

INNS HOLZ

NATUR- & VITALHOTEL *****
CHALETDORF

Spa-Menü



Massagen, Körper- & Gesichtsbehandlungen

Wir wünschen Ihnen wundervolle Entspannungsmomente
in unserem 1500 m² großen Wellness- und Spa-Bereich.



Ayurasan Körper

Innere Ruhe und Balance

Durch die Garshan-Rohseiden-Handschuhmassage werden der Stoffwechsel aktiviert und Ihr Körper gepeelt. Die anschließende Massage mit erwärmtem Sesamöl wirkt entgiftend und entspannend. Die wohltuende Behandlung klingt mit dem Auftragen eines pflegenden Körperbalsams aus.

80 min € 119,-

Ayurasan Bein & Fuß

Ausgeglichenheit und Beruhigung

Gönnen Sie Ihren Füßen und Beinen Erholung und Wohlbefinden. Die nach ayurvedischen Richtlinien ausgeführte Entspannungsmassage mit warmem Sesamöl wirkt ausgleichend und beruhigend. Durch die Aktivierung der Marmapunkte werden der Stoffwechsel angeregt und die Entgiftung des Körpers unterstützt.

40 min € 57,-

Massagen

INN's HOLZ Massage

Unsere hauseigene Spezialmassage

Sie vereint verschiedene Techniken, um Ihre Wirbelsäule wieder optimal auszurichten, Spannungen der Rückenmuskulatur aufzulösen und Körper und Seele in Einklang zu bringen. Um eine tiefe Entspannung einzuleiten, werden die Fußsohlen mit reinsten ätherischen Ölen massiert, welche anschließend entlang der Wirbelsäule verteilt und mit Johanniskrautöl einmassiert werden. Durch das Auflegen von warmen Steinen wird deren Wirkung gesteigert und die Rückenmuskulatur wirksam entspannt. Um Ihre Wirbelsäule wieder in Balance zu bringen, folgen zum Abschluss sanfte Dehnungen der Halswirbelsäule.

75 min € 119,-

Zurück zur Balance

Kombination verschiedener Massagetechniken, individuell abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse.

90 min € 129,-

Lomi Lomi Nui

Tiefenentspannung und sanfte Dehnung

Die fließende Massage mit wertvollem warmem Kokos-Mandel-Pflegeöl basiert auf der Huna-Philosophie Hawaiis, die dem Menschen ein positives Lebensgefühl und Geborgenheit vermittelt.

Bei rhythmischen Klängen wird Ihr Innerstes wieder ins Gleichgewicht gebracht. Stress, Energieblockaden und Verspannungen lösen sich auf.

80 min € 129,-

Sport-Faszien-Massage

Entspannung für Muskeln, Gelenke und Geist

Die Massage kann in Kombination mit warmem Johanniskrautöl entzündungshemmend, durchblutungsfördernd und regenerierend auf Muskeln und Gelenke wirken und dem Körper Stabilität, Beweglichkeit und Festigkeit zurückgeben.

75 min € 119,-

Ausgleich

Lymphdrainage

Durch sanfte Verschiebetechniken wird die Flüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem gebracht. Die Lymphdrainage wirkt sich überwiegend auf den Haut- und Unterhautbereich aus und hilft dem Körper beim Entgiften und Entschlacken.

Empfehlenswert ...

- bei Gewebestauungen
- nach Verletzungen wie Knochenbrüchen und Verstauchungen

50 min | Körper € 68,-

40 min | Gesicht € 57,-

Candle-Light-Massage

Warmes Kerzenwachs, die Kombination von Bienenwachs, Soja- und Kokosöl sowie wertvolle ätherische Öle verbessern die Elastizität der Haut und sorgen mit ihrem Duft für ein wunderbares Wohlfühlerlebnis.

50 min € 79,-



Fußreflexzonenmassage

Über die Reflexzonen am Fuß erreicht man den ganzen Organismus und spricht gezielt die inneren Organe an. Die Massage kann zur Stärkung des Immunsystems sowie zur Linderung akuter bzw. chronischer Beschwerden beitragen und Entgiftungsprozesse begünstigen.

