

*Grandau*  
SPA & WELLNESS



# Etikette

Um dir den Aufenthalt im Grandau-SPA so angenehm wie möglich zu gestalten, haben wir folgende Informationen und Tipps zusammengestellt:

## . Behandlungen buchen

Wir empfehlen dir deine Anwendungen bereits im Voraus zu buchen, damit dir dein Wunschtermin auch sicher ermöglicht werden kann. Spontane Buchungen sind natürlich möglich, können aber leider nicht garantiert werden.

## . Geschenkkidee

Suchst du ein passendes Geschenk für einen besonderen Anlass? Alle Beauty- sowie Massageangebote sind auch als Gutschein erhältlich. Schenke Wohlbefinden.

## . Hallenbad- und Saunabereich

Aus Rücksicht auf die anderen und Erholung suchenden Gäste bitten wir dich, im Hallenbad nicht ins Wasser zu springen. Die integrierten Wasserdüsen werden ab 12.00 Uhr alle 30 Minuten automatisch aktiviert. Der Saunabereich ist ab 14 Jahren zugänglich und wird ohne Badebekleidung betreten.

## . Kleidung im SPA-Bereich

Komm am besten im Bademantel zu den Wellness-Behandlungen. Alle Ganzkörper-Massagen und Treatments lassen sich besser ohne Bekleidung durchführen. Du kannst natürlich deinen Slip anbehalten oder erhältst einen Einweg-Slip von der Therapeutin.

## . No-Gos in unserem SPA Bereich

Wir bitten um Verständnis, dass in unserem SPA Mobilfunktelefone, Alkohol und Tabak in jeder Art nicht gestattet sind.

## . Ruhe und Erholung

In unserem Wellnessbereich suchen unsere Gäste nach Ruhe und Erholung. Dazu ist eine ruhige und entspannte Atmosphäre notwendig. Angeregte, laute und unterhaltsame Gespräche führen sich ohnehin besser an unserer Hausbar oder im gemütlichen Kuhstall ;)

## . Schwangerschaft

Beautybehandlungen und diverse Massagen können auch während dieser wunderbaren Zeit genossen werden. Wir beraten dich gerne!

## . Stornierung

Bis 24 Stunden vor Anwendungsbeginn ist eine kostenfreie Stornierung deines Wellness Termine möglich. Bei kurzfristiger Stornierung werden 80 % der Behandlung in Rechnung gestellt. Wird der Termin nicht wahrgenommen, müssen wir diesen komplett verrechnen.

## . Öffnungszeiten

- . Das Hallenbad täglich von 07.00 Uhr bis 24.00 Uhr
- . Der Saunabereich täglich von 14.00 Uhr bis 21.00 Uhr
- . Anwendungen sind täglich ab 10.00 Uhr möglich (Terminvereinbarung an der Hotelrezeption)



# Naturkosmetik

Handgemacht in Vorarlberg



„Es liegt uns am Herzen, Silikone, Mineralöl und Sulfate nicht an unsere Haut zu lassen.“ Monika Hofer, Eigentümerin blubonbon

Klein und fein ist die Manufaktur in Lustenau/Vorarlberg, in der mit großer Freude und Hingabe Pflegeöle, Cremes, Lotions, Shampoos und Deodorants komponiert werden.

Die größtenteils veganen Kosmetikschätze duften herrlich und sorgen für eine gesunde, schöne Haut, tolle Haare, gepflegte Bärte und gute Laune.

## Wirkung

Zurück zum Ursprung der Körperpflege.

Was braucht die Haut wirklich?

Die fröhlich aussehenden Fläschchen und Tiegel sind bis zum Rand voll mit besten natürlichen Wirkstoffen. Die Balsame und Hautöle sind fünfmal so ergiebig wie wasserbasierte Kosmetikprodukte.

## Funktion

blubonbon steht für die reinste Form wirksamer Hautpflege, frei von schädlicher Chemie und Füllstoffen. Frische Bio-Essenzen, perfekt abgestimmt in Duft und Wirkung, nähren deine Haut und dringen in alle Schichten ein.

## Qualität

Raffiniert abgestimmte Rezepturen erschaffen frische, kaltgepresste Pflanzenöle und kostbare Essenzen von Blüten und Gewürzen, Kräutern, Blättern und Harzen, die das Hautbild und das gute Gewissen zum Strahlen bringen. Alles Bio-zertifiziert.



