x
- Bauch-Bein-Po Wickel 3x
- Ganzkörper-Lymphdrainage 2x



# Soft-Pack

## Schwebend entfernt sich der Alltag ...

Die pflegenden Packungen werden auf den Körper aufgetragen und danach mit Folie umhüllt. Die Liege wird an einer Vorrichtung in ca. 40 Grad warmes Wasser abgesenkt. Sanft umflossen bleibt man ca. 20 Minuten in der Packung; die Wirkstoffe entfalten so ihre volle Kraft.

### **Cleopatrapackung**

45.-

Hochwertige, pflegende Öle verwöhnen Ihre Haut und schenken Ihr Geschmeidigkeit.

### **Nachtkerzenöl - Cremepackung**

45.-

Zur Behandlung von gereizter, zu Entzündungen neigender oder durch Allergien strapazierter Haut.

### **Moorpackung**

45.-

Sie fördert die Durchblutung bei Verspannungen, rheumatischen Erkrankungen, Ischias und Nervenschmerzen.

### **Algenpackung**

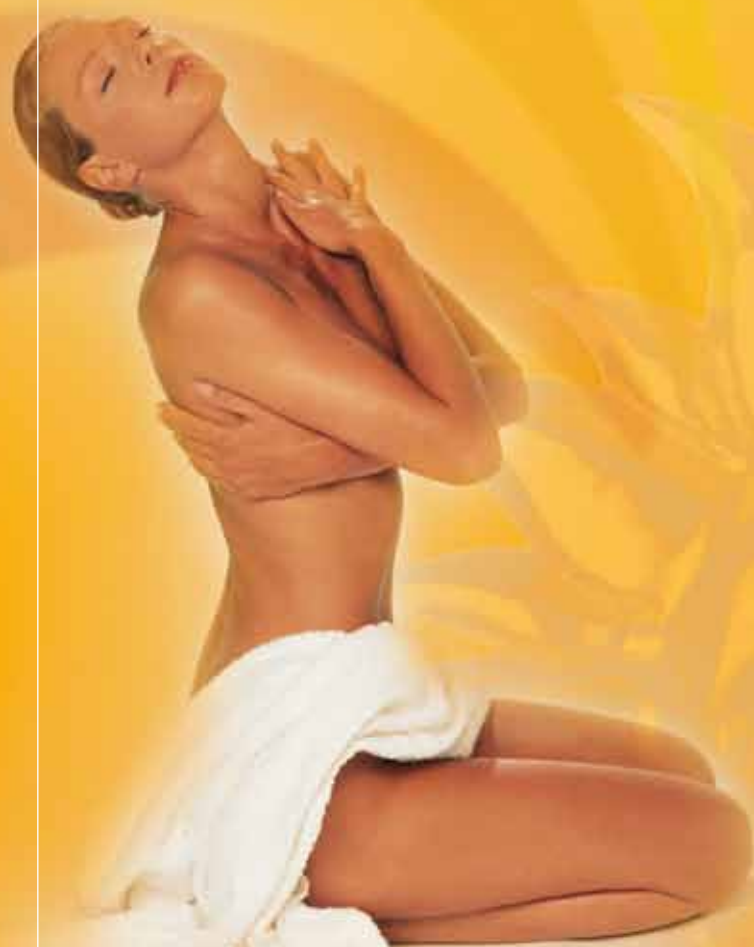
45.-

Wirkt entstauend, entgiftend, straffend und regt den Stoffwechsel an. Fettdepots und Wasseransammlungen werden abgebaut.

### **Meerschlammpackung mit Meersalzpeeling**

72.-

Der Meerschlamm (genannt Schlick) aus dem Toten Meer wird gegen Hauterkrankungen, rheumatische und chronische Beschwerden eingesetzt. Die Muskeln werden entspannt, die Haut gestrafft, die Durchblutung angeregt.





