

Wellnessbehandlungen Wellbeing treatments Wellnessbehandlinger



D E S

[www.salzburgerhof.com](http://www.salzburgerhof.com)

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments  
Wellnessbehandlungen



## Herzlich willkommen in unserer Wellnessoase!

Lassen Sie sich in unserer Massageabteilung im 7. Stock des Hotel Salzburger Hof verwöhnen.

Für weitere Informationen zu den Behandlungen steht Ihnen Familie Röck gerne zur Verfügung.

**D**

### **Radon Thermal Wannenbad 20 min € 21,-**

Wird in der römischen Stufenwanne verabreicht. Wirksamster Bestandteil des Thermalwassers ist das Edelgas Radon, es wirkt besonders vitalisierend auf die Zellen im menschlichen Körper.

### **Nachtkerzenöl – Cremebad 25 min € 40,-**

Stellt eine Spezialbehandlung besonders bei vorzeitig alternder Haut und Neurodermitis dar. Die Wirkung liegt in der intensiven Befeuchtung der Haut bei gleichzeitig intensiver Pflege der Oberhaut. Wird in der Softpackliege bei milder Überwärmung des Körpers durchgeführt und ist sehr wohltuend und entspannend.

### **Cleopatrabad 25 min € 37,-**

Wird in der Softpackliege durchgeführt. Eine Mischung von 5 verschiedenen Ölen, die mit einem Liter Milch vermischt sind. Diese stellt sicher, dass die Haut vollständig und nicht nur in einzelnen Bereichen gepflegt wird. Wirkt entspannend und beruhigend.

### **Rosenblütenbad 25 min € 34,-**

Im Duft, wie von frisch gepflückten Rosenblüten, zeigt diese Anwendung mit milder Überwärmung des Körpers, in der Softpackliege, nach einem langen Schi- oder Wandertag eine besonders muskelentspannende und erholsame Wirkung.

## Welcome to our wellness oasis!

Indulge yourself in our massage department on the 7<sup>th</sup> floor of the Hotel Salzburger Hof.

The Röck family is at your disposal for any further information about the treatments.

E

### Radon Thermal Bath 20 min € 21,-

Takes place in the roman bath. The most effective component of the thermal water is the rare gas Radon, which has a particularly vitalising effect on the cells in the human body.

### Evening Primrose Cream Bath 25 min € 40,-

Is a special treatment particularly for prematurely aging skin and eczema. The effect lies in the intense moisturising of the skin while the epidermis is intensively cared for simultaneously.

This treatment is carried out in the soft pack bed with a mild warming of the body and is very beneficial for the body and relaxing.

### Cleopatra Bath 25 min € 37,-

Takes place in the soft pack bed. A combination of 5 different oils are mixed with a litre of milk. This makes sure that the skin is completely cared for, not just in certain areas. Relaxing and calming effects.

### Rose Petal Bath 25 min € 34,-

In the fragrance of freshly picked rose petals, this treatment involving gentle warming of the body in the soft pack bed has particularly rejuvenating and muscle-relaxing effects after a long day skiing or hiking.

## Hjärtligt välkomna till vår wellnessoas!

Njut av vår massageavdelning på sjunde våningen i Hotel Salzburger Hof.

För mer utförlig information om behandlingarna, hjälper gärna familjen Röck till.

S

### Radon Thermal Bad 20 min € 21,-

Tas i ett romerskt badkar. Effektivaste beståndsdel i thermalvattnet är ädelgasen Radon som verkar speciellt vitaliserande för cellerna i människokroppen.

### Nattljusolja - Cremebad 25 min € 40,-

En special kur framtagen mot föråldrad hud och neurodermatit. Behandlingen sker genom en intensiv återinfuktning av överhuden och genomförs på en sk. „soft pack bed“ som är en uppvärmd vattensäng och som gör behandlingen mycket avslappande och välgörande.

### Cleopatrabad 25 min € 37,-

Behandlingen genomförs, genom att man ligger på en uppvärmd vattensäng, en så kallad „soft pack bed“, med en blandning av fem olika oljor och en liter mjölk. Detta garanterar att inte bara vissa delar av huden behandlas utan hela hudytan. Skänker avslappning och avspändhet.

### Rosenblombad 25 min € 34,-

Kroppen får en mild uppvärmning på en „soft pack bed“ och en mild uppvärmning av kroppen och till doften av friskt plockade rosor ger denna behandling en skön muskelavslappande och vilosam effekt speciellt verksam efter en intensiv dag i pisten eller i vandringsleden.

