

LANDHOTEL GUT SONNBERGHOF

SONN BERG SPA

INFOS, MASSAGEN UND
BEHANDLUNGEN | 2023



Gut Sonnberghof
NATURHOTEL





AQUA MARIN

Beheizter Innen- und Außenpool

RUNDUMADUM BERÜHRT

Die Zeit des Urlaubes ist kostbar. Dabei wird Kraft für den Alltag getankt. Es ist also ganz wichtig, dass nichts die Erholung trübt.



GLÜCKS-
MOMENTE
TEILEN

[gutsonnberghof_naturhotel](https://www.gutsonnberghof-naturhotel.com)



ENERGIE AUS DER NATUR

Es ist die Natur, die beruhigende Wirkung der Wälder, die weiten Wiesen und die majestätische Bergwelt, die uns seit jeher begleiten und uns oft unbemerkt Kraft geben.

Unsere Vitalalm mit Schwimmbiotop und Aqua Marin Pool, ein natürlicher Ort der Stille, zollt diesem reichen

Schatz direkt vor unserer Haustür Tribut und lädt dazu ein, zum Ursprünglichen zurückzukehren. Den unvergesslichen Duft der Zirbe einatmen, sanfte Berührungen auf der Haut spüren und die Wirkung der Kräuter genießen. Sie befinden sich im Nationalpark Hohe Tauern, ein Garant für eine erholsame, gesunde alpine Landschaft.



Ausgezeichnet mit dem Umweltpreis für gesamtethische, nachhaltige Unternehmensführung



Ausgezeichnet mit 2 Lilien und 16 Punkten

AUSRUHEN MIT AUSBLICK

Der Blick aus der Ruhealm auf die Berge des Nationalparks
Hohe Tauern rund um den Sonnberghof ist ein Traum.





VITALALM SPA UND AQUA MARIN POOL

Öffnungszeiten:

Aqua Marin Pool: 07:30 - 19:00 Uhr

Vitalalm: 08:00 - 20:00 Uhr

Sauna: 10:00 - 19:00 Uhr



- Beheizter Pool mit Innen- und Außenbereich
- Natur-Badeteich
- Pinzgauer Schwitzstube bis ca. 90° C
- Kräutersauna bis 55° C
- Dampfbad und Infrarotsauna
- Seesauna ca. 85° C, ab 13:00 Uhr geöffnet
- Wärmetherapie-Liegen
- Panorama-Ruheraum mit Heubetten
ca. 200 m² mit Zugang ins Freie
- Ruheturm „Heaven Swing“ mit Rundumblick
und Himmelsschaukeln
- Aqua Marin Teebar
- 5 Anwendungsräume für Behandlungen
- Fitnessraum und Yogaraum



TU DIR ETWAS GUTES

Durch eine Behandlung unserer TherapeutInnen schenken Sie sich ein Stück Selbstfürsorge.

AYURVEDISCHE KOPF- UND GESICHTSMASSAGE

Diese wohltuende, entlastende Gesichts- und Kopfmassage hilft, geistig abzuschalten und loszulassen. Das warme Sesamöl beruhigt das Nervensystem und vermittelt ein Gefühl von tiefer Entspannung.

50 min € 85,-

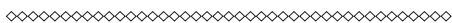
LOMI LOMI NUI

Die hawaiianische Tempelmassage Lomi Lomi Nui ist eine ganzheitliche Heilkunst, die auf Körper, Geist und Seele wirkt. Die schwungvolle hawaiianische Musik und die zum Teil schnellen tänzerischen Bewegungen der Therapeuten machen die Lomi Lomi Nui Massage zu einem ganz besonderen Erlebnis.