# Gesicht



## individuell bedeutet

- > vor jeder Behandlung wird eine Hautdiagnose erstellt.
- > basierend auf dieser werden entsprechend passende blubonbon-Produkte verwendet
- > dabei werden folgende Schwerpunkte beachtet:
  - . Reinigend
  - . Feuchtigkeitsspendend
  - . Sensitiv

## Gesichtsbehandlung individuell

Eine äußerst effiziente, speziell auf den Hautzustand abgestimmte Gesichtsbehandlung, bestehend aus

- > Reinigung
- > Peeling
- > Tiefenreinigung
- > Serum
- > Massage
- > Maske
- > Abschlusspflege

Behandlungsdauer 55 min

€ 69,-

Behandlungsdauer 80 min  
inkl. intensive Massage mit Rosenquarz Jaderollern  
und entspannende Handmassage

€ 91,-

## Reinigend

Bei unreiner Haut – Schwerpunkt Tiefenreinigung mit beruhigendem Serum. Ultraschall hemmt die Entzündung und reguliert die Haut.

## Feuchtigkeitsspendend

Feuchtigkeitsskick durch hochkonzentrierte feuchtigkeitsspendende Pflanzenöle und Essenzen. Die Haut sieht wieder strahlend und frisch aus.

## Sensitiv

Empfindliche, gereizte Gesichtshaut wird durch die pflanzlichen Zutaten von blubonbon beruhigt. Irritierte Hautstellen bekommen einen ebenmäßigen Teint.

### . Gesichtsbehandlung Royal

Die Natural Anti Aging Behandlung von blubonbon wirken der vorzeitigen Hautalterung entgegen und verbessern die Hautfunktionen. Effektive Produkte enthalten hochwirksame Inhaltsstoffe gegen die Zeichen der Hautalterung. Die Zellregeneration wird angeregt, der Feuchtigkeitshaushalt verbessert, Kollagen nachhaltig angereichert und die Zellen vor freien Radikalen geschützt.

- Sorgfältige Reinigung von Gesicht, Hals und Dekolleté
- Ein Peeling zur sanften Entfernung abgestorbener Hautschüppchen
- Auftragen eines Anti Aging Produkts mit Arganöl und Rosenwasser macht die Haut straff und
- Einarbeiten dieser hochwertigen Essenz mit Hilfe eines Jaderollers aus Rosenquarz
- Spezialmaske befeuchtet und strafft
- entspannende Massage – Gesicht und Hand
- Abschlusspflege

Behandlungszeit: 80 min

€ 111,-

### . Gesichtsbehandlung für den Mann

Männerhaut braucht besondere Pflege und Schutz. Dafür haben wir speziell auf diese Bedürfnisse abgestimmte Pflegeprodukte. Die wirksamen Treatments gehen auf die ganz spezifischen Bedürfnisse der männlichen Haut ein.

Behandlungszeit: 55 min

€ 59,-

### . Gesichtsbehandlung Teenager (bis 18 Jahre)

Spezielle Ausreinigung und Ultraschallbehandlung, wodurch Pickel und gefüllte Komedome entfernt werden. Zur Beruhigung verwenden wir „pi“ aus der blubonbon Manufaktur, welches sehr gut bei Hautirritationen hilft. Auch unser Alleskönner „multi regeneration oil“ hemmt die Entzündung und schenkt gestreifter Haut wieder einen ebenmäßigen Teint.

Behandlungszeit: 50 min

€ 45,-

### . Teenie SOS (bis 18 Jahre)

Ausreinigung und Beruhigung

Behandlungszeit: 25 min

€ 25,-

Kur 6 x 25 min

€ 99,-





# Hände & Füße

## . Pediküre: Pflege für die Füße

Tauche deine Füße in ein wohlig warmes Bergkräuterfußbad. Die Hornhaut wird sanft entfernt und die Nägel gekürzt. Der Abschluss ist eine vitalisierende Massage mit einer auf den Fuß abgestimmten Fußpflegecreme.

Behandlungsdauer: 55 min € 39,-

## . Medizinische Fußpflege

basierend auf der Pediküre werden hier zusätzlich alle „Weh-Wehchen“ behandelt (Hühneraugen, eingewachsene Zehennägel, Unebenheiten bei Nägeln, etc.)

