



**MIRAMONTE SPA**

DEUTSCH

the 1990s, the number of people in the world who are poor has increased from 1.1 billion to 1.5 billion.

There are two main reasons for this. First, the population of the world has increased from 5 billion to 6 billion. Second, the number of people who are poor has increased in almost every country in the world. In the United States, the number of people who are poor has increased from 25 million in 1980 to 35 million in 1995. In the United Kingdom, the number of people who are poor has increased from 5 million in 1980 to 7 million in 1995. In India, the number of people who are poor has increased from 1 billion in 1980 to 1.2 billion in 1995.

There are many reasons for this. One reason is that the world is becoming more unequal. The rich are getting richer and the poor are getting poorer. This is true in every country in the world. In the United States, the top 1% of the population now owns more than half of the country's wealth. In the United Kingdom, the top 1% of the population now owns more than 20% of the country's wealth. In India, the top 1% of the population now owns more than 10% of the country's wealth.

Another reason is that the world is becoming more dependent on technology. Technology is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using technology to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using technology to increase their wealth. In India, the rich are using technology to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more globalized. Globalization is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using globalization to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using globalization to increase their wealth. In India, the rich are using globalization to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more industrialized. Industrialization is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using industrialization to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using industrialization to increase their wealth. In India, the rich are using industrialization to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more developed. Development is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer.

In the United States, the rich are using development to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using development to increase their wealth. In India, the rich are using development to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more modern. Modernization is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using modernization to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using modernization to increase their wealth. In India, the rich are using modernization to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more advanced. Advancement is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using advancement to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using advancement to increase their wealth. In India, the rich are using advancement to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more sophisticated. Sophistication is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using sophistication to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using sophistication to increase their wealth. In India, the rich are using sophistication to increase their wealth.

There are many other reasons for this. One reason is that the world is becoming more complex. Complexity is making it easier for the rich to get richer and the poor to get poorer. In the United States, the rich are using complexity to increase their wealth. In the United Kingdom, the rich are using complexity to increase their wealth. In India, the rich are using complexity to increase their wealth.

## SPA RULES

### EUER AUFTRITT

Wir freuen uns, euch 10 Minuten vor dem Behandlungstermin im Bademantel begrüßen zu dürfen. Ihr könnt euch dann in aller Ruhe mit einer Tasse Tee auf die Behandlung einstimmen. Den Herren empfehlen wir bei einer Gesichtsbehandlung einige Stunden davor eine Rasur. Sollte doch einmal etwas Unerwartetes dazwischen kommen und der Termin nicht wahrgenommen werden können, bitten wir diesen 12 Stunden vor Beginn abzusagen. Anderenfalls müssen wir 50% der gebuchten Leistung verrechnen.

### GESUNDHEIT

Informiert uns bitte vor Beginn des Spa-Besuches über eventuellen Bluthochdruck, Herz- oder Kreislaufprobleme, Stoffwechselkrankheiten, Allergien, eine Schwangerschaft oder kürzlich durchgeführte Operationen.

### RELAXEN

Um sich und allen anderen die wohlverdiente Ruhe zu gönnen, bitten wir, Mobiltelefone im Spa-Bereich auszuschalten. Im Wellness-Bereich sind Kinder erst ab 13 Jahren erlaubt.

### AVEDA

Die Wurzeln von AVEDA liegen im Ayurveda, der traditionellen indischen Heilkunst, die das Leben und unser Wohlbefinden auf ganzheitliche Weise betrachtet, mit dem Ziel Körper, Geist und Sinne ins Gleichgewicht zu bringen.

## WILLKOMMEN IM MIRAMONTE AVEDA SPA

Schlicht und auf die Grundlagen reduziert: unser Alpine Spa mit magischer Heilquelle ist ein belebender Jungbrunnen! Der Ausblick lässt erstaunen, eine Brücke zur Natur, angereichert mit den einfühlsamen Händen engagierter Therapeuten.

Im MIRAMONTE verbinden wir die kraftvolle, heilende Energie des Gasteiner Thermalwassers mit der ganzheitlichen Philosophie der AVEDA Kosmetik.