85 min € 110,-

PRANA VITA

Die Energieebenen des Körpers werden berührungslos aufgebaut und die Selbstheilungskräfte aktiviert. Diese Behandlung trägt zum körperlichen als auch zum psychischen Wohlbefinden bei.
50 min € 65,-



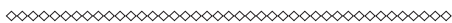
ACCESS „THE BARS“

Diese bestehen aus 32 Energiepunkten am Kopf, die durch sanftes Berühren in verschiedenen Abfolgen aktiviert werden. Eine einfache aber sehr wirkungsvolle Methode um Veränderungen bzw. Platz für neue Perspektiven und Möglichkeiten hervorrufen zu können.
50 min € 65,-



HOT STONE GANZKÖRPERMASSAGE

Das unvergleichliche Massagezeremoniell mit warmen Steinen. Die Steine werden dazu in einem Wasserbad auf eine Temperatur von etwa 60° C erwärmt. Dadurch werden die Muskeln entspannt, Entgiftungsprozesse beschleunigt und Schmerzen gelindert.
50 min € 78,-



KLANGSCHALEN THERAPIE

Wirksame Entspannungsmethode. Der obertonreiche Klang löst Spannungen und mobilisiert die Selbstheilungskräfte.
50 min € 65,-

APM - AKUPUNKTMASSAGE

Durch sanfte Strichführung mit dem Massagestäbchen über die Meridiane, die den Körper durchziehen, wird der Energiefluss angeregt, harmonisiert und reguliert.
40 min € 65,-

In Kombination mit einer Fußreflexzonenmassage oder einer Breuss Rückenmassage, je nach Bedarf.

50 min € 70,-



ABHYANGA

Bei dieser Ayurvedischen Ganzkörpermassage wird Ihr gesamter Körper von Kopf bis Fuß einfühlbar mit einem warmen Sesamöl massiert. Das Öl hat einen positiven Einfluss auf das Immunsystem und eine verjüngende Wirkung. Diese Behandlung wirkt regenerierend, seelisch harmonisierend und stärkend.

50 min € 95,-

90 min € 130,-



RAHIMA Körperbehandlung

Mit wertvollen Wirkstoffen und Düften schenkt sie Körper und Geist pures Wohlbefinden. Eine Pinsel-Schaumreinigung regt die Durchblutung leicht an. Diese Massage verwöhnt mit Mango, Marula, Blüten des roten Tulpenbaums und blauem Lotus. Der Körper ist entspannt und die Haut wird streichelzart.

50 min € 75,-

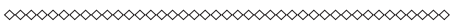
ENTSCHLACKEN UND STRAFFEN

Der Hauptzweck der Massage liegt darin, die Harmonie des Organismus durch regulierende Techniken der Berührung zu bewahren oder wieder herzustellen.

SAMTWEICHES MEERSALZPEELING

Vitalisierendes Meersalz reinigt und befreit die Haut von trockenen Hautschuppen, Aloe Vera schützt und pflegt.

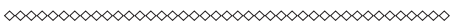
30 min € 41,-



HYDRO-MARIN OCEAN BODY-SHAPE PACKUNG von Dr. Spiller

Die geballte Zufuhr an Mineralien und Spurenelementen aus Meeresalge, Braunalge, Rotalge, Rosskastanie, Efeu, Rosmarin- und Zitronenöl. Wirkt entschlackend, entwässert und stärkt die Gefäßwände.

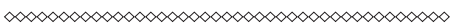
50 min € 70,-



MANUELLE LYMPHDRAINAGE

Diese Sonderform ist eine klassische Massage mit dem Ziel den Lymphabfluss zu fördern. Durch spezielle, sanfte und großflächige Griffe wird erreicht, dass sich die Lymphklappen öffnen und so angestaute Gewebeflüssigkeit wieder abfließen kann.

40 min € 51,-



HONIGMASSAGE

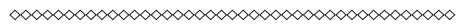
Der echte Bienenhonig enthält Propolis, dieser ist ein natürliches Antibiotikum. Er löst Schlacken und entgiftet das Gewebe. (ohne Rückenbehaarung empfohlen)

40 min € 61,-

FASZIEN BEHANDLUNG

Im Laufe des Lebens verlieren unsere Faszien durch verschiedene Einflüsse ihre Elastizität. Durch Quermassagen und Triggerpunkt-Lösungen werden diese Veränderungen wieder gelöst.

50 min € 82,-



KIEFER RESET - BALANCIERTES KIEFER

Das Kiefergelenk beeinflusst den gesamten Körper, einschließlich Skelett-, Muskel- und Nervensystem. Mittels präziser Griffe wird auch die kleinste Überspannung gelöst und ausgeglichen.