Behandlungsdauer: 65 min € 44,-

## . Maniküre: Fingerspitzengefühl

Die Kosmetikerin beginnt mit einem wohltuenden Bad für die Fingerspitzen. Nach einem sanften Peeling beginnt die spezielle Nagelpflege und abgeschlossen wird die Behandlung mit einer wohltuenden Massage von der Fingerspitze bis zum Ellenbogen.

Behandlungsdauer: 50 min € 36,-

## . Paraffinwachsbad: Intensivpflege

Perfekte Begleitpflege zur Pedi- oder Maniküre. Wir starten mit einem Peeling und tragen anschließend eine intensive Pflegepackung auf. Dann tauchen wir mehrmals in ein anregendes 50° C warmes Paraffinwachsbad. Unter den warmen Wachs-schichten können sich die Poren öffnen und die Inhaltsstoffe der Pflegepackung dringen in die Haut ein.

Eine Massage rundet die Behandlung ab.

Behandlungsdauer: 20 min € 24,-

## Zusatzleistungen

### Augenbrauen formen

Behandlungsdauer ca. 15 min € 11,-

### Wimpern oder Augenbrauen färben

Behandlungsdauer ca. 15 min € 11,-

### Wimpern und Augenbrauen färben

+ Augenbrauen formen  
Behandlungsdauer ca. 25 min € 29,-

### Gegen die lästige Körperbehaarung

Behandlungsdauer 10 min/35 min € 12,-/€ 29,-

### Haarentfernung (Epilation) mit Warmwachs

Oberlippe/Kinn € 12,-

Augenbrauen € 12,-

Achsel € 19,-

Beine bis Knie € 29,-

Arme € 29,-

Bikinizone € 19,-

### Lackierungen für Hand- und Fußnägel

normaler Lack € 4,-

Phenom Lack (trocknet schneller und hält besser) € 10,90

Gel Lack (trocknet sofort – super haltbar) € 16,90

### Wimpernlifting mit färben

verleiht haltbaren Schwung und akzentuiert die Wimpern  
40 min € 49,90



# Körper

Schönheit ist ein Ausdruck von ganzheitlichem Wohlbefinden. Gönn dir Zeit, Körper, Geist und Sinne zu pflegen, zu beleben und zu regenerieren. Bei unseren Körpertreatments ergänzen sich pflanzliche Wirkstoffe, traditionelle Anwendungsformen und Massagetechniken zu intensiven, nachhaltigen Erlebnissen. Die Techniken haben teilweise engen regionalen Ursprung, so zum Beispiel die Kräuterpackungen, Wickel und Bäder. Wir integrieren aber auch traditionelle natürliche Therapieformen aus anderen Kulturen.

## . Behandlung in der Softpackliege

Die angenehme Wärme der Softpackliege bewirkt eine Entkrampfung der Muskulatur und sorgt für die Entlastung von Wirbelsäule, Gelenken und Knochen. Die Aufnahmefähigkeit der Haut für pflegende Wirkstoffe wird um bis zu 60% gesteigert. Die Packungen bieten wir dir wahlweise mit oder ohne ein vorbereitendes Körperpeeling an.

## . Vorbereitendes Körperpeeling

Pflegendes Honig Peeling mit fein gemalenen Aprikosenkernen. Es verbessert die Aufnahmefähigkeit der Haut für effektive Pflegestoffe, die über die Packung eingeschleust werden.

Behandlungsdauer: 20 min € 26,-

## . Zirben Detoxpackung

Zirbenpackung wirkt antibakteriell, blutreinigend, entzündungshemmend und stimmungsaufhellend. Und dann riiiiiecht sie auch noch so toll!

Behandlungsdauer: 25 min € 42,-



## . Sportpackung mit Rosmarin

Neue Vitalität für Gelenke und Muskeln. Die Wirkstoffe der Packung bauen Stress ab, lösen Verspannungen und regen die Durchblutung an.

Behandlungsdauer: 25 min € 42,-

## . Lavendelpackung

Nervenberuhigend und ausgleichend, hilfreich bei Erschöpfung, Einschlafstörungen, nervösem Magen und Darmstörungen.

