



# WELLNESS

## ZEIT FÜR MICH



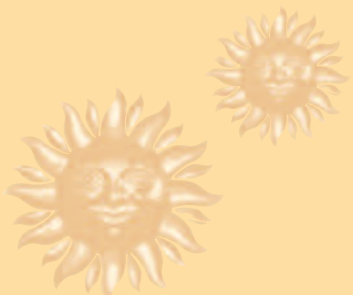
Momente des Glücks



# WELLNESSFERIEN

Entspannende Frische spüren  
und strahlende Zufriedenheit tanken.

Wir freuen uns,  
Sie täglich verwöhnen zu dürfen.  
Ihr Wellness-Team



# 3 SONNEN WELLNESSWELT INKLUSIVE

**Hallenbad** mit Gegenschwimmanlage, Massagedüsen, Sonnenterrasse.

## Familiensauna

Hier sind auch unsere kleinen Gäste herzlich willkommen.

**Fitnessraum** Ihrem Training steht nichts mehr im Wege.

**Raum und Zeit** gemütliche Ruheräume, Teestube.

## NEU ab Winter 2010: Unsere Saunawelt erscheint im neuen Kleid.

Der Unterschied beginnt mit dem Besonderen.

Wohlbefinden im Wechselspiel von Holz, Stein und Farbe.

Erholung für Körper, Geist und Seele.

**Zirbenstube** - Gemütlichkeit und Wärme

**3 Sonnen Gefühlswelt** - Farbenspiel für die Sinne mit Wärme, Erfrischung, Licht und Duft

**Lavendelstüberl** - Gesundheit, Schönheit und Duft

**Dampfbad** - Wohlbefinden, Freiheit und Freude spüren

**Wärmebankerl** - Entspannen und wohlfühlen



# MASSAGEN

<b>Klassische Teilmassage</b>	25 min	33,--
<b>Klassische Ganzkörpermassage</b> für die Regeneration des Bewegungsapparates	50 min	55,--
<b>Ganzkörper-Spezialmassage</b> vom Kopf bis zu den Zehenspitzen. Sie werden mit besonderen Massagetechniken behandelt.	80 min	90,--
<b>Fußreflexzonenmassage</b> Über die Fußreflexzonen können gezielt innere Organe aktiviert werden. Sie verbessert den Stofftransport und beeinflusst die körperliche Gesundheit.	50 min	55,--
<b>Two in One</b> 25 min Teilmassage und 25 min Fußreflexzonenmassage	50 min	55,--
<b>Ganzkörper-Lymphdrainage</b>	70 min	75,--
<b>Gesichts-Lymphdrainage</b> (speziell bei Migräne)	25 min	33,--
<b>Anti-Stress-Massage</b> Mit warmen Kompressen und Ölen verwöhnen wir Ihren gestressten Körper.	50 min	55,--
<b>Wellness-Entspannungsmassage</b> Entspannende Verwöhnbehandlung mit warmen Ölen. Legen Sie Ihr Wohlbefinden in geschulte Hände. Bauen Sie den Stress des Alltags ab und genießen Sie diese wunderbare Massage.	50 min	55,--



## Rücken-Spezialbehandlungen

**Dorn-Behandlung** 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.

**Breuß-Massage** 50 min 55,--

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

# ENERGIE

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 55,--  
Nach Feststellen der aktuellen Energiesituation werden entsprechende Energieleitbahnen gezielt stimuliert. Der Energiefluss wird harmonisiert und Energieblockaden werden gelöst.

**Moxabehandlung** 25 min 33,--  
Moxen ist eine Jahrtausende alte Wärmepunktur aus der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Mit Hilfe der Wärmeabstrahlung von Kräutergigarren werden gezielt Akupunkturpunkte stimuliert. Die Behandlung führt Energie zu, steigert Körperabwehr und Durchblutung, reguliert Hormonsystem, Organ- und Zellfunktionen.



# BALSAM

für Körper, Geist und Seele

**Pantai Luar - Kräuterstempel** 50 min 65,--

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

Eine besondere Komposition von Duft, Druck und Wärme.



**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 nur zur tiefen Entspannung.

**La Stone Schnupperbehandlung** 40 min 59,--

für Ihre Beine: Lässt dem Muskelkater keine Chance.  
oder für Ihren Rücken: Alle Last fällt ab.



# FÜNF ELEMENTE

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



**HOLZ:** Neubeginn, Kreativität,  
Jahreszeit Frühling.  
Das Element Holz bringt unsere Energie ins Fließen.  
Ein Energiekick für den Körper.



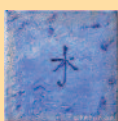
**FEUER:** Leidenschaft, Begeisterung,  
Jahreszeit Sommer.  
Das Element Feuer sorgt für  
einen zarten Teint und gute Durchblutung.



**ERDE:** Beständigkeit, Ausdauer,  
Zwischen den Jahreszeiten.  
Erde schafft ein klares Hautbild, entschlackt  
und regt den Lymphfluss an.



