

*Jetzt ist Zeit!*

Zeit für ihr ganz persönliches  
Verwöhnprogramm.  
Gut für Körper und Geist,  
schmeichelt der Seele  
und steigert das Wohlbefinden.  
In unserer herrlichen Wohlfühl-  
atmosphäre lässt es sich  
traumhaft relaxen  
und erholen.

# *MASSAGEN & KOSMETIK*

Vereinbaren Sie  
einen Massage- und  
Kosmetiktermin.  
... auch schon von zuhause!



# Entspannungsmassagen von Kopf bis Fuß

## „Start in den Tag“ Massage



Diese kleine Vitalmassage mit erfrischenden Kräuterölen weckt Ihre Lebensgeister und gibt Ihnen Freude für einen aktiven Urlaubstag. Kopf, Nacken, Schulter und Rücken werden ausgiebig massiert.

20 Minuten 27,- €

30 Minuten 36,- €

## Relax - Massage



Die Kunst der Berührung, wie die Massage auch genannt wird, gehört zu den Behandlungsformen, mit denen uns Kraft und Vitalität zurückgegeben werden kann. Hier erfahren Sie eine einfühlsame und sanfte Massage.

Teilkörpermassage soft ca. 30 Minuten 36,- €

Teilkörpermassage soft ca. 55 Minuten 67,- €

Teilkörpermassage medium ca. 30 Minuten 36,- €

## Aromaöl - Massage



Die Natur schenkt uns eine vielfältige Auswahl an Pflanzen mit den verschiedensten Wirkungen. Die sanfte Ganzkörpermassage entführt Sie in diesen großen Garten. Wir verwenden Basisöle (z.B. Mandel-, Walnuss-, Sesam-, ayurvedisches Seveda-, Sonnenblumen-, Johanniskrautöl), dazu geben wir von Ihnen ausgewählte Aromaöle (z.B. Yasmin, Zitrone, Lavendel, Melisse, Rose u.a.)

Teilkörperbehandlung ca. 40 Minuten 51,- €

Ganzkörpermassage ca. 55 Minuten 64,- €

## Antistress - Massage – eine spezielle Behandlung



Gegen die Anzeichen von Stress wirken vor allem Ruhe, Wärme, Liebe und Geduld.

Nicht nur Nacken, Schulter und Rückenbereich sondern auch das Kreuzbein als wichtige „neuralgische Region“ menschlicher Psyche werden sanft und therapeutisch mit wertvollen Ölen massiert und behandelt.

Ca. 45 Minuten 51,- €

Ca. 35 Minuten 44,- €



## Wunschmassage – eine Massage ganz nach Ihren Wünschen

Wählen Sie die Massageart, das Massageöl und die Regionen (z.B. Beine, Arme, Rücken, Kopf oder Ganzkörper) die Sie behandelt haben möchten. In Zusammenarbeit mit dem Therapeuten wird die für Sie optimale Behandlung komponiert. Erleben Sie Ihre ganz persönlichen Wohlfühlmomente.

Ca. 50 Minuten 60,- €

## Fußreflexzonen - Massage

Am Fuß befinden sich Reflexzonen, die dem ganzen Körper und den Organen zugeordnet werden. Mit der Behandlung der Füße wird Einfluß auf das Körpergeschehen genommen. Es werden die wichtigsten Reflexzonen gezielt behandelt. Nach dieser Massage fühlen sich Ihre Füße wirklich wohl und frisch.

Ca. 40 Minuten 51,- €

## Fuß - Rücken - Kombination

Eine wohltuende Kombination der Fußreflexzonenmassage, bei der die wichtigsten Reflexzonen an den Füßen gezielt behandelt werden und einer anschließenden Rückenmassage mit warmem ayurvedischen Kräuteröl.

Ca. 50 Minuten 59,- €

## „Kopf - frei - Massage“

Diese sanfte Kopf- und Nackenmassage wirkt besonders beruhigend, baut Stress und Nervosität ab, hilft bei Schlafstörungen, Migräne, Kopfschmerzen.

Ca. 35 Minuten 40,- €

## Nacken - Schulter - Rücken - Massage

Unser alltäglicher Streß macht sich vor allem in diesen Bereichen bemerkbar. Bei dieser Massage werden Wärme und spezielle weiche Techniken angewendet, die Ihnen rasche Erleichterung und Entspannungsgefühle bringen. Wirkt bei Migräne, Nervosität und Haltungsschmerzen.