---

Panoramasauna 10.30 – 20.00 Uhr,

Biosauna 15.00 – 20.00 Uhr, vormittags auf Anfrage

---

### TERMINVEREINBARUNG

Um auch alle Wünsche wahr werden zu lassen, bitten wir, SPA-Behandlungen rechtzeitig an der Rezeption bekannt zu geben. Buchungen sind direkt vom Zimmertelefon aus möglich unter 8 oder am besten schon von zu Hause aus per E-Mail oder Telefon: [info@hotelmiramonte.com](mailto:info@hotelmiramonte.com) oder 0043 6434 2577. Gerne beraten wir bei der Auswahl eines persönlichen Entspannungsprogrammes.

Wenn detaillierte Informationen über Aveda, Beschreibungen der einzelnen Behandlungen oder Wissenswertes zum Gasteiner Thermalwasser benötigt werden, steht unser Rezeptionsteam zur Verfügung!

# HEILENDES GASTEINER THERMALWASSER

Die Quelle der ewigen Jugend. Was vor mehr als 3000 Jahren als gewöhnliches 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 in der ganzen Welt als wertvolles Heilmittel geschätzt.

Das magische Wasser wirkt regenerierend, entzündungshemmend, vitalisierend, schmerzstillend für Gelenke und Muskeln, zellerneuernd und entschlackend. Übrigens: Dass das Gasteiner Thermalwasser auch Männer stärkt und die Fruchtbarkeit bei Frauen fördert, ist kein Gerücht ...

## THERMALQUELL-RITUAL

Hüllen Sie sich nach dem Thermalbad, noch nass, in ein großes Handtuch und ziehen Sie darüber den Bademantel an. Danach gönnen Sie sich eine Stunde Ruhe und nehmen die wunderbar belebende Wirkung des Radons in sich auf.

---

## THERMALANWENDUNGEN

Gasteiner Probe-Thermalbad, 20 Minuten € 23  
(Intensivkur nach ärztlicher Verschreibung möglich.)

Mini-Kur € 85  
1 Gasteiner Thermalbad, 20 Minuten  
1 Salzburger Moorpackung (Moor-Teilpackung), 25 Minuten  
1 Teilmassage, 25 Minuten

---

## INDIVIDUELLE PAKETE

ab 3 Behandlungen 5%

## GESICHTSBEHANDLUNGEN

- › 60 Minuten - Fußwickel, Abreinigung, Hautanalyse, Peeling und Ausreinigung bei Bedarf, Gesichtsmassage, sowie eine Hand- oder Fußmassage während der Maske
- › 90 Minuten - Fußbad + Fußpeeling, Abreinigung, Hautanalyse, Peeling und Ausreinigung bei Bedarf, Brauen faconieren, Gesichtsmassage, Hand- und Fußmassage während der Maske

---

### › TULASARA

Für sichtbar schöne Haut

Einzigartig regenerierende Gesichtsbearbeitung mit der perfekten Kombination aus „high-tech“ Pflanzentechnologie und „high-touch“ Massagetherapie. Nährt mit wertvollen Pflanzenelixieren, verbessert die Schutzfunktion der Haut und glättet Linien sichtbar.

*60 Minuten*

€ 89

---

### › AVEDA ELEMENTAL NATURE FACIAL

Ausgleichende Gesichtsbearbeitung

Abgestimmt auf Ihre Haut- und Entspannungsbedürfnisse. Für ein verfeinertes Hautbild mit gesunder und gleichmäßiger Ausstrahlung.

*60 Minuten*

€ 79

*90 Minuten*

€ 109

## BEAUTY CARE

- › Gesichts-, Hals-, Dekolleté- und Nackenmassage 25 Minuten € 37
- 

### SCHÖNE AUGEN

- › Brauen faconieren € 10
  - › Augenbrauen färben € 15
  - › Wimpern färben € 15
  - › Brauen faconieren und färben, Wimpern färben € 35
- 

