



*Theresa* 4<sup>s</sup>  
WELLNESS  
GENIESSER  
HOTEL



**SPA**  
Journal

# HERZLICH WILLKOMMEN IM THERESA SPA

Wir verwöhnen Sie gerne. Nach der Bewegung an der frischen Bergluft, zwischen den Abenteuern, die das Zillertal bereit hält, oder einfach nur so. Das THERESA ist ein Ort des guten Geschmacks und des vollendeten Wohlfühlens. Treten Sie ein in unser THERESA SPA und lassen Sie einfach los. Vom Alltag, der Hektik und dem Stress. Kuscheln Sie sich in Ihren Bademantel, genießen Sie den hinreißenden Ausblick auf die Bergwelt von unseren Ruheräumen mit offenem Kamin oder von unserer Liegewiese aus. Wir verwöhnen Sie mit exklusiven Anwendungen, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen. Ein Besuch in unserem THERESA SPA berührt alle Sinne. Sie werden spüren, wie gut das tut.

Gerne stehen wir Ihnen daher für Ihre individuelle Beratung unter +43 (0)5282 228674 und unter [spa@theresa.at](mailto:spa@theresa.at) zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Sie!

*Herzlich Eure Familie Gsger  
mit Theresa-Team*



## ÖFFNUNGSZEITEN

SPA-Rezeption .....	09.00 bis 19.00 Uhr
Fitness-Studio, Sonnenhaus .....	07.00 bis 20.00 Uhr
„Raum der Stille“, 3. Stock.....	07.00 bis 20.00 Uhr
Saunawelten.....	14.00 bis 20.00 Uhr
Panorama Sauna, Infrarot Sauna .....	11.00 bis 20.00 Uhr
Poolwelten.....	07.00 bis 20.00 Uhr



# UNSER SPA, IHR GENUSS

## WASSER-WELT

- **Beheizter Pool** im Garten mit integrierten Massagedüsen, 32°C
- **Relax-Solepool** im Garten mit Liquid-Sound System und Massageliegen, 35°C
- **Panorama-Hallenbad** mit Gegenstromanlage, 32°C
- **Whirlpool**, 36°C
- 25 m **Sportpool**, 26°C
- Biotop im „Garten der Stille“
- Wir verwenden belebtes Wasser nach der Original Grander Technologie und mit Sauerstoff angereichertes Energiewasser – frei von Chlor

## 5 RUHEZONEN

- „Raum der Stille“ mit Wasserbetten im 3. Stock
- Sonnenhaus mit Wärmeliegen, offenem Kamin und Panoramablick
- Ruheraum „Weitblick“
- Relax-Stube im Sauna-Bereich
- Wunderbar bequeme Liegen am Poolbereich

## SAUNA-WELT

- **Finnische Garten-Sauna mit Panoramablick: 70-80°C**  
Kleine, kontinuierliche Aufgüsse sorgen für relativ hohe Luftfeuchtigkeit bei angenehmer Wärme. Dies bildet die optimale Grundlage zur Entspannung und ist somit ideal für Körper, Geist und Seele.
- **Finnische Alpen-Sauna: 90-95°C**  
Mit hoher Temperatur und niedriger Luftfeuchtigkeit erreicht man eine ausgezeichnete Stimulation des Kreislaufes. Ein weiterer Vorteil ist die Zellerneuerung mit der stetigen Verbesserung des Feuchtigkeitshaushaltes der Haut. Sie entgiftet und regt das vegetative Nervensystem an.
- **Bio-Sauna: 60-70°C**  
Ideal für die Entgiftung der Haut. Diese wird dank der Verbesserung des Blut- und Lymphkreislaufes gegen Umwelteinflüsse und Smog resistenter. Entspannung von Körper und Geist.



