

HOTEL

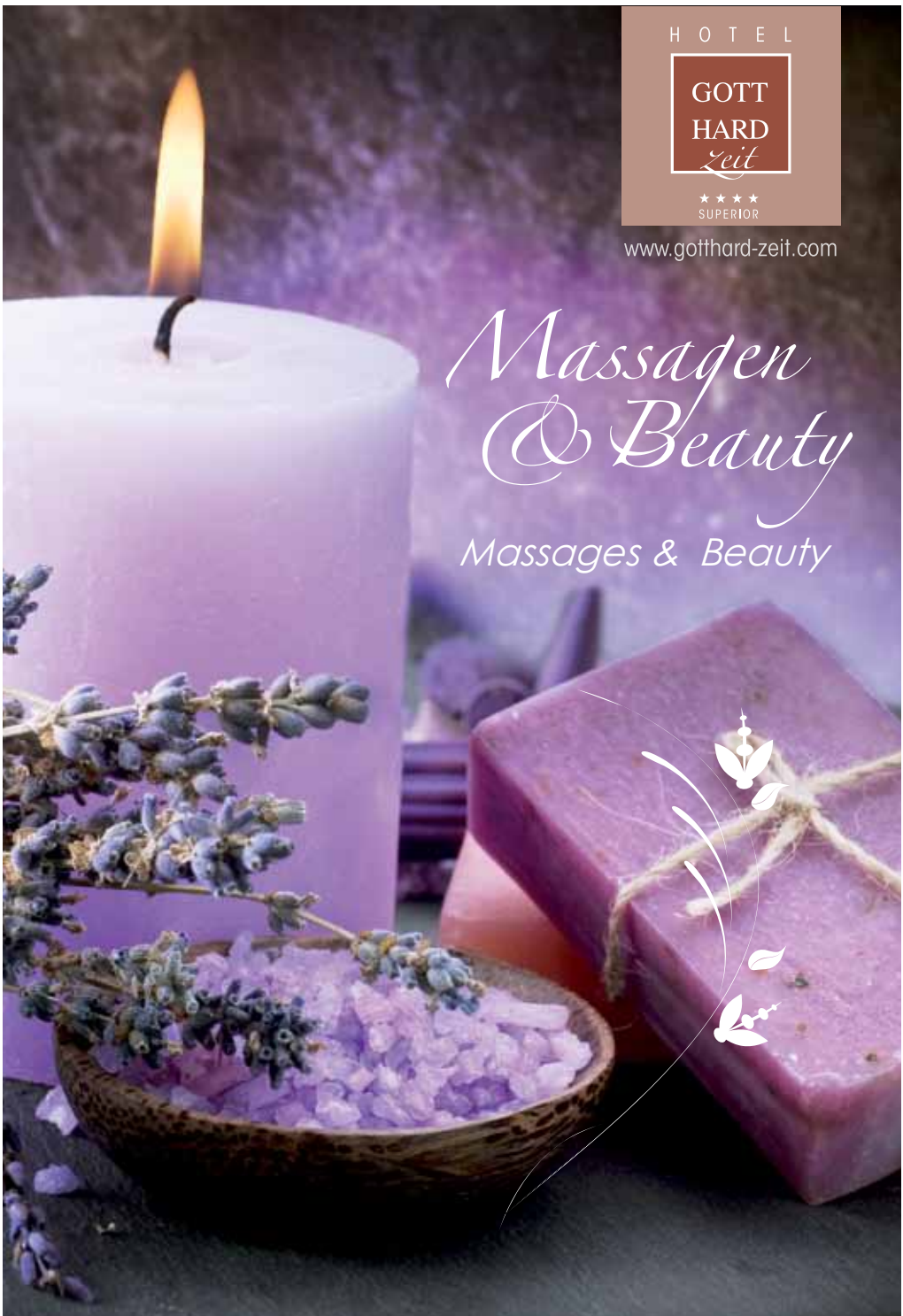
GOTT
HARD
Zeit

★★★★
SUPERIOR

www.gotthard-zeit.com

Massagen & Beauty

Massages & Beauty





Privatunterricht Yoga Möglichkeit einer zusätzlichen Thai Yoga Massage/Stretching (für Frauen und Männer)

Für diejenigen, die neu in der Yoga Welt sind oder ihre Yogaleistung verbessern möchten.