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments  
Wellnessbehandlinger



**D**

**Orangenblütenbad** 25 min € 37,-

Im Duft, wie von frisch gepflückten Orangenblüten, zeigt diese Anwendung mit milder Überwärmung des Körpers, in der Softpackliege, nach einem langen Schi- oder Wandertag eine besonders muskelentspannende und erholsame Wirkung.

**Alpines Heublumenbad** 25 min € 34,-

Frisch duftende Alpenheublumen werden im Wasserdampf erhitzt und in der Softpackliege auf Rücken, Nacken und Brust aufgelegt. Wirkt bei Atemwegserkrankungen und vegetativer Erschöpfung.

**Vollmassage** 30 min € 34,-

40 min € 46,-

50 min € 57,-

**Teilmassage** 20 min € 31,-

Unser modernes Arbeitsleben ist durch einseitige, unnatürliche Beanspruchung des Bewegungsapparates geprägt. Hier hilft die Massage effektiv ohne schädliche Nebenwirkung. Auf natürliche, direkte und entspannende Art und Weise verbessert sie körperliches Befinden und gibt neue Kraft für den stressgeplagten Alltag.

**Tuina** 50 min € 70,-

Chinesische Heilmassage: Tui = Schieben Na = Greifen  
Allgemeine Anwendung: Akute chronische Rückenschmerzen, Nacken und Kopfschmerzen, energetische Blockade, körperliches und seelisches Ungleichgewicht, Korrektur von Fehlstellungen am Bewegungsapparat und an den Gelenken, Lösen von Verklebungen an Muskeln und Sehnscheiden, Beeinflussung der „Organfunktion“ entsprechend der chinesischen Diagnose.

### Orange Petal Bath 25 min € 37,-

In the fragrance of freshly picked orange petals, this treatment involving gentle warming of the body in the soft pack bed has particularly rejuvenating and muscle-relaxing effects after a long day skiing or hiking.

### Alpine Hay Flower Bath 25 min € 34,-

Fresh scented alpine hay flowers are heated in the steam and applied to the back, neck and chest in the soft pack bed.

Especially effective for respiratory and debilitating illnesses.

### Full Body Massage 30 min € 34,-

40 min € 46,-

50 min € 57,-

### Part Body Massage 20 min € 31,-

Our modern working life is marked by lopsided, unnatural demands on the body. The massage effectively helps in this respect, without damaging side effects, in natural, direct and relaxing ways to increase the physical condition of the body and provide more strength for the stresses of day-to-day life.

### Tuina 50 min € 70,-

Chinese medical massage: Tui = push Na = grasp

General uses: Acute chronic back pain, neck and head ache, energy blockages, physical and emotional unbalance, correction of bad posture and for joints, lessening problems with bonded joints at muscles and knee problems, influences the organ functions according to Chinese diagnosis.

### Apelsinblombad 25 min € 37,-

Kroppen får en mild uppvärmning på en „soft pack bed“ och en mild uppvärmning av kroppen och till doften av friskt plockade apelsinblommor ger denna behandling en skön muskelavslappande och vilsam effekt speciellt verksam efter en intensiv dag i pisten eller i vandringsleden.

### Bad i „Alpina ängsblommor“ 25 min € 34,-

Färska doftande „alpina ängsblommor“ värms upp i ett ångbad och fördelas på rygg, nacke och bröst. Har effekt vid sjukdomar och besvär i sammanband med andningsvägarna och vid utmattningstillstånd.

### Helkroppsmassage 30 min € 34,-

40 min € 46,-

50 min € 57,-

### Delmassage 20 min € 31,-

Den klassiska massagen ger bl.a. följande effekter; löser muskel-spänningar, ökar blodcirkulationen, avlägsnar slaggprodukter, har en avslappnande effekt, bra mot reumatism, påverkar nerv-systemet och ökar välbefinnandet. Dessutom kan många andra smärtor indirekt härröra från stela muskler, t.ex. avdomnade händer och fingrar, ischias och ryggproblem. Bra i kombination med Thermalbad.

### Tuina – Kinesisk massage 50 min € 70,-

Tui = skjuta Na = greppa

Lämplig vid såväl akuta, som kroniska ryggbesvär, värk i nacke och huvud, energetiska blockader och kroppslig samt själslig obalans. Understödjer korrigerig av felställningar i rörelseapparat och blockader i muskler och leder. Kroppens olika organ kan påverkas enligt kinesisk diagnos.