## Thalasso Schnupperpaket 155.-

- Meerschlammpackung
- Thalasso-Algenpackung
- Frigi Kältewickel
- Ganzkörper-Lymphdrainage



## Thalasso Intensivpaket 239.- (mind. 4 Behandlungstage)

- Meerschlammpackung
- Thalasso-Algenpackung (2x)
- Frigi Kältewickel
- Ganzkörper-Lymphdrainage
- Blaue Lagune - Entspannungsbad



# Whirlwannen Bäder

Ein unbeschreibliches Vergnügen für Genießer!

Durch die spezielle Unterwassermassage werden die Inhaltsstoffe gut in Ihre Haut einmassiert - für streichelzarte, weiche Haut.

**Kostbares Milchbad** 33.-

Ein Wohlgefühl-Genuss aus cremig luxuriöser Milch und Moschusdüften.

**Kaiserin Sissi Rosenöl-Bad** - Ein Zauber der Düfte. 33.-

Fühlen Sie sich wie "Kaiserin Sissi" und lassen Sie sich von uns in die Welt der absoluten Entspannung entführen.

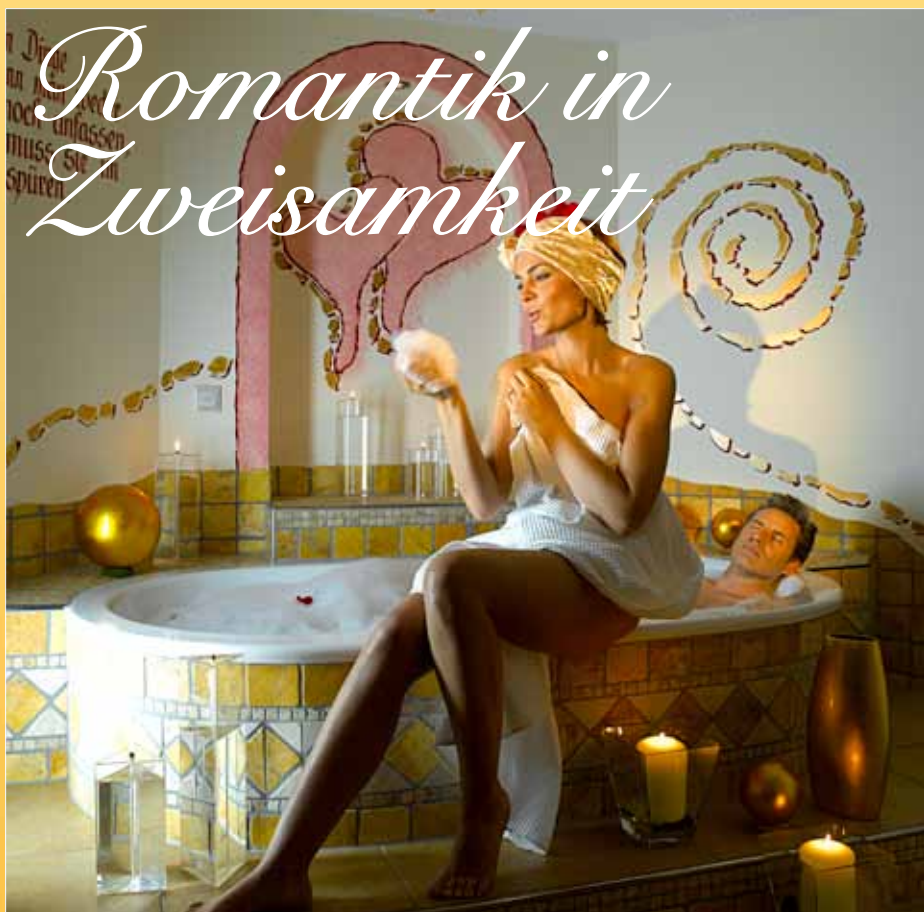
**Blaue Lagune** - Entspannungsbad 33.-

Exklusives Verwöhnbad durch eine Komposition von Duft und Farbe.