Alle Übungen werden individuell auf Ihre Bedürfnisse und Ihr Niveau abgestimmt, sodass Sie alle Vorteile eines privaten Yogalehrers nutzen können. Wir empfehlen Yoga vor allem wenn Sie Schwierigkeiten haben Stress abzubauen oder Atemprobleme haben. Neben Yogaübungen besteht ebenso die Möglichkeit, sich vom Yogalehrer nach Thai-Yoga-Massagetechniken dehnen zu lassen. Außerdem können Sie durch eine Druckpunktmassage zusätzlich mehr Spannung lösen. Namaste!

60 Minuten € 75,00

Private Yoga Lesson with option of additional Thai Yoga Massage/Stretching (for both men and women)

For those who are new to Yoga or want to improve their practice.

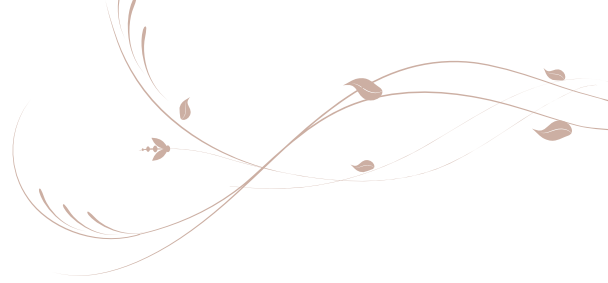
The practice will be totally individualized to your specific needs and level so that you can have all the benefits from a private yoga teacher.

Also, if you are struggling with releasing stress or having difficulties breathing properly then this hour will be beneficial for you.

Complimentary to the yoga practice there is an option to be stretched by the teacher according to Thai Yoga Massage techniques. Last, but not least, you can release even more tension by getting pressure point massage. Namaste!

60 Minutes € 75,00





Körper & Geist

In unserem Massage- und Beautybereich erwarten Sie wohltuende Behandlungen, die Körper und Geist in Einklang bringen.



Klassische Massage

Schwedische Massage

Eine Wohltat für Körper und Seele. Neben der Lockerung der Muskulatur werden die natürlichen Hautfunktionen unterstützt und der Blut- und Lymphfluss angeregt. Die speziellen Grifftechniken sind Effleurage (Streichungen), Petrissage (Kneten), Friktion (Reiben), Tapotement (Klopfen) und Vibration (Vibrieren). Entscheiden Sie selbst, wo Sie am liebsten und intensivsten massiert werden wollen: z.B. Nacken und Schultern nach einer stressigen Woche im Büro oder Beine und Füße nach einem Aktivtag. Tief entspannend, anregend, beruhigend oder durchblutungsfördernd.

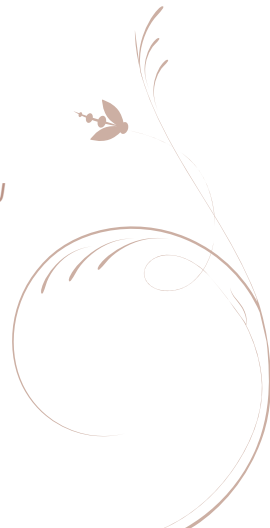
Teilmassage
25 Minuten € 35,00

Vollmassage
50 Minuten € 65,00
80 Minuten € 85,00



Body & Soul

In our massage and beauty area pleasant treatments are awaiting you to bring body and soul into harmony.



Classical Massage

Swedish Massage

A pleasant and wellbeing effect for both, body and soul. It relaxes tense muscles, supports the skin's functions and stimulates the blood and lymph flow. The special massage techniques are effleurage (stroking), petrissage (kneading), friction (rubbing), tapotement (tapping) and vibration. Decide by yourself where exactly you require the best and most intensive massage: e.g. neck and shoulders after a stressful week in the office or legs and feet after an active day. Deeply relaxing, stimulating and calming or promoting the circulation.

Partial massage
25 minutes € 35,00

Full body massage
50 minutes € 65,00
80 minutes € 85,00

Relax Aromaöl-Massage

Eine sanfte und entspannende Ganzkörpermassage mit Aromaöl. Aromatherapie ist eine sanfte Heilkunst, bei der eine Massage mit dem Duft von ätherischen Ölen aus aromatischen Pflanzen und Bäumen kombiniert wird, um physische und psychische Beschwerden zu lindern und die körperliche Gesundheit und den Seelenfrieden zu erhalten.

