



Hotel KRISTIANIA LECH

Familie Othmar Schneider Omesberg 331 6764 Lech am Arlberg Österreich  
Telefon +43 5583 25610 Telefax +43 5583 3550 info@kristiania.at www.kristiania.at



Spa Guide

## KRISTIANIA SPA GUIDE

Körper und Seele in Harmonie bringen – ausbalancieren, innehalten, los lassen und träumen und dabei das wichtigste gut finden: Zeit! Die Zeit steht still und der Stress verschwindet, während Sie sich von unserer Therapeutin Barbara pflegen lassen, die jedes individuelle Spa-Erlebnis persönlich auf Sie abstimmen wird. Bei Ihrem ersten Besuch im KRISTIANIA LECH wird Sie unsere Therapeutin Barbara über unser Spa-Programm informieren. Durch die physische und mentale Entspannung werden Sie die Wichtigkeit eines Moments der Ruhe und Entspannung spüren.

### **KRISTIANIA SPA EMPFEHLUNGEN**

Als eine optimale Vorbereitung, empfehlen wir Ihnen 30 Minuten vor Ihrer Behandlung zu Ruhen und nach Bedarf ein SUSANNE KAUFMANN™ Körperpeeling vorzunehmen. Ihr Therapeut wird Sie dann zum vereinbarten Termin kontaktieren.

### **SPA DETAILS**

Unser private SPA „the seventies“ Bereich ist für unsere Hotelgäste in der Zeit von 14:00 Uhr bis 20:00 Uhr geöffnet.

Im SPA Bereich finden sich:

SAUNA, gegenüber sind Abkühlungsduschen, ein Wäschekorb für Ihre nassen Handtücher,

RUHEZONE mit Handtüchern. Um eine angenehme Atmosphäre zu gewährleisten, bitten wir Sie keine Mobiltelefone, Pagers oder Computer im Spa Bereich zu verwenden.

HOT WHIRLPOOL mit Handtüchern und einem Wäschekorb für Ihre nassen Handtücher, sowie eine kleine Sitzecke.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass keine Lebensmittel, alkoholische Getränke und Glas in den SPA Bereich mitgenommen werden dürfen. Als eine Alternative empfehlen wir Papierbecher oder Kunststoff Flaschen mit Wasser oder Saft.

Bitte kommen Sie zu Ihren Behandlungen im SPA Bereich 5-10 Minuten vorher, mit Bademantel und Badeschuhen. Zu spätes Erscheinen beeinträchtigt Ihre Behandlungszeit. Aus Höflichkeit den anderen Gästen gegenüber wird Ihre Behandlung deshalb wie vereinbart enden. Termine können bis zu 24 Stunden vorher storniert werden. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir am selben Tag stornierte Termine mit 100% des Behandlungspreises berechnen müssen. Vor Ihren Termin können Sie gern eine Tasse Kräutertee oder ein Glas Bergquellwasser mit frisch zubereiteten Obststücken trinken. Auch eine Schüssel mit frischem Obst steht für Sie, lieber Gast bereit. Trinkgelder sind in den Behandlungspreisen nicht inkludiert. Bitte vereinbaren Sie dies direkt mit Ihrem Spa Therapeuten.

## AUSBALANCIEREN, LOSLASSEN, ZEIT GENIESSEN

### **DAS KRISTIANIA RITUAL** 90 Minuten

Dieses In-Room-Spa-Erlebnis verwöhnt tout privé im exklusiven Ambiente. Durch diese ganzheitliche Behandlung gelangen Sie zu tiefer Entspannung. Sie befreit Körper und Geist von Nervosität und Anspannung. Körper und Geist kommen wieder in Balance. Beginnen Sie mit einem schmeichelnden Saunabad (10 Min.) und genießen Sie einen entspannenden Tee Susanne Kaufmann (20 Min.) und einen Moment der Stille. Gleiten Sie danach in ein Bad, (20 Min.) umgeben von Blüten und Kerzenlicht, begleitet durch den Duft ätherischer Öle (Ölbad für die Sinne). Geben Sie sich ganz in die Hände Ihrer Therapeutin und lassen Sie sich mit einer wohltuenden Kristiania Massage (30 Min.) und einem prickelnden Glas Champagner verwöhnen.

### **MADLOCH KÖRPERPEELING AND MASSAGE** 90 Minuten

Ein Körperpeeling mit Elementen aus den Alpen entfernt spröde, rissige, trockene Haut. Nach einer Dusche ist Ihre Haut ruhig und wird mit einer Kräutert lotion noch entspannter. Danach garantiert eine Ganzkörpermassage ein neuartiges, sternenförmiges Leuchten von Innen nach Außen.

