



GALLHAUS

HOTEL

alpenwell spa





Die Beauty & Vitallounge im Gallhaus

Die Natur rund um unser Hotel bietet so viel an Kraft, Schönheit und Energie, deshalb ist das AlpWell-Behandlungskonzept genau das Richtige für Sie.

Reine Naturprodukte aus dem Südtiroler Ahrntal bieten Entspannung und Wohlbefinden, ganz nach Ihren individuellen Bedürfnissen.

Dazu unsere hellen und schönen Räumlichkeiten in gewohnt liebevoller Ausstattung.
Freuen Sie sich über das feine Angebot
in Sachen Wellness für Damen und Herren.

Schön, dass Sie da sind!



Wellnesspakete

Ahrntaler Verwöhnpaket

Das Paket wird auf ca. 1 oder 2 Behandlungstage verteilt (Dauer ca. 2 Stunden).

- * Alpwell Bergsalz Peeling - Ölgemisch mit Arnika
- * Alpwell Packung *Art of Care*
- * Ahrntaler Naturmassage

118,00 Euro

Rücken Fit Paket

Das Paket wird auf ca. 2 oder 3 Behandlungstage verteilt (Dauer ca. 2 Stunden).

- * Rückenmassage mit Ahrntaler Kräutern
- * Ayurvedische Rückenmassage mit Packung
- * Ayurvedische Kopf- und Nackenmassage

119,00 Euro

Entspannung Pur

Das Paket wird auf ca. 3 Behandlungstage verteilt (Dauer ca. 3,5 Stunden).

- * Alpin Hot Stone
- * Ayurveda Alpin Ganzkörpermassage mit Svedana
- * Kombimassage

229,00 Euro

AlpWell Mami in Sp(e)a

Das Paket wird auf ca. 2 Behandlungstage verteilt (Dauer ca. 4 Stunden).

- * Art of Care Gesicht *Relax*
- * Ayurveda Alpin Gesichts-, Kopf-, Nacken- und Fußmassage
- * Wellness Maniküre
- * Wellness Pediküre

172,00 Euro



Gesichtsbehandlungen

Für Damen und Herren

Peel & Clear

Peeling, Tiefenreinigung, Ampulle und Tagespflege
ca. 25 Min.

39,00 Euro

Gesicht *Relax*

Peeling, Ampulle, Massage, Packung und Tagespflege
ca. 50 Min.

66,00 Euro

Gesicht *Intensiv*

Peeling, Tiefenreinigung, Augenbrauen in Form bringen,
Ampulle, Massage, Packung und Tagespflege
ca. 80 Min.

89,00 Euro

Gesicht Extras

Diese Behandlungen sind nur im Rahmen einer Gesichtsbildung buchbar.

Wimpern färben

15,00 Euro

Augenbrauen in Form bringen

12,00 Euro

Augenbrauen färben

9,00 Euro

Für die Gesichtsbildungen wählen Sie aus folgenden

Art of Care Kosmetik-Pflegeserien:

Feuchtigkeitsspendend

Eine besondere Wohltat für trockene und spröde Haut. Aloe Vera in Synergie mit hochwertigen natürlichen Ölen schützen den Hydro-Lipid-Film der Haut.

Reinigend

Dank der hochwertigen Wirkstoffkombinationen der Lakritze, der Heilerde und des Japanischen Schnurbaums wird die Haut intensiv gereinigt, die Talgproduktion normalisiert und der Säureschutzmantel gestärkt.

Beruhigend

Eine spezielle milde Pflege für gereizte und irritierte Haut. Die Mahonie und das Bisabol aus der Kamille haben eine beruhigende und reizlindernde Wirkung.

Anti-Age

Diese exquisite Behandlung wirkt dem Alterungsprozess der Haut entgegen. Dank der hochwertigen pflanzlichen Extrakte und Vitamine, wird die Haut auf natürliche Weise regeneriert, gestrafft und geglättet.