Teilmassage
25 Minuten € 40,00

Vollmassage
50 Minuten € 75,00
80 Minuten € 95,00



Relaxing Aromatherapy Massage

A gentle and relaxing full body massage with aroma oil. Aromatherapy is a soft healing art including a massage and fragrances of essential oils from aromatic plants and trees, which are used to alleviate physical and psychological health problems and maintain the health of your body and your peace of mind.

Partial massage
25 minutes € 40,00

Full body massage
50 minutes € 75,00
80 minutes € 95,00

Kräuterstempelmassage

Orientalische Massage mit warmen Bündeln, die mit europäischen Kräutern gefüllt sind. Sie haben eine reinigende, aktivierende und entspannende Wirkung. Die Haut wird durch Schrubben mit Öl und basischem Salz aus Edelsteinpulver vorbereitet. Die Kräuterstempel werden gedämpft, sodass sich ein angenehmer Duft ausbreitet. Durch die Wärme der Stempel wird die Durchblutung und der Stoffwechsel angeregt und sorgt für eine glattere Haut. Die Heilwirkung der Kräuter dringt bis tief unter die Haut bis in die Organe. Die Blutgefäße dehnen sich aus und die Haut wird intensiv perfundiert. Schädliche Stoffe werden schneller entladen.

Rücken
50 Minuten € 80,00

Ganzkörper
80 Minuten € 105,00



Massage with herbal bundles

Oriental massage with warm bunches that are filled with European herbs. They have a purging, activating and relaxing effect. The skin is prepared thanks to the scrubbing with oils and basic salt from gemstone powder. The herb stamps are steamed so that a pleasant aroma fills the air. Thanks to the warmth of the stamps blood circulation and metabolism are activated. Moreover, the skin gets more smooth. The beneficial effects of the herbs deeply enter the skin and also positively influence the organs. The blood vessels extend themselves and the skin is intensively perfused. Pollutants are removed more quickly.

Back massage
50 minutes € 80,00

Full body massage
80 minutes € 105,00

Schröpfmassage

Schröpfen ist eine alte, traditionelle chinesische Methode, die lokal ein Vakuum auf der Haut erzeugt. Dadurch wird Blut vom darunterliegenden Gewebe gezogen. Das Schröpfen erreicht bis zu 4 cm des Weichgewebes und hat einige positive Effekte: Giftstoffe werden vom Körper entfernt, das Lymphsystem wird aktiviert, der Verdauungsprozess wird verbessert, die Blutzirkulation wird angeregt und die Venen, Kapillaren und Arterien werden gereinigt, die Haut wird aktiviert, Schwangerschaftsstreifen werden reduziert und Krampfadern werden verbessert.

Diese einzigartige Massage funktioniert durch die Verwendung von Schröpfgläsern in Kombination mit Techniken der Schwedischen Tiefengewebemassage und Lymphdrainage. So wird ein optimales Resultat erzielt.

Die Schröpfgläser werden unter anderem verwendet für: Cellulite, Magenbeschwerden, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen / Migräne, Schwangerschaftsstreifen, Hautstraffung, Anti-Aging.

Cupping massage

Cupping is an ancient Chinese method that locally creates a vacuum on the skin. This draws blood from underlying tissues. Cupping reaches up to four centimeters in the soft tissue, draws toxins from the body, activates the lymph system, it improves the digestive process, activates the blood circulation and cleans the veins, capillaries and arteries, activates the skin, reduces stretch marks and improves varicose veins if you work around them.

This unique massage is given with the use of the cups, combined with deep tissue, Swedish and lymphatic drainage techniques, to achieve an ultimate result.

Cups are used for, but not limited to: The fight against cellulite, Abdominal complaints, muscle strain, Joint pain, Headache / migraine, Stretch marks, its tightens loose skin, anti-aging.

Teilmassage
25 Minuten € 40,00

Vollmassage
50 Minuten € 75,00
80 Minuten € 95,00

Partial massage
25 minutes € 40,00

Full body massage
50 minutes € 75,00
80 minutes € 95,00

Hot Stone Massage

Die Hot Stone Massage ist eine faszinierende Verbindung aus Massage und Energiebehandlung mit heißen Steinen und Aromaölen. Der gesamte Organismus wird mit neuer Energie und Vitalität aufgeladen. Der jeweilig zu massierende Bereich wird mit angewärmtem Massageöl erst kurz massiert, während die Steine in heißem Wasser erhitzt werden. Die Ganzkörpermassage beginnt am Rücken, geht dann weiter über die Arme, die Beine und die Füße, anschließend wird die Vorderseite von unten nach oben behandelt und mit einer Gesichtsmassage beendet.