55 min € 73,-



EXTRAZEIT

Zeit für MEHR:

- Bauch/Organe oder
- Kopf/Nacken oder
- Hand/Fuß oder
- Narbenentstörung oder
- Schröpfen

20 min € 33,-

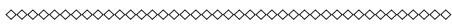
IHRE GANZ BESONDERE SONNBERGHOF EMPFEHLUNG

Durch die Technik der Massage wird die Harmonie des Organismus bewahrt oder wiederhergestellt. Die hohe Wirksamkeit wird durch eine Kombination aus verschiedenen Anwendungen erzielt.

MANIPULATIV MASSAGE

Die Manipulativmassage ist eine mobilisierende Heilmassage der umgebenden Weichteile von Wirbelsäule und Gelenken, die vom Schweizer Arzt **Dr. J. C.Terrier** entwickelt wurde. Die Massagegriffe vollziehen sich in gemeinsamer, sanfter, rhythmischer Bewegung von Patient und Therapeut. Die Manipulativmassage wirkt sofort schmerzdämpfend, harmonisiert den Tonus der gelenkeigenen Muskulatur, beseitigt lokale, vegetative Störungen.

40 min € 65,-



CRANIO SACRALTHERAPIE

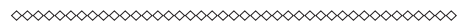
Die Cranio Sacral Therapie ist eine sanfte, zugleich aber ungemein effektive Methode dem Körper die Chance zu geben, sich selbst von Schmerzen und Blockaden zu befreien. Anwendungsgebiete sind sowohl chronische als auch akute Beschwerden. Migräne, Nacken-, Wirbelsäulen- und Beckenbeschwerden, unfallbedingte Schmerzen (z.B. Schleudertrauma) und Probleme im HNO-Bereich.

55 min € 88,-

REGENERATIONSMASSAGE

Wohltuende Rückenmassage mit Aromaöl. Außerdem werden Schröpfgläser gezielt eingesetzt um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Stoffwechsel anzukurbeln. Ganz nach dem Motto kleine Gläser große Wirkung !

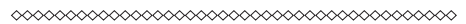
50 min € 82,-



SUNNSEIT ZEIT

Kopf-, Nacken- und Schulterbehandlung zum Lösen von Verspannungen der oberen HWS. Hilft bei Kopfschmerzen, die durch Verspannung und Stress entstehen.

40 min € 58,-



KRÄUTERSTEMPEL MASSAGE

Die hausgemachten Stempel für die Massagen sind mit abgestimmten Kräutern hergestellt. Die wundervollen Düfte, die dabei entstehen, lockern Verspannungen in den Muskeln und im Gewebe und führen zu einem ganz neuen wohligen Gefühl.

50 min € 82,-



EIN GESUNDER RÜCKEN

Schmerzen bei verspannter Rücken- und Nackenmuskulatur und verhärteter Muskulatur nach größeren sportlichen Leistungen werden durch unsere Massagen gelindert. Verspannte oder verkürzte Muskulatur wird sanft gelockert.

RÜCKEN INTENSIV MASSAGE

Intensive Massage mit Akupressur. Diese Behandlungsmethode hat das Ziel, die normale Beweglichkeit der Gelenke, besonders an der Wirbelsäule, wieder herzustellen. Linderung bei Kopfschmerzen und Darmproblemen sowie Knie- und Schulterproblemen oder Tennisarm.

50 min € 92,-

KINESIO TAPING ZUBUCHBAR

Stabilität und Beweglichkeit
großes Tape € 12,-
kleines Tape € 8,-



BREUSS RÜCKENMASSAGE

Eine sehr sanfte, feinfühligere, energetisierende Rückenmassage mit heißem Johanniskrautöl.

40 min € 62,-



STRAHLENDES AUSSEHEN

Individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Behandlungen werden von unseren Kosmetikerinnen in der Vitalalm angewendet. Ihr Hautzustand wird optimal gepflegt und dabei die besten Ergebnisse erzielt.

KLASSISCHE GESICHTSBEHANDLUNG

Beginnend mit einer Hautanalyse werden für Sie die passenden Produkte ausgewählt. Die Behandlung beinhaltet Reinigung, Peeling mit Vapozon, Tiefenreinigung, Brauen fassonieren, Gesichtsmassage, Maske sowie eine Abschlusspflege für das Gesicht.