40 min € 55,-





M

assagen

Dorn Methode

Verschobene Wirbel und Gelenke werden auf sanfte Art wieder an ihren idealen Platz gebracht.

50 min € 79,-

Breuss Massage

Sanfte Streichung und Einmassieren von warmem Johanniskrautöl dehnen die Wirbelsäule, wodurch die Bandscheiben besser versorgt und gekräftigt werden.

50 min € 79,-

Rücken-Schröpfungsmassage

Der Unterdruck in den auf die Haut aufgesetzten und zur Massage verwendeten Schröpfungsgläsern stimuliert das Gewebe. Dadurch werden stagnierte Ablagerungen und Giftstoffe abtransportiert. Blutzirkulation, Lymphfähigkeit wie auch Immunsystem bzw. Selbstheilung werden angeregt. Abschließend wird der Behandlungsbereich manuell ausmassiert.

40 min € 55,-

Ganz- & Teilkörpermassage

Wohltuende Entspannung, Lockerung und Regeneration der Körpermuskulatur.

50 min | Ganzkörpermassage € 72,-

25 min | Teilkörpermassage € 39,-

Aromaöl + € 5,-

Segmentmassage

Die intensive Rückenbehandlung ohne Massageöl löst Verklebungen und intensive Verspannungen und wirkt zudem reflektorisch auf die Organe.

25 min € 39,-

Kopf-Nacken-Massage

Entspannung für die Muskulatur und zur Beruhigung für den Geist.

25 min € 39,-

Kindermassage

Sanfte Massage mit warmem Schokoladenöl.

25 min € 39,-

Erholungs- Zweisamkeit



Lomi Lomi Nui

Einzigartiges Massage-Erlebnis voll Leichtigkeit und Lebensfreude

Lassen Sie den Alltag in weite Ferne rücken und genießen Sie bei hawaiianischer Musik eine wohltuende Massage mit warmem Kokos-Mandel-Pflegeöl.

80 min p. P. € 139,-



Paarmassagen

Ayurasan Bein & Fuß

Ausgeglichenheit und Beruhigung

Gönnen Sie Ihren Füßen und Beinen Erholung und Wohlbefinden. Die nach ayurvedischen Richtlinien ausgeführte Entspannungsmassage mit warmem Sesamöl wirkt ausgleichend und beruhigend.

Durch die Aktivierung der Marmapunkte werden der Stoffwechsel angeregt und die Entgiftung des Körpers unterstützt.

40 min p. P. € 57,-

Einklang

Candle-Light-Massage

Romantischer Wellnessgenuss für zwei

Warmes Kerzenwachs, die Kombination von Bienenwachs, Soja- und Kokosöl sowie wertvolle ätherische Öle verbessern die Elastizität der Haut und sorgen mit ihrem herrlichen Duft für ein wundervolles und unvergessliches Wohlfühlerlebnis.

50 min p. P. € 79,-



Körperbehandlungen

Alpine Balance

Detox auf ganzheitlicher Ebene

Im Fokus dieses innovativen Behandlungs- und Pflegekonzepts steht die Ausleitung von Toxinen durch eine entschlackende und entgiftende Lymphstimulation des Körpers. Die zarten Streichungen wirken ausgleichend auf das vegetative Nervensystem. Die weichen Bürsten unterstützen die Ausleitung und helfen dabei, die entschlackende Wirkung der Massage zu entfalten.

- Alpine Balance Salzpeeling
- Bürstenmassage mit spezieller Ziegenhaarbürste zur Aktivierung des Lymphflusses

inkl. Ziegenhaarbürste für zu Hause

- Alpine Balance Körperpackung

75 min € 119,-

Zart wie Samt und Seide

Salzpeeling mit Blüten- und Kräuterextrakten sowie sanfte Massage mit zart schmelzender Körperbutter.

50 min € 72,-

Marine Balance

Detox nach Gertraud Gruber

Highlight dieser Behandlung ist die mit einer Holznoppenbürste innovierte Faszienmassage, die den Körper auf die entgiftende Körperpackung vorbereitet. Die Massage löst abgelagerte Schlacken; die Körperpackung aktiviert die Ausleitung und macht die Haut geschmeidig.