Das Energiefeld wird harmonisiert und gestärkt. Zusammen mit dem Duft von Aromaölen wirkt die Massage intensiver und angenehmer. Durch die Behandlung mit heißen Lavasteinen werden die Muskeln und deren Verspannungen in der Tiefe gelockert und gleichzeitig die Durchblutung und der Lymphfluss angeregt und gefördert.

Die Massage wirkt sehr beruhigend sowie entspannend und ist sehr effektiv bei Gelenkproblemen, Rückenschmerzen, Schlafstörungen und vielem mehr.

50 Minuten € 75,00
80 Minuten € 105,00

Hot Stone Massage

The Hot Stone Massage is a fascinating combination of massage and energetic treatment with hot stones and aromatic oils. The whole organism gets new energy and vitality.

At first the respective body part is massaged with warmed massage oil whilst the stones are heated in hot water. The full-body massage starts at the back and continues at the arms, legs and feet, afterwards the front is treated from the bottom up and it ends with a facial massage.

The energy field is harmonised and strengthened. Together with the fragrance of aromatic oils this massage has an even more intensive and pleasant effect. The treatment with hot lava stones eases muscle tensions and at the same time stimulates and promotes blood flow and lymphatic circulation.

The massage has a very calming and relaxing effect and it helps with articular troubles, back pain, sleep disturbances and much more.

50 minutes € 75,00
80 minutes € 105,00

Fußreflexzonenmassage

Bei dieser Form der Massage wird auf die Füße geachtet. Zuerst durch Aufwärmen mit den Händen. Dann wird Öl auf die Füße aufgetragen und der Therapeut gibt eine globale Behandlung. Er benutzt neben seinen Händen speziell für diese Form entwickelte Handreflexstifte. Schließlich massiert der Therapeut die Bereiche, die besondere Aufmerksamkeit brauchen.

Mit dieser Form der Massage können verschiedene Beschwerden durch reflektorische Mittel behandelt werden.

30 Minuten € 45,00
50 Minuten € 75,00



Foot reflex massage

With this form of massage the feet are taken care of. First by warming them up with the hands. Then oil is applied to the feet and the therapist gives a global treatment. He uses besides his hands reflex sticks specially designed for this shape. Finally, the therapist massages the areas that need specific attention. With this form of massage, various ailments can be treated through reflectoric means to become.

30 minutes € 45,00
50 minutes € 75,00

Vital Kombimassage

In einer Kombination aus Rücken- und Fußreflexzonenmassage werden Verspannungen harmonisiert und der Organismus aktiviert.

50 Minuten € 75,00

Bindegewebemassage

Diese Massage stammt aus der Naturheilkunde und ist eine sehr wirkungsvolle Methode, um Blockaden zu lösen. Es wirkt auf die skelettartigen Muskeln, Bänder und Faszien sowie auf die Eingeweide. Prinzipiell wird kein Öl verwendet, außer der Kunde verspürt zu viele Schmerzen. Die Massage beginnt am Rücken und im Nacken und endet bei den Füßen, die mit einer kurzen Fußreflexzonenmassage behandelt werden.

Teilmassage
25 Minuten € 40,00

Vollmassage
50 Minuten € 75,00
80 Minuten € 95,00



Vital Combi Massage

With a combination of back massage and foot reflexology, tensions are released and harmonised again and the organism is activated.

50 minutes € 75,00

Connective tissue Massage

This massage originates from Naturopathy and is a very powerful tool to eliminate blockades. It works on the skeletal muscles, ligaments and fascias and on the intestines. In principle, no oil is used unless the patient experiences too much pain. The massage starts on the back and neck and ends with the feet that are taken care off with a short foot reflex.

Partial massage
25 minutes € 40,00

Full body massage
50 minutes € 75,00
80 minutes € 95,00

Sportmassage

Die Sportmassage ist eine intensive Massage bei der das Bindegewebe bzw. Muskelverspannungen gelockert werden. Dies erfordert tiefenwirkende Massagetechniken, die sich manchmal ein bisschen unangenehm anfühlen können. Denken Sie daran, dass Sie zuerst in den sauren Apfel beißen müssen, bevor es besser wird. Ihr Körper zeigt mit diesem Schmerz, dass etwas nicht stimmt und das wird vom Sportmasseur behoben. Der Masseur behält immer im Auge, ob die Massage nicht zu intensiv ist.