- **Sole Dampfbad: 40-45°C**  
Mit relativ niedrigen Temperaturen, aber extrem hoher Luftfeuchtigkeit und Salz aus den Bergen Österreichs wird ein nahezu tropisches Klima erzeugt, das auf den gesamten Organismus einwirkt: Die Muskeln lockern sich, der Stoffwechsel wird angeregt, die Haut wird gereinigt und die Atemwege werden frei.
- **Kräuter-Dampfbad: 40-42°C**  
Die Kräutermischung befreit die Atmung. Dieses behagliche Ambiente unterstützt die Entspannung von Körper und Geist. Empfehlenswert bei Erkältungen bzw. Lungenproblemen.
- **Laconium – Römisches Schwitzbad: 38-40°C**  
Durch Strahlungswärme wird der Körper langsam erwärmt. Die Durchblutung wird angeregt, die körpereigenen Abwehrkräfte mobilisieren sich.
- **Infrarot-Sauna mit Panoramablick 30°C**  
Spendet sanft neue Lebensenergie. Vom Lindern der Rückenschmerzen über die Stärkung des Immunsystems bis hin zur Milderung von Muskelverspannungen.
- **Eissauna – Abkühlung durch permanenten Schneefall**  
Die neue Eissauna bietet Abkühlung durch permanenten Schneefall und sorgt mit ihrem einzigartigen Design für ein aufregendes Erlebnis für Körper, Geist und Seele.
- **Tauchbecken und Kübeldusche**  
Ideal für die Stimulation der Durchblutung

## 160 m<sup>2</sup> FITNESSSTUDIO

- „Indoor-& Outdoor“-Gymnastik-Location
- Lichtdurchflutetes Fitness-Studio (ausgestattet von Gym80 und Precor.)
- Fitness- und Mentaltraining mit ausgebildeten Fachkräften



# UNSERE PRODUKT LINIEN

BALANCE ALPINE 1000' 

MARIA GALLAND  
PARIS

LE SUN  
ST BARTH

ÄGYPTOS

alpine

17 jansons

 Wiener Kosmetik®  
DIPLOM-KOSMETIKER GEORG DOLENSKY



# #MY ALPINE LIFE BALANCE



## MY ALPINE SPA CONCEPT

Wie die Natur in den Alpen immer nach Balance strebt, tun es auch wir Menschen. Aber so verschieden die Bedürfnisse jeder einzelnen Person sind, so unterschiedlich sind auch die individuellen Vorstellungen von Gleichgewicht. Und natürlich auch die Wege dorthin. Hinzu kommt, dass sich Wünsche und Sehnsüchte ändern können. Zum Beispiel mit den Jahreszeiten, aufgrund aktueller Befindlichkeiten oder einfach aus einer spontanen Laune heraus. Deshalb ist es so wichtig, den eigenen Weg zum persönlichen Wohlbefinden zu gehen.

Aus allen diesen Gründen haben die Best Alpine Wellness Hotels ein Spa-Konzept mit der Kraft der Berge entwickelt, das Ihnen einerseits die Wahl lässt, andererseits den Weg weist. Mit unterschiedlichen Anwendungen und Packages, aber durch Einsatz von Kräuteresenzen, die mit diesen Symbolen gekennzeichnet sind. Wählen Sie aus!



## TRADITION & MODERNE NATUR & WIRKUNG

Die Heilkräuter der Balance Alpine 1000+ Produkte werden in alpinen Höhenlagen angebaut und geerntet. Mittels speziellen Verfahren nach Paracelsus erfolgt die Verarbeitung der Pflanzen zu den Kräuteressenzen, diese wirken ganzheitlich auf Körper, Geist und Seele.

### 🌿 LÖWENZAHN

Löwenzahn wirkt kühlend, etwa bei Überanstrengung der Muskulatur, und unterstützt die Regenerierung. Er beruhigt und wirkt ausleitend. Da Löwenzahn antibakterielle und damit entzündungshemmende Eigenschaften aufweist, kann er bei Mischhaut, normaler und ölgiger Haut mit Hautunreinheiten gut eingesetzt werden.

### ⌄ WILDER THYMIAN

Thymian wärmt, stärkt das Atmungssystem, unterstützt die Entspannung und beruhigt innerlich. Wilder Thymian wirkt durchblutungsfördernd. Er eignet sich gut für normale Haut und Mischhaut.

### 💧 SCHAFGARBE

Schafgarbe ist bindegewebskräftig, entlastend und stärkt die Venen, sie wirkt außerdem ausgleichend und regulierend. Schafgarbe hilft, wenn die Haut aus der Balance gerät. Sie eignet sich somit gut bei nervöser, gereizter ölgiger und unreiner Haut sowie bei Couperose.

