



SPA BROSCHÜRE



GRAND TIROLIA
KITZBÜHEL

WELLNESS IN DEN BERGEN

DAS WOHLFÜHL-PARADIES

Vollkommene Harmonie und ultimative Entspannung erwarten Sie in dem luxuriösen Spa-Bereich unseres Wellnesshotels im märchenhaften Kitzbühel. Maximales Wohlergehen, das sich ganz nach Ihren Wünschen und Bedürfnissen richtet.

Perfect harmony and ultimate relaxation await you in the luxurious spa area of our wellness hotel in fairytale Kitzbühel. Maximum wellbeing, completely tailored to your wishes and needs.





BEHANDLUNGEN TREATMENTS

MASSAGEN MASSAGES AND BODYTREATMENTS	06
THAILÄNDISCHE UND HAWAIIANISCHE MASSAGEN THAI AND HAWAIIAN MASSAGES	12
GANZKÖRPERBEHANDLUNGEN FULL BODY TREATMENTS	14
HAMMAM HAMMAM.....	22
PRIVAT SAUNA PRIVATE SAUNA	24
KIDS & TEENS KIDS & TEENS.....	26
GESICHTSANWENDUNGEN FACIALS.....	28
MANIKÜRE MANICURES	30
ZUSATZBEHANDLUNGEN ADDITIONAL TREATMENTS.....	32
YOGA UND TRAINING YOGA AND TRAINING.....	34
SPA ETIQUETTE SPA ETIQUETTE.....	46

MASSAGEN UND KÖRPERBEHANDLUNGEN

Wohltuend, entspannend, fördert das körperliche und seelische Wohlbefinden und bringt den Körper in Balance.

MASSAGES AND BODYTREATMENTS

Soothing, relaxing, promotes physical and mental well-being and brings the body into balance.



MASSAGEN | MASSAGES

TEILKÖRPER MASSAGE | 25 min

Ideal bei Verspannungen von Rücken und Nacken oder je nach Beschwerde auch Beine und Füße als Behandlung möglich.

PARTIAL BODY MASSAGE | 25 min

Ideal for tension in the back and neck or, depending on the complaint, legs & feet can also be used as a treatment.

59€

GANZKÖRPER MASSAGE | 50/75 min

Eine kräftige Ganzkörpermassage, die Ihre Muskulatur lockert und den Energiefluss anregt.

FULL BODY MASSAGE | 50/75 min

Is a powerful full body as that loosens your muscles and stimulates the flow of energy.

115€/145€

AROMAÖL MASSAGE | 30/50 min

Mit sanften und langen Streichbewegungen von Kopf bis Fuß, in Kombination mit duftenden Ölen, bringen wir Ihren Körper und die Sinne in ein harmonisches Gleichgewicht. Entspannung pur.

AROMA OIL MASSAGE | 30/50 min

With gentle, long stroking movements from head to toe, in combination with fragrant oils, we bring your body and senses into a harmonious balance. Pure relaxation.

69€/110€

KOPF – SPEZIALMASSAGE | 25 min

Fördert die Durchblutung der Kopfhaut, löst Verspannungen des Hinterkopfes und wirkt wohltuend und beruhigend.

SPECIAL HEAD MASSAGE | 25 min

Promotes blood circulation in the scalp, relieves tension in the back of the head and has a soothing and calming effect.

49€

SPORT MASSAGE | 60 min

Die stark stimulierten Muskeln kommen nach dem Training zur Ruhe, die Massageeinheiten regen die Durchblutung an und beugen Muskelkater vor. Ideal für Menschen, die sportlich aktiv sind.

SPORT MASSAGE | 60 min

The strongly stimulated muscles come to rest after training, the massage sessions stimulate blood circulation and prevent muscle soreness. Ideal for people who are physically active.

125€

ANTI-STRESS-MASSAGE | 60 min

Eine leicht durchgeführte Massage, bringt Ihren Körper in ein harmonisches Gleichgewicht. Empfehlenswert bei Stress und Schlaflosigkeit.

ANTI STRESS MASSAGE | 60 min

An easy massage brings your body into a harmonious balance. Recommended for stress and insomnia.

125€



MASSAGEN | MASSAGES

SCHRÖPFMASSAGE | 50 min

Bei dieser Reiztherapie, die auch etwas schmerzhaft sein kann, wird das Bindegewebe gestärkt und der Stoffwechsel positiv beeinflusst. Durch das Vakuum des Saugkopfes werden Verklebungen gelöst, die Durchblutung angeregt und die Entgiftung gefördert.

CUPPING MASSAGE | 50 min

During this stimulation therapy, which can also be somewhat painful, the connective tissue is strengthened, and the metabolism is positively influenced. The vacuum of the suction head loosens adhesions, stimulates blood circulation, and promotes detoxification

115€

WELLNESSMOMENTE ZU ZWEIT | 50 min

Genießen Sie eine Paarbehandlung. Erleben Sie eine harmonische Ganzkörpermassage Ihrer Wahl, begleitet von beruhigender Musik und aromatischem Öl.

WELLNESS MOMENTS FOR TWO | 50 min

Enjoy a couple's treatment. Experience a harmonious full-body massage of your choice, accompanied by soothing music and aromatic oil.

2 Pers.: 230€



FUSSREFLEXZONENMASSAGE | 25 min

Reflexzonenmassage für ganzheitliches Wohlbefinden: Behandelt vielfältige Beschwerden von Kopfschmerzen bis Verdauungsproblemen durch gezielte Stimulation der Fußsohlen. Ideal zur Entspannung und Körperregeneration.

FOOT REFLEXOLOGY | 25 min

Reflexology for holistic well-being: Treats a variety of ailments from headaches to digestive issues through targeted stimulation of the soles of the feet. Ideal for relaxation and body regeneration.