### HÄNDE & FÜSSE

- › Maniküre Basic  
Nach einem Handbad werden Ihre Nägel und Ihre Nagelhaut in Form gebracht und gepflegt.  
25 Minuten € 36
- › SPA Maniküre  
Das perfekte Verwöhnprogramm für Ihre Hände. Sie werden mit einem Nagelbad und einem wohltuenden Handpeeling verwöhnt, das die Hände seidig zart macht. Nach der Nagelpflege entspannen Sie bei einer nährenden Handmaske mit ausgiebiger Hand- und Armmassage.  
50 Minuten € 60
- › Pediküre Basic  
Nach einem Fußbad werden Ihre Nägel und Ihre Nagelhaut in Form gebracht und gepflegt.  
25 Minuten € 36
- › SPA Pediküre  
Gönnen Sie sich eine besondere Auszeit für Ihre Füße. Während einem wohligen Fußbad und einem belebenden Peeling schöpfen Sie neue Energie. Nach der Fuß- und Nagelpflege entspannen Sie bei einer intensiven Fußmaske mit harmonisierender Fußmassage.  
50 Minuten € 60
- › Lackieren € 12
- › Lackieren inkl. Nagellack Ihrer Wahl zum Mitnehmen € 16

## KÖRPERBEHANDLUNGEN

---

### > SALZ-ÖL BODY SCRUB

Eine exfolierende Behandlung für den ganzen Körper mit einem Aroma Ihrer Wahl. Verfeinert Ihr Hautbild und glättet raue Körperstellen.

25 Minuten € 38

50 Minuten mit sanfter Massage € 68

---

### > BEAUTY LINE DETOX AROMA WRAP

Die ätherischen Wirkstoffe der Körperbandagen bewirken in Verbindung mit der Wickeltechnik eine starke Entschlackung, Straffung, Festigung und Durchblutung des Gewebes. Wirkt unterstützend bei der Bekämpfung von Cellulite. Wir empfehlen 3-5 Behandlungen gern in Kombination mit Lymphdrainage.

45 Minuten € 45

---

### > ALPEN HEU- UND KRÄUTERPACKUNG

Die Stimulans durch tausende, unterschiedlich geformte Heu- und Wiesenkrauter auf der Haut in Verbindung mit Wärme führen zu Schweißbildung und milder entgiftender Überwärmung. Man fühlt sich frisch und belebt.

25 Minuten € 36

---

### > SALZBURGER HEILMOOR PACKUNG

Die Moorpackung ist eine Wärmeanwendung mit wertvollen Inhaltsstoffen von Mineralschlamm. Dabei kommt es zu einer Tiefenentspannung und verbesserten Durchblutung von Gewebe und Muskulatur und der Linderung von Gelenkschmerzen. Sehr empfehlenswert vor einer Massage.

25 Minuten € 36



## MASSAGEN

---

### > TEIL- ODER GANZKÖRPERMASSAGE

Die klassische Massage dient zur Entspannung und zum allgemeinen Wohlbefinden, fördert die Durchblutung, lindert Verspannungen und der Stoffwechsel wird angeregt.

*25 / 50 Minuten*

*€ 37 / 67*

---

### > SPORTMASSAGE

Hier verwendet man die Griffe der klassischen Massage, sowie weitere Ergänzungsgriffe und geht auf die Bedürfnisse des Sportlers sowie die Probleme beim Sport ein. Während des Sportes entstandene Dysbalancen können mit Dehnungs- oder Stärkungsgriffen ausgeglichen werden.

Nach dem Sport wird regenerativ und lockernd massiert.

*25 / 50 Minuten*

*€ 37 / 67*

---

### > LYMPHDRAINAGE

Nach Dr. Vodder. Die Drainage hat die Aufgabe das Lymphsystem des Körpers zu aktivieren und ist für eine optimale Entwässerung zuständig. Zu empfehlen bei Stauungszuständen wie Ödemen, schweren Beinen, nach Operationen, Unfällen und bei nervlich bedingten Störungen.

*25 / 50 Minuten*

*€ 37 / 67*

---

### > VITALMASSAGE

Die Vitalmassage ist eine Kombination von Fußreflexzonenmassage und Teilmassage.

*50 Minuten*

*€ 67*

---

### > INDIVIDUELLE MASSAGE

Bei dieser Therapieform geht der Therapeut ganz speziell auf Ihre individuellen Bedürfnisse ein.

*25 / 50 Minuten*

*€ 37 / 67*

## MASSAGEN

---

### > AVEDA CHAKRA MASSAGE

Eine wunderbare, ganzheitliche Behandlung, um die Energiezentren im Körper in Einklang zu bringen, Verspannungen zu lösen und Stress abzubauen.