### ⌄ ENGELWURZ

Engelwurz unterstützt die Regeneration, wirkt allgemein stärkend, kräftigend und harmonisierend. Sie steigert Energie und Vitalität. Engelwurz eignet sich besonders gut für die trockene und reife Haut, sie wird auch gerne bei Dehnungsstreifen und Cellulite eingesetzt.



# KLASSISCHE MASSAGEN

**TIPP:** Für eine bessere Wirkung empfehlen wir vor jeder Massage ein **TIROLER-STEINÖL-BAD**

## KLASSISCHE MASSAGEN

**Vollmassage 50 Min. € 75,- \***

**Teilmassage 25 Min. € 45,- \***

\* wir verwenden ausschließlich hochwertige Alpine Öle (Murmeltiermassageöl, Arnikamassagemilch, Johanniskrautmassagemilch, ...)

### **Fussreflexzonenmassage**

**40 Min. / € 69,-**

Es wird eine lokale und intensive Durchblutung erzielt. Dadurch erreicht man eine Verbesserung der Organ- und Gewebefunktionen, eine Aktivierung der Lebens- und Regenerationskräfte.

### **THERESA Fuss- und Beinmassage**

**„Tiroler Art“ 40 Min. / € 69,-**

Mit Murmeltier-Massageöl (enthält hohen Anteil an natürlichem Kortison, fördert die Durchblutung, löst Verspannungen). Mit streichenden und ausleitenden Bewegungen werden Verspannungen sanft gelöst. Schenkt nicht nur müden Beinen, sondern dem gesamten Organismus neue Energie. Ideal geeignet nach dem Sport.

### **Ligne St Barth Harmony Verwöhnende**

**Körpermassage 50 Min. / € 85,-**

Ihre Haut wird mit Kokosnuss-Öl verwöhnt, kaltgepresstes Avocado-Öl bei besonders feiner Haut zur Funktionsunterstützung oder Efeu-Gel und Menthol-Öl zur Stärkung von Gewebe und Hautmantel. Lindert Stress und fördert die körpereigenen Energien. Sehr entspannend.

### **Lymphdrainage 50 Min. € 75,-\***

Durch spezielle Pump- und Streichgriffe wird der Abfluss von Lymphflüssigkeit verstärkt und Stauungen zum Abtransport gebracht! Drainage bedeutet Entwässerung und damit besserer Schlackenabtransport aus dem Körper. Diese Behandlung findet bei gestauten Beinen und Armen besondere Anwendung.

\* diese Behandlung ist keine Massage

### **Gesichts- und Kopfmassage**

**25 Min. / € 48,-**

Erlesenes, warmes Öl entspannt und versorgt die Kopfhaut und Haarwurzeln mit wertvollen Vitaminen und Spurenelementen. Um die Versorgung zu aktivieren findet eine Akupressur statt, die die Spannungspunkte des Kopfes berücksichtigt. Kopf und Geist sind optimal vorbereitet auf die wohl-tuende Massage die auch das Gesicht und den verspannten Nacken umfassen.

### **Shiatsu Massage**

**50 Min. / € 110,-**

Die japanische Shiatsu-Massage harmonisiert durch Druck auf die Akupunktur-Punkte den Energiefluss des Körpers. Sie besiegt Ungleichgewicht im Körper und ist drauf ausgerichtet, die Gesundheit wiederherzustellen, indem sie Yin und Yang im Körper, in der Seele und im Geist erreicht. Am bekleideten Körper wird ohne Öl mit fließenden Bewegungen sanfter Druck auf Meridiane und Akupunkturpunkte ausgeübt, Energiestauungen werden somit gelöst. Auch für Schwangere geeignet! Kommen Sie bitte in bequemer Trainingsbekleidung.

**Nur auf Anfrage.**

### **La-Stone-Therapie**

**75 Min. / € 120,-**

Diese ganzheitliche Heilmassage hat eine jahrtausendalte Tradition. Die Pueblo- und Cherokee-Indianer machten sich bereits die glatten und hitzeverträglichen Basaltsteine zu Nutzen. In einer speziellen Zeremonie werden warme Lava- und kalte Marmorsteine auf die Energiepunkte (Chakren) des Körpers gelegt, dadurch öffnen sich die Energiezentren und erzeugen absolute Tiefenentspannung und überaus behagliches Wohlbefinden.