60€

HOT STONE MASSAGE | 50 min

Faszinierende Verbindung aus Massage und der wohltuenden Wirkung von heißen Steinen. Angenehme Wärme regt Durchblutung an, Verspannungen werden gelöst.

HOT STONE MASSAGE | 50 min

Fascinating combination of massage and the beneficial effects of hot stones. Pleasant warmth stimulates blood circulation, tensions are relieved.

120€



THAILÄNDISCHE MASSAGEN | THAI MASSAGES

THAI ÖL MASSAGE | 75 min

Stammt von traditionellen Thai Massagetechniken für den ganzen Körper ab. Bei dieser Behandlung wird der Körper zuerst vorgelockert und gedehnt, anschließend mit sanfter Druckpunktmassage und Streichungen massiert. Löst Muskelverspannungen und Energieblockaden, führt zur vollkommenen Regeneration des Körpers.

THAI OIL MASSAGE | 75 min

Comes from traditional Thai Massage techniques for the whole body. During this treatment, the body is first loosened and stretched, then massaged with gentle pressure point massage and strokes. Relieves muscle tension and energy blockages, leading to complete regeneration of the body.

135€



HAWAIIANISCHE MASSAGEN | HAWAIIAN MASSAGES

LOMI LOMI | 60 min

Lomi Lomi, ist eine therapeutische Körperarbeit, die uns seelisch und körperlich langfristig stärken kann. Die Behandlung wird mit langen, sanften und fließenden Massagebewegungen ausgeführt, wirkt sehr entspannend und stellt Körper und Seele wieder her.

LOMI LOMI | 60 min

Lomi Lomi, known as the queen of massages, is a therapeutic bodywork that can strengthen us mentally and physically in the long term. The treatment is carried out with long, gentle and flowing massage movements, has a very relaxing effect and restores body and soul.

120€



SIGNATURE FULL BODY TREATMENTS

BEAUTY ELIXIER SIGNATURE GANZKÖRPERBEHANDLUNG | 90 min

Eine herrlich duftende und entspannende Ganzkörperbehandlung mit sanftem Peeling, harmonisierender Ganzkörpermassage und abschließender Ganzkörperpackung sorgen für eine straffe, gut durchfeuchtete und gepflegte Haut.

BEAUTY ELIXIER SIGNATURE FULL-BODY TREATMENT | 90 min

A wonderfully fragrant and relaxing full-body treatment with gentle peeling, harmonizing full-body massage and final full-body pack ensure firm, well-moisturized and well-groomed skin.

245€

KLEINE FAMILIEN AUSZEIT | 60 min

Mama, Papa & Kind ♥: Mama genießt eine 20-minütige Gesichts-, Hals- und Dekolleté-Massage mit Wirkstoffen. Papa erhält eine 20-minütige leichte Rücken-/Nackenmassage. Für das Kind: Spaßige Rücken-/Armmassage, optional als Schokomassage mit Nutella.

LITTLE FAMILY BREAK | 60 min

Mama, Papa & Child ♥: Mom enjoys a 20-minute calming facial, neck, and décolleté massage with active ingredients. Dad receives a 20-minute light back/neck massage. For the child: Fun back/arm massage, optionally as a chocolate massage with Nutella.

99€

RITUALS BY CHARLOTTE MEENTZEN

BODY RELAX TREATMENT | 60 min

SPA ELEMENT, ist eine Körperbehandlung. Sie beinhaltet eine cremige Schaummassage, ein Ganzkörperpeeling und eine Ganzkörpermassage. Zusätzlich werden Sie mit einem Ganzkörper-Cocooning, mit reichhaltiger Körperbutter, sowie eine Fußmassage, mit spezieller Fußcreme, verwöhnt.

BODY RELAX TREATMENT | 60 min

SPA ELEMENT is a body treatment. It includes a creamy foam massage, a full body peeling, a full body massage. In addition you will be pampered with a full body cocooning, with rich bodybutter and a foot massage with special foot cream.

119€

AQUA MINERALS BODY TREATMENT | 60 min

Die Körperbehandlung von SPA ELEMENT beinhaltet eine erfrischende Schaummassage, ein Ganzkörperpeeling sowie eine verwöhnende Ganzkörpermassage. Zum Abschluss mit einer Feuchtigkeitsspendenden Bodylotion.

AQUA MINERALS BODY TREATMENT | 60 min

The body treatment from SPA ELEMENT includes a refreshing foam massage, a full body peeling and a pampering full body massage. Finishing off with a moisturizing body lotion.

119€



HAMMAM

Das Hammam ist ein türkisches Schwitzbad mit erhöhter Luftfeuchtigkeit und gedämpftem Licht. Ihr Körper wird zuerst mit Wildseide gepeeled, eingeseift und danach unter einer Schaumwolke kräftig von einem, eigens dafür ausgebildeten Profi massiert. Entspannen Sie anschließend im privaten Hamam Bereich des SPA's bei einer Tasse Tee und frischem Obst.



HAMMAM

The hammam is a Turkish sweat bath with increased humidity and dim light. Your body is first peeled with wild silk, soaped and then massaged vigorously under a foam cloud by a specially trained professional. Then, relax in the SPA's private hammam area with a cup of tea and fresh fruit.

BEHANDLUNG FÜR 1 PERSON | 50 min

TREATMENT FOR 1 PERSON | 50 min

180€

BEHANDLUNG FÜR 2 PERSONEN | 80 min

TREATMENT FOR 2 PEOPLE | 80 min

250€





PRIVAT SAUNA

Mieten Sie für sich und Ihre Familie/Freunde (max. 4 Personen) unsere exklusive Sauna im privaten Hammam Bereich des Spa. Die Sauna wird auf Wunsch auf bis 100 Grad aufgeheizt. Neben Tee und Wasser wird auch ein Obstteller bereitgestellt.

