

AUFATMEN

YOGA

- > Morgen Yoga

60 Minuten

Bitte trag dich dazu in der, an der Rezeption aufliegenden Liste ein

- > Yoga 1:1 Personal Training

60 Minuten

€ 85

SAUNA / RUHERAUM / SPA

- > Täglich von 15:00 - 20:00 Uhr geöffnet

SPA-TERMINVEREINBARUNGEN

Massagen buchbar persönlich bei unserem Spa- und Rezeptionsteam

- > oder telefonisch: +43 6434 2577

>

- > Gerne beraten wir dich bei deinem persönlichen Entspannungsprogramm!

MIRAMONTE

Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
Österreich

www.hotelmiramonte.com

DEUTSCH



THERMAL & MEHR

> HEILENDES GASTEINER THERMALWASSER

Was vor mehr als 3000 Jahren als Regenwasser in die Tiefen der Tauern sickerte, steigt heute als heilendes Wasser an die Oberfläche. Täglich quellen 5 Millionen Liter frisches Thermalwasser hervor. Im Laufe der Jahrtausende mit natürlichem Radon angereichert, wird es als wertvolles Heilmittel geschätzt. Das magische Wasser wirkt regenerierend, entzündungshemmend, vitalisierend, schmerzstillend, zellerneuernd, tiefenentspannend und entschlackend.

Wunderbar für müde Gelenke und Muskeln!

THERMALQUELL-RITUAL

- > 20 Minuten in der Thermalwanne € 28
- > zu zweit € 45
- > 20 Minuten in der Thermalwanne mit Magnesiumzusatz € 35
- > zu zweit mit Magnesiumzusatz € 50

Gönne dir danach noch eine Stunde Ruhe, damit sich die Wirkung des Thermalbads voll entfalten kann.

> LYMPHDRAINAGE

Entspannende Massage, die Entgiftungsprozesse im Körper anregt. Mit gezielten Handgriffen wird gestaute Flüssigkeit aus dem Gewebe gelöst.

25 / 50 / 90 Minuten € 40 / 70 / 90

MASSAGEN

> CRANIO SACRAL THERAPIE

Sanfte, ganzheitliche Behandlung, die durch feine Berührungen Spannungen im Körper löst und das Nervensystem harmonisiert.

50 Minuten € 77

> HOLISTISCHE GANZKÖRPER MASSAGE

Eine ganzheitliche, individuell abgestimmte Massage, bei der verschiedenste Massagetechniken zum Einsatz kommen.

25 / 50 Minuten € 45 / 77

> SPORT-MASSAGE

Hierbei gehen wir auf die individuellen Bedürfnisse unserer sportlichen Gäste ein: lockern, dehnen, regenerieren.

25 / 50 Minuten € 45 / 77

> FUSSREFLEXZONEN-MASSAGE

Wirkt ausgleichend und tiefenentspannend.

25 Minuten € 45

> VITALMASSAGE

Eine beliebte und belebende Kombination aus Fußreflexzonen- und Rückenmassage.

55 Minuten € 77

> AKUPUNKT-MASSAGE NACH PENZEL (APM)

Reboot für das Meridian-System. Durch gezielte Stimulation der Akupunkturpunkte entlang der Meridiane wird der Energiefluss harmonisiert und das innere Gleichgewicht unterstützt. Die Behandlung erfolgt ohne Nadeln, schmerzlos und hautschonend.

60 / 90 Minuten € 70 / 90

BREATHE

YOGA

- > morning yoga

60 minutes

Please add your name to the list at reception

- > Yoga 1:1 personal training

60 minutes

€ 85

SAUNA / QUIET ROOM / SPA

- > Open daily from 15:00 - 20:00

SPA-APPOINTMENTS

Massages bookable in person with our spa and reception team

- > or by phone: +43 6434 2577
- > We will be happy to advise you on your personal
- > relaxation programme!

MIRAMONTE

Reitlpromenade 3
5640 Bad Gastein
Austria
www.hotelmiramonte.com

ENGLISH



THERMAL & MORE

> HEALING GASTEIN THERMAL WATER

What seeped into the depths of the Tauern mountains as rainwater more than 3000 years ago now rises to the surface as healing water.

Every day, 5 million litres of fresh thermal water gush forth.

Enriched with natural radon over the millennia, it is valued as a valuable remedy.

The magical water has a regenerating, anti-inflammatory, vitalising, pain-relieving, cell-renewing, deeply relaxing and detoxifying.

Wonderful for tired joints and muscles!