### **Magnetfeldtherapie**

**€ 19,-**



# AYURVEDA

## **BALANCE ALPINE 1000+ BEWEGUNGS- FASZINATION 75 MIN. / € 120,-**

Aus der Kombination der Faszientherapie mit weiteren spezifischen Techniken werden Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und Gewebestrukturen gelöst. Ihr Ergebnis ist nachhaltige Mobilitäts- und Bewegungsfreiheit, Entlastung des Bewegungsapparates und Lösen von Blockaden, sowie beschleunigte Muskelerholung. Ihr Körpergefühl ist leicht, entstaut, erholt und leistungsfreudig.

### **Abhyanga Ganzkörper-Ölmassage 75 Min. / € 120,-**

Ist eine körpereigene Reinigung und Entgiftung. Zusätzlich verbessern sich Schlafqualität, Sehvermögen und der Alterungsprozess wird verlangsamt.

### **Padabhyanga Fuss- und Beinmassage 40 Min. / € 69,-**

Tun Sie Ihren Füßen etwas Gutes. Entspannende Fußmassage wirkt ausgleichend und beruhigend bei Stress, Schlafstörungen, Nervosität und Kältegefühl.



# BEAUTY SERVICES

### **.... in der Gesichtsbehandlung**

- Wimpern und Brauen färben und fassonieren ..... € 30,-\*
- Wimpern färben ..... € 18,-\*
- Augenbrauen fassonieren ..... € 12,-\*
- Augenbrauen färben ..... € 12,-\*
- Haarentfernung mit Warmwachs Gesicht ..... € 10,-\*  
(Oberlippe, Kinn)

\* Als Einzelbehandlung (nicht in Verbindung mit einer Gesichtsbehandlung) berechnen wir € 35,- pro Behandlung.

### **als Einzelbehandlung**

- Tages-Make-up von MARIA GALLAND ..... € 45,-

### **von Hand bis Fuß**

- Maniküre ..... 45 Min. € 59,-  
(baden, formen, pflegen, massieren, Pflegecreme)  
mit Lackieren inkl. Lack für Zuhause ..... € 79,-  
mit French-Lack ..... € 79,-
- Handpackung mit Peeling, Collagenlotion und Paraffin ..... 25 Min. € 35,-
- Pediküre ..... 50 Min. € 69,-  
(Kräuterfußbad, pflegen, formen, massieren, Pflegecreme)  
mit Lackieren inkl. Lack für Zuhause ..... € 89,-  
mit French-Lack ..... € 89,-
- Fußpackung mit Peeling, Collagenlotion und Paraffin ..... 25 Min. € 35,-  
nur Nägel lackieren inkl. Lack für Zuhause ..... € 30,-  
nur Nägel French lackieren ..... € 30,-

### **Haarentfernung mit Warmwachs**

- Rücken, Oberkörper ..... € 40,-
- Beine bis zum Knie ..... € 40,-
- Beine ganz ..... € 55,-
- Bikinizone, Achseln ..... € 30,-





# BEHANDLUNGEN

## MARIA GALLAND

**Gesichts-, Hals- und Dekolletébehandlung**  
**Insensiv 80 Min. / € 110,-**  
**Care 50 Min. / € 80,-**

Reinigung, Peeling, Brauen fassonieren, entspannende Massage, Ampulle, Maske je nach Hauttyp, Tagespflege.

**„Schau mir in die Augen“**  
**45 Min. / € 70,-**

Durch Massage und Augenmaske wird dieser empfindliche Hautbereich gestärkt und kleine Fältchen geglättet. Entstauende, kühlende Maske – speziell gegen Tränensäcke. Für Ihren ausdrucksvollen Augenaufschlag fassonieren wir Brauen, färben Wimpern und Brauen.

### **TIPP: AUGEN- MODELAGE € 30,-**

Belebende und kühlende Algenmaske. Die optimale Anti-Falten-Behandlung. Spuren von Stress und Müdigkeit verschwinden, Schwellungen und Augenringe werden deutlich gemildert. **In jede Gesichtsbehandlung integrierbar.**

## SPEZIAL BEHANDLUNGEN MARIA GALLAND

**Individuell für Ihre Haut**  
**80 Min. / € 125,-**

Zur Regenerierung der Gesichtshaut. Für müde und vom Alter gezeichnete Haut, ein wahres Energiekonzentrat. Das Gewebe wird erneuert und genährt. Zartheit und Leuchtkraft sind das Resultat.