PRIVATE SAUNA

Rent for yourself and your family/friends (max. 4 people) our exclusive Sauna in the private hammam area of the spa. Sauna can be heated up to 100 degrees on request, and in addition to tea and water, fruit plates are provided.

WOHLFÜHLZEIT | 120 min

WELLNESS TIME | 120 min

180€ pro Person

KIDS & TEENS

KINDERMASSAGE | 20 min BIS 11 JAHRE

Sanfte, streichende und kreisende Massagen für Arme, Rücken und Beine, die Kindern Entspannung und Freude bieten. Auf Wunsch dürfen die Eltern bei dieser Behandlung bei ihrem Kind sein.

CHILDREN'S MASSAGE | 20 min UP TO 11 YEARS

Gentle, stroking, and circular massages for arms, back, and legs, providing relaxation and joy to children.

45€

TEENIE BEHANDLUNG BY CHARLOTTE MEENTZEN | 50 min

Speziell für unreine jugendliche Haut entwickelt, umfasst diese Behandlung Reinigen, Tonisieren, Hautanalysen, warme Kompressen, Ausreinigen, Anwendung der Sebum Reducer oder der 'Natur pur Balance Serie'. Auftragen einer Maske und eine leichte Gesichtsmassage, wenn möglich. Ziel ist es, Unreinheiten zu bekämpfen, die Haut ins Gleichgewicht zu bringen, Rötungen und Entzündungen zu reduzieren und Feuchtigkeit zu spenden. Die Behandlung endet mit einer passenden Abschlusspflege.

TEEN TREATMENT BY CHARLOTTE MEENTZEN | 50 min

Specially developed for impure youthful skin, this treatment includes cleansing, toning, skin analysis, warm compresses, cleansing, application of the sebum reducer or the 'Natur pur balance series', application of a mask and a light facial massage, if possible. The aim is to combat impurities, balance the skin, reduce redness and inflammation and moisturize. The treatment ends with a suitable finishing treatment.

85€





PROFESSIONELLE GESICHTSANWENDUNGEN

Hautanalyse, sanftes Reinigungsritual, Hautunreinheiten ausgleichen, innovative Wirkstoffkomplexe und individuelle Behandlungsmethoden aufeinander abgestimmt, luxuriöse Treatments, Hautalterung reduzieren, jugendliche Ausstrahlung schenken, Hautbild verfeinern und durch Massage verwöhnen, Produktempfehlungen für Zu Hause.

PROFESSIONAL FACIALS

Skin analysis, gentle cleansing ritual, correcting skin imperfections, innovative active ingredient complexes and individual treatment methods coordinated, luxurious treatments, reducing skin aging, giving a youthful radiance, refining the complexion and pampering it with massage, product recommendations for at home.



GESICHTSANWENDUNGEN | FACIALS

RAST IN ZERMATT LA COLLINE | 50 min

Das Discovery Treatment „Rast in Zermatt“ vermittelt ein kraftvolles Gefühl von Wohlbefinden und schenkt der Haut einen regelrechten Feuchtigkeitsschub. Die Haut wird sofort geglättet, mit Sauerstoff angereichert und revitalisiert.

Ihr Erlebnis beginnt mit einem beruhigenden Atemritual, gefolgt von einer professionellen Hautdiagnose und Doppelreinigung. Genießen Sie ein sanftes Peeling, das Ihre Haut belebt. Eine entspannende Massage lässt Sie in tiefe Entspannung sinken, bevor eine spezielle Augen- und Gesichtsmaske Ihre Haut nährt. Wählen Sie zwischen einer Hand- oder Kopfmassage für zusätzlichen Komfort. Das Treatment schließt mit einem auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Serum und Pflege für Augen und Gesicht, gefolgt von einem Muntermachritual.

REST IN ZERMATT LA COLLINE | 50 min

The Discovery Treatment “Rast in Zermatt” provides a powerful feeling of well-being and gives the skin a real boost of moisture.

Your experience begins with a calming breathing ritual, followed by a professional skin diagnosis and double cleansing. Enjoy a gentle exfoliation to revitalize your skin. A relaxing massage lets you sink into deep relaxation before a special eye and face mask nourishes your skin. Choose between a hand or head massage for added comfort. The treatment concludes with a serum and eye and face care tailored to your needs, followed by a pick-me-up ritual.

170€

EINKEHR IM ALETSCHE LA COLLINE | 60 min

Erleben Sie einen Moment des ‘Swiss Bliss’ – purer Glückseligkeit mit unserem exklusiven Treatment, das Sinnlichkeit und Wirksamkeit perfekt verbindet.

Diese personalisierte Behandlung beginnt mit einem beruhigenden Atemritual, gefolgt von einer genauen Hautdiagnose und Doppelreinigung. Ein sanftes Peeling bereitet Ihre Haut vor, um die Vorteile einer serum-infundierten sensorischen Massage voll auszuschöpfen, die sofort strafft und die Haut aufpolstert, um ihre natürliche Ausstrahlung zu verbessern. Eine nährende Augen- und Gesichtsmaske verleiht Ihrer Haut zusätzliche Vitalität. Wählen Sie zwischen einer entspannenden Hand- und Armmassage oder einer Kopfmassage, um tiefgehende Entspannung zu erreichen. Abschließend sorgen wir mit einem speziellen Serum und Pflege für Augen und Gesicht sowie einem Muntermachritual für ein vollendetes Verwöhnerlebnis. Ihre Haut wird geschmeidiger, fester und strahlt natürliche Schönheit aus.

STOP AT ALETSCHE LA COLLINE | 60 min

Experience a moment of ‘Swiss Bliss’ - pure delight with our exclusive treatment that perfectly combines sensuality and effectiveness.