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments

Wellnessbehandlinger



**D**

## **Bindegewebsmassage** 30 min € 41,-

Diese Anwendung bewirkt die Straffung des Gewebes und wirkt über exakt dosierte Reize reflektorisch auf die inneren Organe. Ein straffes und gut durchblutetes Bindegewebe stellt nicht nur einen kosmetischen Faktor dar, sondern ist auch Indikator für den allgemeinen Gesundheitszustand. Die Bindegewebsmassage arbeitet hauptsächlich mit Dehn- und Zugriffen. Die Folge ist eine verstärkte Durchblutung, durch die Ausscheidung der Schlackstoffe über Leber, Darm und Niere ermöglicht wird. Diese Entschlackung ist mit einer verbesserten Stoffwechsellistung verbunden und führt zu einer allgemeinen Leistungssteigerung.

## **Lymphdrainage** 30 min € 41,-

Durch eine spezielle Entwässerungstechnik wird der Lymphabfluß gesteigert. Lymphdrainagen werden gegen Ödeme, Blutergüsse, Wasseransammlungen im Gewebe, und zur Verletzungs- wie Operationsnachbehandlung durchgeführt.

## **Breuss Massage** 20 min € 35,-

Es handelt sich um eine energetische Massage des Rückens entlang der Wirbelsäule unter besonderer Berücksichtigung der Meridiane mit Johanniskraut - Öl und abschließender Auflage einer Schicht Saitenpapier. Es soll zu einer Streckung der Wirbelsäule kommen, die den Bandscheiben mehr Raum verschaffen und sie zu einer Regeneration anregen. Außerdem wirkt das Johanniskraut - Öl beruhigend auf die Nerven. Diese Massage wird sanft, langsam und mit relativ wenig Druck ausgeführt und führt zu einer ungewöhnlich tiefen und sofortigen Entspannung. Die Breuss Massage kann zusätzlich zu der Dorn Methode eingesetzt werden.

### Connective Tissues Massage 30 min € 41,-

This treatment brings about a strengthening of the tissue and has an effect on the precisely dosed reflexive impulses on the internal organs. Taught connective tissue that is well supplied with blood does not just have a cosmetic effect, but is also an indicator of general health. The connective tissue massage works mainly with stretching and squeezing. The result is stronger circulation through the expulsion of toxic substances which is made possible via the liver, gut and kidneys. This expulsion is connected with an improved metabolic system and leads to general improvement in the body.

### Lymph Drainage 30 min € 41,-

Lymph drainage is increased through a special technique to drain water. Lymph drainages are carried out to help against allergic oedema, bruises, fluid retention in the tissue and injuries such as operation after care.

### Breuss Massage 20 min € 35,-

This is an energizing massage of the back along the spine using the special properties of St. John's Wort Oil. We use a layer of paper to massage the oil into the back. There is an extension of the spine allowing for more space between the intervertebral discs, which will help with regeneration.

In addition, the St. John's Wort Oil works by soothing the nerves. This massage is performed slowly and gently with relatively little pressure and leads to deep and immediate relaxation. The Breuss Massage can be used in addition to the Dorn Method.

### Bindvävsmassage 30 min € 41,-

Vid denna behandling sträcks vävnaden ut och påverkar reflektoriskt de inre organen. En sträckt bindväv med bra blodflöde, har inte bara en kosmetisk funktion, utan är också en indikator på det allmänna hälsotillståndet. Bindvävsmassagen genomförs med "tryckmassage". Följden är att såväl blodflödet, som avtransporten av slaggprodukter förbättras via lever, tarm och njurar. Avlägsnandet av slaggprodukter är förknippat med en förbättring av ämnesomsättningen och leder till en allmän stegring av kroppens välmående.

### Lymfdränage 30 min € 41,-

Genom att lymfkörtlarna masseras med mjuka rörelser avleds vätska från olika kroppsdelar. Lymfdränage är bra för att lindra hematom, ödem och vid efterbehandling av operationer.