**Lifting Absolue Jeunesse**  
**80 Min. / € 125,-**

Fernöstliche Massagegriffe und westliche Techniken sorgen für effiziente Wirkstoffzufuhr und lassen Sie herrlich entspannen. Der Festigkeitsverlust der Haut wird korrigiert. Das Ergebnis sind Gesichtskonturen wie „geliftet“.

**Masque Thalasso –  
Der Frische Kick**  
**80 Min. / € 125,-**

Diese erfrischende und belebende Gesichtsbehandlung mit Algenmaske spendet ihrer Haut intensive Feuchtigkeit. Trockene Haut, die spannt und sich nach Feuchtigkeit sehnt, profitiert von dieser nachhaltigen Versorgung mit hochkonzentrierter Feuchtigkeit ganz besonders. Ideal für jeden Hauttyp.

**BALANCE ALPINE 1000+  
GESICHTSBEHANDLUNG  
„VITALKRAFT“**  
**80 MIN. / € 120,-**  
**50 MIN./€ 90,-**

Die Behandlung startet mit der individuellen Typbestimmung nach der BALANCE ALPINE 1000+ Methode. Danach Reinigung, Peeling, spagyrisches Durchfeuchten der Haut, Harmonisierungsritual, Augenpflege, Hals-Dekolleté-Gesichtsmassage, Feuchtigkeitsmaske, Abschlusspflege.





# MEN

## BEHANDLUNGEN FÜR MÄNNER

### Gesichtsbehandlung nach Maria Galland 50 Min. / € 80,-

Ein Volltreffer für gestresste Männerhaut! Vitalisierend. Die kräftige Männerhaut wird geklärt, die Zellen stimuliert und das Gewebe optimal durchblutet. Reinigung, Peeling, Maske; erfrischende Gesichtsmassage und Ampulle berücksichtigen die persönlichen Pflegebedürfnisse der Haut.

### Rücken-Spezialbehandlung 50 Min. / € 80,-

Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für frische Haut. Nach der Tiefenreinigung wird eine Packung auf den Rücken aufgetragen welche die Talgproduktion reguliert, entschlackt und von Hautunreinheiten befreit.

### Allerlei für Ihn

Men's Pediküre/50 Min. € 69,-  
Men's Maniküre/45 Min. € 59,-  
Haarentfernung Rücken  
25 Min. € 40,-





# KÖRPER BEHANDLUNGEN

## BÄDER

### Antistress-Bad

25 Min. / € 40,-

Entspannung und Erholung finden Sie in einer Mischung aus Honig und ätherischen Ölen, die Körper, Geist und Seele ausbalanciert!

### Tiroler-Steinöl-Bad in der Kupferwanne

25 Min. / € 40,-

Wirkt besonders bei Beschwerden des Bewegungsapparates, wie Muskelkater, Muskel- oder Gelenkschmerzen, Gicht, Rheumatismus und Verspannungen. Empfehlenswert ist es vor jeder Massage, so können Verspannungen leichter gelöst werden. Tiroler Steinöl: Das „schwarze Gold“ aus dem Berg. Bereits seit mehr als 100 Jahren wird am Achensee das kostbare Steinöl hergestellt. Der aus dem Ölschiefer gewonnene Fettstoff stammt von Pflanzen, urzeitlichen Fischen, Muscheln und anderen Meerestieren (Ammoniten).

**TIPP:** Nach einem Tiroler-Steinöl-Bad empfehlen wir eine **MASSAGE**

## PACKUNGEN IN DER SOFTPACKLIEGE

### Thalasso-Algen-Packung

25 Min. / € 45,-

Wirkt entschlackend, entgiftend und regenerierend. Mit Algen in reiner, natürlicher Form. Dieses maritime Powerpaket aus Vitaminen, Mineralstoffen, Spurenelementen und Aminosäuren regt den Stoffwechsel an, entschlackt und entsäuert den gesamten Körper. Eingesetzt vor Körperbehandlungen verstärkt diese Packung die aktivierende und entschlackende Wirkung der nachfolgenden Behandlung.