This personalized treatment begins with a calming breathing ritual, followed by a precise skin diagnosis and double cleansing. A gentle exfoliation prepares your skin to take full advantage of a serum-infused sensory massage that instantly firms and plumps the skin to enhance its natural radiance. A nourishing eye and face mask gives your skin extra vitality. Choose between a relaxing hand and arm massage or a head massage to achieve deep relaxation. We finish with a special serum and care for the eyes and face as well as a pick-me-up ritual for a complete pampering experience. Your skin becomes smoother, firmer and radiates natural beauty.

210€



GESICHTSANWENDUNGEN | FACIALS

FÜR DEN MANN LA COLLINE | 60 min

Entdecken Sie 'For Men', eine speziell von La Colline entwickelte Behandlung, die kraftvolle Wirksamkeit mit purem Komfort vereint und die Männerhaut regeneriert sowie revitalisiert. Diese Behandlung nutzt exklusive La Colline-Massagetechniken und kombiniert spezifische Produkte aus der CELLULAR FOR MEN Kollektion. Mit stärkenden und ausstrahlungsfördernden Anti-Aging Eigenschaften ist sie für alle Männerhauttypen geeignet.

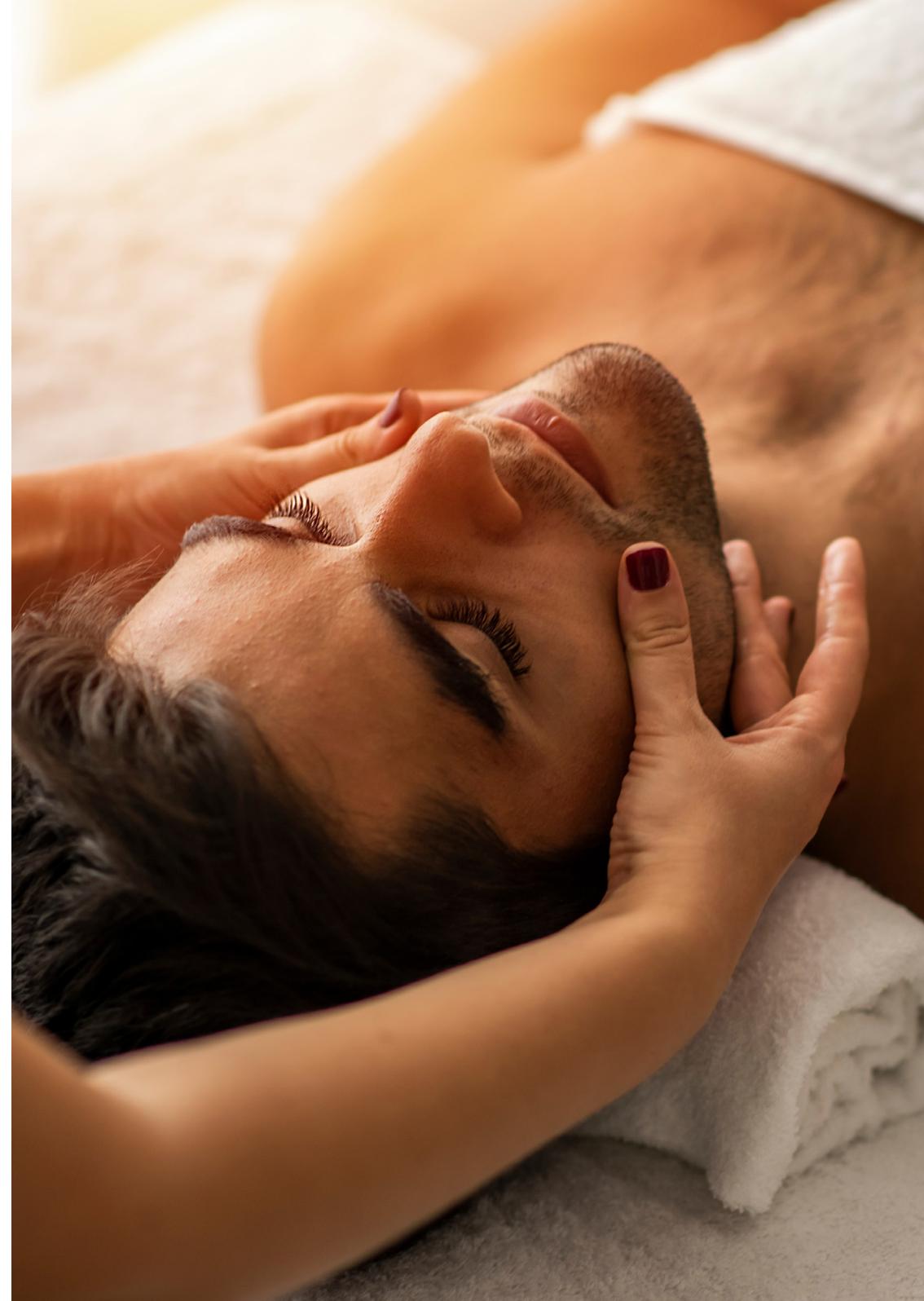
Ihr Erlebnis beginnt mit einem Atemritual, gefolgt von einer professionellen Hautdiagnose und Doppelreinigung. Ein sanftes Peeling bereitet Ihre Haut vor, um die maximale Wirkung der nachfolgenden Massage zu genießen. Eine Augen- und Gesichtsmaske bietet zusätzliche Pflege, während Sie zwischen einer Hand- oder Kopfmassage wählen können. Abschließend wird Ihre Haut mit einem speziellen Serum und Pflege für Augen und Gesicht behandelt, gefolgt von einem belebenden Muntermachritual. Erleben Sie die Regeneration und Vitalisierung Ihrer Haut mit La Colline.

FOR THE MAN LA COLLINE | 60 min

Discover 'For Men', a treatment specially developed by La Colline that combines powerful effectiveness with pure comfort to regenerate and revitalize men's skin. This treatment uses exclusive La Colline massage techniques and combines specific products from the CELLULAR FOR MEN collection. With strengthening and radiance-enhancing anti-ageing properties, it is suitable for all men's skin types.