Beauty Extras

Depilation mit Warmwachs

Beine komplett	34,00 Euro
Beine bis Knie	22,00 Euro
Oberlippe	5,00 Euro
Oberlippe und Kinn	12,00 Euro
Bikinizone	14,00 Euro
Achseln	14,00 Euro
Ganzes Bein, Bikinizone und Achseln	54,00 Euro

Hand und Fußpflege

Luxusbehandlung für Hände oder Füße mit Peeling, Packung und Pflege	22,00 Euro
---	------------

Wellness Maniküre

mit Lack	32,00 Euro
mit French	38,00 Euro

Wellness Pediküre

mit Lack	39,00 Euro
mit French	45,00 Euro



Körperpackungen *Art of Care*

In der warmen Dampfliege

Traditionelles Südtiroler Heubad

Durch die Vielfalt an Kräutern und Blumen in den Bergwiesen fördert das Heu die Durchblutung. Dabei werden Gelenks- und Muskelbeschwerden auf natürliche Art und Weise gelindert.
ca. 25 Min. 37,00 Euro

AlpWell Packung

Durch die tiefgehende Wärme des Dampfes wirkt die Fichte besonders gut bei körperlichen Beschwerden wie Muskelkater und Rheuma, aber auch bei seelischen Beschwerden wie Nervosität und Erschöpfung.
Dauer der Packung ca. 25 Min. 35,00 Euro
Dauer der Packung mit Massage ca. 55 Min. 67,00 Euro

Hautstraffende Packung

Diese mediterrane Packung mit edlem Rosenöl, Zitrone und Olive glättet die Haut und schenkt ihr neue Vitalität. Das Gewebe wird dadurch tonisiert und Schlacken werden dabei gelöst.
Dauer der Packung ca. 25 Min. 35,00 Euro
Dauer der Packung mit Massage ca. 55 Min. 67,00 Euro

Hautpflegende Packung

Die Packung mit dem Nachtkerzenöl, dem Johannisbeersamenöl und dem Apfel eignet sich hervorragend bei trockener und spröder Haut. Die Haut wird mit Feuchtigkeit und mit Nährstoffen versorgt.
Dauer der Packung ca. 25 Min. 35,00 Euro
Dauer der Packung mit Massage ca. 55 Min. 67,00 Euro

Wanderer- und Radler Packung

Durch die Kombination aus Wacholder, Schwarzbeere, Minze und Roskastanie belebt und erfrischt diese Packung müde und strapazierte Beine nach Wanderungen und Radtouren.
Dauer der Packung ca. 25 Min. 35,00 Euro
Dauer der Packung mit Massage ca. 55 Min. 67,00 Euro

Svedana

Schwitz- und Entschlackungsbad! Besonders empfehlenswert nach der Ayurvedischen Massage, wobei Schlackenstoffe gelöst und Giftstoffe vom Körper ausgeschieden werden.
ca. 25 Min. 33,00 Euro

Ganzkörperpeeling de Luxe

Ein Peeling ist die ideale Vorbereitung der Haut für weitere Behandlungen. Es reinigt den Körper und fördert die Neubildung der Zellen. Dadurch wird Ihrer Haut ein gleichmäßiger leuchtender Teint verliehen.

Belebendes Kaffeepeeling mit Roskastanie

ca. 20 Min. 29,00 Euro

AlpWell Bergsalz

Ölgemisch mit Arnika und Fichte
ca. 20 Min. 29,00 Euro

AlpWell Bergsalz mit Luxusöl

wählen Sie ihr Öl vor Ort
ca. 20 Min. 29,00 Euro



Mit viel Fingerfertigkeit für Körper, Geist und Seele.

Unsere Massagen

Klassische Ganzkörpermassage

Eine Wohltat für den gesamten Körper.
Nach der Massage fühlen Sie sich von Kopf bis Fuß entspannt.
ca. 50 Min. 56,00 Euro

Teilkörpermassage

Hier werden je nach Wunsch Ihr Rücken oder Ihre Beine angenehm durchgeknetet und kleine Verspannungen in kurzer Zeit gelöst.
ca. 25 Min. 36,00 Euro

Kopf- und Nackenmassage

Gezielt gegen unangenehme Verspannungen im Kopf- und Nackenbereich welche gerade im Alltag auftreten.
ca. 25 Min. 36,00 Euro

AlpWell Spa-Tipp: Je öfter Sie sich aufeinanderfolgenden Tagen massieren lassen, umso erfolgreicher werden sich Verspannungen lösen.