### Breuss Massage 20 min € 35,-

Är en energigivande massage längs med ryggraden i kombination med johannesört-olja och slutligen ett silkespapper. Meningen med massagen är att räta ut ryggraden och ge mer utrymme mellan ryggkotorna, vilket man normalt får efter en god natts sömn. Det ger ryggen en chans att återhämta sig vilket i sin tur leder till regeneration. Utöver det så har johannesörtolja en lugnande effekt på nerverna. Den här massagen utförs försiktig, långsamt med relativt lågt tryck som leder till en djup och snabb avslappning för kroppen. Breuss massagen är ett bra komplement till Dorn metoden.

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments

Wellnessbehandlinger



**D**

## **Dorn Methode**

**25 min**

**€ 48,-**

Als sehr sanfte Methode ist die Dorn Therapie prinzipiell für jeden Menschen - Alte und Junge, Gesunde und Kranke - geeignet. Auf gefühlvolle, aber auch kräftige Art schiebt der Therapeut die Wirbel und Gelenke an ihren „richtigen Platz“.

## **Aroma-Energie-Massage**

**40 min**

**€ 53,-**

Eine aus der Traditionellen Chinesischen Medizin stammende Behandlungsmethode. Die Methode geht davon aus, dass Lebensenergien auf bestimmten Bahnen (Meridiane) durch den Körper fließen.

Stress, Überlastung oder Krankheit können diesen Fluß an speziellen Druckpunkten blockieren. Durch Bearbeiten dieser Druckpunkte wird die Energie wieder frei.

## **Reflexzonenmassage**

**20 min**

**€ 31,-**

Von den Reflexzonen werden durch Druck, anregende und beruhigende Impulse über Nerven und Energielaufbahnen an die zugehörigen Organe, Gelenke etc. übertragen.

Wie eine Landkarte offenbaren die Füße dem Therapeuten etwaige Schwachstellen im Organismus!

Mit speziellen Griffen können Blockaden behoben, Verspannungen gelindert und der gesamte Organismus energetisiert werden.

## **Fangopackung**

**2 Pack.**

**€ 25,-**

**4 Pack.**

**€ 31,-**

**6 Pack.**

**€ 33,-**

Durch gezielte Überwärmung des Körpers sind sie sehr wirksam bei Verspannungen, Arthrosen und rheumatischen Beschwerden. Wirken entschlackend und heilend bei chronischen Entzündungen von Muskeln, Nerven und Gelenken des Bewegungsapparates.



### Dorn Method 25 min € 48,-

Being a very gentle treatment, the Dorn therapy principal is aimed at everyone, old and young, healthy and ill. In a gentle but also purposeful way, the therapist will edge the bones and joints into their „right place“.

### Aroma-Energy Massage 40 min € 53,-

A treatment method stemming from traditional Chinese medicine. The method works on the principle that life energies flow through the body on special channels (Meridiane).

Stress, overloading or illness can block these flows at certain pressure points. The energy is released again through working on these pressure points.

### Reflex Zone Massage 20 min € 31,-

Through applying pressure, exhilarating and calming impulses are carried via the nerves and energy channels to the associated organs, joints etc.

Feet are like a map and show the therapist the possible weak points in the body!

Blockages can be remedied with special strokes, tension can be eased and the whole body can be energised.

### Fango Pack 2 pkg. € 25,- 4 pkg. € 31,- 6 pkg. € 33,-

Through the targeted warming of the body, these are very effective for tension, arthritis and rheumatism pains.

The effects are purifying and medicative with chronic inflammation of muscles, nerves and the joints of the skeletal system.

### Dorn metoden 25 min € 48,-

På grund av den behagliga metoden är „Dorn“ terapin speciellt ägnad för alla åldersgrupper, oavsett hälsotillstånd. Med såväl kraftfulla som känsliga handgrepp, för massören kotor och leder tillbaka till den korrekta positionen.

### Aroma Energi Massage 40 min € 53,-

En behandlingsmetod som härstammar av den traditionella kinesiska medicinen. Metoden grundar sig på att livskraft rör sig i vissa banor i kroppen (meridianer).

Stress, överbelastning eller sjukdom kan föra till att flödet blockeras vid vissa ställen. Dessa punkter bearbetas tills energin kan flöda fritt igen.

### Fotreflexmassage 20 min € 31,-

Genom att trycka på olika reflexzoner skickas stimulerande, eller lugnande impulser till motsvarande inre organ, leder och muskler.

Som en stor karta över människokroppen, ser terapeuten eventuella problemzoner.

Med hjälp av speciella grepp är det möjligt att lösa blockader, lindra spänningar samt att tillföra energi till hela kroppen.