Your experience begins with a breathing ritual, followed by a professional skin diagnosis and double cleansing. A gentle exfoliation prepares your skin to enjoy the maximum effect of the subsequent massage. An eye and face mask provides additional care, while you can choose between a hand or head massage. Finally, your skin is treated with a special serum and care for the eyes and face, followed by an invigorating pick-me-up ritual. Experience the regeneration and vitalization of your skin with La Colline.

210€



GESICHTSANWENDUNGEN | FACIALS

SUPERFOOD & DETOX. KAVIAR IST NICHT GLEICH KAVIAR!

Zwyer Caviar Skincare nutzt exklusiven Oscietra Kaviar, bekannt als die Königin des Kaviars, aus dem reinen Rio Negro in Südamerika. Dieser Kaviar wird nachhaltig in Wildzucht gewonnen und ist derselbe, der in Luxusrestaurants verwendet wird. Die Produkte kombinieren hohen Kaviaranteil mit konzentrierten Wirkstoffen und modernen Technologien. Sie bieten nicht nur ein angenehmes Hautgefühl, sondern auch einen unwiderstehlichen Duft. Alle Produkte erfüllen höchste Qualitäts- und Wirksamkeitsstandards, bestätigt durch klinische, dermatologische Tests.

SUPERFOOD & DETOX. CAVIAR DOES NOT EQUAL CAVIAR!

Zwyer Caviar Skincare uses exclusive Oscietra caviar, known as the queen of caviar, from the pure Rio Negro in South America. This caviar is sustainably farmed in the wild and is the same caviar used in luxury restaurants. The products combine a high caviar content with concentrated active ingredients and modern technologies. They not only offer a pleasant skin feel, but also an irresistible fragrance. All products meet the highest quality and effectiveness standards, confirmed by clinical dermatological tests.



LUXURIOUS ZWYER CAVIAR SPA TREATMENT - STRAFFEND & VERJÜNGEND | 80 min

Festigend. Verjüngend. Erstrahlend.

Wie ein Jungbrunnen verwöhnt das Luxurious Treatment Ihre Haut und sorgt für intensiv gefestigte Konturen, intensive Verjüngung und lässt die Haut wieder strahlen.

Beginnen Sie mit einer Hand- und Nackeneinstimmung, gefolgt von einer sorgfältigen Reinigung und einem Peeling. Ein nährstoffreiches Serum und eine Massage für Gesicht, Hals und Dekolleté sorgen für ein gefestigtes Aussehen. Eine Lifting Flies Mask strafft die Haut weiter, während eine Lifting Hand- und Armmassage für Entspannung sorgt. Das Treatment schließt mit einem Revival Serum und einer verjüngenden Creme ab, die Ihre Haut erneuert und belebt.

LUXURIOUS ZWYER CAVIAR SPA TREATMENT - FIRMING & REJUVENATING | 80 MIN

Firming. Rejuvenating. Brightening.

Like a fountain of youth, the Luxurious Treatment pampers your skin and ensures intensively firmed contours, intensive rejuvenation and makes the skin glow again.

Start with a hand and neck treatment, followed by thorough cleansing and exfoliation. A nutrient-rich serum and a massage for the face, neck and décolleté ensure a firmed appearance. A Lifting Flies Mask further tightens the skin, while a Lifting Hand and Arm Massage provides relaxation. The treatment concludes with a revitalizing serum and a rejuvenating cream that renews and revitalizes your skin.

245€

MANIKÜRE | MANICURE

SPA MANIKÜRE | 40 min

Handpeeling, Handbad, Maniküre, Pflegecreme, ohne Lack

SPA MANICURE | 40 min

Hand Scrub, hand bath, manicure, care Cream , without nailpolish 65€

MANIKÜRE DE LUXE | 70 min

Handpeeling, Handbad, Maniküre, Hand- und Armpackung, Hand- und Armmassage, mit Lack

MANICURE DE LUXE | 70 min

Hand scrub, hand bath, manicure, hand and arm pack, hand and arm massage, with nailpolish 85€

LACKSERVICE | NAIL POLISH | 20 min

25€

KINDERMANIKÜRE | KIDS MANICURE

Auf Anfrage ohne Lack | upon request without polish 30 min | 45€

Mit Lack | with polish +10 min | 15€

PFLEGENDE HÄNDE | NURISHING HANDS

PARAFFINBADBEHANDLUNG FÜR DIE HÄNDE | 50 min

Diese Behandlung ist ideal, sowohl für kosmetische, als auch für therapeutisch-medizinische Anwendungen. Sie macht rissige, spröde und gerötete Hände wieder geschmeidig und elastisch. Dank der starken Durchblutung und Erwärmung der Haut ist die Wirkung anhaltend und effektiv. Besonders empfohlen für strapazierte, rissige Männerhände. Im therapeutischen Bereich wird sie als Wärmeanwendung bei Arthroseerkrankungen und Fibromyalgie eingesetzt. Diese Therapieform hilft ähnlich, wie Rotlicht oder Fango bei der Linderung von Schmerzen. Die Behandlung kombiniert hochwertige Wirkstoffkomplexe in der Packung mit Heißwachs.

PARAFFIN BATH TREATMENT FOR HANDS | 50 min

This treatment is ideal for both cosmetic and therapeutic-medical applications. It makes chapped, brittle and reddened hands supple and elastic again. Thanks to the strong blood circulation and warming of the skin, the effect is long-lasting and effective. Especially recommended for stressed, cracked male hands. In the therapeutic field, it is used as a heat application for osteoarthritis and fibromyalgia. This form of therapy helps to relieve pain in a similar way to red light or mud. The treatment combines high-quality active ingredient complexes in the pack with hot wax.