Behandlungsdauer: 25 min € 42,-







# Wohlfühlpakete

## . Ausgeglichen schön

€ 129,-

Wohlfühlen: Gesichtsbehandlung individuell  
 Laufen Sie auf Wolke 7: Fußpflege mit einem wohltuendem Bergkräuter-Fußbad  
 Intensiv: Paraffinwachsbad für zarte Hände

## . Pure Energie

€ 111,-

Vitalisierend: klassische Vollmassage  
 Reinigend: Honig-Körperpeeling  
 Weckruf an mein ich: belebende Sportpackung mit Rosmarin

## . Alpen Detox

€ 144,-

Reinigend: Honig-Körperpeeling  
 Entschlackend: Zirbenpackung  
 Vitalisierend: Kräuterstempel-Massage

## . Pure Entspannung

€ 116,-

Fallen lassen: wohltuende Grandauer Verwöhn-Massage  
 Reinigend: Honig-Körperpeeling  
 Innere Ruhe: ausgleichende Lavendelpackung

## . Gesunder Rücken

€ 102,-

Spannungslos: lockernde Rückenmassage  
 Aktivierend: durchdringende Fußreflex-Massage  
 Auffangen: wärmende Moorpackung

## . Pures Wohlbefinden

€ 110,-

Zeigt her eure Füße: Fußpflege mit wohltuenden Bergkräuter-Fußbad  
 Schmerzlos: vitalisierende Sport-Massage  
 Federleicht: lockernde Bein-Wadenmassage

## . Natürlich schön

€ 157,-

Wiederbelebend: regenerierender Feuchtigkeitkick für die Gesichtshaut  
 Promi Faktor: strahlende Augen  
 Duftend: Wimpern färben oder Augenmaske  
 Innehalten: regenerierende Aromaöl-Massage  
 nährende Cremepackung



### . Zeit schenken

Du weißt noch nicht genau was dir gut tut? Schenk dir Zeit. Buche einfach eine Zeiteinheit und bespreche mit unsere Masseurin Marlene gemeinsam, was dir gut tun wird.

Behandlungszeit: 25 min/55 min € 32,-/€ 68,-

### . Teilkörper-Massage: Lockerung spüren

Bei der Teilkörper-Massage wird die Muskulatur vom Rücken-, Schulter-, Nacken- oder Beinbereich gezielt gelockert. Durch klassische Massagegriffe werden Verspannungen und Schmerzzustände gelindert und gelöst.

Behandlungszeit: 25 min € 32,-

### . Sport-Massage: Vitalität wecken

Diese Behandlung beginnt mit einer „heißen Rolle“ um die Muskulatur zu erwärmen und zu entspannen. Während der Sport-Massage wird mit Knetungen, Streichungen, Triggerpunkten und Bindegewegelementen gearbeitet, um die Erholung der Muskulatur zu aktivieren. Abschließend wirkt der Minz-Menthol-Abrieb sehr belebend und aktivierend.

Behandlungszeit: 40 min € 53,-

### . Ganzkörper-Massage: Kraft schöpfen

Die Therapeutin behandelt bei der Ganzkörper-Massage die Beine, den Bauch, die Arme und den Rücken mit sanften und klassischen Techniken damit der ganze Körper wieder Kraft schöpfen kann. Verspannungen werden gelöst und die Lymphe werden positiv beeinflusst.

Behandlungszeit: 50 min € 60,-

### . Aroma-Massage: die Seele ausbalancieren

Schließe die Augen und rieche an den verschiedenen Aroma-Ölen und entscheide, je nach Wohlbefinden. Das Zusammenspiel der wohltuenden Massage und der angenehmen Düfte helfen Körper, Geist und Seele auszubalancieren.

Behandlungszeit: 25 min/55 min € 35,-/€ 71,-

### . Fußzonenreflex-Massage: Selbstheilungsprozess aktivieren

Die Füße erholen sich im wärmenden Fußbad. Nach einer vorgegebenen Reihenfolge werden die verschiedenen Reflexzonen durch eine Druckmassage aktiviert. Dies fördert die Durchblutung in den entsprechenden Organen und Körperzonen. Je nach Befinden erweist sich dies als sehr aktivierend, ausgleichend oder wohltuend.

Behandlungszeit: 40 min € 52,-

### . Lymphdrainage: Entgiftung unterstützen

Die Lymphdrainage ist eine sehr sanfte, rhythmische und überaus angenehme Behandlungsmethode, welche das gesamte Lymphsystem positiv beeinflusst und gleichzeitig anregt. Ein Entschlackungs- und Abschwellungsprozess tritt ein und ein sehr entspannendes Gefühl stellt sich ein.