### **ESALEN MASSAGE** 90 Minuten

Diese Ganzkörpermassage beinhaltet lange, volle, leicht fließende Streichungen über die gesamte Körperlänge, passive Gelenkbewegung und tiefe Strukturarbeit an Muskeln und Gelenken. Dabei werden die Haut- und Blutzirkulation, sowie das metabolische und lymphatische System angeregt. Durch den Zusammenfluss verschiedener alternativer Techniken, wird diese Massage zu einem ganz besonderen individuellen Erlebnis. Ihr Körperbewusstsein wird vertieft und festsitzende Blockaden können gelöst werden. Ruhe und Entspannung breiten sich aus.

### **DEEP TISSUE BODY MASSAGE NACH „DICKE“ (BINDEGEWEBS- UND COLONMASSAGE)** 60 Minuten

Diese tiefenwirksame Druckpunkt-Massagemethode wird im Sitzen ausgeführt und gehört zu den Techniken der Reflexzonentherapie des ganzen Körpers, insbesondere des Magen-Darm/Colon Bereichs, hierbei wird das Gewebe der Haut und die Muskelverspannungen bzw. Blockaden tief durchblutet, entsäuert, entschlackt und entgiftet. Eignet sich zur Gesundheitsförderung bei erschlafte m, schwachem Gewebe zur Gewichtsreduktion und Gewebe Straffung und Festigung.

### **AYURVEDISCHE MASSAGE** 60 Minuten

Warmes Öl, angereichert mit ätherischen Essenzen, wird in harmonisierenden Massagebewegungen in den Körper einmassiert. Tiefes Wohlbefinden und Entspannung finden sich ein.

**ENTSPANNUNGSMASSAGE** 60 Minuten  
Ganzkörpermassage mit langen, entspannenden Massagestreichungen, die zu einer tiefen, wohltuenden Entspannung führen.

**OLYMPIC SKIERS LEG MASSAGE** 30 Minuten  
Diese spezielle 30 Minuten Massage ist bekannt für die Behandlung von wunden Muskeln, Oberschenkel und der Waden und löst mögliche Verspannungen oder Knoten, welche sich beim Skisport geformt haben.

**RUFIKOPF PEAK RELIEF** 30 Minuten  
Diese auf Hals, Schulter und Kopf gerichtete Massage hilft dem Kopf wieder frei zu werden, und körperliche wie auch mentale Anspannungen dort zu lösen, wo Schmerzen und Stress sich festgesetzt haben.

**GESICHTSLIFTING MASSAGE** 60 Minuten  
Ist eine Tiefenbindegewebsmassage, die einen sichtbaren Liftingeffekt hat. Anschließend wird eine der kostbaren Gesichtscremes der Susanne Kaufmann Linie in leichter Massage aufgetragen.

**TONISIERENDE MASSAGE** 60 Minuten  
Diese Behandlung wird mit stark aktivierenden Massagebewegungen durchgeführt um den Blut- und Lymphkreislauf anzuregen. Sie findet speziell Anwendung bei Cellulite und nicht tonisiertem Gewebe.

**REFLEXOLOGY NACH „HANNE MAQUARD“  
(REFLEXZONENMASSAGE HÄNDE UND FÜSSE)** 30 Minuten  
Während dieser Druckpunktbehandlung auf die Meridian-Zonen des Körpers, werden die Reflexzonen an den Füßen und Händen massiert. Es sind spezielle Grifftechniken an bestimmten Organen der Füße und Hände, über

die das Muskel- und Bewegungsapparates, Verdauungs-, Herz-Kreislauf und das Nervensystem angeregt und ausgeglichen werden kann. Verspannungen werden gelöst und Sie werden ein allgemeines Gefühl des Wohlbehagens spüren.

**JET LAG RESCUE** 60 Minuten  
Nach Ankunft im Hotel möchten Sie vielleicht eine spezielle Behandlung genießen, welche den Nebenwirkungen des Fliegens, wie trockene Haut, angespannte Muskulatur und geschwollene Extremitäten entgegenwirkt. Eine Massage zur Lösung von Verspannungen und eine Lymphdrainage, die die Flüssigkeitszirkulation fördert, um Wohlbefinden zu schenken. Abschliessend versorgen köstliche, ätherische Öle die Haut wieder mit Feuchtigkeit.

**EXTREMITIES RELIEF** 60 Minuten  
Druckpunkt- und Lymphmassagen befreien von geschwollenen Fußgelenken und Füßen nach anstrengender, sportlicher Betätigung und Ödemen, die aufgrund von geringem Sauerstoffgehalt und Luftdruckänderungen, entstanden sind. Lymphdrainage hilft auch, den Körper zu entgiften. In der Massage sind Reiki-Elemente integriert um den Energiefluss zu anzukurbeln.

Anstatt eine bestimmte Behandlung auszusuchen, können Sie auch gerne nur die Zeit reservieren und den Rest uns überlassen.