Ca. 25 Minuten 33,- €

Ca. 40 Minuten 47,- €

## Hot - Stone - Massage (la stone)

Warme Lavasteine werden auf die Körper- Energie- Zentren (Marmas/ Chakren) gelegt um diese zu aktivieren. Währenddessen massiert Sie der Behandelnde mit weiteren warmen Steinen und Händen mit einer warmen Kräuteröl- Komposition. Die Massage wirkt sehr muskelentspannend und Sie gelangen auf natürliche Weise in einen vollkommen entspannten Zustand.

Ca. 45 Minuten 63,- €

## Wandermassage „Waden- & Fußmassage“

Zuerst entspannt ein Meersalz-Fußbad Ihre Füße, anschließend werden die Waden und Füße ausführlich massiert und können sich dadurch regenerieren.

Ca. 35 Minuten 40,- €

## Intensiv Rücken - Massage Mix 1

Während dieser Behandlung werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und die Wirbelsäule intensiv mit verschiedenen Techniken aus klassischer Massage, Ayurveda, Shiatsu, Nuad-Thai, Osteopathie, Lavasteinen, Marma, Chakra etc. behandelt.

Die anschließende Gesichts- und Kopfmassage bringt eine tiefe Entspannung mit sich. Es kommt zu einer perfekten Durchblutung des Gewebes und einer starken Unterstützung der Entgiftung. Wahlweise ohne Gesichts- und Kopfmassage, mit Fußmassage möglich.

55 Minuten 67,- €

## Intensiv Rücken - Massage Mix 2

Während dieser Behandlung werden Rücken, Schultern, Nacken, Becken und die Wirbelsäule intensiv mit verschiedenen Techniken aus klassischer Massage, Ayurveda, Shiatsu, Nuad-Thai, Osteopathie, Lavasteinen, Marma, Chakra etc. behandelt.

Die anschließende Gesichts- und Kopfmassage bringt eine tiefe Entspannung mit sich. Es kommt zu einer perfekten Durchblutung des Gewebes und einer starken Unterstützung der Entgiftung. Wahlweise ohne Gesichts- und Kopfmassage, mit Fußmassage möglich.

„Mix Extra“ ca. 75 Min. inkl. Fußmassage mit ayurvedischem Ghee 70 Minuten 80,- €

## *Kompositions - Massagen*

### Himmel und Erde

Bei der sanften ayurvedischen Gesichts- und Kopfmassage, mit hochwertigen ayurvedischen Ölkompositionen, werden auch die Marmapunkte an Gesicht, Nacken und Hals behandelt. Der Kopf wird energetisch mit den Füßen verbunden. Diese werden ausführlich mit Ghee oder ayurvedischem Kräuteröl massiert.

Ca. 50 Minuten 62,- €

### Deep Relax - Entspannungsmassage

Eine besondere Kombination aus der traditionellen indischen Kopfmassage (ohne Öl) im Sitzen und einer danach folgenden Rücken- und Wirbelsäulenmassage, bei der mit ayurvedischen Kräuterölen Verspannungen an Nacken und Rücken sanft beseitigt werden. Kann sehr wirksam sein bei Migräne u. chronischen Nacken- u. Rückenschmerzen. Aber auch wenn man einfach vollkommen entspannen möchte.

Ca. 50 Minuten 71,- €

# Spezielle Massagen und Behandlungsformen

## Shiatsu - Behandlung

Durch sanften Druck und mit Gefühl in einer festgelegten Reihenfolge. Aber auch intuitiv, je nach Bedarf des Körpers und hauptsächlich der Seele, sowie durch gezielte Dehnungstechniken in angenehmer Ebene behandelt der Therapeut die verschiedenen Meridiane (Energiebahnen), Akupressurpunkte und Körperregionen. Besonders bei Muskelverspannungen, Sorgen, Stress oder Müdigkeit wird diese wirkungsvolle und tiefenentspannende Technik empfohlen.

Bei Shiatsu können Sie Ihre Freizeitkleidung anbehalten und bei angenehmer Musik und wohltuenden Düften entspannen.

Empfohlene Nachruhezeit 30 Min.

70 Minuten 80,- €

## Cranio-Sacrale - Therapie ...nur von Josef

Die Cranio-Sacrale Therapie stellt einen Teil der Osteopathie dar. Die Auswirkungen von Stress, Konflikten, Überlastung etc. werden hier gezielt behandelt. Die Cranio-Sacrale-Behandlung stärkt das Immunsystem und die Selbstheilungskräfte des Körpers. Es können Blockaden, Funktionsstörungen, Schmerzen, Verspannungen, Migräne, Nervosität und Schlaflosigkeit mit sanften Berührungen der Hände des Therapeuten beseitigt werden. Diese Behandlung wirkt langanhaltend und führt zu einer tiefen Entspannung auf Alfa-Ebene.