- Noppenbürstenmassage
inkl. Holznoppen-Massagebürste für zu Hause
- Ganzkörper-Basenpackung

75 min € 119,-

Entschlackungspackung

Algen, Heilerde und Salz aus dem Toten Meer sind absolut natürlich und enthalten Kieselsäure, Eisen, Kalzium, Magnesium sowie Kalium. Diese besondere Packung hat eine entgiftende, entschlackende wie auch extrem gewebefestigende Wirkung und führt wichtige Mineralstoffe zu.

30 min € 49,-

Böhmerwald-Packung

Hochwirksame Creme-Peeling-Packung, der verschiedenste Alpenkräuter und Öle beigegeben werden. Wundervoller, warmer, holziger Duft.

Empfehlenswert bei ...

- Abgeschlagenheit
- Muskel- und Gelenkschmerzen
- Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte

30 min € 49,-



Körperpeeling

Salzpeeling mit herrlichen Blüten- und Kräuterextrakten.

20 min € 35,-



Salzschlamm-packung

Pastöser Salzschlamm mit wertvollen Mineralien, Kalzium, Kalium, Phosphor und Schwefel.

- entschlackend und stoffwechselanregend
- schmerzlindernd
- empfehlenswert bei Neurodermitis und rheumatischen Beschwerden

30 min € 49,-

Muntermacher für müde Beine

Direkt aus der Natur kommt Hilfe bei schweren, müden Beinen und bei Venenschwäche. Als kalte Beinwickel wirken Lehm und Rosskastanie, in Kombination mit einem stark kühlenden Öl, rasch lindernd und entstauend.

- erfrischend, belebend, kühlend, adstringierend
- entzündungshemmend, antibakteriell
- regt den Lymphfluss an

30 min € 49,-

Cleopatra-Packung

Ideale Pflege für trockene Haut

Basisöle wie Mandel- und Traubenkernöl sowie wertvolle Ziegenbutter und Honig pflegen die trockene Haut und sorgen für eine ideale Rückfettung.

30 min € 49,-

Naturmoorpackung

Empfehlenswert ...

- bei Muskelverspannungen
- bei Gelenkabnutzung
- bei Verstauchung, Prellung und Verspannung
- zur Nachbehandlung von Knochenbrüchen

30 min | Körper € 54,-
30 min | Rücken € 44,-



Maniküre & Pediküre

Maniküre	€ 44,-
Pediküre	€ 58,-
Lackieren inkl. Lack für zu Hause	+ € 15,-
French-Lack inkl. Lack für zu Hause	+ € 19,-



Gesichtsbehandlungen

Power Boost

Anti-Aging-Behandlung

Erlesene Wirkstoffe werden mittels Ultraschall in tiefe Hautschichten eingeschleust, wodurch die Kollagenproduktion angeregt wird – für ein herrlich frisches, gestrafftes Hautgefühl!

- Reinigung, Peeling und Tiefenreinigung
- Augenbrauenkorrektur
- Wimpern und Augenbrauen färben
- Ultraschall-Sono-Styler mit Wirkstoffampulle
- Anti-Aging-Massage
- Abschlusspflege

90 min € 145,-

Klassische Gesichtsbehandlung

Individuell auf Ihr Hautbild abgestimmte Behandlung von Gesicht, Hals und Dekolleté

- Reinigung, Peeling und Tiefenreinigung
- Augenbrauenkorrektur
- Gesichtsmassage mit Wirkstoffampulle
- individuell abgestimmte Packung

75 min € 104,-

Symphonie

Liftingbehandlung nach Gertraud Gruber

Energetisierung und Restrukturierung der Haut sowie Minderung feiner Linien und Falten durch natürliche Wirkstoffe wie Isoflavone und Colostrum.

- Reinigung und Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Tension-Line-Massage
- „Push-up“-Treatment

75 min € 116,-

Anti-Stress-Gesichtsbehandlung

Feuchtigkeitsspendende Wohlfühlbehandlung, die die Haut gegenüber schädlichen Umwelteinflüssen stärkt. Die Produkte sind frei von Konservierungs-, Farb- und Duftstoffen und somit auch für sehr empfindliche Haut geeignet.