### Nachtkerzenöl-Creme-Packung

25 Min. / € 45,-

Ideal bei trockener Haut. Spendet intensiv Feuchtigkeit und pflegt. Eignet sich als Stoffwechsel regulierende Heilpackung – geeignet bei Schuppenflechte und Neurodermitis. Wird von jedem Hauttyp vertragen und ist daher auch bei allen Entzündungen und Allergien sowie bei strapazierter Haut geeignet.

**TIPP:** Für eine bessere Wirkung empfehlen wir vor der Packung ein **GANZKÖRPERPEELING**

## WICKEL & PEELINGS

### Ägyptos-Quickwickel für Sie und Ihn

60 Min. / € 85,-

Wertvolle natürliche Wirkstoffe und die angenehme Umhüllung mit Baumwolle erzielen bemerkenswerte Sofortergebnisse. Der Ägyptos Quickwickel, ist ein Jungbrunnen für alle Stressgeplagten, denn er schenkt neue Kraft und Energie. Gönnen Sie sich das **BESONDERE** und erleben Sie ein neues Körpergefühl, Wellness mit Wirkung **für Sie und Ihn!**

- Pflege bei vielen Hautproblemen, wie Schuppenflechte und Neurodermitis
- Enorme Straffung der Haut durch effektive Entgiftung – besonders an den Cellulite gefährdeten Problemzonen
- Straffung des Gewebes nach Diät oder Schwangerschaft
- Narben und Dehnungsstreifen sind nicht mehr so gut sichtbar
- Entgiftung nach Medikamentenkuren etc.
- Trockene, raue und schlaffe Haut wird zart und geschmeidig

### Aroma-Schlankheitswickel nach Wiener Kosmetik

1 Wickel / € 52,-

5 Wickel (4+1 Gratis) / € 208,-

Bekämpfung und Reduzierung des Umfangs von Problemzonen mit Cellulite-Aromaöl und Straffungsgel. Durch die Entschlackung und Entgiftung erreicht man zusätzlich eine Gewebestraffung. Die Haut wird beispielsweise an Oberschenkel, Bauch und Gesäß schöner, glatter und weicher. Man nimmt dort ab, wo man es braucht, z. B. Oberschenkeln, Bauch und Gesäß.

### Ganzkörperpeeling

mit Körperlotion 25 Min. / € 59,-

ohne Lotion 20 Min. / € 49,-

Kleine Schleifpartikel von Aprikosen entfernen schonend raue Hautstellen sowie oberflächliche Hautunreinheiten. Die Haut fühlt sich danach geschmeidig und glatt an und erreicht durch die Alpen-Kräuter-Sahne, ein erfrischendes Gefühl.

**TIPP:** Für eine bessere Wirkung empfehlen wir nach dem Peeling eine **NACHTKERZENÖL-CREME-PACKUNG**

### Rücken-Spezialbehandlung

50 Min. / € 80,-

Ein Peeling entfernt abgestorbene Hautschüppchen und sorgt für frische Haut. Nach der Tiefenreinigung wird eine Packung auf den Rücken aufgetragen, welche die Talgproduktion reguliert, entschlackt und von Hautunreinheiten befreit.



# ZEIT ZU ZWEIT

## Zeit Für Uns Zeit für Genuss und Momente der Vertrautheit

**2 Pers. / 90 Min. / € 170,-**

Gönnen Sie sich und Ihrem Partner ein romantisches Bad in der großen Whirlwanne mit Lichttherapie und herrlichem Blick in die Zillertaler Bergwelt. Die anschließende entspannende Massage hilft gegen Verspannungen. Die Haut wird optimal mit pflegenden karibischen Pflegeölen versorgt. Ans Kuschelbett servieren wir ein Glas Sekt und unterstützen die wohlige Atmosphäre in Zweisamkeit.

# PAKETE

## Kleines Wellness Paket für Sie oder Ihn € 153,-

- Aroma-Massage (50 Min.)
- Ganzkörperpeeling
- Nachtkerzenöl-Creme-Packung

## Schnupper-Paket € 175,-

- Gesichtsbehandlung nach Maria Galland (50 Min.)
- Pediküre mit Fußmassage
- Verspannungslösende Rückenmassage (25 Min.)