### Fango 2 pack. € 25,- 4 pack. € 31,- 6 pack. € 33,-

En mycket stimulerande behandling som rekommenderas vid stela leder, trötta muskler och dålig blodcirkulation. Man ligger på frottéhanddukar och får lerplattor utlagda på kroppen – fango är en unik lera från Österrike som är rik på naturliga mineraler, salter, spårelement, mikroorganismer och alger. Fangobehandlingen är mycket effektivt i kombination med den klassiska massagen.

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments  
Wellnessbehandlungen



**D**

## **Royal-Stone-Massage** 50 min € 64,-

Bei dieser ganzheitlichen Heilmassage der Arazon-Indianer wird zuerst der gesamte Körper mit ätherischen Ölen eingesalbt und anschließend mit heißen Lavasteinen entlang der Energiezentren des Körpers (Chakren) behandelt, wodurch sich die Wärme der Steine auf den Körper überträgt und eine tiefenwirksame Lockerung der Muskulatur nach sich zieht. Dann wird abwechselnd mit kalten und heißen Steinen gearbeitet, was den Stoffwechsel anregt, Verspannungen löst, den ganzen Körper entgiftet und entschlackt. Der oftmalige Temperaturwechsel zwischen heiß und kalt regt den Blutkreislauf an und schenkt so neue Energie und Frische.

## **Shiatsu** 50 min € 70,-

Die Japanische Druckmassage basiert auf der chinesischen Akupressur. Der Name bedeutet SHI- für Finger und ATSU- für Druck. Rund 100 Druckpunkte werden aktiviert. Anders als bei der Akupressur werden jedoch meist nicht nur einzelne Punkte der Hautoberfläche, sondern gesamte Meridiane, durch mehr oder weniger starkes Drücken, Pressen oder Klopfen der Hände, oder Fingerkuppen gereizt. Dadurch sollen die Energieströme wieder ausgewogen fließen. Bequeme Kleidung erwünscht.

## **Energiebehandlung** 25 min € 36,-

Teil-Shiatsu, Antistressbehandlung die sich hauptsächlich auf Nacken, Kopf und Gesicht bezieht und mit speziellen Aromaölen durchgeführt wird.

## **Galvanic Spa** 50 min € 63,-

Anti Aging Effekt: Die Inhaltsstoffe aus den positiv und negativ geladenen Ampullen dringen tief in die Haut ein, bewirken eine tiefe Reinigung, bauen auf, verfeinern die Poren und mindern die Falten. Müde und strapaziert aussehende Haut wird mit neuer Energie versorgt, von Stress befreit und neu belebt.

### Royal-Stone-Massage 50 min € 64,-

This holistic healing massage was first used by the Arazon natives. Essential oils were applied to the entire body and then hot lava stones were placed along its energy centers (chakras), transferring the warmth of the stones to the body and deeply relaxing muscles. Cold and hot stones are applied alternately to stimulate the metabolism, release tension, detoxify and purify the body. The frequent change in temperature stimulates the blood circulation and provides you with a fresh new burst of energy and vitality.

### Shiatsu 50 min €70,-

The Japanese pressure massage is based on Chinese acupuncture. The word SHI means finger, and ATSU means pressure. Around 100 pressure points will be activated. Different to acupuncture however, not only single points on the epidermis are activated, but the whole Meridians will be stimulated through strong presses, squeezes or knocks of the hand or knuckles. Through this, the energy currents should flow in a properly balanced way again.

Comfortable clothing is recommended.

### Energy Treatment 25 min € 36,-

Part-Shiatsu, anti-stress treatment that mainly works on the neck, head and face and is carried out using special aromatic oils.

### Galvanic Spa 50 min € 63,-

Anti-aging effect: The ingredients from the positively and negatively charged ampoules penetrate deep into the skin, effecting a deep cleansing which refines the pores and reduces wrinkles. Tired and strained looking skin will be given a new lease of energy, freed of stress and revitalised.

### Royal-Stone-Massage 50 min € 64,-

Vid denna fullständiga Arazon-indianers helande massage blir hela kroppen först inoljad med eteriska oljor och därefter behandlas kroppens energicentrum (chakren) med heta lavastenar. Stenarnas värme överförs till kroppen och det medför en djupverkande avslappning av musklerna. Växelvis arbetas det med kalla och varma stenar som stimulerar ämnesomsättning, lösgör spänningar och kroppen avgiftas samt befrias från slagg. Temperaturväxlingar mellan varmt och kallt stimulerar blodcirkulationen och ger ny energi och fräschör.