- Reinigung und Peeling
- Augenbrauenkorrektur
- Gesichtsmassage mit Wirkstoffampulle
- Maske

50 min € 76,-



Ayurasan Gesicht

Tiefenentspannung und seelisches Gleichgewicht | nach Gertraud Gruber
Sanfte Kopf-, Gesichts- und Dekolleté-Massage mit kalt gepresstem Sesamöl, Stirnölguss und klärender Maske.

80 min € 119,-

Gesichtsmassage

Für eine bessere Durchblutung der Haut, die dadurch gesünder, praller und voller aussieht.

25 min € 39,-

Gesichtspeeling

Für einen frischen, strahlenden Teint.

25 min € 35,-

For men XO Gesichtspflege

- Reinigung, Peeling
- Entfernen von Unreinheiten
- Gesichtsmassage mit Wirkstoffampulle
- individuell abgestimmte Maske
- Systempflege nach Hautbild

75 min € 104,-

Kosmetische Behandlungen

Beautiful Eyes

- Augenbrauenkorrektur
- Wimpern und Augenbrauen färben
- Augenpflegegel mit Q10

20 min € 34,-

Augenbrauen & Wimpern

- Augenbrauen faconieren € 14,-
- Augenbrauen färben € 16,-
- Wimpern färben € 16,-

Haarentfernung mit Warmwachs

- Beine, ganz € 49,-
- Beine bis zum Knie € 33,-
- Brust oder Rücken € 38,-
- Bikinizone oder Achseln € 16,-
- Oberlippe oder Kinn € 12,-



Spa & Wellness

Buchung von Behandlungen

Es ist uns ein großes Anliegen, Ihre persönlichen Behandlungs- und Terminwünsche zu erfüllen. Damit dies möglich ist, ersuchen wir um Reservierung der gewünschten Behandlungstermine bereits vor Ihrer Anreise.

Für die **Buchung von Behandlungen während Ihres Urlaubs** steht Ihnen unser **Rezeptionsteam (DW 19)** gerne zwischen **8 und 21 Uhr** zur Verfügung.

Nehmen Sie sich Zeit ...

Damit Sie Ihre Wellnessbehandlung entspannt genießen können, empfehlen wir Ihnen, sich **ein wenig Zeit zu nehmen, bevor Sie zu Ihrem gebuchten Termin kommen** – eine warme Dusche oder ein kurzer Saunagang kann etwa bereits vorab entschleunigend wirken.

Circa 5 Minuten vor Ihrer Massage, Körper- oder Gesichtsbehandlung erwarten wir Sie in unserem **Spa-Bereich**, den Sie sowohl über die Treppe als auch mit dem Fahrstuhl erreichen.

Das INNs HOLZ Wellnessteam

Unsere fachkundigen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter freuen sich darauf, Ihnen nachhaltige Momente der Ruhe und Entspannung zu bereiten ...

Massage: Jakub, Milan & Marek

Kosmetik: Kathi

Genießen Sie Ihre Behandlung

Die angegebenen Behandlungszeiten verstehen sich inklusive An- und Ausziehen sowie der Nachruhezeit. Bitte belassen Sie **Geld und Wertgegenstände im Safe** Ihres Zimmer oder Ihres Chalets. Alle Spa-Leistungen können selbstverständlich auf Ihre Zimmer-/Chaletrechnung gebucht werden.

Falls etwas dazwischenkommt

Stornierungen bis am Vorabend um 18 Uhr sind kostenfrei.

Kurzfristige Terminabsagen werden mit dem Behandlungspreis in Rechnung gestellt.