69€



ZUSATZBEHANDLUNGEN | ADDITIONAL TREATMENTS

AUGENBEHANDLUNG | 30 min

Augenbehandlung für einen frischen Augenblick: Diese spezielle Behandlung zielt darauf ab, kleine Fältchen zu straffen. Sie umfasst eine sanfte Massage, eine nährende Maske und abschließend eine sorgfältige Augenpflege, um Ihre Augenpartie jugendlich und erfrischt wirken zu lassen.

EYE TREATMENT | 30 min

Eye treatment for a fresh look: This special treatment aims to tighten small wrinkles. It includes a gentle massage, a nourishing mask and finally a thorough eye care treatment to leave your eye area looking youthful and refreshed.

45€

AUGENBRAUEN FÄRBEN | 20 min

Augenbehandlung für einen frischen Augenblick: Diese spezielle Behandlung zielt darauf ab, kleine Fältchen zu straffen. Sie umfasst eine sanfte Massage, eine nährende Maske und abschließend eine sorgfältige Augenpflege, um Ihre Augenpartie jugendlich und erfrischt wirken zu lassen.

EYEBROW TINTING | 20 min

Eye treatment for a fresh look: This special treatment aims to tighten small wrinkles. It includes a gentle massage, a nourishing mask and finally a thorough eye care treatment to leave your eye area looking youthful and refreshed.

25€

AUGENBRAUEN KORRIGIEREN | 30 min

CORRECT EYEBROWS | 30 min

25€



WIMPERN FÄRBEN | 20 min

LASH TINTING | 20 min

20€

OBERLIPPE WACHSEN | 15 min

UPPER LIP WAXING | 15 min

20€

DEKOLLETÉBEHANDLUNG | 25 min

Diese Behandlung beginnt mit einem Peeling, gefolgt von der Anwendung wertvoller natürlicher Wirkstoffe und ausgesuchten Seren für intensive Feuchtigkeit. Eine wohltuende, straffende Massage und eine Packung oder Maske revitalisieren die Haut. Die Behandlung schließt mit individuellen Produktempfehlungen ab, um die Pflege zu Hause fortzusetzen.

DÉCOLLETÉ TREATMENT | 25 min

This treatment begins with a peeling, followed by the application of valuable natural active ingredients and selected serums for intensive moisture. A soothing, firming massage and a wrap or mask revitalize the skin. The treatment concludes with individual product recommendations to continue the treatment at home.

45€



YOGA UND TRAINING

Yoga ist transformierend, heilsam und meditativ zugleich, eine wirksame Kombination aus Körper-, Atem- und Meditationsübungen sowie eine der beliebtesten Methoden für Stressabbau, Achtsamkeit, Gelassenheit und In-Sich-Ruhen.

„Dein Yoga“ vermittelt die alte Tradition des Yoga auf eine moderne, fachlich fundierte und lebendige Art. Dieser neue, vom „Vinyasa-Flow“ inspirierte Yoga-Stil bildet eine Brücke zwischen dem traditionellen und dem westlich geprägten Yoga.

Einfach wohltuend für Körper, Geist und Seele!

YOGA AND TRAINING

Yoga is transformative, healing and meditative at the same time, an effective combination of physical, breathing and meditation exercises and one of the most popular methods for stress reduction, mindfulness, serenity and peace of mind.

“Dein Yoga” teaches the ancient tradition of yoga in a modern, technically sound and lively way. This new style of yoga, inspired by the “Vinyasa flow”, forms a bridge between traditional and western-style yoga.

Simply beneficial for body, mind and soul!

YOGA UND TRAINING | YOGA AND TRAINING

DEIN YOGA – SONNENGRÜSSE

Die Sonnengröße, auch „Sonnengebet“ oder „Gruß an die Sonne“ genannt, sind eine Abfolge von mehreren Yogahaltungen, die dynamisch, d. h. im Atemrhythmus, ineinander übergehend, geübt werden. Sie eignen sich wunderbar zur Aktivierung am Morgen. Der ideale Start in einen energiegeladenen Tag.

DEIN YOGA - SUN SALUTATIONS

The sun salutations, also known as the “sun prayer” or “greeting to the sun”, are a sequence of several yoga poses that are practiced dynamically, i.e. in a breathing rhythm, one after the other. They are wonderful for activating in the morning. The ideal start to an energetic day

DEIN YOGA – MORNING FLOW

Dich erwartet eine dynamische, kreative und abwechslungsreiche Yogaeinheit, die perfekt abgestimmt ist, um energiegeladen in den Tag zu starten.

DEIN YOGA – MORNING FLOW

You can expect a dynamic, creative and varied yoga session that is perfectly tailored to start the day full of energy.

DEIN GENTLE YOGA

Ideal für Dich, wenn Du Einsteiger bist oder etwas aus der Übung oder schon zu den Golden-Agern gehörst. Sanft und wohltuend und auf Deine Bedürfnisse abgestimmt.

DEIN GENTLE YOGA

Ideal for you if you are a beginner, a little out of practice or already a golden ager. Gentle and soothing and tailored to your needs.

DEIN YOGA FÜR DEN RÜCKEN

Dieses Angebot fördert die Beweglichkeit Deiner Wirbelsäule, kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, und hilft bei verspannten Muskeln. Die Übungen bringen Deinen gesamten Körper in Symmetrie und Balance und sind eine Wohltat (nicht nur) für Deinen Rücken.

DEIN YOGA FOR THE BACK

This offer promotes the mobility of your spine, strengthens your back and abdominal muscles and helps with tense muscles. The exercises bring your entire body into symmetry and balance and are beneficial (not only) for your back.

DEIN YOGA FLOW, LEVEL 1 BIS 2

Eine dynamische Yoga-Klasse und ein guter Mix aus Anstrengung und Pausen geben Gelegenheit, Körper und Geist herauszufordern und gleichzeitig neue Energie aufzutanken.