**Salzölbad** - Baden im duftenden Meer ... 33.-

eignet sich ideal als Pflegebad nach der Sauna. Niederprozentige Sole unterstützt das Einschleusen von Pflegestoffen und gleicht den ph-Wert der Haut aus.

# Genuss



## Romantik in Zweisamkeit

### **Ein Meer von roten Rosen für Zwei**

Romantik & Entspannung mit Ihrem Partner

Rosenpeeling und Rosenölbad in der Partnerwanne mit einem Glas Prosecco.

50 min zum Partner-Gesamtpreis von 109.-

### **Milch&Honig für Zwei**

Genuss für Sie und Ihren Partner

- Sahnepeling
- Milch&Honig Bad in der Partnerwanne mit einem Glas Prosecco
- Zum Abschluss wird Ihre Haut noch mit einer wunderbaren Creme verwöhnt.

60 min zum Partner-Gesamtpreis von 149.-

### **Ayurveda für Zwei**

Genießen Sie Ihre Ayurveda-Ganzkörperbehandlung gemeinsam mit Ihrem Partner. Die Nachruhezzeit verbringen Sie mit einem Glas Prosecco in unserer Partnerwanne.

120 min zum Partner-Gesamtpreis von 199.-

### **BAOBAB – Afrikanische Genüsse für Zwei**

Sie werden parallel mit Ihrem Partner verwöhnt.

Anschließend genießen Sie beide ein afrikanisches Verwöhnbad mit Prosecco in der Partnerwanne.

120 min zum Partner-Gesamtpreis von 199.-



# Gesichtsbehandlungen



SCHÖNHEITSKRÄFTE AUS DEM MEER  
Lebenselixier für Körper und Seele



Bei jeder Gesichtspflege inklusive:

Reinigung und Tiefenreinigung mit Peeling, Augenbrauenkorrektur, entsprechendes Wirkstoffserum, entspannende Gesichtsmassage und Maske.

**Masque aux algues** Intensive Feuchtigkeits- und effektvolle Straffungsbehandlung

Die Haut wird optimal mit Feuchtigkeit versorgt und wirkt sichtbar praller, geschmeidiger und entspannter. Für sofortigen und sichtbaren Erfolg! Ohne Massage.

**Revital C - Revital Kit** Vitamin A und Vitamin C Behandlung

Wellness pur mit absoluter Frische und Vitaminversorgung für die müde Haut. Optimale Vitaminversorgung und Anregung der Stoffwechselfunktion.

**Kaviar Behandlung**

Die Spezialbehandlung, die Lifestyle-Sünden entgegenwirkt und Fältchen vorbeugt, festigt Gewebe und Konturen.

**Multilift** Anti-Age Schönheitsbehandlung mit Phytohormonen

Die Zellfunktion wird reaktiviert, die Hautdichte verbessert. Gesichtskonturen werden klarer und es kommt zu einer perfekten Gesamtausstrahlung der Haut.

**Matricol Collagenbehandlung mit Weizenproteinen**

Die Spezialbehandlung für trockene und gestresste Haut mit wertvollen, hochreinen Weizenproteinen.

**Matricol Collagenbehandlung mit AHA-Komplex und grünem Tee**

Strapazierte, müde, fahle, schuppige oder überverhornte Haut erscheint vitaler und frischer. Neue Geschmeidigkeit für irritierte Haut.

### **Matricol Aloe Vera Behandlung**

mit beruhigender und entzündungshemmender Wirkung. Ideal nach starker Sonneneinstrahlung. Die Haut wird revitalisiert und erscheint ausgeglichen.

### **Masque Thalgo Visage Feuchtigkeitsbehandlung**

Sie bindet die hauteigene Feuchtigkeit. Es kommt zu einer tiefen Durchfeuchtung der Haut. Sie wirkt frisch und klar. Geschmeidigkeit und Glätte nehmen zu. Die Haut ist angenehm entspannt und erholt und das Gesamterscheinungsbild wird verbessert.

### **Herren Vitalbehandlung**

Schenkt Männerhaut neue Leuchtkraft. Mit speziell abgestimmter Wirkstoffkombination.

