

# Öffnungszeiten

Hallenbad	7.00 – 21.00 Uhr
Fitnesswelt	7.00 – 21.00 Uhr
Refugium-Rezeption	9.00 – 18.00 Uhr
Behandlungen	9.00 – 19.00 Uhr
Ruheräume	9.00 – 20.00 Uhr
Familiensauna	10.00 – 19.00 Uhr
Saunawelt	11.00 – 20.00 Uhr

Wir bitten Sie, konkrete Terminwünsche vor Ihrer Anreise bekannt zu geben. Andernfalls können wir aufgrund der großen Nachfrage keine Wunschtermine und Behandlungen garantieren. Terminstornierungen bis zu 24 Stunden vorher sind kostenfrei. Danach müssen wir 100% der Behandlungskosten verrechnen. Auch bitten wir Sie um Verständnis, dass sich Ihre Anwendungszeit bei Verspätung entsprechend verkürzt.

Das Refugium ist ein Ort der Ruhe und Entspannung. Bitte nehmen Sie Rücksicht und respektieren Sie, dass Handys hier keinen Platz haben. Generell ist der Saunabereich ein Nacktbereich. Um Ihre Intimsphäre zu wahren, haben Sie natürlich die Möglichkeit, sich mit einem Handtuch zu bedecken. Kinder haben im Saunabereich erst ab 14 Jahren Zutritt.

Druckfehler und Preisänderungen vorbehalten.

*Wir wünschen Ihnen eine entspannte Zeit im Refugium.*

Hotel **Krallerhof**  
Tel. +43/6583/8246 - 590  
refugium@krallerhof.com  
krallerhof.com

Grafik: **Burran COOPER** · Text: Andrea C. Haas · Fotos: Peter Podpera, Edward Groeger, Woeckinger, Schuh · Kunst: Ty Wältinger

# Krallerhof

# Massagen und Ayurveda

  
Refugium.





# Massagen

Beim Massieren wird nicht einfach nur der Körper geknetet, sondern auch die Seele gestreichelt. Es werden Stresshormone abgebaut und Endorphine ausgeschüttet, die natürlichen Wohlfühlhormone des Körpers. Massagen haben eine lange und ruhmreiche Tradition. Seit über 3000 Jahren gilt die hohe Kunst als effektive Entspannungs- und Pflegemethode: Physische und psychische Spannungen lösen sich, der Kopf wird frei und die Energie kann besser fließen.

Legen Sie Ihr Wohlbefinden in die geschulten Hände unserer Therapeuten, die Fingerspitzengefühl im wahrsten Sinn des Wortes beweisen.

## Teilmassage

20 Minuten	€ 32,-
25 Minuten	€ 41,-
30 Minuten	€ 47,-

## St. Barth Verwöhnmassage

Eine sanfte Ganzkörpermassage mit Ölen der Ligne St. Barth.

40 Minuten	€ 63,-
------------	--------

## Ganzkörpermassage

50 Minuten	€ 68,-
------------	--------

## Entspannungsmassage

Sanfte Ganzkörpermassage inklusive Kopf- und Gesichtsmassage.

55 Minuten	€ 75,-
------------	--------

## Gesichtsmassage

30 Minuten	€ 41,-
------------	--------

## Ganzkörpermassage Balance Alpine 1000+

Behandelt wird mit einem speziellen Massageöl (wärmend oder kühlend) in Verbindung mit spagyrischen\* Wirkstoffen mit besonders tiefgreifender Wirkung.

50 Minuten	€ 81,-
------------	--------

## Ganzkörpermassage Alpine Wellness

Bei dieser Behandlung werden naturheilkundliche Produkte aus der Region verwendet, die auf eine jahrhundertealte Tradition zurückblicken können. Wählen Sie zwischen Arnika, Murmeltieröl oder Alpenkräuterbalsam.

je 50 Minuten	€ 81,-
---------------	--------

## Sportmassage

Ob mit wärmendem oder kühlendem Sportöl, die Sportmassage lindert oder löst körperliche Probleme, die durch einseitige Belastung bei bestimmten Sportarten entstehen. Sie basiert auf der klassischen Massage, wendet aber zusätzlich auch andere Techniken an.

50 Minuten	€ 81,-
------------	--------

## Kombi-Massage

Kombination aus Fußreflexzonen- und Teilmassage.

50 Minuten	€ 78,-
------------	--------

## Fußreflexzonenmassage

Tausende Nervenstränge verbinden die inneren Organe. Bei dieser Behandlung werden Muskeln und Gelenke stimuliert und positiv beeinflusst. Die Technik wird bei Migräne, Verdauungsstörungen und Nervosität empfohlen.

40 Minuten	€ 68,-
------------	--------

\*Spagyrik bedeutet respektvolles und aufwändiges Herstellungsverfahren für Produkte. Dabei werden bestimmte Substanzen (wie Pflanzen, Mineralien) destilliert, verascht und wieder vereinigt.