THERMAL SPRING RITUAL

- > 20 minutes in the thermal bath € 28
- > for two € 45
- > 20 minutes in the thermal bath with added magnesium € 35
- > for two with added magnesium € 50

Allow yourself an hour's rest afterwards so that the full the full effect of the thermal bath.

> LYMPHATIC DRAINAGE

A relaxing massage that stimulates detoxification processes in the body. Targeted hand movements are used to release accumulated fluid from the tissue.

25 / 50 / 90 minutes € 40 / 70 / 90

MASSAGES

> CRANIO SACRAL THERAPY

Gentle, holistic treatment that releases tension in the body through subtle touch and harmonizes the nervous system.

50 minutes € 77

> HOLISTIC FULL BODY MASSAGE

A holistic, customised massage that uses a wide variety of massage techniques.

25 / 50 minutes € 45 / 77

> SPORT MASSAGE

Here we cater to the individual needs of our guests: loosen up, stretch, regenerate.

25 / 50 minutes € 45 / 77

> REFLEXOLOGY FOOT MASSAGE

Has a balancing and deeply relaxing effect.

25 minutes € 45

> VITAL MASSAGE

A popular and revitalising combination of foot reflexology and back massage.

55 minutes € 77

> ACUPUNCTURE MASSAGE ACCORDING TO PENZEL (APM)

Reboot for the meridian system. Targeted stimulation of the acupuncture points along the meridians harmonises energy flow and supports inner balance. The treatment is performed without needles, is painless and gentle on the skin, using a metal rod.

60 / 90 minutes € 70 / 95

BEAUTY THERAPIE

GESICHTSBEHANDLUNGEN

> *Elemental Nature*

Ihre Haut wird gereinigt, gepeelt und mit Feuchtigkeit versorgt, während eine wohltuende Massage sie entspannt und verjüngt. Eine pflegende Maske rundet das Erlebnis ab und lässt Ihre Haut strahlend und erfrischt zurück.

60 Minuten € 79

> *Express Facial*

Die auffrischende Gesichtsbehandlung spendet Feuchtigkeit und glättet Ihren Teint, während sie gleichzeitig Muskelverspannungen löst.

30 Minuten € 40

AUGENBRAUEN- UND WIMPERN-BAR

> *Augenbrauen formen und färben*

Unterstreichen Sie Ihre natürliche Schönheit mit perfekt geformten und gefärbten Brauen.

30 Minuten € 35

> **GESICHTSMASSAGE**

Gönnen Sie sich eine wohltuende Auszeit mit einer sanften Gesichtsmassage. Sie löst Spannungen, fördert die Durchblutung und verleiht Ihrer Haut neue Frische. Ideal bei müder oder gestresster Haut – oder einfach zum Wohlfühlen. Erleben Sie, wie entspannend Schönheit sein kann.

60 Minuten € 65

GENUSS FÜR DIE FÜSSE

> *Pediküre delight*

Diese Pediküre verwöhnt Ihre Füße mit einem warmen Fußwickel, einer Nagelpflege und einer entspannenden Massage.

60 Minuten € 70

> *Express Pediküre*

Bei dieser Pediküre werden Ihre Nägel und Nagelhaut wieder in Form gebracht.

30 Minuten € 30

BEAUTY THERAPY

FACIALS

> *Elemental Nature*

Treat yourself to a skin vacation after a day of adventure. This facial will cleanse, exfoliate and hydrate your skin, while a soothing massage will relax and rejuvenate it. A nourishing mask will finish the experience, leaving your skin radiant and refreshed.

60 minutes € 79

> *Express Facial*

Need a quick pick-me-up for your skin? This facial will hydrate and smooth your complexion, while releasing muscle tension.

30 minutes € 40

BROW & LASH BAR

> *Shape & colour eyebrows*

Enhance your natural beauty with perfectly shaped and coloured brows. Let's frame your face and highlight your eyes.

30 minutes € 35

> **FACIAL MASSAGE - RELAXING FOR SKIN & SOUL**

Treat yourself to a soothing break with a gentle facial massage. It releases tension, boosts circulation, and leaves your skin feeling fresh and radiant. Perfect for tired or stressed skin – or simply to feel good. Experience how relaxing beauty can be.

60 minutes € 65

> **FLUFFY FEET**

Pedicure delight

Give your feet some love with this pampering pedicure. You'll enjoy a warm foot wrap, a nail care and a relaxing massage.

60 minutes € 70

> *Express Pedicure*

Need a quick fix for your feet? This pedicure will work on your nails and cuticles, making them more comfortable in your boots.

30 minutes € 30