Aromaölmassage

Die ebenso klassische Massage wird hier mit einem warmen Aromaöl Ihrer Wahl angeboten. Gönnen Sie sich unbedingt diesen kleinen Mehrwert.

ca. 50 Min. 59,00 Euro
ca. 25 Min. 39,00 Euro

Alpin Hot Stone

Unterschiedlich große Lavasteine werden auf die Energiezentren des Körpers, wie Hände, Brust, Bauch und auf den Rücken gelegt. Durch die Wärme öffnen sich jene Energiezentren, die sonst nicht so leicht erreicht werden. Verbunden mit einer absoluten Tiefenentspannung und manueller Massage sorgt diese Anwendung für ein Top-Wellness-Erlebnis.

ca. 60 Min. 78,00 Euro

Ahrntaler Naturmassage

Spezielle Ganzkörpermassage mit Zirbenstäben.

ca. 50 Min. 59,00 Euro

Kombimassage

Fußmassage der Reflexzonen mit Rückenmassage.

ca. 50 Min. 58,00 Euro

Energie Fußmassage

Entspannende Druckpunktmassage.

ca. 50 Min. 58,00 Euro

Spezialmassagen mit Ahrntaler Kräutern

Bei dieser Massage werden Sie mit Arnika-Johanniskrautöl massiert. Schon unsere Großmütter wussten diese Öle zu schätzen und einzusetzen. Arnika erhöht die Durchblutung in der Muskulatur und Johanniskraut beruhigt die Nerven.

Ganzkörpermassage mit Ahrntaler Kräutern

ca. 50 Min. 59,00 Euro

Rückenmassage mit Ahrntaler Kräutern

ca. 25 Min. 39,00 Euro

Fuß-Beinmassage mit Ahrntaler Kräutern

ca. 25 Min. 39,00 Euro



Ayurveda Alpinmassagen

Einzigartiges alpines Erlebnis mit warmen entgiftenden Sesamöl. Herrliche Anwendung zur Tiefenentspannung. Reinigt Körper, Geist und Seele.

Ayurveda Alpin Ganzkörpermassage

ca. 50 Min. 67,00 Euro

Ayurveda Alpin Rückenmassage mit Packung

ca. 50 Min. 52,00 Euro

Ayurveda Alpin Gesichts-, Kopf- und Fußmassage

ca. 40 Min. 52,00 Euro

Ayurveda Alpin Kopf- und Nackenmassage

ca. 35 Min. 48,00 Euro

Ayurveda Alpin Fußmassage

ca. 35 Min. 47,00 Euro



G****



Rücken-Intensiv-Massage

Die Rücken-Intensiv-Massage ist eine spezielle Form der Massage, die mit langen Streichungen beginnt. Es werden die Elemente der Unterarmtechnik mit denen der Schröpfglasmassage kombiniert. Das Ergebnis ist eine tiefe Entspannung und Regeneration.

Durch die dadurch erreichte Tiefenwirkung wird eine verstärkte Gewebdurchblutung hervorgerufen und weiters wird durch diese Anwendung natürlich auch der Abtransport von Stoffwechselendprodukten sichergestellt.

ca. 50 Min.

59,00 Euro

Sportmassage

Müde Beine, der Rücken schmerzt? Tun Sie Ihrem Körper etwas Gutes und gönnen sich nach einem aktiven Tag eine wohltuende Sportmassage. Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden, Leichtigkeit und Beweglichkeit verspricht diese Anwendung, dass Sie nach anstrengenden Pisten- oder Wandertagen wieder in Top-Form bringt.

Kraftvolle Massage mit intensiver Wirkung auf die Muskulatur. Vor dem Sport erhöht sie die Leistungsfähigkeit und nach dem Sport dient sie der Lockerung der beanspruchten Muskeln.

ca. 50 Min.

59,00 Euro

Aloha Ohana

Synchrone, vierhändige Entspannungsmassage nach *Lomi Lomi Art*

Diese Massage dient nicht nur zur Entspannung! Sie löst auch Blockaden auf körperlicher und seelischer Ebene und stellt die Energie von Körper, Geist und Seele wieder her.

ca. 50 Min.