**METALL:** Macht, Disziplin,  
Jahreszeit Herbst.  
Metall nährt unseren Körper, versorgt ihn mit  
Sauerstoff und fördert die Zirkulation.



**WASSER:** Anpassungsfähigkeit, Flexibilität,  
Jahreszeit Winter. Wasser vitalisiert unsere Haut und  
gibt ihr Spannkraft. Das Element aktiviert unseren  
Körper und sorgt für straffes Gewebe.

## 5 Elemente Behandlung - verwöhnt von vier Händen

50 min 110,--

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

### Unser Tipp:

Diese Behandlung ist etwas ganz besonderes.  
Tauchen Sie ein in absolute Entspannung  
und in eine andere Welt.

# ENTSPANNUNG PUR

## **Lomi Lomi Nui**

90 min

119,--

Die Reise dieser hawaiianischen Massage führt durch Ihren Körper 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 geschulten Händen massiert, gedehnt und verwöhnt werden.

## **Ganzkörperbehandlung mit Klangschalen**

50 min

55,--

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.



# AYURVEDA

## Oase Ihres Glücks

Erleben Sie die Macht der Sinne zwischen Tag und Traum. Ruhig durchgeführte Streicheleinheiten mit warmem Öl lassen diese Behandlung zu einem einzigartigen Erlebnis werden. Wir verwenden hochwertiges Sesamöl aus biologischem Anbau und ayurvedische Gewürzmischungen.

### **Ayurveda für Gesicht und Kopf**

50 min

60,--

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

### **Ayurveda Körperbehandlung**

70 min

99,--

Diese Behandlung stellt eine optimale Kombination von Duft und Berührung dar. Als krönenden Abschluss verwöhnen wir Ihren Körper mit einem exotisch duftenden Gewürz-Salzölpeeling, das die Durchblutung fördert, den Stoffwechsel anregt und ausgleichend wirkt. Dieses Peeling wird mit warmen Kompressen wieder abgenommen.

### **Ayurvedaerlebnis vom Scheitel bis zur Sohle**

110 min

130,--

Absolutes Glücksgefühl für Körper, Geist und Seele. Genießen Sie Ayurveda Körperbehandlung und Ayurveda für Gesicht und Kopf im Paket.





# FÜR MICH UND MEINEN KÖRPER

## **Ganzkörper Kräuterpeeling**

33,--

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

**Unser Tipp:** Als Vorbehandlung für Bäder, Packungen und auch Massagen. Vor dem Solarium gepeelt, bräunt Ihre Haut schneller und gleichmäßiger.

## **Solarium**

15 min

10,--

Sie entspannen sich und bekommen dabei eine schöne, leichte Bräune.

# WOHLTUEND

und figurbewusst

## **Frigi Kältewickel**

20 min

39,--

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

## **Tiefenwärme**

50 min

39,--

Stauungen können durch spezielle Wärmebehandlungen 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.

## **Alpienne Körperwickel – Bauch, Beine, Po**

45,--

In Bergkristallsalz, Honig und Kräutergranulaten getränkte, erwärmte Bandagen sorgen für tiefe Entspannung, Entschlackung und Pflege Ihrer Haut. Besonders geeignet bei rauer und trockener Haut. Ihre Haut wird zart, seidig und elastisch. Schlackenstoffe werden gut abtransportiert. Stärkung Ihres Bindegewebes.

### **Unser Tipp: 4+1**

Bei der Buchung von 4 Körperwickeln schenken wir Ihnen einen dazu. Bei mehreren Behandlungen ist die Wirkung intensiver. Nach Ihrem Alpienne Körperwickel empfehlen wir Ihnen eine Lymphdrainage.



# PACKUNGEN

Entspannen Sie in der Schwebeliege.



## **Moor Packung**

45,--

Diese Packung fördert die Durchblutung, wirkt wohltuend bei Muskel- und Gelenksbeschwerden; löst Verspannungen.

## **Cleopatrapackung**

45,--

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

## **Algen Packung**

45,--

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

## **Nachtkerzenöl Cremepackung**

45,--

Verwöhnt und pflegt trockene, strapazierte Haut.

# BÄDER

Ein unbeschreibliches Vergnügen im Sprudelbad

**Kaiserin Sissi Rosenölbad - 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.

**Vital Salzbad - Baden im duftenden Meer** 33,--

Zur Entspannung von Muskeln und Sehnen speziell vor Ihrer Massage.

**Unser Tipp:** zur Vorbeugung von Muskelkater



# ROMANTIK

## zu zweit

Romantik und Entspannung mit Ihrem Partner  
Genießen Sie Ihre Zweisamkeit mit einem Glas Prosecco  
und fruchtig süßen Leckereien.

<b>Ein Meer von roten Rosen für Zwei</b>	45 min	109,--
* Rosenpeeling		
* Rosenölbad in der Partnerwanne		
<b>Milch &amp; Honig für Zwei</b>	45 min	109,--
* Sahnpeeling		
* Milch & Honig Bad in der Partnerwanne		
<b>Ayurveda für Zwei</b>	100 min	199,--
Parallel werden Sie mit einer Ayurveda Körperbehandlung verwöhnt. Zum krönenden Abschluss genießen Sie ein Bad in der Partnerwanne.		