DEIN YOGA FLOW, LEVEL 1 TO 2

A dynamic yoga class and a good mix of exertion and breaks give you the opportunity to challenge your body and mind and recharge your batteries at the same time.



YOGA UND TRAINING | YOGA AND TRAINING

DEIN YOGA - KRAFT UND RUHE

Eine achtsame und regenerierende Yoga-Klasse. Wir mobilisieren den ganzen Körper und schaffen kraftvolle Momente, um danach loszulassen und zu regenerieren.

DEIN YOGA - POWER AND PEACE

A mindful and regenerating yoga class. We mobilize the whole body and create powerful moments to let go and regenerate afterwards.

DEIN YOGA – PRANAYAMA

Durch verschiedene Atemtechniken zentrieren wir unseren Geist und fluten unser System mit einer extra Portion Sauerstoff für einen energiegeladenen, entspannten Start in den Tag.

DEIN YOGA – PRANAYAMA

Through various breathing techniques, we center our mind and flood our system with an extra portion of oxygen for an energetic, relaxed start to the day.

Neben Yoga bietet unser Haus noch ein breites, vielseitiges Kursangebot wie beispielsweise Pilates, Meditation, Qigong, Rückenfit usw. Informationen zum aktuellen Kurs-Programm findest Du auf unserer Website.

In addition to yoga, we also offer a wide range of courses such as Pilates, meditation, Qigong, back fitness, etc. You can find information on the current course program on our website.



PERSONAL YOGA & TRAINING

Du möchtest gerne ein individuelles, ganz auf Dich abgestimmtes Training? Dann sind unsere Privatstunden genau das Richtige für Dich! Egal ob Yoga, Pilates, Qigong, Meditation oder Training an den Geräten. Wir bieten Dir Indoor- und Outdoor-Training mit hochqualifizierten Trainern an. Bitte teile uns schon bei der Buchung Deine Wünsche mit, dann finden wir das optimale Training und den optimalen Trainer für Dich.

Eine Übersicht über alle derzeit verfügbaren Personal Trainings findest Du auf unserer Website,

PERSONAL YOGA & TRAINING

Would you like an individual workout tailored to your needs? Then our private lessons are just the thing for you, whether it's yoga, Pilates, Qigong, meditation or training on the equipment. We offer indoor and outdoor training with highly qualified trainers. Please let us know your wishes when you book so that we can find the perfect training and the perfect trainer for you.

You can find an overview of all currently available personal training sessions on our website.

50 min 125€

75 min 180€

MEDITATION

Sie lernen Methoden kennen, die Sie zur Ruhe bringen und Ihren Geist zentrieren.

MEDITATION

You will learn methods that will calm you down and center your mind.

YOGA UND TRAINING | YOGA AND TRAINING

PILATES

Pilates ist eine sanfte Methode zur Stärkung der Körpermitte. Durch gezielte Kräftigungs-, Mobilisierungs- und Dehnübungen wird der ganze Körper in Balance gebracht und man fühlt sich im Anschluss wunderbar entspannt und wach zugleich. Alle Bewegungen werden achtsam, kontrolliert und langsam ausgeführt.

PILATES

Pilates is a gentle method for strengthening the core. Through targeted strengthening, mobilization and stretching exercises, the whole body is brought into balance and afterwards you feel wonderfully relaxed and awake at the same time. All movements are performed in a mindful, controlled and slow manner.

GENTLE PILATES

In dieser Einheit wird sanft der ganze Körper gekräftigt, mobilisiert und gedehnt. Auch für Einsteiger und für ältere Menschen geeignet.

GENTLE PILATES

This session gently strengthens, mobilizes and stretches the whole body. Also suitable for beginners and older people.

PILATES FÜR GOLFER*INNEN

In dieser Stunde widmen wir uns vor allem jenen Muskelgruppen und Bewegungsabläufen, die für Golfer*innen von großer Bedeutung sind.

PILATES FOR GOLFERS

In this lesson, we focus on those muscle groups and movement sequences that are of great importance to golfers.

QIGONG

Die Energien ins Fließen bringen, Blockaden lösen um in Harmonie zu kommen bzw. zu bleiben. Langsame Bewegungen im Stehen.

QIGONG

Get the energy flowing, release blockages to achieve and maintain harmony. Slow movements while standing.



GRAND ALPS SPA

TAGESSPA

DAY SPA

p. P. 80€

HALBER TAGESSPA | ab 15:00

HALF DAY SPA | from 3 pm

p. P. 50€

TAGESSPA MIT FRÜHSTÜCK

DAY SPA WITH BREAKFAST

p. P. 105€

KINDER VON 6 BIS 12 JAHRE

CHILDREN FROM 6 TO 12 YEARS

p. P. 40€

KINDER UNTER 6 JAHREN

CHILDREN UNDER 6 YEARS

Freier Eintritt | free entry

SPA MITGLIEDSCHAFT 1 JAHR

Inkludiert den Eintritt für das Fitnessstudio

Den Eintritt für den Saunen Bereich

Den Beitritt bei unserem täglichen Aktivitätenprogramm
sowie Yoga- und Pilates Kurse

SPA MEMBERSHIP 1 YEAR

Includes entrance to the gym.