Behandlungszeit: 25 min/50 min € 32,-/€ 60,-

### . Grandauer Verwöhn-Massage: Harmonie erfahren

Die Grandauer Verwöhn-Massage ist eine harmonische Symphonie aus sanften Streichungen und geölten, warmen Lavasteinen. Der Abschluss erfolgt mit einer Klangschale. Lass zu, dass alles Negative aus deinem Körper „entschwingt“.

Behandlungszeit: 50 min € 66,-

### . Grandiose Grandauer Verwöhn-Massage

Zusätzlich zur Grandauer Verwöhn-Massage: entspannte Massage für Gesicht, Dekolte und Kopf mit warmen Kräuterstempeln – eine Wohltat für den Körper!

Behandlungszeit: 60 min € 76,-

### . „Hot Stone“ Therapie: Wärme spüren

Durch die sanften Streichungen mit warmen geölten Lavasteinen, stellt sich absolute Tiefenentspannung ein. Die Wärme der Lavasteine durchdringt den ganzen Körper. Die sanfteste Lösung der Verspannungen für Körper, Geist und Seele.

Behandlungszeit: 25 min/55 min € 35,-/€ 68,-

# Unsere Massagen

## . Schröpfmassage

Bei dieser tiefenwirksamen Massage kommen Schröpfgläser zum Einsatz, die über mit Öl behandelte Haut gezogen werden. Es wird ein Unterdruck erzeugt, dies löst tiefe Gewebeschichten, Haut und Muskelpartien werden stark durchblutet. Verspannungen werden gelöst und die Massage wirkt außerdem entgiftend.

Behandlungszeit: 25 min € 34,-

## . Kopf- und Nackenmassage mit Zirbenöl

Spannungen im Nacken-Schulter-Bereich werden gelöst. Das Zirbenöl wirkt unter anderem sehr wohltuend auf das Atem- und Nervensystem. Auf der Kopfhaut sitzen viele Nervenenden, die durch Druckpunkte stimuliert werden. Zum Abschluss wird Birkenhaarwasser auf die Kopfhaut aufgetragen.

Behandlungszeit: 25 min € 34,-

## . Kräuterstempel-Massage

Mit warmen Kräuterstempeln wird auf der geölten Haut massiert, damit die Wirkstoffe tief in die Haut eindringen können. Dadurch wird der Entgiftungsprozess in Gang gesetzt und die Haut wird gestrafft und Verspannungen werden gelöst.

Behandlungszeit: 55 min € 70,-

### Kräuterstempel

#### belebend mit

Rosmarin, Lemongras, Orangenschale, Pfefferminz, Eukalyptus

#### beruhigend mit

Rosenblüte, Melisse, Heublume, Lavendel, Kamille

## . Fuß-Wadenmassage mit Minz Kompressen

Zu Beginn werden die Füße und Waden mit warmen Minz-Kompressen erfrischt. Die Füße und Waden werden mit speziellen Druckpunkten und Streichungen massiert, wodurch Entlastung entstehen kann. Der venöse Rückfluß wird verbessert und ein Gefühl von Leichtigkeit stellt sich ein. Das abschließende Minzöl versiegelt das tolle Gefühl.

Behandlungszeit: 25 min € 32,-



## Zweisamkeit

### ..„Mein Schatz ich liebe Dich“

Wann hast du diese Worte deinem Partner das letzte Mal ins Ohr geflüstert? Im Alltag kommt die Zweisamkeit meist viel zu kurz. Der Urlaub ist die beste Zeit dies nachzuholen und in vollen Zügen zu genießen. Nehmt euch Zeit füreinander und kostet jede dieser wertvollen Minuten aus.

In unserem Privat SPA bieten wir folgende Pakete an:

### . Zeit zu Zweit

Gegenseitiges Honigpeeling . Wohltuendes Bad in der Partner Whirlwanne bei Kerzenschein . Ein Glas prickelnder Prosecco und süße Früchte . Gemeinsame Entspannungsmassage zu 45 Minuten mit warmen und duftenden Ölen

Behandlungsdauer ca. 90 min € 168,- (pro Paar)

### . Nur für uns

Gegenseitiges Honigpeeling . Wohltuendes Bad in der Partner Whirlwanne bei Kerzenschein . Ein Glas prickelnder Prosecco und süße Früchte

Behandlungsdauer ca. 35 min € 88,- (pro Paar)

Sporthotel Grandau\*\*\*\*  
Montafonerstraße 274a  
6791 St. Gallenkirch  
Österreich

Tel +43 5557 6384  
info@grandau.at  
www.grandau.at