70 min € 92,-

GROSSE GESICHTSBEHANDLUNG CELLTRESOR MIT ANTI AGING EFFEKT

Speziell für Ihren Hauttyp abgestimmte Pflegeprodukte inklusive Ampulle werden nach intensiver Reinigung, Peeling mit Frimator, Vapozon mit Ozondampf, eingearbeitet. Gesichtsmassage nach Wahl mit anschließender Tagespflege.

85 min € 119,-

CLEAN & FRESH

Für Haut mit Unreinheiten oder Öligem Hautstruktur. Mit ausgewählten Produkten, zur Reinigung und Entschlackung der Haut. Für ein verbessertes Hautbild. Wir empfehlen diese Behandlung auch bei Unreinheiten während der Pubertät.

50 min € 72,-

SKIN REFRESH ALOE VERA

Nach der Reinigung der Haut und einem Peeling, pflegt eine passende ausgewählte Maske das Gesicht, bevor eine individuelle Ampulle einmassiert wird und eine abschließende Pflege die Haut rundum verwöhnt.

50min € 72,-

KLASSISCHE GESICHTSMASSAGE

25 min € 38,-



SPEZIELL FÜR DIE HERREN

Klassische Gesichtsbildung mit speziellen Produkten für strapazierte Männerhaut. Mit anschließender intensiver Gesichtsmassage.

70 min € 92,-

GESICHTS-LYMPHDRAINAGE

25 min € 38,-

HAND- ODER FUSSMASSAGE

15 min € 25,-

MANIKÜRE MIT LACK

50 min € 48,-

MANIKÜRE OHNE LACK

45 min € 41,-

PEDIKÜRE MIT LACK

50 min € 56,-

PEDIKÜRE OHNE LACK

45 min € 45,-

HAARENTFERNUNG MIT WARMWACHS

nach Aufwand € 8,- bis € 50,-

WIMPERN UND BRAUEN FÄRZEN

20 min € 21,-



RE
LAX



BELEBENDE BÄDER

Durch diese Spezialbäder in unserem Schaffelbad aus Zedernholz wird die Durchblutung gefördert und die Poren öffnen sich. Ihre Haut ist optimal für die Aufnahme wertvoller Essenzen vorbereitet.

ZIRBEN-MEERSALZBAD stimuliert den Stoffwechsel € 36,-

BASISCHES EDELSTEINBAD

reguliert den Säure-Basenhaushalt € 36,-

MEERSALZ-KRÄUTERBAD „NUR DIE RUHE“ € 33,-

MEERSALZ-KRÄUTERBAD „HEUBLUME“ € 33,-

CLEOPATRABAD wohlriechendes Schönheitsbad € 36,-

ROSENBLÜTENBAD für 2 Personen
romantische Entspannung € 44,-

Bei jedem Bad ist ein Glas Prosecco pro Person inklusive!

Bäder mit den Produkten aus Christines Natur, Himmelgrün und Haslauer.

VITALALM ETIKETTE

RESERVIERUNGEN

Da unser Angebot individuell und umfangreich ist, bitten wir Sie Ihre Terminwünsche ehestmöglich bekannt zu geben. Selbstverständlich bemühen wir uns auch kurzfristige Termine zu geben. Um genau das Richtige für Sie zu finden, beraten wir Sie gerne persönlich. Alle Behandlungen werden auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

STORNIERUNG

Bis 24 Stunden vor Ihrem Termin können Sie kostenfrei stornieren. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir am selben Tag stornierte Termine berechnen müssen.

NEHMEN SIE SICH ZEIT

Um die volle Behandlungszeit wirklich genießen zu können, bitten wir Sie, sich ca. 10 Minuten vor Behandlungsbeginn an unserer Spa-Rezeption zu melden. Aus Rücksicht auf den nachfolgenden Gast müssten wir bei einer Verspätung Ihrerseits die Zeit von Ihrer Behandlungszeit abziehen.

RUHE- UND NACKTBEREICH

Die gesamte Vitalalm ist absoluter Ruhe- und Nacktbereich nur für Erwachsene. Im Aqua Marin Spa und rund um den Badesee ist Platz für Groß und Klein. Wir bitten Sie hier, Ihre Badebekleidung anzuziehen.

ZUR ORIENTIERUNG

Das Kräuterhaus, das Bauernhaus, das Vitalhaus und das Waldhaus sind durch einen unterirdischen Verbindungsgang untereinander und mit der Vitalalm und dem Aqua Marin Spa verbunden.