Entrance to the sauna area

Joining our daily activities program
as well as yoga and Pilates courses

1690€

SPA MITGLIEDSCHAFT 6 MONATE

SPA MEMBERSHIP 6 MONTHS

1090€

SPA MITGLIEDSCHAFT GOLF 1 JAHR

SPA MEMBERSHIP GOLF 1 YEAR

990€

SPA MITGLIEDSCHAFT GOLF 6 MONATE

SPA MEMBERSHIP GOLF 6 MONTHS

650€

10ER BLOCK AKTIVITÄTENPROGRAMM (INDOOR)

10 BLOCK ACTIVITYPROGRAM (INDOOR)

180€

EINZELSTUNDE INDOOR | 60 min

INDIVIDUAL LESSON INDOOR | 60 min

20€



ÖFFNUNGSZEITEN | OPENING HOURS

SPA Rezeption	09.00 – 20.00 Uhr
Küchenzeiten	12.00 – 20.00 Uhr
Anwendungen	10.00 – 19.00 Uhr
Pool	07.00 – 21.00 Uhr
Saunabereich	09.00 – 20.00 Uhr
Sauna Vollbetrieb	10.00 – 20.00 Uhr
Fitnessraum	00.00 – 24.00 Uhr

SPA Rezeption	09.00 am – 08.00 pm
Kitchen hours	12.00 pm – 08.00 pm
Treatments	10.00 am – 07.00 pm
Pool	07.00 am – 09.00 pm
Sauna area	09.00 am – 08.00 pm
All Saunas in operation	10.00 am – 08.00 pm
Fitness room	00.00 am – 12.00 pm



SPA ETIQUETTE

TERMINVEREINBARUNGEN

Vereinbaren Sie Termine in unserem GRAND ALPS SPA telefonisch +43 5356 66615 942 oder via E-Mail unter Spa.Grandtirolia@hommage-hotels.com

Wir empfehlen Ihnen, die Behandlungen und Packages noch vor Ihrer Anreise zu buchen, damit wir Ihre Terminwünsche erfüllen können. Nach einem Beratungsgespräch stellen wir gerne ein auf Sie abgestimmtes Wohlfühlpaket zusammen. Bitte beachten Sie, dass der Zeitraum von der Begrüßung bis zur Verabschiedung Ihrer Behandlungszeit entspricht.

ANKUNFTSZEIT / VERSPÄTUNGEN / STORNIERUNGEN

Wir empfehlen Ihnen ca. 5-10 Minuten vor Ihrem Termin bei uns an der SPA Rezeption einzutreffen. So haben Sie genügend Zeit in Ruhe eine Tasse frischen Tee zu genießen und sich auf Ihre Behandlung einzustimmen. Wir bitten um Ihr Verständnis, dass verspätetes Eintreffen mit Rücksicht auf nachfolgende Gäste zu einer Verkürzung Ihrer Anwendungszeit führt. Bitte beachten Sie, dass Ihre Reservierung bis zu 24 Stunden vor Anwendungsbeginn kostenfrei storniert werden kann. Für nicht fristgemäß annullierte sowie nicht wahrgenommene Termine behalten wir es uns vor, die von Ihnen gebuchte Anwendung mit 100% in Rechnung zu stellen.

WUNSCHERFÜLLUNG

In der Behandlung möchten wir individuell auf Ihre Wünsche eingehen. Deshalb werden wir vor der Behandlung erfragen, was Ihnen besonders wichtig ist. Kompetente Beratung ist ein Bestandteil der Behandlung und liegt uns sehr am Herzen. Machen Sie uns bitte auf etwaige gesundheitliche Besonderheiten aufmerksam, da einzelne Behandlungen für Sie eventuell möglicherweise ungeeignet sein könnten.

STILLE UND RUHE ...

...ist die Grundvoraussetzung für tiefgehende Entspannung. Aus Rücksicht auf sich selbst und andere Gäste, bitten wir Sie, Ihre Mobiltelefone während Ihres SPA-Aufenthaltes auszuschalten. Des Weiteren verzichten Sie während Ihres Aufenthaltes bitte auch auf die Benutzung von Video- und Fotokameras.

KLEIDUNG

Für einen angenehmen SPA-Aufenthalt empfehlen wir in Bademantel und Badeslipper (liegen in Ihrem Hotelzimmer bereit) zu den Behandlungen zu erscheinen

WERTSACHEN

Wir empfehlen Ihnen, Ihre Wertsachen in Ihrem Hotelzimmersafe einzuschließen. Wir setzen alles daran, Ihren Erwartungen und Bedürfnissen gerecht zu werden und sind uns bewusst, dass jede Behandlung ein individuelles Erlebnis ist.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback.



SPA ETIQUETTE

APPOINTMENTS

Make appointments at our GRAND ALPS SPA by phone +43 5356 66615 942 or via e-mail at Spa.Grandtirolia@hommage-hotels.com. We recommend that you book your treatments and packages before your arrival so that we can fulfill your appointment wishes. After a consultation, we will be happy to put together a well-being package tailored to you. Please note that the period from the time you are greeted to the time you leave corresponds to your treatment time.

ARRIVAL TIME / DELAYS / CANCELLATIONS

We recommend that you arrive at the SPA reception about 5-10 minutes before your appointment. This will give you enough time to enjoy a cup of fresh tea in peace and quiet and to get in the mood for your treatment. We ask for your understanding that late arrival will lead to a shortening of your treatment time in consideration of following guests. Please note that your reservation can be cancelled free of charge up to 24 hours before the start of your treatment. For appointments that are not cancelled in due time or not attended, we reserve the right to charge 100% of the booked treatment.

FULFILLMENT OF WISHES

During the treatment we would like to respond to your individual wishes. Therefore, before the treatment we will ask what is particularly important to you. Competent consultation is an integral part of the treatment and is very important to us. Please make us aware of any special health conditions, as individual treatments may not be suitable for you.

SILENCE AND TRANQUILITY ...

... is the basic prerequisite for deep relaxation. Out of consideration for yourself and other guests, we ask that you turn off your cell phones during your SPA stay. Furthermore, please refrain from using video and photo cameras during your stay.

CLOTHING

For a pleasant SPA stay, we recommend that you come to the treatments in a bathrobe and slippers (provided in your hotel room).

VALUABLES

We recommend you to lock your valuables in your hotel room safe. We make every effort to meet your expectations and needs and realize that each treatment is an individual experience. We look forward to your feedback.