### **Cold Mask** Pure Erfrischung bei gestresster Haut

Speziell für die sensible, zu Rötung neigende Haut. Die „Cold Mask“ wirkt kühlend, gefäßverengend und verstärkt gleichzeitig das lokale Stoffwechselgeschehen.

Gesichtsbehandlungen

75.-



## **Spezialbehandlungen für Haut & Seele**

### **Shin Fai Seidenbehandlung de luxe**

99.-

Um Jahre jünger mit strahlendem Teint. Für eine Haut wie Samt und Seide. Spürbarer Liftingeffekt. Mit modernsten, luxuriösen Wirkstoffen.

### **Aphrodite Multi-Balance Erlebnisbehandlung**

99.-

Die Pflege-Liftingbehandlung für höchste Ansprüche. Sie ist eine intensive Schönheitsbehandlung mit Anti-Ageing-Wirkung. Müde und erschöpft wirkende Haut wird aktiviert. Phytohormone verbessern die Hautdicke, Gesichtskonturen wirken klarer. Für eine perfekte Gesamtausstrahlung der Haut.

### **Spezial-Augenbehandlung für eine perfekte Ausstrahlung**

29.-

Ein natürliches Produkt mit sehr hohem Wasseranteil kühlt, beruhigt, spendet intensive Feuchtigkeit und kommt aus der ästhetisch-plastischen Chirurgie. Füllt Falten effektiv von innen aus und entwässert. Müde und gestresste Augen wirken sofort strahlender und frischer.

### **Augenbrauenkorrektur**

7.-

### **Augenbrauen färben**

12.-

### **Wimpern färben**

12.-



# Verwöhnen Tempel



## Spezialpflege für Damen und Herren

Die ARCELMED-Produkte repräsentieren eine neue Generation von Kosmetik, die eine Brücke zwischen reiner Kosmetik und einer die medizinische Therapie begleitenden kosmetischen Lokalbehandlung schlägt.

Das moderne Pflegesystem bietet Lösungen für eine erfolgreiche Hautbildverbesserung. Gereizte empfindliche Haut wird stabilisiert, Fältchen und Linien bekämpft, Poren verfeinert und die Haut bekommt ihre Festigkeit und ihren Halt zurück.

**1 ARCELMED-Behandlung** 99,-

**2 ARCELMED-Behandlungen** 179,-

**THERAPIE-SET für die Nachbehandlung zu Hause** 199,-

- Reinigung
- Tonic
- 24 Stunden Creme
- Calming Gel
- Renewal Serum

Diese Spezialprodukte reichen für eine ca. 2 monatige Kur.

Alle Produkte dieser besonderen ARCELMED Serie mit Erweiterungen können Sie auch einzeln kaufen. Wir beraten Sie gerne.