FITNESSRAUM

Unser Fitnessstudio ist an der frischen Luft, rund um das Hotel! In unserem Fitnessraum bieten wir eine feine Auswahl an Geräten wie Stepper, Fahrrad, ...

LIEGEN

Die Liegen in der Vitalalm, am Schwimmbiotop und rund um den Aqua Marin Pool können nicht reserviert werden. First come, first serve.

LEIH-BADEMÄNTEL UND SAUNATÜCHER

Diese befinden sich in Ihrem Zimmer in einem Korb. Wenn Sie diese gewechselt haben wollen, bitte im Badezimmer auf den Boden geben.



ÖFFNUNGSZEITEN: AQUA MARIN BAD: 07:30 - 19:00 UHR
VITALALM: 08:00 - 20:00 UHR
SAUNA: 10:00 - 19:00 UHR

SAUNA

Achten Sie darauf, wieviel Hitze Ihr Kreislauf verträgt. Direkt aus der Sauna ist es ideal an die frische Luft zu gehen, tief einzuatmen, Schnee- oder Tautreten ist das Beste und erst danach duschen. Im Sommer bitte duschen bevor Sie in das Schwimmbiotop gehen. Danach viel trinken, damit der Flüssigkeits- und Mineralienabgang ausgeglichen wird. Bitte verwenden Sie aus hygienischen Gründen immer die Saunatücher als Unterlage Ihres Körpers und tragen Sie keine Badesachen in der Sauna.

DAMPFBAD

Ihren Sitzbereich bitte vor und nach der Benützung mit dem Wasserschlauch abspritzen. Im Dampfbad benötigen Sie kein Handtuch.

WELLNESS FÜR ZUHAUSE

Viele der verwendeten Produkte sind auch zum Kauf erhältlich. Über die Wirkungsweise und die Preise sprechen Sie bitte mit unseren Spa-MitarbeiterInnen.

Herausgeber: Landhotel-Gut Sonnberghof, Hotel Sonnberghof GmbH & CoKG Firmenbuch Nr. 236489d, Geschäftsführung: Christine Riedlsberger; Lämmerbichl 8, 5730 Mittersill, ATU: 57481228; Stand Dezember 2022; Mit dem Erscheinen dieser Ausgabe verlieren frühere Versionen ihre Gültigkeit! Grafik: Nindl Grafik-Design GmbH; Fotos: Huber Fotografie-Mittersill; Elias Bachmann; hannesjocarter; nordwood-temes - unsplash.com, dawson-mccormick - unsplash.com, anita-austvika - unsplash.com; ingimage.com; [Mujo]D800, ©Blue Planet Studio, stock.adobe.com; Mittersill Plus - Huber Fotografie; Ferienregion Nationalpark Hohe Tauern - Daniel Kogler; Druck: Onlineprinters



AKTIV ALM

WINTERAKTIV

- Geführte Schneeschuh-Wanderungen
- Eisschießen mit dem Chef
- Fackelwanderungen
- Yoga und Aktivprogramm
- Verkostungen von selbstgemachten Produkten der eigenen Landwirtschaft





SONN- BERGHOF

SOMMERAKTIV

- Geführte Wanderungen im Nationalpark Hohe Tauern
- Aqua-Gymnastik
- Kräuterführungen und Waldbaden
- „Hexereien“ mit Christine Riedlsberger
- Yoga und Aktivprogramm
- Verkostungen von selbstgemachten Produkten der eigenen Landwirtschaft



Yoga und Intervallfasten



Angebot zu den Themen:
www.sonnberghof.at/wohnen/urlaubspakete/yoga-mit-marcel-clementi



sontin
NATURKOSMETIK

NATURKOSMETIK

MIT 22 ALPENKRÄUTERN



GUTSCHEINE SCHENKEN



Verschenken Sie den Sonnberghof und man wird Sie dafür lieben! Sie können Geschenk-Gutscheine für alle vorhandenen Pauschalen oder für einen bestimmten Euro-Wert von uns erhalten.



**GUT SONNBERGHOF
NATURHOTEL**

Familie Riedlsberger
Lämmerbichl 8, 5730 Mittersill
Tel. +43 (0)6562 8311
info@sonnberghof.at
www.sonnberghof.at