114,00 Euro



AlpWell Spa-Info

Finnische Sauna

In der Südtiroler Holzsauna kommen Sie so richtig zum Schwitzen. Die typisch finnische Sauna ist richtig heiß. Genießen Sie Ihren Aufenthalt hier 10 bis 15 Minuten. Nachher sollten Sie unbedingt Ihren Körper sanft abkühlen. Für Sie geöffnet von 14.00 bis 19.00 Uhr.

Temperatur: 90° C
Luftfeuchtigkeit: 10% bis 15%

Aroma-Kräuterdampfbad

Die milde und sanfte Wärme bringt Sie zum gesunden Schwitzen. Hier sitzen Sie auf Ihrem Badetuch und freuen sich über den automatischen Kräuteraufguss. Es riecht nach Wald und Wiese. Einfach zum Loslassen. Für Sie geöffnet von 14.00 bis 19.00 Uhr.

Temperatur: 50° C bis 55° C
Luftfeuchtigkeit: 80% bis 90%

Wärmedampfstube

Hier genießen Sie eine Aufenthaltsdauer von 15 bis 30 Minuten bei angenehmer Strahlungswärme durch die Steinbänke. Der zarte Duft tut gut und durchfeuchtet die Haut. Das Immunsystem wird gestärkt und der Stoffwechsel sanft angeregt. Für Sie geöffnet von 14.00 bis 19.00 Uhr.

Temperatur: 40° C bis 45° C
Luftfeuchtigkeit: 60%

Panorama Schwimmbad

Schön und großzügig. Unser Schwimmbad ist für Sie ab 7.00 Uhr bis 19.00 Uhr geöffnet und bietet Ihnen im angrenzenden Ruhebereich elegante und bequeme Relax-Möglichkeiten.

Temperatur: 31° C

Aussenwhirlpool

Genießen Sie ganzjährig die entspannenden Unterwassersprudel im Aussenwhirlpool. Für Sie geöffnet von 13.00 bis 19.00 Uhr.

Temperatur: 35° C

Ihr Wunschtermin & die Stornobedingungen

Um Ihre Wünsche bezüglich Behandlungen und Zeit optimal zu erfüllen, empfehlen wir Ihnen die Buchungen, soweit möglich, vor der Anreise zu tätigen. Falls es Ihnen nicht möglich ist einen Termin wahrzunehmen, bitten wir Sie, uns 24 Stunden vorher Bescheid zu geben. Ihr Termin wird somit kostenlos verschoben. Unter 24 Stunden vor dem Termin bzw. bei Nichterscheinen ohne Stornierung innerhalb des vereinbarten Termins, berechnen wir den vollen Behandlungspreis! Gutscheine können in der Zeit von 10.00 bis 14.00 Uhr eingelöst werden. Danke für Ihr Verständnis!

Verwöhnen lassen und sich wohl fühlen

Wir empfehlen Ihnen ca. 5 bis 10 Minuten vor ihrem Behandlungstermin an unserer AlpWell Spa-Rezeption zu erscheinen. Bitte haben Sie Verständnis, dass wir bei einer Verspätung Ihrerseits, aus Rücksicht auf die nachfolgenden Gäste, Ihre Behandlungszeit verkürzen müssen.

Kleiderordnung

Entkleiden Sie sich bitte schon auf dem Hotelzimmer für Massagen, Kosmetikbehandlungen und Körperanwendungen bis auf Slip oder Unterhose und verwenden den Bademantel der in Ihrem Hotelzimmer bereitliegt. Gerne stellen wir Ihnen auch Einmal-Slips zur Verfügung.

Ihr AlpWell Spa-Team

Für Informationen steht Ihnen das AlpWell Spa-Team gerne zur Verfügung.

Telefon: intern 156



alpenwell spa



GALLHAUS

HOTEL

Fam. Lechner
Mühlegg 1

I-39030 St. Johann · Ahrntal · Südtirol
Tel. +39 0474 652 151 · Fax +39 0474 652 432

www.gallhaus.com · info@gallhaus.com