Teilmassage
25 Minuten € 40,00

Vollmassage
50 Minuten € 75,00
80 Minuten € 95,00

Eismassage

Für die Furchtlosen. Wenn es gewünscht wird, verwendet der Masseur einen speziell entworfenen Eisblock mit Griff während der Anti-Cellulite Behandlung oder nach sportlichen Aktivitäten für eine schnellere Erholung der Muskeln. Die Massage wird immer mit regulären Massagetechniken kombiniert, um zwischen kalt und warm zu wechseln.

Auf Wunsch mit
Sportmassage
kombinierbar.

Sport massage

Sport massage is a firm massage, whereby connective tissue is loosened or/and knots are removed from your muscles. This requires massaging deep into the muscles, which sometimes feels uncomfortable. Remember that you have to bite into a sour apple before you start to feel better. Your body indicates with this pain that something is not right and that is corrected by the sports masseur. Bear in mind that the massage therapist will always keep an eye on whether the massage is not too intense.

Partial massage
25 minutes € 40,00

Full body massage
50 minutes € 75,00
80 minutes € 95,00

Ice massage

For the fearless person. If desired, the massage therapist uses a specially designed ice block with handle during anti-cellulite treatment or after sporting activity for faster recovery of the muscles. This massage is always combined with regular massage techniques to alternate between cold and warm.

On request it can be
combined with the
sport massage.

Honigmassage mit Zupftechnik

Genießen Sie ein sinnlich süßes Erlebnis aus Honig, kombiniert mit einer Wellnessmassage. Der Honig saugt dem Körper im Laufe der Jahre entstandene Giftstoffe, wie aus Medikamenten oder falscher Ernährung, aus dem Körper heraus und vitalisiert den gesamten Organismus, entschlackt den Körper und hilft bei Durchblutungs- und Immunsystemstörungen. Schützt, spendet Feuchtigkeit, beugt der Alterung der Haut vor, heilt, nährt und reinigt.

Rücken
50 Minuten € 80,00

Ganzkörper
80 Minuten € 105,00

Lymphstimulation

Kopf, Nacken und Oberkörper

Die Lymphstimulation gibt einen harmonisierenden und entstauenden Impuls über die Haut an den gesamten Organismus weiter und stärkt so das Immunsystem.

25 Minuten € 40,00
50 Minuten € 70,00



Honey Massage using the plucking technique

Enjoy a sensuous sweet experience of honey combined with a wellness massage. The honey draws out accrued toxins which have built up in the body either from medication or wrong nutrition, and vitalises the whole organism, purges the body and helps with disturbances in the circulation and immune system. Protects, moisturises, reduces aging effects, heals, nurtures and cleanses.

Back
50 minutes € 80,00

Full-body massage
80 minutes € 105,00

Lymph stimulation

head, neck and abdomen

Lymph stimulation produces a harmonious and retaining stimulus in the skin which passes through to the whole organism thereby strengthening the immune system.

25 minutes € 40,00
50 minutes € 70,00

Schokolade-Massage

Verwöhnen Sie sich mit einer Schokolade-Massage. Mit der Schokoladenmassage werden sowohl die Haut als auch die Seele gepflegt. Das Massageöl mit Schokoladenextrakten wird angewärmt, und mit sanften Bewegungen aufgetragen, sodass Sie sich völlig entspannen können.

Das Schokoladenöl regt die Zellerneuerung an, regeneriert die Haut und schützt vor freien Radikalen. Aber das ist noch nicht alles!

Nach der Massage wird ein cremiges Schokoladenmousse auf die Haut aufgetragen. Das Mousse ist reich an Magnesium und Vitamin B, die den Stoffwechsel ankurbeln.

Wir sind sicher, dass Sie sich nach dieser Behandlung großartig fühlen werden!

TIPP: Duschen Sie vor der Behandlung.



50 Minuten € 95,00



Chocolate Massage

Treat yourself with a chocolate Massage:

With this chocolate massage your skin as well as your mind will be nourished well. The massage oil with extracts of chocolate will be warmed up so you will have a full relaxing experience. Only gentle massage movements will be used.

The chocolate oil will stimulate cell renewal, regenerates the skin and protects against free radicals.

But this is not all!

After the massage a cream chocolate Mousse will be applied on to your skin. The Mousse is rich in Magnesium and vitamin B that boost metabolism.

We are positive your will be feeling great after this experience!