Neu Bio-Heusauna

mit Blick auf den Böhmerwald

Bei moderater, kreislaufschonender Wärme von rund 60 °C werden die im Heugras enthaltenen ätherischen Öle freigesetzt. Sie sorgen für einen unvergleichlichen Duft nach frisch gemähten Sommerwiesen und machen jeden Badegang zu einem beruhigenden, entspannenden Erlebnis.

textilfrei | **geöffnet von 12 bis 20 Uhr**



Erholung Saunen

textilfrei | **geöffnet von 10 bis 20 Uhr**

Böhmerwald-Schwitzstube

Temperatur 85 – 100 °C

Luftfeuchtigkeit 5 – 11 %

Durch den automatischen Aufguss (alle 20 Minuten) werden die Luftfeuchtigkeit und damit die gefühlte Temperatur kurzfristig gesteigert, wodurch der Körper zum Schwitzen angeregt wird.

Hochficht-Softsauna

Temperatur 50 – 60 °C

Luftfeuchtigkeit 45 %

Kreislaufschonende Saunavariante mit automatischen Aufgüssen und vier unterschiedlichen Lichtstimmungen, die den gesamten Organismus revitalisiert.

Aromadampfbad

ideale Badedauer etwa 10 bis 30 Minuten

Milder Inhalationsdampf mit Blütenextrakten und angenehme Strahlungswärme sorgen für ein besonders erholsames Badevergnügen.

Infrarot Tiefenwärmebad

Temperatur 35 – 45 °C

Sanftes Schwitzen ist ein Genuss für Körper, Geist und Seele und kann positive Auswirkungen auf Ihr gesamtes Wohlbefinden haben.

Seesauna in der Vitaloase

Temperatur 85 – 100 °C | Luftfeuchtigkeit 5 – 11 %

Mit Blick auf den INNs HOLZ See stärken Sie Ihre Widerstandskraft, kurbeln Ihren Kreislauf an und tun Ihren Atemwegen Gutes.

Textilsauna | **geöffnet von 12 bis 20 Uhr**

INNS HOLZ

NATUR- & VITALHOTEL *****
CHALETDORF

JETZT NEU
Adults Only
&
Family
Times

Wellness & Spa

Als Wellnessresort der Extraklasse bietet Ihnen das INNs HOLZ Hotel & Chaletdorf eine Vielzahl an wunderbaren und höchst wirksamen Spa-Treatments. In stilvollen Räumlichkeiten für Massagen, Körper- und Gesichtsbehandlungen werden Sie in besonders angenehmer Atmosphäre verwöhnt – inmitten unberührter Natur auf einer mächtigen Waldlichtung im Herzen des Mühlviertels.

INNs HOLZ Wellnessbereich

- Erholung im Naturspa 16+ und in der Vitaloase
- Indoorpool mit offenem Kamin und Waldblick-Panoramalounge
- Saunawelt mit neuer Bio-Heusauna, Böhmerwald-Schwitzstube, Hochficht-Softsauna, Aroma-Dampfbad und Infrarotkabine
- 2 Whirlpools im Innen- und Außenbereich
- Vitaloase samt Seesauna sowie Wintergarten mit Kamin und Blick auf den INNs HOLZ See und den Böhmerwald
- Kosmetik- und Massageräume für Einzel- und Paar-Treatments
- wunderschöne Liegebereiche im Innen- und Außenbereich
- großzügige neue Ruheräume und -inseln zum Entspannen

INNs HOLZ Gutscheine

Wir freuen uns auf Ihre Bestellung:

info@innsholz.at | +43 7288 70600

Online stehen Ihnen alle **Gutscheine sofort zum Download** zur Verfügung: **www.innsholz.at**

Das perfekte Geschenk für jeden Anlass!



Mit Erscheinen dieser Preisliste verfäallen alle früheren Preislisten, Sonderangebote usw. Eventuelle Preisänderungen sowie mögliche Satz-/Druckfehler vorbehalten. Alle in dieser Preisliste angeführten Preise bzw. Spezialangebote sind unverbindlich. Alle Angaben in Euro inklusive der gesetzlich vorgeschriebenen Mehrwertsteuer. Fotocredit: Shutterstock, hamner inc. GmbH, INNs HOLZ

INNs HOLZ Hotel & Chaletdorf
Gruber Hotel GmbH
Schöneben 10 | A-4161 Ulrichsberg
T: +43 7288 70600
F: +43 7288 70600-33
info@innsholz.at | www.innsholz.at

facebook: innsholz
instagram: @innsholz