Ganzkörperbehandlung ca. 80 Min. 94,- €

## Ayurveda - „Wissen vom Leben“

### Shiro/Mukh- Abhyanga & Mardana – Ayurvedische Kopf & Gesichtsmassage

Shiroabhyanga heißt Kopfeinsalbung mit Öl. Shiromardana heißt Kopfmassage. Sie werden also während dieser Behandlung mit einer ausführlichen Kopf- und Gesichtsmassage mit speziellen indischen Kräuterölen verwöhnt. Sie ist besonders empfehlenswert bei chronischen Kopfschmerzen, Migräne, großer Anspannung, Nervosität und Stress, da sie zugleich auch den ganzen Körper entspannt.

Preis NEU: Ca. 45 Minuten 51,- €

Auf Wunsch und nach vorheriger Absprache mit dem Therapeuten können die Angebote zu einem vereinbarten Preis auch verlängert.

## Kostabhyanga – Ayurvedische Rücken-, Wirbelsäule-, Nacken-, Schulter- und Beckenmassage

Die ayurvedische Rücken- und Wirbelsäulenmassage ist außerordentlich wohltuend, führt zur Entspannung und fördert gleichzeitig die Entschlackung. Diese ausführliche, wirksame Wirbelsäulen- und Muskulaturmassage geht sehr tief und löst viele Stauungen und Blockaden auf. Der Therapeut bearbeitet ausführlich und gezielt Rücken, Becken, Wirbelsäule, Schultern, Nacken, Kopf und Marmapunkte mit aufgewärmten indischen Kräuterölen und einem sanften Druck

Preise NEU: ca. 35 Minuten 44,- € , Ca. 45 Minuten 54,- €

## Abhyanga - Ganzkörpermassage – Abhyanga heißt „liebende Hände“

Entsprechend sanft und liebevoll ist diese, für den ganzen Organismus regenerierende Ganzkörpermassage inkl. Gesichtsmassage mit „Dinesha Keram“ Komposition. Durch die warmen und wirkungsvollen Kräuteröle die von der Stirn bis zu den Füßen aufgetragen und sanft einmassiert werden, kommt es zur vollkommenen Entspannung von Körper und Seele. Ein tolles Erlebnis.

Inkl. Yogi-Tee nach der Behandlung. Ca. 80 Min. 96,- €

## Abhyanga - Ganzkörpermassage nach Johari

Diese ayurvedische Ganzkörpermassage unterscheidet sich zur Abhyanga-Behandlung in Ablauf und Technik, Massagerichtung und der Druckintensität. Zusätzlich werden die Marmapunkte (Vitalpunkte) einbezogen. Auch der Rücken mit Wirbelsäule wird ausführlich massiert. Hier befindet sich das Zentrum von feinen Nerven, sogen. Nadi, die mit allen inneren Organen in Verbindung stehen und diese aktivieren energetische Zentren (Chakren). Auch ein intensiver Druck ist hier erlaubt. Diese Massage wird in verschiedenen Positionen ausgeführt (sitzend, auf dem Bauch und Rücken liegend). Anschließend folgt eine Gesichtsmassage. Das hochqualitative, ayurvedische Öl intensiviert die sehr angenehme Wirkung der Massage.

Inkl. Yogi-Tee nach der Behandlung. Ca. 100 Minuten 120,- €

## Padabhyanga – ayurvedische Fußmassage

Diese Fußmassage fördert einen tiefen Zustand der Entspannung, indem sie ein Gefühl von vollkommenem Wohlbefinden erzeugt.

Diese ayurvedische Massage wird mit Ghee oder mit ayurvedischem Kräuteröl durchgeführt. Es werden die Füße inklusive Knie eingesalbt und ausführlich massiert und bewegt. Geeignet bei Nervosität, Schlaflosigkeit, Unruhe und bei müden und schweren Beinen.

Entschlackung und Lymphabfluss werden angeregt.

Besonders angenehm nach einer Wanderung.

Ca. 45 Minuten 51,- €



# Kosmetik und Beauty für Sie & Ihn

Lassen Sie sich in unserer Kosmetikabteilung verwöhnen.



*Hallo und Grüß Gott  
liebe Gäste im Hotel Mariandl,  
ich heiße Melanie, bin ausgebil-  
dete Friseurin, Kosmetikerin so-  
wie geprüfte med. Fußpflegerin.  
Außerdem habe ich eine fundier-  
te Ausbildung im Nail-Design.  
Ich freue mich, Sie hier im  
Hotel Mariandl zu verwöhnen.*

*Ihre Melanie*

Gesicht • Hände • Füße

## Klassische kosmetische Behandlungen

Basic Gesicht und Dekolleté, abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, bedampfen, aus-  
reinigen, Ampulle, Massage, Packung/Maske, Tagespflege  
90. Min. 60,- €

## Teenie Behandlung

Abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, bedampfen, ausreinigen, Ampulle, Packung/  
Maske, Tagespflege.  
40 Min. 37,- €

## Kräuterstamps - Behandlung

Entspannung pur - durch die warmen Kräuterstamps mit anschließender frucht-  
iger Massage, Ampulle, Peeling, Packung/Maske, Abschlußpflege,  
ca. 90 Min. 68,- €

## Spezialbehandlungen

schließen eine Basicbehandlung mit ein.