# GESICHTS- BEHANDLUNGEN

Ihre Gesichtsbehandlung wird durch eine Beratung unserer Kosmetikerin auf die Bedürfnisse Ihrer Haut abgestimmt.

Bei jeder Gesichtsbehandlung inklusive: Reinigung, Tiefenreinigung mit Peeling, Gesichtsmassage, entsprechendes Wirkstoffserum, Maske und Abschlusspflege.

**Masque aux algues** ca. 80 min 75,--  
Intensive Feuchtigkeits- und effektvolle Straffungsbehandlung. Ihre Haut wird optimal mit Feuchtigkeit versorgt und wirkt sichtbar praller, geschmeidiger und entspannter. Für sofortigen und sichtbaren Erfolg.

**Revital C – Revital Kit** ca. 80 min 75,--  
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** ca. 80 min 75,--  
Die Spezialbehandlung, die Lifestyle-Sünden entgegenwirkt und Fältchen vorbeugt. Festigt Gewebe und Konturen.

**Multilift** ca. 80 min 75,--  
Anti-Age Schönheitsbehandlung mit Phytohormonen. Die Zellfunktion wird reaktiviert, die Hautdicke verbessert. Gesichtskonturen werden klarer und es kommt zu einer perfekten Gesamtausstrahlung der Haut.

## Unser Tipp:

### 3 Sonnen Spezial-Gesichtsbildung

### Gesichtsbildung inklusive Spezial-Augenbildung

Die Gesichtsbildung wird speziell auf Ihren Hauttyp abgestimmt.

Für eine perfekte Ausstrahlung.

110 min 110,--

**Gesichtsbehandlung „de luxe“** 100 min 99,--

Die Pflege-Liftingbehandlung für höchste Ansprüche. Sie ist eine intensive Schönheitsbehandlung mit Anti-Aging-Wirkung durch 2 Luxus-Ampullen. Phytohormone verbessern die Hautdichte, Gesichtskonturen wirken klarer. Für eine perfekte Gesamtausstrahlung der Haut.

### Strahlend und entspannend

**Spezial-Augenbehandlung** 25 min 35,--

Ein natürliches Produkt, das in der ästhetisch-plastischen Chirurgie verwendet wird. Mit sehr hohem Wasseranteil kühlt, beruhigt und spendet dieses Produkt intensive Feuchtigkeit. Es füllt Falten effektiv von Innen auf und entwässert. Müde und gestresste Augen wirken sofort strahlender und frischer.

**Verwöhnmassage für Gesicht, Nacken und Kopf** 40 min 49,--  
mit Reinigung und Peeling



### Für Ihn

**Herren Vitalbehandlung** ca. 80 min 75,--

Schenkt Männerhaut neue Leuchtkraft. Mit speziell abgestimmter Wirkstoffkombination.

# KOSMETIK

## Maniküre

Maniküre ohne Lack	32,--
Maniküre mit Lack	35,--

## Pediküre mit Kräuterfußbad und Fußmassage

Pediküre ohne Lack	39,--
Pediküre mit Lack	43,--
Permanent French Pediküre	59,--

## Haarentfernung

Beine komplett	45,--
Beine bis zum Knie	29,--
Bikinizone	19,--
Gesicht	15,--
Achseln	10,--
Oberlippe	5,--

## Kleine kosmetische Behandlungen

Augenbrauenkorrektur	7,--
Augenbrauen färben	12,--
Wimpern färben	12,--





**Unser Tipp:**  
**Wellness-Spezialpaket**

**Ganzkörperpeeling**  
Durch das Körperpeeling wird Ihre Haut weich und glatt.

**Verwöhnbadl**  
In der Whirlwanne oder Packungsliege

**Wellnessmassage**  
Entspannende Verwöhnmassage mit warmen ätherischen Ölen.

**Gesichtsbehandlung**  
Inklusive Hautanalyse, Tiefenreinigung, Peeling, Augenbrauenkorrektur, Gesichtsmassage, Ampulle oder Serum, Maske und Pflegecreme.

zum TOP-PREIS von 159,-- pro Person  
(statt 196,--)

Dieses Paket ist zwischen 8:00 Uhr und 15:00 Uhr buchbar.  
Behandlungsdauer: ca. 4 Stunden

*Gutschein*



*Die \*\*\*\*\* Superior Hotel mitten in Serfaus*

*Gutschein*

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

Gerne senden wir Ihnen attraktiv  
verpackte Gutscheine zu.



Hotel 3 Sonnen

Familie Lechleitner · Untere Dorfstrasse 17

A-6534 Serfaus/Tirol

Tel: +43 5476 6207 · Fax: +43 5476 6207 55

hotel@dreisonnen.com

[www.dreisonnen.com](http://www.dreisonnen.com)