# Extras

## Nahtlos braun

Sonnenbank 9.-

## Hand & Fuß

Maniküre mit Lack 35.-

Maniküre ohne Lack 32.-

French Maniküre 42.-

Pediküre mit Lack 38.-

Pediküre ohne Lack 35.-

Permanent French Pediküre 49.-

## Haarentfernung

Beine komplett 45.-

Beine bis zum Knie 29.-

Achseln 10.-

Bikinizone 10.-

Oberlippe 5.-

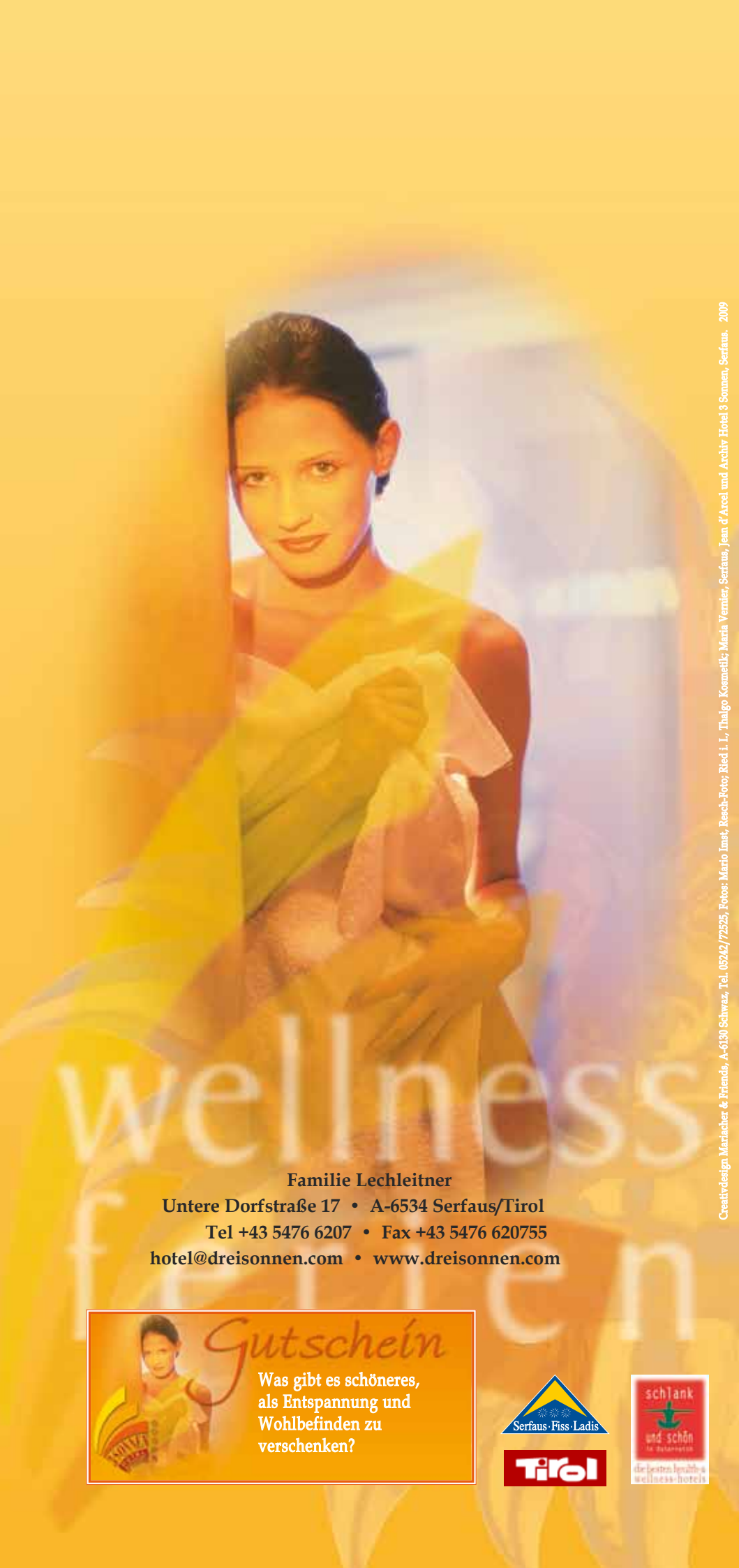
## Spezialpflege

Handpackung 26.-

Fußpackung 26.-

Spezialpflege mit Ölpeeling, Serum, Massage und Packung mit Lavendelparaffin.





Creativdesign Mariacher & Fritsche, A-6130 Schwaz, Tel. 05242/77525, Fotos: Mario Imet, Resch-Foto; Riedl i. L., Thaljo Kosmetik; Maria Vernier, Serfaus, Jean d'Arvel und Archiv Hotel 3 Sonnen, Serfaus, 2009

# wellness ferien

Familie Lechleitner

Untere Dorfstraße 17 • A-6534 Serfaus/Tirol

Tel +43 5476 6207 • Fax +43 5476 620755

hotel@dreisonnen.com • www.dreisonnen.com



## Gutschein

Was gibt es schöneres,  
als Entspannung und  
Wohlbefinden zu  
verschenken?