## Massagen



### „Faszination Bewegung“ Balance Alpine 1000+

Die neu entwickelte Anwendung „Bewegungsfaszination“ ist Bestandteil der Methode Balance Alpine 1000+ auf Basis aktuellster sport- und bewegungswissenschaftlicher Grundlagen. Aus der Kombination der Faszienbehandlung mit klassischen Massagegriffen werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Faszien gelöst.

50 Minuten € 81,-

### Lymphdrainage

Mit dieser sehr sanften Massagetechnik wird die Lymphzirkulation angeregt und entstaut. Die Methode wirkt entwässernd und wird häufig bei Tränensäcken, Kopfschmerzen sowie bei Narbenbehandlungen angewendet.

40 Minuten € 68,-  
55 Minuten € 79,-

### Gesichts-Lymphdrainage

30 Minuten € 51,-

### Akupunktmassage

Verschiedene Energiebahnen werden durch diese Massagetechnik (mit Stäbchen) aktiviert, dabei entsteht ein Energieausgleich im Körper. Organfunktionsstörungen können sanft gelöst werden.

40 Minuten € 68,-

### Rücken-Intensiv

Mit einer Kombination aus klassischer Rückenmassage und Hot-Stone-Therapie wird der gesamte Rücken inklusive Nacken behandelt. Die Wärme der Steine sorgt für intensive Tiefenwirkung, entspannt die Muskulatur und verstärkt die Durchblutung. Dabei lösen sich hartnäckige Verspannungen und der Säurehaushalt wird optimiert.

50 Minuten € 81,-



### Hot Stone

Diese Massage arbeitet mit natürlich geformten Basaltsteinen, welche auf ca. 50°C erhitzt werden. Das tiefe Eindringen der Wärme in den Körper verstärkt die entspannende Wirkung. Muskelverkrampfungen lösen sich, die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und der Abtransport von Säuren werden gefördert. Gleichzeitig findet natürlich auch eine geistige und seelische Lösung von Stress und innerer Anspannung statt. Das Wohlbefinden wird gesteigert und das innere Gleichgewicht wieder hergestellt. Diese Massage ist auch ideal bei Gelenksproblemen, Muskelkater, Verdauungsproblemen und zur Erhöhung des Fettstoff- und Gewebestoffwechsels.

80 Minuten € 126,-

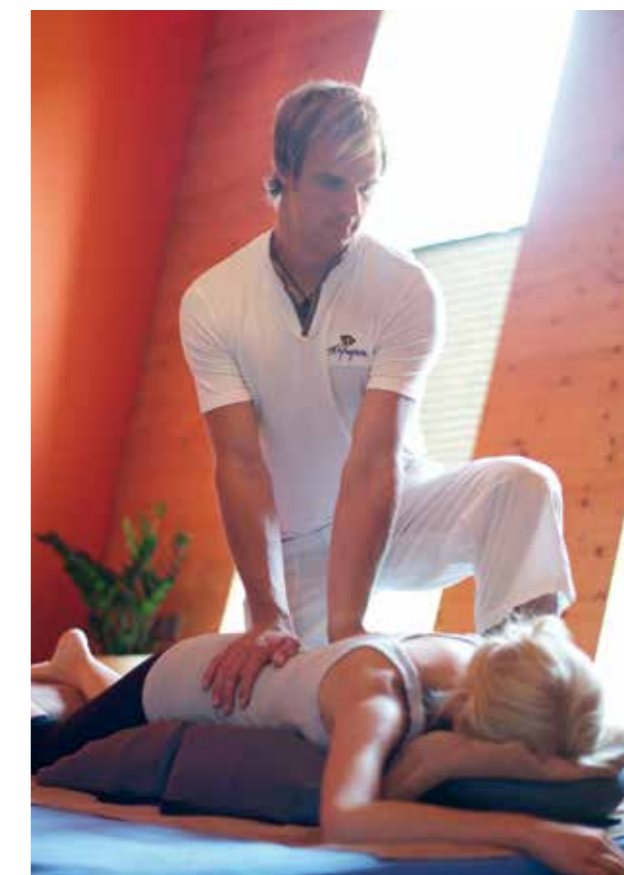
### Shiatsu

Die japanische Technik löst Energieblockaden. Shiatsu bedeutet wörtlich übersetzt Finger- bzw. Daumendruck. In der Praxis kann diese Technik aber auch mit der Handfläche, dem Ellbogen, Fuß oder Knie auf die Druckpunkte ausgeführt werden. Einfache Dehnungen, Rotationen und eben jener Druck aktivieren die Lebensenergie sowie die Selbstheilungskräfte. Zusätzlich beinhaltet Shiatsu auch Techniken aus dem physiotherapeutischen, osteopathischen Bereich und wirkt daher positiv bei Gelenksproblemen, Wirbelsäulen- und Rückenbeschwerden, Verdauungsproblemen etc.

Bitte bequeme Sportkleidung anziehen.