### Shiatsu 50 min € 70,-

Denna japanska tryckmassage baseras på kinesisk akupressur. Namnet betyder SHI för finger och ATSU för tryck. Under massagen aktiveras ca 100 tryckpunkter.

Jämfört med akupressuren aktiveras vid Shiatsu massagen inte bara enstaka punkter på huden, utan hela meridianer aktiveras genom att man trycker, pressar eller slår med händerna eller fingertopparna. Detta leder till ett balanserat energiflöde.

Bekväma kläder är att rekommenderas.

### Energibehandling 25 min € 36,-

Denna metod kommer från den traditionella kinesiska medicinen. Den baseras på att livsenergin flödar i vissa förbestämda banor (meridianer) genom kroppen. Stress, överansträngning, eller sjukdomar kan blockera detta flöde vid vissa punkter.

### Galvanic Spa 50 min € 63,-

Har en anti aging effekt. Innehållet av de positivt och negativt laddade ampullerna verkar långt in i huden och åstadkommer en djup rengöring, bygger upp och förfinar porerna och minskar rynkorna. Hud som ser trött och sliten ut får ny energi och befrias från stress.

# **D** **E** **S** Wellnessbehandlungen

Wellbeing treatments  
Wellnessbehandlungen



**D**

## **Klangschalenmassage**

**50 min**

**€ 63,-**

Die Klangmassage wirkt über feine Vibrationen, die beim Abspielen der Klangschalen entstehen. Diese wohltuende Schwingungen der Klangschalen übertragen sich auf den Körper und breiten sich dort in konzentrischen Kreisen aus. Wir bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Diese Flüssigkeit wird durch die Schwingungen der Klangschale in Bewegung versetzt. Dabei wird jede Körperzelle angesprochen. Bequeme Kleidung erwünscht.

## **Schröpfen**

**30 min**

**€ 34,-**

Bei der Schröpfmassage, Cellulitebehandlung, wird zuerst die Haut mit speziellen Ölen gleitfähig gemacht, dann mittels Schröpfungsglocken ein Vakuum erzeugt und damit massiert. Lockert Verspannungen, wirkt gewebestraffend, entschlackend und stoffwechsellanregend.

## **Kindermassage (6-12 Jahre)**

**20 min**

**€ 28,-**

Die Kinder haben in der heutigen Zeit schon viel Stress und einen vollen Terminkalender - Kindergarten, Musikschule, Sportverein usw. Die Kindermassage ist eine konkrete und praktische Unterstützung in den heute oft schwierigen Phasen des Großwerdens. Sie hilft dem Kind den eigenen Körper zu fühlen, ist eine gesunde Balance zwischen Aktivität und ruhigem Empfinden, sie hilft ihnen wieder zur Ruhe zu kommen. Massiert zu werden ist für jeden von uns schön, besonders für Kinder.

E

### Sound bowl massage 50 min € 63,-

The sound bowl massage generates fine sound vibrations. These soothing vibrations are transmitted to the body and resonate in concentric circles.

The human body is composed primarily of water. This liquid is set into motion by the vibrations of the sound bowls. Each and every body cell is addressed. Comfortable clothing is recommended.

### Cupping 30 min € 34,-

With the cupping massage cellulite treatment, the skin will first have special oils rubbed in and then by means of cupping glasses, a vacuum will be created and a massage with it.

This is relaxing, has tissue tightening effects, purifying and increased the metabolism.

### Children's Massage (6-12 years) 20 min € 28,-

In this day and age children have a lot of stress and a busy schedule – with kindergarten, music school, sports club, etc. The children's massage is a solid and practical support in today's often difficult phase of growing up. It helps the child to feel their body, is healthy and has a balance between activity and relaxing. This massage will help them to calm down. To be massaged is nice for all of us, especially for children!

S

### Ljud skål Massage 50 min € 63,-

Ljudmassagen verkar genom fina vibrationer, som uppstår när ljudskålen kommer i svängning.

Dessa välgörande vibrationer av ljudskålarna överförs till kroppen och sprider ut sig i koncentrerade cirklar (som ringar på vattnet) Vi består till stor del av vatten. Denna vätska kommer i rörelse genom svängningar av ljudskålen. Därvid väcks varje kroppscell. Bekväma kläder är att rekommenderas.