*50 Minuten*

€ 65

---

### > FUSSREFLEXZONEN MASSAGE

Der Körper spiegelt sich auf der Fußsohle wieder. Auch als Heilbehandlung eine ideale Ergänzung mit anderen Therapien. Durch die Fußreflexzonenmassage werden Blockaden gelöst.

*25 Minuten*

€ 37

---

### > FASZIEN-MASSAGE

Es handelt sich hierbei um eine spezielle Technik, um die Verklebungen der Faszien zu lösen.

*25 Minuten*

€ 37

---

### > MIRAMONTE-AUSGLEICHSMASSAGE

Ohrakupunktmassage und Fußreflexzonenmassage kombiniert mit einer entspannenden Schröpfmassage des Rückens. Durch gezieltes Drücken und Reizen schmerzhafter Zonen erreicht man Lösungen von Gelenks- und Wirbelblockaden und somit Schmerzlinderung. Man kann die Funktion innerer Organe beeinflussen und auch auf psychische Probleme Einfluss nehmen.

*50 Minuten*

€ 67

## AYURVEDA

---

### > PADABHYANGA

Die ayurvedische Fußmassage stellt eine äußerst wohltuende und entspannende Technik dar, bei der nicht nur die Füße, sondern auch die Unterschenkel und Knie mitbehandelt werden.

Diese Behandlung hat eine erneuernde und kräftigende Wirkung auf den gesamten Körper und hilft, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Zusätzlich fördert sie die Zirkulation des feinstofflichen Energieflusses und führt zu einem Zustand tiefer Entspannung.

Schlafstörungen und Unruhe werden gelindert, innere Hektik legt sich und es entsteht ein vollkommenes Wohlbefinden.

*50 Minuten*

€ 65

---

### > SHIROABHYANGA – AYURVEDISCHE KOPFMASSAGE

Die ayurvedische Kopfmassage wird mit warmen, nährenden Öl durchgeführt. Sie dient der Entspannung, wirkt gegen Stress und hilft den Kopf frei zu bekommen.

*25 Minuten*

€ 37

---

### > AYURVEDA ABHYANGA ÖLMASSAGE

Die Abhyanga-Massage gilt im Ayurveda als die Königin der Massagen.

Der pure Luxus. Warmes, typengerechtes Sesamöl wird gleichmäßig über Ihren Körper fließen, um dann in langen wellenförmigen Ausstreichungen in Ihre Haut zu gelangen. Diese Massageform wirkt entschlackend, befreit den Körper von Schadstoffen, regt die Lymphe an, strafft die Haut und das Gewebe, wirkt regenerierend und entspannend auf die Nerven und Organe – ein absolut meditatives, stilles Erlebnis.

*60 Minuten*

€ 89

## AVEDA

---

Aveda hat sich zum Ziel gesetzt, sorgsam und respektvoll mit der Umwelt umzugehen. Die Produkte bestehen, wo immer möglich, aus Inhaltsstoffen aus kontrolliert biologischem Anbau sowie Mineralien, die nicht auf Rohöl basieren. Aveda produziert mit 100 % zertifizierter Windenergie und verwendet umweltfreundliche Verpackungen, größtenteils aus post-consumer recyceltem Material.

In personalisierten Verwöhn-Ritualen werden hochwirksame, wohltuende Produkte aus reinen Blumen- und Pflanzenessenzen eingesetzt. „High-touch“ – eine holistische Philosophie, die inneres Wohlbefinden fördert und die äußere Schönheit bewahrt.

---



A photograph of a spa lounge area. In the foreground, several lounge chairs are arranged in rows. Each chair has a dark green cushion and a white towel draped over it. In the background, more lounge chairs are visible, along with two tall, thin floor lamps with conical shades that are illuminated, casting a warm glow. The walls are a soft, muted purple or pink color.

# MIRAMONTE

[hotelmiramonte.com](http://hotelmiramonte.com)

Reitlpromenade 3  
5640 Bad Gastein  
Österreich

Tel.: +43 6434 2577  
Fax: +43 6434 2577-9  
[info@hotelmiramonte.com](mailto:info@hotelmiramonte.com)