## Antistresspaket für Sie oder Ihn € 327,-

- Gesichtsbehandlung nach Maria Galland (80 Min.)
- Pediküre mit Fußmassage
- Entspannende Vollmassage (50 Min.)
- Fußreflexzonenmassage (40 Min.)
- Antistress-Bad

## Sport-Vital-Paket € 166,-

- Vitalisierendes Steinölbad, zum Lockern der Muskeln und Gelenke
- Entspannende Vollmassage (50 Min.)
- Fuß- und Beinmassage mit Murmeltiermassageöl

## Fühlen Sie sich wie eine Königin € 434,-

- Gesichts-, Hals- und Dekolleté Behandlung nach Maria Galland (80 Min.)
- Entspannende Vollmassage (50 Min.)
- Entstauende Lymphdrainage (50 Min.)
- Ganzkörperpeeling
- Nachtkerzenöl-Creme-Packung
- Maniküre mit Handmassage
- Pediküre mit Fußmassage

## PAKETE FÜR SCHWANGERE (AB DEM 4. MONAT)

### Paket für die werdende Mutter € 323,-

- Nachtkerzenöl-Creme-Packung
- Lymphdrainage um Schwellungen zu lindern
- Gesichts- Hals- und Dekolleté Behandlung (80 Min.)
- Maniküre mit Handmassage
- Pediküre mit Fußmassage

### „Aus dem Bauch – mitten ins Herz“-Paket € 180,-

- Nachtkerzenöl-Creme-Packung
- Lymphdrainage um Schwellungen zu lindern
- Gesichtsbehandlung (50 Min.)



## PAKETE FÜR MÄNNER

### Men Power € 317,-

- Gesichtsbehandlung (50 Min.)
- Fußreflexzonenmassage (40 Min.)
- Vollmassage (50 Min.)
- Pediküre mit Fußmassage
- Körperpeeling mit anschließender pflegender Lotion

### Fühlen Sie sich wie ein König € 452,-

- Gesichtsbehandlung (80 Min.)
- Thalasso-Algen-Packung (entschlackt und entsäuert den gesamten Körper)
- Lymphdrainage (50 Min.)
- Vollmassage (50 Min.)
- Fußreflexzonenmassage (40 Min.)
- Maniküre mit Handmassage
- Pediküre mit Fußmassage



# FÜR COOLE KIDS

## FÜR KIDS

### Kleine Prinzessin

25 Min. / € 48,-

Gesichtsbehandlung mit herrlich duftenden Cremes

### Kleine Helden

25 Min. / € 45,-

Powermassage für den ganzen Körper

### Kids Lack

25 Min. / € 30,-

## FÜR TEENIES

### Just Clean

50 Min. / € 80,-

Tiefenreinigende Gesichtsbehandlung



## SELBST IN FÜHRUNG MIT X10

**Bewusstsein und Einstellungen für ein erfolgreiches, gesundes und glückliches Arbeiten und Leben.**

Wir leben in herausfordernden Zeiten geprägt von vielen Veränderungen, Herausforderungen und hohem Tempo. Ärger, Stress, Druck, Müdigkeit und Spannungen bestimmen häufig den Alltag und rauben uns Energie und Lebensfreude. Für jeden von uns ist es entscheidend mit welcher inneren Haltung wir unser privates und berufliches Leben gestalten und führen. Im völlig neuen Seminar X10 erleben Sie auf verblüffende Art und Weise wie Sie mit der passenden Einstellung Vitalität, Entspannung und Umsetzungsenergie bewirken.

Erleben Sie das **Seminar X10 von Markus Gruber**. Achtung: Begeisterungs-Garantie! Sind Sie nach dem Seminar nur „zufrieden“ oder ist es Ihnen den Preis nicht Wert, bezahlen Sie keinerlei Seminargebühr! Nützen Sie mit X10 diese risikolose Chance für Ihre mentale, sowie körperliche Gesundheit und Lebendigkeit. Anmeldung und weitere Details direkt auf [www.theresa.at/X10](http://www.theresa.at/X10) oder auf [www.LeadingX.com](http://www.LeadingX.com)

## HIER EIN AUSZUG UNSERES FITNESS-& MENTAL-WOCHENPROGRAMMES:

- Yoga
- Herz-Chakra-Meditation
- 5 Tibeter
- Mental-Balance
- Entspannende Körperreise
- Atemtraining
- Muskelrelaxation
- Faszientraining
- Pilates
- Workout
- Wassergymnastik
- Haltungsturnen und Rückenschule
- Stretching
- Nordic-Walking
- (Step-)Aerobic
- Pezziball-Gymnastik
- Kräftigungsgymnastik mit dem Dynaband
- Bauch-Beine-Po-Gymnastik
- Leichtes Laufen lernen mit ehemaligem Marathonläufer Stefan Egger
- 20 km flache Laufstrecke direkt vorm Haus

## FREUDE SCHENKEN

# GUTSCHEIN SHOP

[WWW.THERESA.AT/GUTSCHEIN](http://WWW.THERESA.AT/GUTSCHEIN)

Wollen Sie einem Ihrer Lieben oder Freunden den Urlaub verschönern?