### Cuping 30 min € 34,-

Vid „Cuping“, en behandlingsmetod som motverkar celluliter, behandlas huden först med speciella oljor därefter används glaskupor för att skapa ett vakuum och med dessa glaskupor masseras nödvändiga ställen. Löser spänningar, slätar till bindväv, aktiverar ämnesomsättningen och hjälper till att bli av med slaggprodukter.

### Barn massage (6-12 år) 20 min € 28,-

Barn upplever redan idag stress med fulla scheman i skola, dagis, musikskolan, sportföreningar osv. Barnmassagen är ett konkret och praktisk stöd till växande barn. Det hjälper barnen att lära känna att skilja mellan aktivitet och avslappning, det hjälper barnen att finna lugnet. Även barn uppskattar en massage.

**D E S** Radon-Thermal Dunstbad  
Radon Thermal Steam Bath  
Thermal Ångbad



D

### Bad Gasteiner Radon-Thermal Dunstbad

Eine Besonderheit in Bad Gastein ist das kleine, in der Ortsmitte gelegene Radon-Thermal-Dunstbad. Seit 1825 wird diese erfolgreiche Radontherapie hier betrieben.

Direkt über dem Quellstollen der Elisabethquelle wird der Thermalwasserdunst zu den Kastenbädern geleitet. Ohne Belastung von Herz und Atmung kann diese ca. 20 Minuten dauernde Radonanwendung individuell auch für Kurgäste, denen die thermische Belastung im Heilstollen nicht zumutbar ist, angepasst werden.

In einer Quellkammer sitzend wird das Radon über die Haut kreislaufschonend aufgenommen.

<b>Öffnungszeiten:</b>	Mo, Mi, Fr	08.00 bis 12.00 Uhr 15.30 bis 18.30 Uhr
	Di, Do	08.00 bis 12.00 Uhr
	Sa	08.00 bis 11.00 Uhr

**Buchbar an der Rezeption im Hotel Salzburger Hof  
zum Spezialpreis von Euro 25,50 statt Euro 27,50**

**Anmeldung erforderlich**

E

## Bad Gasteiner Radon Thermal Steam Bath

A special feature in Bad Gastein is the small radon thermal steam bath located in the town center. The successful radon therapy has been operating here since 1825.

Steam from the thermal water is led into the steam baths through a system of shafts located directly above the Elisabethquelle. Without straining the heart or respiratory system, this 20-minute radon treatment can be adjusted individually for those spa guests, for whom this type of thermal therapy in healing galleries would otherwise not be suitable. While you are seated in a spring chamber, the radon is absorbed through the skin in a way that is particularly gentle on the circulation.

<b>Opening hours:</b>	Mon, Wed, Fri	8.00 am until 12.00 pm
		3.30 pm until 6.30 pm
	Tue, Thu	8.00 am until 12.00 pm
	Sat	8.00 am until 11.00 am

**Bookable for a special price at the reception in the Salzburger Hof Hotel instead of 27,50 Euro you pay 25,50 Euro**

**Registration necessary**

S

## Bad Gasteins Radon – Thermal Ångbad

En specialitet i Bad Gastein är det lilla Radon-Thermal Ångbad mitt inne i orten. Sedan 1825 bedrivs denna framgångsrika radonterapi.

Direkt ovanför källvattenkällan av Elisabethkällan leds thermalvattenången till badkabinerna.

Utan belastning på hjärtat och andningsorgan kan denna ca. 20 minuter långa radonanvändning även anpassas individuellt för kurgäster, som inte tål den termiska behandlingen i Heilstollen. Sittandes i en källkabin upptages radonet genom huden och är skonsamt för blodcirkulationen

<b>Öppettider:</b>	Må, Ons, Fr	kl. 08.00-12.00
		kl. 15.30-18.30
	Ti, To	kl. 08.00-12.00
	Lö	kl. 08.00-11.00

**Bokning i receptionen Hotel Salzburger Hof till ett specialpris av Euro 25,50 istället för Euro 27,50**

**Anmälan erfordras**



Grillparzerstraße 1 | 5640 Bad Gastein | Austria  
Tel. +43 6434 / 20 37-0 | Fax +43 6434 / 38 67 | [hotel@salzburgerhof.com](mailto:hotel@salzburgerhof.com)  
[www.salzburgerhof.com](http://www.salzburgerhof.com)