TIP: *Come to your appointment after you have taken a shower.*

50 minutes € 95,00

Verwöhn- und Gesichtsbehandlungen Beauty and facial Treatments



Rosengarten Verwöhnbehandlung

Machen Sie einen Spaziergang durch den „Rosengarten“.

Diese luxuriöse Behandlung umfasst 5 Schritte mit wertvollen Rosenextrakten oder Rosenblättern.

Zuerst wird der ganze Körper mit Rosenblüten Tonicwasser gereinigt, die Haut wird dabei gleichzeitig gepöbelt, gereinigt und tonisiert.

Nun sind Ihre Poren geöffnet und die Haut kann alle wertvollen Inhaltsstoffe des 3D Gels mit Honig und Rosen bei der wohltuenden Massage aufnehmen.

Nach dieser Massage folgt das Rosenblätter-Peeling, bevor die Behandlung mit einer reichhaltigen und pflegenden Crememaske abgeschlossen wird.

Eine verwöhnende Fußmassage (25 min) im Anschluss an die Rosengarten Behandlung garantiert totale Entspannung, die noch Tage danach andauert.



Take a walk in our „Rose Garden“

This luxurious treatment contains 5 steps all with precious rose extracts or rose petals.

The first step is cleansing the skin of the whole body with Tonic Rose Blossom water that will exfoliate, clean and tonify at the same time.

Then your pores are open to get all the beneficial ingredients from a nice relaxing massage with 3D gel with Rose and Honey.

After the massage you will get a nice peeling with Rose Scrub to finish the treatment with a rich and nourishing cream mask from Rose Blossom.

Choose for an optional relaxing feet massage of 25 minutes after this treatment so you can walk out the Rose Garden with total relaxation that will last for days!

50 Minuten € 105,00

Preis inkl. Fußmassage
75 Minuten € 125,00

50 Minuten € 105,00

Preis inkl. Fußmassage
75 Minuten € 125,00

Hydro-Lifting Anti-Aging-Gesichtsbehandlung

45 Minuten € 95,00

Die intensive und professionelle Behandlung wird in fünf Schritten ausgeführt, um die Haut zu hydratisieren, revitalisieren und zu stärken. Diese Gesichtsbildung verbessert die Elastizität der Haut, verleiht ihr Frische, reduziert sichtbar die Falten und verbessert auch das Erscheinungsbild der Haut. Geeignet ist die Behandlung für feuchtigkeitsarme, trockene oder reife Haut. Als zusätzliches Kundengeschenk - Roller mit Active-Lifting-Serum (15 ml).



ProfiDerm Professional



Hydro Lifting Anti-Aging Facial Treatment

This intensive and professional treatment is carried out in five steps to hydrate, revive and strengthen the skin. This facial treatment improves the elasticity of the skin, gives it a freshness, visibly reduces wrinkles and also improves the complexion of the skin. The treatment is suitable for skins lacking in moisture as well as for dry or mature skin. As an additional gift for guests – roller with active lifting serum (15 ml).

45 minutes € 95,00

Feuchtigkeitsbehandlung Wasser Magnet (für Frauen und Männer)

Tief feuchtigkeitsspendende, beruhigende und belebende Therapie. Erfrischt und fügt müder Haut Glanz zu. Glättet und strafft die Gesichtskontur. Stellt den Feuchtigkeitshaushalt wieder her. In der Haut findet eine Depotwirkung statt, die der Haut langanhaltende Feuchtigkeit spendet. Schützt die Zell-DNA. Geeignet für jeden Hauttyp, auch für sensible und gereizte Haut. Zelluläre Immunsystem-Regler verbessern die Schutzfunktion der Haut.

45 Minuten € 75,00



Moisturising Treatment Water Magnet (for both men and women)

A deeply moisturising, inducing, calming and invigorating therapy. Refreshing, giving shine back to tired skin. Smooth and relieving, strengthens contours in the face. Replaces moisture balance. Manoeuvres the components accumulated from daily activities, most of all adverse conditions. Nourishes, moisturises and has a repository effect on the skin. Protects the DNA cells. Suitable for all skin types, even sensitive and irritated skin. Cellular immune system regulators improve the protective functions of the skin.

45 minutes € 75,00





© www.fandm.at



www.gotthard-zeit.com

Familie Köll-Scheiber, 6456 Obergurgl, Hohe Mutweg 4, Ötztal, Tirol, Austria
Tel.: +43 5256 / 62 92-0, Fax: +43 5256 / 63 75
info@gotthard-zeit.com