Fragen Sie nach unseren Wellness-Geschenk-Gutscheinen. Besuchen Sie auch unseren neuen Gutschein Online Shop unter [www.theresa.at/gutschein](http://www.theresa.at/gutschein). Zu jedem Anlass der richtige Verwöhngutschein!



# SPA ETIKETTE

## Terminvereinbarung

Wir empfehlen Ihnen, die Behandlungen und Pauschalen noch vor Ihrer Anreise bei unserer THERESA SPA-Rezeption zu reservieren, damit wir Ihre Wünsche hinsichtlich Behandlung und Zeit berücksichtigen können. Im Rahmen eines Beratungsgesprächs erstellen wir gerne Ihr ganz persönliches Wohlfühlpaket.

Telefon-Durchwahl vom Zimmer:  
74 von auswärts: +43 (0)5282 228674

## Behandlungszeit

Um Ihre volle Behandlungszeit genießen zu können, bitten wir Sie, sich ca. 5 Minuten vor Anwendungsbeginn an unserer SPA-Rezeption zu melden. Aus Rücksicht gegenüber den nachfolgenden Gästen bitten wir um Verständnis, dass bei Verspätung Ihrerseits diese Zeit von der Behandlungszeit abgezogen wird.

## Stornierungen

Wenn Sie Ihre Behandlungen nicht wahrnehmen können, geben Sie bitte anderen Gästen die Möglichkeit, sich bei uns verwöhnen zu lassen. Daher bitten wir Sie, uns 24 Stunden vorab Bescheid zu geben, da sonst 70 % des Behandlungspreises berechnet werden müssen.

## Bekleidung

Bitte kommen Sie zu Ihrer Anwendung im Bademantel. Für Shiatsu tragen Sie bitte bequeme Kleidung. Bitte tragen Sie in unserem Trainingsbereich angemessene Sportbekleidung und Schuhe.

## Ihre Gesundheit Ist Uns Wichtig

Um Ihre SPA-Anwendungen optimal für Sie abstimmen zu können, informieren Sie uns bitte bereits bei der Terminvereinbarung über eventuelle gesundheitliche Beschwerden (Allergien, Schwangerschaft, Herzkreislaufprobleme etc.).

## Wasserwelten & Saunabereich

Bitte tragen Sie im Poolbereich Badebekleidung und Badeschuhe. Im Saunabereich bitten wir Sie aus hygienischen Gründen keine Kleidung zu tragen.

## Ruheliegen

Sollten Sie Ihre Entspannung aufgrund eines Saunabesuches oder Behandlungstermines unterbrechen, bitten wir Sie, die Ruheliegen währenddessen nicht zu reservieren.

**IMPRESSUM:** Herausgeber: Hotel THERESA GmbH, 6280 Zell im Zillertal. Druck: **Lorenz Lorenz**, Konzept & Design: Agentur WIR – OE & WIR GmbH. Fotos: eye5// Daniel Zangerl, Andre Schönherr, Jan Hanser, Petr Blaha, Heidi Inge Hintereck, Mario Rabensteiner, Shutterstock. Irrtümer, Änderungen, Druck- und Satzfehler vorbehalten. Diese Preisliste setzt alle vorhergehenden Publikationen – ab Dezember 2022 – außer Kraft.



**EIN ORT  
DES GUTEN  
GESCHMACKS.**



**THERESA  
WELLNESS- &  
GENIESSER-HOTEL**

---

Familie Egger  
6280 Zell im Zillertal  
Tirol / Austria

---

**T** +43 (0)5282 22860  
**F** +43 (0)5282 4235  
**M** [info@theresa.at](mailto:info@theresa.at)  
**W** [theresa.at](http://theresa.at)