**Shiatsu Classic**  
55 Minuten € 91,-

**Shen Shiatsu**  
80 Minuten € 126,-



# Ayurveda

Ayus – das Leben, Veda – das Wissen: wörtlich übersetzt beschreibt Ayurveda „das Wissen vom Leben“.

Mit geschätzten 5000 Jahren gilt es als das älteste überlieferte Gesundheitssystem. Sein Ursprung findet sich in der vedischen Hochkultur Altindiens. Ayurveda konzentriert sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte. Sie ist die Kunst, das tägliche Leben in Harmonie mit den Gesetzen der Natur zu führen. Durch das Zusammenspiel von Körper, Geist, Seele und Umwelt kann so auf natürliche Weise zu mehr Gesundheit und Lebensfreude gelangt werden.



## Shirodhara – Stirnölguss

Diese Behandlung versetzt Körper und Geist in einen Zustand der Ruhe. Das Nervensystem wird beruhigt, die Körperenergien gleichen sich aus. Die sehr gute Tiefenentspannung wirkt nährend, reinigend und vitalisierend auf Haare und Kopfhaut.

1 Stunde € 109,-

## Shirodhara de Luxe

Erleben und genießen Sie den Königsguss! Gepaart mit einer vorbereitenden Kräuterölmassage oder einer Mukabhyanga ist Luxusentspannung garantiert.

90 Minuten € 149,-

## Shiroabhyanga

Dabei handelt es sich um die sanfteste Art der Kopfmassage. Zarte Streichungen und leichter Druck stimulieren und unterstützen die Lymphaktivität.

45 Minuten € 88,-

## Abhyanga – Ganzkörpermassage

Die sogenannte „Einsalbung“ arbeitet mit unterschiedlichen Massagetechniken wie Druck- und Kopfmassage, Kopfeinsalbung sowie sanfte ausgleichende Körpermassage. Diese Behandlung wirkt sich sehr gut auf die drei Zirkulationssysteme aus: Blut, Nerven und am stärksten auf das Lymphsystem. Ein aktivierter Lymphfluss reduziert den Blutdruck ebenso wie Schmerzen und Verspannungen.

1 Stunde 45 Minuten € 164,-

## Mukabhyanga

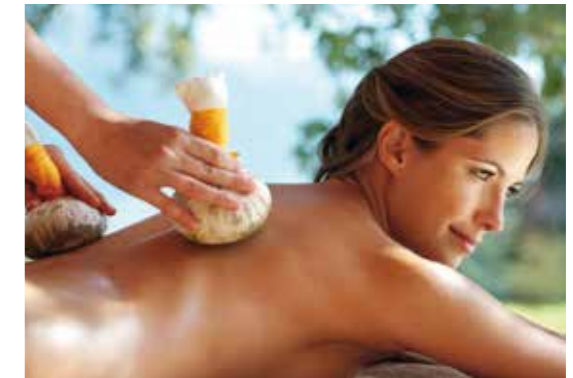
Ayurvedische Kopf-, Gesichts- und Dekolleté-Behandlung: Durch spezielle Techniken und unterschiedlichste Öle wirkt diese Massage reinigend und nährend. Mukabhyanga bringt eine tiefe, intensive Entspannung. Sie fördert die Durchblutung, den Lymphfluss und den Abtransport von Stoffwechsellrückständen. In Kombination mit den Marma-Vitalpunkten wirkt sie auf das tiefer liegende Gewebe, gleichzeitig ausgleichend auf die Gehirnhälften und aktivierend auf die oberen Gehirnzentren.

50 Minuten € 98,-

## Padabhyanga

Die wohltuende Fußreflexzonen- und Beinmassage wirkt über die entsprechenden Fußzonen äußerst positiv auf den gesamten Körper.

50 Minuten € 98,-



## Garshan

Ideal als Unterstützung bei Gewichtsabnahme: die Seidenhandschuh-Massage leitet Schlackenstoffe aus und fördert die Gewichtsreduktion. Garshan wirkt effektiv gegen Cellulite und steigert die Elastizität und Festigkeit des Bindegewebes. Sie wird aber auch zur Behandlung von Antriebsschwäche und Müdigkeit empfohlen, denn sie stimuliert den Energiefluss.

55 Minuten € 91,-

## Pantai Luar

Der ganze Körper wird mit Kräuterstempeln und einem 140°C heißen Pflanzenextrakt-Öl bearbeitet, damit werden Energiepunkte und -bahnen beeinflusst. Hochwertige Öle, wertvolle Inhaltsstoffe der Kräuterstempel wie Limetten, Kräuter und Gewürze, die Hitze der Stempel, der gezielte Bewegungsablauf der Massage sowie der exotische Duft – die spezielle Kombination all dieser Faktoren löst einen Self-Repair-Mechanismus aus. Begleitet von tiefer Entspannung und Wohlbefinden aktiviert er die Zellerneuerung.

**Ganzkörper**  
50 Minuten € 98,-

**Teilkörper** (Rücken oder Beine)  
30 Minuten € 68,-

## Ayurveda-Behandlung

nach Absprache.

50 Minuten € 98,-