



Slow down - Relax - Massagen

BERG-LEBEN CLASSICS

FULL BODY MASSAGE

55 Minuten 67.0

TEILMASSAGE

30 Minuten 37.0

AFTER SKI & HIKE

(Rücken und Beine)

40 Minuten 46.0

FUSSREFLEX

Ausgleichend - hochwirksam -
entspannend

Mit speziellen Massagetechniken werden einzelne Reflexzonen intensiv behandelt. Diese Massage wirkt ausgleichend auf den Körper und die inneren Organe.

25 Minuten 43.0

40 Minuten 55.0

ALPIENNE® RELAXE

Kräuter- Heublumenfußbad in Kombination mit Fußmassage, sanfter Kopfmassage sowie Gesichtsmassage.

55 Minuten 75.0

KOPF - SCHULTER - NACKEN

Klassisch - befreiend - lösend
Bewährte, professionelle Massagetechnik, um Blockaden im Bereich Kopf, Schultern und in der Nackenmuskulatur zu lösen. Schenkt neue Energie und macht den Kopf frei.

30 Minuten 35.0

LYMPHDRAINAGE

Entwässernd - beruhigend -
ausgleichend

Diese beruhigende, rhythmische Massage hat eine gewebe reinigende und entstauende Wirkung. Die sanfte Anwendung eignet sich ideal zur Stärkung des Immunsystems.

55 Minuten 65.0

SPEZIAL BERG LEBEN

RELAXE

Wohltuendes Behandlungsritual für vollkommene Entspannung. Kräuter- Heublumenfußbad, Fuß- und Beinmassage. Gesicht- und Kopfbehandlung inklusive Lymphdrainage, Ganzkörper-Sportvitalmassage.

120 Minuten 135.0

RÜCKEN & MOOR

Spezialbehandlung mit Moorpackungen um Verspannungen zu lösen und anschließender entspannender Rückenmassage.

50 Minuten 65.0

KINDERMASSAGE

Spezielle sanfte Technik mit Kinder- und Babyöl aus wertvollen & beruhigenden Wirkstoffen des Honigs und der Kamille.

15 Minuten 15.0

ALPIENNE® HARMONIE

Entspannend - ausgleichend -
tiefenwirksam

Kräuter- Heublumenfußbad in Kombination mit Fußmassage und Entspannungsmassage.

55 Minuten 75.0

Unser Tipp:

Get ready. Komme ohne Eile zum vereinbartem Termin. Eine warme Dusche oder ein Saunagang im Vorfeld entspannen und reinigen die Poren, somit zieht das Massageöl besser ein. Vermeide reichhaltige Mahlzeiten und alkoholische Getränke vor der Behandlung.

Relax und drink. Vermeide Aktivitäten direkt nach der Behandlung und trinke genügend Tee oder Wasser. Ein halbstündiges Nachruhen im Anschluss an die Behandlung empfiehlt sich.

Für zu Hause. Unsere Pure Herbs® und alpienne® Produkte sind an der Rezeption erhältlich.

Waldbaden

Forest Bathing – Rückzug von Hektik und Lärm – zwischen uralten Bäumen, weichem Moos und duftenden Pilzen kannst Du besonders gut entspannen. Der Wald bietet nicht nur Erholung, sondern ist gleichzeitig auch gut für das Immunsystem. Das liegt vor allem daran, dass Bäume Duftstoffe freisetzen, die wir einatmen und die unser Immunsystem stärken. Wer sich einen Tag im Wald aufhält, hat danach fast 40 Prozent mehr Killerzellen im Blut. Das satte Grün, das im Wald in vielen verschiedenen Schattierungen erscheint, wirkt sich zudem positiv auf unsere Psyche aus.

Unser Tipp:

Der Waldweg Gretchen Ruhe (Rundwanderweg ca. 1 Std.)



100% naturrein.

Kraftvolle Wirkung – ganz ohne synthetische Additive.



100% klimaneutral.

Umweltschonende, regionale und nachhaltige Herstellung als Prinzip.



handmade with love.

Respekt vor den Kostbarkeiten der Natur verlangt nach schonender und liebevoller Handarbeit.