## Herrenbehandlung

Abreinigen, Hautdiagnose, Peeling, bedampfen, ausreinigen, Ampulle, Massage,  
Packung/Maske, Tagespflege,  
ca. 70 Min. 51,- €

Vereinbaren Sie Ihren Kosmetiktermin, auch schon von zuhause!

## *Kosmetik und Beauty für Sie & Ihn*

Lassen Sie sich in unserer Kosmetikabteilung verwöhnen.

Masken Paraffin .....	wärmende Behandlung mit regenerierender Wirkung 12,- €
Maske Matricol .....	Allantion/Panthenol, feuchtigkeitsspendend, reizlindernd 18,- € Aloe Vera, feuchtigkeitsspendend, regenerierend 18,- € Menthyl Lactat, feuchtigkeitsspendend, beruhigend 18,- €
Matricol Augenpad .....	Intensive Feuchtigkeit, Regeneration für die empfindliche Augenpartie 11,- €
Augenpflege komplett	Matricol Augenpad, Creme Eye Conteur 16,- €
Hals - Dekolleté .....	Spezial Ampulle und Packung 13,- €
Entspannung pur .....	1/2 Schönheitstag - 3 Std., Kosmetische Spezialbehandlung, pflegende Maniküre, Fußpflege 98,- €
Handpflege .....	Maniküre: Nägel feilen, Nagelhaut entfernen, Handmassage 23,- € Maniküre mit Lack 25,50 €  Pflegerische Maniküre mit Handpeeling, Hand- und Armmassage 30,- €
Extras .....	Augenbrauen zupfen, Färben, Wimpern fächern je 10,- €
Med. Fußpflege .....	Nägel schneiden, entfernen von Hornhaut usw, Fußcreme 26,- € Mit Lack 28,50 €

Öffnungszeiten: Di - Do 9.30 - 18.00 Uhr - Weitere Termine auf Anfrage unter Tel 09421/530489 oder an der Rezeption.  
Vereinbaren Sie Ihren Kosmetiktermin, auch schon von zuhause!

# Unsere exklusive Wellnesslandschaft.

Sole-Hallenbad, Erlebnis-Solegrotte-36°, Bio-Zirbensauna, finnische Sauna, Dampfbad mit Sternenhimmel, Infrarotkabine mit meditativer Musik, Heukrax'n, Felsendusche mit Wasserrad, Fitnessraum, Ruheraum mit Wasserbett, Panorama-Ruheraum mit Kamin und großem Relaxgarten.

*ankommen • abschalten • eintauchen*



Sollten Sie Fragen und besondere Wünsche haben, wir sind immer für Sie da!

Das besondere Geschenk!  
Ein Wellness-Gutschein vom Mariandl.

## Wie mache ich einen Massage- oder Kosmetiktermin?

Was tun, wenn etwas dazwischen kommt? Wenn Sie Ihre Behandlung nicht wahrnehmen können, geben Sie uns bitte Bescheid, damit andere Gäste die Möglichkeit haben, einen Termin zu vereinbaren. Wir empfehlen nach allen Massagen eine Ruhepause von einer halben Stunde. Es sollte kein Alkohol konsumiert werden. Auch sollten keine anstrengenden Aktivitäten ausgeführt werden. Gut wäre ein Dampfbad oder ein mildes Saunabad, trinken und sich im Freien aufhalten.

Welche Kleidung benötige ich? In der Saunalandschaft und in den Ruheräumen können Sie sich im Bademantel aufhalten, auch zu den Behandlungen kommen Sie im Bademantel. Ausnahmen sind: Shiatsu, Cranio-Sacrale-Therapie, Nuad-Thai-Massage und indische Kopfmassage. Hier können Sie in Freizeitkleidung kommen. Alle Behandlungen inkl. Nachruhezeit von 2-5 Min.

Wir beraten Sie individuell, damit Sie die passende Behandlung bzw. Massage bekommen.

Wir freuen uns auf Sie, Dagmar, Jara, Pavlina, Matthias und Josef, Ihr Massageteam

Ein Geschenk-Tipp für jeden Anlass!  
Ein Geschenk das Freude macht!  
Ein Mariandl  
Wellness - Gutschein